



RÖRELSETERAPI - KOMBINATION

Kursen som spelas in och som du kan se när det passar dig.

Varmt välkomna till den här underbara kursen som i höst kommer att gå över 12 veckor med ett rörelsepass och ett pass online med teori och frågestund per vecka. Det kommer att bli en vår, där du kommer att få så mycket insikter, kunskap och verktyg som kommer att binda ihop så många olika delar till en helhet. Den helheten kommer komma från insikten om att du & din kropp och alla systemen i din kropp behöver arbeta tillsammans för att uppnå optimal hälsa och välmående. Varje rörelsepass startar vi med **Qigong** för att få igång rätt andning – djupandning är så viktigt för vår hälsa

Den här kursen har verkligen allt som du behöver för att påbörja en resa inom dig själv. Du kanske har en fysisk kropp du behöver läka eller mer djupa trauman som manifesterats i din kropp och behöver få röra sig för att kunna få lätta och så sakta försvinna. Det spelar ingen roll vad du kommer med, du kommer att få så mycket lättnad i alla delarna och min önskan är att du ska få må så mycket bättre.

Med Sensing Yoga så rör du dig endast på kroppens villkor utan press och med enormt tillåtande rörelser. Detta gör att din psoas vaggas till ett lugn och kan på det sättet sluta fyra av stress i ditt autonoma nervsystem. Detta i sin tur gör att gamla trauman och stress sakta, sakta kan få släppa från din kropp och sluta belasta delar i dig som annars kanske skulle vara svåra att komma åt.

Så vi använder oss endast av läkande rörelser som resonerar med dig och din innersta djupaste kärna. Vi går tillbaka till hur vi från grunden är designade att röra oss och hur naturfolk och djur rör sig för att kunna behålla sin hälsa och sitt välmående långt upp i åldrarna. Hur kroppen behåller sin vitalitet och nervsystemet regleras utan vår medvetna inverkan. Vi tittar även på små barn och deras naturliga rörelsemönster och vi följer all ny forskning.

Vad Sensing Yogan även gör som är så unikt är att den tar kroppen till ett lugn & ro-tillstånd i rörelse! Den gör det genom att frisläppa ett hormon inom oss som heter OXYTOCIN. Detta hormon är det som gör att vi kan komma till ett lugn & ro-tillstånd i stället för att bara känna oss avslappnade efter en yogastund. Oxytocin är närvarande när mor och barn ska anknyta, när amningen ska fungera och i nära relationer där man känner tillit. **Du kan aldrig vara stressad och frisätta**



oxytocin för läkning samtidigt. Det är också oerhört viktigt när man vill läka ut trauman och fysiska obalanser.

Så skillnaden mellan lugn och avslappning är alltså skillnaden för vår vagusnervs mående. Att vara avslappnad ger bara en tillfällig återhämtning, som efter en skön yogaklass eller ett joggingpass. Lugn är kroppens medfödda tillstånd, där din vaguston höjs, det tillståndet när allt resonerar som det ska, alla systemen regleras och vi har en återfuktande och fungerande bindväv. Det är också då den antiinflammatoriska substansen Acetylkolin frigörs och kan bidra med läkning på djupet.

Sensing Yoga behöver verkligen upplevas för att förstås. Det är bara din kropp som kan tala om för dig om det som beskrivs ovanför stämmer, ingen lärare, ingen bok, ingen tanke, ingen vilja i världen kommer att kunna berätta och bekräfta det som din kropp kan. Lita på din kropp, men framför allt börja LYSSNA på den. Lyssna inåt och upplev den ljuva musiken från ditt innersta som spelar på din kropps unika strängar!

TEKNIKERNA VI ANVÄNDER INOM SENSING YOGA ÄR:

Pandikulation – En kroppsgäsp, när du naturligt sträcker igenom hela din kropp och släpper på låsningar

Skakningar – Som släpper på spänningar, växlar om i ditt nervsystem och frigör må-bra hormoner

Rockningar – Man rockar kroppen för att hyaluronsyran ska börja suga åt sig vatten

Vaggningar – Att gunga från sida till sida eller som att vaggas ett barn skapar lugn

Lirka & snurra upp – Att lirka med vävnaderna för att reda ut trassel i bindväven som uppkommit vid skada, trauman eller obalanser

Expansion – Vi går från att stretcha kroppen till att expandera och skapa utrymme genom att sträcka igenom hela kroppen

Gäspa & Sucka – Att låta kroppen naturligt få gäspa och sucka visar på en reglering i din Vagus



VAD DU FÅR PÅ KURSEN:

- Enkla och mjuka flöden som är naturliga, mjuka och milda för hela kroppen
- Nervsystemets uppbyggnad - Förståelsen att vi är vårt nervsystem, på gott och ont!
- **Vagusnervens** betydelse för oss samt övningar och tekniker
- Pandikulationen, kroppsgäspens och sträckningens syfte och teknik som är så viktig
- Somatisk minnesförlust och vad det är och varför vi får det
- Bindvävens roll i kroppen som är stor!
- **Psoas som en ur-vävnad i våra kroppar**
- En förståelse för hur smärta uppkommer och vad vi kan göra åt den med egna små tekniker och rörelser
- Hyaluronsyran och hur vi kan få igång hydreringen, åter fuktningen
- **Proprioception, interoception & exteroception** - våra sinnen utöver våra fem
- Lära dig ett par enkla **Havening** sekvenser
- Varje rörelsepass filmas och läggs upp i en gemensam grupp som du har tillgång till så länge du går kurs hos Aslan Hälsa. Väljer du att inte fortsätta har du tillgång till allt fram till nyår.
- En gemenskap med andra som går kursen genom träffarna och gruppen som vi kommer ha på Facebook.

PASSAR FÖR:

- ALLA, alla som vill må bättre och hitta till mer tillåtande yoga och rörelser bara på kroppens villkor
- Stressade & Utmattade personer, ME, Kronisk Trötthetssyndrom
- Personer med PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)
- Fibromyalgi
- Autoimmuna sjukdomar
- Vid smärta, svid och brännkänslor i kroppen
- Inflammationer i kroppen
- Skolios, Spondylos, Ischias, Diskbråck
- Bindvävsproblematik/EDS (Ehler Danlos Syndrom)
- Skadade som inte hittat något att komma igång med
- Personer som "gör allt rätt", men inte hittar tillbaka helt
- Både "överrörliga" & "stela"
- Vid sömnsvarigheter



- Alla ålderskategorier (barn, tonåringar, vuxna samt äldre)
- Alla som vill få in mer lugn & ro i kroppen
- **ALLA helt enkelt...**

Din investering i dig själv blir **2 695:-** om du väljer att vara med på live-passen i Älvängen. Är du inte med på passen i lokalen utan gör online samt är med på onsdagsträffarna investerar du **1 595:-**