

Balanceren in vogelvlucht

door Chris Groothoff

Iedereen wil in balans zijn

Balans scoort, kijk maar om je heen.

Ook fysiotherapeuten werken aan balans

Als je in balans bent, ben je stabiel

En als je stabiel bent, dan gaat er niets mis.

Dus moet je oppassen dat er niets mis gaat, dan ben je in balans.

Niet vallen dus.....

Recht op

Houdt je controle onder controle

Doe het perfect voor de 100%

Echter.....

Perfectionisme is een toneelstuk zonder einde.

Je bent nooit klaar, het is nooit genoeg.

Wat is wel genoeg? Wanneer ben je klaar met je controle?

Niet wanneer je aan *balans* werkt, maar aan *balanceren*.

Wat is balanceren?

Balanceren is het tonen van oplossend vermogen.

Plaats een stok op de grond: hij valt om.

Plaats een stok op je hand; de stok valt nog steeds, maar jij levert controle! Jij balanceert tijdens het immer vallen.

Alles valt continu. Alles is altijd uit balans.

Laten we dat eens accepteren.

Dus laten we maar overgaan op leervermogen, leren balanceren en leren oplossen wat er steeds weer, hopelijk een beetje, mis gaat.

Laten we niet ons gaan versterken in vastklampen en presteren aan de top!

Balanceren is afstemmen.

Wat hebben we voor dat afstemmen nodig?

Ruimte

Regelruimte

Zo ook in ons lijf! En dan zijn we meteen aangekomen bij het domein van de fysiotherapeut.

Hoeveel mobiliteit is er?

Hoeveel ruimte moet er dus beheerst worden?

Is er voldoende ruimte om te wiebelen, zodat al ons vallen beheerst wordt?

Balanceren is een regelmechanisme dat een automatische regulatie heeft.

Bij beheersing hoeven we er niets voor te doen

Wanneer we het niet beheersen ontstaat er afweerspanning

Afweerspanning ontstaat als compensatiemechanisme; ook het ademen wordt vastgezet

Uit balans? Angst en schrik doen verstarren waardoor er geen regelruimte meer bestaat, maar ook geen ademruimte

Eigenlijk brengt de ademhaling ons ook steeds uit vorm / balans

Als de regelruimte op raakt gaat het lichaam / diafragma verstijven en kunnen we geen verkeerde beweging meer maken.

Maar ook geen goede!

Goed bewegen is een pijnstillertje.

Fysiotherapeuten zijn bewegingsdeskundigen en zullen de patiënt dus moeten volproppen met positieve bewegingservaring.

Dit is beheersing over de regelruimte.

Doe dus niet je best om verder te komen met kracht en geweld.

Laat je lichaam zien, maak duidelijk, dat je je beheerst. Dat je de ruimte in je lijf kunt beheren op basis van ervaring en vertrouwen.

Dan krijg je van het lichaam door die ervaring en vertrouwen het beheer over je totale mogelijke ruimte en kun balanceren, ventileren en circuleren.

Laat het stromen in je lijf.

Dan is er aanpassing en dus leven!

Ik hoop dat er dagelijks veel bij u verkeerd dreigt te gaan; dan leef je tenminste nog!