

INTERVIEW JEANNE ALBERS



In deze editie, waar het beste uit jezelf halen als rode draad verweven is, mag Ismakogie niet ontbreken. Deze bewegingsleer helpt je namelijk om beter te bewegen. Met als gevolg minder rug-, bekken-, schouder- en nek klachten, een betere houding, een beter figuur, een strakkere huid, minder rimpels en een betere ademhaling. Resultaat; Beter in je vel, beter in je hoofd en een goed gevoel van eigenwaarde.

Jeanne Albers, Schoonheidsspecialist en ervaren docente Ismakogie vertelt; 'Je leest momenteel regelmatig; zitten is dodelijk, maar dat hoeft helemaal niet want wist je dat je ook actief kunt zitten. Ik zou Ismakogie geen therapie willen noemen, maar een levenswijze. Het is de bewustwording van je houding wanneer je zit, staat en loopt. Het is geen trucje dat je jezelf aanleert, maar het draait om natuurlijk bewegen, zoals de natuur het oorspronkelijk bedoeld heeft. Dat hebben we verlerd met zijn allen. Het is iets wat je kunt ontdekken, met enkel woorden uitleggen is niet gemakkelijk. Het is namelijk een ontdekkingsreis, je gaat op zoek naar jouw rustspanning. Dat betekent dus niet rechtop in de houding, maar ook niet ingezakt. In het begin is het echt goed voelen, dat vergt geduld. Maar het mooiste is, eenmaal ontdekt, dan raak je het nooit meer kwijt.'

ISMAKOGIE ONTDEKT

'Ik ben werkzaam geweest in een ziekenhuis tot ik zwanger was en ontslagen werd, zo ging dat vroeger. Ik ben toen voor schoonheidsspecialiste gaan studeren en met het product Rosel Heim gaan werken. Zij heeft een prachtige cosmeticalijn op de markt gezet door te werken met producten die de natuurlijke processen in de huid ondersteunen. Zij was echt een pionier, legde meer dan zestig jaar geleden, de basis voor de ontwikkeling van de huidverzorgingsproducten. Ik ben met deze producten gaan werken en dat doe ik nog steeds vol overtuiging. Door de importeur van Rosel Heim heb ik kennis gemaakt met Ismakogie. Ze vroeg mij of ik interesse had om een weekendcursus te gaan volgen en dat heb ik in 1992 gedaan. Ik dacht direct; ja dat is het!

Ik ben uiteindelijk de hele opleiding gaan volgen. De Methode is ontwikkeld door Professor Anne Seidel uit Wenen, de bakermat van de Ismakogie, waar ik vanaf 1995 ook jaarlijks het Seminar bijwoon.'

BEWEGEN BESTE RECEPT

'Ismakogie is ook je grenzen voelen. Dat is in het leven sowieso een belangrijke les. Bewegen is belangrijk met name de dagelijkse bewegingen, zoals een stevige wandeling of regelmatig de trap op en af lopen, de boodschappen goed dragen. Als je dat op de juiste manier doet blijkt dit ook voldoende voor een goede mentale en fysieke gezondheid. Het klinkt wellicht vreemd, maar Ismakogie werkt van je tenen tot het puntje van je neus. We beginnen iedere keer met je lichaam goed neerzetten. Goed bodemcontact maken, wanneer je jouw voeten afzet tegen de grond ontdek je opwaarts een kettingreactie in de spieren. Ervaar je kuiten, bovenbenen, bekkenbodemp, de buik, achterlangs de wervelkolom, over de nek en uiteindelijk je wangen. En ontdek: Wat gebeurt er waar en waar gebeurt er wat? Een mooie quote over Ismakogie is: 'Het is niet alleen een bewegingsleer, maar traint ook de mentale waarneming en leidt tot een toename van levensvreugde, dit verhoogt je levenskwaliteit. Dat is echt zo!'

**'Authentiek is voor mij
gelijk aan op goede voet
staan met jezelf'**

Nieuwsgierig geworden?

Kijk voor meer info op jeannealbers.nl
Woon de gratis jubileumlezing bij op 28 oktober om 15.00 uur aan haar praktijk op de Lange Loop 38 in Sint Anthonis graag aanmelden via info@jeannealbers.nl of bellen 0485-478657

Of volg Eefke's blog over Ismakogie via vita-magazine.nl