



Fysioterapi for krop og sjæl
Hænder der viser vejen!

Nakke-/hals/-og skulderproblemer

(80-90% af klienter har problemer her)

Nakke og hals er bindeled mellem hoved og krop, mellem tanker/mental energi og følelser.

Fra hjernen sendes bevidste og ubevidste beskeder ned til kroppen via nervebaner, hormonsystem og bindevævsstrukturer.

Problemer i dette område handler ofte om, hvordan vi udtrykker/eller undlader at udtrykke vores følelser. Det er her vi kommunikerer ud fra.

Mange nakkeproblematikker hænger også sammen med, at man "bider tænderne sammen", "tager sig sammen", eller "sammenbidt vrede", som også kan være et manglende udtryk og modstand mod at mærke og være i følelser.

Skuldre er der vi bærer byrder og følelsen af at have et stort ansvar. Det er også "låget" på brystet.

Problemer her kan hænge sammen med, at man føler/har følt et stort ansvar. (Man har ikke nødvendigvis et stort ansvar, men det er følelsen af at have det.)

Problemer kan også hænge sammen med at man "lægger låg på" feks følelser, eller man holder noget af sig selv tilbage (sammenhæng med nakkeproblemer).

Man er kommet væk fra sig selv. Hovedet og fornuften har taget over (burde og skulle)

Skuldrene omkranser på en måde hjerteregionen. Skuldre og arme handler om at give og modtage. Det handler også om ubalance i feminin og maskulin energi. At være eller at gøre. Lytte indad eller være handlingsorienteret.

Blokeringer her kan hænge sammen med følelser af sorg og svigt samt følelser af afvisning/smerte.

FIRMA INFORMATION

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!

Man kan have lukket sit hjerte, hvilket er kroppens reaktion og måde hvorpå kroppen beskytter os fra at opleve dette smertefulde igen. Desværre betyder det også ofte at der lukkes ned for at mærke de positive følelser. (sorg og glæde, lys og mørke følges ad. Det ene opleves kun pga oplevelsen af det andet)

”At lukke ned” her forårsager ofte at hele brystkassen bliver påvirket. Således bliver der trangt, stift, hårdt og manglende plads til organer som hjerte og lunger især, hvilket giver overfladisk vejrtrækning med øget nakke-/skulderspændinger til følge. Desuden manglende energi til den nedre del af kroppen. Mindre kontakt til følelser af glæde, kreativitet og spontanitet.

Typiske fysiske symptomer kan være hovedpine, træthed, nakkesmerter, kæbesmerter, spændinger konstant, skuldresmerter og nedsat bevægelighed i nakke og skuldre.

Nakkespændinger kan desuden via nervebanerne påvirke synet og balancen. Desuden giver vores bid/sammenbid ofte nakkespændinger.

Der kan være brystsmerter samt problemer i øvre ryg- lungeproblemer og hjerteproblemer. Desuden albue- og håndproblemer.

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.

FIRMAINFORMATION

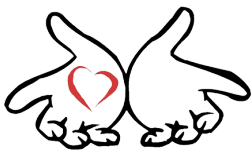
FYSIOTERAPI FOR KROP & SJÆL
CVR: 18286092

KONTAKT MIG

26 80 82 59
mail@lisbethgrud.dk

FIND VEJ

Blærevej 31
9600 Aars



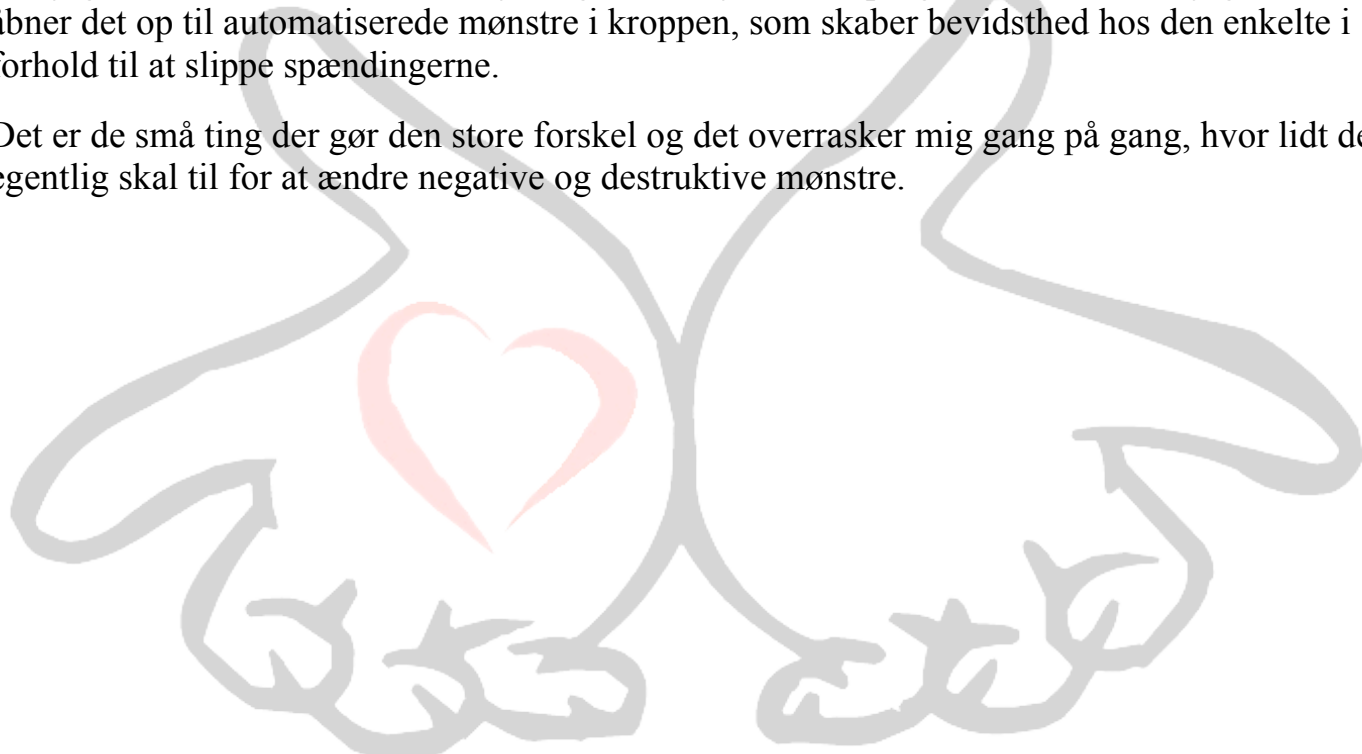
Fysioterapi for krop og sjæl
Hænder der viser vejen!

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