



Øvelse i bevidsthed –og at give slip

At mærke smerten/blokering i kroppen- og høre hvad din krop fortæller dig

Læg dig til rette- gør det behagligt

Giv dig selv dette pusterum- tid til DIG- ingen forstyrrelser af nogen slags

Lig bare her- NU

Mærk hele kroppen

Tag nogle dybe vejrtrækninger- ikke forcere- bare dybere ned for hver indånding

Kontakt så det sted i kroppen hvor du mærker blokering/smerte/stramning(feks baglår,nakke/hofte/hoved/skulder)

Bevar kontakten til det sted i kroppen mens du trækker vejret

Forestil dig li`som at du trækker vejret gennem det sted

Stedet fyldes for hver indånding med iltet blod og for hver udånding gives slip på affaldsstoffer og unødigt skidt

Giv mere og mere slip for alt det du ikke har brug for her

Mærk hvordan stedet efterhånden blødgøres, løsner- evt frigøres for blokering....

Mærk efter hvilken følelse der fylder dig- er der måske en følelse forbundet med det blokerede sted i kroppen? (frygt, angst, vrede/irritation, eller er det glæde du holder tilbage her?)



Fysioterapi for krop og sjæl
Hænder der viser vejen!

Accepter de følelser der kommer- skru op for dem! Giv følelserne så meget plads at der måske kommer udtryk i form af gråd, ord råb....

Eller blot vær med de følelser- tag dem i din favn som var de et lille barn der holdes trygt, i tillid til at det hele er som det skal være og ok

Mærk hvad der sker i kroppen nu mens du trækker vejret dybt- måske smerten eller blokeringen flytter sig- så gå med den og mærk den der

Måske det bare ikke letter helt

Spørg evt hvad følelsen kan handle om- lyt til det der kommer- accepter det hele

Lad det være som det er- for en stund

Efterhånden lader du din opmærksomhed flytte til dit hjerte

Træk vejret ind gennem dit hjerte-hold det lidt-pust så ud gennem hjertet

GIV SLIP

Med indånding trækker du kærlighed ind og med udånding sender du alt det ud som du ikke har brug for mere.

Fortsæt nogle gange

Slut med igen at mærke hele kroppen – er der sket forandring?

Hvordan har du det? Hvad fylder i dig. Accepter det

Lav evt øvelsen flere gange og ellers fortsæt din dag som planlagt.

GOD FORNØJELSE!

FIRMAINFORMATION

FYSIOTERAPI FOR KROP & SJÆL
CVR: 18286092

KONTAKT MIG

26 80 82 59
mail@lisbethgrud.dk

FIND VEJ

Blærevej 31
9600 Aars