

# Zes minuten HypertonX balans doen

Het was interessant om een workshop van Margriet de Wild bij te wonen. Margriet de Wild heeft jarenlang nauw samengewerkt met Frank Mahony, de oprichter van HypertonX. Ze heeft een centrum in Zwitserland en werkt daar veel met meervoudig gehandicapten. Bij die kinderen heeft haar behandelingsmethode veel effect. Vooral bij slik- en praatproblemen.

Frank Mahony komt uit de werk- en denktrant van Denisson en is meer op het gebied van de sport gaan werken.

In haar workshop gaat Margriet in op het creëren van een snelle balans. Een methode die in het begin voor sporters werd gebruikt. Slechts zes minuten "als je alles weet!"



Margriet de Wild

De manier van werken is voortgekomen uit de Touch for Health-driehoek en met name uit het deel structuur. Deze aanpak zorgde er voor dat de sporter die gehandicapt was door een blessure, zijn spieren weer kon gebruiken; bewegen was weer mogelijk. Het toepassen van craniale technieken (technieken waarbij aan de schedelnaadbeweging wordt gewerkt), resulteert ook in een betere mogelijkheid tot bewegen. Het gebruik van correcties op de schedelnaadbeweging is heel oud.

De lumbaalvloeistof circuleert door de ruggengraat; het is een hydraulisch systeem. De beweging van de lumbaalvloeistof wordt aangezet door de beweging van het staartbotje en door de pulsatie die de hersenvliezen afgeven aan de hand van de schedelnaadbeweging. Tijdens het lopen beweegt het staartbotje en stimuleert de circulatie van de lumbaalvloeistof. Daarom is lopen zo belangrijk. De vloeistof wordt in de 4e ventrikel aangevuld en voedt zo onder andere de hersens. Dit beïnvloedt het hormoonstelsel. Beweging activeert ook het cranio-sacrale systeem en zorgt voor een actievere ademhaling.

Een hypertone spier heeft een te hoge spanning; ze ontspant niet. Het is eigenlijk een overbescherming van de spier. Men rekt de hypertone spier bij pijn zo ver mogelijk, afhankelijk van het pijnniveau, in extensie. De indicator test dan zwak. Dit betekent dat er tijdelijk geen veerkracht is.

De correctie gaat als volgt: houd de bewuste spier zo ver mogelijk gerekt. De tester rekt iets meer en de geteste persoon geeft tegendruk in die spier. Het is belangrijk daarbij niets te bewegen, het gaat om de druk in de spier en het uitademen. Dit mag je drie keer achter elkaar doen. Als de spier

dan nog zwak is, zijn er emoties in het spel en ga je dat op een andere manier behandelen.

Margriet geeft aan dat het moeilijk is één spier afzonderlijk te testen. Meestal zijn er meerdere spieren die een rol spelen als groep. Omdat de reactor te veel aanspant, gaan andere spieren reageren. Haar bedrevenheid blijkt als ze ons de snelle test uitlegt die uit 12 afzonderlijke testjes bestaat. Ze zet ons aan het werk en we oefenen met zijn allen. We voelen allemaal de rek en tegendruk. En de spieren voelden na afloop soepeler aan.

Een bekende oefening is: handen naar beneden laten hangen, terwijl de tester op de schouder drukt en de geteste persoon omhoog drukt. Bij het maken van een buiging kom je dan veel dieper. Daarbij is het uitademen heel belangrijk. De voeten geven heel veel stabiliteit. Bij kromme tenen, de voeten eventjes aan de teen laten hangen, behalve bij kleine kinderen. Voeten vertellen hoe je er bij staat. Je kunt het functioneren van de voeten beïnvloeden door de voorvoet op een ergobal te zetten, daarbij de voorvoet op de grond plaatsen en de bal indrukken.

Dankzij de workshop van Margriet de Wild zijn we allemaal weer wat wijzer geworden en is onze 'bagage' verder verrijkt.



Tekst: Jacobien Mensink