



Fysioterapi for krop og sjæl

Hænder der viser vejen!

Hoved.

Hovedet er vores "computer" og nervesystemet udspringer fra hjernen.

Hovedet er vores mentale energi, hvor al vores tankevirksomhed foregår.

Alt hvad vi tænker bevidst eller ubevidst for os, forplanter sig via vores nervesystem til vores krop. Det vil sige til muskler, celler, nerver og bindevæv.

Når vort hoved er overophedede (bekymringer, tanker, frygt, angst spekulationer) kan det føre til spændinger, handlingslammelse, manglende kontakt til kroppen, energiforladthed og manglende overskud.

Via hænder der viser vejen slippes hovedet og du kan mærke din krop og dine følelser mere.

Via meditation, mindfulness- når du er til stede i nuet, får du mere energi og overskud.

Bevidsthed og opmærksom nærvær, naturen og afspændingslydfiler er med til at give hovedet fri så vi kan komme ned i kroppen.

Jeg skræddersyr et meget individuelt forløb med behandlinger.

Via "Hænder der viser vejen" og intuitionen arbejdes der på forskellige områder på kroppen. På forskellige strukturer, som slappes mere af, og det får mennesker til at komme hjem og mærke sig selv og sine følelser mere, hvilket kan få os ind til kernen af problemet.

Energien øges i muskler, nerver og bindevæv så hele kroppen "vækkes". Man mærker sig selv helt ind i dybden.

Via samtalen sættes der ord på det, som jeg mærker og det, som min intuition stiller spørgsmål ud fra.

I samspil med den enkelte og min fornemmelse pejler vi os ind på kernen.

Når jeg lader mine hænder vise vejen og undervejs stiller spørgsmål ud fra hvad jeg mærker, åbner det op til automatiserede mønstre i kroppen, som skaber bevidsthed hos den enkelte i forhold til at slippe spændingerne.

Det er de små ting der gør den store forskel og det overrasker mig gang på gang, hvor lidt der egentlig skal til for at ændre negative og destruktive mønstre.

FIRMA INFORMATION

FYSIOTERAPI FOR KROP & SJÆL
CVR: 18286092

KONTAKT MIG

26 80 82 59
mail@lisbethgrud.dk

FIND VEJ

Blærevej 31
9600 Aars