

## **Shiatsu**

Shiatsu on japanilainen hoitomuoto, joka perustuu kiinalaiseen lääketieteeseen. Shiatsu muodostuu sanoista Shi, joka tarkoittaa sormea ja Atsu joka tarkoittaa painamista. Hoidon aikana käsitellään koko keho erilaisin painalluksin ja venytyksin. Kaikki energiaradat eli mediaanit käsitellään kämmenillä tai sormin. Akupisteitä painellaan sormin eli akupainantana. Koko keho käsitellään päästä varpaisiin. Hoidon tarkoituksena on saada kehon omat energiat virtaamaan vapaasti, jolloin kehon tasapainottuminen tapahtuu. Shiatsun avulla hoidetaan stressiä ja kiputiloja, masennusta, unettomuutta, päänsärkyä, migreeniä, selkäkipua ja ruuansulatusvaivoja. Sen on myös todettu parantavan verenkiertoa ja kehon nesteiden aineenvaihduntaa. Shiatsulla on kehoa rentouttava vaikutus. Shiatsuun voidaan yhdistää muita perinteisen kiinalaisen lääketieteen käsittelymenetelmiä, kuten aurikuloterapiaa, moxibustiota tai kuivakuppausta. Hoidolle esteenä on syöpä, raskaus, vaikeat sairaudet, vahva kemiallinen lääkitys sekä vakavat mielenterveysongelmat

Hoidon kesto on n. 2 tuntia.

## **Vyöhyketerapia**

Vyöhyketerapia on tuhansia vuosia vanha hoitomenetelmä, jota on harjoitettu niin idässä kuin länessäkin kuten Intiassa, Kiinassa, Japanissa, Egyptissä, Etelä- ja Pohjois-Amerikassa erityisesti Pohjois-Amerikan intiaanit. Vyöhyketerapia on kokonaisvaltainen hoitomenetelmä, joka sisältää jalkojen ja käsien sekä korvien heijastepisteiden painelua ja hierontaa. Jalkaterät toimivat näin koko elimistöä heijastavina peileinä. Tavallisesti käsitellään hoidossa jalkapohjia, johon voidaan lisätä myös käsien ja korvien käsittely. Vyöhyketerapia rauhoittaa ja virkistää. Se tasapainottaa oloa ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa. Vyöhyketerapian vaikutuksesta kuona-aineiden poistuminen vilkastuu ja kipu ja särkytilat lieventyvät. Vyöhyketerapialla voidaan hoitaa erilaisia vaivoja, kuten stressiä, päänsärkyä, migreeniä, verenvainetta, kohonnutta kolesterolia, yleistä väsymystä, uupumista, nivel- ja lihassärkyä, poskiontelovaivat, allergia, astma, unettomuus, koliikki ja tulehduskierteet esim. korvatulehdus. Hoidon esteenä ovat syöpä, sydänongelmat, sydänperäiset oireet, sydän leikkaukset, voimakkaat mielenterveysongelmat, vakavat tarttuvut tai lääkärinhoitoa vaativat sairaudet, elinsiirrot, hiljattain tehdyt leikkaukset ja raskaus kestänyt alle 12 viikkoa.

Hoito kestää n. 1,5 tuntia.

## **Koliikkivauvojen vyöhyketerapia**

Lapset ovat parhaita esimerkkejä siitä, että vyöhyketerapia ei perustu uskoon. He eivät erittele terveyttä tai sairautta niin kuin aikuinen tekee. Vyöhyketerapia on erinomainen hoitomuoto lapsille mm. koliikkiin ja korvatulehduksiin. Lapset ovat kaikkein kiitollisimpia käsiteltäviä. He suhtautuvat terapiaan luonnollisesti ja tuloksetkin ovat nopeita. Vauvojen elimistö ja hermosto ovat herkempiä kuin aikuisten, joten heidän hoitoaikansa on lyhyempi. Vauvan jalkapohjan heijasteita hierotaan hellästi n. 5-10 min. Kuivakuppaus Kuivakuppaus on vanha hoitomenetelmä, jota on käytetty eri puolilla maailmaa n. 5000 vuoden ajan. Kuivakuppauksessa ei verta tule, vaan vartalolle laitetaan alipaineperiaatteella toimivia lasisia tai kumisia imukuppeja. Alipaineen aiheuttama imu nostaa hiussuonissa olevaa verta pintakudoksia kohden ja sekoittaa mm. veren ja lymfan keskenään. Hiussuonten avautuessa käsittelyalueelle leviää lämpö ja puna. Kuivakuppaus tasapainottaa verenkiertoa ja lämmittää, hajottaa selluliittia, laukaisee lihasjännitystä ja –kipua, rentouttaa ja puhdistaa kehoa, poistaa turvotusta, lisää imunestekieroa, voimistaa vastustuskykyä, ennaltaehkäisee ja hoitaa. Hoito kestää n. 0,5 h kumisilla kupeilla ja n. 1 h lasisilla kupeilla. Mikrokuppaus Mikrokuppauksessa eli mikroverenpäästössä verta päästetään pieni tippa valitusta akupisteestä akuvasaran avulla. Joskus voidaan myös käyttää kuppaukuppia, joka laitetaan ko. kohdan päälle. Mikrokuppausta käytetään mm alaselän kipuihin, päänsärkyyn. niskan jäykkyyteen ja särkyyn, hartiaseudun kiputiloihin. nivelsärkyyn, huonoon verenkiertoon, kurkkukipuihin, poskiontelotulehduksiin, kuumeen alentamiseen.

Hoito kestää n. 15 min.

## **Psykozone**

Psykozone on syvärentoutusmenetelmä- Jalkojen energiahieronta on kevyttä painallusta ja sivelyä jalkaterien alueella. Käsitteleminen on hyvin kevyttä ja hellävaraista, tasarytmisin, rauhallisin liikkein tehtävää hierontaa. Psykozone hoidolla ei ole vasta-aiheita eli kontraindikaatioita vaan sitä voidaan antaa vauvasta vaariin ikään ja vaivaan katsomatta.

Psykozone kesää n. 30 min.

## **Extra lymfastimulaatio**

Extra lymfastimulaatio on jalkaterän lymfa-alueiden kevyttä hierontaa. Tämä hoito vahvistaa vastustuskykyä ja vilkastuttaa solujen aineenvaihduntaa sekä rentouttaa. Sopii hyvin esim. seisomatyötä tekeville, stressaantuneille, jännittyneille sekä kroonisten sairauksien aiheuttamaan jalkojen turvotuksiin, depression, unettomuuteen ja masentuneisuuden hoitoon.

Hoito kestää n. 20-30 min.

## **Metamorfinen hieronta**

Metamorfinen hieronta on hoitomuoto, jossa käsitellään pehmeällä kosketuksella selkärangan heijastealueita käsistä, jaloista ja päästä. Pyrkimyksenä on sallia keho vapauttamaan tunnelukkiutumia. Jo sikiöaikana syntyy selkärankamme solumuistiin tukkeutumia ja sinne keräämme myös kaikki elämämme aikana kokemamme mielipahat, kiputilat ja traumat. Nämä lukot estävät elämänvoiman esteettömän virtaamisen. Hoito sopii erityisesti vanhemmille ihmisille, kehitysvammaisille ja ylivilkkaille lapsille sekä vauvoille. Hoito kestää n. 1 h 10 min. ja lapsilla n. 40 min.

## **Aurikuloterapia eli korvapisteperapia**

Aluksi hierotaan korvat, hartiat ja pää. Sen jälkeen korviin laitetaan siemenlaastarit kipeiden pisteiden päälle vaivojen mukaan. Siemenlaastarit saavat olla korvissa 5 päivää. Niitä tulee painella joka päivä vähintään 3 kertaa, mielellään useita kertoja. Akupisteitä stimuloimalla hermopäätte lähettää hoitoa sitä kaipaavaan paikkaan, elimeen tai ruumiinosaan.

Hoito kestää n. 45 min.

## **Aromaterapia**

Aromaterapia on Intiasta, Kiinasta ja Egyptistä ympäri maailmaa levinnyt erittäin rentouttava ja rauhoittava kokovartalohieronta. Haastattelun perusteella valitaan yksilöllisesti eteriset öljyt, jotka sitten hieronnan aikana imeytyvät ihoon ja hengityksen kautta verenkiertoon. Aromaterapialla voidaan helpottaa monenlaisia mm. lihassärkyä, reumaoireita, erilaisia kiputiloja ja iho-oireita. Sillä voidaan vaikuttaa myös mielentiloihin esim. stressi, kiukku, suru, ahdistus ja pelkotilat. Tällöin mielentilat tasapainottuvat eteristen öljyjen vaikutuksesta. Hieronta tehdään Primaveran luomulaatuilla eterisillä öljyillä. Hoito kestää n. 1,5 h. Kukkaterapia Kukkaterapian on kehittänyt englantilainen lääkäri ja bakteorologi Edward Bach. Bach oli tyytymätön oman aikansa lääketieteeseen. Hänestä lääkkeillä oli liika sivuvaikutuksia. Bach ymmärsi lisäksi, että fyysisten oireiden takana saattoi olla usein mielenongelmia ja lukkoja. Mielenongelmat siirtyvät usein fyysiseen kehoon. Edward Bach kehitti lempeällä aurinkomenetelmällä saatavaa kukkautetta. Uutteet valmistetaan siten, että vain kasvin parantava energia ja informaatio siirtyy kukkautteeseen. Kukkauute antaa keholle parantavan ärsykkeen. Näin saadaan keho ja mieli tasapainoon sekä vapautetaan kehon omat parantavat voimat toimimaan täysillä myös fyysisten vaivojen poistamiseksi. Bach kehitti 38 kukkautetta erilaisten tunnetilojen mukaan. Kukkautteet sopivat kaikille. On tärkeää kertoa kaikki mielen ja kehon oireet, koska terapeutti tietää, miten mielen negatiiviset tunnetilat ilmenevät fyysisinä oireina ja hän osaa valita asiakkaalleen sopivimmat kukkautteet. Asiakas saa mukaansa kukkautetta sisältävän pipettipullon, josta hän tipauttaa vesilasilliseen 4 tippaa kukkautetta, neljä kertaa päivässä. Kuuri kestää yleensä 3 viikkoa. Tilanne tarkistetaan sen jälkeen. Toisia oireita on voinut kadota ja toisia on voinut nousta pintaan. Jos oireet ovat jatkuneet pitkään hoito voi kestää useita kuukausia, joskus jopa vuosia.

## **Reiki**

Reiki on vanha energiamuoto. Siinä hoidettava saa parantavaa energiaa hoitajan käsien välityksellä. Tämä universaali rakkauden energia voimistaa kehon immuunipuolustusta ja luonnollista paranemisprosessia. Reikä on käytetty tuhansia vuosia. Japanilainen Mikao Usui löysi uudestaan pitkään kadoksissa olleen hoitomuodon ja hän alkoi opettaa sitä edelleen.

Hoito kestää n. 1-1,5 h.

## **Kuumakivihieronta**

Kuumakivihierontaa on käytetty Intiassa ja Tiibetissä kehon kokonaisvaltaiseen hoitoon jo tuhansia vuosia. Kuumakivihoito on syvä rentouttava hoito, jossa kiven paino ja lämpö vaikuttavat kehon energiakeskuksiin. Kivet lämmitetään erityisessä kivitilassa kuuman veden avulla.

Kuumakivihieronnassa käytetään öljyä ihon ja kiven välissä. Hieronta etenee tietyssä järjestyksessä, päästä varpaisiin. Osa kivistä on lämpenemässä samalla, kun toisilla hierotaan. Kuumakivihieronta puhdistaa elimistöä vilkastamalla nestekiertoa ja aineenvaihduntaa. Siitä on myös saatu apua päänsärkyyn, lihaskolotuksiin, jännitys- ja stressitiloihin ja hermostollisiin ongelmiin. Hoidon esteenä on kuume. Sydänvaivoista kärsiville, korkeasta verenpaineesta tai akuutista ihosairauksista tai huonokuntoisille vanhuksille hoito ei sovi.

Hoito kestää koko keholle n. 1 h

## **Intialainen päähieronta**

Intiassa päähierontaa on tehty vuosituhansia. Eurooppaan intialainen päähieronta tuli 1900 luvulla, kun Dr Narendra Mehta muutti Intiasta Englantiin. Hän yhdisti erilaiset intialaiset päähierontamenetelmät yhtenäiseksi kokonaisuudeksi sekä lisäsi niska-hartiaalueen ja käsivarsien käsittelyn. Intialainen päähieronta rentouttaa, rauhoittaa oloa ja lievittää stressiä. Se hiljentää mieltä ja vaikuttaa tärkeisiin energiakeskuksiin eli chakroiin, virkistää veren- ja lymfakiertoa sekä helpottaa erilaisia vaivoja kuten niska-hartiaseudun vaivoja, stressiä, päänsärkyä, silmien rasittumista ja väsymystä, unettomuutta, korvien soimista jne. Lisäksi se parantaa keskittymiskykyä ja auttaa siten ajatustyössä.

Hoito kestää n. 30-45 min.

## **Korvakynttilähoito**

Korvakynttilähoito on luonnonmukainen hoitomuoto, joka on lähtöisin Pohjois-Amerikan intiaaneilta. Suomeen korvakynttilähoito rantautui 1920-luvulla. Hoitoa annetaan mm. korvatulehduksiin (ei päällä olevaan) poskiontelotulehduksiin, päänsärkyyn, migreeniin, paineen tuntuun päässä, nenän tukkoisuuteen ja tinnitukseen. Korvakynttilähoito virkistää kuuloa, vilkastuttaa aineenvaihduntaa, lymfa nesteiden ja energian kiertoa sekä lisää vastustuskykyä. Hoidon esteenä on korvissa olevat putket, akuutit korvatulehdukset ja poskiontelotulehdukset. Ennen hoidon tekemistä korvat tarkistetaan korvalampulla. Asiakas asettuu kylkiasentoon lepäämään ja kynttilä laitetaan korvaan ja sytytetään palamaan. Aluksi voi tuntua lievää imua ja kevyttä alipainetta. Alipaineen kierto stimuloi korvaa lempeästi ja höyry kerää ja poistaa epäpuhtauksia. Kuona-aineet kulkeutuvat pois kynttilään. Hoito on miellyttävä ja kivuton, jonka jälkeen on rentoutunut olo.

Hoito kestää n. 30-40 min.

## **Kalevalainen jäsenkorjaus**

Suomalaiseen perinnekulttuuriin tukeutuva tehokas hoitomenetelmä, perinteinen suomalainen mobilisaatiohoito, joka kattaa tukieliinsairauksien koko alueen. Hoito käsittää kaikki liikeratoihin vaikuttavat anatomiset osa-alueet lähtien liikkeelle jaloista päätyen kallonrajaan. Siinä vapautetaan lihakset, sidekudokset, kudosten kierto, verenkierto ja hermotoiminta luonnolliseen tilaan, jossa puolustukselle ei ole tarvetta. Hoidossa mobilisoidaan niveliä, parannetaan sidekudosten ja lihasten liikkuvuutta venyttelemällä niitä asiakkaan omaehtoisia liikeratoja hyödyntäen. Tukirakenteet saatetaan paikalleen käyttäen hyväksi asiakkaan vapaaehtoista liikerataa ja nivelkanavat avataan kevyellä venytysliikkeellä. Hoidon esteenä ovat, tuoreet vammat, osteoporoosi, kasvaimet, syöpä, infektiot ihossa, kuume, akuutti tulehdus, halvaukset, suurentuneet rauhaset, verenvuototauti, pahat kulumaviat, paha sydänvika, leikkauksen jälkitila (lääkärin lupa hoitoon) sekä hermojuuriaukon ahtaumat.

Hoito kestää n. 2 tuntia.