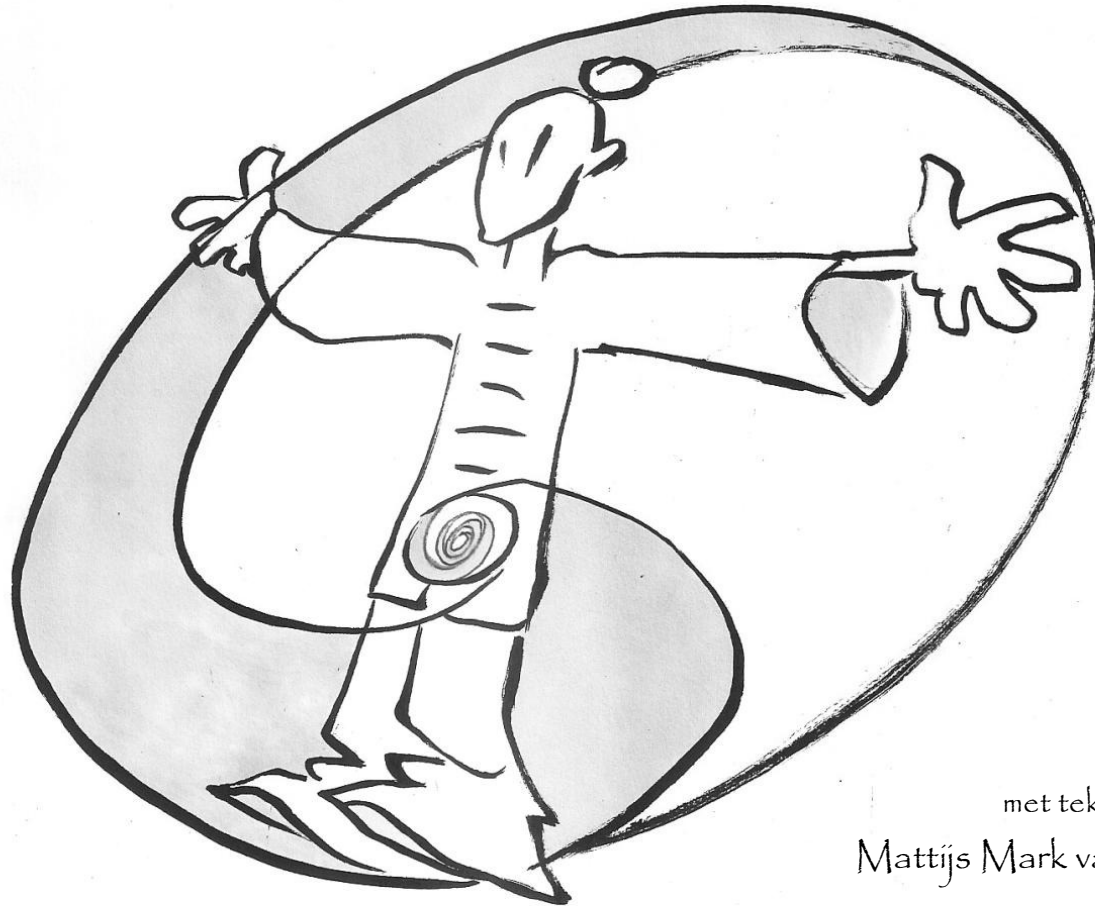


# Bewust Beter Bewegen

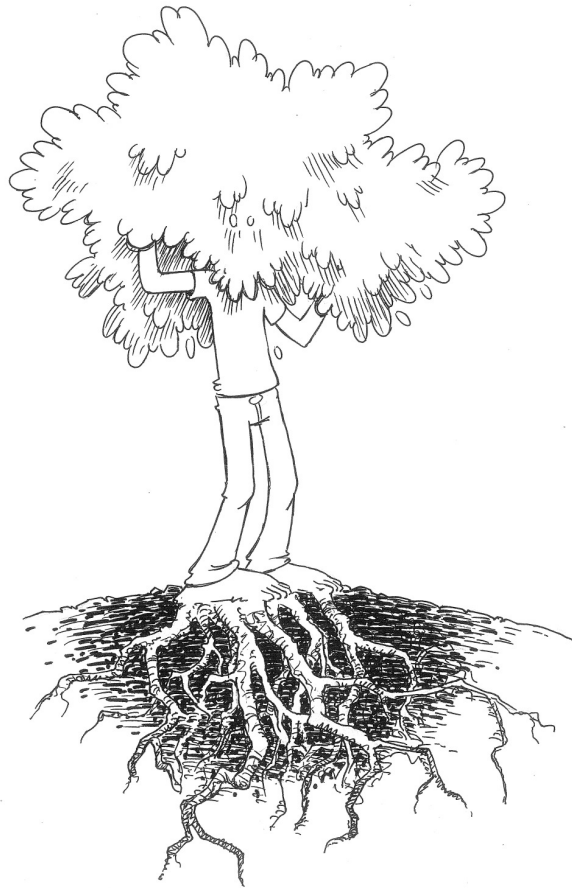


met tekeningen van  
Mattijs Mark van Katwijk

Denise Bloemen en Inge Maassen

## Inhoud

---



Voorwoord	10
Over de auteur	12
Een woord van dank	15
Co-auteur Inge Maassen	16
Tekenaar Mattijs M. van Katwijk	18
<b>Inleiding</b>	<b>20</b>
De innerlijke benadering van je lichaam	23
De innerlijke glimlach	23
Bezig gaan met de materie	25
<b>Verbinding maken met de aarde</b>	<b>28</b>
Met de voeten in de aarde	28
De voeten bewust maken	29
Bewegen over de voetzolen	30
Aarden van de spieren	31
Schudden van de jas	32
De spieren spannen en ontspannen rond de botten	33
Aarden van het skelet	35
Doordringen tot diep in de botten	35
Trampoline schudden	37
Liggend aarden in je skelet	39
Gaan liggen – en opstaan	39
Ontspannen in de constructieve rust positie	40
<b>Nulpunt</b>	<b>41</b>
Laag in het bekken komen – liggend	43
Laag in het bekken komen als je zit	44
De dualiteit en het nulpunt ontdekken – met een maatje	44
Spannen-ontspannen en het nulpunt – met een maatje	45
In het dagelijks leven	47

<b>Voelbewustzijn</b>	<b>49</b>		
Handen voelen het lichaam	49		
Het lichaam voelt de handen	51		
Voelen vanuit de botten	52		
<b>Het samenspel tussen botten en spieren</b>	<b>53</b>		
Snelheid van beweging	54		
Het uitschuiven van de botten	55		
<b>Het skelet</b>	<b>58</b>		
Zeven drijfveren om het skelet bewust te willen maken	58		
Bot-bewustzijn – hoe doe je dat?	60		
Botje voor botje voelen – vanuit het nulpunt!	60		
De achterkant van het skelet – met een maatje	61		
Botbewustzijn in het bekken	62		
Specifiek het bekken voelen	62		
Verder met ons bekken-onderzoek	63		
Openen en verlengen van de ruggengraat	64		
<b>Zitten</b>	<b>68</b>		
Liggen en zitten	68		
Bekken- en heupbeweging	69		
Wiegen in je heupgewricht	70		
Balletje voet	70		
Zittend de kracht door het skelet laten lopen	71		
De voeten parallel zetten	73		
<b>Gaan staan vanuit zit, gaan zitten vanuit staan</b>			
Vanuit zitten, gaan staan	74		
Nu vanuit staan, gaan zitten	75		
Tillen vanuit dezelfde principes	75		
<b>Staan</b>	<b>77</b>		
Evolutie-gewijs	77		
Natuurlijk staan, binnenin jezelf	78		
Hoe sta je erbij?	78		
		Nu vanuit het nulpunt	79
		Laag in het lichaam landen	79
		Het bekken “loslaten”	79
		De interne beweging van het bekken bij verlenging	80
		Van aap naar mens – in de verlenging	81
		<b>Lopen</b>	<b>82</b>
		De verbindingen van je skelet zittend gewaar worden	82
		De verbindingen van je skelet staand gewaar worden	82
		Wat gebeurt er als je loopt?	83
		Stappenplan voor het openen van de gewrichten als je loopt	84
		<b>Plaatsen van de beweging</b>	<b>85</b>
		Welke bewegingen horen bij welk gewricht?	86
		<b>Blokkades</b>	<b>90</b>
		Gewoontehouding	90
		Veel voorkomende blokkades in het skelet	91
		Zelf de blokkades voelen	91
		Actieve correctie	94
		<b>Spelen met de principes in het dagelijks leven</b>	<b>95</b>
		Televisie kijken op een zachte bank	96
		Achter je PC	96
		Gaan zitten en opstaan... op het toilet	97
		Afwassen	97
		Fietsen	97
		Traplopen	98
		Auto rijden	99
		Lopen met een rugzak	99
		Een moeilijk gesprek	100
		Als je emotioneel bent	100
		Kijken wordt zien, luisteren wordt horen	100
		Een gedicht – cursisten	101

Dit boek vormt een kennismaking met een heel andere manier van bewegen — natuurlijkerwijs, zoals een dier of een gezond kind. Een kind verplaatst zich van binnenuit, duwt zich bijvoorbeeld op tegen de aarde om te gaan staan. Hij maakt daarbij gebruik van zijn skelet. Dit boek gaat hierover.

In de 4-daagse cursus, waarvoor dit boek de ondersteuning vormt, maak je kennis met de principes:

*Ontspannen spieren  
Open gewrichten  
Je skeletstructuur ervaren  
In een diep krachtcentrum zijn  
en van daaruit alles doen.*

Hoe kunnen we weer terug naar bewegen vanuit het skelet, met ontspannen spieren en vanuit een innerlijk krachtcentrum? In dit boek wordt dit helder uit de doeken gedaan met veel voorbeelden, leuke cartoons en eenvoudige oefeningen.

De bedoeling is echter dat je in je dagelijks leven **Bewust Beter** gaat **Bewegen**, dat je speelt met de principes. Wanneer de gewrichten van ruggengraat, armen en benen zich met deze nieuwe leefwijze gaan “openen”, zul je een enorme kracht gaan ervaren.

Denise Bloemen (1935) heeft veel van de basisprincipes die zij gebruikt in dit boek, in haar eigen lichaam gevonden.

Zij is fysiotherapeute, met meer dan 50 jaar praktijkervaring, én Healing Tao Instructeur met diepgaande kennis van de Chinese heelkunst. In haar behandelingen maakt ze gebruik van zowel oosterse als westerse geneesmethoden.

ISBN 978-90-822584-0-0



9 789082 258400

