



Nudd sem forvörn. Heilsuefning og valdefling

María A. Tr.



Mikilvægi heilsu

- Með fulla heilsu
 - Getum oftast verið með fullt af markmiðum
- Heilsulaus
 - Þá er aðeins eitt markmið – ná heilsu



Áhrif nudds og slökunar á:

- Taugakerfið
- Blóðrásarkerfið
- Stoðkerfið
- Sogæðakerfið
- Ónæmiskerfið



Heilsuefling

WHO skilgreining heilsueflingu sem aukna stjórn fólks á heilsu sinni

Mikilvægt að hafa aðgang að bjargráðum til heilsueflingar

Valdefling – að fólk öðlist meiri stjórn á ákvörðunum sem varða líf þess

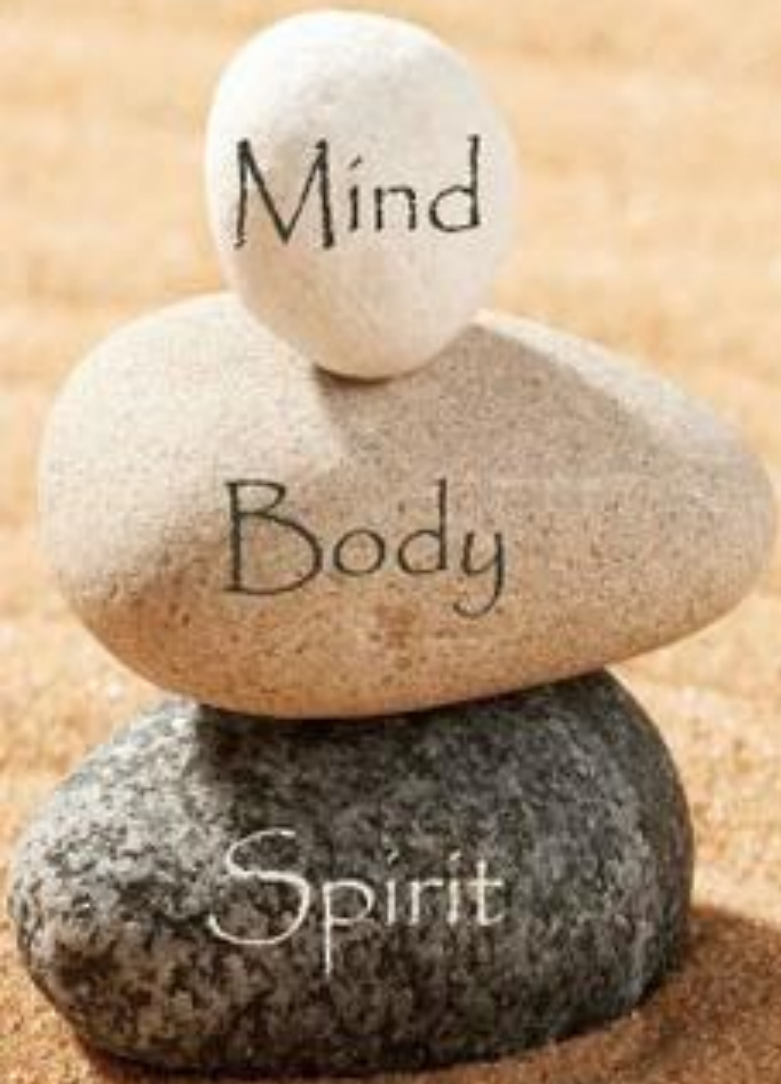
Hlutverk nuddara er að fræða, efla og leiðrétta

Ábyrgð á eigin heilsu

- Nuddþeginn ber alltaf ábyrgð á eigin heilsu
- Nuddarinn/græðjarinn getur aðstoðað nuddþegann til sjálfshjálpar
 - Valdelft hann til heilsueflingar
- Verkir og þreyta geta verið merki um einhverskonar ójafnvægi (líkamlega sem andlega) sem nuddarinn getur hjálpað honum að leiðrétta.

Heil heilsa

- Hvað er að vera heilbrigður?
 - Afstaða og viðhorf fólks hefur áhrif
 - Menning og hvar við búum í heiminum
 - Aldur
- Gullinn meðalvegur..... Hvar er hann?
 - Líkamlegt hreysti
 - Félagslega virkur
 - Andlega sterkur
- Viðhorf til heilsu byggir líka á þekkingu, fyrri reynslu og gildismati



Heildarhyggja

- Er hugtak um að einstaklingurinn er samsafn líffræðilegra, sálfræðilegra, félagslegra og trúarlegra þátta.
- Sjúkdómar geta haft áhrif á alla þessa þætti og birtingarmyndir sjúkdómsins.
- = Horfa á manneskjuna sem eina heild



Heildræn meðferð

- Skoða sem flesta þætti í samhengi:
 - Matur – næring - orka
 - Gæði vatns - vökvainntekt
 - Andrúmsloft
 - Hvíld - svefn
 - Friðsæld
 - Sól, birta
 - Vinna
 - Félagslegt umhverfi
 - Hreyfing

Fáum orku úr mat

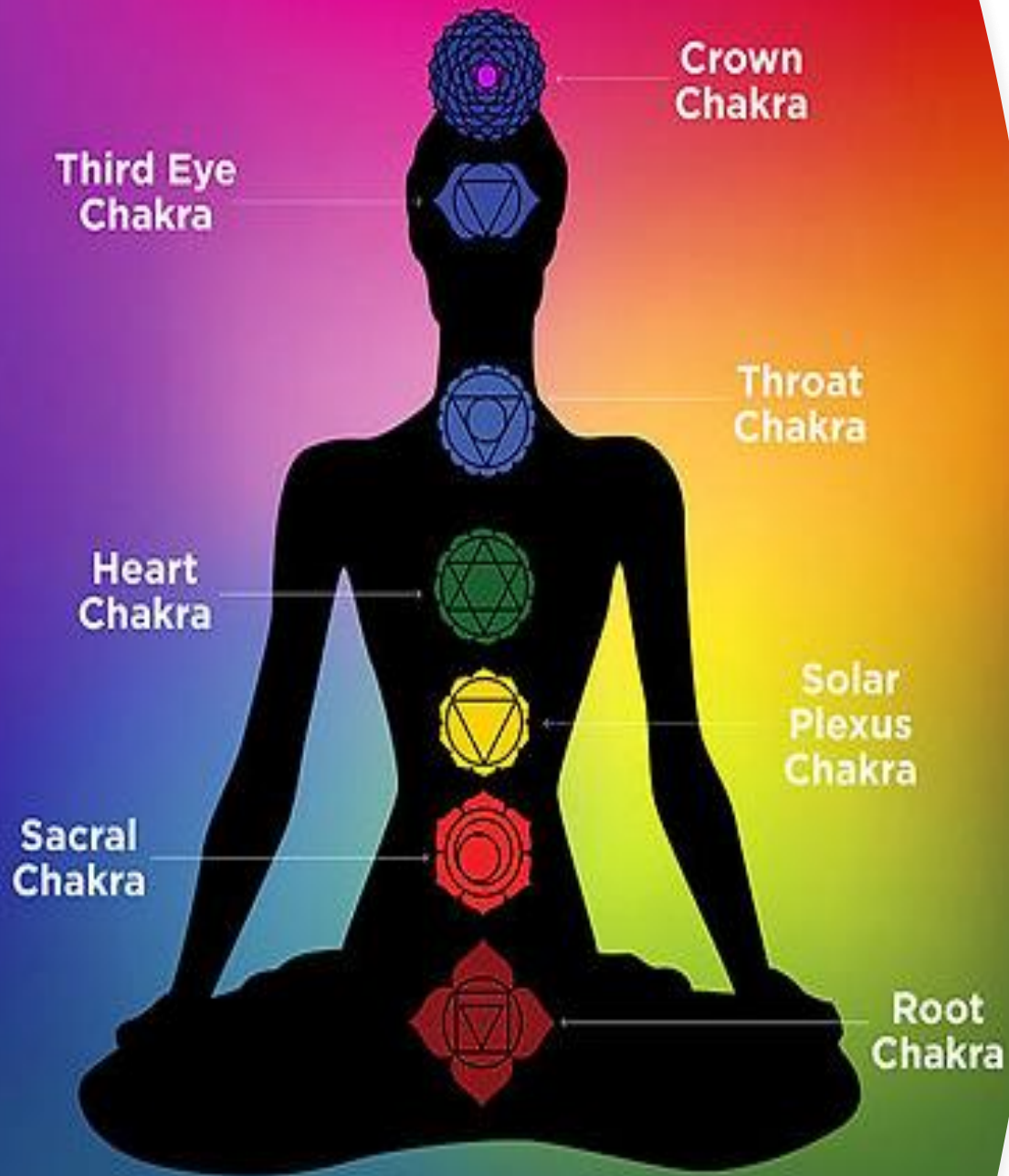
- T.d. kolvetni - glúkósi er orka fyrir vöðvana og heilann

Orka sem flæðir um líkamann.... Orkan púlserar í líkamanum

- Hægt að finna í púls, öndun....
- Í höfuðbeina og spjaldhryggsmeðferð – mænuvökvasláttur

Aðal orkustöðvarnar (chakra) eru sjö og eru hluti af orkusviði líkamans

- Þær safna orku, umbreyta henni og dreifa um líkamann.
- Geyma upplýsingar um það sem við höfum upplifað, hugsun, athafnir og tilfinningar



Orkustöðvar

- Höfuðstöðin
 - Hún er orkustöð alheimsvitundar og stjórnar öllum hinum orkustöðvunum.
- Ennisstöðin
 - Er miðstöð innsæis og leiðir þig í átt að innri þekkingu.
- Hálsstöðin
 - Tengist tjáningu, bæði í tali, hlustun, list, söng og allt sem við sköpum.
- Hjartastöðin
 - Ef hjartastöðin er opin geyslar út frá þér ást og samúð, óskilyrð ást.
- Solar plexus
 - Er þekkt sem valdastöð og er uppspretta persónulegs styrks, sjálfstrausts og viljastyrks.
- Magastöðin
 - Tengist sköpunargáfu, löngunum, tilfinningum og kynorku.
- Rótarstöðin
 - Hefur áhrif á grunnþarfir okkar, jafnvægi, öryggi og gefur okkur jarðtengingu.

Hugurinn ber þig hálf leið..... ?

- Placebo áhrif – lyfleysuáhrif
 - Trú á meðferð og bata gegnir mikilvægu hlutverki í græðingu allra meina
- Heilsusálfræði
 - T.d. eru sorg og reiði dæmi um tilfinningaleg/hugræn viðbrögð sem talin eru hafa áhrif á heilbrigði fólks
- Allt sem við veitum athygli vex....



Leið heilsueflingar

1. Hönnun
2. Að setja markmið
3. Að velja aðgerðir
4. Setja áætlanir í framkvæmd
5. Mat



Mat á árangri

- Fá bein skilaboð frá nuddþega um ágæti meðferðar
- Viðkomandi komi aftur og aftur - gott eða slæmt???
- Tilfinning, breytingar í orkuflæði – mat nuddara (og nuddþega)
 - Getur verið gott að segja frá hvernig nuddarinn upplifir
- Mikilvægt að nuddarar/græðarar hafi trú á sína meðferð og gæta þess að lofa ekki lækningu sem þeir geta ekki staðið við.
 - Óraunhæfar væntingar nuddþega
- Árangursmatið byggist á viðmiðum sem starfið/einstaklingurinn setur