

## Wist je dat je door het toepassen van houding- en adem oefeningen je pijn- en vermoeidheidsklachten flink kunt verminderen?

In de hele wereld wordt zeer succesvol aan gezondheidsverbetering gewerkt met houding en beweging in combinatie met ademtechniek.

Voorbeelden daarvan zijn:

India: Art of Breathing

Tibet: Tummo technieken

China: Tai Chi

China: Traditional Chinese Medicine (TCM)



Miljoenen Chinese artsen behandelen elke aandoening met houding, adem, acupunctuur en voedsel/kruiden. Over de hele wereld zijn Shamanen bezig via ademtechnieken de patiënt te helen.

Als je lichaam niet meer automatisch herstelt (na bijvoorbeeld langdurige stress, beweegproblemen, houdingproblemen, hoge adem of veelvuldig suiker/alcohol gebruik), verzuurt je bloed en verkrampen bepaalde bloedvaten in je lichaam. Deze verkramping geeft symptomen die de basis vormen voor o.a. burn-out, prikkelbare darm syndroom, fibromyalgie, chronische vermoeidheid en chronische ontstekingen.

De Epiphora ademtechniek is gebaseerd op de vele ademtechnieken, zoals hierboven beschreven, en is specifiek ontworpen om complexe toestanden zoals fibromyalgie, CVS en PDS maar ook auto-immuun aandoeningen zoals syndroom van Sjögren, SLE, artritis psoriatica, sicca klachten (droge ogen, droge mond), slaapstoornissen, panieklachten, hoge bloeddruk, beginnende Diabetes en immuunkracht-verstoringen zeer effectief te behandelen.

### Behandelen?

**Je kunt het alleen ZELF toepassen!**

Voor we de ademtechnieken gaan toepassen moet je wel met je klachten bij de huisarts zijn geweest, zodat ernstige zaken uitgesloten zijn.

Daarna kijken we naar eventuele blokkades in de gewrichten en behandelen we deze. De nadruk ligt hier op het bekken en de nek. Als deze vrijgemaakt zijn kunnen we daadwerkelijk met de ademtechnieken beginnen. Ik leer ze je aan en je gaat ze gelijk toepassen en je zult ook gelijk effect merken!!

In het begin kunnen er wat meer klachten ontstaan, vergelijkbaar met het 'ontdooien van een onderkoelde hand', maar gaandeweg vindt het lichaam zijn eigen weg naar genezing.

3 tot 4 sessies zijn vaak voldoende voor het eerste resultaat en daarna kun je zelf verder gaan. Die sessies heb je nodig om het proces goed op gang te brengen en de evt. 'beren op de weg' te ontdekken en als het kan op te ruimen.

Soms kom je op je weg naar herstel bepaalde psychologische/emotionele issues tegen, hier zal dan apart aan gewerkt moeten worden. Een paar sessies cranio sacraal therapie kunnen je hierbij ondersteunen.

Ontdek de herstelkracht van je eigen lichaam en meld je aan!



Cranio Praktijk Bant  
Tweeschaar 24-A  
8314 AV Bant  
06-43110608  
[corinne@cranio-praktijk.nl](mailto:corinne@cranio-praktijk.nl)



Cranio Praktijk Schagen  
Loet 19  
1741 BN Schagen  
06-43110608  
[corinne@cranio-praktijk.nl](mailto:corinne@cranio-praktijk.nl)