

Vores krop husker det liv, vi har levet, endda ofte bedre end hvad bevidstheden kan erindre

Vi er efterhånden alle bekendt med, at krop og psyke hænger sammen, men hvor stor betydning det har for os, og den måde vi lever på, er vi ofte ikke klar over.

Vi begynder allerede i en tidlig alder, at "glemme" at lytte til vores krop, og giver på den måde vores hoved lov til at overtage styringen af vores liv fuldstændigt. Vores hoved / tanker / sind er nemlig præget af vore omgivelser (de sociale spilleregler, reklamer m.v.) og de stemmer ikke altid overens med vores følelser og fornemmelser.

Har vi ikke lært at lytte til kroppen og bare lader os ride med på bølgen, så ender vi ofte i en ubalance, en tilstand af frustration, ked-af-det-hed, ulykkelighed og sygdom. Det er derfor vigtigt igen at skabe denne forbindelse med kroppen. Det er ikke sådan, at kroppen er bedre end hovedet, det er mere et spørgsmål om balance mellem de to. Et samspil af tanker, følelser og fornemmelser.

Kropssprog og kommunikation



Når vi er babyer har vi intet sprog. Det eneste vi kan er at føle og mærke, hvad vores omgivelser sender af signaler. Først senere får vi sprog og tanker, men indtil da er det kun hjerte og krop, der styrer vores liv. Vi lytter kun til kroppen og de fornemmelser og følelser, den sender til vores hoved, og vi reagerer på de signaler kroppen giver os. Er vi sultne, græder vi. Er vi kede af det, græder vi.

Når vi vokser op "glemmer" vi at lytte til kroppen. Vi bruger mere tid på at tænke og bekymre os, end at skride til handling. Tankerne overtager vores liv, og det medfører at vi ofte bliver fortvivlede og forvirrede, fordi det ikke stemmer overens med, hvad vi føler og mærker. Vi tillader os ikke at stole på vores følelser og fornemmelser. Vi glemmer, at kroppen kommer før enhver tanke.

For eksempel sker 90 % af to menneskers kommunikation med hinanden gennem kroppen. Det er kun 10 %, der er henlagt til talen og tanken, så har vi ikke lært at lytte eller fornemme med krop og hjerte, kan vi ofte komme på afveje, da det talte sprog ikke altid siger det rigtige. Det er mere mellem linierne (kropssproget), at den rigtige udmelding kommer.

Tag for eksempel en samtale med en anden person. Vores intuition siger os, at personen ikke kan lide os, men personen siger: "Hvor er det dejligt at se dig." Personen kunne lige så godt have sagt sandheden: "Hej, jeg kan ikke lide dig og jeg gider ikke tale med dig." Vi fornemmer det med kroppen, men lytter til det der bliver sagt. Vi følger hovedet blindt, vi tør ikke stole på det, vi føler og fornemmer.

Vil vi slippe gamle mønstre og ændre dårlige vaner, må vi også gå kroppens vej for at få resultater. Tanker alene fører

Vaner og mønstre

