

Behandlingsformer

Akupunktur

Behandlingen tager udgangs punkt i Akupunktur.

Akupunktur er en del af den Traditionel Chinese Medicine (TCM), der er blevet brugt gennem de sidste ca. 4000 år.

TCM har grundlag i det Taoistiske livssyn om altings bevægelse og foranderligheden mellem yin og yang.

Dit helbred er afhængig af om din Qi (energi) er tilstrækkelig og bevæger sig frit i kroppen.

Formålet med akupunktur er at stimulere kroppens egen evne til helbredelse.

Dit behandlingsforløb starter altid med en samtale. Jeg vil yderligere lave en puls og tunge diagnose.

Ud fra dette får jeg muligheden for at komme frem til den korrekte diagnose og deraf lave en behandling, der er tilpasset til dig.

TCM er en bred vifte af behandlingsmuligheder, og du vil derfor kunne opleve, at jeg supplerer Akupunktoren med andre behandlingsformer.



Behandlingsformer

Andre behandlingsformer jeg kombinerer
Akupunkturen med:

NADA

NADA-behandling er en standardiseret øreakupunktur-metode. NADA-metoden er en kombinationsbehandling, der består af fem øreakupunkturpunkter og NADA-te anvendt i en recoveryproces, sammen med personligt udviklingsarbejde.

Det er et system, der får folk mere i balance. Dvs. det er en behandlingsform, der afbalancerer og styrker kroppens funktioner og genskaber indre ro og fokus hos klienten. Alle, som har mistet den indre ro og kontrol, kan have glæde af NADA.

*"NADA synes at skabe balance,
hvor balancen ikke findes og give styrke,
hvor livet er skrøbeligt"*

Jeg behandler primært disse symptomer i klinikken med NADA:

Stress og udbrændthed – depression – stressdæmpende – smertelindrende – søvnforstyrrelser - dæmpe vrede - angst - uro og bekymring - styrker immunforsvaret - dæmpe hovedpine - øge koncentration og indlæring - regulerer hormonbalancen og humørsvingninger - ADHD og ADD - krisehjælp.



Behandlingsformer

GuaSha

Gua Sha er en vigtig manuel medicinsk behandling, som er blevet brugt over alt i Asien i årtier

Gua betyder at gnide, skubbe, presse. Sha er også term for de små røde prikker, der fremkommer efter at have brugt Gua Sha. Sha er også en term der beskriver blodtilstrømningen i overfladen af vævet, der akkumulerer i områder, hvor patienten har oplevet stivhed og smerte.

Gua Sha løsner spasmer og smerter, fremmer den normale cirkulation til muskler, væv og organer, som ligger lige under det område, som bliver behandlet.

Cupping

Cupping eller moving cupping er en form for bindevævsmassage, hvor der skabes et undertryk i eksempel vis glaskoppe, som bliver bevæget langs meridianer og de spændte områder, så affaldsstoffer frigøres og stagnationer løsnes. Behandlingen vil give røde/blålige mærker. Disse mærker vil ikke gøre ondt men vil blot være kosmetiske og forsvinde inden for en lille uges tid.

El-akupunktur

Nålene påføres en meget svag strøm, hvilket giver en konstant stimulering under behandlingen, som forstærker nålenes virkning. Benyttes især ved akupunktur mod smerter, såvel akutte eller kroniske.



Behandlingsformer

Kinesisk fodmassage

Bruges til børn kombineret med krops akupunktur – akupressur – magneter.

Kinesiske fodmassage er en gren af traditionel Kinesisk medicin. En terapiform der indholder mange unikke terapeutiske metoder.

Foden er tæt forbundet med de indre organer og gennem meridianer og fix akupunktur punkter er der en forbindelse til områder af indre organer/områder, der er lokaliseret på foden. Forskellige slags stimuli på disse punkter samt områder på foden kan være med til at opretholde kroppens balance eller finde balancen igen.

Akupressur

Akupressur er en slags akupunktur – bare uden nåle. I stedet for nåle bruger jeg mine håndflader eller fingerspidser til at afspændende og blid trykmassage på relevante akupunkturpunkter eller meridianer. Behandlingen indgår også som en naturlig del i de fleste af alle mine behandlinger.

Udover at være dejligt, for den der modtager akupressuren, er det for mig også et vigtigt redskab til at mærke kroppens mange signaler. Den udsender – spændinger, slaphed, hævelser, kulde, varme osv.

Moxa

Moxa er en varmeterapi med urter, nærmere betegnet kinesisk gråbynke. Urterne afgiver en kraftig varme, som kan bruges til at stimulere akupunkturpunkter, som vil tilføre energi til kroppen.

Moxa anvendes ved muskel/sene problemer samt kuldidelser, fugtlidelser, underskudstilstande.



Behandlingsformer

Pestel Needle

Pestel Needle terapi er en akupunktur metode karakteriseret ved at bruge et unik sæt af punkter og spicelle redskaber og deres specifikke manipulationer metoder.

Pestel Needle er ikke nåle som sådan der gennemtrænger huden. Tros deres navn "pestel needle" bruges de til at gnide og presse de punkter eller meridianer på kroppen, der skal under behandling.

Fysiologisk massage

Denne behandling står ikke alene den kombineres med eks. akupunktur

Fysiurgisk massage er en dybdemassage, hvor der bruges forskellige massageteknikker til at gennemarbejde muskulaturen såvel på overfladen som i dybden samt blødgøre og strække senerne. Den fysiurgiske massage er baseret på kroppens anatomiske opbygning. Specielt rettes der opmærksomhed mod den enkelte muskels tilstand, mod udspring samt tilhæltning og udøvelse/motion, statiske kropsbevægelser, belastende arbejdsstillinger m.m.

Derudover er massagen også god til forebyggelse og almindelig velvære.



Behandlingsformer

Samtale – Personligt udvikling

I mine behandlinger indgår samtale som en vigtig del. Det er her, du deler din historie. Det er i samtalen du og jeg får en dybere forståelse for, hvad der er på spil i dit liv. Det er her, vi ser på hvordan dine tankemønstre og det psykologiske og emotionelle spiller ind på din krop, din tilstand og din helbredstilstand.

Ved at arbejde med bevidstgørelse af dine ressourcer bliver du som menneske mere fri ved at give dig et bredere perspektiv på dig selv, på dit liv og på verden. Du har de ressourcer, du har brug for, for at nå dine mål.

Kommunikationstræning er et vigtigt led i enhver forandringsproces. Via forståelse for din egen situation får du øjenene op for, hvordan andre ser på verden og hvorfor. Det letter samarbejdet med andre, og du lærer at værdsætte forskelligheden og bruge den aktivt. Det giver glæde, overskud og mening.

Personlig udvikling er en start på en proces, som varer hele livet.



Behandlingsformer

Kropsbevisthed og Åndedræt

Der sker noget helt specielt med kroppen, når vi trækker vejret dybt ned i underlivet og samtidigt har vores fulde opmærksomhed på det. Det føles, som om krop og sind synkroniseres, som om hele ens væsen hænger sammen på den fede måde

Åndedrættet er den stærkeste allierede vi har. Det knytter os til kroppen og er det anker, vi kan bruge til at tvinge os tilbage til nuet. Når du pludselig opdager, at dine tanker er smuttet frem eller tilbage i tiden, så koncentrer dig et øjeblik om åndedrættet, og du kommer hurtigt tilbage til her og nu.

Jeg lytter, ser og føler dit åndedræt, og det er blevet et vigtigt diagnostisk redskab for mig i mine behandlinger. Jeg kan ud fra dette fornemme når du giver slip, og hvornår der holdes noget tilbage.

Kropsbevisthed - Mindfulness

Du kan bruge din bevidste tankes positive kraft til at skabe forandring i krop og sind.

Kropsbevisthed – Mindfulness opstår, når sindet samler sig, når krop og sind fungerer synkront. Når nuet og tankerne er forenet. Når sindet ikke er splittet eller indre konflikt – men at det er fyldt af det, der er, lige nu, lige her.



Behandlingsformer

Kostråd

Kost set ud fra Kinesisk aspekt

Kosten er en vigtig ting for vores krop. Det er en form for urtemedicin, som vi indtager flere gange om dagen. Kosten kan bruges bevidst som terapi, men selv om den ikke bruges bevidst som terapi, påvirker den kroppen både positivt og negativt.

Vi spiser, fordi vores krop skal have næring til at vedligeholde sig og til at give os energi i dagligdagen. Vi spiser også lige så meget af nydelse og af psyko-emotionelle årsager.

At spise er forbundet med tryghed og trøst, noget der sidder dybt i os siden vores fødsel og op gennem vores barndom.

Så jeg giver mine patienter kostråd og ikke strenge kostplaner, da vi ændrer noget så fundamentalt som en persons kostvaner.

Kost set ud fra min uddannelse hos At Work Skolen:

Enhver form for bevægelse kræver energi. Den energi kroppen har brug for kommer fra den du spiser og drikker.

Er indtaget større end forbruket, vil det i de fleste tilfælde medføre vægtøgning i form af øgede fedtdepoter. Er indtaget derimod mindre end forbruket vil det modsatte være tilfældet.

Det handler om energi og ernæring, herunder energiberegning, nærringssoffer og væske samt vitaminer og mineraler.



Behandlingsformer

Homøopatiske og Naturmedicinske lægemidler

Homøopatien er en mild og dybtvirkende behandlingsmetode. Det er også en metode med nogle år på bagen.

Homøopatisk medicin fremstilles ud fra stoffer fra mineral-, plante. Og dyrriget. Stofferne udrækkes eller åbnes ved hjælp af ganske særlige metoder.

Herefter gennemgår de en speciel farmaceutiske proces, hvor de aktive stoffer fortyndes i flere omgange, indtil der til sidst kun er meget, meget lidt fysisk stof tilbage.

Stoffet går fra en materiel tilstand til en dynamisk – ikke fysisk tilstand. På den måde kommer medicinen til at indeholde de dynamiske, ikke fysiske kræfter, som har skabt det pågældende stof.

En sådan fortyndet medicin virker ikke direkte på det fysiske menneske, men virker aktiviserende på de dynamiske – ikke fysiske livskræfter i mennesket – som holder materien sammen og gør den til et levende menneske med tanker, følelser, vilje og meget mere.

Homøopatien virker således ind på en finere måde i ikke fysiske lag, hvor sygdommen ofter oprindeligt stammer fra. Derfor opleves den homøopatiske medicin som både mild og dybtgående.

