



Al 25 jaar is de Wassenaaarse balanstherapeute Solvejg Dunnewolt bezig met Balanstherapie. Een manier om de houding te verbeteren. "De natuurlijke houding is ons inmiddels onbekend", aldus Solvejg Dunnewolt. "Met Balanstherapie is die weer terug te vinden."

FOTO: RENÉ ZOETEMELK

Bewegen via brein

DOOR STÉPHANE VAN DER VEER

WASSENAAR - Rug recht, schouders naar achter. Hoe vaak we dat niet hebben moeten horen van onze moeders maar dat is tegenwoordig achterhaald. Een goede lichaamshouding heeft alles te maken met rompstabiliteit. Dat kan klachten aan nek, rug en hoofd voorkomen. Rompstabiliteit bereikt men door Balanstherapie. Al 25 jaar is de Wassenaaarse balanstherapeute Solvejg Dunnewolt hiermee bezig. "De therapie is bedoeld om de natuurlijke houding van de mens terug te vinden. Een houding die ons inmiddels onbekend is. Zo moet de oorzaak van de klachten

worden aangepakt in plaats van de symptomen te bestrijden. Het is voor een mens moeilijk te bedenken hoe je goed moet staan. Dat heeft alles te maken met de loodlijn en Balanstherapie leert mensen die te (her)vinden."

Balanstherapie voorkomt pijn aan nek en rug

den." Onder andere door middel van een grote bal worden de primaire reflexen getraind. 10 keer wippen op een bal in de 'zak aardappelen-houding' en vervolgens gaan staan. Dat is 1 van de oefeningen die je inder-

daad laten voelen hoe je mooier en vooral ook lekkerder staat. Uw verslaggeefster nam de proef op de som en het klopt. "Een goede houding is ieders vistekaartje en dus heel belangrijk. Daarnaast kan Balanstherapie talloze operaties voorkomen, door de oorzaak van klachten aan te pakken." Door de therapie wordt sport makkelijker en gaat slapen beter. Het scheelt 30% energie. Het is leren bewegen via het brein. Van heinde en verre komen mensen met klachten aan de rug en nek naar Wassenaar. "Ik geef iedere dag therapie en werk via de 'New way', het natuurlijk gebruik van het lichaam." Info: www.balans-therapie.nl