Massage

De fleste har prøvet at have muskelspændinger eller myoser et eller andet sted på kroppen. Myoser er små eller større ømme områder i musklerne, som føles som små hårde ”kugler”, hvor affaldsstoffer fra musklernes stofskifte har ophobet sig. Denne ophobning af affaldsstoffer sker, fordi der ikke er tilstrækkelig gennemstrømning af blod i den pågældende del af musklen.

Blod fører både ilt og næringsstoffer til musklen, men også affaldsstoffer og CO_2 væk fra musklen. Når der ophobes affaldsstoffer i musklen, går musklen ind i en blivende spænding, som gør det vanskeligt for kroppen at genoprette den rette balance i musklen.

Grunden til at der opstår muskelspændinger kan for eksempel være dårlige arbejdsstillinger, stress, smerter, overdreven eller forkert brug af musklerne. Symptomerne fra spændingerne varierer i forhold til hvor de sidder og hvor spændte musklerne er, men ofte vil der være en eller anden form for smerte forbundet med spændingerne.

<u>Ved at give massage kan man:</u>

1. Stimulere musklen til at slappe bedre af. Herved mindskes stofskiftet i musklen. Iltbehovet sættes ned, og der produceres færre affaldsstoffer.

2. Blodgennemstrømningen i muskelvævet øges. Herved kommer der mere ilt og næringsstoffer til problemområdet. Dette bevirker at affaldsstofferne kan transporteres væk via blodbanen. Det betyder, at der igen bliver et sundt kemisk miljø i musklen.

CITY FYS WORK IT OUT

Akupunktur

Akupunktur betyder behandling med nåle og er en afbalancerende behandling. Dermed behandles hele kroppen/mennesket og ikke blot de enkelte symptomer. Hensigten med akupunktur er at skabe balance i kroppen.

Ubalance eller blokering i energibanerne kan medføre smerter eller sygdom.

Ved akupunkturbehandling indføres tynde, sterile engangsnåle i udvalgte akupunkturpunkter på kroppen. Punkterne har via energibanerne forbindelse til hele kroppen og dens funktioner. Herved stimuleres kroppens egen evne til at genoprette balancen og få kroppen til at fungere bedre.

Body SDS

Body SDS står for Body Self Development System er en helhedsfokuseret kropsbehandling.

Det sige at du får behandling af hele din krop. Body SDS søger at løsne op for blokeringer, spændinger og belastninger.

I en Body SDS-betragtning, kan årsagen til det eventuelle problem ligge et andet sted i kroppen, end lige dér, hvor det gør ondt eller på anden vis kommer til udtryk.

Under behandlingen arbejdes der med muskler, led, lymfer og organer ved hjælp af massage og led frigørende teknikker såsom tryk og træk i musklerne.

Metoden har vist sig velegnet til at fjerne eller mindske spændinger og smerter i eksempelvis ryg, hofte, skulder og nakke.

CITY FYS WORK IT OUT

Kranio-Sakral terapi

Kranio-Sakral Terapi er en blid og dybtgående behandlingsform, hvor terapeuten diagnosticerer klientens problematikker, og arbejder med kroppens egne ressourcer for at påvirke kroppen til selvhelbredelse.

Behandlingsformen udspringer fra en osteopatisk (manuel medicinsk) metode, der har dokumenteret en bevægelighed mellem kranieknoglerne. Disse opdagelser førte til skabelsen af en række teknikker, som blev en del af den osteopatiske behandlingsform.

Behandlingen går ud på at løsne spændinger i bindevævsmembranerne inde i hovedet, eller bindevævet omkring rygmarvens nerve, der muliggør en dyb, varende afspænding af musklerne i nakken og ryggen som hæfter til hvirvlerne.

Zoneterapi

Zoneterapi er kort fortalt en behandlingsmetode, hvor en zoneterapeut med trykpåvirkninger ét sted på kroppen søger at forbedre funktionen et andet sted.

Teorien er, at hele kroppen kan findes afspejlet i delområder af kroppen, som kommunikerer og vekselvirker med helheden.

Den mest udbredte form for zoneterapi er fodzoneterapi, men der findes også zoner i f.eks. ørerne, i ansigtet og på hænderne.

Zoneterapeuter ser mennesket som et netværk af energier, som på hver sin måde bidrager til kroppens kommunikation.

CITY FYS WORK IT OUT