

Varför Practisar?

Vi människor lever större delen av våra liv i invanda mönster. Kroppen lär sig hur den ska reagera, skydda sig, spänna sig eller hålla tillbaka, ofta långt innan vi är medvetna om det. Med tiden blir dessa reaktioner en del av vår identitet. ”Sådan är jag.”

Practisar finns till för att bryta eller skifta autopiloten och hjälpa dig att ta ägarskap över ditt liv genom självmedvetenhet.

Syftet är att **avväpna kroppen** från mönster som inte längre tjänar dig, mönster som begränsar din närvaro, kreativitet och ditt naturliga sätt att vara.

Genom Practisar skapar du utrymme för medvetenhet och utforskande. Du får möjlighet att se **hur** du gör i vardagen, snarare än att fortsätta agera på autopilot. Det är här verklig utveckling börjar – inte genom kontroll, utan genom upplevelse.

Resultat av Practisar

När du gör Practisar regelbundet sker en förflyttning, först subtil, sedan tydlig.

- Du blir mer **medveten och fokuserad**
- Kroppen släpper spänningar och behovet av ständig kontroll minskar
- Din **självkänsla och ditt självförtroende** stärks inifrån
- Kreativitet, klarhet och nyfikenhet får större utrymme
- Du får lättare att vara **dig själv, utan försvar och fasad**

Resultatet är inte att du blir någon annan, utan att du kommer närmare det som redan finns där. Ditt naturliga sätt att vara, känna och agera.

Vad är en Practise

Practisar kan ta många olika former. Det viktiga är inte *vad* du gör, utan *hur medvetet* du gör det.

Exempel på Practisar:

- Enkla fysiska rörelser som hjälper kroppen att släppa spänningar
- Dare to Live bollar
- Reflektion & avslappning
- Andningsövningar
- Meditation & Stillhet
- Kreativa inslag, läsa, måla, skratta, sjunga, dansa
- Små vardagliga handlingar som görs medvetet
- Utforskande övningar där du noterar impulser, reaktioner och känslor i kroppen

Practisar är inte träning för prestation, de är träning i *medvetenhet*.

Hur du gör en practise

Din intention är avgörande.

I Practisar tränar vi inte på att söka behag eller undvika obehag, utan på att vara med det som är – precis som det är.

Gå in i Practisarna med syftet att:

- utforska, inte prestera
- känna, inte analysera
- observera, inte döma
- släppa taget, inte kontrollera

Se varje Practise som en möjlighet att bli nyfiken på:

Mentalt Vad händer i *tankarna*?
Stilla, rörelse, tyst, rörigt

Emotionellt Vilken/vilka *känslor* dyker upp?
Glädje, Sorg, ilska, nyfikenhet, Skam

Fysiskt Vad händer i *kroppen*?
Varm, kall, mjuk, stel, lätthet, tryck, flöde, motstånd, expansion, rastlöshet

Det finns inget rätt eller fel. Varje upplevelse är information.

Genom att skapa förutsättningarna, träna förmågorna och integrera dem i kroppen och vardagen, gör du det möjliga möjligt, steg för steg, från insidan och ut.