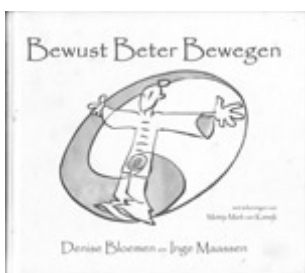


Bewust beter bewegen

Denise Bloemen en Inge Maassen
met tekeningen van Matthijs Mark van Katwijk
ISBN 978-90-822584-0-0
Eerste druk 2014



Een heldere beschrijving hoe stapsgewijze gevoel in het lichaam bewust gemaakt kan worden. Vooral het gevoel van het skelet en de gewrichten in het omhulsel van pezen en spieren is een gezichtspunt waarvan we niet gewend zijn te kijken en te bewegen.

De tekst is heel precies in prettig leesbare taal en beschrijft hoe het lichaam is opgebouwd. Het duidelijke verhaal is verluchtigd met vaak humorvolle tekeningen die een meerwaarde hebben omdat ze een (on)gewenst gevoel uitbeelden dat dan ook direct herkenbaar is.

De opbouw van het boek neemt je mee. Eerst voelen hoe en waar spanning aanwezig is, daarvan bewust zijn en vervolgens door kleine verandering een ontspanning gewaar worden om moeiteloos te bewegen in het dagelijks leven. Ogenscheinlijk eenvoudige oefeningen maar belangrijk om correct uit te voeren om het verschil op te merken en gevoelbewust te worden.

De beschrijvingen van de oefeningen en de tekeningen zijn prima en uitnodigend maar hoe moeilijk dit alles goed te doen. En daarbij is voor mij de hulp van een goede trainer onontbeerlijk om de gewenste verandering ook daadwerkelijk goed te doen en te voelen. Het boek is daarmee een goede uitleg van het principe hoe 'bewust beter bewegen' mogelijk is denkend vanuit het skelet en onze gewrichten. Inhoud en mooie vormgeving van het boek is fris en stimulerend. En een uitnodiging om bewust te worden dat beter bewegen met kleine veranderingen en aandacht een groot cadeau aan onszelf is.