

Nieuwsflits



Praktijk Open Hart  
Natuurlijk gezond

MAART  
2024

PAGINA 2

LAGE RUGPIJN MASSAGE

---

PAGINA 3

CHINESE VOETREFLEX

---

PAGINA 4

EEN VERGEVINGSOEFENING

---

PAGINA 5

ZELFZORG RETREATS

---

# Lage rugpijnmassage

*Uit onderzoek blijkt dat 90% van de (lage) rugpijnklachten valt onder de zogenaamde niet-specifieke klachten ook wel A-specifieke klachten genoemd. Dit wil zeggen dat de behandelend arts, na beeldvormend en diagnostisch onderzoek, geen medisch aanwijsbare reden kan aangeven voor de rugpijnklachten. Wel pijn, geen oorzaak – u moet er maar mee leren leven – hoe frustrerend is dat?*



Gelukkig is er toch iets aan lage-rugklachten te doen. Veel rugpijnklachten, vooral de medische niet-aanwijsbare, blijken afgeleide pijnklachten te zijn. De lage-rugpijn wordt dan veroorzaakt door pijnpunten of blokkades elders in het lichaam. Zo kan lage rugpijn veroorzaakt worden door triggerpoints en/of verkorte, verkrampde of juist inactieve spieren in bijv. billen, heupen, de onderrug zelf. Maar ook in de hamstrings, de ligamenten, de buikorganen of de buikspieren kunnen we oorzaken vinden.



Met de juiste neuro-kinetische spiertesten kan ik de oorzaak achterhalen en vervolgens behandelen met de juiste massagetechnieken en neuro-kinetische oefeningen. Welke spieren compenseren? Welke spieren zijn spiertechnisch of juist neuro-kinetisch overactief of inactief? Welke spieren zijn nog meer betrokken (antagonisten, synergisten, spierkettingen, of fasciale anatomy trains)? Is er wel een neural-lock? Ik behandel uitgebreid de lagerug met specifieke technieken voor spieren, gewrichten, bindweefsel, drukpunten en banden. Uiteraard krijg je ook zelf een actieve rol in de vorm van thuis-oefeningen. Zo kunnen we samen de A-specifieke rugklachten echt verbeteren en komt pijnvrij bewegen weer in zicht.

# Chinflex: Chinese Voetreflex

*Onlangs volgde ik diverse scholingsdagen in Chinflex, Chinese Voetreflex. Ik ben helemaal gegrepen door de nieuwe technieken! Ongeveer 2000 jaar geleden begonnen Chinese artsen ziektes te behandelen met voetmassage. De rol van voetmassage hebben ze door de eeuwen heen nauwkeurig in kaart gebracht: op fysisch en pathologisch niveau*

- De Chinese voetbehandeling is gebaseerd op 2 systemen: de acupunctuurpunten en de zones op de voeten die overeenkomen met de organen en weefsels.
- Er wordt goed gekeken naar de kleur, vlekken, eelt, en stand van de voet. Huid, weefsel, botten, soepelheid geven informatie over eventuele blokkades.
- Chinflex gaat verder dan de westerse voetreflex omdat het ook de meridianen en acupunctuurpunten in de behandeling betreft. We masseren in Chinflex daarom nmook de knieën en benen, omdat daar belangrijke meridianen lopen.
- Dit brengt veel voordelen: de micirculatie in de zone zelf wordt bevorderd, smalle aderen worden verwijd, afvalstoffen worden sneller afgevoerd, en de bloedcirculatie in 't been wordt verbeterd
- Vermoeidheid en spanningen worden verlaagd, en 't afweersysteem functioneert daardoor weer beter.
- Chinflex reguleert 't hele lichaam, niet alleen de organen en weefsels, maar ook de energie toevoer op meridiaan- en celniveau.
- Chinflex ondersteunt ons bij ziektes, is betrouwbaar en veilig zonder bijwerkingen.
- Ook kunnen ziektes sneller geconstateerd worden, door regelmatig de voeten en benen op deze manier te laten verzorgen, stimuleer je diverse belangrijke zones in je lichaam.
- Ik kijk eerst samen met jou waar je aandacht aan wilt geven. Je gaat liggen op de behandeltafel, waarna ik nog verder diagnostisch onderzoek doe naar je voeten en benen. Vervolgens warm ik de benen en voeten op met knedingen en mobilisaties. Daarna behandel ik specifieke zones met diepe strijkingen en knedingen.

Ik leerde de volgende uitgebreide behandelingen:

- Algemene Ontspanningsmassage
- Ontspanningsmassage van de hoofdzones
- Ontspannende Spijsverteringsmassage
- Ontgiftings/detox massage
- Ik ben echt enthousiast over de diepgaande werking ervan!



# Een vergevingsoefening

*Door te vergeven zit je lekkerder in je vel. Oude boosheid, angst, woede, pijn en afwijzing zijn enorme gewichten, die je vertragen en je vitaliteit negatief beïnvloeden. Deze oefening duurt 30-60 minuten. Geloof me, het is de moeite meer dan waard. Een innerlijk gevoel van vrede en welzijn is het resultaat.*

- Schrijf de namen van alle personen op – levend of overleden – die jou geïrriteerd heeft of pijn heeft gedaan.
- Je zult merken dat je lijst steeds langer en langer wordt, en dat je je plotseling ook mensen herinnert die je was vergeten.
- Sommige mensen schrijven ook de namen van huisdieren of bedrijven op.
- Bijna iedereen zet op een gegeven moment ook zichzelf op de lijst.
- Ga dan in een rustige kamer zitten, waar je niet gestoord wordt. Trek de telefoon en voordeurbel er evt. uit. Leg het vergevingskrachtwiel of hou een rozekwarts in je linkerhand en/of op je hart.
- Pak je lijst erbij, en ga elke persoon stuk voor stuk bij langs. Visualiseer hem of haar voor je en zeg; "Ik vergeef jou en laat je gaan. Ik hou geen enkele onvergeeflijkheid meer achter. Mijn vergeving voor jou is totaal. Ik ben vrij en jij bent vrij".
- Het is belangrijk dat je deze oefening van begin tot eind afmaakt.
- Als je klaar bent: weet dan dat je vergeving totaal is, en dat er niets meer is vanuit het verleden dat je in de weg staan.
- Net als je gezicht wassen en tanden poetsen voor het slapengaan, zou je ook een vergevingsinventaris kunnen houden, zodat je afwijzingen zich niet meer kunnen opstapelen. Ga elke avond even de dag bij langs. Is er iemand die je zou moeten vergeven. Iemand aan wie je je ergerde, die je irriteerde, waar je pijn/verdriet bij voelde? Dooe dan deze oefening, schrijf 't van je af of ga in gebed. Vergeving bevrijdt je van zwaarte en geeft weer innerlijke rust. We zijn allemaal maar gewoon mens...



# GRAAG JE AANDACHT

## Afzeggen en No-show

Een afspraak afzeggen kan altijd, ook op de dag zelf, bij calamiteiten of ziekte. Een vergeten afspraak, en dus een no-show bereken ik door voor de helft van het consultbedrag.

## ZelfzorgRetreat

Heb je zin in een 1-daagse Zelfzorg Retreat ?

Ilona en ik organiseren dit jaar 3 Retreats op een prachtige plek in Vriezenveen.

Onze samenwerking begon in januari 2024. Petra mocht de Verdiepingsdag van Ilona openen met een uur klankmeditatie. En dat smaakte gelijk naar meer.

We zien een heerlijke dag voor ons waarin we elkaar afwisselen, met klankmeditatie, yoga, stilte, versnaperingen, mindfulness, gezonde lunch, qigong, koffie, thee en zelfcompassie. En meer.

🌟🌟7 september VOLGEBOEKT🌟🌟

-de volgende dagen zijn gepland op vr 1 nov en za 7 dec-

Interesse? Laat 't ons weten.

TIP: je mag ook op de wachtlijst voor 7 september. Wie weet komt er een plekje vrij.

*Petra, Gea, Ilona,  
Marion, Bianca en  
Petra wensen je fijne  
Paasdagen!*



HEB JIJ ZIN IN  
EEN 1-DAAGSE  
ZELFZORG  
RETREAT?

Hartelijke groet,

Petra Kaemingk-de Lange

Praktijk Open Hart  
De Stuwdiijk 1  
7772 AW Hardenberg  
06 23 557609  
info@openhart.nl  
www.openhart.nl