

ReMotion Therapy

Jeroen Klinkaert

From Motion
to Movement
& Performance



Inhoud

- **Ontstaan van Remotion Therapie**
- **Wat is Remotion Therapy?**
- **Waarom ReMotion Therapy?**
- **ReMotion Therapy voor wie?**
- **ReMotion Therapy in de praktijk**
 1. Hertrainen van het brein. Waarom, wat en hoe?
 2. Van bewegingsanalyse naar bewegingsstrategie, van oorzaak naar oplossing
 3. Uit je comfortzone komen maar binnen je natuurlijke grens blijven



"ReMotion Therapy
een nieuwe kijk
naar beweging!"

ReMotion Therapy opleiding: 2 jaar, 16 modules

- Module 1** – ReMotion fundamentals en myofasciaal
- Module 2** – Myofasciaal en bewegingsanalyse
- Module 3** - Bewegingsstrategieën
- Module 4** - Neuro-myofasciale sensitiviteit - neuroplasticiteit
- Module 5** - Biotesegriteit
- Module 6** – ReMotion i.f.v. preventie en revalidatie
- Module 7** - Body awareness
- Module 8** – Stress, trauma, emotie en impact op beweging
- Module 9** – Preventie en revalidatie 2.0
- Module 10** – De polygaaltheorie en de relatie tot beweging
- Module 11** – ReMotion i.f.v. performance
- Module 12** – Loaded movementtraining
- Module 13** – ReMotion i.f.v. lichaamswerk
- Module 14** – Gedragsverandering i.f.v. bewegen
- Module 15** – ReMotion essentials
- Module 16** – Become the master of your health

A full-page background image showing two hikers from behind as they ascend a rocky mountain trail. The hiker in the foreground is wearing a green hoodie, black leggings, and white sneakers, carrying a large tan backpack. The hiker further ahead is wearing a dark puffer jacket, cargo pants, and tan boots, carrying a red backpack. The landscape is rugged with dry grass and rocks, and snow-capped mountains are visible in the distance under a cloudy sky.

Remotion Therapy is een **herbewegingstherapie** voor therapeuten en coaches die hun klanten/ patiënten een oplossing willen geven om **pijnvrij** te bewegen door hen de taal van het lichaam in beweging aan te leren.

ReMotion Therapy – Intro

ReMotion Therapy of 'HerBewegingstherapie' gaat over het **herwinnen** van de **bewegingsmogelijkheden** van het menselijk lichaam. We zoeken naar een oplossing om opnieuw pijnvrij te bewegen zodat je nog lang kan **doen wat je graag doet**.

ReMotion Therapy vertrekt vanuit het principe van de **intelligentie** van het menselijk **lichaam**. Het lichaam weet perfect hoe het moet bewegen of leert zichzelf aan hoe het zich kan aanpassen om te doen wat het moet doen. Een beweeglijk lichaam hoeven we niet te vertellen hoe het moet te bewegen om bepaalde handelingen uit te voeren. Wanneer elk bot van je lichaam de bewegingsruimte heeft die het moet hebben, dan kan elke beweging gebeuren die je wil doen.



De bewegingsruimte staat centraal in de visie van ReMotion Therapy om opnieuw pijnvrij te bewegen. **Bewegingsruimte** is de bewegingscapaciteit die wordt bepaald door de **veerkracht** van **fascia** (bindweefsel), dat op zijn beurt wordt aangestuurd door het brein, meer bepaald via het **autonoom zenuwstelsel**. De wijze waarop het autonoom zenuwstelsel je ervaring en functioneren interpreteert, bepaalt letterlijk je bewegingsruimte en zo ook de capaciteit om de intelligentie van je lichaam te kunnen gebruiken.



“Bewegingsruimte creëert veiligheid en vertrouwen”

Het signaal van pijn

Vanuit ReMotion Therapy is **pijn** dan ook niet een teken dat je fout beweegt, maar een signaal van het lichaam dat de context waarin je leeft en beweegt **een aanpassing vraagt** zodat het de intelligentie opnieuw kan toepassen om opnieuw pijnvrij te bewegen. Om opnieuw pijnvrij te bewegen moet je letterlijk het brein opnieuw trainen zodat het terug toelaat om het bindweefsel te laten bewegen. Enkel zo ontstaat er veerkrachtig bindweefsel en zo nieuwe bewegingsruimte.

De bewegingsmethode gaat over het bewust worden van de intelligentie van het lichaam en van het

aanpassingsmechanisme van ons lichaam. **De manier waarop je lichaam vandaag beweegt, is het resultaat van hoe het zich heeft aangepast.**

Deze aanpassingen dienen om het lichaam te beschermen en ervoor te zorgen dat je overleeft. Pijn is een signaal die je duidelijk maakt dat je met het lichaam bepaalde **grenzen** bereikt en dat het aanpassingsmechanisme vandaag de oplossingen niet meer heeft om efficiënt met de huidige belasting om te gaan.



ReMotion Therapy is ontstaan bij mezelf. In 2004 kreeg ik de diagnose van 'chronische scheenbeenvliesontsteking'. Ik moest stoppen met wat ik toen het liefste deed, voetballen.

Ik ging op zoek naar manieren om dit te verhelpen. Mijn nieuw pad bracht me nieuwe inzichten en ervaringen die me enerzijds de oplossing gaven om zelf opnieuw pijnvrij te bewegen en anderzijds mijn passie aanwakkerde om samen met andere professionals zoveel mogelijk mensen te helpen om opnieuw pijnvrij te bewegen.

Ik wil met ReMotion Therapy het puzzelstuk aanbieden dat vandaag nodig is om opnieuw pijnvrij door het leven te gaan.



Ontstaan van ReMotion Therapy

Van scheenbeenvliesontsteking tot ReMotion Therapy

Als 5-jarige ging ik mee naar de voetbalclub waar mijn oudere broer voetbalde en al snel kreeg ik ook een bal en mijn voetbalverhaal startte. Ik sloot me aan bij de lokale voetbalclub F.C. Lutterzele en zette mijn eerste stappen op de grasmatten.

Een paar jaar later kwam er interesse van andere ploegen en zo kon ik steeds op een hoger niveau voetballen. Mijn leven stond volledig in teken van voetbal en ik genoot er enorm van!

Na het middelbaar was mijn keuze om verder te studeren evident. Ik zou Licentiaat Lichamelijke Opvoeding volgen. Dit zou me helpen om me als sportman verder te ontwikkelen en de basis te leggen voor mijn professionele carrière in de sport. De combinatie van sport tijdens mijn opleiding en de voetbaltrainingen eisten echter na 3 jaar zijn tol: **scheenbeenvliesontsteking** aan het linkerbeen. Gevolg: 6 maanden rust en revalidatie. Na deze periode laadde ik me opnieuw op om er terug volop voor te gaan. Maar na enkele maanden kwam het terug, scheenbeenvliesontsteking, en nu links én rechts.

Het moment tijdens consultatie bij de specialist wanneer ik het verdict kreeg, vergeet ik echter nooit meer. De scheenbeenvliesontsteking was chronisch geworden. Ze zou nooit meer weggaan. Ik moest alle impact ter hoogte van de voet en scheenbeen vermijden.

Geen voetbal meer voor mij! Wat nu?

Een nieuwe wereld ging open

Dankzij mijn studies kon ik gelukkig in de sportsector blijven en vond ik werk in de fitnesswereld. Dit was letterlijk een nieuwe wereld voor me. Helemaal anders dan de voetbalwereld die ik gewoon was. In de **fitness** gaat om mensen helpen om gezonder te worden via **beweging**. Ik voelde direct dat ik hier mijn ding kon doen.



Ik werkte mee aan de ontwikkeling van Personal Training en zo kwam ik in contact met enkele Australiërs. Zij liggen aan de basis van mijn passie voor pijnvrij bewegen. Ze gaven me de inzichten dat het lichaam meer is dan spieren alleen en dat pijn en blessures een gevolg zijn van een niet efficiënt bewegend lichaam.

Al van bij de eerste tweedaagse opleiding, ervaarde ik waar mijn oorzaak van de pijn lag.

Mijn voet en heupgewricht konden niet meer de beweging uitvoeren die ze zouden moeten doen waardoor elke impact met de grond **onvoldoende** kon **opgevangen** worden.

Dit resulteerde in een overbelasting en veel pijn.

Ik ging naar huis met nieuwe inzichten en nieuwe oefeningen om mijn lichaam, en meer bepaald mijn voet en heup, weer beweeglijk te maken. Het resultaat was **fenomenaal**.

Enkele maanden later was de pijn verdwenen en begon het al te kriebelen om opnieuw fysieke doelen te stellen.

Proof of Concept (POC): een marathon 'barefoot' uitlopen

De nieuwe inzichten en oefeningen inspireerden me meer en meer en ik volgde de ene opleiding na de andere. Steeds meer besepte ik dat het lichaam tot zeer veel in staat is.

Mijn voeten werden mijn kostbaarste bezit. Hoe meer ik mijn voeten gebruikte, hoe meer ze opnieuw hun bewegingsvrijheid terug kregen en hoe minder pijn ik voelde. Meer nog, mijn voeten in een schoen stoppen was zelfs geen optie meer!

Want met schoenen konden ze niet meer bewegen en kwam de pijn telkens terug.

De oplossing was zeer eenvoudig: **de voet de vrijheid geven om te bewegen!** Zo dacht ik eraan om een marathon 'barefoot' uit te lopen.

8 jaar na de diagnose van de chronische scheenbeenvliesontsteking heb ik mijn challenge gehaald, **de marathon van Parijs liep ik op blote voeten uit**. Zonder pijn en zonder complicaties achteraf. Dit was een prachtig en emotioneel moment. Hiermee moest en zou ik iets doen.



ReMotion Therapy is geboren, mijn passie, mijn droom

De kennis, de inzichten, de beleving en mijn persoonlijke ervaring zijn de basisingrediënten van ReMotion Therapy.

Mensen helpen opnieuw pijnvrij te laten bewegen zodat ze nog lang kunnen doen wat ze graag doen, dat is mijn missie geworden.



"Een traject van 10 jaar bracht me tot een methode die mensen helpt om opnieuw pijnvrij te bewegen. Dankjewel, chronische scheenbeenvliesontsteking!"

Jeroen Klinkaert

Wat is ReMotion Therapy?

Met ReMotion of herBewegen creëren we opnieuw een lichaam dat elke beweging kan uitvoeren zodat je alles kan doen wat je graag doet. We zijn ons niet (of te weinig) bewust van wat het lichaam allemaal kan en wat er mogelijk is, ook wanneer we pijn hebben.

Een optimaal bewegend lichaam doet veel meer dan je denkt. Bij een lichaam in beweging denk je spontaan aan **meer fysiek actief zijn en sporten**, maar er is nog zo veel meer. Je fysiek lichaam is immers het opvangreservoir van elke mogelijke belasting. En denk hierbij ook aan de **fysieke, mentale en emotionele impact**. Naast het opvangen van belasting is het ook in staat om er iets mee te doen. In de ideale omstandigheden zet het lichaam de belasting om in energie die je kan gebruiken in functie van wat je wil doen in je dagelijks leven. Zowel de leuke dingen in onze vrije tijd als de noodzakelijke bewegingen en houdingen op het werk. Een beweeglijk lichaam bepaalt letterlijk hoe dit zal verlopen en hoe je je er ons bij voelt.

Hoe je beweegt, hoe je belasting opvangt en hoe dit wordt omgezet dat gebeurt allemaal zonder dat je hier aandacht moet aan besteden.

Dank je wel autonoom zenuwstelsel om dit voor ons te doen!

Fantastisch toch!

Dus Let's go...the sky is the limit ...

Jammer genoeg niet...

Ook het lichaam heeft z'n grenzen en eens die bereikt zijn, lijkt het alsof er niet veel meer mogelijk is. Het is mooi geweest? Of is er toch nog een mogelijkheid?

ReMotion of herBeweging laat je om opnieuw die beweeglijkheid krijgen en zet ook het autonoom zenuwstelsel terug in actie.

Dit lijkt misschien mooi in theorie maar ik kan je vertellen dat dit ook effectief werkt.

ReMotion Therapy is een bewegingsfilosofie die mensen een oplossing aanreikt om opnieuw pijnvrij te bewegen zodat ze nog lang kunnen doen wat zij graag doen.

Lichaam in beweging

De basis en de essentie van ReMotion Therapy is **het lichaam in beweging**. Hoe het lichaam vandaag beweegt, is het resultaat van hoe het zich heeft aangepast aan je levensstijl, aan alles wat je gedaan en ervaren hebt. Het lichaam in beweging biedt je de mogelijkheid om een beeld te verkrijgen van hoe je autonoom zenuwstelsel je heeft beschermd en toont je ook welke informatie je brein opnieuw nodig heeft om opnieuw pijnvrij te kunnen bewegen.



"Het autonoom zenuwstelsel beslist hoe je lichaam zich aanpast maar jij bepaalt de input!"

Het aanpassingsvermogen, de oorzaak van pijn

Als er één ding is waarin het menselijk lichaam echt uitblinkt, dan is het wel het **aanpassingsvermogen**. Het vermogen om zich aan te passen aan elke mogelijke evolutie en verandering. Het maakt van jou wie je bent. Het is echt een intelligent systeem. Dit systeem heeft ons allemaal inderdaad al zeer ver gebracht maar toch ervaren we nog een paar ongemakken en één ervan is pijn.

Hoe kan het dat zo'n intelligent systeem je niet beter kan beschermen tegen pijn? Is het toch niet zo intelligent of speelt er nog iets anders parten?

Pijn is geen falen van het intelligent lichaam maar een manier waarmee het lichaam met je communiceert. Het maakt deel uit

Pijn is geen falen van het intelligent lichaam maar een manier waarmee het lichaam met je communiceert.

van de taal van het lichaam om met jou in communicatie te gaan. Je lichaam leeft namelijk in een zeer uitdagende omgeving waarbij het soms op de limieten botst en waarbij pijn een signaal is dat het lichaam gebruikt om jou dit duidelijk te maken.

Aan de intelligentie van je lichaam hoef je zeker niet te twijfelen en al zeker niet aan de capaciteit van het aanpassingsvermogen. Maar je moet over dit aanpassingsvermogen wel realistisch blijven. Het **aanpassingsmechanisme** dat wordt aangestuurd

door het autonoom zenuwstelsel **is miljoenen jaren** oud. Vanaf de ééncellige organismen tot de mens nu is het autonoom zenuwstel geëvolueerd en heeft het zich aangepast. Ten opzichte van dit kader, is de periode van ons als mens zeer beperkt en heeft het dus tijd nodig. Het zal zich dus zeker ook aanpassen aan onze huidige uitdagende omgeving maar het zal nog wat tijd vragen.

Als het dan niet aan de intelligentie ligt van het lichaam en pijn een communicatiemiddel is van het lichaam, hoe kan je dan opnieuw pijnvrij bewegen en hoe kan beweging hierbij helpen?

De becherming tegen stress

Onze huidige, uitdagende omgeving gaat samen met een zeer sterke moderne digitale evolutie waarbij we blootgesteld worden aan zeer **veel prikkels** en de daarbij horende mogelijkheden.

Tel daarbij ook de maatschappelijke evolutie met de daarbij horende **verwachtingen**, overtuigingen en je beseft al gauw dat je lichaam wordt blootgesteld aan veel meer impact en belasting dan waaraan het gewend is.

Een 'teveel' aan belasting en impact (lees **stress**), wordt gereguleerd door het autonoom zenuwstelsel. Als reactie op het 'teveel' gaat je autonoom zenuwstelsel je beschermen.



Deze bescherming gebeurt steeds op dezelfde manier, ongeacht van waar de impact of belasting komt nl. door een signaal te sturen naar het bindweefsel van het lichaam om ter hoogte van locatie van de belasting of impact het lichaam sterker te maken en te beschermen. Het bindweefsel wordt zo op deze plaats **rigider** om voor meer **stabiliteit** en **bescherming** te zorgen. Dit vindt het lichaam fijn want het voelt zich veilig en kan zo verder doen, wat het moet doen.

Beweging vraag meer inspanning

Dit beschermingsproces heeft echter één groot nadeel. **De rigiditeit van het bindweefsel zorgt voor minder bewegingsruimte** in het lichaam waardoor een zelfde beweging nu meer inspanning vraagt. De gewrichten en spieren worden zo meer belast, waardoor de kans groter wordt dat er overbelasting optreedt. Bij overbelasting van een bepaalde spier of ter hoogte van een bepaald gewricht, zal het autonoom zenuwstelsel hierop ook reageren door in beschermingsmodus over te gaan. Dit is een vicieuze cirkel waarbij de bewegingsruimte alleen maar kleiner wordt en zo beweging alleen maar moeilijker maakt en de deur openzet naar pijn.





Om opnieuw pijnvrij te bewegen moet je de bewegingsruimte herstellen en aangezien dit bepaald wordt door het bindweefsel, speelt het **autonoom zenuwstelsel** in de aanpak een centrale rol. Via beweging ga je het brein hertrainen, het bindweefsel krijgt opnieuw de veerkracht en geeft opnieuw de bewegingsruimte die een bewegend intelligent lichaam nodig heeft.

De weg naar 'pijnvrij bewegen' start bij het in kaart brengen van **hoe het lichaam vandaag beweegt**. Door te kijken welke zone wel en welke zone niet beweegt, krijgen we een beeld van hoe het autonoom zenuwstelsel het lichaam heeft beschermd. Het toont ook welke zones verantwoordelijk zijn voor de pijn die het lichaam vandaag ervaart.

Via beweging hertrain je het brein, krijgt het bindweefsel opnieuw veerkracht en krijgt het lichaam opnieuw de bewegingsruimte die het nodig heeft.

Opnieuw pijnvrij bewegen gebeurt wanneer de bewegingsruimte opnieuw aanwezig is en de lokale belasting minimaal wordt. Deze bewegingsruimte ontstaat door een **behandelplan** op te stellen waarbij de beweging binnen de natuurlijke grens primordiaal is en het autonoom zenuwstelsel de snelheid bepaalt van het proces.

Het belang van bewegingsruimte

Belastbaarheid

Pijn ontstaat wanneer er **te lang, te veel belasting** aanwezig is op een specifieke plaats in het lichaam waarbij de grens van belastbaarheid bereikt wordt. Pijn is dan het communicatiemiddel van het lichaam om ons te vertellen dat we aan de grens zitten (en meestal al voorbij). De belastbaarheid is een graad van hoeveel belasting het lichaam kan opvangen en wordt voor een groot deel bepaald door de veerkracht van het bindweefsel.

De trekkracht van het bindweefsel

Veerkrachtig bindweefsel heeft namelijk de capaciteit van een **trekkracht** die letterlijk het tegenovergestelde doet dan de **duwkracht** van de zwaartekracht.

Een voldoende grote veerkracht heeft dus letterlijk de capaciteit om de **impact van de zwaartekracht op te vangen** waardoor de bouwstenen van ons lichaam, de botten, letterlijk zweven ten opzichte van elkaar. Dit wordt beschreven via het principe van biotensegriteit.

Veerkrachtig bindweefsel heeft de capaciteit van een **trekkracht**, die het tegenovergestelde doet van de **duwkracht** van de zwaartekracht.

De myofasciale ketens

Naast de eigenschap van bindweefsel in het model van biotensegriteit, creëert bindweefsel in ons lichaam ook een aantal myofasciale ketens. Via deze ketens is het lichaam in staat om een lokale belasting **te verdelen** over het gehele lichaam zodat de lokale belasting minimaal blijft en zo ook de kans dat de belasting groter wordt dan de belastbaarheid.

Wil je opnieuw pijnvrij bewegen door voldoende bewegingsruimte, dan moet je het brein hertrainen.

Zoals het bindweefsel wordt aangestuurd vanuit het autonoom zenuwstelsel, wordt de bewegingsruimte bepaald door ons brein. Wil je opnieuw pijnvrij bewegen door voldoende bewegingsruimte, dan moet je het brein te hertrainen.

ReMotion Therapy is een samensmelting van 3 wetenschappelijke domeinen:

1. Neurologie met de werking van het autonoom **zenuwstelsel**
2. Functionele anatomie met de werking van de **myofasciale ketens**
3. Biomechanica via het concept van **biotensegriteit**

Waarom ReMotion Therapy?

Kunnen wij bepalen welke bewegingen correct zijn en welke niet? Naar mijn bescheiden mening kunnen we hooguit tot een grote benadering komen van hoe het waarschijnlijk moet zijn MAAR of dit juist is bepalen wij niet! Dit doet het lichaam zelf.

Wij kunnen enkel **observeren** en **analyseren**, aanpassen en opnieuw observeren. Op basis van wat het lichaam toont weten we of dit goed is of niet.

ReMotion Therapy biedt oplossingen om dit proces te structureren. De basisgedachte is steeds: **Waarom wordt beweging X zo aangestuurd en welke informatie ontbreekt om tot een efficiëntere beweging te komen?** De ReMotionstrategie bestaat erin om de ontbrekende informatie tot in het brein te krijgen zodat de beweging met meer mogelijkheden kan aangestuurd worden.



Terug in het brein

ReMotion Therapy integreert de kennis van de myofasciale ketens om de bewegingsmogelijkheden opnieuw in het brein te krijgen. Zo kan deze extra info terug gebruikt worden in het aansturen van de **volgende** beweging die opnieuw efficiënter wordt.

ReMotion Therapy leert je het **vergeten puzzelstuk** te integreren. Het biedt een antwoord op de vraag: Kan elk bot de beweging uitvoeren binnen het geheel? Kan elk bot reageren binnen het bewegingspatroon dat we nodig hebben om onze taak uit te voeren?



"Beweging binnen
ReMotion Therapy is
zowel de screening voor
de oorzaak van de pijn
alsook de oplossing
om opnieuw pijnvrij te
bewegen."



ReMotion Therapy voor wie?

ReMotion Therapy maakt graag deel uit van andere methodieken en therapieën die mensen helpen om fysiek en mentaal gezond te maken. ReMotion Therapy neemt het deel op zich om de taal van het lichaam en de taal van beweging te leren kennen. Op basis van de kennis en het bewustzijn van de taal van het lichaam en de beweging, kunnen we kijken welke beweging het lichaam nodig heeft in functie van fysiek en mentaal welzijn.

ReMotion Therapy richt zich naar **therapeuten, coaches** en iedereen die de taal van het lichaam en **beweging** wil leren kennen en het wil inzetten voor fysiek en mentaal welzijn.

voor therapeuten

Begrijpen hoe het lichaam zich aanpast aan een blessure en aan terugkerende of chronische pijn en hoe beweging een oplossing kan bieden voor een optimale gezondheid. Van screening naar strategie, van 'motion' naar beweging en dagelijks uitvoering.

voor sportcoaches

Inzicht in de impact van sportspecifieke training, over hoe het lichaam zich aanpast. Van screening tot strategie, van 'motion' naar beweging en sportprestaties.

voor lichaamswerk

Begrijpen hoe het lichaam zich aanpast aan mentale en emotionele impact en hoe beweging een oplossing kan bieden voor een optimale gezondheid. Van screening naar strategie, van 'motion' naar beweging & dagelijks uitvoering.

voor jou

ReMotion Therapy vraagt geen voorafgaande kennis van het menselijk lichaam. Wil je jouw lichaam leren kennen, de taal van het lichaam en beweging ook onder de knie krijgen voor jezelf en dit misschien later doorgeven aan vrienden, familie, collega's,... en zien waar het jou brengt? Ook dit kan via ReMotion Therapy.

ReMotion Therapy in de praktijk

Mensen opnieuw pijnvrij laten bewegen gaat niet over hen aanleren om juist te bewegen. Het gaat niet over hen vertellen wat ze precies allemaal moeten doen en aanleren om tot het gewenste resultaat te komen.

Met ReMotion Therapy leer je de taal van het lichaam en beweging aan waarbij elk individu zijn/haar lichaam leert kennen om:

- te ervaren hoe het lichaam zich heeft **aangepast**
- te voelen wat de **oorzaken** zijn van de pijn
- te weten welke **beweging** het lichaam nodig heeft

Concreet

1. Hertrainen van het brein, waarom, wat en hoe?
2. Van bewegingsanalyse naar bewegingsstrategie.
3. Uit je comfortzone komen, maar binnen je natuurlijke grens blijven

1. Hertrainen van het brein. Waarom, wat en hoe?

Herbewegen en gebruik maken van de intelligentie van het menselijk lichaam zijn geen evidente onderwerpen en zeker niet wat je standaard leert. **De link tussen pijn en de aansturing** vanuit het autonoom zenuwstelsel is vaak ook nieuw, waardoor dit eerst extra tijd en aandacht vraagt om dit duidelijk uit te leggen.

We leggen in deze fase uit hoe het mechanisme werkt dat mee aan de basis ligt van de pijn die je vandaag ervaart. We maken dit heel concreet door de impact te beschrijven van een aantal **ervaringen** en blessures uit het verleden en hoe dit in relatie staat tot je pijn.

Aan de hand van de myofasciale ketens wordt dit visueel getoond en wordt aangegeven dat het resultaat, opnieuw pijnvrij bewegen, zit in het hertrainen van het brein. Of deze theoretische aanname ook effectief klopt, onderzoeken we aan de hand van een **bewegingsanalyse**.

Hoe het lichaam vandaag beweegt, toont je namelijk letterlijk hoe het zich heeft aangepast.



2. Van bewegingsanalyse naar bewegingsstrategie, van oorzaak naar oplossing.

De bewegingsanalyse

De start van elk behandelplan gebeurt aan de hand van een bewegingsanalyse. We kunnen theoretisch op basis van de locatie van de pijn, de huidige activiteiten en de blessuregeschiedenis al veel achterhalen, maar **hoe het lichaam beweegt is de enige juiste context vanwaar we kunnen vertrekken.**

Hoe het lichaam beweegt, toont letterlijk hoe het brein gereageerd heeft op wat je doet en deed en welke zones beschermd worden. Ook willen we tijdens de bewegingsanalyse niet zien hoe correct de persoon kan bewegen maar wel hoe het lichaam **spontaan** beweegt, zonder dat het individu hier bewust over nadenkt. We willen via de bewegingsanalyse zien hoe het autonoom zenuwstelsel nu het lichaam aanstuurt om te bewegen.

Tijdens een bewegingsanalyse wordt in kaart gebracht welke zones wel en welke zones niet bewegen in verschillende richtingen. Dit geeft informatie over welke myofasciale ketens een verminderde capaciteit hebben en aan welke intensiteit vandaag het lichaam efficiënt kan bewegen.

Het oefenprogramma

Op basis van de informatie over de myofasciale ketens en over de intensiteit wordt het eerste oefenprogramma opgesteld. Dit doen we samen met de klant en we toetsen steeds af of dit ook effectief juist is. Eens het programma bepaald is, wordt het programma door- gestuurd en gaat de klant/cliënt **zelf dagelijks aan de slag** met het oefenprogramma. Gemiddeld komt men na een 3-tal weken terug voor een **follow-up**. Het oefenprogramma wordt dan de nieuwe bewegingsana- lyse en op basis van de progressie wordt het volgende programma opgesteld.

Dit gaat zo door tot wanneer de patiënt opnieuw pijnvrij kan bewegen en weet wat ze moet doen in functie van de taal van het lichaam.



3. Uit je comfortzone komen maar binnen je natuurlijke grens blijven

De creatie van bewegingsruimte

Het plan van aanpak naar opnieuw pijnvrij leven is leren ondervinden en weten wat je lichaam nodig heeft om zo het brein te hertrainen. Het gaat over creëren van bewegingsruimte zodat het lichaam spontaan de functie kan aanspreken om elke **impact** makkelijk en efficiënt **op te vangen** en te **verdelen** over het volledige lichaam. Deze bewegingsruimte komt tot stand via de veerkracht van het bindweefsel en dat op zijn beurt nood heeft aan 'mechanische vervorming' of met een moeilijke term 'vectorvariabiliteit'.

Praktisch komt het erop neer om de weg van de minste moeite op te zoeken door te starten in de **myofasciale keten die het makkelijkst beweegt** en daarbinnen zo veel mogelijk variatie aan te bieden aan de intensiteit dat het bindweefsel aankan.

ReMotion Therapy

2 jaar – 16 modules

De opleiding van ReMotion Therapy is een 2-jarige opleiding die bestaat uit 16 modules verspreid over 24 lesdagen (12 per jaar).

Hierna vind je een overzicht van de verschillende modules en hun korte inhoud.



Module 1 – ReMotion fundamentals en myofasciaal

ReMotion of 'her-bewegen' is een bewegingsfilosofie om enerzijds bewust te worden van hoe het lichaam zich aanpast aan alles wat we meemaken en anderzijds hoe beweging ons lichaam opnieuw pijnvrij laat bewegen.

De manier hoe jouw lichaam vandaag beweegt en aanvoelt is het resultaat van hoe het zich heeft aangepast aan alles wat het heeft meegemaakt en waar het mee in contact is geweest. Er is altijd een aanpassingsproces bezig. Je kan immers niet, niet bewegen. Ongemakkelijkheid of pijn is een signaal dat vraagt om verandering. Dit aanpassingsproces kan ook positief worden aangewend en gebruikt worden om pijnvrij te worden, je natuurlijke bewegingsvrijheid te vergroten of terug te krijgen wat je miste zodat je opnieuw kan doen wat je graag wilt doen.

From Motion to Movement & Performance

Binnen de bewegingsfilosofie wordt beweging niet bekeken vanuit wat het lichaam kan (fysiek) maar bekeken vanuit het standpunt van wat het nodig heeft.

Het gaat niet over kunnen bewegen maar over efficiënt bewegen. Efficiënt bewegen zodat de kans op overbelasting gering is en het lichaam lang kan doen wat het graag doet nl. bewegen.

Efficiëntie in beweging wordt bereikt wanneer elke zone van het lichaam zijn functie vervult, wanneer elk bot in het lichaam voldoende bewegingsruimte heeft om te bewegen. Een verminderde bewegingsruimte vraagt nl. compensatie van andere zones die meer moeten doen dan ideaal waardoor de kans ontstaat dat er spanning en overbelasting ontstaat.

Efficiënt bewegen, pijnvrij bewegen,... begint bij bewegingsruimte voor elk bot (= Motion) zodat de coördinatie van deelbewegingen makkelijker en vloeiender verloopt (= Movement) waardoor de dagelijkse prestaties (= Performance) minder kans geven op overbelasting.

De kern van het aanpassingsproces ligt bij het autonoom zenuwstelsel (AZS) dat als voornaamste taak heeft ons te beschermen. Elke bescherming gebeurt fysiek volgens eenzelfde mechanisme: verkleving van het bindweefsel. De kennis van het AZS in combinatie met het myofasciaal systeem volgens T. Myers biedt ons de mogelijkheid om gericht via beweging het brein te herprogrammeren om opnieuw efficiënt te bewegen.

Leerdoelen

- Wat is ReMotion? = From Motion to Movement & Performance.
- Wat is bewegen volgens ReMotion Therapy?
- Introductie tot het myofasciaal systeem
- De 'Body-Mind' connectie
 - Belang van zwaartekracht
 - Begrippen
 - natuurlijke grens
 - bewegingsruimte
 - veerkracht
- Introductie tot functionele anatomie en biomechanica
- Leren voelen van de eigen natuurlijke grens



Module 2 – Myofasciaal en bewegingsanalyse

Mensen helpen om opnieuw pijnvrij te bewegen zodat ze nog lang kunnen doen wat ze heel graag doen, dat is onze missie!

De bewegingsanalyse is de manier om te weten wat de mogelijke oorzaken zijn van de pijn.

Om de mogelijke oorzaken van een fysieke klacht in kaart te brengen, gebruiken we de bewegingen van het lichaam. Hoe je lichaam vandaag beweegt, toont het resultaat van hoe het zich heeft aangepast aan alles wat je hebt meegemaakt.

Tijdens een bewegingsanalyse worden de huidige bewegingen vergeleken met het optimaal referentiebeeld van een lichaam in beweging. Een lichaam in beweging vertoont idealiter beweging in alle 3 de bewegingsvlakken met gevoel voor ritme en timing. Met de bewegingsanalyse gaan we de zones opsporen die afwijken van de ideale beweging om een totaalbeeld te krijgen van de huidige bewegingsmogelijkheden.

De combinatie van enerzijds de observatie van beweging en anderzijds de kennis van de myofasciale ketens, stellen ons in staat het mechanisme bloot te leggen dat verantwoordelijk is voor de aanwezige pijn.

In deze workshop maak je kennis met het aanpassingsmechanisme van het lichaam en hoe het zich aanpast aan alles wat het meemaakt en welke impact dit heeft op je huidige manier van beweging. Aan de hand van de bewegingsanalyse leer je dit mechanisme kennen en brengt het zo de oorzaken van de pijn naar boven.

Leerdoelen:

- Het aanpassingsmechanisme van het fysiek lichaam
- Specifiek leren we kijken naar
 - Wat is een verminderde beweeglijkheid?
 - Ritme en timing van een beweging
 - De mate van autonome sturing van een beweging
 - De impact van zwaartekracht en grondreactiekracht
 - Efficiëntie in beweging
 - De natuurlijke grens ten opzichte van de fysieke grens
- In kaart brengen van de mogelijke oorzaken op de map van de myofasciale ketens
- Definiëren van de eerste stap na de bewegingsanalyse



Module 3 – Bewegingsstrategieën

Opnieuw pijnvrij bewegen is meer dan 'zomaar' bewegen. De pijn is namelijk een boodschap van het lichaam waarbij specifiek vraagt om je bewegingen te veranderen. Deze boodschap leren ontcijferen om het lichaam ook effectief te geven wat het nodig heeft, is de grote uitdaging!

Het startpunt van een bewegingsstrategie is steeds de bewegingsanalyse waarbij alle mogelijke oorzaken in kaart worden gebracht. Vanaf dit punt moeten we kunnen bepalen welke stappen het lichaam nodig heeft om opnieuw een optimale bewegingsvrijheid te bekomen zodat je pijnvrij kan bewegen.

Het voornaamste onderdeel in deze workshop is leren kijken naar beweging vanuit de bril van het autonome zenuwstelsel (AZS). Het AZS bepaalt het aanpassingsmechanisme en dus ook de pijn. Als je weet hoe het AZS werkt, waarmee het rekening houdt, hoe je dit kan observeren en wat het nodig heeft om opnieuw beweging toe te laten, kan je een bewegingsstrategie opmaken.

Samen met het autonoom zenuwstelsel de weg van de minste weerstand bewandelen door middel van beweging, is de bewegingsstrategie die we nastreven voor elke pijn. De myofasciale ketens zorgen hierbij voor de wegenkaart die het ons mogelijk maakt de weg te bepalen die voor het lichaam het meest gewenst is.

In deze workshop komen de voornaamste fysieke klachten aan bod zoals kniepijn, pijn aan de heup, lage rugpijn, nekpijn, ...

Leerdoelen

- de taal van beweging, wat heeft het lichaam nodig
- de rol van het autonoom zenuwstelsel in beweging
- de bewegingsprincipes van de weg van de minste weerstand
- de wegenkaart van de myofasciale ketens
- hoe een bewegingsstrategie opmaken voor de meest gekende fysieke klachten



Module 4 – Neuro-myofasciale sensitiviteit – neuroplasticiteit

Beweging inzetten als een tool om opnieuw pijnvrij te bewegen is meer dan beweging als een fysieke oefening om het lichaam sterker te maken. Beweging is hierbij een tool om het brein te programmeren om opnieuw voor meer bewegingsvrijheid te zorgen. Bewegingsvrijheid wordt bepaald door de bewegingsruimte van onze gewrichten die op hun beurt afhankelijk zijn van het bindweefsel of fascia.

Wanneer je weet dat fascia wordt aangestuurd door het autonoom zenuwstelsel, kunnen we stellen dat het autonoom zenuwstelsel mee bepaalt hoe ons lichaam beweegt. Wanneer het lichaam pijn ervaart, schort er is met het optimale bewegingspatroon. Om dit patroon te verbeteren moeten we een verandering in de aansturing van het autonoom zenuwstelsel krijgen.

In deze workshop bekijken we de eigenschappen van fascia en hoe beweging de aansturing vanuit het autonoom zenuwstelsel positief kan beïnvloeden. We bekijken wat we kunnen leren uit beweging en hoe het autonoom zenuwstelsel ons beschermt tegen stress. Van daaruit zoeken we naar de beweging die het autonoom zenuwstelsel kan helpen om opnieuw meer bewegingsvrijheid te bekomen.

Leerdoelen

- de Body-Mind connectie, bekeken vanuit de bril van het lichaam
- de taal van het lichaam leren kennen
- de rol van het autonoom zenuwstelsel in beweging
- de impact van stress
- het belang van de natuurlijke grens



Module 5 – Biotensegriteit

Een pijnvrij lichaam in beweging bezit over het hele lichaam voldoende bewegingsruimte om elke belasting efficiënt op te vangen. Bij voldoende bewegingsruimte in alle gewrichten wordt elke lokale belasting efficiënt verdeeld over het gehele lichaam zodat de lokale belasting minimaal blijft. Het thema van bewegingsruimte gaan we in deze workshop onder de loep nemen en vanuit het standpunt van de biomechanica. De term uit de biomechanica die de bewegingsruimte in ons lichaam verklaart, is 'biotensegriteit'.

Biotensegriteit gaat over het samenspel van zwaarte-kracht en grondreactiekracht en hoe het lichaam hiermee omgaat. Beide krachten spelen een belangrijke rol waarbij het bindweefsel, fascia, bepalend is voor wat het lichaam hiermee kan. Ruimte ontstaat wanneer het bindweefsel voldoende veerkrachtig is.

Een lichaam in beweging moet continu bepaalde krachten opvangen en absorberen. Afhankelijk van de snelheid van bewegen, de richting en de aan- of afwezigheid van een extra load is de inwerkende kracht op het lichaam groter of kleiner.

Een te grote inwerkende kracht of een repetitieve kracht op een zelfde locatie in het lichaam wordt door het autonoom zenuwstelsel beantwoord door in de beschermingsmodus te gaan. Bescherming is steeds via verkleving in het bindweefsel waardoor de veerkracht daalt en zo ook de bewegingsruimte.

In deze workshop bekijken we welke impact onze activiteiten hebben op de bewegingsruimte, hoe de verschillende krachten inwerken op het lichaam, welk effect dit heeft op pijn en hoe we dit kunnen aanpakken. We gaan verschillende bewegingen biomechanisch analyseren om zo een beter inzicht te krijgen hoe bepaalde activiteiten aanleiding geven voor specifieke klachten.

Leerdoelen

- Wat is biotensegriteit?
- Het belang zwaartekracht en grondreactiekracht voor een pijnvrij lichaam
- Het belang van fascia voor biotensegriteit
- De natuurlijke grens t.o.v. de fysieke grens
- Biomechanische analyse van verschillende houdingen en bewegingen
- Hoe beweging inzetten voor meer veerkracht



Module 6 – ReMotion i.f.v. preventie en revalidatie

Preventie en revalidatie is belangrijk om opnieuw pijnvrij te bewegen zodat je nog lang kan doen wat je graag doet. In zowel het preventieverhaal als in revalidatie toont de beweging van het lichaam hoe het zich heeft aangepast aan alles wat men ervaren en gedaan heeft. Dit aanpassingsproces, een beschermingsreactie van het autonoom zenuwstelsel, doet de bewegingsruimte verkleinen van de zones die te vaak, te veel belast werden/worden. Deze verminderde beweeglijkheid toont het lichaam in beweging en is ook de oorzaak van overbelasting van andere zones en van de pijn.

Tijdens deze tweedaagse bekijken we hoe pijn en blessures ontstaan en wat telkens de strategie is om opnieuw pijnvrij te bewegen.

We trachten om zo veel mogelijk verschillende fysieke klachten te bekijken van voet, enkel, scheenbeen, kuit, hamstrings, heup, lies, rug, schouders, nek, ellebogen en polsen.

Binnen elke klacht bekijken we wat de verschillende oorzaken kunnen zijn en bespreken we het behandelplan en de fysieke opbouw. We leren op basis van de myofasciale ketens welke 'route' het autonoom zenuwstelsel verkiest om opnieuw tot bewegingsruimte en pijnvrije bewegingen te komen.

De klachten die we bespreken zitten zowel binnen de dagdagelijkse sfeer, in de sport als in de revalidatie na een operatie.

Leerdoelen

- het aanpassingsproces van het lichaam
- de impact van herhaling
- de bewegingsfunctie van het lichaam
- de myofasciale ketens als gps voor het behandelplan
- protocol voor een behandelplan
- behandelplan van de verschillende fysieke klachten



Module 7 – Body awareness

Lichaamsbewustzijn en de taal van je lichaam begrijpen zijn basiselementen om mensen te helpen om opnieuw pijnvrij te bewegen zodat ze nog lang kunnen doen wat ze graag doen. Voelen hoe het lichaam beweegt, de signalen van het lichaam waarnemen en bewegen binnen de natuurlijke grens, stellen mensen in staat om te weten wat hun lichaam nodig heeft.

In de aanpak om opnieuw pijnvrij te bewegen via beweging speelt het autonoom zenuwstelsel een centrale rol. De manier hoe het lichaam vandaag beweegt, toont hoe het autonoom zenuwstelsel het lichaam heeft beschermd en zo ook mee aan de basis ligt van de pijn. Om opnieuw pijnvrij te kunnen bewegen, dient er een verandering te komen in de aansturing van het autonoom zenuwstelsel.

Om de werking van het autonoom zenuwstelsel onder de knie te krijgen, is de taal van beweging een zeer dankbare tool. Je lichaam vertelt het je voortdurend. Hoe je dit kan waarnemen en voelen leer je in deze workshop. Je leert wat interoceptie en neuroceptie hiermee te maken hebben en hoe ons brein omgaat met al deze informatie. Zo gaan we ook kort in op de polyvagaal theorie en wat we moeten weten in functie van beweging.

Body awareness, lichaamsbewustzijn via beweging gaat over opnieuw leren vertrouwen in het lichaam en in je bewegingen. Door middel van beweging opnieuw veiligheid creëren voor je lichaam en zo ook voor het autonoom zenuwstelsel, heeft een grote positieve impact op ons fysiek en mentaal welzijn.

Leerdoelen

- lichaamsbewustzijn via beweging
- de rol van het autonoom zenuwstelsel / introductie van de polyvagaal theorie
- interoceptie en neuroceptie
- veiligheid en vertrouwen creëren via beweging
- de taal van het lichaam in beweging
- de impact van stress op het lichaam



Module 8 – Stress, trauma, emotie en impact op beweging

Welke impact heeft stress, trauma en emoties op ons lichaam en op de manier waarop we bewegen. In welke mate bepaalt dit mee de fysieke pijn die je ervaart.

Tijdens deze 2-daagse duiken we in de anatomie van emoties en in het mechanisme van stress. We bekijken hoe een emotie ontstaat en uit welke puzzelstukken het is opgebouwd. Vanuit deze kennis bekijken we de impact op onze dagelijkse bewegingen en hoe we door beweging een positieve impact kunnen creëren naar zowel de pijn als naar emotie(s).

Veel klachten, vaak terugkerende en hardnekkige klachten hebben ook een link met stress, trauma en/of emoties. De pijn is iets fysiek en uit zich in niet meer kunnen uitvoeren van bepaalde handelingen of put de klant/patiënt enorm uit. Het behandelen van deze klacht moet dan ook gekoppeld worden aan wat het lichaam ervaart t.o.v. stress, trauma en/of emoties.

Door te bewegen kan je gericht de koppeling maken met je brein om zo ook stress, trauma en emoties in beweging te brengen en dit in combinatie met een gerichte strategie naar de specifieke plaats van de pijn.

Deze workshop leert je om de klant/patiënt opnieuw te leren vertrouwen in de mogelijkheden van het fysiek lichaam om opnieuw pijnvrij te bewegen.

Leerdoelen

- de relatie tussen stress en bewegen
- de impact van stress en trauma op het lichaam
- wat met emoties, het lichaam en beweging
- de sturing van het autonoom zenuwstelsel i.f.v. stress, trauma en emoties
- Hoe kan beweging helpen bij stress en trauma?



Module 9

Preventie en revalidatie 2.0

Mensen letterlijk in beweging brengen preventief of tijdens revalidatie is belangrijk. En beweging kan je bekijken vanuit verschillende invalshoeken, hierdoor is er een uitgebreid aanbod aan oefeningen en methodes. De workshop van ReMotion Therapy - Preventie en revalidatie 2.0 leert je om beweging zowel in te zetten als middel om de oorzaak te achterhalen van een fysieke klacht, als oplossing ervan.

Beweging staat in deze context als middel om te tonen hoe het autonoom zenuwstelsel reageert om je te beschermen. Het toont letterlijk welke zones van het lichaam extra bescherming hebben gekregen door een verminderde beweeglijkheid. De connectie met het autonoom zenuwstelsel biedt de mogelijkheid om preventie en de revalidatie in een brede context te plaatsen waarbij ook alle aspecten van ons dagelijks leven mee in rekening worden gebracht. Zo bekijken we de mogelijke oorzaken waarop het autonoom zenuwstelsel gereageerd heeft en vergroot het ons bewustzijn van de impact van ons functioneren op een mogelijke fysieke klacht.

De kennis en het bewustzijn van de rol van het autonoom zenuwstelsel in functie van preventie en revalidatie biedt de mogelijkheid om zelf een concrete impact en verandering te weeg te brengen. Het gaat er over de taal van het lichaam te leren om zo een gepast antwoord te kunnen formuleren. Het lichaam communiceert continu met fysieke signalen. Hoe we bewegen kan ons helpen in het vertalen ervan en leert ons kijken naar de oorzaak.

Met beweging wordt bedoeld de beweging van het bot die een mechanische vervorming teweegbrengt van het bindweefsel (fascia) en zo met het autonoom zenuwstelsel communiceert. De communicatie via het autonoom zenuwstelsel verloopt in 2 richtingen waarbij het bindweefsel (fascia) de schakel is tussen ons lichaam en het brein. Hoe we vandaag bewegen is dus het resultaat van hoe het zich heeft aangepast. Bewegingen kunnen het autonoom zenuwstelsel triggeren om ons op een goede manier aan te passen.

Preventie en revalidatie staan in deze workshop in teken van het voorkomen of behandelen van overbelasting als gevolg van bescherming door het autonoom zenuwstelsel. Hierdoor vertoont het bindweefsel (fascia) een grotere rigiditeit die de bewegingsruimte vermindert. In deze workshop zien we hoe bewegingsruimte bepalend is om pijnvrij te bewegen en zo een antwoord kan bieden voor preventie en revalidatie.

Leerdoelen

- de rol van het autonoom zenuwstelsel in functie van preventie en revalidatie
- de impact van ons dagelijks leven op de veerkracht van het bindweefsel
- kennis en toepassing van myofasciale lijnen in het stappenplan naar preventie en revalidatie
- bewegingsruimte vergroten door middel van beweging
- strategieën leren opmaken voor veel voorkomende fysieke klachten
- een bewegingsprogramma opmaken voor RSI-klachten
- beweging inzetten ter preventie van overbelasting



Module 10 – De polyvagaaltheorie en de relatie tot beweging

Het gevoel van veiligheid en vertrouwen in het eigen lichaam spelen een belangrijke rol in de fysieke en mentale gezondheid. Het mechanisme dat ons hierbij ondersteunt is het autonoom zenuwstelsel. De kennis en de wetenschappelijke benadering van het autonoom zenuwstelsel heeft een nieuwe dimensie aangenomen door de 'polyvagaaltheorie' ontwikkeld door S. Porges. De werking van de polyvagaaltheorie is wetenschappelijk onderbouwd en toont aan hoe beweging een bijdrage kan leveren in onze fysieke en mentale gezondheid.

De polyvagaaltheorie is gebaseerd op het gedachten-goed van S. Porges. Zijn theorie (ook wel de 'wetenschap van je veilig voelen' genoemd) geeft inzicht in de veranderingen die traumatische ervaringen teweegbrengen in het autonome zenuwstelsel, en waarom mensen na zo'n ervaring zo moeilijk terugkeren naar een staat van rust en vertrouwen. Het beschrijft het mechanisme dat aan de basis ligt van ons veilig voelen en sociaal betrokken zijn.

Het gevoel van veiligheid wordt volgens deze theorie vooral bepaald door lichamelijke responsen in plaats van cognitieve afwegingen. Dat gebeurt aan de hand van verschillende omgevingsfactoren. Mensen bepalen of ze veilig zijn aan de hand van de intelligentie die in hun lichaam en zenuwstelsel zetelt.

De perceptie van veiligheid door het autonoom zenuwstelsel bepaalt of je je wel of niet beschermt door een aanpassing van het bindweefsel. Dit beschermingsmechanisme heeft een directe invloed op onze bewegingen waardoor de manier waarop je vandaag beweegt een beeld toont van hoe je lichaam zich heeft aangepast. Door het tweerichtingsverkeer van het autonoom zenuwstelsel kan beweging ook een bijdrage leveren aan het creëren van veiligheid en vertrouwen in je eigen lichaam.

In deze workshop ontdek je de relatie tussen bewegingsruimte, veiligheid en hoe bewegingsruimte ontstaat door veerkracht van het bindweefsel. Vanuit de kennis van de polyvagaaltheorie wordt een bewegingsstrategie bepaald die veiligheid en vertrouwen terug opbouwt. De kennis van de polyvagaaltheorie biedt naast extra info in de aanpak van fysieke pijn ook een aanpak voor mentale gezondheid via bewegings- en lichaamswerk.

Leerdoelen

- De basisprincipes van de Polyvagaaltheorie
- De link tussen de polyvagaaltheorie en beweging
- Wat zegt het autonoom zenuwstelsel jou over de manier waarop je beweegt?
- Welke beweging(en) is/zijn gunstig voor opbouw van veiligheid en vertrouwen?
- Wat is de link tussen veiligheid en fysieke en mentale pijn?
- Hoe past bindweefsel in de polyvagaaltheorie



Module 11 – ReMotion i.f.v. performance

We leveren iedere dag fysieke prestaties. Sommige zijn meer zichtbaar en uitgesproken dan andere. Denk maar aan het tillen van zware lasten of fysiek zware arbeid ten opzichte van 8u zitten aan een bureau. Naast dit onderscheid worden fysieke prestaties meestal niet gekoppeld aan dagdagelijkse activiteiten maar enkel aan fysieke sportieve uitdagingen. Fysiek bekeken verschillen al deze activiteiten weinig van elkaar. De mate van succes en efficiëntie in deze activiteiten wordt bepaald door onze fysieke capaciteiten zoals kracht, lenigheid, uithouding, ... en onze recuperatiecapaciteit.

Grootse prestaties neerzetten wordt bepaald door de voorbereiding. Is het lichaam klaar om enerzijds die prestatie te leveren en anderzijds er voldoende snel van te recupereren? Het is een verhaal over belasting en belastbaarheid en hoe dit efficiënt aanpakken.

Op vlak van efficiëntie is de integratie van bindweefsel (fascia) noodzakelijk. In deze workshop bekijken we hoe beweging een positieve impact kan hebben op bindweefsel (fascia) om efficiëntie te bekomen op 3 niveaus: **neuraal, mechanisch en metabool.**

Het beoogde doel van een bewegingsgerichte aanpak in functie van een fysieke prestatie is het opbouwen van een zo breed mogelijke fysieke basis. Deze basis wordt gevormd door de fysieke veerkracht van bindweefsel die op zijn beurt tot een optimale bewegingsruimte leidt. Hoe groter de fysieke veerkracht van het bindweefsel, hoe groter de intensiteit van de fysieke inspanning mag zijn om het lichaam de mogelijkheid te bieden om hier efficiënt mee om te gaan.

Resultaten van een grotere bewegingsefficiëntie zijn minder grote lokale belastingen en snellere recuperatie waardoor overbelasting minder snel mogelijk is en het rendement van de huidige kracht en uithouding groter wordt.

Tijdens deze workshop analyseren we de fysieke impact van zowel de dagelijkse activiteiten zoals zitten, staan, heffen,... als sportprestaties met hun bijbehorend voorbereidingsprogramma.

Leerdoelen

- een fysieke basis ontwikkelen in de prestatie-piramide door middel van integratie van bindweefsel (fascia)
- belasting en belastbaarheid van bindweefsel (fascia)
- veerkracht ontwikkelen door middel van beweging in functie van belastbaarheid
- efficiëntie op 3 niveaus: neuraal, mechanisch en metabool
- opmaak van voorbereidingsprogramma's in functie van fysieke prestaties
- analyse van fysieke impact van dagdagelijkse activiteiten en sportprestaties



Module 12 - Loaded movementtraining

Loaded movement staat voor bewegingen met een extra belasting. Het verwijst naar alle mogelijke bewegingen in ons dagelijks leven en/of sport waarbij we bewegen met extra belasting. Loaded movement-training heeft als doel het lichaam sterker te maken en het beter te wapenen tegen de impact. Je leert mogelijkheden ontwikkelen om sterker te worden in alle mogelijke richtingen en houdingen met een extra belasting. Loaded movementtraining bepaalt mee de veerkracht van het fysiek lichaam.

De voordelen van loaded movementtraining zijn

- grotere aanpassingen in spieren, zenuwen, huid en bindweefsel (fascia)
- minder drukkrachten
- verhoogde hormonale productie
- verbetering multidirectionele stabiliteit / kracht
- verbetering intramusculaire coördinatie
- integratie van het hele lichaam

Tijdens de workshop bekijken we de impact van loaded movementtraining op 4 niveaus

1. bindweefsel (fascia)
2. spieren
3. bot
4. zenuwen

Praktisch bekijken we voor loaded movementtraining

- hoe opbouwen met verschillende materialen
- hoe bewegingsvariabiliteit integreren
- hoe loaded movement integreren in functie van preventie, revalidatie en sportprestaties

Leerdoelen

- Waarvoor staat loaded movementtraining?
- Wat zijn de voordelen van loaded movementtraining?
- Principles van bewegingsvariabiliteit in functie van fysieke veerkracht
- Opbouw van een loaded movementtraining
- Loaded movementtraining met verschillende trainingsmaterialen
- Integratie loaded movement in functie van preventie, revalidatie en sportprestaties



Module 13 – ReMotion i.f.v. lichaamswerk

Lichaamswerk in beweging.

Een beweging lijkt evident en hebben we allemaal nodig om te functioneren. Dat beweging ook iets kan vertellen over hoe je brein je beschermt, je iets vertelt over vertrouwen, veiligheid en emoties, is veel minder evident, maar zeer leerrijk. De taal van het lichaam leren via beweging biedt de mogelijkheid om de werking van ons autonoom zenuwstelsel in kaart te brengen. Het biedt antwoorden op vraagstukken over fysieke en mentale gezondheid.

De manier hoe je vandaag beweegt is het resultaat van hoe je lichaam zich heeft aangepast aan alles wat het heeft meegemaakt. Beweging toont hoe het autonoom zenuwstelsel je beschermt en zich aanpast aan de aanwezige stress en belasting. Via de subtiele aandacht naar de lichamelijke signalen en de natuurlijke soepelheid van beweging ben je in staat je lichaam beter te begrijpen. De taal van je lichaam leren is ook leren wat je nodig hebt voor een vitaal en energiek leven.

Vanuit de kennis van hoe je lichaam zich heeft aangepast aan stress, spanning en belasting gaan we aan de slag met een bewegingsmethodologie en leren we je welke beweging gewenst is en hoe die moet uitgevoerd worden. Beweging kan je bekijken als een tool om jezelf nog beter te leren kennen en om nieuwe stappen te zetten in persoonlijke ontwikkeling.

De onderwerpen die in deze workshop aanbod komen zijn: gronding, draagkracht van de benen, vertrouwen in het lichaam, energie, connectie van het onderlichaam met het bovenlichaam, bewegingsruimte, je natuurlijke grens en grenzen stellen, kwetsbaarheid, verbinding en connectie.

Leerdoelen

- Wat is de boodschap van een fysiek signaal?
- Hoe ontstaan emoties en wat is de link naar het fysiek lichaam?
- Het belang van veiligheid voor het autonoom zenuwstelsel
- Wat is het verschil tussen je natuurlijke grens en de fysieke grens?
- Hoe kan je een beweging lezen?
- Via welke beweging kan je veiligheid en vertrouwen creëren?



Module 14 – Gedragsverandering i.f.v. bewegen

We weten ondertussen allemaal dat we het best 10.000 stappen zetten per dag en dat we 2 tot 3 maal per week een activiteit bewegen aan een hogere intensiteit waarbij de hartslag stijgt en de ademhaling zwaarder is. Deze aspecten zijn allemaal al uitvoerig besproken en wetenschappelijk gevalideerd maar dekken niet alles wanneer we praten over bewegen in functie van onze fysieke en mentale gezondheid.

De literatuur toont een groot aantal blessures bij sporters, bij mensen die starten via start to run en/of andere sporten en ook hoeveel mensen helemaal geen goesting hebben om te sporten/bewegen. Waarom is dit zo?

Het is belangrijk om aan te geven dat het niet gaat om iets dat niet correct is maar wel dat er iets ontbreekt in het geheel, het geheel aan informatie, adviezen en tips om mensen meer in beweging te brengen in functie van hun gezondheid.

Tijdens deze workshop bekijken we de analyse van wat misschien ontbreekt in het verhaal om mensen meer in beweging te brengen.

Vanuit de bril van het lichaam gaan we kijken wat een positieve bijdrage kan zijn voor gedragsverandering in

functie van bewegen:

- Is het lichaam klaar om meer te bewegen?
- mindset ten opzichte van bewegen
- bewegen versus sporten

Naast de invalshoek van het lichaam kijken we ook naar de taal van de therapeut/coach in functie van gedragsverandering. Via het gedragsmodel van Prochaska en Di Clemente bekijken we welke taal je het best gebruikt om mensen mee te nemen in dit veranderingsproces, rekening houdend met de fysieke aspecten.

Tijdens de workshop bekijken we hoe we de 3 belangrijkste aspecten kunnen invullen in functie van verandering:

- het belang in functie van verandering
- het vertrouwen in eigen capaciteiten ten opzichte van de verandering
- Is de persoon en het lichaam er klaar voor? (readiness)

Leerdoelen

- het transtheoretisch model van Prochaska en Di Clemente in functie van gedragsverandering
- communicatiestrategie om patiënt/klant te begeleiden in het proces van gedragsverandering
- bewegen versus sporten (wat is gewenst, wat mag ik verwachten?)
- beweging als tool om bewust te worden en ook als oplossing om vertrouwen te krijgen in de verandering
- mogelijkheden opbouwen door middel van beweging



Module 15 – ReMotion essentials

In deze module bespreken we het puzzelstuk dat we als therapeut en trainer vaak vergeten. Het vaak té evident, waardoor we het vergeten.

Ben jij als therapeut, coach, trainer op zoek naar meer efficiëntie in beweging? Naar meer efficiëntie en een groter rendement halen uit beweging? Naar de intelligentie van het fysiek lichaam aan te spreken?

De intelligentie van het lichaam is het zelfgenezend vermogen van het lichaam wanneer het letterlijk de bewegingsruimte heeft.

Beweging is steeds een reactie op en staat in functie van.... Het stelt ons in staat om te doen wat we moeten doen. Van heffen en tillen tot verplaatsen en reiken. Hoe deze beweging gebeurt is afhankelijk van wat mogelijk is, van welke bewegingsmogelijkheden het lichaam bezit. Elke verminderde beweeglijkheid doet het lichaam inboeten aan efficiëntie. Een deel dat minder beweegt moet gecompenseerd worden door een ander deel en je bent vertrokken.

Kunnen wij bepalen welke beweging juist is?

We kunnen hooguit tot een dichte benadering komen van hoe het waarschijnlijk moet zijn MAAR of dit correct is, dat bepalen wij niet. Dit doet het lichaam zelf.

Wij kunnen enkel observeren en analyseren. Dan aanpassen en opnieuw observeren of dit goed is. Op basis van wat het lichaam toont, weten we of dit goed is of niet.

De 'essentials for efficient motion' halen we uit een heel recent wetenschappelijk onderzoek naar myofascia, biomechanica en de impact op de neurale patroonvorming.

Wat is de implicatie van de neurale fasciale matrix en de rol van het fasciale sensorische orgaan binnen beweging en het effect op prestatie?

Naast de neurale patronen, zal de combinatie van het myofasciale web met het neuro-musculoskeletale systeem ons toelaten de voordelen van biotensegriteit te zien en hoe we door beweging een impact kunnen hebben op dit systeem.

De essentials die we in deze workshop behandelen zijn

- myofasciale sensitiviteit
- bewegingsruimte, vectorvariabiliteit en biotensegriteit
- bewegingsflow en spieren leren ontspannen in beweging
- neuroceptie

In deze workshop combineer je de myofasciale kennis met biomechanica en met de werking van het autonoom zenuwstelsel in functie van efficiënte beweging. Deze inzichten kan je zowel inzetten in preventie, revalidatie als in sportspecifieke trainingen.

Leerdoelen

- Wat is een efficiënte beweging?
- myofasciale sensitiviteit gebruiken als eigenschap in functie van efficiënte beweging
- biomechanica: vectorvariabiliteit en biotensegriteit
- neuroceptie in de impact op beweging en efficiëntie
- impact van een efficiënte beweging in het dagelijkse leven en in de sport



Module 16 – Become the master of your health

Gezond zijn willen we allemaal. Het is een bezorgdheid en een gemeenschappelijk doel. Van nature hebben we alles wat nodig is in functie van gezondheid. Deze intelligentie moeten we niet alleen koesteren maar ook leren gebruiken. Het is een mechanisme dat nood heeft aan input, triggers, informatie,... waarop het kan reageren om sterker, efficiënter, energiever, veerkrachtiger, ... te worden.

En dan komt de vraag: Wat heeft het lichaam nodig om gezond te zijn? Wat is gewenst, wat is voldoende?

De realiteit leert ons dat het antwoord op deze vraag complexer is dan we denken. De reden hiervoor is het uniek karakter van elk van ons. We beschikken allemaal over eenzelfde fysieke basis maar elk met een grote variatie in vorm en zoveel andere facetten. Daarnaast gebeurt de ontwikkeling bij iedereen op een andere manier waardoor het lichaam van elk van ons zeer uniek is en dus ook een unieke aanpak vraagt. Het is daarom een hele uitdaging om net dat te vinden wat je lichaam nodig heeft voor je gezondheid.

In deze workshop bekijken we je lichaam, het is een tool die je altijd bij de hand hebt en die zeer accuraat kan vertellen wat je nodig hebt.

De taal van je lichaam leren om het antwoord te vinden om je gezond te voelen is de centrale vraag van deze workshop.

Je lichaam leren kennen, de boodschap begrijpen van de fysieke signalen, biedt iedereen de mogelijkheid om zijn/haar potentieel aan intelligentie aan te wenden in functie van gezondheid.

Wat vertelt mijn lichaam? Wat heeft het nodig en hoe kan ik via beweging hierop een gepast antwoord formuleren?

Leerdoelen

- De rol van elk individu in zijn/haar gezondheidsverhaal
- intelligentie van het lichaam - het zelfgenezend vermogen
- de figuurlijke druppel die je emmer doet overlopen.
- de oorzaak van fysieke signalen
- beweging als een mogelijke oplossing voor gezondheid

Interesse in de opleiding ReMotion?

Stel je vraag via 0476 60 05 16
of via info@intelligentmotion.be

Ik sta je graag te woord,

Jeroen Klinkaert

