

TOELICHTING WERKVORMEN

VISIE EN BENADERING

- De benadering is holistisch. Dat wil zeggen dat de sessie zich niet zozeer alleen richt op spieren en problemen, maar jou als persoon in al je facetten: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel.
- Problemen, symptomen en ongemakken mogen er in eerste instantie gewoon zijn.
- Zachtheid, stevigheid, diepte, intensiteit wordt altijd afgestemd op de (specifieke) wensen of klachten.
- Vaak wordt een combinatie van werkvormen en technieken toegepast.

ADEMWERK

- Gericht op bewustwording van de eigen ademhaling en het daar mee creëren van een vrijere ademhaling.
- Brengt lichaam en geest meer in balans en maakt de weg vrij voor het kunnen loslaten van blokkades.

DEEP TISSUE (DIEPE WEEFSEL) MASSAGE

- Gericht op het verminderen (of zelfs oplossen) van chronische spierspanning en het verharde, verkleefde bindweefsel rond de spieren en gewrichten.
- Geen of zo min mogelijk tussenstof (olie, boter) om dieper te kunnen werken.
- Spieren komen op hun natuurlijke spanning en plaats en daarmee hun natuurlijke bewegingsvrijheid terug.
- Helpt specifiek bij het verbeteren van de lichaamshouding.

BODY FOCUS

- Gericht op het bewust worden en zelfobservatie van de wijsheid van je lichaam.
- Concentratie op het innerlijk gevoel.

HEALING

- Gericht op het herstellen van de verbinding met “de diepste kern”, “hogere zelf”, “de ziel”.
- Schoonmaak van het energetische (niet-fysieke) lichaam, aura en chakra's. Een aura is de energielaaag om je heen. Chakra's zijn energetische centra die op bepaalde punten in, rond en door je lichaam zitten, bijvoorbeeld bij je keel, hart of buik.
- De schoonmaak houdt in dat energie die op dat moment jouw in de weg zit (blokkade's) wordt weggehaald en wordt vervangen door energie die jou ondersteunt.

ENERGETISCHE MASSAGE

- Gericht op het opheffen van energieblokkades en het herstellen van de natuurlijke energiestromen.
- Speciale aandacht voor de auralagen en chakra's.

HOLISTISCHE/ESALEN MASSAGE

- Integratie van “traditionele klassieke massage” en diverse andere westerse en oosterse methoden en technieken als Lomi Lomi massage en Ayurvedische massage en Polari-teitsmassage.
- Gericht op het creëren van een gevoel van lichamelijke en geestelijke harmonie en gevoel van welbevinden (wellness).
- De focus ligt in genietende overgave aan de invoelende aanraking.
- Grote, lange verbindende strijkingen over lichaam, afgewisseld met uiteenlopende technieken als stretching, pulsing, joint movement.

HOLISTIC PULSING

- Gericht op het terugvoeren van je lichaam naar je eigen, natuurlijke ritme en essentie.
- Je wordt op een zachte en speelse manier gaandeweg in een zachte, wiegende, pulserende en ritmische beweging gebracht.
- Dit creëert stromende golfbewegingen en leidt tot een diepe ontspanning en een groter lichaamsbewustzijn. Dit gevoel kan nog lange tijd na afloop van de massage doorwerken.
- Vooral geschikt als je de voorkeur geeft aan een zachtere en subtiele benadering.

JOINT MOVEMENT

- Het subtiel laten bewegen van lichaamsdelen en gewrichten.
- Gericht op het nog meer loslaten en het ervaren van vrijheid en ruimte.

READING

- Waarneming (“reading”) van wat “het hogere zelf” of “de ziel” laat zien. De reader vertelt wat hij/zij intuïtief waarneemt (“leest”).
- Geeft een ander, dieper perspectief op de oorzaak en mogelijke oplossingsrichtingen van vraagstukken.
- Kan alleen met instemming.

VOETREFLEXOLOGIE

- Behandeling van de reflexzones op de voeten. Deze reflexzones staan in verbinding met andere delen van je lichaam, zoals buik, hoofd, organen en beenderen.
- Gericht op het opheffen van blokkades en beter laten doorstromen van de energie.

