



Praktijk Innerlicht



FASCIA THERAPIE

De fascia is een groot netwerk van elastisch bindweefsel dat ons lichaam vorm geeft. Het omhult, ondersteunt en verbindt lichaamsstructuren, zoals spieren, gewrichten, botten en organen. De fascia is het geheugen van het lichaam. We slaan, spanningen, emoties en trauma hierin op. Fascia vormt een verbinding tussen de activiteit van onze spieren en onze emoties en staat in verbinding met onze zenuwen en onze hersenen. Emoties vormen je lichaam via het bindweefsel. Het kan verkrampen, verklevan of verharden.



HOE ZIET EEN BEHANDELING ERUIT?

Loslaten klinkt simpel, maar soms heeft het lichaam een fysieke aanpak nodig. Fascia therapie is een combinatie vanuit de Chinese geneeskunde guasha en de Westerse geneeskunde fascia en nfd. Werken op het bindweefsel geeft diepe druk en zorgt dat bloed en energie kan stromen. Het verwijdert afvalstoffen, zorgt voor doorbloeding en stimuleert het vernieuwen van de cellen. Tijdens de fascia-release komen afvalstoffen naar de oppervlakte. Het lijf krijgt fysiek de kans om pijn, spanningen of onverwerkte emoties te releasen. De kleur van de release van de huid kan variëren van rood tot donker paars. De behandeling is niet pijnlijk en zeer effectief.



VOOR WIE IS DE THERAPIE GESCHIKT?

- Pijn en spanningsklachten
- Burn-out
- Overprikkeling, ADHD, autisme en hsp
- Fybromyalgie
- Carpaal tunnel Syndroom
- Longcovid
- Depressie
- Chronische pijn klachten
- Somatische klachten





Praktijk Innerlicht



AANDACHTSPUNTEN

Geen behandeling op de nuchtere maag

Geen behandeling binnen 30 minuten na de maaltijd

Bescherm het lichaam tegen tocht, koude en fel zonlicht tot de verkleuring verdwenen is.

Kleed je warm aan na de behandeling met name de nek.

Drink voldoende water (niet te koud) na de behandeling, dit bevordert de afvoer van afvalstoffen.

Binnen 2 uur na het schrapen geen warme douche, bad, sauna of zonnebank. Na de behandeling kunnen de behandelde plekken tijdelijk beurs voelen. Het kan tijdelijk de klachten verergeren omdat het een intensief proces is om fysiek los te laten. Mensen kunnen een ziek gevoel ervaren. Dit is tijdelijk en geeft het lijf de kans op een diep niveau los te laten en op te ruimen



NA DE BEHANDELING

Vermindering van de klachten en pijn

Ontspanning in het lijf en zenuwstelsel

Helderder van geest

Meer energie

Beter slapen


Oplossen van blokkades in het lijf



FREQUENTIE

De behandeling kan plaats vinden op de wervelkolom, rug, nek, hoofd, de heupen, benen, voeten, borst, buik, en, of armen. Afhankelijk van waar de blokkades en klachten zich bevinden. De frequentie is in het begin om de 2 a 3 weken. Als de klachten verminderen 4 tot 8 weken. Dit bespreken we samen. De behandeling is vooral liggend op een behandeltafel. Alleen de nek en schouders wordt veelal zittend uitgewerkt.

CONTACT

 www.praktijk-innerlicht.nl

 Hagelkruisweg2 Maasbree