

MOXATHERAPIE

Moxatherapie is een Oosterse techniek die energie in de vorm van een diepgaande warmte in het lichaam brengt. Dit gebeurt m.b.v. een moxastaaf (bijvoetkruid).

Het werkt vooral pijnstillend en spierontspannend. Daarnaast verbetert het de immuniteit en het vegetatief systeem.

Toepassingen:

- Allerlei spier- en gewrichtsproblemen
- Rug-, nek-, en schouderproblemen
- Hoofdpijn en migraine,
- Oorsuizen, hooikoorts
- Stress (omwille van het diep ontspannende effect)

Tijdens de zwangerschap:

- Uitnodigen tot draaien bij stuitligging (start tussen 33e en 36e week)
- Inleiden bij over tijd gaan.



Haptonomie: openen naar leven

*Pre- en postnatale begeleiding
Bekkentherapie
Bekkenbodembreëducatie
Moxatherapie
(Zwangerschaps)massage
Babymassage
Individuele begeleiding*

*Wichman Patricia
Haptonome-kinesist*

*Abdijstraat 28
(zijstraat Geldenaaksebaan)
3001 Heverlee*

*Telefoon: 0474/31 59 08
Www.haptonomieleuven.be
Ond.nr:0880.610.243*

Www.haptonomieleuven.be

Haptonomische pre- en postnatale begeleiding

Deze begeleiding gaat ervan uit dat je al van voor de geboorte de band met je kind kunt opbouwen en verdiepen.

Daar je kind al voelt en reageert op aanraking, kunnen jullie vanuit een liefdevol contact met elkaar jullie kind verwelkomen en uitnodigen.

Hierbij heb je als partner een actieve rol, zowel naar je vrouw als naar je kind toe. Je ontwikkelt een gevoelsband met je kind en een betrokkenheid bij je vrouw, ook tijdens de geboorte.

Als moeder leer je om zowel tijdens de zwangerschap als tijdens de geboorte aanwezig te blijven in het contact met je kind en hierbij te luisteren naar jezelf.

Via dit contact laat je als ouders voelen dat je er bent, hier en nu. Zo kan er gaandeweg een hechte band ontstaan, al voor de geboorte en voor de rest van jullie leven.

Praktisch:

- Je volgt als koppel samen de begeleiding.
- Er zijn 6-8 prenatale en 1-3 postnatale ontmoetingen (1 uur)
- De begeleiding start rond de 20e week van de zwangerschap maar kan ook eerder starten.

Deze begeleiding kan ook gevolgd worden bij zwangerschapsproblemen, na verlies of eerdere miskraam.

Pre-conceptioneel kan er geleerd worden hoe je samen de schoot kunt openstellen voor nieuw leven, evt in combinatie met een medische behandeling.

Andere mogelijkheden:

- Pre- en postnatale massage
- Moxatherapie (zie verder)
- Bekkenthherapie (zie verder)
- Bekkenbodemspieroefeningen
- Stabilisatie-oefeningen
- Babymassage

Individuele haptonomische begeleiding

Binnen deze begeleiding wordt dmv tactiel contact het vermogen aangereikt om in je gevoelsbasis te komen. In deze basis kan je voelen wanneer je jezelf bent of een (opgelegde) rol speelt. Ook worden de natuurlijke vermogens aangesproken om je gevoelsmatig te verbinden. Door je te verbinden leer je anders met je probleem om te gaan en ontstaat er meer ademruimte. Vb bij pijnklachten.

Bekkenthherapie

Bekkenpijn (bekkeninstabiliteit) kan tijdens de zwangerschap, de bevalling of postnataal voorkomen. In de behandeling staat niet enkel het bestrijden van de pijn centraal maar ook het weer doeltreffend kunnen gebruiken van je lichaam zonder bewegingsangst. Na een grondige anamnese en uitleg leer je eenvoudige oefeningen die enerzijds de stand van het bekken corrigeren en anderzijds het bekken stabiliseren. Door deze oefeningen regelmatig te doen en ze te integreren in je dagelijks leven, ontwikkel je een stevig bekken.

