



EVEN VOORSTELLEN

MIJN NAAM IS ELLY ANDRINGA EN IK BEN SINDS APRIL 2009 WERKZAAM ALS SHIATSUTHERAPEUT. DAARNAAST HEB IK DE OPLEIDING VOOR KLASSIEKE MASSAGE EN SEGMENTALE MASSAGETHERAPIE GEVOLGD EN VANAF SEPTEMBER 2010 START IK MET DE OPLEIDING VOETREFLEXOLOGIE. DE KEUZE VOOR DEZE INVALSHOEK KOMT VOORT VANUIT MIJN EIGEN POSITIEVE ERVARINGEN DIE IK HEB GEHAD MET MASSAGETHERAPIE. MASSAGETHERAPIE IS GERICHT OP FYSIEKE KLACHTEN MAAR IS DAARNAAST ONTSPANNEND VOOR LICHAAM EN GEEST. DE DOORBLOEDING WORDT BETER EN AFVALSTOFFEN KUNNEN GEMAKKELIJKER WORDEN AFGEVOERD. DOORDAT HET EEN LICHAAMSGERICHTE THERAPIE IS KOMEN MENSEN VAAK DICHTER BIJ HUN GEVOEL. DOOR DEZE BEWUSTWORDING IS MEN BETER IN STAAT OM DE JUISTE KEUZES TE MAKEN. MASSAGE DIENT DUS OOK OM HET WÉLZIJN VAN MENSEN TE BEVORDEREN. KLACHTEN KUNNEN ZOWEL ONTSTAAN DOOR EEN GENETISCHE ACHTERGROND ALS DOOR INVLOEDEN VAN BUITENAF. VEEL MENSEN HEBBEN LAST VAN PSYCHOSOMATISCHE KLACHTEN, ZOALS STRESS EN BURN-OUT, OF HEBBEN



HUN LEVENSVREUGDE VERLOREN WAARDOOR DE KWALITEIT VAN HUN WELZIJN IN HET GEDRANG KOMT. DOOR ONZE PRESTATIEMAATSCHAPPIJ, WAARIN HOGE EISEN AAN MENSEN GESTELD WORDEN, IS DIT NIET VERWONDERLIJK.



SHIATSU

SHIATSU IS EEN MANUELE BEHANDELMETHODE, OFWEL EEN LICHAAMSGERICHTE THERAPIE WAARBIJ DOOR MIDDEL VAN VINGERS, DUIMEN EN HANDPALMEN DRUK OP SPECIFIEKE PLEKKEN VAN HET LICHAAM WORDT UITGEOEFEND. DEZE FORM VAN MASSAGETHERAPIE IS VOORAL ONTWIKKELD IN JAPAN.



DOOR DE WERKDruk EN STRESS VAN HET ALLEDAGSE LEVEN KAN DE MENS FYSIEK EN MENTAAL UIT BALANS RAKEN. SHIATSU HEEFT ALS DOEL OM DE ENERGIEBALANS IN HET LICHAAM TE HERSTELLEN. DOOR DRUK UIT TE OEFENEN OP DEZE SPECIFIEKE PLEKKEN DIE VERBONDEN ZIJN MET ORGANEN EN FYSIOLOGISCHE FUNCTIES, STIMULEER JE DE HUID EN TREEDT ER SPIERONTSPANNING OP, TEVENS HEEFT HET EEN REGULERENDE WERKING OP HET ZENUWSTELSEL, BEVordert HET DE SPIJSVERTERING EN WORDEN DE BLOED- EN LYMFEVATEN GESTIMULEERD. HIERDOOR WORDT HET NATUURLIJK ZELFGENEZEND VERMOGEN GEACTIVEERD, WAARDOOR UITEINDELIJK DE ENERGIEBALANS IN HET LICHAAM KAN HERSTELLEN.

DE KLACHTEN DIE MET SHIATSUTHERAPIE WORDEN BESTREDEN ZIJN: RUGPIJN, HOOFDPIJN, RSI, TENNISSELBOOG, MENSTRUATIEKLACHTEN, MAAG- EN DARMKLACHTEN, ATRESS, NEK- EN SCHOUDERKLACHTEN.



KLASSIEKE MASSAGE

KLASSIEKE MASSAGE WORDT VAAK TOEGEPAST VOOR ONTSPANNING EN KENMERKT ZICH DOOR HAAR VERZORGEND KARAKTER. DE MASSEUR KNEEDT EN WRIJFT HET WEEFSEL (HUID, SPIEREN, EN LYMFEN). DE TOEGEPASTE TECHNIEKEN DIE BIJ KLASSIEKE MASSAGE WORDEN TOEGEPAST ZIJN EFFLEUREREN, PÉTRISEREN, FRICTIONEREN, VIBREREN EN TAPOTEREN.



- EFFLEURAGE (LANGE RUSTIGE STRIJKINGEN)
- PETRISAGE (KNEDEDEN),
- FRICTIE (STEVIGE MASSAGE OP ÉÉN PLAATS, VAAK IN CIRKELVORMIGE BEWEGINGEN)
- VIBRATIE (SCHUDDEN/TRILLEN)
- TAPOTEREN (KLOPPEN).

DEZE VORM VAN MASSAGE IS AL ZOU OUD ALS DE MENSHEID. KLASSIEKE MASSAGE KAN TOEGEPAST WORDEN BIJ DE VOLGENDE KLACHTEN: PIJN, STRESS, SPANNING, LOKALE STORINGEN IN DE WEEFSELSPANNING, TE HOGE SPIERTONUS.

