



## ***INGE DESTREBEQG***

*Osteopaat D.O.*

*Cranio-sacraal therapeut*

*Atlascorrectie*

*Holistische massage*

### **OVER MEZELF**

Ik ben geïnspireerd door natuurlijk gezond leven in al zijn facetten en steeds op zoek geweest naar de oorsprong van klachten.

Ik werk vanuit de holistische visie dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, invloed op elkaar hebben en een eenheid vormen. Een mens bestaat uit een fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel lichaam. Anders gezegd je bent, je denkt, je voelt, vormt relaties met anderen en je verhoudt je op jouw manier met de wereld. Wanneer deze verschillende delen niet op elkaar zijn afgestemd lopen we vast en krijgen we klachten. Klachten zijn signalen van ons lichaam om onze aandacht te trekken op wat opgemerkt of gezien wilt worden. Je lichaam is een klankbord en kan aangeven waar, hoe, wanneer het vastgelopen is. Als osteopaat ben ik goed geoefend om te voelen en je erbij te helpen aangeven waar het lichaam is vastgelopen om samen op zoek te gaan terug jouw balans te vinden.

### **BASISOPLEIDING**

- Lic.Kinesithérapie – KUL
- Osteopathie – Belso
- Osteopathie voor kinderen
- Cranio-sacraal therapie

### **BIJKOMENDE OPLEIDINGEN**

- Atlascorrectie
- Fysiologische spierkettingen Busquet
- Spagyriek – plantengeneeskunde
- Symplified kinesiology

## CRANIO-SACRAAL THERAPIE

**WAT?** Cranio-sacraaltherapie is een zachte behandelmethode die ontstaan is uit de osteopathie.

Zoals het ritme van eb en vloed in zee heeft ook de mens een ritme. In een gezond lichaam is het ritme goed voelbaar en krachtig aanwezig.

Blokkades van het ritme kunnen ontstaan door moeilijke geboorte, fysieke en psychische overbelasting, stress of voeding. Hierdoor zal onze energie, levensenergie niet langer kunnen stromen in ons lichaam waardoor klachten kunnen ontstaan.

Dankzij cranio-sacraal therapie kan het ritme terug maximaal ruimte innemen met als gevolg dat het lichaam in een diepe ontspanning komt en terug beter kan functioneren.

## ATLASCORRECTIE

**WAT?** De atlas is de bovenste halswervel die zich bevindt onder de basis van de schedel. Het is de poort tussen jouw hoofd en lichaam. Hij draagt je hoofd, je gedachten, 'jouw wereld' dat je gecreëerd hebt. Vele mensen hebben malende gedachten of blijven in hun gedachten zitten. Vaak gaat dit gepaard met spanning rond de atlas. Hoe meer spanning, hoe meer de deur dicht gaat tot er uiteindelijk geen verbinding meer is tussen geest en lichaam.

In dit spiergebied is de concentratie aan sensoren veertig keer hoger dan in ander spierweefsel. Daarom wordt het ook al eens 'het bewegingszintuig' genoemd....kom in beweging, kom uit je gedachten.

**HOE?** Bij een atlascorrectie worden de bovenste nekspieren door een diepe mechanische massage met een speciale vibreerstift ontspannen. Hierdoor komt de atlas terug in zijn optimale positie met als resultaat dat het lichaam zich zowel fysiek en psychisch meer gaat ontspannen en in evenwicht gaat functioneren. Na een atlascorrectie ervaren de mensen zich innerlijk sterker, rustiger, meer geaard, meer in contact met zichzelf, opener en minder reageren vanuit stress en angst, beter slapen.

**HOE VAAK?** Meestal zijn 2 tot 3 sessies met een tussenpauze van 3 tot 4 weken noodzakelijk. Bij chronische of oudere letsels kunnen meerdere sessies noodzakelijk zijn.

**VOOR WIE?** Atlascorrecties kunnen zowel bij volwassenen als kinderen worden toegepast.

De indicaties voor een atlascorrectie zijn min of meer dezelfde als voor osteopathie.

De atlascorrectie wordt meestal gecombineerd met zachte technieken vanuit de osteopathie en cranio-sacraal therapie. De combinatie van beide therapieën doen het genezingsproces versnellen.

## **MEEST VOORKOMENDE INDICATIES :**

- hoofdpijn, spanningshoofdpijn en migraine
- chronische en acute nekklachten, whiplash
- oorsuizen
- duizeligheid en evenwichtsstoornissen
- ziekte van Meuniere
- kaakproblematiek
- aangezichtspijnen
- stress gerelateerde klachten, onrust
- chronische vermoeidheid
- slaapproblemen
- burn-out
- ADHD/ADD

## **HOLISTISCHE MASSAGE**

**WAT?** Holistische massage is een non-verbale communicatie tussen jezelf en therapeut. Door de aanraking van de huid voelen we de emoties die zich in het weefsel vastgezet hebben. Massage kan hierdoor vastzittende of niet ontladen emoties en stress verminderen. Het bevordert positieve emotionele reacties zoals gevoelens van veiligheid en ontspanning.

Massage brengt je in contact met je lichaam. Als je bewust tijd en aandacht neemt voor jezelf komt het denken tot rust en raak je terug in verbinding met je intuïtie en gevoel.