



# DJALMA HEALTH MANAGEMENT

## Massages

U kunt bij ons terecht voor verschillende preventieve en curatieve massage behandelingen, uiteenlopend van sport en ontspanningsmassage tot energetische en specialistische Chinese massages. Onze massages zijn niet alleen bedoeld wanneer u klachten ervaart, maar juist om klachten te voorkomen. Dus niet alleen curatief, maar juist preventief.

### Ontspanningsmassage

In deze tijd van onzekerheid, haast, verplichtingen, hoge (eigen)verwachtingen en eisen, sociale druk, meldde het Centraal Bureau voor de Statistiek dat 16 procent van de werknemers tussen de 15 en 75 jaar oud zich minstens een paar keer per maand psychisch vermoeid zegt te voelen door het werk.

“Wij werken niet te veel, maar laden te weinig op.”

Ontspanningsmassages zijn een manier om weer op te laden en de spanningen van het leven en uw eigen gedachten, gevoelens en gedragingen los te leren laten.

### Energetische Massages

Energetische massages werken met universele levensenergie en deze energie is overal in en om ons aanwezig. Het is een behandel methode waarbij gewerkt wordt met het sturen van deze kosmische energie. Het zorgt ervoor dat tekorten aan energie in ons lichaam worden aangevuld en overschotten worden verminderd, zodat de natuurlijke balans weer wordt hersteld. Door het sturen van de energie wordt het zelfhelend vermogen van ons lichaam geactiveerd, het energieveld rondom het lichaam in balans gebracht en fysieke en emotionele klachten verminderd

### Tuina

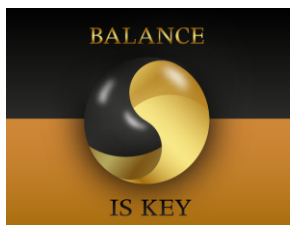
Tuina (uitspraak = twiena) is naast acupunctuur en kruiden één van de therapieën van de Traditioneel Chinese Geneeskunde (T.C.M.). Tuina heeft een grote variëteit aan verschillende massages die op het lichaamsoppervlak worden uitgevoerd en daarnaast diverse zeer effectieve manipulatietechnieken die op verschillende delen van het lichaam kunnen worden toegepast. Net als bij acupunctuur is het uitgangspunt steeds een goede diagnose van de patiënt volgens de regels van de T.C.M.

Tuina therapie is zeer effectief voor preventie en voor op genezing gerichte behandeling.

Een Tuina massage is een medische massage techniek die al eeuwenlang in de ziekenhuizen van China met veel succes wordt toegepast. Het stimuleert de energiebanen in het lichaam en het heft de blokkades op. Deze massage therapie zorgt voor een goede doorbloeding en vrije doorstroming van Qi (vitale levensenergie) waardoor de organen beter gaan functioneren. De opgeslagen afvalstoffen worden verwijderd en dit zorgt weer voor een betere gezondheid. Vooral de combinatie met acupunctuur werkt zeer goed, omdat het elkaar versterkt.

Tuina is niet weg te denken uit de Chinese ziekenhuizen en kent daar verschillende richtingen zoals: Tuina voor kinderen, de Tuina voor volwassenen, orthopedische – en cosmetische Tuina.

**“It’s All About Balance”**



# DJALMA HEALTH MANAGEMENT

## Shiatsu

Shi-atsu betekent vinger-druk. Deze aanvullende massagetherapie is een levendige traditie uit de volksgeneeskunde, die verschillende stijlen en toepassingen kent.

De behandeling kan op de blote huid gegeven worden of bovenop de kleding. Ook is er verschil in de toepassing van de technieken; de massage kan via een krachtige druk, een zachte druk, een subtielere druk en strekkingen of via handoplegging plaatsvinden. Er bestaan ook Shiatsu stijlen waarbij er helemaal geen aanraking plaatsvindt.

Kort samengevat is Shiatsu een massagevorm die gebruik maakt van druk met de vingers, duim, elleboog, knieën, rotatie van gewrichten en strekkingen. Hiernaast kan de shiatsu therapeut gebruik maken van moxa (warmte therapie met kruiden) of cupping (vacuüm trekkende cups) en andere toepassingen.

Er zijn vele klachten die met behulp van Shiatsu behandeld en verlicht kunnen worden. In welke mate de Shiatsu effectief is hangt af van de kundigheid en de genezende kracht van de geveer in combinatie met de toepassing van de technieken. Zonder twijfel bepaalt de kwaliteit van de aanraking of een behandeling succesvol is of niet. Wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat aanraking een taal is die via het lichaam met de emoties communiceert.

## Cupping

Bij cupping wordt een glazen, bamboe of plastic kop op de huid geplaatst en dan vacuüm getrokken. Deze eeuwenoude techniek wordt vooral in Azië en het Midden-Oosten gebruikt voor de behandeling van diverse (chronische) pijnklachten, huidandoeningen en klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid, e.d. Op specifieke lichaamslocaties stimuleert het zuigefect gedurende enkele minuten meridianen en verbetert de lokale doorbloeding.

Cupping maakt verkleefd littekenweefsel los en gaat blokkades en spierknopen tegen. Bovendien is de behandeling ook ontstekingsremmend.

Er zijn 2 vormen van cupping te onderscheiden. Bij 'dry cupping' wordt een negatieve druk gecreëerd tussen de huid en de cup. Met behulp van een pomp of een aansteker wordt de lucht onder de cup verwijderd. De onderdruk, die hierdoor ontstaat, doet de cup dan aan de huid kleven. 'Wet cupping' is een techniek waarbij ook kleine incisies in de huid onder de bol worden gemaakt. Als gevolg van de onderdruk zal wondvocht en bloed zich ophopen onder de cup. Deze laatste techniek wordt gebruikt om het lichaam te zuiveren van mogelijke giftige stoffen. Deze techniek wordt niet toegepast in onze praktijk.

## Moxa

Moxatherapie, ofwel moxibustion, is een behandelingsmethode binnen de traditionele Chinese geneeskunde waarbij een medicinaal kruid (bijvoet) in de vorm van kleine kegels of een staaf wordt verbrand. Het verwarmen en stimuleren van bepaalde acupunctuurpunten en gebieden op het lichaam verbetert de bloedcirculatie en verlicht pijn. De meeste mensen ervaren dit als een prettige warmte.

**"It's All About Balance"**



# DJALMA HEALTH MANAGEMENT

Behandeling met moxa is voornamelijk om een tekort aan yang energie in het lichaam te verbeteren. Het is de yang energie die beweging en warmte regelt in ons lichaam. Een tekort aan yang leidt namelijk tot koude symptomen. Denk daarbij aan vaak koude handen en/of voeten, rillingen of een gevoel van koude over het hele lichaam. Naast het behandelen van deze symptomen is moxa ook effectief bij klachten aan het bewegingsapparaat, vermoeidheid, slapeloosheid en vage, uiteenlopende klachten. Bekend is de toepassing van moxa bij zwangerschap, waarbij er sprake is van een stuitligging.

## Guasha

Guasha is een schraaptechniek voor het behandelen van o.m. spier-peesklachten, pijnen en verkoudheden. In China kennen we de guasha techniek die al meer dan tweeduizend jaar oud is. In oude geschriften van zo'n 200 jaar voor Christus, was er al sprake van een schraapmethode om klachten en/of ziekten uit het lichaam te schrapen.

Door de eeuwen heen ontwikkelden zich de diverse schraap-instrumenten, gemaakt uit diverse materialen zoals hout, bamboe, hoorn, metaal, gesteenten en kunsthars tot metaalsoorten toe. De schraaptechnieken zijn uiteindelijk in China verder ontwikkeld tot een therapie, die gestoeld is op de Traditionele Chinese Geneeskunst, genaamd "Guasha-therapie". Als basis voor deze therapie werd vooral het schrapen op de meridianen en acupunctuurpunten ingezet.

Guasha is gericht op het verwijderen van afvalstoffen uit ons lichaam en het tot stand brengen van een betere doorstroming van Qi en Bloed. Het kan bij vele klachten/ziekten worden toegepast. Zowel als een preventief middel, als een middel om daadwerkelijk een klacht te verhelpen of een ziekte te verlichten.

## Massage Workshops

Gedurende het jaar organiseren wij massage cursussen, workshops en trainingen. Zo kun je in een dagdeel of op een avond kennis maken met of bestaande kennis en ervaring op het gebied van masseren bijspijkeren. Wist je dat endorfines (gelukshormonen) op diverse manieren worden geactiveerd? Chocola, lachen, liefde, meditatie, acupunctuur en MASSAGE. Vanwege de vele gezondheidsvoordelen van massage, bieden wij workshops aan zodat een ieder de kunst van het masseren op kundige – en laagdrempelige wijze kan leren.

In de workshops leer je allemaal zaken die een massage of lichaamsbehandeling succesvol maken

**"It's All About Balance"**