

Adem- en ontspanningstherapie methode van Dixhoorn (gericht op de ademhaling)

Deze therapie is erop gericht de ademhaling bewust te voelen en te reguleren. Uitgangspunt is dat we onder invloed van stress verkeerd ademen en daar in de westerse maatschappij al zo aan gewend zijn, dat we het niet eens meer opmerken. We ademen allang niet meer 'natuurlijk'. Door dieper en langzamer te ademen, laten we spanningen los, voorzien we onze organen van meer zuurstof en oefenen we goede invloed uit op onze gezondheid en ons welbevinden. De therapie zorgt voor betere adembewustzijn, gevolgd door adem oefeningen. Dat resulteert niet alleen in meer bewust contact met de ademhaling, maar ook met alle lichaamsprocessen en -reacties.

Cranio-sacraaltherapie (subtiële aanraking die werkt met het cranio-sacrale ofwel het hersenritme)

Dit is een zachte behandelvorm die voortkomt uit de osteopathie. Door de handen op bepaalde plekken van het lichaam neer leggen, maakt de behandelaar contact met het ritme van het cranio-sacrale vocht. Dit circuleert van de hersenen via de wervelkolom naar de stuit en weer terug. Soms is het ritme nauwelijks of niet te voelen. Dat zijn de plekken waar de lichaamsstructuren zich hebben vastgezet, bijvoorbeeld met een (te) grote spierspanning. De behandeling nodigt de spierspanning uit om los te laten. Het cranio-sacrale vocht is essentieel voor een gezonde werking van het centrale zenuwstelsel, maar is ook essentieel voor de algehele gezondheid omdat het in verbinding staat met en invloed uitoefent op ons endocriene systeem (hormoonstelsel) en de organen.

Haptotherapie (begeleidingsvorm die met aanraking de balans tussen voelen, denken en doen herstelt)

Aanraking is het kenmerk van haptonomie. Het gaat erom dat de cliënt (weer) contact maakt met zijn of haar gevoelens, wat iemand blokkeert of op andere manier belemmert. Het maakt ook inzichtelijk hoe iemand omgaat met de klachten. Ook is het de bedoeling om vicieuze cirkels zichtbaar te maken of te voorkomen. Vaak hebben klachten te maken met ervaringen uit de jeugd of perinatale periode waarbij de cliënt moeite heeft de gevoelens die deze voortbrachten toe te durven laten. De haptotherapeut leert iemand deze ervaringen te herkennen, te beleven en te accepteren. Dat gebeurt door veiligheid te bieden zodat iemand weer vertrouwd kan raken met zichzelf.

Manuele therapie (ES) (zachte massagevorm)

Een zachte behandelvorm waarbij de therapeut de gewrichten behandelt met als doel dat de cliënt zich beter en pijnvrij kan bewegen. De toevoeging 'eggshell' betekent dat de techniek zo subtiel wordt toegepast, dat een eierschaal nog niet zou breken.

Orthomanuele geneeskunde (manuele correctiemethode op de rug)

Een manueel geneeskundige correctiemethode die is ontwikkeld door de arts M. Sikesz. Doel is wervelstandafwijkingen te diagnosticeren en te behandelen.

Osteopathie (manuele behandeling die vastzittende structuren soepel maakt)

Een manuele behandeling waarbij de therapeut lichaamsstructuren als gewrichten, spieren en organen die zijn gaan 'vastzitten' weer soepel maakt. Doel is het zelfgenezend vermogen van het lichaam te bevorderen.