



Fysioterapi for krop og sjæl
Hænder der viser vejen!

Ryg-mave-bryst.

Hjerte, lunger og andre organer, vores vitale dele, som holder os i live + mellemgulvs musklen, åndedrætsmusklen, også adskiller over- og underkrop.

Nogle af de udfordringer jeg møder, kan være at følelser ikke har fået plads nok og at personen ikke har givet sig selv plads nok.

Hvordan vi trækker vejret kan fortælle meget om den måde vi er i livet på. En overfladisk vejrtrækning øverst i brystkassen symboliserer ofte noget om, at du er stresset og anspændt. Du er måske ikke så god til at være tilstede i nuet, men på vej videre hele tiden. En dyb og rolig vejrtrækning symboliserer mere ro, væren tilstede i nuet, og du kan bedre mærke dig selv og dine følelser.

Det kan også handle om de relationer, vi er omgivet af, fordi de 5 mennesker vi omgiver os mest med, er dem vi bliver smittet af. Føler du dig løftet og støttet af de mennesker du omgiver dig med? Anerkender de dig som du er og føles de udviklende for dig på din rejse i livet?

Herudover er der hele mave- og tarmsystemet, som bliver påvirket, hvis der opstår ubalance.

Redskaber

Vejrtrækningsøvelser, hjertemeditation og afspændingsøvelser mhp at mærke sig selv og få vejrtrækningen dybere ned, helt ned i maveregionen.

Det kan handle om at få sat grænser og lære at sige fra og til.

At fylde sig selv op fordi vil ikke kan være noget for andre, hvis vi ikke er noget for os selv.

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!

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