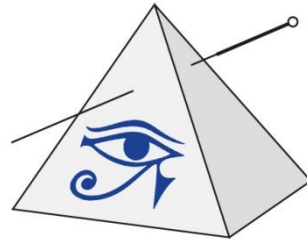


J Z AKUPUNKTUR-TERAPI



Välkommen till JZ Akupunktur-Terapi

Jag arbetar med människors hälsa utifrån ett helhetsperspektiv för att ge ett fysiskt och mentalt välbefinnande.

Behandlingsmöjligheter

Akupunktur med Symboldrama/visualiseringsterapi

Akupunktur (kan kombineras med massage)

Symboldrama/visualiseringsterapi

Dornmethod (kan kombineras med massage)

Klassisk massage, Tui Na kinesisk massage

Vad kan behandlas?

Stressproblematik Oro Huvudvärk Kronisk trötthet

Smärta i axlar, nacke, rygg och knä

Behandling av psykosomatiskt eller långvarigt tillstånd av smärtrelaterande problem



SYMBOLDRAMA/VISUALISERINGSTERAPI

(handledning av leg. psykoterapeut)

Symboldrama/visualiseringspsykoterapi är en psykoterapeutisk metod på psykodynamisk grund kompletterad med kognitiva och affektteoretiska tankegångar och en insikt om den helande kraften i arbetet med inre bilder och scener.

Kan utföras med kortare eller längre tids behandling. Långtidsterapi innebär en behandlingstid med flera samtal.

Tid: 45min

Mer information på Svenska föreningen för symboldrama www.symboldrama.se





AKUPUNKTUR I KOMBINATION MED SYMBOLDRAMA/VISUALISERINGSTERAPI

Våra känslor ger sig ofta till känna genom kroppen, genom förnimmelser från musklerna.

Behandlingen kan aktivera hela energifältet och därmed uppstår rörelse och livskraften frigörs. När detta sker sätter läkningsprocessen igång och besvären lindras successivt.

När man kombinerar akupunktur och samtal, samt andnings- och djupavslappningsövningar kan man uppnå tillstånd av insikt och befrielse från fysiska och mentala spänningar.

En serie behandlingar rekommenderas.

RAK Relationell Affektfokuserad Kropsterapi / Klinisk Hypnos

RAK kan användas tillsammans med klinisk-hypnos som komplement till;
- akupunktur/akupunktur-samtalsterapi för avslappning

När du är spänd, irriterad och har ont i kroppen eller när du känner dig håglös och tycker att det inte finns varken plats eller tid för dig själv, då kan kroppens reaktioner hjälpa dig att förstå skälen till varför du inte mår bra. Genom att hitta dig själv och

våga vara den du är, finner du så småningom en balans mellan ditt inre, ditt arbete och dina relationer. www.kroppsvisdom.se

Hypnos är namnet på sömnens Gud och metoden användes av Asklepios, läkekonstens Gud i det antika Grekland.

Att dagdrömma, att försjunka i minnen kan ge ett hypnosliknande tillstånd, liksom dans och musik. När terapeuten använder sig av hypnos/trance smittar denne dessutom av sig med sitt eget lugn.

Hypnos kan återskapa och normalisera den kontakt med kroppen som stress berövat oss. Försjunkenhet eller hypnos tillsammans med det språk som kroppen/sinnet förstår (bilder, metaforer, berättelser) ökar förmågan att lindra själslig och kroppslig smärta.

Tid: 50 min



DORNMETODEN

Enkel & skonsam-för en smärtfri rygg.

Dornmetoden är en skonsam och effektiv metod att manipulera kroppens leder utan snabba eller hårda rörelser. Den mjuka manipulationen gör att den kan fungera bra även vid benskörhet, artros, diskbråck och för svaga ryggar.

Vid felställningar kommer hela kroppen i obalans med klämda nerver, felbelastade muskler, med värk och rörelsehinder som resultat.

De viktigaste lederna för vår hälsa är dom som håller kotorna på plats.

Vid varje kota går en spinalnerv ut som försörjer och styr sin del av kroppen.

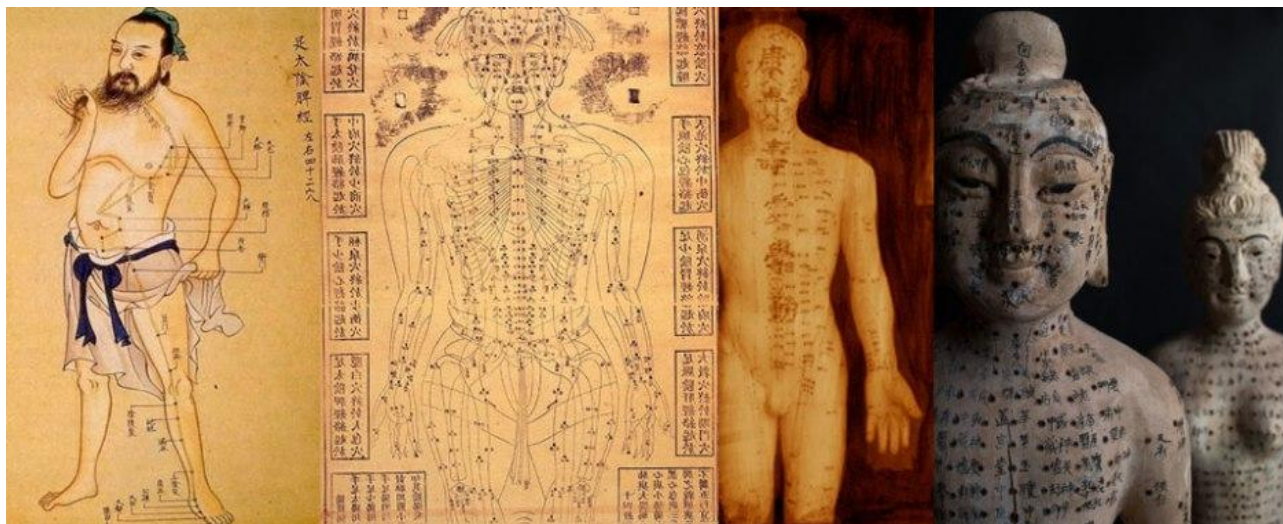
Vid kotförskjutning kommer nerven helt eller delvis i kläm, vilket resulterar i att den kroppsdel eller det organ som nerven försörjer får fel information och kan inte arbeta på rätt sätt.

Ge din rygg ett bättre liv. Då blir hela kroppen glad.

Hemövningar mellan behandlingstillfällena är en av grunderna , snabba, enkla och säkra övningar som alla kan lära sig. Kan kombineras med 15 min massage.

www.dornmethod.se

Tid: 40 min



TRADITIONELL KINESISK MEDICIN (TCM)

Vår kropp har många olika sätt att tala om för oss att något är i obalans. Traditionell kinesisk medicin har lång erfarenhet av att tolka symtom och att behandla dess orsaker.

Behandlingar utgår alltid från att avlägsna orsaken till t.ex. smärta samt att stimulera kroppens egen läkningsförmåga. Traditionell akupunktur är väl beprövad och helt fri från biverkningar. Genom en skön avslappning och effektiv behandling är mitt mål att du som klient ska känna dig glad, smärtfri och mer avslappnad.

Med detta inte sagt att kinesisk läkekonst botar allt och alla. Eller att vanlig medicin skulle vara överflödig. Inte alls, många tillstånd måste behandlas med antibiotika, kirurgi, ortopediska behandlingar, intensivvård etc, men i vissa fall kan man kombinera behandlingen med Kinesisk Medicin och i andra sammanhang är Kinesisk Medicin vida överlägsen andra metoder.

KLASSISK AKUPUNKTUR

Akupunktur är särskilt effektivt när det gäller att behandla muskulära problem, samt ett stort spektrum av sjukdomsmönster. Oavsett målet med behandlingen ger akupunktur bäst effekt när den ges i en serie behandlingar, även om redan den första har positiva effekter.

Vid det första besöket ställs alltid en grundlig diagnos enligt de kinesiska principerna. Det innebär att varje klient betraktas som en unik individ ur ett holistiskt perspektiv, där både kropp och själ tas i beaktning. Behandlingen anpassas helt efter den enskilde personens behov.

Traditionell kinesisk medicin består av en rad olika behandlingsformer. Symtom kan likna varandra men orsaken till dem är precis som vi människor olika från

individ till individ.

Utifrån erfarenhet så skräddarsys behandlingen med en kombination av behandlingstekniker som ingår i traditionell kinesisk medicin.



Moxabehandling används som en kompletterande behandling till akupunktur. Det är en värmande teknik som framförallt används i stärkande och smärtstillande syfte. Här använder jag en speciell värmelampa, vilken ger en likvärdig värme som riktig moxa, men utan lukt. Värmen väcker upp flödet av qi (energi) och hjälper på detta sätt till att lindra blockeringar och därmed många gånger smärta.

Koppning ökar blodflödet och förbättrar utrensningen av gifter och metaboliskt avfall som bildar celluliter i vävnaderna. Prova gärna att göra koppning till en del av behandlingen för att effektivt komma åt särskilda områden och nå ett ännu bättre resultat.

Koppning är en viktig del av traditionell kinesisk läkekonst som nyligen åter blivit aktuell i väst. Med hjälp av sugkoppar skapas ett undertryck på akupressurpunkterna som påverkar bindväven i muskler och underhud. Energiflödet och blodcirkulationen ökar och bidrar till att transportera bort slaggprodukter i bindväven.

Moxa, Koppning , NADA och Öron-akupunktur ingår i akupunkturbehandlingen, om behov föreligger. www.neijingakademin.se

Tid: 50 min



TUI-NA MASSAGE

Massagen är en annan gren av Traditionell kinesisk medicin. Tuina är en behandlande massage där akupunkturpunkter och meridianer masseras för att åstadkomma ett fritt flöde av Qi, livsenergi, i meridianerna så kroppens egna läkningsmekanismer kommer igång. Akupunktur och Tui-Na massage är båda förebyggande behandlingar för att återhämta sig och må bra.

Tid: 45 min

KLASSISK MASSAGE

Oavsett om man behöver gå ner i varv eller fokusera inför en prestation är en klassisk massage värd varenda sekund. Låt kroppen sträcka ut sig för en traditionell, djup och stärkande massage.
Kan kombineras med värmelampa (moxalampa).

Tid 20/30/45/60 min

Öppettider:

Enligt överenskommelse, även kvällstid

Kontant betalning eller bankgiro: 617-1896

Jozef Zapotoka

Tel: 070-607 50 59

www.akupunktur-terapi.se

