

WERKBOEK

"Schoon en Vrij in Beweging"

Omdat je:

- Verder wilt ontwikkelen, zonder dat je blokkeert en je lichaam je in de steek laat?
- Al veel coaches gehoord hebt, maar nu heel praktisch de ruimte in je lijf wilt ervaren
- Lastige dingen van je af wil schudden om weer met volle energie je dagen te starten.
- Meer rust in je hoofd en meer zekerheid en bewegingsvrijheid in je lijf wilt?



01

INTRODUCTIE

Les 1.1 Kennismaken

Leven is een ontdekkingsreis naar wie je in wezen al bent. Mijn naam is Wim Gijzen en mijn 'reis' is gestart in 1961. Inmiddels ben ik ruim 40 getrouwd met een lieve vrouw en moeder van onze volwassen zoon en dochter. Het is mijn uitdaging om gezamenlijk vanuit liefde te groeien met mijn gezin.

Als startend fysiotherapeut was ik altijd mateloos geïnteresseerd hoe mijn lijf van binnen fysiek in elkaar zit. Gaande de weg ging de samenhang tussen mentale, emotionele, spirituele en energetische lagen steeds meer voor mij leven. Het is nu tijd om mijn opgedane ervaring in beweging als fysio-manueel therapeut en

- ✓ **Les 1 Kennismaken**
- ✓ **Les 2 Doelen stellen en bereiken**
- ✓ **Les 3 Routines**



”

*“Alléén Kennis is nog
geen Wijsheid”*

mijn levenswijsheid vanuit o.a. martial arts (zoals Chi Gong en Tai Chi), Pilates, Hartcoherentie stress-, emotie- en performance training voor een groter publiek toegankelijk te maken.

Dit online member programma ‘Schoon en vrij in Beweging’ is echt uniek en heeft alles in zich om jou met technieken, oefeningen en inzichten te helpen je binnen wereld een schone boost te geven.

Het is een veelzijdig programma, continu in ontwikkeling waar voor ieder wat uit te halen is.

Je kunt het op ieder moment van de dag volgen.

Eén of 2 keer per maand bestaat de mogelijkheid om een gezamenlijke Zoom-sessie te volgen, die ook later teruggekeken kan worden.

Op verschillende manieren zal ik je inspireren en uitdagen om tot actie en bewust bewegen over te gaan

.
Diepere achtergronden van het hoe en waarom zullen je motiveren. Veel van mijn basis principes zullen in verschillende vormen herhaald blijven worden.

We staan aan het begin van mijn en jouw ontdekkingsreis om slimmer, gezonder met het leven om te gaan en je vrijer en schoner te voelen.

Ik vind het spannend, maar heb er veel zin in, jij ook?



4. Ideale staat van leven

Vanuit een fysiologische balans, een samenwerking van allerlei orgaan- en regelsystemen in je lichaam komen de beste oplossingen naar boven. Dit noemen we een staat van entrainment of coherente fysiologie.

Met behulp van hartcoherentie biofeedback kunnen we dit ritme zichtbaar maken en trainen. Net zoals je spieren traint in kracht en uithoudingsvermogen, kunnen we ons hart-brein systeem trainen in veerkracht. Een coherente staat als resultaat zal een naar binnen gerichte bewustzijnsontwikkeling, vergemakkelijken

Van hieruit leer je beter naar lichaam sensaties, gedachten en gevoelens luisteren.

Het is de weg van het hoofd naar het hart van circa 30 cm, die met geen enkele wereldreis is te vergelijken.

Alle oefeningen in dit programma krijgen meer diepgang wanneer je ze leert uitvoeren vanuit een coherente fysiologie.

In module 3 gaan we dieper in op hart-coherentie



Les 1.3 Routines

In les 2 heb je stil gestaan bij het belang van doelen stellen en gezien waardoor gedragsverandering bij iedereen weer door andere factoren belemmerd kan worden.

Op het moment dat je dit leest ben je blijkbaar gemotiveerd en bewust van de noodzaak tot verandering. Het eerste wat je nu gaat doen is tijd inplannen wanneer je de oefeningen gaat doen.

Om te onderzoeken wat jouw nieuwe routines gaan worden.

En dan komen er altijd obstakels en sabotage mechanismen op je pad. Het brein wil zoals je eerder gelezen hebt in stand houden wat het gewend is.

De aanwezigheid van verschillende fysiologische, emotionele en energetische blokkades kunnen daaraan ten grondslag liggen. Daar mag je bij stilstaan, zonder dat je op zoek hoeft te gaan naar de oorsprong.

In mijn aanpak is het weten genoeg, je hoeft er niet in te gaan roeren. Met de Notice & Ease ademtechniek is het oproepen van een gevoel van zelfcompassie voldoende.

Adem dit idee als het ware een paar keer diep in en laat een gevoel van kalmte, mildheid en daarna: zelfliefde met het uitademen door je heen stromen

Het zal dus niet vanzelf gaan om je voornemen om te zetten in daden. Glimlach om jezelf en wees mild wanneer je onbewuste besturingssystemen niet houdt van veranderingen. Veroordeel jezelf niet, daarmee praat je anderen na die jou niet goed genoeg vonden.

Een dag heeft 24 uur en een week 7 dagen. Ga tijdens deze training een plan maken op welke momenten je tijd gaat besteden aan de oefeningen. Welke dag routines ga jij inbouwen? Doe het liever vaak en kort dan 1 x per week lang. Ga met kleine stapjes en blijf in beweging.

Het begin en einde van de dag zijn fantastische momenten voor routines.

Hiermee zet je een fysiologische toon voor je dag en voor je nachtrust.



Les 2.3 Hoe gaan we afvalstoffen afvoeren.

De slogan van ons programma is 'Schoon en Vrij in Beweging'. Ja dus natuurlijk gaan we door met al het gezonde bewegen wat we al doen, zoals wandelen, je favoriete sport, vaker de fiets en de trap pakken in plaats van de auto of de lift. En vanaf nu ga je onderzoeken hoe de pijlers van deze training jou een andere mindset, andere routines en andere ervaringen gaan geven.

Met de Qigong schud- en slinger oefeningen gaan we specifiek invloed uitoefenen op beweging van het lichaamsvocht.

Je gaat leren en ervaren waarom dit efficiënte, effectieve en krachtige bewegingen zijn om afvalstoffen af te voeren.

Het percentage lichaamsvocht in het menselijk lichaam varieert, afhankelijk van factoren zoals leeftijd, geslacht en lichaamssamenstelling, maar gemiddeld genomen bestaat het lichaam van een volwassen persoon voor ongeveer 60% uit 'water'. Dit percentage kan hoger zijn bij pasgeborenen (ongeveer 75%) en lager bij oudere mensen (ongeveer 50%).

Het belangrijkste systeem waarop training gebaseerd is..

Verdeling van Lichaamsvocht:

- Ongeveer **65%** van het lichaamsvocht bevindt zich **binnen** de cellen (intracellulaire vloeistof).
- Ongeveer **25%** van het lichaamsvocht bevindt zich **tussen** de cellen. (Interstitiale vloeistof)
- Ongeveer 10% van het totale lichaamsvocht bevindt zich in het **bloedplasma**, dat circuleert in het bloedvatenstelsel.

Het gemiddeld bloedvolume bij een volwassen man van 75kg is ongeveer 5 tot 6 liter.

Dit belangrijkste transportsysteem is in geen enkele medische atlas te vinden. Ook bij anatomische preparaten op een snijzaal van een medische faculteit is dit niet te vinden.



Les 3.3 Hartcoherentie in de praktijk

Tijdens deze cursus wil ik je zoveel mogelijk uitnodigen om tijdens de beweeg oefeningen bewust te zijn dat je met een gelijkmatige ademhaling en het oproepen van de juiste positieve emotie of intentie effectiever zult zijn in het bereiken van je gestelde doelen.

De toepassing van meerdere technieken tegelijk zorgt ervoor dat de optelsom meer is dan de afzonderlijke delen.

Oftewel $1 + 1 = 3$ of 4

In de masterclass neem ik je mee in de achtergronden en basisprincipes en zal ik al een enkele oefening met je doen.

Verder zal ik in het volgende deel steeds meer video's uploaden om samen op een unieke manier de hartcoherentie oefeningen te doen. Tijdens de oefeningen zal ik allerlei suggesties doen waarmee jij kunt ervaren wat bij jou het beste werkt om je relaxed, schoon en vrij te voelen.

