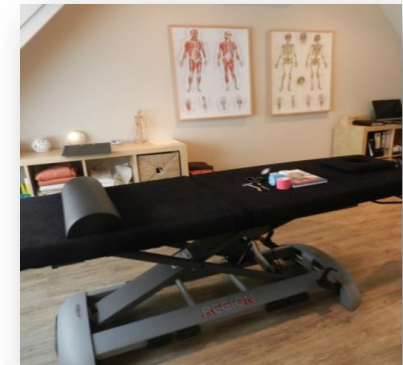


# Algemene Folder



Telefoon Paul: 06 – 22 61 37 81  
Telefoon Connie: 06 - 83 53 42 40  
info@in-balans-zijn.nl  
www.in-balans-zijn.nl

*Yoga, meditatie en massage geven innerlijke rust,  
helpen tegen stress,  
versterken het immuunsysteem.*

## Onze filosofie

Wij zien dat mensen steeds meer doen op een dag, maar nog altijd minder dan ze zouden moeten van zichzelf. Gehaastheid beheerst het straatbeeld. Gevoelens van onrust zijn bijna niemand meer vreemd. Ontspanning is volgens ons een goede remedie. Niet alleen door middel van een snel ingeplande leuke activiteit of het wekelijkse avondje stappen. Ontspanning is namelijk niet alleen de afwezigheid van spanning, maar heeft te maken met een compleet gevoel van welbevinden.

## Yoga

Vanuit de gedachte dat lichaam, adem en geest in constante wisselwerking met elkaar zijn, kun je door oefeningen niet alleen de conditie van je lichaam verbeteren, maar ook je geestelijke kwaliteiten verruimen.

- *Lichaamsbewustzijnsoefeningen*; door vanuit aandacht en rust te oefenen wordt je steeds meer bewust van wat er in je lichaam gebeurt en leer en ervaar je hoe er altijd een verbinding is tussen de fysieke en geestelijke kant van je lichaam.

- *Adembewustzijnsoefeningen*; omdat de adem onlosmakelijk met de totaliteit van ons mens-zijn verbonden is.

- *Ontspanningsoefeningen*; zodat uw lichaam leert hoe spanning en ontspanning voelt. Het natuurlijke evenwicht herstelt zich weer

- *Meditatie*; waarbij u oefent met aandachtig zijn: bewust aanwezig zijn in dit moment, zonder daar over te oordelen.

## Vipassana meditatie

Het beoefenen van meditatie heeft een zuiverende werking op uw geest tot in de diepste lagen. Positieve kwaliteiten als liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en medevreugde zullen zich verder ontwikkelen. Een diep en intuïtief begrijpen van het vergankelijke en oncontroleerbare karakter van het leven

Mediteren is een vaardigheid die u in staat stelt lichaam en geest tot rust te brengen, om u af te stemmen op uw innerlijk.

## (Sport)massage

Door een verhoogde doorbloeding worden afvalstoffen uit uw spieren sneller afgevoerd en kunnen voedingsstoffen beter opgenomen worden. Hierdoor treedt een sneller herstel op, uw lichaam kan beter presteren. Het voorkomt sportblessures en draagt bij tot een meer effectieve training en betere sportprestatie.

## Kinesiotape

Een kleurig tape tegen blessures, om beter te presteren. Kinesiotape als nabehandeling bij blessures, zweepslag of spierpijn, verminderen van ontstekingen of vochtophopingen, correctie van houding en behandeling van klachten door overbelasting zoals RSI, tennis- of golfelleboog, enz.

## Triggerpoints

Triggerpoints noemen we in de volksmond ook wel spierknopen. Het zijn eigenlijk zeer lokale verkrampingen in spieren waar als gevolg van een gebrek aan doorbloeding en zuurstof een overgevoelige plek ontstaat. Van buitenaf zijn deze spierknopen voelbaar als pijnlijke harde bobbeltjes. Triggerpoints kunnen in alle spieren in het lichaam ontstaan en altijd op vaste plaatsen; namelijk daar waar het zenuwstelsel informatie op de spier overbrengt.

Oorzaak kan zijn dooroverbelasting, stress of een verkeerde houding, maar ook een val of ongeluk of te weinig beweging.

Gevolgen:

- Een triggerpoint in een spier houdt de **gehele spier op spanning**. Dit leidt tot een pijnlijke stijfheid en klachten als: stijfheid van nek en schouders, rugpijn, bilpijn, RSI enz.
- Door hoge spanning in de spier oefent de aanhechting van de spier (pees) meer trekkracht uit op het bot wat kan leiden tot **aanhechtingsproblemen**. Bekend zijn de tenniselleboog, een peesontsteking aan de schouder en achillespeesklachten.
- De hoge spanning in een spier die in stand wordt gehouden door aanwezige triggerpoints, kan tevens leiden tot **inklemming van andere delen** zoals bloedvaten en zenuwen. Hiervan is sprake bij ischias en carpaal tunnel syndroom.
- Tenslotte kunnen triggerpoints vanwege hun **afgeleide pijn** de oorzaak zijn van hoofdpijn of pijn aan de armen, benen, hoofd en romp.

Behandeling :

Massage technieken bevorderen ontspanning van spiervezels ter hoogte van het triggerpoint en verbeteren de doorbloeding. Technieken die vaak worden toegepast zijn diepe strijkingen of continue druk.