

# Het nut van sport voor de eigen praktijk

Marja van der Ende runt een succesvolle praktijk en is in 2007 afgestudeerd als massagetherapeut. Marja is ervaringsdeskundige in het overwinnen van de angsten en het loslaten van de overtuigingen die haar ooit belemmerden een eigen praktijk te starten of een grote groep mensen toe te spreken. In haar rubriek deelt ze haar ervaring(en).



In mijn vorige bijdrage schreef ik over professionaliteit, zowel in het beroep 'behandelaar' als in het beroep 'ondernemer'. Ditmaal wil ik graag ingaan op het nut van sport voor zowel die behandelaar als voor die ondernemer in jou. En je krijgt antwoord op de vraag waar je sport allemaal kunt inzetten in jouw eigen praktijk.

## DE PRAKTIJK

Marja van der Ende

De definitie van sport in de Dikke Van Dale is: 'allerlei lichamelijke oefeningen en ontspanning, waarbij vaardigheid, kracht en inzicht vereist wordt.'

### Sport als onderwerp voor de behandelaar

Sommigen zien sport als een noodzakelijk kwaad, anderen vinden het heerlijk om hun spanning te ontladen via een sportieve activiteit. Ben je sportmasseur, dan zul je voornamelijk mensen uit die tweede categorie als cliënt hebben. Zij begrijpen hoe belangrijk sport is voor het menselijk lichaam en laten

aan jou als behandelaar zien dat zij waarde hechten aan het onderhouden van hun lichaam.

De andere groep is vaak wat lastiger te motiveren om iets aan beweging te gaan doen. Als masseur of massagetherapeut heb je hierin een belangrijke rol te vervullen. Het succes van de motivatie valt of staat met een heldere uitleg en duidelijke communicatie. Alleen al het woord 'sport' kan bij veel mensen weerstand oproepen. Wanneer je voortaan praat over 'ontspannen beweging',

dan opent dat veel meer mogelijkheden voor die mensen die een 'scheef' beeld hebben bij sport. Als je vraagt naar activiteiten als wandelen met de hond, wat mensen vaak niet als sport zien, dan zijn er al meer mensen die dat een paar keer per dag al doen. Van daaruit kun je mensen stimuleren door bijvoorbeeld deze wandelingen uit te breiden in tijdsduur en tempo.

Wat ik zelf meestal uitleg aan cliënten in mijn eigen praktijk, is het feit dat ons lymf-systeem beweging nodig heeft om afvalstoffen af te kunnen voeren. Tezamen met meer water drinken en regelmatig een massage ondergaan, wordt de chemische raffinaderij in ons opgeschoond en dit levert meer ontspanning in onze weefsels en organen op. Wanneer je cliënten motiveert om meer aan sport te doen, zorg dan altijd dat er een opbouw inzit. Wanneer het lichaam totaal niet gewend is aan beweging, zal een blessure door overbelasting direct een negatief beeld geven van sport.

Een cliënt begeleiden in het opbouwen van een sportactiviteit kan dus een onderdeel

zijn van jouw totale aanpak als behandelaar. In mijn optiek is het een heel belangrijk onderdeel van het coachen van jouw cliënt naar een gezonder lichaam en een heldere geest. Over de effecten van sport op onze mentale en emotionele gesteldheid vertel ik je graag meer in een volgend artikel, door het delen van mijn ervaringen van de afgelopen jaren en met name de afgelopen maanden.

### Sport als onderwerp voor de ondernemer

Een kant van het meenemen van het onderwerp 'sport' in de behandeling van een cliënt, is de omzet-factor. Als zelfstandig praktijkhouder kun je er dus inkomen mee genereren. Maar er is meer dan alleen dat.

Door zelf een sport te beoefenen, kun je op een simpele manier je eigen relatiernetwerk uitbreiden, waardoor je meer mensen leert kennen aan wie je kunt vertellen wat je als ondernemer doet. Door zelf te sporten ben je ook meteen een voorbeeld voor je omgeving, want wil je je eigen cliënten stimuleren, dan zul je zelf het levende voorbeeld moeten zijn van hetgeen je door hen wilt bewerkstelligen.

Sinds een aantal jaren beoefen ik de sport kitesurfen. Een, volgens vele critici 'gevaarlijke', extreme sport. Door deze sport te gaan leren, heb ik ontzettend veel belemmerende overtuigingen kunnen doorstrepen en angsten overwonnen. Ik dacht namelijk dat dit echt een sport was voor 16-jarige jongetjes. Een sport die alleen leuk zou zijn als je de hoogste sprongen en 'vetste tricks' maakte. Voor mij is het leren kitesurfen een van de meest functionele vormen van zelf-coaching en persoonlijke ontwikkeling gebleken, die bij mij de afgelopen jaren de revue hebben gepasseerd. Het heeft ervoor gezorgd dat ik een staat van totaal in 'flow' zijn, volledig in mijn element zijn, heb mogen ervaren. En nog steeds mag ervaren, elke keer als ik weer het water op ga. Het heeft mij in ieder geval veel zelfverzekerder gemaakt. Wil je weten hoe dat eruit ziet, bekijk dan deze ondernemer in haar element op de voorkant van deze Message.

Omdat het afgelopen seizoen niet echt top was qua weersomstandigheden voor het kitesurfen en ik de ontlading miste, ben ik begonnen met hardlopen. Ik volg netjes een hardloopschema voor beginners en ik zoek de zuurstofrijke omgevingen op waar een zachte ondergrond te vinden is, namelijk het bos en het strand. Na een tijdje ging mij, behalve de ontlading, nog iets anders opvallen bij het beoefenen van deze sport. Tijdens het hardlopen raak ik ook in een 'flow', in een soort meditatieve staat waarin alles vanzelf lijkt te gaan, stromen en lopen. In de sportmassage-opleiding wordt dat de 'second wind' genoemd.

In of direct na deze staat van 'flow' stroomt er ontzettend veel creativiteit in mijn mentale brein. Ineens lijken nieuwe ideeën door te komen en wordt nieuw leven ingeblazen in oude ideeën. Alsof ik in contact kom met een diepere bron in mij van waaruit nieuw leven ontstaat. Tezamen met het feit dat ik mede door het sporten veel lekkerder in mijn vel zit en dit blijkbaar ook uitstraal naar mijn omgeving, is het recept voor succes completer dan daarvoor. Ik ontmoet mensen die mij verder helpen met het concretiseren van al die creativiteit. En ben zelf veel beter in staat om het creatieproces van mijn ideeën ongeforceerd zijn gang te laten gaan.

Als ik een jaar geleden mijn agenda van nu had gezien, was ik volledig in de stress geschoten. Nu, met een dagelijkse sportbeoefening als basis, kan ik het allemaal aan. Alle afspraken vloeien gewoon in elkaar over en tijd lijkt niet te bestaan.

### Conclusie

Zoals je hierboven hebt kunnen lezen, kun je het onderwerp 'sport' vanuit verschillende kanten benaderen voor toepassing in je eigen praktijk. Je kunt het als onderdeel meenemen van een totale behandeling, waardoor je er omzet mee kunt binnenhalen. Je kunt er je naamsbekendheid mee uitbreiden, het opent daardoor wegen naar nieuwe cliënten. Daarnaast kun je er ook nog een 'betere' ondernemer door worden, wanneer je zelf een sport beoefent waarbij je de 'flow' staat kunt ervaren. En wanneer je ook alle bewegingsvormen zoals wandelen, yoga, pilates en tai chi onder de noemer sport schaaft, kun je meer mensen ertoe bewegen om iets aan sport te gaan doen. Dit zijn tenslotte ook activiteiten waarbij vaardigheid, kracht en inzicht van de beoefenaar gevraagd wordt.

Ik gun al mijn cliënten het gevoel dat ik nu mag beleven door de regelmatige sportbeoefening. Ik vertrouw erop dat dit voldoende is om hen te stimuleren het ook te gaan beleven. En ik hoop dat de weergoden mij komend seizoen weer voldoende gunstige wind, een vlakke zee en een zonnetje op mijn bol gunnen.

Heb je vragen over, ideeën over en aanvullingen op dit artikel? Reageer dan gerust, graag zelfs. Dit artikel is geschreven vanuit de informatie en ervaringen die ik tot op het moment van schrijven heb opgedaan en zal zeker niet volledig zijn.

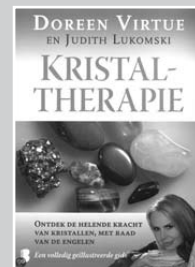
### Reageren?

[info@bms-belangenvereniging.nl](mailto:info@bms-belangenvereniging.nl)

## Boekbespreking

### Kristaltherapie

Kristaltherapie is een handige, volledig fullcolour geïllustreerde gids waarin de helende kracht van 94 kristallen wordt beschreven, compleet met prachtige kleurenfoto's van elke kristalfamilie. Het boek is voor zowel beginners als meer ervaren gebruikers geschikt, en de focus ligt op kristallen die makkelijk te



verkrijgen zijn. Kristaltherapie legt uit hoe en welk kristal je kunt gebruiken voor bepaalde gezondheids- of levensvragen, met een duidelijke uitleg van alle kristalgerelateerde onderwerpen. Ook leer je hoe je de boodschappen van de kristallen kunt lezen.

De auteurs bespreken alle kristallen en geven aan waar je de kristallen thuis het best kunt neerleggen om optimaal te profiteren van hun kracht: bijvoorbeeld op het gebied van romantiek, een goede nachtrust of bescherming. Een must voor iedereen die geïnteresseerd is in kristallen en hun krachten.

Type	Hardcover
Auteur(s)	D. Virtue, J. Lukomski
Uitgever	Boekerij
ISBN	9789022555699
Pagina's	186
Prijs	€ 19,95 (bol.com)