

Acupunctuur (herstelt de energiestromen door naalden op specifieke punten van het lichaam te plaatsen)

Deze traditionele Chinese geneeswijze herstelt de energiestromen door naalden op specifieke punten van het lichaam te plaatsen. Die punten hebben te maken met de chi, ofwel de levensenergie. Ze bevinden zich op plekken van de meridianen (kanalen van de levensenergie) Deze meridianen staan in verbinding met organen. Acupunctuur heft energieblokkades in de meridianen op en laat de levensenergie weer vrij stromen.

Ayurveda (geneeskundig systeem uit India van meer dan 5000 jaar oud, dat werkt met leefwijze en voeding)

Dit is een geneeskundig systeem uit India van meer dan 5000 jaar oud. Het gaat ervan uit dat een verkeerde voeding en een verkeerde leefwijze lichaam en geest uit balans brengen en ziekten veroorzaken. Het systeem werkt met de drie dosha's, ofwel de verschillende lichaamstypen/constituties die ieder eigen kenmerken hebben. Deze hebben ook ieder een eigen aanpak nodig om in balans te blijven of om de balans te herstellen.

Shiatsu (drukpuntmassage)

Deze drupuntmassage vindt zijn oorsprong in Japan. Op specifieke (acupunctuur)punten van het lichaam wordt druk uitgeoefend die de bloedsomloop stimuleert en energieblokkades opheft. Shiatsu is een Japanse drupuntmassage die met de vingers uitgeoefend wordt en die gericht is op het stimuleren van de bloedsomloop en het opheffen van energieblokkades in het lichaam. Op de meridianen (energiebanen van het lichaam) liggen 365 vitale punten. Wanneer een van de twaalf organen slecht functioneert, vermindert de energiestroom in het bijbehorende meridiaan en wordt het lichaam ziek. Shiatsu herstelt de energiestroom in de meridiaan.

TCM (Traditional Chinese Medicine / Chinese geneeskunde)

De letters staan voor Traditional Chinese Medicine. Dat is een verzamelwoord voor diverse therapieën die hun oorsprong in China hebben.

Tuina (Chinese massagevorm)

Een zeer oude, Chinese massagevorm die werkt op dezelfde lichaamspunten op de meridianen (energiebanen) van het lichaam als acupunctuur. Doel is geblokkeerde energie, ofwel 'Qi' weer vrij te laten stromen wat een gunstig effect heeft op de gezondheid.