

Workshop Leren Spiertesten



Wat gaan we in deze workshop leren?

- Je leert verschillende manieren hoe je de spiertest kunt toepassen.
 - o Zelf testen
 - o Anderen testen
- Je leert hoe je de spiertest als richtingwijzer kunt gebruiken om ten gunste van je vitaliteit je leefstijl aan te passen.

Het spiertesten komt van kinesiologie, de leer van beweging. Het woord komt uit het Grieks en is samengesteld uit
Kinesis = beweging en
Logos = leer

Kinesiologie stelt het lichaam als bewegingsapparaat centraal: spieren, botten en zenuwen, de lichaamshouding en het bewegingspatroon. Maar het gaat ook om de beweging op mentaal, emotioneel en spiritueel gebied.

Kortom: kinesiologie draait om het letterlijk in beweging zetten van vaste denkpatronen, emoties, overtuigingen en gedragspatronen (eetpatronen, slaappatronen, beweegpatronen, denkpatronen etc).

Het helpt de mens balans te vinden. Vitaliteit draait om het vinden van balans.

In deze workshop gaan we vooral naar eetpatronen, beweegpatronen en slaappatronen (stress) kijken.

Een spiertest, die we hiervoor gaan gebruiken is een biofeedback-instrument dat inzicht geeft in de functies van lichaam en geest. Je meet de lichaamssignalen zodat je een beeld krijgt van wat er in lichaam en geest gebeurt.

Een spiertest maakt zo het onbewuste bewust.

We zijn ons slechts maximaal 10% van alles wat er op ons af komt bewust. Minstens 90% is on(der)bewust. Maar dat on(der)bewustzijn kunnen we wel aanspreken. Daar zijn heel veel verschillende technieken voor waaronder de 'spiertesten'.

Wat je in deze workshop eigenlijk gaat leren is om te luisteren naar je lichaam. Die weet namelijk exact wat het nodig heeft om iets te kunnen bereiken, weer gezonder te worden, minder stress te ervaren etc.

Met het hoofd worden we vaak op een dwaalspoor gebracht. Er bestaan niet voor niets gezegden zoals 'volg je hart' of 'luister naar je onderbuikgevoel'. Je buik en je hart (ook wel het 2^e en 3^e brein genoemd), weten vaak beter wat goed voor je is dan al die redematies die je in je hoofd uitvoert.

De testspier reageert op een prikkel of op stress.

Op deze manier zijn allerlei verschillende stoffen te testen, bijvoorbeeld stoffen waarop je overgevoelig reageert zoals voeding, medicijnen, bomen/planten, dieren, virussen, bacteriën enzovoorts. Hierop reageert je immuunsysteem. Deze moet namelijk aan de slag om de 'stressprikkel' onschadelijk te maken. Wanneer je immuunsysteem door overbelasting vanwege bepaalde stoffen (verkeerd eten, te weinig bewegen, te veel emotionele stress etc) al de hele dag 'aan' staat heeft het geen energie genoeg om een

ziekte goed te doorlopen. Daarom gaan we kijken hoe je je immuunsysteem kan helpen om optimaal te kunnen functioneren. Dat kan dus aan de ene kant door bepaalde patronen af te leren en aan de andere kant bepaalde gedragspatronen toe te voegen aan je leefstijl.

Praktische workshop

Het gaat in deze workshop vooral om het DOEN. Dus we gaan veel oefenen. In de eerste plaats leren we de basisprincipes. Vooral op de tweede middag gaan we meer gericht werken op wat JOUW immuunsysteem nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren.

Workshop is 'Corona-proof'

Ik bied deze workshop vanwege de coronamaatregelen aan hele kleine groepjes van maximaal 6 personen (minimaal 4). Voor al het materiaal wordt gezorgd, dus u hoeft zelf verder niets mee te nemen.

Wel wil ik al vast vertellen dat we elkaar wel met de arm aanraken (zie afbeelding van spiertesten). U gaat namelijk niet alleen uzelf testen, maar in eerste instantie ook iemand anders. Hiervoor moet u de onderarm van de andere persoon met de vingers aanraken. Wanneer u dit spannend vindt is dit mogelijk (nog) niet iets voor u. We dragen tijdens het testen van elkaar wel mondkapjes (zorg ik voor). Het is wat dat betreft dus 'coronaproof'.

De workshop wordt gegeven op 2 achtereenvolgende middagen van 12.00 – 17.00 uur. Zie voor data het inschrijfformulier

Ik kijk er naar uit u te mogen begroeten in deze leuke, leerzame workshop Leren Spiertesten.

Gezonde groet,
Iñez Plaatsman



Iñez Plaatsman
Toegewijd aan uw gezondheid
Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI
www.unique-fitnesscentrum.nl / unique-therapie
inezplaatsman@gmail.com
Mobiel:06-29088180