



## BEVIDSTHEDEN SYD FOR HALSEN



Formålet med BevidsthedsBerøring er ikke symptombehandling, men en justering og afbalancering af *krop, følelser og bevidsthed* – en opvågningsrejse ned i kroppen, som i sin natur er både plante, dyr og menneske: krop, sjæl og ånd.

Vi mennesker i dag er meget mentale og har ikke den fulde kontakt til den magi, der sidder 'syd for halsen'. Det er konstateret, at kun ca. 5% af vores daglige tanker er nye, resten af gentagelser – 'selvforstærkende overbevisninger' – som vi har svært ved at komme uden om.

Alt, hvad vi har oplevet, sidder i kroppen og er resultatet af et ubevidst, livslangt, arbejde med at skabe overlevelsesstrategier og forsvarsmekanismer, som ofte ikke er relevante mere. Kroppen har brug for hjælp til at give slip og opleve tillid, fred og overskud igen.

Gå på opdagelse i dig selv gennem mødet med din egen krop og se, hvor megen energi og potentiale, der er tilbageholdt af gamle, ubevidste spændinger og stivnet bindevæv. Få et nyt livssyn og et friere åndedræt.

## AT FÅ UNDERSTELLET MED

Når gulvtæppet bliver revet væk under én, så skrider fundamentet, uanset om der er tale om egentlige fald og ulykker, eller om det sker i overført forstand, når man føler sig truet, ensom og forladt. Kroppen kan kun reagere på én måde – som om det er en fysisk begivenhed, fx et jordskælv eller en tsunami.

De henvendelser, jeg får fra nye klienter, indeholder oftest en beskrivelse af, at man ikke har kontakt til alt det syd for navlen, dvs. bug, bækken, køn og ben.

*Og man kan ikke finde vej i livet.*

Hele kroppen responderer og åbner sig, når bækken og ben 'sættes på plads'. Vores opgave i BevidsthedsBerøring er at sætte kroppen tilbage på hovedet – men først skal bækken, ben og fødder sættes på kroppen, så der er en tryk base at eksistere på.

At samle kroppen op nedefra indgår stort set i alle sessioner. Det handler om at *inkarnere* - at lande trygt i livet og få kontakt med 'moder jord'.



## DET INDRE HOSPITAL

Kroppen er i sin grundtilstand skabt til glæde, velvære og begejstring, og det er i princippet det, vi hele tiden prøver at opnå med det meste af det, vi foretager os i løbet af dagen – oftest på forventet efterbevilling: "Når nu jeg får fri, får weekend, får ferie eller bliver pensioneret, så ...".

BB støtter kroppens egen evne til at finde hjem i sin naturlige og harmoniske tilstand. *Kroppen kender vejen og åndedrættet viser vejen.*

## INDRE KLARHED

Klarhed er et bevidsthedsniveau højere end tænkningen.

En viden uden ord, som er mere en følelse i hele kroppen end ideer, forklaringer og analyser.

Indre klarhed kommer som et nyt sprog, hvor kroppens stemninger, fornemmelser og følelsestilstande bliver til en højere form for vidende nærvær uden yderligere behov eller længsel, men som en indre opfyldelse og taknemmelighed.

Man ved og forstår, fordi det hele føles godt og rigtigt. Visdom.

## KROPPENS LAG OG DEN INDRE LYSKERNE

- 1 *Det dagsbevidste* – det som kan erkendes og forstås i hverdagen.
- 2 *Beredskabslaget* – både et fysisk muskelpanser og alle de ubevidste forsvarsmekanismer, som i høj grad er præget af vores kropps historik.
- 3 *Det underbevidste* – kroppen husker alt og rummer din dybeste selvopfattelse og livsforståelse.
- 4 *Den eksistentielle barriere* – kan dække over ikke-erkendt dyb rædsel eller dødsangst. Oftest helt tilbage til den førsproglige barndom, fra selve fødslen eller fra fostertilstanden.
- 5 *De medfødte indre ressourcer* – såsom fred, klarhed, begejstring, styrke, visdom, kreativitet og kærlighed.
- 6 *Selvet* – det indre lys, som kan tone frem i en BB-session.



Planchen beskriver symbolsk de underliggende lag i krop og psyke samt dit indre, tilbageholdte potentiale. Grundstofferne i vores fysiske krop er bundet lysenergi, *stjernestøv*, skabt af døende sole, *supernovaer*, som spreder materialet ud i universet, hvor det igen kan samles som planeter og bl.a. til biologisk vækstmateriale. Du kan opleve at kroppen lyser op indefra – dit indre selv. Der er en *intention* bag ved alt det skabte, i kvantefysikken (Niels Bohr) kaldet *feltet*, hvor alt hænger sammen og er forbundet. Når vi 'falder ind i kroppen', forbindes vi med Altet.

## DYNAMISK ANATOMI

Elementerne i kroppen:

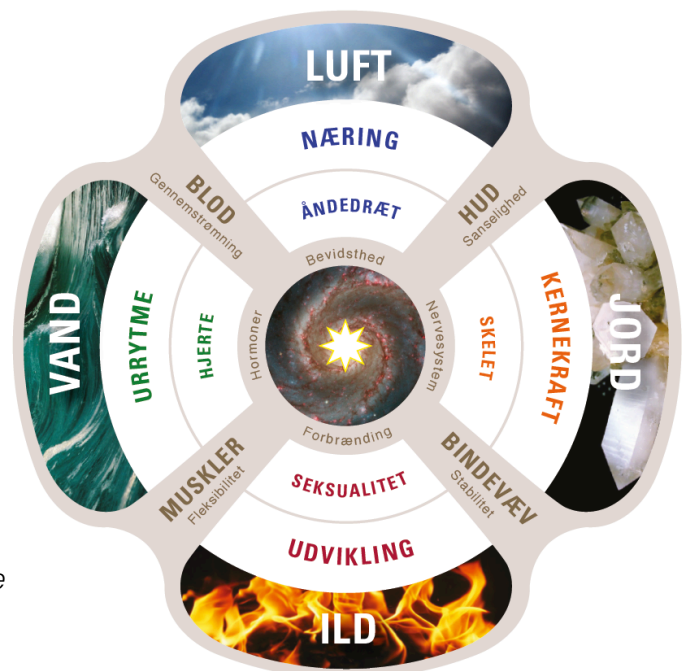
Det vandrette:

**Vand:** det flydende og rytmiske system (hjerne og blod) – overfører  
**Jord:** det stabiliserende og fastholdende (skelet og nervesystem).

Det lodrette:

**Luft:** det livgivende og bevidstgørende (kølighed, næring og opvågning) – ovenover  
**Ild:** drivkraft og udvikling (varme, forbrænding og seksualitet).

Det femte element i midten: **livsgnisten** – den livgivende skaberkraft, som driver åndedrættet og holder os i live.



## FRA STRESS OG FASTLÅSTHED TIL GLÆDE OG FRED

AKTIV <i>Sympaticus</i>	PASSIV <i>Parasympaticus</i>	
Arbejdsglæde, kreativitet, dans, sport for sjov <i>Dopamin, endorphiner</i>	Ro, hvile, meditation, BevidsthedsBerøring <i>Oxytocin, serotonin</i>	LYST OG GLÆDE
Stress og jag, kamp og flugt <i>Adrenalin, Kortisol</i>	Stivnen, spille død, chok, kollaps <i>Kortisol</i>	ANGST OG FARE

Modsetsningsprincipperne i kroppen:

Det aktive (det bevægelige) kontra det passive (fastlåste) samt fred og glæde kontra kamp og flugt. Her involveres det ubevidste nervesystem (*sympaticus* og *parasympaticus*) samt flere hormoner.

BB fører klienten fra stress og fastlåsthed direkte til ro og velvære.

Læs bogen 'Den bevidste krop – et sanseredskab til selvforståelse'