



## Praktijk de Bolderik

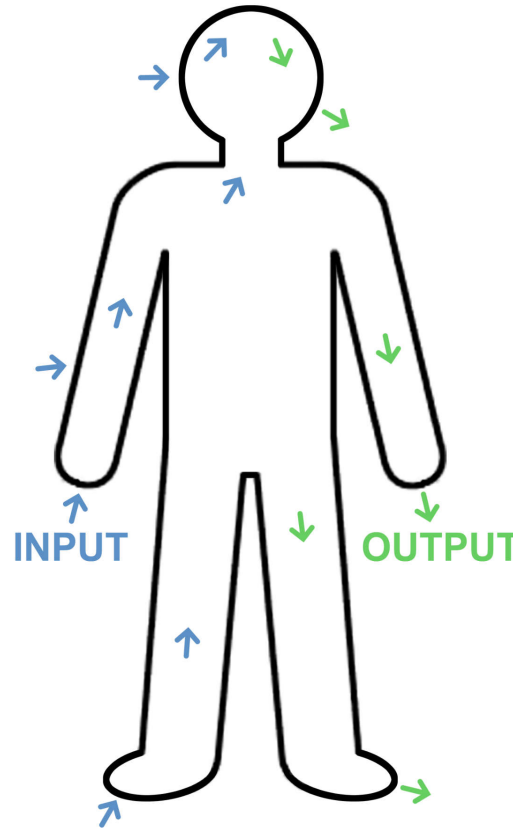
Eveline Hund  
Educatief Kinesioloog

Balans in jouw leven met NAH

Hoe werkt Brain Gym® in relatie tot NAH (niet aangeboren hersenletsel)? Om alles te begrijpen, moet je het vooral ervaren. Voor mij geldt dat dit dé manier is om met mijn NAH om te gaan. Mogelijk is dit voor jou ook de oplossing.

## Heeft NAH je leven op zijn kop gezet?

Waarschijnlijk beantwoord je deze vraag met een volmondige JA. De veranderingen in jouw leven kunnen drastisch zijn. Bijvoorbeeld omdat je in een rolstoel bent terecht gekomen of arbeidsongeschikt bent geraakt. De veranderingen kunnen ook minder opvallend zijn, wanneer je bijvoorbeeld ineens meer structuur of meer tijd voor je bezigheden nodig hebt. Voor bijna iedereen met een NAH geldt, dat je een aangepast leven leidt om zoveel mogelijk rekening te houden met je beperking. Doe je dat niet, dan krijg je direct meer last van je klachten, met alle gevolgen van dien.



## Schema Brein-lichaam-systeem

**INPUT** Alle blauwe pijlen bevatten informatie (input) dat naar het brein wordt gestuurd. Dat zijn alle signalen of prikkels die door zintuigen worden opgenomen.

**OUTPUT** Groene pijlen is output, en is alles wat we doen zoals lichaamstaal of een houding of beweging. En alles wat we zeggen en waar we naar kijken. Het is alles wat we onder gedrag verstaan.

## Wat is Educatieve Kinesiologie?

In deze tak van de Kinesiologie, namelijk Educatieve Kinesiologie (afgekort Edu-K), houden we ons bezig met optimaal leren. Ons brein is de hele dag actief en dus aan het leren. Leren betekent hier: op elk moment informatie opnemen (met het lichaam), deze informatie verwerken (in het brein) en iets met deze informatie doen (bijvoorbeeld overgaan tot een actie of er nog even over nadenken). We nemen informatie op via prikkels, die onze zintuigen weer doorgeven aan ons brein. Denk bijvoorbeeld aan geluiden of aan alles wat we met onze ogen zien. Dit kunnen zowel bewuste als onbewuste prikkels zijn en ze kunnen van buiten of binnen het lichaam zelf komen. Gevoelens, gedachten, herinneringen of informatie uit onze spieren (proprioceptie) zorgen ook voor prikkels. Met al die input kan het daarboven een behoorlijk drukke bedoeling zijn.

Bij Edu-K werken we volgens een model, het brein-lichaam-systeem. Het brein staat altijd in verbinding met het lichaam en er is een continue samenwerking. Het systeem is dynamisch. Bij alles wat we doen heeft het lichaam een bepaalde houding en een eigen mindset. Wanneer het brein-lichaam-systeem in balans is, dan verloopt de informatie stroom efficiënt en dan leren we optimaal. Je ervaart dan energie en plezier in wat je doet. Wanneer het systeem uit balans is, kost leren veel energie. We moeten dan moeite doen iets voor elkaar te krijgen. We noemen dat een onbalans. Deze wordt veroorzaakt door stress, van welke aard ook. In Edu-K herstellen we de balans via het lichaam door te bewegen.

# Wat is Brain Gym®?

Brain Gym® is een beweegprogramma en vormt de basis van Edu-K. Brain Gym® bestaat uit verschillende lichamelijke activiteiten die zijn gebaseerd op bewegingen die kinderen in hun eerste levensjaren van nature uitvoeren. Kinderen leren zo hun beide oren, ogen, handen en hele lichaam te coördineren. Er worden zenuwbanen aangelegd die het fundament vormen in ons zenuwstelsel. Complexere functies van het brein die zich op latere leeftijd ontwikkelen, zoals bijvoorbeeld denken, een planning maken of herinneren, maken ook gebruik van deze zenuwbanen. Zo ontwikkelen zich patronen in onze hersenen waar wij continu gebruik van maken. Het uitvoeren van een taak, bijvoorbeeld koken of een gesprek voeren, is altijd een combinatie van deze geleerde patronen. Is de balans in het brein-lichaam-systeem verstoord door stress dan hebben we geen toegang tot deze verschillende aangeleerde patronen. We kunnen dan door te bewegen zenuwbanen stimuleren en zorgen voor (weer) een efficiënte communicatie. Door te bewegen brengen we dan bepaalde handelingen weer in balans. We leren handelingen die moeite kosten op een ontspannen manier te doen.



Brain Gym® oefening: denkschakelaar

## Optimaal leren is optimaal leven

In de visie van Edu-K is ons brein vooral een schakel tussen input en output. Wanneer alle onderdelen van je brein met elkaar samenwerken gaat leren het best. Je beschikt dan over al je capaciteiten en potentieel. Je bent in staat van je ervaringen te leren. Je leert dan geïntegreerd. Hierdoor wordt je bewustzijn groter en groeit je persoonlijke ontwikkeling. Je bent dan in de flow zoals wij dat noemen. In je eigen flow ben je uniek. Je hebt je eigen tempo, je eigen ideale manier van leren. Je bent dan ontspannen, in balans en in staat om met nieuwe situaties om te gaan. Dit betekent dat je zowel automatisch en dus vanzelf kunt functioneren, en dat je ook even kan stoppen en nadenken wanneer dat nodig is. Hoe je brein dat doet, merk je aan je lichaam: je zit lekker in je vel, je hebt energie en ook controle, focus en perspectief. Je functioneert dan op een natuurlijke manier binnen jouw eigen mogelijkheden en grenzen.

## Je brein geblokkeerd

Bij NAH is het brein langdurig geblokkeerd. Tijdens een ongeval, ziekte of een andere aanleiding gebeurt er in korte tijd veel met je lichaam. Je brein reageert met een stressreactie, het zet zichzelf in een bepaalde stand waardoor bijvoorbeeld lichamelijk herstel mogelijk is. Ons brein kent meerdere reactiemechanismen die voor de mens heel belangrijk zijn. In een gezonde situatie schakelt het brein weer terug naar de ontspannen stand. Bij NAH blijft het brein geblokkeerd door aanwezige stress in het brein-lichaam-systeem.

Deze stress is vaak onbewust en wordt veroorzaakt door bijvoorbeeld angst en boosheid, negatieve overtuigingen of overlevingspatronen. Een brein in stress functioneert moeizaam. Informatie, die door het brein doorgegeven hoort te worden, hapert, stapelt zich op en wordt niet verwerkt. Je merkt dat aan je vermoeid of niet gemotiveerd voelen. Je bent prikkelbaar en zit niet lekker in je vel. Dit vraagt onnodig veel energie van het lichaam en zorgt voor uitputting. Dat heeft ook zijn weerslag op je zelfvertrouwen.

*“Wanneer je last ervaart van je NAH is het nodig stress uit je brein-lichaam-systeem te halen. Je leert dan weer op een natuurlijke manier functioneren.”*



Brain Gym® oefening: kruisloop

## Werkwijze van Brain Gym®

Met een brein in de stress-stand leer en leef je niet optimaal. We gaan het brein leren te ontspannen, zodat alle onderdelen weer samenwerken. We doorlopen een speciale balansprocedure waarin we ons focussen op een persoonlijk doel waar we naartoe werken. Hierin zoeken we je lichamelijke blokkades op. Deze lichamelijke blokkades zeggen iets over hoeveel aandacht je hebt, hoe georganiseerd je bent in je lichaam en je emoties en hoe je informatie verwerkt. Deze vaardigheden zijn allemaal gerelateerd aan je doel. De blokkades gaan we losmaken met beweging. We zoeken die specifieke beweging die in deze situatie bij jou hoort. Dat is voor iedereen anders. Al bewegend creëer je een ontspannen ruimte waar je opnieuw kan leren. In die ruimte ervaar je energie, motivatie en plezier.

Thuis ga je aan de slag met de oefeningen die we tijdens de sessie hebben gedaan. Net zolang je nodig hebt om je nieuwe manier van doen te integreren. Dagelijkse activiteiten gaan dan meer vanzelf. Het kan helpen hier een dagboekje over bij te houden. We zijn namelijk zo gewend aan onszelf dat we subtiele veranderingen, ook al zijn ze positief, nauwelijks opmerken.

## Wat zijn mijn mogelijkheden?

Dat hangt af van je persoonlijke situatie. Heb je het gevoel dat er meer in jou zit dan er nu uitkomt? Of heb je meerdere behandelingen gevolgd en levert dat niet het verwachte resultaat? Dan raad ik je zeker Brain Gym® aan. In je persoonlijkheid ben je uniek. Met je eigen talenten en strubbelingen. De uitdagingen in jouw leven gaan we tijdens individuele sessies in balans brengen. We ontdekken gaandeweg wat je mogelijkheden zijn. Bijvoorbeeld wat er makkelijker en plezieriger kan bij je dagelijkse activiteiten.

Misschien blijven bepaalde handelingen moeite kosten. En misschien heb je straks wel energie over om meer dingen te kunnen doen die jij graag wilt doen. Met Brain Gym® werken we altijd aan jouw mogelijkheden en persoonlijke wensen.

## Individuele begeleiding

In mijn praktijk ben je welkom voor individuele begeleiding. Een sessie duurt 1 tot 1,5 uur. De kosten hiervoor zijn 60 euro. Online werken is ook een fijne optie. De kosten hiervoor zijn 50 euro.

Je merkt al snel of Brain Gym® bij je past en je iets oplevert. Ik werk met verschillende technieken uit de Educatieve Kinesiologie zoals Movement Based Learning, Brain Gym® en Edu-K in Depth en volgens de richtlijnen van Brain Gym® International. Binnen de Kinesiologie zijn meer gespecialiseerde technieken om op een natuurlijke manier meer balans in je leven te creëren en op een positieve manier te werken aan je gezondheid. Ik beschik over een netwerk van therapeuten die volgens keurmerken hun diensten aanbieden. Mocht het nodig zijn, omdat je stress daar zit waar ik geen expert in ben, dan verwijs ik je door.

Deze sessies worden deels vergoed door aanvullende verzekeringen bij je zorgverzekeraar. Kosten voor sessies is mijn praktijk worden niet vergoed en zijn 100% voor eigen rekening. Ze zijn geen medische behandeling. Brain Gym® sessies hebben een educatief doel, namelijk anders leren omgaan met hetgeen je bezighoudt. Omdat ik deze methode gebruik voor een makkelijkere omgang met NAH, benadruk ik hier het belang zorgvuldig om te gaan met medische informatie. Blijf open en eerlijk tegen je behandelaars over klachten en over medicijngebruik in het belang van jouw eigen gezondheid.



Brain Gym® oefening: liggende acht

## Brain Gym® opleiding

Wanneer je lekker in je vel zit en genoeg energie hebt, bied ik je de mogelijkheid Brain Gym® te leren. Je leert dan jezelf of een ander in balans brengen. Daardoor kan je altijd deze praktische methode toepassen wanneer je die nodig hebt. Je volgt hiervoor de cursus BG 101. Deze cursus duurt 4 dagen. Ook partners, mantelzorgers, begeleiders in de zorg en revalidatie-artsen zijn welkom. Zie voor meer informatie: <https://www.braingym-nederland.nl/>

### Praktijk de Bolderik

Begeleiding bij NAH en opleiding Brain Gym®

### Eveline Hund - Educatief Kinesioloog

Robiniahout 1  
3991MX Houten  
06 41 25 24 46

Kvk 77058151

[info@praktijkdebolderik.nl](mailto:info@praktijkdebolderik.nl)

[www.praktijkdebolderik.nl](http://www.praktijkdebolderik.nl)