

'De pieken van mijn pijn worden minder'

In de zomer van 2016 werd mijn auto van achteren aangereden door een busje. Het was een schokkende ervaring die tot nu toe veel invloed op mijn leven heeft. Sinds het ongeluk kampte ik met vervelende klachten. Ik had hoofd-, rug- en nekpijn en was vaak duizelig. Ook al deed ik maar iets kleins, dan merkte ik dat direct aan mijn lichaam. Er ontstond dan een enorme druk op mijn nek en hoofd en ik werd duizelig. Heel vervelend, want daardoor kon ik amper de dagelijkse dingen uitvoeren.

> In vergelijking met mindfulness werkt de Yi-methode veel dieper door in het lichaam

Mensen realiseren zich soms niet hoeveel impact een auto-ongeluk kan hebben op een mensenleven. Los van mijn lichamelijke klachten heb ik last van concentratieproblemen en duizeligheid. Sinds het auto-ongeluk heb ik niet meer in de auto gereden. Ik vertrouw mezelf nog niet in het verkeer. Gelukkig kan ik wel fietsen en op die manier toch op mijn plaats van bestemming komen. Verder heb ik moeite met het verwerken van prikkels. Als ik mij in een drukke omgeving begeef, zoals in een winkelstraat of in de supermarkt, ben ik in korte tijd kapot en worden mijn pijnklachten en duizeligheid erger. Hierdoor werd ik angstig om de deur uit te gaan en probeerde ik dit zoveel mogelijk te mijden. Hier moest ik heel bewust en doordacht mee omgaan en dat kostte energie.

Wim Maulany praktijk voor natuurgeneeskunde
Kruisemunthof 47, 7641 EV Wierden
06-57037044 • info@maulany.nl
www.maulany.nl

Ik volgde al langere tijd lessen Tai-chi chuan bij Wim Maulany en na mijn ongeluk besloot ik mij door hem te laten behandelen. Hij was de enige die zich durfde te wagen aan mijn whiplashklachten. Veel partijen durven dit vanwege verzekeringskwesties namelijk níét. Wim past zijn zelf ontwikkelde Yi-methode toe. Het mooie aan de Yi-methode is dat Wim de complexe spanningsgebieden in het nek- of ruggebied vindt door zachte en subtiele manipulatie en deze weer laat ontspannen. Het doet geen pijn, het kan hooguit wat gevoelig zijn. Wanneer de plek echter ontspant, verdwijnt ook de pijn.

Door de behandeling verminderen de pieken van mijn pijn, zakt de duizeligheid af en zit ik weer beter in mijn vel. Bovendien ben ik mij bewuster geworden van de factoren die mijn klachten triggeren. Ik span bijvoorbeeld mijn nek aan als ik me in een spannende situatie bevind of ergens angstig en huiverig voor ben. Nu leer ik me daarvan bewust te worden en door middel van oefeningen kan ik vervolgens beter ontspannen. Hierdoor kan ik nu beter prikkels en drukte verdragen.

- Milan Stricevic (35 jaar)

De Yi-methode

De Yi-methode is een combinatie van mindfulness, Qi-gong, Tai-chi chuan en Wushu-technieken. Vanwege de praktische invalshoek kan iedereen zich deze techniek eigen maken door het regelmatig doen van bepaalde oefeningen. Je leert je volledig te ontspannen. In vergelijking met mindfulness werkt de Yi-methode veel dieper door in het lichaam. De massagebehandeling volgens de Yi-methode kan worden toegepast bij klachten aan bijvoorbeeld de nek, rug en schouders. Ook wordt het toegepast bij hoofdpijn, vermoeidheid, slapeloosheid, hyperventilatie, gevoelige darmen en burn-out.