



Lænd-hofte-knæ

Musklerne i **lænden** holder kroppen oprejst. Det handler om at holde sig selv oprejst og stå op for sig selv.

Problemer her kan handle om det med at føle man skal være ekstra stærk, klare tingene selv.

Hvis det drejer sig om meget spændte dybe rygmuskler, kan det handle om følelser meget tidligt i ens liv.

Drejer det sig om de mere overfladiske muskler i lænden, kan det handle om følelser lige nu og her i ens liv.

Jo dybere spændingerne ligger, jo tidligere i ens liv kan det være opstået.

Ryggen/lænden symboliserer, at vi skal være stærke, oprejste, have ryggrad

Følelser i retning af ikke at have fået støtte, at have manglet støtte i livet, stiller ekstra krav til kroppens muskulatur- at skulle bære mere, klare mere, holde på mere- alt sammen kan sætte sig som kroniske spændinger.

Nervebanerne og muskler til **hofter og knæ** udspringer fra lænden, og området her i lænd samt bækken danner forbindelsen mellem overkrop og underkrop.

Hofterne bliver således stedet, hvorfra vi tager vore skridt. Er der følelse af frihed og tryghed ved at tage nye skridt i livet? Eller føles det sejt (op ad bakke, som ved trækken og skubben, som er belastende for hofterne) Eller er der angst, frygt eller utryghed ved at gå nye veje.?

Går man blot ud af "den lige og kendte vej" eller tager man nogle stikveje og udsving i livet- prøver nye ting. Musklerne omkring hofterne og lårene og knæ holdes ofte spændte, hvis man føler usikre skridt.



Fysioterapi for krop og sjæl

Hænder der viser vejen!

”Sjælens muskel” som psoas musklen ofte betegnes som, er den muskel, som ligger dybt inde og udspringer fra øvre lænd. Musklen hæfter på indersiden af låret. Spændinger her hører ofte sammen med ovenstående følelsesmæssige sammenhæng, og musklen er i den grad involveret i forbindelse med både lændesyntomer, ischiassyntomer, hofte- og knæproblematikker.

Desuden har denne muskel ofte indirekte med mave- bryst-, nakke- skulderproblematikker at gøre. Nemlig med sit udspring på lændehvirvel i nær forbindelse via bindevæv med hæfte af diafragma (åndedrætsmusklen)

Knæ er støddæmpere når vi går. Fysisk er der bruskskiver, menisk og muskler mhp støddæmpning.

Knæ overfører kraften i vore skridt og mærker vi feks at knæ ryster eller er usikre som ”bambi på glatis” kan det handle om usikkerhed, angst og frygt i livet. Følelserne ligger ofte på det ubevidste plan og man er således ikke altid bevidst om, hvad dette kan handle om førend hænder der viser vejen skaber bevidsthed herom og intuition og samtale fører ind til kernen af problemet.

Bevidsthed omkring disse sammenhæng bliver omdrejningspunktet. Opmærksomhed på, om vi har mønstre i at klare tingene selv, være stærke eller at kunne bede om hjælp.

Er der noget vi har lukket af for og ikke længere ønsker at mærke, fordi smerten er for stor.

Redskaber

At få løsnet spændingerne, bevæge- og smidighedsøvelser med mulighed for at frigive energien og skabe flow.

At få de overspændte muskler til at give slip og få ny næring og energi med henblik på fornyet styrke.

FIRMAINFORMATION

FYSIOTERAPI FOR KROP & SJÆL
CVR: 18286092

KONTAKT MIG

26 80 82 59
mail@lisbethgrud.dk

FIND VEJ

Blærevej 31
9600 Aars



Fysioterapi for krop og sjæl
Hænder der viser vejen!

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.

FIRMAINFORMATION

FYSIOTERAPI FOR KROP & SJÆL
CVR: 18286092

KONTAKT MIG

26 80 82 59
mail@lisbethgrud.dk

FIND VEJ

Blærevej 31
9600 Aars