

M A S S A G E

AFSPÆNDINGS-
& OLIEMASSAGE

MANUEL
MUSKELTHERAPI

OGSÅ AFTEN-
BEHANDLINGER

Vi mærker ofte først vores krop, når den gør ondt.

Kroppen er et spejl af vores liv. Den husker det, vi har glemt. I kroppen lagres alle vore følelser og oplevelser - nye som gamle - sammen med måden vi lever på, manglende motion, forkert kost, skader og stress samt arvelige og miljømæssige belastninger.

Det er det, der af og til dukker op som ubalancer eller sygdomme. Til al held har vores krop normalt også de nødvendige ressourcer til at arbejde hen imod at genoprette balancen, hvis den får de rigtige signaler.

Massage er en af de behandlingsformer, som på en nænsom måde ofte kan hjælpe med at genoprette kroppens balance.

**FORKÆL DIG SELV UDEN STRESS OG JAG!
REN VELVÆRE OG FORNYET ENERGI!**



Lidt om mig

Jeg mener det er vigtigt at have alternativer til det etablerede sundhedssystem, hvad enten man igen og igen løber panden mod en mur, ikke bliver lyttet til eller bare har lyst til at prøve en behandlingsform, der tager udgangspunkt i en sammenhængende forståelse af krop, sundhed og sygdom.

Som lille var min søn multiallergisk og kunne stort set ikke spise mad uden at få udslet, feber og gentagne forkølelser og mellemørebetændelser, sprængte trommehinder og nedsat hørelse.

Lægen mente, at det måtte vi nok leve med. Men alternativ behandling hjalp ham og idag spiser han alt og er sund og rask.

Det forløb skærpede min i forvejen store interesse for alternativ sygdomsforståelse, kost og urter. Så sideløbende med min hverdag som informationsmedarbejder og redaktør af et fagblad, har jeg læst til zoneterapeut FDZ i min fritid og blev færdig i 2002.

I foråret 2003 videreuddannede jeg mig inden for sportszoneterapi og massage. Og siden har jeg tilføjet uddannelser til hhv. Kranio-Sakral terapeut (KST) og REIKI-healer.

I marts 2005 blev jeg anerkendt som Registreret Alternativ Behandler (RAB).

Som behandler har jeg tavshedspligt i forbindelse med de oplysninger, jeg får. Jeg samarbejder dog gerne med din egen læge efter aftale. Du er også altid velkommen til at se din journal.



Behandling i ro og mag

Hverdagen er ofte stresset og det kan være svært at få tid til at slappe af, forkæle sig selv og evt. få en tiltrængt behandling.

Jeg tilbyder derfor også behandlinger om aftenen, så du kan nyde det i ro og mag. Og min erfaring er, at effekten er større, når der er tid til at lade behandlingen virke bagefter.

Klinikker



Anne Wegeberg. Telefon 21 799 855. anne@wegeberg.dk
www.energipunktet.dk
ENERGIPUNKTET: Jernbanegade 11, 4000 Roskilde
ENERGIKILDEN: Hørhusene 40, 4000 Roskilde



Velvære, afspænding og ny energi



Har du ryg- og nakkeproblemer? Muskelsmerter, spændingshovedpine og smerter i led og muskler? Museskade, tennis- eller golfalbue? Stress, træthed, søvnløshed og angstrelaterede lidelser? Ovennævnte symptomer tyder på, at du går rundt med mere eller mindre kroniske spændinger og ikke slapper nok af.

Muskelgener kan også opstå af belastende arbejdsstillinger og stillestående arbejde foran en PC. De fleste af os ved hvordan det føles efter alt for mange timer foran computeren med musen i hånden.

Hyppig muskeltræthed kan udvikle sig til myoser og infiltrationer og til egentlig sygdom. Omvendt kan sygdom i vores organer såvel som følelsesmæssige traumer, angst, usikkerhed og indestængt vrede også komme til udtryk som muskelspændinger, blokeringer og smerter rundt om i kroppen og medføre skævheder i muskulaturen.

Når muskelspændinger opløses, kan der derfor komme forskellige følelsesmæssige reaktioner.

Massage virker afslappende og giver øget energi og velvære, og der løses op for spændinger og infiltrationer, så smidigheden genfindes og forbedres.

Man behøver dog ikke at fejle noget for at få glæde af massage.

Grundprincippet i massage er, at man ved hjælp af dyberegående behandling af muskler og knogler søger at afslappe og afbalancere kroppen. Myoser og spændinger bearbejdes og leddene strækkes godt ud.

Blodgennemstrømning og iltoptagelse i musklerne forbedres og lymfekredsløbet fremmes, så kroppens affaldsstoffer frigøres og udskilles bedre. Massagen styrker også de indre organer, når blodcirkulationen bedres.

En kropsmassage har bl.a. følgende effekt:

- * Giver indre ro og velvære
- * Opløser muskelspændinger
- * Afgifter og udrenser kroppen
- * Fjerner døde hudceller og andre urenheder
- * Stimulerer blodcirkulation og kirtler
- * Stimulerer nervesystemet
- * Øger stofskiftet
- * Har god indflydelse på væskeansamlinger.

Massage er ofte et effektivt supplement til øvrige behandlingsformer.



Holistisk massage



Holistisk massageterapi tager udgangspunkt i en helhedsforståelse af at sundhed og sygdom, krop, sind og sjæl hænger sammen. At symptomer ét sted i kroppen sagtens kan stamme fra årsager andre steder - at der både kan være fysiske og psykiske forklaringer.

En myose i skulderen kan være skyld i eller indikere forskellige arm- og skulderlidelser, hovedpine, hals- og næseproblemer, diarré, forstoppelse, nervøs tyktarm, mavesmerter, nyreproblemer mm. Kort fortalt er kroppen ude af ubalance.

Som holistisk massør kombinerer jeg viden, teknikker og metoder fra mine forskellige uddannelsesforløb i forhold til den enkelte situation og behov, nemlig:

Afspændings- og oliemassage, zonetryk på relevante fodzoner samt shiatsu/akupressur - til afspænding og løsgørelse af kroppens led og muskler og stimulering af kredsløbet.

Ved idrætsskader og skader, der er kommet i forbindelse med arbejde - f.eks. frosne skuldre, tennis- og golfalbuer, museskader mv., bruger jeg bl.a. sportszoneterapi/manuel muskelterapi til behandling af musklernes refleksi- og triggerpunkter samt lymfedrænage, så helingsprocessen går lidt hurtigere.

Sportszoneterapi er en kombinationsbehandling, hvor 1. del er en kort behandling på de muskel- og nervezoner, der findes under fødderne - for indirekte at løse op for spændinger i kroppen, der er meget hårde og smertefulde. 2. del er en behandling af musklernes triggerpunkter ("av-punkter") på kroppen, som løsner meget spændte muskler og sener. En hård og kontant, men effektiv behandling.

Hver type behandling gives for sig, men man kan også vælge en kombination. Alt efter problemet, du kommer med, kan jeg også vælge at tilføje elementer fra flere behandlingsformer, for at få det bedste udbytte - f.eks. anvender jeg også kranioskral-terapi (KST).

KST er en fantastisk blid behandling og giver en dybtgående afspænding af krop og nervesystem. KST virker bl.a. på spændingshovedpine, ryg- og lændeproblemer, kæbespændinger og nervesystem.

Mine behandlinger foregår oftest ved gennemgang af hele kroppen. Jeg arbejder både hårdt og kontant og blidt og intuitivt.