

HOLISTIC PULSING

Een Sessie:

Je ligt gekleed op een massagetafel; op je buik, rug of in zijligging. Ik wieg, beweeg en strek (delen van) jouw lichaam in bepaalde ritmes. Deze ritmes worden volledig op jou afgestemd. Dat roept gevoelens van geborgenheid en koestering op, waardoor diepe ontspanning mogelijk wordt. De pulsgolf stroomt door het hele lijf, dus ook via gestresste (gespannen, pijnlijke of gewonde) lichaamsdelen, zodat je mede hierin kunt loslaten en doorstromen. Ik blijf voortdurend met jou in gesprek; continu door de beweging en soms ook via vragen. Zo treedt er nooit pijn op en worden jouw grenzen en wensen volledig gerespecteerd.

Het element Water:

Holistic Pulsing heeft een speciale relatie met het element water: ons lichaam bestaat voor een groot deel uit water. Het element Water wordt geassocieerd met emoties. Het is een zacht element, met in haar wezen een enorme kracht. Wij mensen hebben ook zachtheid nodig om werkelijk sterk te kunnen zijn. Holistic Pulsing brengt deze liefdevolle en genezende boodschap over aan iedere cel in ons lichaam.

De Techniek:

Het lichaam wordt in een hoofdstroom (van top tot teen) of in een zijstroom (bijvoorbeeld via een been) van zachte bewegingen gebracht. Er wordt met fijngevoeligheid gewiegd, gedragen, getild, gerold, gesterkt en geopend. Sommige pulsen zijn heel klein en werken diepgaand door, andere bewegingen zijn weer groter en nodigen uit tot doorademen en vaak ook tot verwondering.

Kernwoorden van mijn werk:

Respect, zachtheid, in het hier & nu zijn, humor, communicatie, acceptatie, bewustwording, liefdevol zijn en in je eigen kracht komen.

Holistic Pulsing helpt:

Jouw energie gaat weer stromen en je kunt vermoeidheid, stress en blokkades (fysiek en emotioneel) loslaten. Je ontgift het lijf. Holistic Pulsing verbetert de circulatie van bloed en lymfevocht, bekrachtigt het hele ademsysteem, vergroot de flexibiliteit van de gewrichten en het verhoogt je lichaamsbewustzijn; zonder hier met enige nadruk of met frictie op te 'werken'. Voor zwangere vrouwen is het een fijne methode om te ontspannen en om een energetisch contact met het kindje in de buik te ervaren. Holistic Pulsing is geschikt voor alle mensen: gezond of ziek, oud of jong, overspannen of relaxed; voor iedereen is dit een zachte en doeltreffende wijze om de gezondheid te laten stromen. Huisdieren genieten ook van 'de kracht van de zachtheid' van het pulsen, hetgeen ook iets zegt over de natuurlijkheid van de bewegingen van het pulsen.

De combinatie met Universele Levensenergie:

De beweging van Holistic Pulsing, die via mijn handen samenstroomt met de universele levensenergie, maakt een sessie tot een bijzondere ervaring voor lichaam en geest. Een pulssessie is ook een mooi cadeau ...

Ingrid Lacroix

Coaching - Training - Yoga

Zonstraat 5 – 6133 VC Sittard 046 – 458 4725

info@ingrid-lacroix.nl

www.ingrid-lacroix.nl