

# HOLISTIC PULSING

pure ontspanning!

## De 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 vaak gevoelens van geborgenheid en koestering op, waardoor diepe ontspanning ontstaat. De pulsgolf stroomt door het hele lijf, dus ook via gestresste (gespannen, pijnlijke of gewonde) lichaamsdelen, zodat je ook hierin kunt loslaten en doorstromen. Ik blijf voortdurend met jou in contact door de beweging en soms ook via korte 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. Dit element wordt geassocieerd met emoties. Water 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 aanpak:

Als pulsend breng ik jouw lichaam in een hoofdstroom (van top tot teen) of een zijstroom (bijvoorbeeld via een been) met kalme bewegingen. Met fijngevoeligheid wordt je gewiegd, gedragen, getild, gerold, gesterkt en geopend. Soms zijn de pulsen heel klein en deze werken vaak diepgaand door, andere bewegingen zijn dan weer groter en nodigen bijvoorbeeld uit tot dieper doorademen. Alles gaat vanzelf, je hoeft er niets voor te 'doen'.

## Kernwoorden van mijn werk:

Respect, zachtheid, hier & nu aandacht, inspiratie, acceptatie, humor, communicatie, bewustwording, liefdevol zijn en in je eigen kracht staan.

## 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 ademstelsel, 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. Zelfs onze huisdieren genieten van 'de kracht van de zachtheid' van het pulsen, wat ook iets zegt over de natuurlijkheid van deze bewegingen.

## De combinatie met Universele Levensenergie:

De beweging van Holistic Pulsing stroomt via mijn handen samen met de universele levensenergie, waardoor de sessie tot een bijzondere ervaring voor lichaam en geest wordt.

**Een sessie HP is ook een mooi cadeau!**



Ingrid Lacroix  
Coaching - Training - Yoga

Zonstraat 5  
6133 VC Sittard  
046 - 458 4725

[info@ingrid-lacroix.nl](mailto:info@ingrid-lacroix.nl)  
[www.ingrid-lacroix.nl](http://www.ingrid-lacroix.nl)