

4

SÅDAN FÅR DU KONTAKT TIL KROPEN

RÆT AF AT VÆRE I DIT HOVED?

GÅ PÅ KROPPEN

Jøt handler om jordforbindelse! Grounding er en opagt metode til at få ro på tankerne og kontakt til kroppen. Her fortæller psykomotorisk terapeut Jatasha Lodberg, hvordan du gør.

2

MÆRK DIT UNDERLAG

Grounding giver dig en mere harmonisk og afslappet krop og et mere rummeligt sind. Det handler om at skabe jordforbindelse og om at mærke det underlag, der støtter dig, hvad enten du sidder, ligger eller står. Står du op, så prøv følgende grounding-øvelse: Start med at stille dig med en hoftebreddes afstand mellem fodder og ben. Læg mærke til om dine knæ er overstrakte, og om dine ben er stive og anspændte. Er de det, så bøj i knæne, så dine knæeld bliver bløde og fjedrende. Nu star du allerede lidt mere grounded. Fokuser derefter på dine fodsåler? På forfoden eller kropsvægt mest på dine fodsåler? På forfoden eller på hælen? Bare registrér det. Bliv stående her et stykke tid og fornem, hvordan du kan lade kroppen synke dybere og dybere ned i underlaget, lad tyngdekraften virke, og giv dig hen til kroppen. Du har også mulighed for at grunde dig selv siddende på en stol. Mange synker sammen, når de sidder, og kommer dermed til at sidde på deres korsben og haleben. Du kan skabe grounding ved at kigge på rammerne i dit liv. Er der starte med at kigge på rammerne i dit liv. Er der overhovedet plads til selvdvikling? For kropsligt vælvære er selvdvikling!

HAV TID OG TILLID

Hav først og fremmest tillid til, at din krop rummer ressourcer, som kan hjælpe dig, hvis du giver den positiv opmærksomhed. Kroppen er et fysisk biologisk system, og hvis du prioriterer dens behov og dit kropslige velvære lige så højt, som du f.eks. prioritører din karriere, vil du få meget mere energi og glæde ind i dit liv. Men for at lære din krops behov at kende via grounding må du starte med at kigge på rammerne i dit liv. Er der overhovedet plads til selvdvikling? For kropsligt vælvære er selvdvikling!

3

FOKUSER PÅ KROPPEN

Hvis du ønsker at opleve grounding, er det ikke nok at vide, at dine fodder står på jorden, at du sidder på sædeknuderne, eller at du ligger på et fast underlag. Du bliver nødt til at mærke kontakten til underlaget – ikke tænke over den. Grounding handler nemlig om, at du skal mærke kroppen, fordi den er vejen til at mærke dine behov og dine følelser. Det er via kroppen, at du finder ud af, om du skal sige ja og nej. Hvis du altid forsøger at tænke dig frem til svarene, er du ikke længere i kontakt med dine kropsninger. Derfor må du, hvis du vil opleve grounding, indstille dig på at give dig hen til kroppen. Det vil sige, at du skal give dig selv ro til at vende opmærksomheden indad.

5

ÅND INN OG ÅND UD

Åndedrættet er en uløselig del af en god grounding, så giv din vejtrækning plads. Åndedræstsymten består af fire faser: en aktiv indånding, en afspændt udånding og åndedrætspauser mellem ind- og udånding. For at mærke effekten af grounding, skal du trække vejr ind gennem næsen, da det vil aktivere det såkaldt parasympatiske nervesystem, der sætter gang i produktionen af de "afstresende" hormoner. Når du trækker vejet ind, så fornem, at maven/mellemulvet hører sig. Og pust så ud og mærk, hvordan det sænker sig. Mange mennesker gør det ligesomvendt, hvilket giver mange spændinger i bryst- og nakkemu-laturen, som kan føre til hovedpine og svimmel-hed. Når du ænder ud, så gør det gennem munnen, og giv samtidig slip på det, du ikke har brug for – både på det mentale, følelsesmæssige og fysiske plan. Fornem hvordan du på en udånding kan give slip på en ubehagelig tanke eller en stressfaktor i dit liv og derved frigøre spænding i kroppen.

7



OM EKSPERTEN

Natasha Lodberg er psykomo-torisk terapeut og arbejder dermed bl.a. med grounding og sammenhængen mellem krop og psyke, når hun behandler klienter. Se mere på NatashaLodberg.dk.

6

GIV DINE FØLELSER ET UDTRYK

Det er ikke unormalt at mærke lidt uro eller irritation, hvis du ikke vant til at arbejde koncentreret med din krop. Når du gør det, så prøv at se, om du kan mærke, hvor følelsen sidder fysisk i kroppen. Måske er det i ryggen? I armene? Eller lårne? Når du har mærket følelsen, så ryst kroppen godt igennem. På den måde bliver følelsen spredt ud i kroppen, hvor den kan blive til energi, mod eller noget andet frigørende! Du kan også lade dine følelser komme til udtryk via bevægelser eller lyde: Syng, slå, løb, dans eller gå en rask tur, giv dig selv lov til at være i det, så længe det føles godt. Nogle gange er du nødt til at bruge energi for at tydeliggøre fornemmelsen i kroppen og for ikke at blive overvældet af de følelser, der nu måtte dukke op undervejs.

SÆT KROPPEN FRI

Facebook og fjernsyn på den ene side og hårdé fitnessprogrammer og slankekure på den anden. Som virkeligheden ser ud i dag, er der en tendens til, at vi enten helt glemmer vores krop foran den ene eller anden skærm, eller at vi forsøger at kontrollere den. Hvervær har du sidst bevæget kroppen præcis, som du har lyst til? I stedet for at stå på løbehændet, så prøv at mærke kropens impulser f.eks. til musik. Det skal ikke se ud på nogen bestemt måde, det skal ikke være kontrolleret af en koreografi. Bare prøv og dig frem. Vær kreativ.