

“De Barefoot Doctor”

Chinese Stoelmassage



Voor meer informatie over **therapie** of **qi-gong** lessen bel met nummer 0638-720345 of 0297-870965

Wat is Chinese Stoelmassage

Stoelmassage is een uit Amerika overgewaaid korte massagevorm op een hiervoor speciaal ontwikkelde stoel. Ze is gericht op het verminderen van spanningen van hoofd, nek, schouders, rug en armen.

Hierbij wordt er gebruik gemaakt van diverse massagetechnieken.

De gebruikte technieken zijn afkomstig vanuit westerse stijlen van massage zoals gebruikt bij fysiotherapie en sportmassage en vanuit de oosterse stijlen zoals gebruikt bij Tuina, Anmo en Shiatsu.

Vanwege mijn vooropleiding als Tuina therapeut wordt bij deze vorm van Stoelmassage voornamelijk gebruik gemaakt van Tuina technieken.

Wanneer gewenst kan er extra nadruk worden gelegd op een onderdeel van de massage waar aanwezige klachten zijn.

Vanuit de Tuina therapie kan hier speciaal op in worden gegaan zonder het effect van de ontspanning en verkwikking teniet te doen.

De stoelmassage wordt door de kleren heen gegeven.

Wanneer stoelmassage

Stoelmassage kun je gebruiken wanneer er klachten zijn als :

- * stijve nek, schouders en rugspieren.
- * hoofdpijn / migraine
- * stress / slapeloosheid
- * vermoeidheid
- * als preventie en vermindering van pols, elleboog, schouder en nek klachten.

Stoelmassage kan bijna altijd worden toegepast. Echter wanneer er klachten zijn als suikerziekte, lage en of hoge bloeddruk en hartklachten maar ook bij zwangerschap dient men dit vooraf aan te geven zodat de wijze van behandelen kan worden aangepast.

Wat zijn de effecten

Stoelmassages werken gericht in op de spanningen in het lichaam, waardoor er direct effecten merkbaar zijn.

De effecten zijn :

- het verbeteren van de energiecirculatie,
- opheffen blokkades zowel energetisch als fysiek,
- verbeteren doorbloeding van lichaamsdelen en spieren,
- oplossen afvalstoffen in de spieren

- een algemene lichamelijke en geestelijke ontspanning

Voor wie is stoelmassage geschikt

Stoelmassage wordt vaak gegeven bij bedrijven, maar kan zeer goed ook gewoon worden toegepast.

Vanwege de korte duur (20 minuten per persoon) en het door de kleren heen masseren is de stoelmassage zeer laag drempelig.

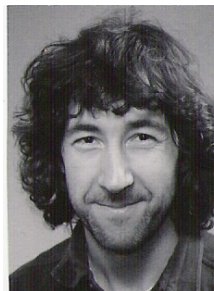
In mijn praktijk voor Traditionele Chinese Geneeskunde gebruik ik de stoel vaak bij arm, schouder, nek en rugklachten omdat alleen al de houding in de stoel deze regio ontspant. Ook is de nek/schoudergordel vanuit deze positie goed te masseren.



Over de docent / therapeut

Mijn naam is Harry Ruhe.

Ik kwam in aanraking met de Chinese levensfilosofie en geneeskunde door de beoefening van tai chi chuan. Via de Bocam opleiding in Roosendaal belandde ik bij de qi-gong docent Rene Goris in Amsterdam. Door het volgen van wekelijkse qi gong lessen groeide de interesse in Chinese geneeskunde en levensfilosofie, wat leidde tot het volgen van de qi gong docent en therapeut opleiding van het Oriëntal College. Na deze te hebben afgerond in maart 2002 ben ik in september 2002 de Tuina massage opleiding gaan volgen bij Hwa To University in Koog aan de Zaan. Deze opleiding heb ik afgerond in 2004. In juni 2005 heb ik eveneens bij Hwa To University de acupunctuur opleiding afgerond.



Programma

Lesprogramma :

Wekelijkse lessen in zhong wuji gong I en II worden gegeven in Uithoorn en Mijdrecht. Kosten wekelijkse les €30,00 / maand.

Workshop / Cursusprogramma :

4x per jaar worden in 3 avondlessen of 1 dag workshops gegeven. Dit gebeurt bij voldoende animo op een nader te bepalen plaats en tijdstip. Kosten workshop €75,00

Therapieën :

Voor zowel geestelijke als fysieke problemen wordt therapie gegeven. De therapieën welke gebruikt worden zijn acupunctuur, tuina, qi-gong, moxa en cupping, aangevuld met oefeningen en voedingsadvies. Consulten zijn op afspraak.

De behandeldagen zijn dinsdag, donderdag en zaterdag.

De behandel locatie is in De Kwakel of op een nader te bepalen plaats (thuis of bedrijf).

Consulten zijn vanaf €35,00.

Stress relief :

Voor het verminderen van stress wordt gebruik gemaakt van stoel, gezicht, hand, voet en / of lichaamsmassage. Behandelingen zijn op afspraak.

Behandeling ca. 20 minuten €15,00.

