



Sane Corpus Disciplina

Integrale Herstelmethodiek voor Long Covid en Post-Virale
Aandoeningen

En na Secundaire preventie en lange ziekte verzuim.

van Burton Daal



Introductie tot Sane Corpus Disciplina

Sane Corpus Disciplina is een integrale, holistische herstelmethodiek ontwikkeld door Burton Daal. Ze is gericht op het herstellen van balans, lichaamsbewustzijn en de natuurlijke samenwerking tussen lichaam en geest.

De methodiek wordt aanvullend toegepast naast medische behandelingen en focust op secundaire preventie, herstel en re-integratie in het dagelijks leven.

Bewezen Resultaten

- Herstel van dagelijkse functies
- Toename van vitaliteit en mobiliteit
- Vermindering van angst en depressie
- Succesvolle terugkeer naar werk

Meer dan 20 Long Covid-patiënten succesvol begeleid



Missie en Visie

Missie

Het herstellen van balans, functionele samenwerking van het lichaam en lichaamscoördinatie. Het uiteindelijke doel is dat mensen hun natuurlijke gezondheid, vitaliteit en zelfstandigheid kunnen herwinnen.

Visie

Een holistische benadering waarbij gezondheid ontstaat wanneer vijf domeinen in harmonie functioneren: mentaal, emotioneel, spiritueel, sociaal en fysiek.

De methodiek ondersteunt dit proces door middel van bewustwording van lichaam en geest, structurele uitlijning van het lichaam en activering van natuurlijke herstelmechanismen.

Fundamenten van de Methodiek



Lichaamssamenwerking

Het lichaam leert opnieuw samenwerken via diepe activering van het centrale zenuwstelsel, thoraxfunctie, ademhaling, bewegingsapparaat en energieregulatie.



Neuroplasticiteit

Stimulatie van het zenuwstelsel om nieuwe verbindingen aan te maken voor motorische controle, stabiliteit en coördinatie.



Mitochondriaal Herstel

Ondersteuning van het natuurlijke herstellervermogen via stimulatie van mitochondriën, versterking van energieproductie en optimalisatie van rust- en herstelperiodes.



Holistische Bewustwording

Herstel wordt versterkt door mentale, emotionele en spirituele integratie, met aandacht voor zelfreflectie, innerlijke rust en het doorbreken van disfunctionele patronen.





Doelgroep

De Sane Corpus Disciplina-methodiek is effectief bij een breed scala aan fysieke en mentale klachten, in het bijzonder wanneer er sprake is van langdurige uitputting of verstoring in het herstelveermogen van het lichaam.

Long Covid & Post-Virale Klachten

Langdurige uitputtingsklachten na virale infecties

Chronische Vermoeidheid

Verminderde mobiliteit en stressgerelateerde lichamelijke klachten

Neuromusculaire Onbalans

Fysieke of mentale klachten na trauma

Herstel na Revalidatie

Na ziekenhuisopname of langdurige revalidatie

De aanpak is individueel afgestemd en wordt zorgvuldig opgebouwd op basis van fysieke signalen, mentale belasting en emotionele toestand.

Kernprincipes

01

De mens is een holistische entiteit

Alle dimensies – mentaal, emotioneel, spiritueel, fysiek en sociaal – zijn onderling verbonden en beïnvloeden elkaar continu.

02

Elk individu is uniek

Hersteltrajecten worden volledig afgestemd op de persoonlijke behoeften, fysieke mogelijkheden en emotionele draagkracht van de cliënt.

03

De cliënt is zijn of haar eigen genezer

De trainer fungeert als gids en ondersteuner, maar het daadwerkelijke herstel ontstaat pas wanneer de persoon opnieuw vertrouwen krijgt in het eigen lichaam.

04

Gemoedstoestand bepaalt het herstel

Positieve bewustwording, emotionele verwerking en innerlijke rust zijn cruciaal voor een duurzaam herstelproces.



Werkwijze: Het Operationeel Proces



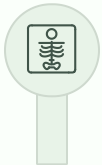
Intake & Analyse

Beoordeling van herstelcapaciteit, hartslagherstel en ademritme via 6-minuten-fietsproef en functionele test.



Thorax- en Zenuwstelselactivatie

Centrale oefening die de thorax opent, ademhaling optimaliseert, het zenuwstelsel reset en motoriek heractiveert.



Diagnostische Oefenreeksen

Korte oefeningen van 20-30 seconden om verstoringen te meten en emotionele patronen te identificeren.



Herstelperiode (48-72 uur)

Het lichaam toont hoe mitochondriën energie oppakken en het immuunsysteem reageert. Actieve begeleiding door de trainer.



Verdiepingsfase

Uitbreiding van mobiliteit, versterking van mentale stabiliteit en ontwikkeling van spirituele kracht voor terugkeer naar dagelijks functioneren.

Opmerkelijke Herstelresultaten

20+

6

75%

Succesvolle Trajecten

Long Covid-patiënten
succesvol begeleid naar
herstel

Jaren Immobiliteit

Cliënten die na zes jaar niet
konden lopen, zelfstandig
opstaan en met hulp lopen

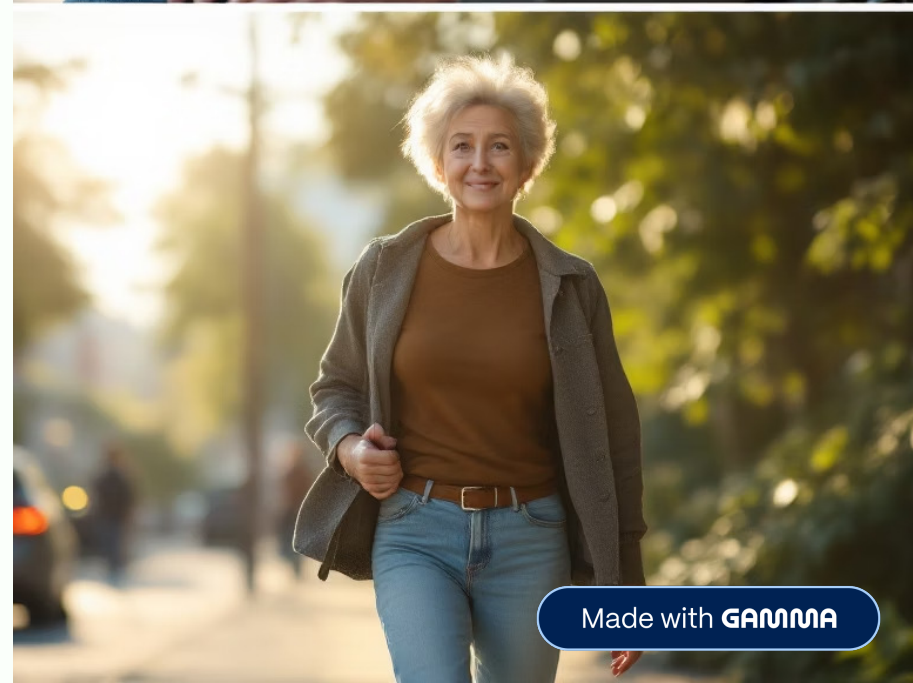
Mobiliteit Herwonnen

Mensen uit rolstoelen
gekomen en volledig met
hulp kunnen functioneren

Gerapporteerde Verbeteringen

- Succesvolle terugkeer naar werk na langdurige uitval
- Toegenomen energieniveau en fysieke belastbaarheid
- Vermindering van benauwdheid, spierpijn en angstklachten
- Verbetering van mentale stabiliteit en persoonlijke kracht

Deze resultaten zijn tot stand gekomen door een consequente toepassing van de methodiek, gekoppeld aan intensieve begeleiding en diepe bewustwording van het lichaam.



Hoofdonderdelen van de Training



Corrigerende Fitness

Myofasciale oefeningen, ademhalingstechnieken, structurele uitlijning en bekken-rompstabiliteit



Hersteltraining

Fasegerichte opbouw van spieractivatie, ademritme en lichaamsbewustzijn na ziekte of trauma



Motorisch-Coördinatietraining

Activatie van neuroplasticiteit, houdingsreacties en spiersynergie



Functionele Fitness

Trainen van het lichaam als geheel systeem voor dagelijkse activiteiten en zelfredzaamheid



Circuit- en Conditietraining

Verbeteren van uithoudingsvermogen, kracht, mobiliteit en energie-efficiëntie

Elke module wordt aangepast aan de fysieke toestand van de cliënt en werkt samen om het herstel te bevorderen en de lichamelijke intelligentie opnieuw te activeren.

"Burton Daal beschikt over een brede en diepgaande achtergrond in gezondheidsbevordering, sport, training en revalidatie. Zijn multidisciplinaire expertise vormt de ruggengraat van de methodiek."

Master Trainer Certificeringen

- Fitnessvoeding en sportvoeding
- Kracht- en conditietraining
- Bewegingstherapie
- Post-revalidatiebegeleiding
- Sportgeneeskunde
- Klinische en community wellness

Samenwerking & Contact

Samenwerkingsmogelijkheden

De Sane Corpus Disciplinamethodiek biedt waardevolle mogelijkheden voor samenwerking binnen de gezondheidszorg, het sociaal domein en het werkveld van re-integratie.

Mogelijke Partners

- Long Covid-organisaties
- Fysiotherapiepraktijken en huisartsen
- Revalidatiecentra
- Gemeenten en welzijnsorganisaties
- Werkgevers en HR-afdelingen

Wij Staan Open Voor

- Kennisdeling en training
- Casusuitwisseling tussen professionals
- Wetenschappelijke onderzoekssamenwerking
- Verwijzingsnetwerken en ondersteuningstrajecten
- Pilotprojecten voor implementatie



Adres

Waarschapsstraat 27
1382EG Weesp
Nederland



Email

info.briltd@gmail.com



Telefoon

+31 6 810 189 74

Wij verwelkomen vragen, samenwerkingsverzoeken of persoonlijke trajecten. Neem gerust contact met ons op.