



## Training DROP visie en technieken Dynamisch, Relaxed, Objectief en Precies

Anatomisch en ergonomisch gezien beter, met meer effect en gemakkelijker, maar vooral met veel minder (in)spanning in de werkende hand.

De techniek koppelt een optimale ergonomie en ontspanning aan een groot effect. Handblessures behoren hierdoor tot het verleden. De visie geeft inzicht in de therapeutische houding.

### **Inhoud van de training**

- We analyseren bekende en minder bekende (ontspannings)grepen, en optimaliseren de uitvoering ervan.
- We oefenen de specifieke DROP duim- en vingerloop.
- We bestuderen de Somatotopie van de drie dimensionale reflexologie van Henrik Hellberg.
- We doen Adem- en ontspanningsoefeningen om een goede evenwichtige zithouding te ervaren, de noodzakelijk basis van de DROP.
- We belichten een therapeutische houding die nauw samenhangt met deze manier van ontspannen werken.

Er wordt voor optimale trainingsmogelijkheden gewerkt in kleine groepen.

De duur van de totale training is 3x 2 dagen.

Bij voldoende vaardigheid in de DROP is het mogelijk examen te doen en een certificaat te verkrijgen.

[www.thijsversteegh.nl](http://www.thijsversteegh.nl)

### **Ontwikkeling**

De technieken, gebruikt in de reflexzone-therapie, hebben zich de laatste tien jaar snel ontwikkeld. De ontspanningstechnieken en duim- en vingerloop van de Ingham methode blijft de basis, maar de aanpassingen van Hanne Marquart daarop, de technieken van Froneberg, gebruikt om de neuroreflextherapie uit te voeren, en de ART technieken van Tony Porter zijn, om er een paar te noemen, belangrijke uitbreidingen en stappen voorwaarts. Ik heb ze allen toegepast en met name getoetst op hun efficiëntie, hun mogelijkheid om precies te werken en op de spierspanningen die nodig zijn in hand en arm om ze uit te voeren.

Dit heeft me bezig gehouden van het begin af aan, vanaf de tijd dat ik van Dwight Byers de reflexologie-technieken leerde. Door mijn eigen artrosehandsen en daarna door mijn opleiding in de adem- en ontspanningsmethode van Dixhoom heb ik constant gezocht naar 'de techniek', waarbij minimale spierspanning nodig is. Het inzicht dat in verschillende lagen in de voet gewerkt moet worden, op vershillend weefsel, groeide ondertussen, maar kreeg een impuls toen ik Henrik Hellberg leerde kennen en in aanraking kwam met zijn idee van de driedimensionale reflexologie. Het kwartje viel en mijn techniek in ontwikkeling kreeg zijn beslag en de naam DROP.

Het is

### *Dynamisch en Relaxed,*

omdat er vanuit een ontspannen zithouding, vanuit de basis met het hele lichaam gewerkt wordt. De algehele spierspanning in het lichaam wordt zo geminimaliseerd. De houding van de handen, de duim en de vingers is anatomisch gezien zo 'logisch', dat tijdens het uitvoeren van de DROP techniek ook daar de spanningen minimaal kunnen zijn. Peesontstekingen en andere aandoeningen in de handen van de therapeut komen hierdoor niet meer voor.

### *Objectief,*

omdat het weefsel, ongeacht of het gaat om de huid, het bindweefsel, het spierweefsel of het periost, door de maximaal ontspannen duim- of vingertop optimaal beoordeeld kan worden door de therapeut. Die wordt daardoor minder afhankelijk van de 'subjectieve' gevoelswaarneming van de cliënt.

en

### *Precies,*

omdat de technieken zo uitgevoerd worden dat precies die reflexzone behandeld wordt of precies die gewrichten uitgenodigd worden zich te ontspannen, die we ook willen. De handeling wordt met andere woorden optimaal gecontroleerd.

### **Perspectief**

Het valt te verwachten dat in 3x een 2-daagse training al het genoemde aan bod kan komen. Ik ben echter geen voorstander van een programma afwerken, maar train op basis van het proces in een groep. Hierdoor kan het zijn dat niet alles even uitvoerig aan bod komt, maar het rendement blijkt zo meestal toch voor alle deelnemers groter.

De trainingen worden gegeven met tussenpozen van ongeveer 2-3 maanden om oefentijd te hebben. Na ieder training zullen de deelnemers een beschrijving ontvangen van de handgrepen die geoefend zijn de ontspanningsoefeningen die gedaan zijn.

Ervaring leert dat om de DROP 'goed' te beheersen 6 dagen training niet altijd 'genoeg' is, maar het doel is in eerste instantie je eigen manier van werken anatomisch/ergonomisch gezien gemakkelijker te maken en effectiever.

In het geval dat de training geen meerwaarde blijkt te hebben voor een deelnemer, kan die direct na blok I afzien van het volgen van de rest van de training.

Als de DROP redelijk beheerst wordt kan een extra training in het objectief diagnosticeren van de voet waardevol zijn.