Klient Information

Vand: Det er vigtigt at drikke rigeligt med vand i dagene efter en behandling for at udvaske den øgede udskillelse af affaldsstoffer fra kroppens celler. Drik min. 2 liter pr. døgn.

Generelt er det godt med ro resten af dagen. Det er almindeligt at føle sig træt eller udmattet efter en kropsterapi session, da kroppen arbejder på at integrere behandlingen. Gå hjem og slap af. Hvis du skal arbejde, gør det da i dit eget tempo – gå tidligt i seng.

Reaktioner på behandlingen: Der kan forekomme både fysiske og psykiske reaktioner i tiden efter en behandling. De fysiske reaktioner består oftest af en opblussen af de symptomer og spændinger, der er blevet behandlet for – i mere eller mindre grad, de fortager sig oftest efter 2 –3 dage, men kan, afhængig af problemets omfang, godt vare ved i længere tid.

Alle mennesker er forskellige og reagerer ligeledes forskelligt på især kropslig behandling. Reaktioner, så som smerter i led eller muskler, skal ses som en udrensning af kroppen, hvor kroppen udskiller gamle affaldsstoffer. Disse affaldsstoffer kan ligge i kroppen i form af små krystaller, som ved udskillelsen kan virke som små ”glasskår”, denne udrensning kan være meget smertefuld og kræver flere opfølgende behandlinger.

Psykiske reaktioner kan være følelser, der kommer ”ud af det blå”, eller kraftigere reaktioner end normalt. Forsøg, så vidt muligt, at give dem lov til at ”fylde”. Det er gamle uudtrykte følelser, som kroppen giver slip på.

Varighed/hyppighed af behandling: En behandling varer ca. 60/90 minutter. inkl. indledende samtale og tid til at komme af og på briksen m.m. Forløbet af videre behandling er meget individuelt alt efter den enkeltes behov, ønske og reaktion på behandlingen. Man skal dog altid regne med min. 2 konsultationer inden for 2-3 uger, men ofte har kroppen behov for et længere forløb.

Ring: Hvis du har spørgsmål til behandlingen eller ønsker at bestille/ændre din tid, er du altid velkommen til at ringe til mig.

Soulness
Ålholm plads 3
2500 Valby
Tlf: 28114343
www.nikelajo.dk

TOTUM
KROPSTERAPI

Mulige efterreaktioner

Efter en behandling med kropsterapi kan man opleve en række forskellige eftervirkninger. Disse kan variere afhængigt af den enkelte persons tilstand og behandlingens intensitet. Her er en oversigt over mulige eftervirkninger:

Fysiske eftervirkninger
Snurren i kroppen: Når gamle spændinger slipper, opstår der en øget gennemstrømning af blodet. Hermed øges optagelse af ilt og næring i cellerne. Denne proces kan mærkes som en snurren.
Rystelser: Når kroppen retter op/selv regulerer, kan der forekomme rystelser.
Svimmelhed: Når man arbejder dybt med åndedrættet, frigives der flere affaldsstoffer end normalt, og når disse går i blodbanen, kan du opleve en kortvarig svimmelhed.
Kløe eller Brændende fornemmelser: Når der opstår gennemstrømning i nervesystemet, kan det mærkes som brændende fornemmelser. Kløe kan forekomme når der opstår gennemstrømning i nervespidserne.
Kramper: Oftest opstår kramper, når musklen afspænder sig selv ved sammentrækning. Det kan også skyldes væskemangel.
Fordøjelsesreaktioner: Behandlingen kan stimulere fordøjelsessystemet, hvilket kan føre til ændringer i afføringsmønstre eller øget tarmaktivitet.
Ændret åndedrætsmønster/Hyperventilation: Nogle kan opleve dybere eller mere fri vejrtrækning efter behandlingen. Når du får kontakt til en psykisk blokering uden en egentlig forløsning, kan det udløse hyperventilation (kroppen prøver at forløse).
Udrensning: Kropsterapi kan igangsætte en udrensningsproces, hvor kroppen slipper affaldsstoffer, hvilket kan føre til øget svedtendens eller hyppigere vandladning.

Emotionelle eftervirkninger
Følelsesmæssig frigørelse: Kropsterapi kan frigøre undertrykte følelser, hvilket kan føre til gråd, latter eller vrede både under og efter behandlingen.
Ændringer i humør: Nogle kan opleve humørsvingninger eller føle sig mere følelsesmæssigt sårbar.
Øget følelsesmæssig klarhed: Mange føler sig mere i kontakt med deres følelser og oplever en øget forståelse af deres følelsesmæssige tilstande.

Psykologiske eftervirkninger
Øget mental klarhed: Behandlingen kan føre til forbedret koncentration og mental skarphed.
Ændringer i selvopfattelse: Man kan opleve en ændret eller mere positiv opfattelse af sig selv og sin krop.
Stressreduktion: Mange føler sig mindre stressede og mere afslappede efter en kropsterapi session.
Ændrede energiniveauer: Energien kan variere fra at føle sig energisk til at have behov for mere hvile.

Det er vigtigt at bemærke, at disse eftervirkninger er normale og typisk kortvarige. De er ofte en del af kroppens naturlige helingsproces og kan ses som tegn på, at behandlingen arbejder på at genoprette balance og velvære. Hvis eftervirkningerne er vedvarende eller meget ubehagelige, bør du kontakte din kropsterapeut for råd og vejledning.

TOTUM
KROPSTERAPI