

Angst, uro, depression, stress.

Både fysioterapi og akupunktur er en god støttende behandling ved tilstande af angst, uro, depression og stress. Denne behandling understøtter og optimerer medicinsk eller psykoterapeutisk behandling. Fysioterapi vil som oftest her være massage, idet berøring giver følelsen af velvære, indre ro og afspænding. Man ved, at berøring øger udskillelsen af de hormoner i kroppen, som giver os følelse af tryghed, velvære og ro. Desuden er oplevelsen af berøring blandt de tidligste sansninger i vores liv, faktisk fra før vi bliver født. Efter fødslen er følelsen af andres hænder på vores krop knyttet til en dyb følelse af tryghed. Måske er det forklaringen på, at massage også senere i livet kan have en dyb både beroligende og forløsende virkning.

I traditionel kinesisk medicin (TCM), som er det teoretiske fundament for akupunktur, er krop og psyke så tæt forbundet som plat og krone eller forsiden og bagsiden på et stykke papir. I vores indledende samtale spørger jeg bredt til Din tilstand både fysisk og psykisk og finder således frem til den kombination af punkter, som skal behandles for bedst at understøtte Din proces. Akupunktur giver næsten alle mennesker en følelse af, at synke ned i et dybere lag af afspænding og ro end det ellers er muligt at opnå.

Jeg har mange års terapeutisk erfaring fra individuel psykoterapi, gruppeterapi og selvhjælpsgrupper.