

Groepslessen Ismakogie

Rechtop, soepel, gezonder en mooi

In het menselijk lichaam werkt alles nauw samen. Deze natuurlijke harmonische samenwerking wordt nogal eens verstoord doordat we in onze 'gemaks-maatschappij' gewend raken aan verkeerde houdingen en bewegingen.

Als je onderuitgezakt staat/zit, je spieren laat hangen, op je ellebogen steunt, op één been staat of te gehaast loopt, gebruik je een deel van je spieren niet.

Mogelijke gevolgen zijn: je houding, je figuur en je gezicht veranderen (vetopslag) en de kans op vage klachten en pijn wordt groter. Denk hierbij aan: hoofdpijn, rug-, nek- bekkenbodembodem- en stofwisselingsklachten met soms scheefgroei. Ismakogie is een westerse bewegingsleer waarbij je door gebruik van weerstand (voeten en zitbotjes) met subtiele, zachte oefeningen je spieren en gewrichten op de juiste manier leert gebruiken bij je dagelijkse activiteiten. Je natuurlijke bewegingsritme wordt hersteld en/of verbeterd en zorgt voor de opbouw van 'de spierketting': je voelt hoe je je spieren vanaf je voeten via je kruin tot en met je neus met elkaar in verbinding brengt. Je lichaam wordt door deze spierketting ondersteund en blijft beter in model. Je staat steviger op de grond en bent beter in balans met je omgeving. Het zijn oefeningen die je de hele dag (ongemerkt) kunt doen.

De inspanning die je levert is helemaal afhankelijk van jouw fysieke mogelijkheden, je leert hoe je zelf hiermee het beste rekening kunt houden. Ismakogie mag geen pijn veroorzaken. Vanuit dit oogpunt is ismakogie geschikt voor alle mensen, jong en ouder, met en zonder beperking.

Draag makkelijk zittende kleding en neem een paar sokken mee. We oefenen bij voorkeur op blote voeten, zittend, staand, liggend of lopend.

Bewust bewegen met Ismakogie



- activeer je lichaam van teen tot top
- maak gewrichten en spieren soepel
- voel wat goed is voor jouw lichaam
- geniet van de mentale doorwerking en de rust

startdatum 2 november
dinsdagavond van 20.15 tot 21.15 uur
6 lessen, cursusprijs 60 euro
wijkcentrum Hengelose Es, Uitslagweg 47, 7556 LN Hengelo
docent Corry Westgeest, www.ismakogieCW.nl
aanmelden via www.volksuniversiteit-hengelo.nl
of telefonisch 074-8525525