

## **Hvad er kropsterapi?**

Kropsterapi er en komplementær behandlingsform, som tager udgangspunkt i forbindelsen mellem krop og psyke. Kropsterapien anskuer kroppen som en helhed, hvor det fysiske og psykiske hænger uløseligt sammen. Simpelt fortalt, betyder dette, at hvis man ikke har det godt psykisk, sætter det sig som smerter eller spændinger i kroppen. Omvendt kan fysiske smerter påvirke ens psykiske tilstand.

Alle store følelsesmæssige påvirkninger, såsom sorg, stress, nervøsitet, vrede, angst og skam, kan sætte sig i kroppen enten som spændinger, smerte eller fysisk uro. Og derfor er det essentielt i behandlingen af fx stress, at man tager fat om roden til problemet, og ikke blot lindrer kroppens reaktioner.

Kropsterapi kombinerer flere forskellige metoder, blandt andet dybdegående massage, akupressur, guidet vejrtrækning, zoneterapi og lettere led frigørelse.

Kropsterapi kan hjælpe kroppen til at restituere og helbrede sig selv, via aktiveringen af lymfesystemet vil kroppen kunne udskille ophobede affaldsstoffer og gennem åndedræsteknikkerne vil forbindelsen mellem hoved og krop blive genetableret.

## **Hvordan foregår behandlingen?**

Kropsterapeutiske behandlinger tager ofte udgangspunkt i en samtale om, hvilke problematikker der fylder i klientens liv. Herefter fortsætter behandlingen på briksen, hvor der arbejdes med kroppen gennem dybdegående massage, akupressur, zoneterapi og guidet vejrtrækning.

Via den guidede vejrtrækning vil klienten kunne slappe af i kroppen, give slip på spændinger og efterfølgende have en følelse af kropslig frihed og indre ro.

Kropsterapien afsluttes typisk med, at man tilbyder klienten et glas vand, da flere oplever, at de udskiller ophobede affaldsstoffer i løbet af behandlingen. Imens taler man om, hvilke følelser og tanker, der er dukket op i løbet af behandlingen.

Kropsterapi er en effektiv behandlingsform, som kan behandle eller lindre følgende fysiske og psykiske lidelser:

- Stress
- Angst
- Depression
- Ledsmarter
- Søvnproblemer
- Fysiske skader
- Migræne
- Spændinger/anspændthed
- og meget mere