

Rörelsefrihet

När du arbetar med Rörelsefrihet tittar du på din kropps alla uttryck. Du lär dig se om ditt rörelsemönster stämmer överens med din äkta identitet eller om du rör dig genom livet som den personlighet som du fått lära dig att vara. Du kommer att upptäcka vad som blockerar dig från att använda ditt optimala rörelsemönster och du ser vad som hindrar dig från att leva det liv du önskar. Den här övningen kan du utföra sittande, liggande eller stående.

Här utför vi den stående.

Ställ dig stadigt på golvet. Känn hur golvet bär upp dig. Du känner dig stark och stadig.

Håll ögonen öppna under hela övningen.

- Lägg nu din uppmärksamhet på dina fötter. Jag vill nu att du ska lyssna på dina fötter. Om dina fötter kunde tala, vad skulle de berätta då? Uttryck detta genom dina fötter. Låt fötterna få full rörelsefrihet utan att du dömer vad som är korrekt eller inte.
- Lägg nu din uppmärksamhet på dina ben. Jag vill nu att du ska lyssna på dina ben. Om dina ben kunde tala, vad skulle de berätta då? Uttryck detta genom dina ben. Låt benen få full rörelsefrihet utan att du dömer vad som är korrekt eller inte.
- Lägg nu din uppmärksamhet på dina höfter. Jag vill nu att du ska lyssna på dina höfter. Om dina höfter kunde tala, vad skulle de berätta då? Uttryck detta genom dina höfter. Låt höfterna få full rörelsefrihet utan att du dömer vad som är korrekt eller inte.
- Lägg nu din uppmärksamhet på bålen. Jag vill nu att du ska lyssna på bålen. Om bålen kunde tala, vad skulle de berätta då? Uttryck detta genom bålen. Låt bålen få full rörelsefrihet utan att du dömer vad som är korrekt eller inte.
- Lägg nu din uppmärksamhet på dina armar. Jag vill nu att du ska lyssna på dina armar. Om armarna kunde tala, vad skulle de berätta då? Uttryck detta genom armarna. Låt armarna få full rörelsefrihet utan att du dömer vad som är korrekt eller inte.
- Lägg nu din uppmärksamhet på huvudet. Jag vill nu att du ska lyssna på huvudet. Om huvudet kunde tala, vad skulle de berätta då? Uttryck detta med huvudet. Låt huvudet och nacken få full rörelsefrihet utan att du dömer vad som är korrekt eller inte.
- Låt nu hela din kropp få uttrycka vad du känner just nu. Låt kroppen få full uppmärksamhet att röra sig fritt.
- Upprepa hela övningen fast nu till musik. Sätt på din favoritmusik och känn vilka känslor musiken väcker i din kropp. Låt nu musiken få leda dig på din upptäcktsfärd genom kroppen.