

Praktische gegevens



Van Praag Instituut

Springweg 7, 3511 VH Utrecht
(030) 234 1707
info@vanpraaginstituut.nl
www.vanpraaginstituut.nl

eenvoudig ontspannen met **Therapeutic Touch**

Ziek zijn of ouder worden gaat vaak gepaard met ongemak. Dat kan variëren van pijn of slecht slapen tot verstopping, jeuk of onrust.

Als u last heeft van dergelijke klachten, heeft u misschien baat bij **Therapeutic Touch**, kortweg **TT** genoemd.

TT kan u helpen ontspannen, waardoor u zich wat beter gaat voelen.

Of zoals een verpleegkundige het zei:

“Met **TT** haal ik de scherpe kantjes ervan af...”

■ **Wat is TT?**

Therapeutic Touch is een eenvoudige ontspanningsmethode, waarbij uw energie weer in balans wordt gebracht. Bij ziekte of andere klachten is uw energieveld verstoord, zo is de gedachte achter **Therapeutic Touch**. De **TT**-gever maakt daarom rustige, strijkende handbewegingen op zo'n tien centimeter van uw lichaam vandaan.

■ **Hoe gaat TT?**

TT duurt vijf tot tien minuten. Meestal kunt u tijdens de **TT**-sessie gewoon blijven zitten, maar liggen in bed is ook mogelijk. Een rustige omgeving is belangrijk. U kiest zelf of u de ogen sluit of niet. De **TT**-gever tast met ontspannen handgebaren eerst uw energieveld af. Daarna volgt het harmoniseren van het energieveld. Aanraking is daarbij niet nodig, maar wel mogelijk – dat hangt af van wat u zelf prettig vindt. Na afloop blijft u nog even rustig zitten of liggen.

■ **Wat merkt u van TT?**

Sommige mensen voelen weinig van de **TT**, anderen ervaren warmte of juist kou, tintelingen, vitaliteit. U kunt zich ook een beetje loom of slaperig gaan voelen, of juist energieker. **TT** werkt bovenal ontspannend en stimuleert uw zelfhelend vermogen of veerkracht. Uit onderzoek blijkt dat **TT** vooral kan helpen bij angst, pijn en onrust.

■ **Wie geeft TT?**

U kunt **TT** krijgen van een gecertificeerd zorgverlener of vrijwilliger, dus iemand die de meerdaagse cursus **Therapeutic Touch** met goed gevolg heeft afgesloten bij het Van Praag Instituut in Utrecht.

U kunt hierover meer informatie vinden op de website:
www.therapeutictouch.nl

