

'Je lichaam is je instrument en dat moet je goed onderhouden'

Ik ben opgeleid aan het conservatorium als violiste en daar kreeg ik wekelijks lessen in Alexander Techniek. Als musicus is je lichaam je instrument en daarom is het belangrijk er goed mee om te gaan en eventuele pijnklachten te voorkomen of op te lossen. Alexander Techniek is vooral bekend onder musici, sporters en acteurs, maar het is voor iedereen een erg effectieve techniek om zo gunstig mogelijk met je lichaam om te gaan. Het helpt bij pijnklachten aan de rug, nek en schouders en je kunt er blessures mee voorkomen en genezen. De techniek heeft zelfs direct invloed op je prestaties. Het mooie aan deze techniek vind ik dat je vaardigheden leert die je zelfstandig op jezelf kunt toepassen. Je hebt er dus de rest van je leven iets aan!



NAAM

ESTHER VISSER

EIGENAAR VAN

FREE-UP ALEXANDER
TECHNIEK PRAKTIJK
EN SWIM IN BALANCE

Daarnaast geef ik zwemlessen volgens de Shaw-methode. Zwemmen is een prachtige manier voor musici, en eigenlijk voor ieder mens, om in conditie te blijven. Je bent gewichtloos dus het risico op blessures is nihil. De Shaw Methode past de principes van de Alexander Techniek toe op het zwemmen. De Shaw Methode geeft je een groter lichaamsbewustzijn, versterkt de relatie tussen het lichaam en het denken, bevordert de vrijheid om te bewegen en helpt overbelasting en blessures te voorkomen.

Mijn grote droom is het bouwen van het perfecte zwembad waar ik mijn lessen kan geven

Daarnaast geef ik zwemlessen volgens de Shaw Methode. Zwemmen is een prachtige manier voor musici, en eigenlijk voor ieder mens, om in conditie te blijven. Je bent gewichtloos dus het risico op blessures is nihil. De Shaw Methode past de principes van de Alexander Techniek toe op het zwemmen. De Shaw Methode geeft je een groter lichaamsbewustzijn, versterkt de relatie tussen het lichaam en het denken, bevordert de vrijheid om te bewegen en helpt overbelasting en blessures te voorkomen.

De balans tussen werk en vrije tijd is momenteel wat troebel. Ik besteed veel tijd aan mijn werk en het opleiden van andere mensen tot Shaw Methode-leraren voor mijn bedrijf. Maar ik doe het met liefde en passie want het is ontzettend dankbaar werk. Het is zó mooi om te zien dat als mensen hun lichaam beter kunnen aansturen, dat ook een positief invloed op de geest heeft. Ze gaan positiever denken en zien weer de mogelijkheden in het leven. Ze zitten weer goed in hun vel en daar mag ik een bijdrage aan leveren! Daarnaast speel ik nog altijd als violist en vind ik het prachtig om mensen een mooie avond te bezorgen. De tijd die ik overhoud, besteed ik graag op het water in mijn zeilboot.

Mijn toekomstdroom? Het laten bouwen van een eigen zwembad dat volledig voldoet aan mijn eisen en wensen om zwemlessen volgens de Shaw Methode in te geven. Het zwembad zou dan verwarmd water hebben, een in hoogte verstelbare bodem en prettig licht. Het zou staan in een kalme omgeving waar mensen volledige rust kunnen ervaren. Ik zie het al helemaal voor me...En verder wil ik vooral ook doorgaan met het geven van zwemlessen en het leren van Alexander Techniek aan iedereen die er maar baat bij kan hebben!

Free-up Alexander Techniek Praktijk

Esther Visser • Bakenessergracht 94, 2011 JZ Haarlem • 06-53316309 • info@free-up.nl • www.free-up.nl • www.swiminbalance.nl