

Trefwoorden: Pijnloos bewegen begint bij de voeten download gratis pdf, Pijnloos bewegen begint bij de voetenboek pdf gratis, Pijnloos bewegen begint bij de voeten lees online, Pijnloos bewegen begint bij de voeten torrent, Pijnloos bewegen begint bij de voeten epub gratis in het Nederlands, Pijnloos bewegen begint bij de voeten mobi compleet

Pijnloos bewegen begint bij de voeten PDF

Lineke Becking-Linthorst



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Lineke Becking-Linthorst

ISBN-10: 9789090281872

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2810 KB

OMSCHRIJVING

Pijnloos bewegen begint bij de voeten. Dit boek heb ik geschreven voor mensen die lichamelijke klachten hebben en daardoor beperkt worden. Voor mensen die zelf weer de regie in eigen hand willen nemen. Hoe kunnen voeten de oorzaak zijn van pijn in de nek, schouders, rug, bekken, knieën of andere plekken van ons lichaam? In dit boek wordt uitgelegd dat onze voeten het fundament zijn waarop ons lichaam is gebouwd. Ook wordt uitgelegd hoe de oorspronkelijke stand van het hielbeen met daarop het scheenbeen ons bekken het beste kan dragen, zodat ons bovenlichaam zich niet in bochten hoeft te wringen om met de zwaartekracht in evenwicht te blijven. En duidelijk wordt gemaakt dat, als het fundament verzakt, ons lichaam met al haar spieren, gewrichten en botten mee verzakt. Dat kan pijnlijke gevolgen hebben. Lichaamsmassage kan tijdelijk verlichting brengen, maar de oorzaak wordt niet weggenomen. Ook stevige en aangepaste schoenen bieden zelden oplossing. Schoenen lopen niet, onze voeten lopen! Ik heb dit zelf aan den lijve ondervonden. Dat de oorzaak van klachten heel vaak bij de voeten ligt, ontdekte ook Mida Schutte van het International Movement Center in Bloemendaal nadat ze bij Rudolf Laban in Engeland zijn bewegingsanalyse opleiding had gedaan en daarna een pedicure diploma haalde. Al meer dan 60 jaar geeft zij met haar bewegingstherapie haar bevindingen door. Ze leert je, met doelmatige bewegingsoefeningen, de voeten en enkels beweeglijker en sterker te maken en de stand van je voeten te verbeteren. Hierdoor word je je meer bewust van je lichaam, je lichaamshouding verbetert, de ademhaling wordt dieper, je klachten verdwijnen en bewegen, sporten, dansen en tuinieren enz. wordt plezieriger. Zelfs depressies en andere psychische klachten kunnen verdwijnen. Tijdens haar opleiding mocht ik met andere professionals in de gezondheidszorg jarenlang haar bijzondere kijk op het bewegen vanuit de voeten meemaken en ook mij eigen maken. Vaak heb ik de verbazing en opluchting gezien bij haar leerlingen, als deze in de gaten kregen dat zij hun eigen leermeester konden zijn en niet meer afhankelijk waren van door anderen aangeboden therapiemogelijkheden. Het boek 'Pijnloos bewegen begint bij de voeten' bestaat uit twee delen. Bij deel één ligt het accent op de voeten; bij deel twee komt daar de bewegingsanalyse van Laban bij waarop Mida Schutte haar therapie heeft gebaseerd. De kennis en ervaring die ik bij haar heb opgedaan zijn in dit boek verzameld om het met iedereen te kunnen delen. De bewegingsoefeningen zijn duidelijk beschreven en worden met foto's ondersteund. Voor mij was het een grote uitdaging om het in boekvorm te zetten. Het zou jammer zijn als deze kennis verloren zou gaan. Je kunt er jarenlang plezier van hebben en het steeds als naslagwerk blijven gebruiken. minder

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De voeten dragen je lichaamsgewicht, ... De pijn wordt erger bij hoge druk of als je de voet samenknijpt. ...
Het begint allemaal met goede hardloopschoenen, ...

... "o mega 3 vetzuren dempen de informa- begint bij de voeten bevat l ineke's ervaringen tie die suiker en
verzadigd vet ... Pijnloos bewegen begint bij de ...

Pijnloos bewegen begint bij de voeten. (Boek) door Lineke Becking - Linthorst Taal: Nederlands Uitgave:
2014 ISBN: 978-90-902818-7-2

PIJNLOOS BEWEGEN BEGINT BIJ DE VOETEN

[Lees verder...](#)