



## Praktijk informatie

### De praktijk is geopend op de volgende dagen en tijden:

Dinsdag	10:00 – 18:00
Woensdag	09:00 – 16:00
Donderdag	14:00 – 19:00
Vrijdag	09:00 – 17:00
(Maandag	gesloten)

### Bereikbaarheid:

De praktijk ligt in de Rivierenbuurt in Amsterdam dichtbij Station Amstel en is makkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer. **Halte: Victorie-plein** bevindt zich op loopafstad van de praktijk.

Met de auto is de praktijk goed te bereiken vanaf de ring A10 **afslag: Centrum of S109 RAI**. Betaald parkeren voor de deur. De meters accepteren geen muntgeld. Om de hoek in de Rijnstraat (winkelstraat) geldt een speciaal parkeertarief: 0,10 eurocent (max. 1 uur).



## Elke Mastwijk

**Elke Mastwijk (1967)** In mijn praktijk geef ik al meer dan twintig jaar met veel plezier Alexander-technieklussen en CranioSacraal therapie. Ik ben lid van de NeVLAT. Nederlandse Vereniging van Leraren in de Alexander Techniek.

### Kennismaken, kosten en vragen

Je kunt kennismaken tijdens een intake van 45 minuten (€60) of een uur (€75). Op mijn website vind je via de rubriek “vragen” antwoord op de meest gestelde vragen omtrent deze methodes, mijn werkwijze en vergoeding.

De kosten van consulten zijn:

€ 39,- voor 30 min.

€ 60,- voor 45 min.

€ 75,- voor 60 min.

Tarieven zijn incl. BTW



# Alexander Techniek & CranioSacraal Therapie

Lekstraat 84

1079 EV Amsterdam

telefoon: 06-589.58.019

[www.alexandertechniek.com](http://www.alexandertechniek.com)

email: [emastwijk@planet.nl](mailto:emastwijk@planet.nl)

# Alexander Techniek en CranioSacraal Therapie

**Alexandertechniek** is een techniek die gericht is op het verbeteren van coördinatie en beweging. Ieder lichaam beschikt over een verfijnd reflexmechanisme, dat normaal gesproken zorgt voor een moeiteloze balans en coördinatie. Met de Alexandertechniek kun je leren hoe je, door te ontspannen, het natuurlijke reflexmechanisme beter kunt laten werken. Dit heeft als resultaat dat je soepeler beweegt, meer energie hebt, vrijer ademt, en ontspannen en vanzelfsprekend rechtop staat.

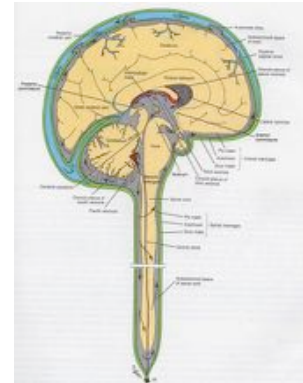
In Engeland is recent uitgebreid wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de Alexandertechniek. Daaruit is gebleken dat Alexandertechniek effectief is bij lage rugklachten. De resultaten van dit onderzoek zijn gepubliceerd in "The British Medical Journal".

**CranioSacraal Therapie** is een zachte behandelwijze die diepe bindweefselontspanning teweeg brengt en ondersteuning biedt bij herstel van o.a. rugpijn, nekpijn, whiplash en schedelletsel.

"Cranio" verwijst naar de schedel en "sacraal" verwijst naar het heiligbeen, een bot in het bekken. Het CranioSacrale systeem omvat de schedel, het hersenvocht, de wervelkolom, het ruggenmerg, de hersenvliezen (die ook het ruggenmerg bedekken) en het bekken. In de hersenen wordt hersenvocht geproduceerd in een bepaald ritme. (Hiernaast zie je in een schematische afbeelding hoe het hersenvocht van de schedel via de bindweefselzak naar het heiligbeen stroomt en weer terug.) Een CranioSacraal therapeut kan dit ritme overal in het lichaam voelen en eventuele blokkades in het bindweefsel van het systeem signaleren en verhelpen. Een CranioSacraal behandeling brengt het zelf genezend vermogen van het lichaam op gang.

## Afbeelding:

Schematische weergave van de durale zak. Een sterke bindweefsel verbinding tussen de schedel en het bekken. De zak is gevuld met hersenvocht en dient als bescherming van de hersenen en het ruggenmerg.



## Het belang van bindweefselontspanning.

Bindweefsel zorgt ervoor dat beenderen, gewrichten, organen, spieren en pezen de goede houding ten opzichte van elkaar kunnen innemen. Wanneer het bindweefsel verhardt of verstijft veroorzaakt dat bewegingsbeperkingen die pijnklachten kunnen veroorzaken. Bindweefselspanning kan ernstige klachten aan rug, nek of spieren in stand houden.

Bindweefselverstijving wordt o.a. veroorzaakt door littekenweefsel, valpartijen, botbreuken, whiplash, langdurige spierspanningen en scheefstand van de wervelkolom. Door het bindweefsel soepel te maken ontstaat er ruimte voor de rest van het bewegingsapparaat om de juiste posities in te nemen en ontspannen te bewegen. Anders dan de wervelkolom en spieren vraagt het bindweefsel om een hele zachte benadering.

Aanraken, drukken, lichte wrijvende bewegingen zijn effectief om het bindweefsel ontspannen, soepel en vrij te maken. Ontspanning en uitlijning van het bindweefsel ondersteunen een goede houding en vrijheid van bewegen. Zo versterken de methodes CranioSacraaltherapie en Alexander Techniek elkaar.

Alexander Techniek en CranioSacraal therapie vormen een zinvolle aanvulling op orthomaneuele behandelingen, acupunctuur, massage en fysiotherapie.

## Wanneer Alexander Techniek?

- je wilt je vitaal voelen
- je wilt ontspannen en bewust leven
- je wilt je houding en uitstraling verbeteren
- je wilt een muisarm voorkomen of verhelpen
- je wilt nekpijn en schouderpijn voorkomen of verhelpen
- je wilt gezond oud worden, zelfstandig blijven en pijnvrij bewegen
- je wilt je prestaties verbeteren,

## Wanneer CranioSacraal Therapie?

- je bent hersteld van een zware bevalling, operatie of ongeluk maar je voelt je nog niet de oude
- je bent uitbehandeld voor whiplash maar je hebt nog last van pijn concentratiestoornissen, of chronische vermoeidheid
- je zoekt een alternatieve geneeswijze voor chronische rugpijn of nekpijn
- je bent herstellende van een ingrijpende emotionele gebeurtenis in je leven
- je bent herstellende van een burn out
- je hebt behoefte aan diepe ontspanning