

Краніосакральна терапія Хізер Холлетт

CST-MCSS

Вітаю, мене звати Хізер, і я кваліфікований краніосакральний терапевт з багаторічним досвідом. Я практикую в дерев'яному будиночку в саду у себе вдома у Баллінгері поблизу Грейт Міссендена.

Я хотіла б запропонувати нашим українським гостям безкоштовні сеанси, щоб вони мали змогу відчувати це надзвичайно розслаблююче лікування, яке допоможе зменшити стрес і тривожність, покращить фізичний та емоційний стан.

Пропоную до вашої уваги деяку корисну інформацію.

Що таке краніосакральна терапія?

Краніосакральна терапія – це м'який, проте потужний вид роботи над тілом, що покращує ваше життя. Він допомагає позбутися напруги, звільнитися від болю та дисфункцій, позитивно впливає на здоров'я, працездатність та роботу організму вцілому.

Що таке краніосакральна система?

Центральна нервова система має надзвичайний вплив на наше здоров'я та самопочуття. В свою чергу, величезний вплив на нашу центральну нервову систему здійснює краніосакральна система, яка складається з кісток, м'яких тканин та рідини, що оточують наш мозок та хребет.

Яким чином краніосакральна терапія може бути корисною для мене?

Щодня ми переживаємо стрес та напругу, які наше тіло поглинає. Воно витримує досить багато тиску, доки наші тканини не почнуть змінюватись. Фізичні ушкодження та емоційні травми лише додають обмежень. Вони можуть виходити з краніосакральної системи та порушувати функції центральної нервової системи, а також інших ділянок тіла.

Краніосакральні техніки можуть звільнити від напруження та сприяти розслабленню й самокорекції всього тіла.

Оскільки краніосакральна терапія надзвичайно м'яка та ніжна, вона ефективна для всіх – від немовлят до людей похилого віку. Проблеми, з якими звертаються люди, це найчастіше стрес та відчуття напруження, болі опорно-рухового апарату, мігрені та головний біль, травми хребта а також гострі й хронічні стани.

Вцілому, краніосакральна терапія дозволяє нашому тілу краще піклуватися про нас. Як і багато альтернативних підходів, вона може використовуватись у якості превентивної терапії для підтримки здоров'я. Вона не замінить необхідну медичну допомогу, і якщо вас щось турбує, рекомендуємо консультиватись у лікаря.

Що я можу очікувати від сеансу?

Ваш сеанс відбудеться в моєму лікувальному залі. Ви залишаєтесь повністю одягненими і відпочиваєте на комфортному процедурному столику. Я починаю з обережного оцінювання ритму та руху вашої краніосакральної системи, обережно визначаючи руками ділянки напруження, та простежую їх походження.

Делікатні, точні та ефективні мануальні техніки використовуються для вивільнення тканин тіла в будь-якій проблемній області. Хоча багато методик проводяться, починаючи з голови та попереку, ми можемо працювати над іншими ділянками тіла.

Сеанси зазвичай тривають годину. Ваші відчуття від процедури суто індивідуальні й часто щоразу змінюються. Як правило, люди повідомляють про відчуття тепла та пульсації в ділянках, над якими ми працюємо, а також повністю розслаблюються.

Якщо ви бажаєте забронювати лікування або дізнатись більше інформації, будь ласка зв'яжіться з Хізер за тел. 07815 437003 або cranio@heatherhollett.co.uk або heatherhollett.co.uk