

POH Relaxatie Sykegrip

Sykegrip is een van oorsprong Noorse handgripentechniek die door oefentherapeuten-Mensendieck wordt toegepast. Met deze techniek worden voorwaarden gecreëerd voor verbetering van het bewegend functioneren.

Sykegrip is gericht op spieren en gewrichten in het hele lichaam en gericht op de aansturing van de spierspanning vanuit uw brein en geeft;

- Optimalisatie van de bloedcirculatie in huid en musculatuur
- Verbetering van de veneuze terugstroom
- Toename van de rekbaarheid van bindweefsel
- Verminderen van spierspanning
- Pijnreductie
- Stimulatie van algehele ontspanning.

Sykegrip kenmerkt zich door;

- De toepassing in een natuurlijk ritme: spanning, ontspanning en pauze.
- De combinatie met ademritme.
- Manipuleren van spieren
- Mobiliseren van gewrichten
- Stretchen van spieren en huid
- Schud- en trilbewegingen

Sykegrip helpt u te ontspannen of te bewegen zonder enkele moeite, waarbij de weerstand van uw lichaam wordt omzeilt.

Als u Sykegrip vaker ondergaat, ervaart u dat het lichaam op een steeds aangamere manier gaat aanvoelen en bewegen, waarbij u een eigen gevoel van ontspanning gaat ervaren. Dit gevoel van ontspanning (bv-vrijheid, lichtheid, ruimte) wordt onbewust in het brein opgeslagen als een positief gevoelscontact met uzelf en met uw lichaam. Een gevoel dat u steeds makkelijker terug kunt vinden tijdens uw specifieke dagelijkse activiteiten en in privé- of werkomgeving.

Tijdens de behandeling ligt U op een massagetafel en wordt U bewogen en ondersteunt. Deze dynamische ontspanning werkt direct. Het lichaam voelt soepel en uw mind ontspannen.

Investeer in jouw balans met Sykegrip!

POH geeft altijd een kleine tip of beweging mee om deze souplesse zelf te onderhouden.

Tot ziens bij POH

Kaarder 54, 1625 TK Hoorn, 0229-239440

