

## Body Stress Release (werkt met lichte drukimpulsen die bevorderen dat vastzittende spierspanning loskomt)

Body Stress Release is een gezondheidstechniek dat het lichaam helpt om de vastgezette spierspanning (body stress) los te laten. Het menselijk lichaam past zich aan op dagelijkse spanning en stress. Wanneer die echter te groot wordt, raakt het overbelast en beginnen spanningen zich in de spieren op te bouwen en vast te zetten. Een situatie waar ook het herstellend vermogen onder te lijden heeft. Dankzij de lichte drukimpulsen van Body Stress Release voert het lichaam de spanningen op natuurlijke wijze af, herstelt de balans en wordt de gezondheid bevorderd.

## Bowentherapie (zachte behandeltechniek met rolbewegingen bij pijn- en spanningsklachten)

Deze combinatie van westers wetenschappelijke anatomie- en fysiologiekennis met oosterse kennis van energiestromen, is een zachte maar krachtig werkende behandeling bij pijn- en spanningsklachten. Bowen activeert herstelmechanismen. Het is een behandelingsvorm waarbij met duimen en vingers een rollende beweging over de spieren wordt gemaakt op specifieke plekken van het lichaam. Dat stimuleert het lichaam om een betere balans te zoeken, pijn te verminderen en klachten te herstellen. Wordt aangeraden bij rugklachten, gewrichtsklachten, stress, ademhalingsproblemen, RSI, premenstrueel syndroom en sportblessures.

## BSM-de Jongtherapie (stimuleert het zenuwstelsel met oefeningen)

BSM staat voor Brain Stimulating Method en is een methode om de hersenen te stimuleren. Dat gebeurt door het prikkelen van verschillende waarnemingsorgaantjes, sensoren, die zich in de huid, spieren en gewrichten bevinden. Daardoor normaliseert het centraal zenuwstelsel. De methode is geschikt voor onder andere leerproblemen als dyslexie, concentratieproblemen, ADHD, motorische problemen, autisme en aan autisme verwante stoornissen. Uitgangspunt bij de therapie volgens de B.S.M. - de Jong® is dat ontwikkelings-, leer- en gedragsproblemen een lichamelijke oorzaak kunnen hebben. Een leerprobleem is niet zozeer een gebrek aan intelligentie, maar veel vaker een gebrek aan mogelijkheden om van de aanwezige intelligentie gebruik te maken.

## Embryonal Integrated Therapy (werkt met de mentale en fysieke gevolgen die voortvloeien uit de embryonale ontwikkeling)

Deze therapie werkt met de mentale en fysieke gevolgen die voortvloeien uit de embryonale ontwikkeling gaat uit van de gevolgen van embryologische wetten die nog altijd functioneel zijn in ons lichaam. De Embryonal Integrated Therapy ook wel Methode Frank de Bakker genoemd of Geïntegreerde Technieken, is gebaseerd op nieuwe ideeën over de gevolgen van embryologische wetten die nog steeds zeer functioneel zijn in ons lichaam. Daarnaast is de methode uniek in het duidelijk maken van de samenhang binnen het lichaam. Een methode waarbij het mechanisme meetbaar en helder is en zodanig kan worden ingezet dat het lichaam kans krijgt optimaal gebruik te maken van het zelfherstellend vermogen.

## **Faciatherapie (massage op bindweefsel)**

Een behandelvorm die voortkomt uit de osteopathie. Het is een massagevorm die diep doordringt in het bindweefsel en is erop gericht zowel de lichamelijke als de geestelijke balans te herstellen.

## **Licht- en kleurentherapie (werkt met helende energie van kleuren)**

Kleuren en licht verspreiden een helende energie. Dat is het uitgangspunt van kleurentherapie, waarbij op verschillende manieren kleuren worden ingezet om verstoorde energiebalansen te herstellen. Licht is een vorm van elektromagnetische trilling. Kleuren zijn bestanddelen van het witte licht en ontstaan door verschillende trillingsfrequenties. Mandel is de inspirator van de kleurenpunttherapie en combineert opvattingen uit de acupunctuur met kleurenbehandeling.

## **Massagetherapie (werkt voornamelijk op het bewegingsapparaat)**

Massagetherapie kijkt naar de cliënt in zijn geheel. Een mens met een lichaam, gevoelens, gedachten en relaties. Wat ervaart iemand in zijn lijf? Welke gedachten en overtuigingen zijn aanwezig? Welke emoties spelen daarbij een rol?

Massagetherapie gebruikt massage als middel om in contact te komen met je lichaam. Om het lichaam te laten spreken, zodat het gehoord kan worden. Om het zelf herstellend vermogen van het lichaam te stimuleren zodat klachten kunnen verminderen. Aandacht en intuïtieve vragen helpen de cliënt om de signalen van het lichaam te verstaan. Signalen in de vorm van gevoelens, pijn, spanning, gedachten, klachten, ziektes. Massagetherapie is een behandeling gericht op bewustwording, welke tot inzicht en heling leidt op alle niveaus.

## **Methode Dr. Brouw (gericht op houding en beweging op basis van het onderscheid tussen een vrije houding en een verworven, aangeleerde houding)**

Deze methode richt zich op houding en beweging op basis van het onderscheid tussen een vrije houding en een verworven, aangeleerde houding. Als een ontwikkeling niet veilig verloopt, ontstaan er ontwikkelingsstoringen met houdingsaanpassingen. Deze resulteren in minder ernstige tot ernstige pijnen of ziektebeelden. De Methode Dr. Brouw wil de oorspronkelijke, natuurlijke potentie weer vrij maken. Dat gebeurt aan de hand van doelgerichte oefeningen.

## **Reflexzonetherapie (werkt met reflexzones van het lichaam die corresponderen met orgaansystemen en klieren)**

Op de handen, voeten en oren bevinden zich reflexzones die corresponderen met de organen en klieren in het lichaam. Door deze met duim en vingers te bewerken, verbetert de doorbloeding van op die plekken in het lichaam. Niet alleen goed voor volwassenen, maar ook voor (kleine) kinderen. De therapie werkt voor zowel acute als chronische klachten.

## Rolfing (massagemethode)

Een soort massagemethode met als doel pijnklachten en lichamelijke ongemakken op te heffen door het evenwicht in het lichaam te herstellen en houding en bewegingsmogelijkheden te verbeteren. Met vingertoppen, knokkels of elleboog wordt langzame druk uitgeoefend waardoor het gehele lichaam geharmoniseerd en gebalanceerd wordt. De cliënt probeert zich tijdens de behandeling bewust te ontspannen voor een maximaal effect.

## Triggerpointtherapie (massagetechniek die spierknopen behandelt en de doorbloeding op die plekken verbetert).

Deze massagetechniek richt zich op triggerpoints, dat zijn pijnlijke spierknopen. Door op deze plekken een speciale vorm van zeer diepwerkende druk uit te oefenen, kunnen pijn en ongemakken verdwijnen. De doorbloeding en energiedoorstroming komt weer goed op gang.

## Voetreflextherapie (massage en druk op reflexpunten van de voeten)

Een methode die ervan uitgaat dat de voeten het lichaam weerspiegelen. Elk orgaan en lichaamsdeel zijn door energiestromen met een bepaald reflexgebied in de voet verbonden. Klachten zijn daar voelbaar als blokkades in die energiestroom. Massage en druk op reflexpunten heffen die op.

## YIN-therapie (houdingen om het bindweefsel te hydrateren en te verzachten met manuele technieken vanuit de functionele osteopathie en yogatherapie)

Deze therapievorm laat de client in specifiek (yinyoga) houdingen ruimte in het bindweefsel voelen waardoor de meridianen weer vrij informatie kunnen doorgeven. Via manuele ondersteuning ontstaat er verbinding met nieuwe informatie om het zelfherstellend vermogen te optimaliseren. Er wordt gebruik gemaakt van technieken uit de Tuina, shiatsu, osteopathie cranio, voeding, haptonomie, chakraleer en Ancient Medicine.