



SHIRODHARA BEHANDELING.

Shirodhara is een onderdeel van de lichamelijk en geestelijk reinigende methoden binnen de ayurvedische traditie. Letterlijk betekent het 'een warme stroom op het hoofd'. Gedurende ongeveer twintig tot dertig minuten wordt op speciale wijze een dun stroompje warme kruidenolie op het voorhoofd gegoten. Deze 'massage' werkt diep ontspannend op lichaam en geest.

Werking

Shirodhara stimuleert de werking van de hypofyse en de hypothalamus, die onder meer de hormoonbalans in ons lichaam regelen. Door de shirodhara-behandeling wordt bijvoorbeeld de afscheiding van serotonine gestimuleerd, een 'feelgood' hormoon dat ons gevoelens van rust en welbehagen geeft.

Shirodhara werkt ook verjongend, revitaliserend en reinigend. Afvalstoffen worden sneller afgevoerd waardoor voedingsstoffen beter kunnen worden opgenomen en celregeneratie wordt bevorderd.

Door het ontspannende effect van de warme olie op het voorhoofd worden ook onze gedachten gezuiverd, waardoor mentale druk wordt verlicht.

Na een shirodhara-behandeling voelt u zich lichamelijk en geestelijk lichter en helderder.

Toepassingen

Shirodhara wordt toegepast bij rusteloosheid & stress, bij inslaapproblemen en bij alle klachten die te maken hebben met mentale druk, zoals hoofdpijn en overspannenheid.

Shirodhara kan ook uitstekend als preventieve behandeling worden toegepast om bovengenoemde klachten te voorkomen.

Shirodhara in mijn praktijk

In mijn praktijk pas ik shirodhara toe als ondersteuning, bijvoorbeeld als de cliënt extra ontspanning nodig heeft. In sommige gevallen is het raadzaam eerst een ayurvedische arts of practizijn te raadplegen alvorens een Shirodhara behandeling te ondergaan.

Wilt u graag shirodhara als onderdeel van de massage, geef dit dan aan als u een afspraak maakt, zodat ik daar rekening mee kan houden. Indien nodig zal ik u van het juiste advies voorzien.

-/-