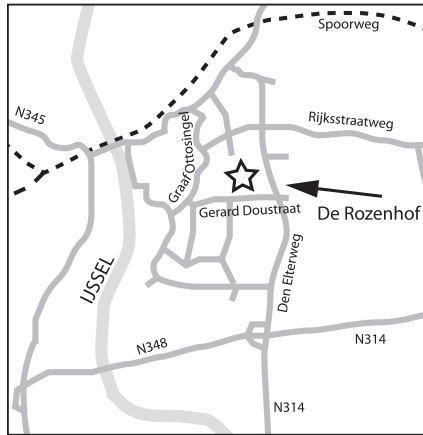


Informatie en aanmelding

Voor een afspraak of voor verdere informatie kunt u uw aanmelding of uw vraag, met uw naam en telefoonnummer, inspreken op de voice-mail van euritmie therapeut Johannes Treuren: 0575 - 776057. Hij neemt dan zo spoedig mogelijk contact met u op.



Paulus Potterstraat 12^c
7204 CV Zutphen

Tel 0575 77 60 57
(19.00 - 21.00 uur)

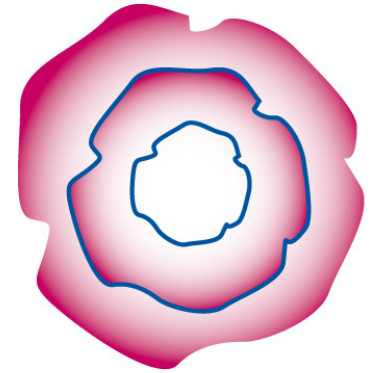
Migraine

*H*et is algemeen bekend dat iemand tijdens een zware migraineaanval prikkels als licht, geluid en geur slecht verdraagt. Minder bekend is dat de persoon in kwestie deze overgevoeligheid altijd heeft, ook als er geen sprake is van een aanval. Denk bijvoorbeeld aan stress door te veel zintuiglijke indrukken, of het slecht verdragen van drank of bepaalde voedingsstoffen.

De kloppende pijn in het hoofd is het gevolg van een sterk geactiveerde bloedsomloop. Deze geïntensiverde bloedsomloop werkt als een stofwisselingsproces: dat wil zeggen, als een proces waarbij sprake is van omzetting en verwerking van substantie.

Het kan zijn dat iemand zich na een migraineaanval zeer helder en vitaal voelt. Dat komt omdat de werking van het proces ervoor zorgt dat het hoofd als het ware weer 'schoon' wordt, waardoor men zich verfrist en actief voelt na een aanval. Uit de migraineaanval blijkt wél een onvermogen om (na perioden van intensieve concentratie of overprikkeling door veel zintuig-indrukken) op eigen kracht goed los te kunnen laten!

Is er sprake van geleidelijk herstel, dan betekent dit in het algemeen dat de oorzaak van de migraine ligt in het niet goed functioneren van de stofwisseling zélf.



*Euritmie therapie
in 'De Rozenhof'*

Migraine en hoofdpijn

Op de verkeerde plek

Migraine, en eigenlijk hoofdpijn in het algemeen, kunnen we alleen begrijpen als we daarbij de gehele mens bekijken. Zoals gezegd kunnen we een migraineaanval beschouwen als een stofwisselingsproces op de verkeerde plaats.

Oorzaak kan zijn dat ons bewustzijn na perioden van grote inspanning de kracht niet meer heeft om de dynamiek van de stofwisseling te beteugelen. Het kan ook zijn dat door het slecht functioneren van de stofwisseling de processen de neiging hebben hun werkgebied uit te breiden en zich vanuit het buikgebied naar 'boven' toe verplaatsen.

Het boven-onder principe

De euritmie therapie kent oefeningen waarbij we ons lichamelijk zó bewegen dat we naar 'beneden' werken. Daardoor wordt het vermogen versterkt om na momenten van inspanning en concentratie goed los te kunnen laten. Bovendien krijgen we steeds meer gevoel voor en greep op onze stofwisselingskrachten. Je zou de oefeningen eigenlijk het beste kunnen typeren als 'stofwisselingsgymnastiek'. Door de bewegingen wordt onze stofwisseling gezonder en krijgt als het ware meer structuur. Uitschieters van de stofwisseling naar boven toe zullen zo steeds minder voorkomen en ook in heftigheid afnemen.

Verloop van de behandeling

Ukunt een afspraak maken voor een individuele behandeling. De kosten per sessie van een half uur zijn €37,50,-. De gehele behandeling bestaat uit een reeks van 12 wekelijkse sessies. De oefeningen dienen, bij voorkeur dagelijks, thuis herhaald te worden, iets wat 10 à 15 minuten in beslag neemt.

Het thuis herhalen van de oefeningen is iets waar mensen soms tegen op zien. Dat komt doordat ze ervan uitgaan dat het bij het thuis oefenen vooral aankomt op discipline. Hoewel discipline op zich niet onbelangrijk is, gaat het toch voornamelijk om de vraag of iemand de tijd wil nemen voor zichzelf. Wie werkelijk wil werken aan de eigen gezondheid, vindt het niet moeilijk om elke dag 1 minuut te oefenen!

Die ene minuut is voldoende voor een succesvolle behandeling. Dat lijkt misschien in tegenspraak met de 10 à 15 minuten die hierboven worden genoemd. Maar de stap van het 'geen tijd hebben' naar het (even) tijd nemen voor zichzelf, is zonder meer de belangrijkste stap in het gehele behandelingsproces.

Als u aanvullend bent verzekerd bij uw zorgverzekeraar wordt de euritmie therapie over het algemeen geheel, dan wel grotendeels, vergoed.

Euritmie therapie

Euritmie therapie maakt deel uit van de antroposofische geneeskunde, die de mens beschouwt als een geheel van lichaam, ziel en geest.

Deze geneeskunde ziet het menselijk organisme als een systeem van samenwerkende, precies op elkaar afgestemde ritmes en bewegingen. Wanneer deze totaliteit in balans is spreken we van een goede gezondheid. Als deze verstoord raakt, spreken we van een slechte gezondheid, die tot uitdrukking kan komen in allerlei klachten en aandoeningen.

De euritmie therapie is er op gericht deze verschillende ritmes en bewegingen zo te beïnvloeden dat de balans zich weer herstelt.

Zoals in mimiek en gebaar onze innerlijke gesteldheid zich naar buiten toe uitdrukt, zo werken de bewegingen van de euritmie therapie van buiten naar binnen. De werkzaamheid van het gebaar start bij de ledematen en strekt zich via de bloedsomloop en ademhaling uit tot in de organen.

Elke euritmische beweging staat in een bepaalde verhouding tot onze organen en hun functies. Door dagelijkse herhaling van een bepaalde beweging kan een specifiek orgaan of diens activiteit beïnvloed worden.