

MAAIKE DE CLERCK

INFOBROCHURE

POSTURALE INTEGRATIE

WWW.4ELEMENTS4BALANCE.BE

Grondlegger

DE grondlegger van PI is Jack Painter geboren in 1933 en behaalde zijn PH.D. in Filosofie, Literatuur en Psychologie aan de Universiteit van Emory in Atlanta. Hij was professor aan de Universiteit van Miami. Vele jaren van zelf-exploratie in massage, acupunctuur, Gestalt en Reichiaanse therapie en Rolfing leidden hem tot de ontwikkeling van Postural Integration.

4elements4balance

Voor Wie?

Loop je steeds tegen dezelfde zaken aan? Ben je vaak moe? Heb je last van hyperventilatie of angsten? Kamp je met een burn-out? Ben je hooggevoelig en kan je niet de weg naar je kracht vinden? Heb je chronische spanningsklachten? Kan het niet langer verder zoals het nu is? Heb je al tal van dingen uitgeprobeerd maar verlang je toch naar iets anders, meer?

Sta je open om te werken met je lichaam en verlang je naar diepgaande verandering en transformatie dan kan PI voor jou de juiste weg zijn!

Voor Wie?

Onder elk van jouw moeilijkheden, issues, blokkades zit onnoemelijk veel potentieel verborgen!

Ben je zelf benieuwd naar je eigen kracht en heb je er eindelijk genoeg van om als een kleine mier door het leven te gaan?

Neem vrijblijvend contact met me op bij vragen!

4elements4balance

Wat is PI?

Posturale therapie is een vorm van lichaamsgerichte therapie of nog beter lichaamsgericht werken.

Je zal in de therapie je ademhaling gaan exploreren en de grond leren voelen. Via een diepe massage van je spieren en bindweefsels kom je echt bij je lichaam, je gevoel, je gedachten. Hoe meer bewustzijn van je eigen lichaam/gevoelens/gedachten hoe krachtiger je zal worden!

4elements4balance

Wat is PI?

De tools en middelen zijn steeds gelinkt aan het LICHAAM (aarden, ademen, je emoties toelaten, durven voelen).

Als je pantser vrij komt, komt ook je hart vrij. Zo kan er meer liefde stromen. Liefde werkt helend en genezend voor lichaam en geest.

Doorheen het traject leer je beetje bij beetje DE STILTE in jezelf ontmoeten. In deze stilte zit een grote zelfgenezende kracht.

4elements4balance

Wat is PI?

De delen van onszelf die niet wensen los te komen, die vast zitten, zitten ook vast in ons lichaam. Dit heet PANTSERING. Het pantser heeft zich gevormd om je van pijn en teleurstelling te ontdoen.

Om bevrijd te worden van het pantser is het niet genoeg dat we het gaan opmerken en begrijpen welke rol het speelt in ons leven, we moeten het ook opeisen als een deel van onszelf. PI is daarbij het hulpmiddel bij uitstek.

4elements4balance

Wat is PI?

STAP 1 is dus voelen wat je mist, frustreert, verdrietig maakt...

STAP 2 is het toelaten dat wat je voelt ok is...aanvaarden dat deze gevoelens ook vitale en waardevolle onderdelen zijn van jezelf

STAP 3 is verantwoordelijkheid nemen voor je gevoelens...door actief deel te nemen (ademen, ruimte nemen, bewegen) blijft het niet langer een rauwe pijn maar een geaccepteerd, opgeëist en geïntegreerd deel van jezelf.

4elements4balance

Bodyfoci

Om het pantser vrij te maken werken we stap per stap aan de verschillende bodyfoci. Hierbij focussen we ons op bepaalde delen van het lichaam en gaan we van oppervlakkig naar middel en tenslotte naar het diepere werk.

4elements4balance

Bodyfoci

ETAPPE 1 DE BOVENSTE HELFT

- segmenten van de thorax
- het neksegment
- het bekkensegment

4elements4balance

Bodyfoci

ETAPPE 2 DE ONDERSTE HELFT

- bovenkant voeten
- verbinden voetfascia met voorkant onderbeen
- verbinden voetfascia met het hele dijbeen
- de hamstrings verbinden met de ischii en de billen

4elements4balance

Bodyfoci

ETAPPE 3 LATERALE ZIJDE VAN DE ROMP

- bekken gedeelte
- lagere en mediale delen van de borstkas
- quadratus lumborum
- bovenkant schouders en deltoideus

4elements4balance

Bodyfoci

ETAPPE 4 BEKKENBODEM

- onderbeen
- inserties van de mediale zijde van de dij
- sartorius
- mediale deel van de quadriceps
- posterieure adductoren
- flexoren en adductoren scheiden
- oorsprong van flexoren en posterieure adductoren
- anterieure adductoren
- aanhechting van de gracilis
- anterieure en laterale zijden van de quadriceps
- antero-superieure zijde van de dij
- oorsprong rectus femoris

Bodyfoci

ETAPPE 5 ANTERO-SUPERIEURE KANT VAN HET BEKKEN

- aanhechting rectus abdominus op de ribben
- aanhechtingen van de pectoralis major
- pectoralis minor
- obliquus (schuine buikspier)
- rectus abdominis
- scheiding van de rectus abdominus en de transversus
- de aanhechting van de iliopsoas
- het 'lichaam' van de PSOAS (de diepste spier in ons lichaam)

Bodyfoci

ETAPPE 6 ACHTERKANT BEKKEN

- voorbereidend werk aan de benen
- de rotatoren
- sacrum
- sacrospinalis
- coccyx
- psoas

4elements4balance

Bodyfoci

ETAPPE 7 HOOFD EN NEK

- onder het sleutelbeen
- boven het sleutelbeen
- voorkant en zijkant nek
- de hoofdhuid
- voorhoofd
- temporalis
- kaken
- de tong en halswervels
- de mond en keel
- de neus

4elements4balance

Eureka!

In 2012 kwam ik in contact met het lichaamsgerichte werk van Jack Painter- een EUREKA-moment van jewelste. Eindelijk had ik een therapie gevonden die lichaam en geest samen bewerkte en die zorgde voor diepgaande veranderingen op alle niveaus.

BODY

MIND

SOUL

Graag wil ik mensen die op zoek zijn naar evenwicht en harmonie met deze hele bijzondere therapie verder helpen.

4elements4balance

DEZE THERAPIE IS DYNAMISCH & VOLGT HET RITME VAN DE PERSOON.
WE WERKEN BINNEN EEN VEILIG KADER WAARIN JE STEEDS JE GRENZEN
KAN AANGEVEN!

POSTURALE INTEGRATIE

DEZE THERAPIE BEOOGD EENHEID, HEELHEID EN TRANSFORMATIE VAN
HET ZELF.

WWW.4ELEMENTS4BALANCE.BE