



## *Bewegen via het Brein*

*Bewust uw lichaam  
onbewust leren gebruiken*

## Denken, voelen en handelen

Verkeerd gebruik van ons lichaam kan leiden tot klachten zoals rug-, nek- en hoofdpijn en hernia. Om deze klachten de baas te worden, is het zaak de oorzaak aan te pakken in plaats van de symptomen te bestrijden. Balans-therapie Dunnewolt helpt u hierbij.

Balans-therapie leert u sturing te geven aan uw denken, voelen en handelen. U leert uw brein op de juiste manier te gebruiken, zodat u zelf uw lichaam op de juiste wijze onbewust aanstuurt: awareness of movement. Dit zorgt voor rompstabiliteit; de basis voor een evenwichtig bewegingsapparaat.

Met balans-therapie traint u op actieve wijze uw balans en verbetert u uw mobiliteit en coördinatie. U leert belangrijke informatie onbewust te voelen en verwerken. Zo pakt u de oorzaak van uw klachten aan en werkt u aan blijvende verbetering.

Balans-therapie is geschikt voor de behandeling van diverse klachten en chronische aandoeningen zoals:

- **Rug-, nek- en hoofdpijn en hernia**
- **Scoliose**
- **Bekkeninstabiliteit en incontinentie**
- **RSI / CANS**
- **Parkinson**
- **Multiple Sclerose (MS)**
- **Fibromyalgie**

Naast de behandeling van klachten zorgt balans-therapie ook voor een verbetering van sportprestaties en geeft het u tot wel 30% meer energie in het dagelijks leven.

Brein  
zelfverantwoording

Denken  
Voelen  
Handelen



# Hoofd Centrum Hielen



Geeft  
Loodlijn

## Solvejg Dunnewolt

De van oorsprong Zweedse Solvejg Dunnewolt werkt al 25 jaar met balans-therapie en heeft vele tevreden patiënten behandeld in haar praktijk in Wassenaar. Haar ervaring is dat balans-therapie zeer goede resultaten geeft als aanvulling op reguliere fysiotherapie. Maar balans-therapie kan ook door andere therapeuten zoals ergotherapeuten, logopedisten en oefentherapeuten Mensendieck / Cesar worden gebruikt.

Vrijwel iedereen die kiest voor balans-therapie ervaart al tijdens de eerste behandeling hoe het voelt als het lichaam in balans is. Dit motiveert om verder te oefenen tot er geen terugval meer is. Het behandelproces van balans-therapie is cliëntgericht. U stelt uw eigen doelen en u neemt eigen verantwoordelijkheid om deze doelen te behalen. De behandelaar, Solvejg Dunnewolt, biedt informatie en vaardigheidstraining en begeleidt en ondersteunt u tijdens uw genezingsproces.

## De theorie achter balans-therapie

Balans-therapie bestaat al tientallen jaren en wordt met veel succes toegepast bij tal van klachten. Met balans-therapie leert u uw juiste lichaamshouding te (her)vinden. Het uitgangspunt is even eenvoudig als duidelijk. Het autonome zenuwstelsel regelt de lichaamshouding zonder dat wij ons hiervan bewust zijn. We kunnen dit beïnvloeden door het evenwichtssysteem te stimuleren. Door continue correctie van het lichaam verbeteren het houdings- en bewegingsgevoel én de spier- en gewrichtsfuncties. De fundamentele onderdelen van balans-therapie zijn:

### Hoofd

Uw brein is het centrale sturingssysteem. Het evenwichtssysteem geeft sturing aan het lichaam en moet optimaal werken om een alerte ontspannen houding mogelijk te maken.

### Centrum

Het centrum van uw lichaam is nodig om geïntegreerd te kunnen bewegen, zonder overbelasting op andere plaatsen in het lichaam. Het lichaamscentrum bevindt zich ca. 3 cm onder de navel.

### Hielen

Staan op de hielen en dan afwikkelen via de grote teen geeft een strekreflex in nek en schouders. Dit kan alleen als het hielbeen recht staat. Bij druk op de grote teen gaat het hielbeen recht staan.

## Het lichaam in een loodlijn

Als het hoofd, centrum en hielen optimaal functioneren, is het lichaam in actieve balans en stabiel. Het lichaam staat dan in een keurig rechte loodlijn. Zo ontstaat een optimale werking tussen spieren, skelet en zenuwen en het lichaam voelt dan als één geheel; totaliteit. De juiste lichaamshouding heeft diverse positieve gevolgen: buikademhaling > minder energieverbruik > verbeterde bloedsomloop > meer zelfvertrouwen > minder blessures > vertraging van het verouderingsproces. Deze punten vormen een onlosmakelijke keten.

## Ontdek de kracht van een juiste lichaamshouding

Balans-therapie leert u uw lichaam in balans te brengen en vast te houden. Niet alleen tijdens het werk, maar ook thuis en in uw vrije tijd. De kracht ligt in het zelf ervaren van de juiste lichaamshouding via de loodlijn.

Door te trainen met een zitbal en trampoline ontstaat plasticiteit en stabiliteit. Het bekken staat daarbij centraal als basis voor rompstabiliteit. De knieën ontspannen en de hielen op de grond vormen de basis voor staan en zitten en voor de buikademhaling. De wervelkolom is in actieve balans.

Er wordt nooit één spiergroep getraind, maar altijd de totaliteit. Als het accent op de grote spiergroepen ligt (zoals in fitnesscentra) wordt de totaliteit uit het oog verloren. Zo kan een disbalans ontstaan tussen spiergroepen (plaatselijk) en tussen lichaamsdelen (totaliteit). Balanshouding is een grote steun bij bekkeninstabiliteit en incontinentie. Doordat het bekken centraal in de loodlijn komt, wordt de basisspanning in de bekkenbodemspier automatisch hersteld en in de totaliteit opgenomen.

## Wat kost balans-therapie?

### Consultkosten

De kosten voor een balans-therapie consult van 50 minuten (een zogenaamd dubbel consult) bedragen 60 euro. U kunt deze kosten direct na uw consult contant of per pin voldoen. U krijgt direct een rekening mee naar huis.

### Vergoeding van de verzekering

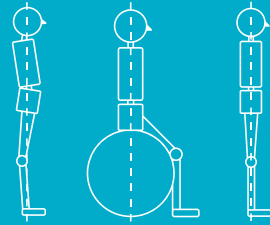
Of uw consult (gedeeltelijk) wordt vergoed hangt af van uw verzekeringsmaatschappij, zorgpakket en eigen risico. Wij hebben geen contractafspraken met verzekeraars, dus informeer zelf bij uw verzekeraar of u recht heeft op teruggave. Balans-therapie Dunnewold is geregistreerd als fysiotherapeut onder nummer BIG 69033516204.

### Zonder therapie: geen bal aan!

De juiste zitbal is bij balans-therapie Dunnewold te koop voor € 35. De Original Trimiline trampoline kost € 165. Zonder duidelijke uitleg over het gebruik van de bal en de juiste houding is het niet zinvol om de bal te gebruiken. We raden u aan om hiervoor een consult aan te vragen van 50 minuten.

Buik ademhaling  
Rompstabiliteit  
100% Stabiel





## Balans-therapie Dunnewolt in het kort

Balans-therapie richt zich op het reorganiseren van de basislichaamshouding door het geven van bewegingservaringen. Het evenwichtsorgaan en het reguleringsmechanisme van lichaamshouding en beweging zijn hierbij de voornaamste ingangen. Oefeningen met een zitbal of trampoline activeren het evenwichtssysteem. Dit systeem stuurt signalen naar het brein, dat zonder dat wij ons hiervan bewust zijn ervoor zorgt, dat de lichaamshouding optimaal in balans komt.

Balans-therapie leert u ook voelen hoe u uw lichaam optimaal kunt gebruiken: awareness of movement. Via het onbewuste in het brein, wordt u bewust gemaakt van een goede houding en optimale beweging. Kortom: u leert bewust uw lichaam onbewust gebruiken. Balans-therapie Dunnewolt behoort tot de reguliere gezondheidszorg en wordt door verzekeraars vergoed.

### Praktijk voor Fysiotherapie Dunnewolt

Van Boetzelaerlaan 1, 2242 SV Wassenaar | t 070 511 70 11\*  
e [info@balans-therapie.nl](mailto:info@balans-therapie.nl) | i [www.balans-therapie.nl](http://www.balans-therapie.nl)  
BIG-nr. 69033516204

\* Wij zijn telefonisch bereikbaar op hele uren tijdens kantooruren