

Body-Respect



Alene og alligevel forbundne

Vi er alle ramte i denne Corona tid.

Alt er vendt på hovedet med hensyn til vores samvær med hinanden. At vise afstand til hinanden er nu normen for at undgå smitte og sygdom.

Men hvad gør det ved os?

Forstærkes ensomhedsfølelsen? Bliver du bange? Bliver du mere ked af det?

Er dit savn omkring det at være sammen med andre mennesker måske større end nogensinde før?

Føler du dig forladt og deprimeret?

I denne svære tid kan du lære en meditationsteknik, hvor du vil føle dig mere forbundet med andre mennesker end nogensinde før.

Dette redskab kan åbne op for en større bevidsthed om, at vi alle er forbundet på denne jord.

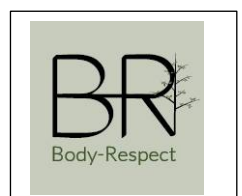
Nedenfor beskriver jeg dette redskab, som du kan benytte dig af i din ensomhed og dermed føle og mærke denne forbundenhed, som der er imellem os alle.

Body-Respect ApS

Mail: info@bodyrespect.dk

Sindbjergvej 18, 8600 Silkeborg

Mobil: 24432497



AT MÆRKE FORBUNDETHEDEN:

1. Sæt dig godt til rette helt som du ønsker at sidde, evt. med et tæppe svøbt omkring dig.
2. Mærk indtil ensomhedsfølelsen. Hvor i kroppen mærker du den tydeligst? Hvad er det, der gør, at følelsen virker så ubehagelig? Er der noget du har brug for, så du kan føle dig bedre tilpas i din krop?
3. Tænk tilbage på et samvær du har haft med mennesker, hvor du har følt et særligt bånd, hvor det at være i samværet var helt særlig.
4. Hvilke mennesker har du følt dig knyttet til?
5. Gør dig bevidst, at det at føle sig forbundet til et andet menneske ikke behøver betyde, at du kender dem /den person personligt. Det kan være et menneske, som du mødte på din gåtur i skoven som smilte og hilste, eller det kan være kassedamen i netto, forfatteren til din ynglingsroman, eller taxi chaufføren du kørte med, bageren som bager dit brød osv.
6. Tak alle disse mennesker for at de er i livet, som du selv er. Mærk ind til denne stærke følelse af forbundenhed.
7. Gør bevidstheden om, at vi alle er forbundet endnu stærkere.
8. Brug ca. 15-20 min til denne øvelse og gentag den regelmæssig, jeg vil foreslå 2 gang om dagen.

Kys, kram og hud mod hud kontakt nærer dit nervesystem. Både de akavede og hjertelige kram og håndtryk har sin plads. Også klap på skulderen og de mere diskrete kærtegn fodrer dit nervesystem med oxytocin, som virker beroligende på vores puls og blodtryk, nedsætter mængden af stresshormoner og styrker følelsen af samhørighed.

I denne tid kan vi føle os mere eller mindre amputerede, fordi vi i denne Corona tid skal holde afstand for at passe på hinanden.

Denne følelse af mangel på fysisk samvær kan du sagtens have, også selvom du som jeg lever i en familie og har det familiære samvær. At være sammen med venner, øvrige familiemedlemmer, kollegaer, bekendte osv., hvor der måske bare er en subtil fysisk kontakt, har også en positiv betydning for nervesystemet.

Meditationsøvelsen kan ikke erstatte kram og kærtegn, men den kan være med til at øge din følelse af samhørigheden.

Øvelsen vil give dig en større bevidsthed og følelse af, at vi alle er en del af noget større. Følelsen af denne samhørighed kan give dig mere trykthed, ro og balance i livet.



Body-Respect ApS

Mail: info@bodyrespect.dk

Sindbjergvej 18, 8600 Silkeborg

Mobil: 24432497

