

DINA PRACTISAR

GENOM MEDVETENHET OCH UTFORSKANDE

Syftet med de fysiska övningarna är att "avväpna" kroppen.

Det betyder att övningarna hjälper dig att bryta mönster som kroppen håller. Mönster som kroppen utvecklar från ett liv med återkommande vanor och reaktioner i vardagliga situationer och händelser.

Allteftersom blir detta något som vi kallar "normalt" eller att vi sätter stämpeln på oss själva "sån här är jag.." osv.

De fysiska övningarna syftar till att lära dig att direkt känna och uppleva på vilka sätt du kan förstärka din självkänsla, kreativitet, självförtroende, klarhet, nyfikenhet och det naturliga sättet av att bara vara dig själv.

Intentionen när du gör dina fysiska övningar är viktig. Gör övningarna med syftet att "avväpna" kroppen från det du håller fast vid. Då får du möjligheten att lära dig att bli medveten om var/när/hur du gör när du går in i automatiska mönster/vanor för att skydda dig själv.

Övningarna hjälper dig att bli mer fokuserad, närvarande och att lättare kunna vara dig själv.

Vi gör det genom att skapa förutsättningarna, träna förmågorna och integrera dessa i kroppen och vardagen.