



# Våra Behandlingar

*Varje behandling är anpassad till individen*

## Abhyanga

Abhyanga är en mycket behaglig helkroppsmassage med varm olja. Kroppen masseras systematiskt med skönt tryck och lugna, svepande rörelser. Behandlingen stärker nervsystemet och är djupt avslappnande för kropp och sinne. Cirkulationen och vitaliteten ökar och muskler och leder mjukas upp. Värmen, oljan och rörelserna renar också kroppen från slaggprodukter. Man arbetar med kroppens energibanor och meridianer för att lösa upp blockeringar och skapa balans i kroppen. Abhyanga är speciellt välgörande vid vata-obalanser, är lugnande och lämplig vid stress, stelhet och frusenhet. Ger förnyad energi på cellnivå. Vår uppskattade klassiker!

## Garshan

Garshan är speciell helkroppsmassage som ges med råsidenvantar. Den renar lymfsystemet och ökar förbränningen i fettvävnaden. Massagen stimulerar flöden och cirkulation i underhudsvävnaderna, förbättrar matsmältningen, ämnesomsättningen och cirkulationen samt motverkar celluliter och trötthet. Silkesvantarnas friktion mot huden har en exfolierande effekt som gör huden härligt silkeslen. Behandlingen avslutas med varm oljemassage av ekologisk kallpressad sesamolja. Garshan är en utmärkt behandling vid Kapha obalanser samt då mycket slaggprodukter ansamlas i kroppen.

## Kati chikitsa

Kati Chikitsa är en traditionell ayurvedisk ryggbehandling som utförs med varma örtknyten över rygg, axlar och nacke. Terapin börjar med värmebehandling, massagetekniker med varm olja som mjukar upp ömma och spända muskler. Behandlingen avslutas med att ryggen masseras med varma tygbollar fyllda med örter och oljor. Värmen, massagen och örterna gör underverk för den som har stelhet, värk och trötthet i ryggen. Är som balsam för stela trötta ryggar och axlar. Behandlingen landar i härlig avslappning och stillhet.

## Marma

Marmaterapi, är en metod inom Ayurveda för att skapa balans på ett djupt plan i fysiologin. Marmapunkter är ställen där förbindelsen mellan sinne och kropp är extra livaktig. De står även i kontakt med andra delar av kroppen. Stress och orenheter sätter sig i marmapunkterna. Under behandlingen stimuleras dessa punkter med speciellt utvalda eteriska oljor som masseras in med mycket lätt beröring. Marmapunkterna kan sägas vara kontrollpunkter för "shrotaerna" där flödet i kroppen styrs; flödet av allt - materia och medvetande. Man kan också säga att marmapunkter är kopplingspunkter mellan medvetande och materia. En unik behandling för djup avslappning och balansering av kropp, sinne och livskraft. Stimulerar kroppens egen självläkningsprocess.

## Shila Abhyanga (Hotstone Massage)

Shila Abhyanga kombinerar värmeterapi och en speciell massageteknik med varma lina, mjuka lavastenar & väldoftande aromatiska oljor för att på så sätt skapa en djupgående, avkopplande och läkande behandling. En fantastisk behandling som ger en lugnande och stress reducerande effekt på samma gång som den ger ny kraft och energi. Musklerna slappnar av och blod- och lymfcirkulationen ökar. Detta är en fantastiskt skön behandling som passar extra bra när man känner sig frusen och stel. Din terapeut masserar dina muskler med de heta stenarna och placerar även växelvis ut stenar på din kropp. Man brukar uppleva ett lugn, man får ökad blodcirkulation, stimulerar lymfan, rensar bort slaggprodukter, stimulerar leder och skelett, löser upp muskelspänningar och får ökad syresättning i vävnader. Utifrån Ayurveda är den behandlingen underbar för Vata obalanser och passar även Kapha.

## Shirodhara

En underbar och unik behandling! I Shirodhara rinner en ström av varm olja över pannan och ner i hårbotten. Det är en lugn och avstressande behandling där spänningar löses upp och hela nervsystemet får lugn och ro samtidigt som den motverkar oro och sömnsvårigheter. Shirodhara ger sinnet och sinnena djup vila, vilket tillåter kroppens naturliga läkeprocesser att utsöndra lagrad stress från nervsystemet. Balanserar Vata och pitta dosha speciellt bra. Stimulerar Ajna/ Sahasrara chakra, väcker intuition och inre visdom. Hjälper till att få ökat mental fokus och koncentration. Kan hjälpa mot migrän och huvudvärk. Löser upp negativa känslor och tankemönster. Till följd av detta förbättras den mentala klarheten. Himmelskt skön! Vi rekommenderar varmt att ta en helkroppss behandling innan.

## Reiki Healing

Reiki aktiverar och stimulerar kroppens egna naturliga förmåga att läka och återställa sig, och efter en behandling brukar man känna sig både avslappnad och fylld med energi på samma gång – en mycket behaglig upplevelse för både kropp och själ. Reiki är en mjuk och samtidigt effektiv behandlingsmetod vid till exempel smärta och stress, ångest och fysiska och mentala spänningar. Reiki arbetar med kroppens naturliga läkningsprocesser och fyller på energiförrådet. Reiki arbetar på flera plan samtidigt, dels genom den fysiska beröringen, som aktiverar "må-bra-hormoner" i kroppen som till exempel oxytocin, dels genom kroppens subtila energisystem. Reiki healing är en holistisk behandlingsmetod, som utgår från att kropp och psyke är en helhet. Reiki lindrar smärta och löser upp spänningar, både fysiskt och mentalt, sänker stress och ökar välbefinnandet. Reiki är japanska och består av två ord: rei, som betyder "universell" och ki, som betyder "livsenergi" och motsvaras av kinesiskans chi och prana i Indien. Universell livsenergi syftar på den högsta kända energinivån.

## Sound Healing

Sound Healing baseras på vetenskapliga fakta att allt är vibration och energi. Genom att applicera olika ljud och frekvenser arbetar jag med och i resonansen av elektromagnetiska fältet och även den fysiska kroppen. Läran om Cymatics visar effekten av ljud på materia och den ligger också till grund på forskningarna som görs. Sympathetic resonance händer när ett vibrerande objekt får ett annat att vibrera i harmoni med den, eller matcha dess vibrationshastighet, det är där som transformationen händer och helande uppstår.

Sound Healer arbetar med kunskap om ljud, avsikt, intuition och energi som kommer att påverka kraftfulla och förändringar på människans alla nivåer. Sound Healing är en effektiv holistisk terapi som fungerar på fysiska, emotionella, mentala och andliga nivåer. Jag arbetar med Gong, Singing bowls, Tuningforks och olika instrument under lektionen. Efter samtal börjar du behandlingen i vår SoundChair och därefter ligger du skönt på behandlingsbänk och badar i frekvenserna av instrumenten.

Du bokar din tid via vårt bokningsystem på hemsidan.

Hjärtligt välkommen att ta hand om dig i vårt helande och omhändertagna utrymme!



*Erla Osk Sigtryggisdottir*

Ayurvedisk Massageterapeut & Konsult

SoundHealer & Gongspelare

Reikimaster

Yoga & Meditationslärare

Coach inom personlig utveckling

*www.yogashalakungälv.se*