

Ik ben ervan overtuigd dat
iedereen zijn hele leven kan
blijven ontwikkelen,
alleen je weet nooit wat
het hoogst haalbare is,
wat het eindpunt is.

NEUROMOVEMENT

WE ONTMOETEN JUDITH SIMON IN MEI VAN DIT JAAR OP DE SUPPORTBEURS IN DE JAARBEURS UTRECHT. IK HEB METEEN DE INDRUK DAT DIT EEN BIJZONDERE VROUW IS. EN DAT BLIJKT ZO TE ZIJN. GEDREVEN MAAR RUSTIG EN ROTSFAST. ZO KOMT JUDITH OVER. DE METHODE NEUROMOVEMENT, BEDACHT DOOR DE AMERIKAANSE ANAT BANIEL, GEEFT ZOVEEL HANDVATTEN OM MET HAAR EIGEN ZOON (MEERVOUDIG BEPERKT) AAN DE SLAG TE GAAN, DAT JUDITH NIET ANDERS KAN DAN ZICH VERDER TE VERDIEPEN. ZE LEEST DE 'BIJBEL' VAN BANIEL 'KIDS BEYOND LIMITS' EN RAAKT ZO GEFASCINEERD DAT ZE VERDER GAAT. INMIDDELS HEEFT JUDITH HAAR EIGEN PRAKTIJK IN AMERSFOORT. ZE IS DE EERSTE NEDERLANDSE THERAPEUT DIE DE OPLEIDINGEN HEEFT GEVOLGD, MAAR EEN TWEEDE THERAPEUT IS INMIDDELS OOK ACTIEF. "VEEL MEER MENSEN MOETEN WETEN WAT DE MOGELIJKHEDEN ZIJN VAN DEZE METHODE", ZEGT JUDITH. NOU, DAAR ZULLEN WE WAT AAN DOEN DAN!

ACHTERGROND

De Eerbeekse Judith Simon komt uit een Nederlands-Indische familie (haar mooie gezicht verraadt dit al), het is misschien wel juist die achtergrond, waardoor ze van jongs af aan interesse heeft in massages, genezing en welzijn in het algemeen. "Zo deed ik vaak 'Pitjit' op mijn vaders rug, een Indonesische vorm van massage." In 2003 krijgt Judith haar zoon Mees. Toen hij drie maanden oud was, kreeg hij meningitis (hersenvliesontsteking) waardoor hij ernstig gehandicapt raakte. Daarna verandert het leven van Judith drastisch. Ze grijpt terug op de interesses die ze altijd al had en volgt diverse opleidingen, onder meer Zen-Shiatsu (een oude Japanse vorm van heling) om Mees te helpen. Na heel veel verschillende therapieën te hebben geprobeerd, is ze er eigenlijk een beetje klaar mee. >

Neuromovement of de Anat Baniel Methode is gebaseerd op het principe van de neuroplasticiteit. Neuromovement is een holistische (alles hangt met elkaar samen) benadering van menselijk functioneren en bewegen. Het is gebaseerd op het begrip dat beweging de taal van het brein is. Beweging geeft informatie aan de hersenen, die ze nodig hebben om te groeien en zichzelf te organiseren. Baby's doen dat door hun armen te bewegen, iets te grijpen, om te rollen enzovoort. En uiteindelijk krijgen we als opgroeiend mens daar iets voor terug: het brein organiseert alle bewegingen, gedachten, gevoelens en acties. Als de hersenen gaan, gaat ook ons lichaam en als het lichaam gaat, gaan ook de hersenen. Beweging is niet alleen de beweging van het lichaam in de ruimte, ofwel beweging van skelet en spieren, maar Anat Baniel ziet in beweging ook denken, emoties en gevoelens. Alles wat er gebeurt heeft te maken met beweging. Veel mensen zien geest en lichaam als gescheiden en onafhankelijk van elkaar functionerend. Anat Baniel ziet dit als een geheel. Bij Neuromovement wordt de persoon gezien als geïntegreerd complex systeem waar beweging de taal is van het brein en het mechaniek waardoor we leven, overleven en handelen.

Wanneer Judith nog in Amerika woont, leert ze de methode Neuromovement kennen, doordat een fysiotherapeut via de school van haar zoon, haar een boek in de hand drukt met de titel "Kids beyond limits". "Lees dit maar eens, ik vind het echt iets voor jou", zijn de woorden van de fysiotherapeut. En dat heeft deze vrouw goed ingeschat! Judith leest het boek en is meteen gefascineerd en geïnspireerd om deze methode verder te leren kennen. "Een half jaar later ben ik met Mees naar het centrum van Anat Baniel gegaan in San Rafaël (vlakbij San Francisco).

DE METHODE VAN ANAT BANIEL

De methode heet in Amerika 'Anat Baniel Method' maar in Nederland gebruikt Judith de naam 'Neuromovement'. Het is een zachte aanrakings- en bewegingsmethode die gebaseerd is op hersenplasticiteit oftewel het vermogen van ons brein om zich te kunnen veranderen, om nieuwe functies te kunnen aanleren. "Dat is een aangeboren eigenschap die ieder persoon heeft. Maar kinderen met een beperking hebben daar meer problemen mee" (het aanleren van nieuwe functies), licht Judith toe.

In het boek worden negen 'essentials' (voorwaarden) beschreven waarmee een kind of volwassene nieuwe dingen kan aanleren. Bewegen met aandacht

is zo'n essential. Als je iets nieuws aanleert, heb je je volle aandacht daarbij nodig, omdat het nog niet automatisch gaat. Een gezonde baby die leert grijpen bijvoorbeeld, wordt zich daar gaandeweg bewust van. Zij maakt onwillekeurige bewegingen, maar hierdoor leert ze dat bepaalde bewegingen bepaalde uitkomsten hebben. Als een baby iets per ongeluk aanraakt waardoor er een geluidje ontstaat merkt zij wel dat dit geluid door die aanraking wordt veroorzaakt en zal hij/zij dit opnieuw proberen te doen. Kinderen met een beperking leggen dit soort linkjes niet zo makkelijk, omdat ze veel minder van die onwillekeurige bewegingen maken. Veel van deze bewegingen moeten aan hen dus langzaam en bewust worden aangeboden, zodat hun brein de tijd krijgt om dit te 'mappen' ofwel integreren.

DE NEGEN 'ESSENTIALS'

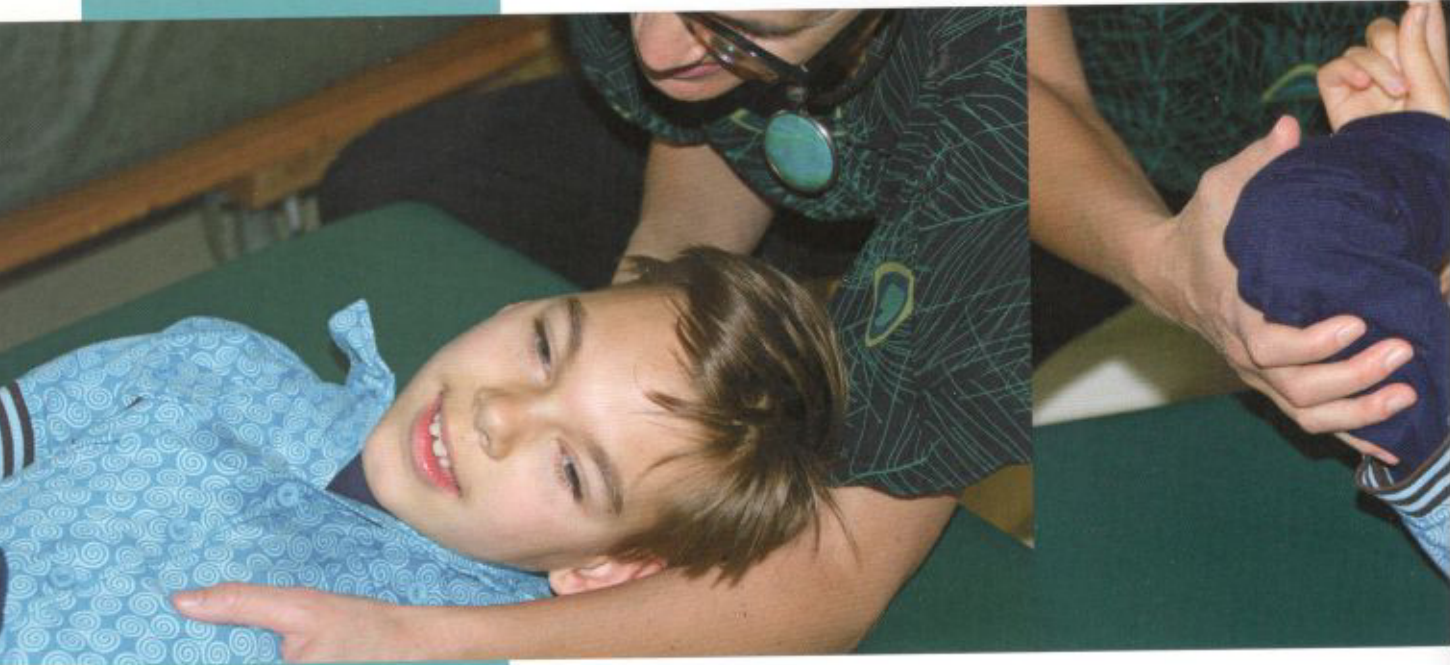
OF VOORWAARDEN

Er zijn meerdere methodes die bewegingen koppelen aan het activeren en reprogrammeren van hersenen. Het zijn vooral de condities waarmee je aan de slag gaat die bepalen of iets succes heeft of niet. Deze condities noemt Anat Baniel de negen 'essentials'. "Een voorbeeld is 'langzaam'. Je moet een verschil kunnen waarnemen wil je informatie in je brein kunnen krijgen. >



“Als je beweging weghaalt, haal je ook het denken weg. En andersom als je het denken weghaalt is er ook geen beweging meer. Dus als een kind niet uit zichzelf kan bewegen is het essentieel dat je het kind helpt te bewegen. Alleen dan wordt het brein weer geactiveerd.”





DE NEGEN ESSENTIALS VAN NEURO- MOVEMENT (VOORWAARDEN VOOR BREIN- VERANDERING) OP EEN RIJ:

Beweging met aandacht

Langzaam

Variatie

Subtiliteit

Enthousiasme

Flexibele doelen

Leer-knop AAN

Verbeelding en fantasie

Bewustzijn

Als je bewegingen te snel maakt, raken kinderen juist geagiteerd en kunnen ze er niets mee. Een andere 'essential' is (zoals al genoemd) 'Bewegen met aandacht'. Door met aandacht te bewegen en niet op de automatische piloot iets te doen kun je verandering bewerkstelligen." Een patiënt moet **VOELEN** wat er gebeurt en het is de taak van Judith om dit duidelijk te maken. Zij doet dit met zachte bewegingen, niet te snel en niet te intens want dan voelt een kind het niet omdat hij/zij dan overprikkeld raakt.

'Variatie' is een derde 'essential' en hierin is Neuromovement afwijkend ten opzichte van andere methodes. Je probeert als therapeut altijd verschillende ingangen te vinden om je doel te bereiken. Kinderen met een lichamelijke beperking voelen minder omdat ze minder bewegingen maken.

AAN DE SLAG

Judith kijkt naar een kind (of volwassene) en probeert erachter te komen waar het zich bevindt in zijn ontwikkeling en eigenlijk werkt zij vanaf dit punt verder. Dit doet zij door het kind aan te raken waardoor het zich bewuster wordt van zichzelf en hoe het zich verder kan bewegen.

Judith neemt haar eigen zoon als voorbeeld. Het belangrijkste is dat je contact maakt zodat hij wat gaat voelen met als gevolg dat er wat gaat veranderen. Als zij een zwaar spastisch kind door stevig aanpakken van ledematen gaat bewegen gebeurt er niets. Er gebeurt veel meer als zij juist bijvoorbeeld lichte druk op de ribbenkast van dat kind legt. Dan voelt het kind dat juist wel, het wordt zich bewust dat het ribben heeft die kunnen bewegen en dan volgt er ontspanning waardoor het hoofd zich kan oprichten.



JUDITH EN MEES

Op de vraag wat Judith na drie jaar Neuromovement met haar zoon Mees heeft bereikt, volgt een antwoord met een glimlach op haar gezicht. "Bij hem gaat het heel geleidelijk. Ik begon Neuromovement met als doel dat Mees zou gaan zitten. Dit gebeurde niet maar ik merkte wel dat hij na de eerste sessie wel oogcontact had terwijl hij dit daarvoor niet deed. Ik wist niet wat me overkwam!"

"Ik merk ook dat mijn zoon zich grettiger in zijn lichaam voelt. Hij kan nu wel op zijn zij liggen maar zich nog steeds niet omrollen en zitten. Hij kan wel veel beter communiceren met mij

zodat ik beter weet wat hij wil. Door het oogcontact en doordat hij er meer is, zeg maar. Hij is alerter, meer wakker. Ook heeft het bij hem heel veel gedaan voor de ademhaling. Het slijmprobleem is weg. Hij is ook minder spastisch en kan zijn ledematen meer ontspannen. Hij slaapt ook beter en is minder vatbaar dus zijn immuniteit is blijkbaar ook verbeterd. Maar het belangrijkste is dat Mees blijer is", glimlacht Judith. •

In september 2014 is Judith begonnen met haar opleiding en ze was afgelopen oktober van dit jaar klaar. Dat wil zeggen: ze heeft dan de basistraining gedaan en de kinderaantekening gehaald. Er bestaan nog wel verdere mogelijkheden maar Judith wil het geleerde eerst gaan toepassen in de praktijk voor ze daaraan begint. Een les Neuromovement kost 80 euro (Judith noemt het bewust geen therapie). Sommige kinderen of volwassenen moeten lessen blijven volgen. Soms is het maar even nodig, pakken kinderen het zelf op en gaat de ontwikkeling vanzelf verder. Het is dus heel verschillend. Op haar website biedt Judith Simon ook een pakket aan van vijf lessen voor 350 euro.

Judith
Simon



judithsimon.nl