

Slip appelsinhud

Susanne Jonassen

Intelligent Circulation

**Det, du ser i huden,
begynder ikke
i overfladen.**

Indhold

Del I — Et nyt blik på huden

En ny vej for huden

Appelsinhud – hvad ser du egentlig?

Det, der ligger under overfladen

Gennemstrømningen i vævet

Når noget begynder at sætte sig

Når noget begynder at slippe

Det der styrker vævet

Det begynder med dine hænder

Intelligent Cirkulation

Tre enkle greb

Hyppighed

Lyt til kroppen

Kroppens reaktioner

Vigtigt at vide

Vindruekerneekstrakt

Del II — Intelligent Cirkulation i praksis

Inden du begynder

Forsiden af lårene

Bagsiden af lårene

Ballerne

Maven

Overarmene

Videre herfra

En ny vej for huden

Her begynder
en ny forståelse af,
hvorfor appelsinhud opstår

og hvordan du selv
kan støtte
hudens forandring
enkelt, roligt
og med forståelse.

Du opdager,
hvordan huden
kan begynde
at ændre sig,
når gennemstrømningen
får mere plads.

Her begynder
en ny vej for huden.

Appelsinhud – hvad ser du egentlig?

Mange kvinder ser appelsinhud –
længe før de forstår,
hvad de egentlig ser.

Den ses som ujævnheder i huden –
oftest på lår, baller, mave og overarme.

For nogle begynder den tidligt.
For andre senere.

For mange
bliver den noget,
man forsøger
at skjule,
glatte ud
eller bekæmpe.

Men hvad nu,
hvis appelsinhud
ikke først og fremmest
er et problem?

Hvad nu,
hvis det er et tegn?

Mange forklarer appelsinhud
med kost, træning, arv
eller livets forskellige faser.

Derfor bliver hudens overflade ofte det
naturlige sted at lede efter en forklaring.

Men det, du ser i huden,
begynder ikke
i overfladen.

Under hudens overflade
findes et levende væv –
i bevægelse.

Stille.
Kontinuerligt.

Det er med til
at forme det,
du ser i huden.

Måske begynder
forandringen
ikke kun dér
hvor du ser den...
men også i det
der ligger bag.

Her begynder
Intelligent Cirkulation.

Væv er levende.
Og levende væv
kan ændre sig.

Det der ligger under overfladen

Under hudens overflade
findes et levende væv,
der er med til
at sætte vilkårene for,
det du ser i huden.

Her arbejder elastiske fibre
og små blodkar
i tæt samspil.

De elastiske fibre
er med til at give vævet
styrke og spændstighed.

De små blodkar
bringer ilt og næring
ud i vævet –
og hjælper kroppen,
med stille at føre det videre,
som den ikke længere har brug for.

Når gennemstrømningen
flyder frit,
støttes vævets naturlige balance.

Når gennemstrømningen
bliver mindre fri,
kan ophobninger
lettere opstå.

Her begynder vævet
stille at ændre sig.

Det er ofte her,
de første tegn på appelsinhud
viser sig.

Gennemstrømningen i vævet

Gennemstrømningen påvirker,
hvordan kroppen føles –
og hvordan huden fremstår.

Den foregår hele tiden –
stille og levende
gennem vævet.

Når gennemstrømningen
flyder frit,
støttes vævets
naturlige balance.

Når den får mere plads,
kan kroppen opleves
lettere og mere fri.

Samtidig
kan huden begynde

at vise tegn på
større jævnhed
og spændstighed.

Gennemstrømningen
flyder ikke altid
lige frit.

Når noget begynder at sætte sig

Når gennemstrømningen
bliver mindre fri,
kan vævet gradvist
begynde
at ændre sig.

Under hudens overflade
kan vævet
begynde at blive
mere stillestående.

Det kan mærkes.

Som tyngde.

Træthed.

Spænding.

En fornemmelse af,
at noget holdes tilbage.

Og det kan ses.

Huden kan begynde
at fremstå
mere ujævn
og mindre spændstig.

Små tegn på appelsinhud
kan vise sig.

Udviklingen
behøver ikke
fortsætte
den vej.

Når noget begynder at slippe

Gennemstrømningen
kan blive mere fri igen.

Når ophobninger
begynder at løsne sig,
kan vævet få mere plads –
og gennemstrømningen
lettere bevæge sig videre.

Under hudens overflade
kan vævet
blive mindre stillestående.

Det kan mærkes.

Som mere lethed.
Mindre spænding.

En stille fornemmelse af,
at noget giver slip.

Og det
begynder stille
at vise sig i huden.

Huden kan fremstå
mere jævn –
og mere spændstig.

Tegn på appelsinhud
kan begynde
at blive mindre tydelige.

Det begynder
med mere plads
i vævet.

Det der styrker vævet

Gennemstrømningen i vævet
hænger tæt sammen
med kroppens bevægelse.

Bevægelse
er en naturlig del
af kroppen.

Ikke kun i større bevægelser,
men også i de mange små.

Et åndedrag.

Et skridt.

Små bevægelser
der opstår
hele dagen.

Hvis kroppen
bevæger sig mindre,
kan gennemstrømningen
over tid dæmpes.

Ikke som noget forkert –
men som mindre bevægelse
i det,

der er skabt
til at strømme.

Når kroppen
bevæger sig mere,
får gennemstrømningen
mere plads igen.

Og vævet
får bedre vilkår
for bevægelse,
friere udveksling
og styrke.

Kroppen kan føles
lettere.
Mere levende.

Og forandringen
kan begynde
at vise sig i huden.

Vævet
kan også støttes
på andre måder.

Også hændernes kontakt
med vævet
kan skabe mere plads for
gennemstrømningen.

Når hænderne arbejder
roligt med huden og vævet,
kan gennemstrømningen
igen få mere plads.

Her begynder
Intelligent Cirkulation.

Med dine hænder.

Det begynder med dine hænder

Du har måske lagt mærke til
en forandring i din hud...

undret dig over hvorfor...

ledt efter svar...

eller måske tænkt,
at huden
havde brug for noget
udefra.

Men noget af det,
du søger,
har måske været
tættere på,
end du troede.

Dine hænder.

Gennem tre enkle
og rolige greb
kan dine hænder
være med til
at frigøre det,
der over tid
har sat sig
i huden og i vævet under den –

og støtte
gennemstrømningen
i det levende væv.

Ved at vække det,
kroppen allerede kan.

Intelligent Cirkulation

Intelligent Cirkulation
er udviklet til at arbejde med
kroppens naturlige gennemstrømning

og spændstigheden
i det levende væv.

Når gennemstrømningen bliver friere
får vævet bedre vilkår.

Det, kroppen ikke længere har brug for,
kan lettere føres videre.

Kroppen føles
lettere,
mere fri
og mere levende.

Huden får samtidig
mere spændstighed,
og mere jævnhed.

Tre enkle greb

Intelligent Cirkulation
bygger på

tre enkle greb,
der sammen
støtter gennemstrømningen
i huden og vævet
i forskellige lag.

Grebene arbejder
gradvist dybere
i vævet –

fra den første bevægelse
i huden
til dybere arbejde
i vævet.

Roligt.
Målrettet.

Ikke ved at presse –
men ved
at støtte kroppen
i det,

den allerede kan.

Åbn

Her skabes den første
gennemstrømning
i huden
og ned i vævet.

Med flad hånd
arbejdes der roligt
hen over huden –
for at åbne området
og gøre klar
til mere bevægelse
i vævet.

Løsn

Her arbejdes der
dybere i vævet.

Med hænderne
formet som et greb
arbejder du med området –
for at løsne det,
der over tid
er blevet mere stillestående –

og hjælpe det løsnede
med at blive ført videre.

Gennemstrømningen
kan nu
bevæge sig friere.

Videre

Her bliver
gennemstrømningen
i huden og vævet
endnu friere.

Med et lille
målrettet klem

vækkes de små blodkar,
så de lettere
kan hjælpe det,
der er blevet løsnet,
videre væk.
fra vævet og huden.

Ikke ved kraft.

Men ved
roligt,
målrettet
og præcist arbejde.

Hyppighed

Du kan arbejde
med de områder,
du ønsker at støtte,
2–3 gange om ugen —

med ét eller flere områder
samme dag.

Det, du sætter i gang,
fortsætter
efter du er færdig.

Over tid
vil kroppen
lettere finde tilbage
til det,
den allerede er skabt til.

Senere
kan arbejdet
tilpasses
den rytme,
der passer
til dit liv.

Lyt til kroppen

Når du arbejder
med vævet,
kan nogle områder
føles mere ømme —

især steder,
hvor gennemstrømningen
er blevet mindre fri.

Ømheden
vil gradvist
blive mindre
efterhånden som
gennemstrømningen
bliver friere.

Du behøver ikke
arbejde hårdere.

Intelligent Cirkulation
er udviklet til
at støtte gennemstrømningen
gennem rolige,
målrettede
og bevidste greb.

Der kan i nogle tilfælde
opstå blå mærker —
særligt i områder,
hvor gennemstrømningen
over tid
er blevet mindre fri.

Det kan være
en naturlig reaktion,
når gennemstrømningen
igen får mere plads.

Blå mærker
forsvinder igen.

Kroppens reaktioner

Når det,
der har været bundet
i vævet,
begynder at løsne sig
og føres videre,
kan kroppen
reagere
forbigående.

Det kan for eksempel
mærkes som:

- let kvalme
- kortvarig svimmelhed
- let hovedpine
- øget trang til at gå på toilettet

I sjældnere tilfælde
kan reaktionen
vare lidt længere
eller være mere tydelig

i en kort periode.

Hvis du mærker det,
så hold en pause.

Giv kroppen
tid
til at falde til ro.

Drik gerne
vand.

Når det er aftaget,
kan du roligt
begynde igen.

Vigtigt at vide

Intelligent Cirkulation
arbejder
med kroppen
på en rolig måde.

Der er dog situationer,
hvor metoden
ikke bør bruges.

Vent med at bruge metoden, hvis du:

- tager blodfortyndende medicin
- er gravid eller ammer
- har skader i området
- har betændelse i området
- har irritation i området

Er du i tvivl,
så rådfør dig
med en fagperson.

Intelligent Cirkulation erstatter ikke lægelig
vurdering eller behandling.

Vindruekerneekstrakt

Som en del
af Intelligent Cirkulation
arbejdes der ikke kun
med huden udefra —
men også
med vævet indefra.

Vindruekerneekstrakt indgår,
fordi det støtter
gennemstrømningen
og giver vævet
bedre mulighed for
at bevare sin styrke
og spændstighed.

Når gennemstrømningen
får bedre vilkår,
og vævet samtidig
styrkes,
får kroppen
bedre mulighed for

gradvist
at løsne ophobninger
og føre dem videre.

Dermed støttes
både huden
og det dybere væv.

Inden du begynder

Herfra
går du
fra forståelse
til oplevelse.

Du behøver ikke
forstå det hele
på forhånd.

Du vil begynde
at se
og mærke,

hvordan huden
og vævet
gradvist
begynder at forandre sig.

I lydguiderne
guides du roligt —
gennem hvert område.

Læg gerne telefonen
på et bord,
en seng
eller en stol ved siden af dig,
mens du lytter.

Så kan du bevæge dig frit
og lade opmærksomheden
blive hos kroppen.

Find et sted,
hvor du kan være
mest muligt uforstyrret.

Giv dig selv
ro til
at følge guidningen.

Rummet må gerne være lunt,
så kroppen
kan finde ro.

Varme
gør vævet
lettere at arbejde med.

Lad huden
være fri,
så hænderne
kan arbejde direkte
med kroppen.

Her arbejder du
uden olie.

Uden olie
får hænderne
bedre kontakt
med huden
og vævet under —

så du lettere
kan mærke
og følge vævet.

Det behøver ikke
være perfekt.

Begynd roligt —
og lad hænderne
følge med
trin for trin.

Forsiden af lårene

Intelligent Cirkulation – Fremdrift

Tag et øjeblik

til at lande
i kroppen...

(Mærk – 10 sek.)

Sæt det ene ben
op på en stol...

(Find stillingen – 5 sek.)

Lad benet være
let strakt...

(Find stillingen – 4 sek.)

Læg hænderne
på forsiden
af låret...

helt oppe...

med flade hænder...

så de ligger
i forlængelse
af hinanden...

med fingerspidserne
vendt
i hver sin retning.

(Find grebet – 5 sek.)

Åbn

Her begynder
gennemstrømningen...

(Åbning – 5 sek.)

Bevæg hænderne...

ned langs låret...

over knæet...

og op...
langs siderne...

i en rolig rytme...

(Find rytmen – 4 sek.)

Gentag bevægelsen...

(Arbejdstid – 20 sek.)

Gennemstrømningen er i gang...

(Virkning – 5 sek.)

Løsn

Nu arbejder vi
dybere i vævet...

(Åbning – 4 sek.)

Læg hænderne,
omkring låret...

så området hviler
mellem dine hænder...

(Find grebet – 4 sek.)

Bevæg hænderne
skiftevis fremad...

i en rolig rytme...

(Find rytmen – 3 sek.)

Kom omkring hele lårets forside...
også langs indersiden...
og langs ydersiden...

(Arbejdstid – 20 sek.)

Området
begynder
at løsne sig.

(Virkning – 5 sek.)

Videre

Nu hjælper vi
det løsnede videre.

(Åbning – 4 sek.)

Tag let fat i vævet...
med fingerspidserne
på begge hænder...

(Find grebet – 3 sek.)

Bliv et øjeblik...

(Virkning – 4 sek.)

Slip blidt...

Find et nyt sted...
og gentag...

(Find placeringen – 3 sek.)

Kom omkring hele lårets forside...

også helt ind i indersiden...
og helt ud i ydersiden...
... og ned
omkring knæet...

(Arbejdstid – 60 sek.)

Det løsne
er på vej videre.

Bliv i rytmen...

(Arbejdstid – 60 sek.)

Lad hænderne
slippe...

(Slip – 3 sek.)

Den anden side

Giv roligt slip...
på det første ben...

(Slip – 3 sek.)

Mærk det...
et øjeblik...

(Mærk – 5 sek.)

Flyt over
til det andet ben...
og find
den samme stilling igen.

(Find stillingen – 5 sek.)

Bevæg hænderne
med flad hånd...

i en rolig rytme...

(Arbejdstid – 25 sek.)

Form grebet...
og bevæg hænderne
skiftevis fremad...

(Arbejdstid – 30 sek.)

Fortsæt...
med de små klem...

i din egen rytme...

(Arbejdstid – 60 sek.)

Det løsnede
er på vej videre.

Bliv i rytmen...

(Arbejdstid – 60 sek.)

Lad hænderne
slippe...

(Slip – 3 sek.)

Lad benet roligt
komme ned igen...

(Slip – 4 sek.)

Integration

Stå stille...
et øjeblik.

Mærk...
begge lår...

(Mærk – 6 sek.)

Måske er der mere varme...

(Mærk – 6 sek.)

Måske mere liv...

(Mærk – 6 sek.)

Måske mere plads...

(Mærk – 6 sek.)

Og selv hvis
det føles stille...

arbejder kroppen videre.

(Integration – 5 sek.)

Afslutning

Du behøver ikke
gøre mere...

lige nu...

(Efterklang – 4 sek.)

Kroppen arbejder
videre herfra –

stille...
i sit eget tempo.

(Efterklang – 6 sek.)

Bagsiden af lårene

Intelligent Cirkulation – Bæring

Tag et øjeblik

til at lande
i kroppen...

(Mærk – 10 sek.)

Sæt det ene ben
op på en stol...

(Find stillingen – 5 sek.)

Lad benet være
let strakt...

(Find stillingen – 4 sek.)

Læg hænderne fladt.
lige under balden...

så de ligger i forlængelse
af hinanden...

med fingerspidserne
vendt
i hver sin retning.

(Find grebet – 5 sek.)

Åbn

Her begynder
gennemstrømningen...

(Åbning – 4 sek.)

Bevæg hænderne...
ned langs låret...

til knæet...

og op...

langs siderne...

i en rolig rytme...

(Find rytmen – 3 sek.)

Gentag bevægelsen...

(Arbejdstid – 20 sek.)

Gennemstrømningen er i gang...

(Virkning – 5 sek.)

Løsn

Nu arbejder vi
dybere i vævet...

(Åbning – 4 sek.)

Læg hænderne,
omkring låret...

så området hviler
mellem dine hænder...

(Find grebet – 4 sek.)

Bevæg hænderne
skiftevis fremad...

i en rolig rytme...

(Find rytmen – 3 sek.)

Kom omkring hele lårets bagside...

også langs indersiden...
og langs ydersiden...

(Arbejdstid – 20 sek.)

Området
begynder
at løsne sig.

(Virkning – 5 sek.)

Videre

Nu hjælper vi
det løsnede videre.

(Åbning – 4 sek.)

Tag let fat i vævet...
med fingerspidserne
på begge hænder...

(Find grebet – 3 sek.)

Bliv et øjeblik...

(Virkning – 4 sek.)

Slip blidt...

Find et nyt sted...
og gentag...

(Find placeringen – 3 sek.)

Kom omkring hele lårets bagside...

også helt ind i indersiden...
og helt ud i ydersiden...

... og ned
omkring knæet...

(Arbejdstid – 60 sek.)

Det løsne
er på vej videre.

Bliv i rytmen...

(Arbejdstid – 60 sek.)

Lad hænderne
slippe...

(Slip – 3 sek.)

Den anden side

Giv roligt slip...
på det første ben...

(Slip – 6 sek.)

Mærk det...
et øjeblik...

(Mærk – 6 sek.)

Flyt over
til det andet ben...

og find
den samme stilling igen.

(Find stillingen – 4 sek.)

Bevæg hænderne
med flad hånd...
i en rolig rytme...

(Arbejdstid – 25 sek.)

Form grebet...
og bevæg hænderne
skiftevis fremad...

(Arbejdstid – 30 sek.)

Fortsæt...
med de små klem...
i din egen rytme...

(Arbejdstid – 60 sek.)

Det løsne
er på vej videre.

Bliv i rytmen...

(Arbejdstid – 60 sek.)

Lad hænderne
slippe...

(Slip – 3 sek.)

Lad benet roligt
komme ned igen...

(Slip – 4 sek.)

Integration

Stå stille...
et øjeblik...

Mærk...
begge lår...

(Mærk – 6 sek.)

Måske er der mere varme...

(Mærk – 6 sek.)

Måske mere liv...

(Mærk – 6 sek.)

Måske mere plads...

(Mærk – 6 sek.)

Og selv hvis
det føles stille...

arbejder kroppen videre.

(Integration – 5 sek.)

Afslutning

Du behøver ikke
gøre mere...

lige nu...

(Efterklang – 4 sek.)

Kroppen arbejder
videre herfra –

stille...
i sit eget tempo.

(Efterklang – 6 sek.)

Ballerne

Intelligent Cirkulation – Fundament

Tag et øjeblik

til at lande
i kroppen...

(Mærk – 10 sek.)

Stå op...

(Find stillingen – 3 sek.)

Lad vægten hvile
på begge ben...

(Mærk – 3 sek.)

Mærk kontakten
til underlaget...

(Mærk – 3 sek.)

Læg hænderne fladt...
øverst på ballerne...
tæt ved midten...

så hænderne hviler
mod hinanden...

med fingerspidserne...
vendt nedad...

(Find grebet – 5 sek.)

Åbn

Her begynder
gennemstrømningen...

(Åbning – 3 sek.)

Bevæg hænderne
i en rolig rytme...

fra midten...
ud mod siden...

ned langs siden...
under balden...
og op igen
mod midten.

Gentag bevægelsen...

(Arbejdstid – 10 sek.)

Lad hænderne
bevæge sig frit...
over begge baller...
kom godt rundt...

(Arbejdstid – 20 sek.)

Gennemstrømningen er i gang...

(Virkning – 5 sek.)

Løsn

Nu arbejder vi
dybere i vævet...

(Åbning – 4 sek.)

Find et sted
på den ene balde...

tag fat
om vævet...

og lad den ene hånd fyldes...

så meget som den kan...

bliv et øjeblik...

Slip...

(Slip – 3 sek.)

Og så den anden...

(Find grebet – 3 sek.)

Lad hænderne
arbejde skiftevis...

i en rolig rytme...

(Find rytmen – 3 sek.)

Kom rundt på hele denne balde...

øverst...

midt på...

ud mod siden...

og ned under ballen...

(Arbejdstid – 25 sek.)

Området begynder
at løsne sig.

(Virkning – 5 sek.)

Den anden side

Giv roligt slip...

Mærk balden...
et øjeblik...

(Mærk – 6 sek.)

Flyt over...
til den anden balde...

Find stillingen – 4 sek.)

Find grebet igen...

og lad hænderne
arbejde skiftevis...

i en rolig rytme...

(Arbejdstid – 30 sek.)

Giv slip...

Mærk balden...
et øjeblik...

(Mærk – 6 sek.)

Videre

Nu hjælper vi
det løsnede videre.

(Åbning – 3 sek.)

Flyt tilbage...
til den første balde...

Find et sted...
og tag let fat
i vævet...

med fingerspidserne
på begge hænder...

små klem
er nok...

også hvis vævet
føles fast...

(Find grebet – 3 sek.)

Bliv et øjeblik...
i det blide klem...

(Virkning – 3 sek.)

Slip blidt...

Find et nyt sted...

og gentag...

(Find placeringen – 3 sek.)

Kom omkring på hele denne balde...

øverst...

midt på...

ud mod siden...

og ned under balden.

(Arbejdstid – 40 sek.)

Det løsne
er på vej videre.

(Virkning – 6 sek.)

Giv roligt slip...

(Slip – 6 sek.)

Flyt over
til den anden balde...

og fortsæt...
med de små klem...
i din egen rytme...

(Arbejdstid – 40 sek.)

Lad hænderne slippe...

(Slip – 3 sek.)

Integration

Stå stille...
et øjeblik.

Mærk...
begge baller...

(Mærk – 6 sek.)

Måske er der mere varme...

(Mærk - 6 sek.)

Måske mere liv...
(Mærk - 6 sek.)

Måske mere plads...

(Mærk - 6 sek.)

Og selv hvis
det føles stille...

arbejder kroppen videre...

(Integration – 4 sek.)

Afslutning

Du behøver ikke
gøre mere...
lige nu.

(Efterklang – 4 sek.)

Kroppen arbejder
videre herfra –

stille
i sit eget tempo.

(Efterklang – 6 sek.)



Intelligent Cirkulation – Centrum

Tag et øjeblik
til at lande...

i kroppen...

(Mærk – 10 sek.)

Stå op...

(Find stillingen – 3 sek.)

Lad maven
være blød...

(Find stillingen – 3 sek.)

Du behøver ikke
holde den inde...

Lad den få plads...

(Mærk – 3 sek.)

Læg begge hænder
på maven...

helt øverst...

midt på...

Lad hænderne
ligge parallelt...

med fingerspidserne
vendt nedad...

(Find grebet – 3 sek.)

Åbn

Her begynder
gennemstrømningen...

(Åbning – 3 sek.)

Bevæg hænderne
med flad hånd...

i en rolig rytme...

(Find rytmen – 3 sek.)

Fra midten...

hen over maven...

ned langs siderne...

helt ned...

nederst på maven...
ind mod midten...

og op igen...

(Find rytmen – 4 sek.)

Gentag bevægelsen...

(Arbejdstid – 15 sek.)

Lad bevægelsen
blive friere...

(Arbejdstid – 3 sek.)

Lad hænderne
bevæge sig...

i bløde, rolige cirkler...
over hele maven...

kom godt omkring...

(Arbejdstid – 15 sek.)

Gennemstrømningen er i gang...

(Virkning – 5 sek.)

Løsn

Nu arbejder vi
dybere i vævet...

(Åbning – 4 sek.)

Vend tilbage
til midten...

helt øverst på maven...

(Find placeringen – 3 sek.)

Tag fat
om vævet
med hele den ene hånd...

(Find grebet – 3 sek.)

Slip...

Og så den anden...

(Find grebet – 3 sek.)

Lad hænderne
arbejde skiftevis...

i en rolig rytme...

(Find rytmen – 3 sek.)

fra midten...

helt ud i siden...

(Arbejdstid – 20 sek.)

og tilbage mod midten...

(Arbejdstid – 20 sek.)

Gentag bevægelsen...

hele vejen ned...

kom godt ud
i siden...

og kom også omkring...
nederst på maven...

(Arbejdstid – 40 sek.)

Området
begynder
at løsne sig.

Bliv i rytmen...

(Arbejdstid – 45 sek.)

Lad hænderne
slippe...

(Slip – 6 sek.)

Den anden side

Flyt over
til den anden side...

(Find placeringen – 3 sek.)

Find grebet igen...

og gentag bevægelsen...

(Arbejdstid – 40 sek.)

Området
begynder
at løsne sig.

Bliv i rytmen...

(Arbejdstid – 45 sek.)

Lad hænderne
slippe...

(Slip – 6 sek.)

Videre

Nu hjælper vi
det løsnede videre.

(Åbning – 3 sek.)

Flyt over
til den anden side...

Find udgangspunktet...

Vend tilbage...
til midten...

helt øverst...

Tag let fat i vævet...
med fingerspidserne
på begge hænder...

(Find grebet – 3 sek.)

Bliv et øjeblik...
i et blidt klem...

(Virkning – 3 sek.)

Slip blidt...

Find et nyt sted...

og gentag...

(Find grebet – 3 sek.)

Kom rundt...

fra midten...

helt ud i siden...

og ind mod midten igen...

Kom også nederst
på maven...

(Arbejdstid – 60 sek.)

Det løsne
er på vej videre.

Bliv i rytmen...

(Arbejdstid – 60 sek.)

Lad hænderne
slippe...

(Slip – 3 sek.)

Den anden side

Flyt roligt...
til den anden side...

(Find placeringen – 3 sek.)

Fortsæt med de små klem...
og gentag bevægelsen...

(Arbejdstid – 60 sek.)

Det løsne
er på vej videre.

Bliv i rytmen...

(Arbejdstid – 60 sek.)

Lad hænderne
slippe...

(Slip – 3 sek.)

Integration

Stå stille...
et øjeblik.

(Mærk – 6 sek.)

Mærk...
maven...

(Mærk – 6 sek.)

Måske er der mere varme...

(Mærk – 6 sek.)

Måske mere liv ...

(Mærk – 6 sek.)

Måske mere kontakt...

(Mærk – 6 sek.)

Og selv hvis
det føles
stille...

arbejder kroppen videre.

(Integration – 4 sek.)

Afslutning

Du behøver ikke
gøre mere...

lige nu...

(Efterklang – 4 sek.)

Kroppen arbejder
videre herfra –

stille...
i sit eget tempo.

(Efterklang – 6 sek.)

Overarmene

Intelligent Cirkulation – Lethed

Tag et øjeblik

til at lande
i kroppen...

(Mærk – 10 sek.)

Stå op...

(Find stillingen – 3 sek.)

Lad skuldrene falde ned...

og lad armene
være afslappede...

(Find stillingen – 3 sek.)

Du behøver ikke...
holde noget...

(Find stillingen – 5 sek.)

Læg den ene hånd
omkring den modsatte skulder...

(Find stillingen – 4 sek.)

Mærk skulderen...
hvile i din hånd...

(Mærk – 4 sek.)

Åbn

Her begynder
gennemstrømningen...

(Åbning – 3 sek.)

Bevæg hånden...
med flad hånd...
fra skulderen...

ned langs oversiden...
videre over albuen...

op langs indersiden...

over skulderen...

ned langs ydersiden...

og tilbage til skulderen...

i en rolig rytme...

(Find rytmen – 3 sek.)

Gentag bevægelsen...

(Arbejdstid – 20 sek.)

Gennemstrømningen er i gang...

(Virkning – 5 sek.)

Løsn

Nu arbejder vi
dybere i vævet...

(Åbning – 4 sek.)

Lad armen
være let bøjet...

(Find stillingen – 3 sek.)

Form et greb
om overarmen...

Begynd øverst...

(Find grebet – 3 sek.)

Lad vævet fylde hånden...

Hold grebet...
et øjeblik...

(Virkning – 3 sek.)

Slip...

(Slip – 3 sek.)

Find et nyt sted...
og gentag...

(Find placeringen – 3 sek.)

Kom rundt på hele overarmen...
i en rolig rytme...

på oversiden...

på indersiden...

og på bagsiden

også helt oppe
ved armhulen...

(Arbejdstid – 40 sek.)

Området
begynder
at løsne sig.

(Virkning – 5 sek.)

Videre

Nu hjælper vi
det løsnede videre.

(Åbning – 3 sek.)

Tag let fat
i vævet...
med fingerspidserne...

(Find grebet – 3 sek.)

Bliv et øjeblik...

(Virkning – 3 sek.)

Slip roligt...

Find et nyt sted...
og gentag...

(Find grebet – 3 sek.)

Kom rundt på hele overarmen...

på oversiden...

på indersiden...
og på bagsiden

også helt oppe
ved armhulen...

og omkring albuen...

(Arbejdstid – 60 sek.)

Det løsne
er på vej videre.

Lad hånden
slippe...

(Slip – 4 sek.)

Den anden side

Giv slip
på den første arm.

(Slip – 3 sek.)

Mærk den...
et øjeblik.

(Mærk – 3 sek.)

Flyt roligt over
til den anden arm...

og find
den samme stilling igen.

(Find stillingen – 3 sek.)

Bevæg hånden...
med flad hånd...

i en rolig rytme...

(Arbejdstid – 25 sek.)

Find grebet...
og gentag bevægelsen...

(Arbejdstid – 30 sek.)

Området
begynder
at løsne sig.

Bliv i rytmen...

(Arbejdstid – 30 sek.)

Fortsæt
med de små klem...

i din egen rytme...

(Arbejdstid – 40 sek.)

Det løsnede
er på vej videre.

Bliv i rytmen...

(Arbejdstid – 40 sek.)

Lad hånden
slippe ...

(Slip – 3 sek.)

Integration

Mærk
begge arme...

(Mærk – 6 sek.)

Måske er der mere varme...

(Mærk – 6 sek.)

Måske mere liv...

(Mærk – 6 sek.)

Måske mere kontakt...

(Mærk – 6 sek.)

Og selv hvis
det føles
stille...

arbejder kroppen videre.

(Integration – 4 sek.)

Afslutning

Du behøver ikke
gøre mere...

lige nu...

(Efterklang – 4 sek.)

Kroppen arbejder
videre herfra –

stille...

i sit eget tempo.

(Efterklang – 6 sek.)

Videre herfra

Nu ved du mere.

Du ved,
at det du ser i huden,
ikke begynder
i overfladen.

Du ved,
at vævet er levende.

Og at levende væv
kan ændre sig.

Du ved også,
at forandring
begynder
når vævet
igen får kontakt.

Nogle gange
begynder den
med mere plads.

Mere kontakt.

Mere bevægelse.

Mere gennemstrømning.

Og nu har du
noget enkelt
at tage med dig.

Dine hænder.

Tre rolige greb.

Og en ny forståelse
af det væv,
du lever i.

Du behøver ikke
gøre alting.

Du behøver ikke
gøre det perfekt.

Du behøver blot
at give kroppen
mulighed for det,
den allerede forsøger.

Det behøver ikke
være kompliceret.

Det behøver ikke
fylde hele dit liv.

Du kan bruge det,
når det passer dig.

Og lade kroppen
arbejde videre
derfra.

Lidt efter lidt.

I sit eget tempo.

Forandring begynder
ikke altid
med noget nyt.

Nogle gange begynder den
med at give plads til det,
kroppen allerede kan.

Dine hænder
er nok.

Og nu ved du,
hvordan du kan bruge dem.