

Toegepaste methoden en technieken

Toegepaste Kinesiologie en Touch for Health

Met behulp van de spiertesten afkomstig uit de toegepaste Kinesiologie wordt u eerst in balans gebracht, waarna uw zelfgenezend vermogen wordt gestimuleerd. Daarbij zijn de testen een uitstekend hulpmiddel bij het vinden van de juiste aanpak die bij u past op dit moment.

De toegepaste Kinesiologie heeft een schat aan oefeningen en methoden waardoor stress afgevoerd kan worden, en waardoor verbindingen in de hersenen en tussen de hersenen en het lichaam beter gaan functioneren. Gemeenschappelijk kenmerk van al deze technieken is dat er van manuele spiertesten gebruik wordt gemaakt.

Naarmate u uw energie minder kwijt raakt aan oude overbodige patronen, komt uw vitaliteit terug en krijgt u inzicht in uw speciale talenten en hoe die te ontwikkelen en te gebruiken.

Healing

Met behulp van *Chinese healing* kan het lichaam afvalstoffen en blokkaden afvoeren en uitscheiden. Speciale oefeningen, houdingcorrecties en energetische massage, worden hierbij ook aangewend. Hierdoor kan uw energie weer doorstromen en voelt u zich vitaler.

Ook de aura- en chakra healing richt zich op het afvoeren van afvalstoffen en blokkaden uit het u omringende elektromagnetische veld.

Neurologische Organisatie Techniek (N.O.T, ontwikkeld door Carl Ferrerie).

Dit is een techniek om de gedeeltelijk aangeleerde reflexen, die het lichaam besturen en beweging mogelijk maken weer goed op gang te brengen, zodat deze zonder stress verlopen. Ons lichaam heeft sinds de geboorte een aantal zeer noodzakelijke Houding- en Hoofdrechting Reflexen ontwikkeld, waardoor ons spierstelsel automatisch op veranderingen in houding reageert. Binnen dit systeem aan reflexen zijn alle verdedigingsmechanismen opgenomen. Na traumatische ervaringen, ongelukken (b.v. whiplash), valpartijen en dergelijke kan het lichaam deze ervaringen vasthouden binnen dit systeem van reflexen. wat weer tot grotere belasting van organen en weefsels kan leiden. Ook kunnen de houding- en hoofdrechting reflexen zelf verstoord zijn.

Het lichaam wordt in balans gebracht en vooral ook de relaties tussen hoofd (kaak), schouders, bekken en benen. Hierdoor kunnen spieren die van elkaars functioneren afhankelijk zijn, weer goed samenwerken. Permanent verkrampde spieren ontspannen zich en dit heeft weer een gunstig effect op de lichaamshouding en de ruggengraat. De algehele stofwisseling verbetert, ophopingen van afvalproducten worden afgevoerd, organen worden ontlast en beter doorbloed en pijn verdwijnt.

Cranio-Sacraal Therapie

Tijdens onze ademhaling bewegen ons lichaam en onze schedelbeenderen in een natuurlijk ritme. Ons ruggenmergvocht stroomt langs de wervelkolom, van boven naar onderen tot het stuitbeen, weer terug naar boven en langs alle beenderen. Ook onze ribben en schedelbeenderen bewegen mee op dit natuurlijke ritme.

Deze beweging kan op verschillende plekken geblokkeerd zijn, waardoor ons organisme op die plaats niet goed functioneert.

De therapeut voelt met zijn handen het ritme en waar dat verstoord is. Vervolgens brengt hij dit ritme weer op gang door uiterst zacht met de beweging mee te duwen. Dit wordt ervaren als een weldadige ontspanning, waarbij opgekropte emoties kunnen worden losgelaten.

Interne en externe Beweging therapie en Geluid

Je zou deze therapie als de gemeenschappelijke noemer kunnen beschouwen van de verrichtingen in de praktijk voor Beweging.

Beweging

Toepassing van o.a. visualiseringen, voelen van zwaartepunt, het sturen van het zwaartepunt, diverse taichi, wuxi gong of buxi oefeningen, het toepassen van de persoonlijke beweging, het voelen en sturen van energiestromingen, aarden, oefeningen voor de zintuigen, coördinatieoefeningen. Het leren voelen van bewegingen binnenin het lichaam.

Geluid

Het leren opvangen en horen van geluiden, contact met de eigen stem, stemoefeningen, het waarnemen van geluiden binnen in het lichaam en het verklanken van sensaties in het lichaam. Het horen van natuurgeluiden.