



Mensen met lichamelijke en/of stress-gerelateerde klachten kunnen bij Helder lichaam & geest terecht.

Hierbij werkt Estelle Smits vanuit een holistische perspectief: lichaam en geest staan direct met elkaar in verbinding. Ze oefenen invloed op elkaar uit en vormen samen 1 geheel. Vanuit de Oosterse visie bestaat gezondheid uit het in harmonie zijn van lichaam en geest.

Ik werk vanuit de volgende vijf natuurgerichte principes:

### 1. Energie

Binnen de Oosterse lichaamsleer staat Qi voor levensenergie, welke de basis van het leven is. Alles is via Qi met elkaar verbonden. In ons lichaam bevinden zich energiebanen. Wanneer de Qi goed doorstroomt in het lichaam voelt iemand zich vit, vitaal, energiek en ontspannen. Wanneer iemand een lichamelijke en/of psychische klacht heeft, betekent dit dat zich op een bepaalde plaats een overmatige of te lage hoeveelheid energie bevindt. Dit uit zich in het lichaam in de vorm van spanning, pijn en/of vermoeidheid. Met het masseren van het lichaam en specifiek van de energiebanen waar teveel of te weinig energie zit kan de doorstroming van de Qi bevorderd worden.

Gerelateerde werkvormen: Thaise yogamassage | Thaise voetmassage | Thai acupressuur | Kruidenstempelmassage | (ontspannings) massage bij kanker | meditatie | yogaoefeningen | voedingsadviezen

### 2. Prikkeloverdracht

Ons zenuwstelsel is een netwerk van draden waar signalen doorheen stromen, die zorgen voor aansturing van ons lichaam. Daarnaast spreekt men binnen de Thaise gezondheidsleer niet alleen van een fysiek lichaam, maar ook van een energie-, bewustzijns-, onderbewustzijns- en kosmisch lichaam. Wanneer de overdracht van signalen binnen het fysieke lichaam, maar ook tussen de 5 lichamen niet goed functioneert, ontstaan blokkades. Door de prikkeloverdracht te stimuleren middels drukpuntenmassage, kruidenstempelmassage, strekkingen, meditatie en voedingsadviezen wordt het zelfgenezend vermogen van het fysieke lichaam en de 4 andere lichamen gestimuleerd.

Gerelateerde werkvormen: Thaise yogamassage | Thaise voetmassage | Thai Acupressuur | Kruidenstempelmassage | (ontspannings) massage bij kanker | meditatie

### 3. Drainage

Een lichamelijke klacht betekent dat er een verminderde doorbloeding kan ontstaan welke ook weer een ophoping van afvalstoffen kan geven. Verminderde doorbloeding en ophoping van afvalstoffen kunnen de lichamelijke klacht verergeren. Tijdens behandelingen vindt drainage plaats door middel van drukpunten massage, lymfedrainage door bepaalde handgrepen en kruidenkompresmassage, maar ook door meditatie, yogaoefeningen en voedingsadviezen. De strekkingen in de Thaise yogamassage verbeteren de doorbloeding en voeren de afvalstoffen af. Door de doorbloeding te verbeteren en de afvalstoffen af te voeren kan het weefsel zich beter herstellen.

Gerelateerde werkvormen: Thaise yogamassage | Thaise voetmassage | Thai Acupressuur | Kruidenstempelmassage

### 4. Voeding

Voeding is de bouwstof voor het lichaam. Sommige voeding wordt niet door iedereen goed verdragen en dit kan een element zijn in het ontstaan van de lichamelijke klacht. Door het voedingspatroon onder de loep te nemen en hier eventueel wijzigingen aan te brengen door voedingsstoffen weg te laten en/of toe te voegen, kunnen resultaten bereikt worden die in het totale lichaam merkbaar zijn.

Gerelateerde werkvormen: coaching | chinese elementenleer

### 5. Bewustwording (psyche)

De 5 lichamen (fysiek, energie, bewustzijn, onderbewustzijn en kosmisch) zijn nauw verbonden met elkaar en beïnvloeden elkaar ook. Een disbalans in het lichaam heeft invloed op de 4 andere lichamen.

Belemmerende gedrags- en denkpatronen als ook een voor de cliënt niet passende levensstijl kunnen disbalans in het lichaam geven. Tijdens een massage kan het lichaam veel signalen afgeven die informatie geven over mogelijke belemmeringen in het lichaam, maar ook in de psyche.

Op basis van de intake, de lichamelijke klachten en de informatie uit de massage zelf kan er een gesprek op gang komen over mogelijke belemmerende overtuigingen, gedrags- en of denkpatronen. Door middel van vragen stellen (coaching) kan de gemasseerde zelf inzicht krijgen in deze belemmeringen en bekijken wat hij/zij zou willen veranderen hierin om meer balans te krijgen. De combinatie van massage, vergroten van het lichaamsbewustzijn, oefeningen, voedingsadviezen en gesprekken brengt een bewustwording van lichaam en geest op gang. Deze bewustwording helpt de client om zijn/haar lichaam en geest weer in balans te brengen. Helder van binnen is helder van buiten.

Gerelateerde werkvormen: Coaching | Thaise yogamassage | Thaise voetmassage | Thai Acupressuur | kruidenstempelmassage | (ontspannings) massage bij kanker | yoga-oefeningen | voedingsadviezen