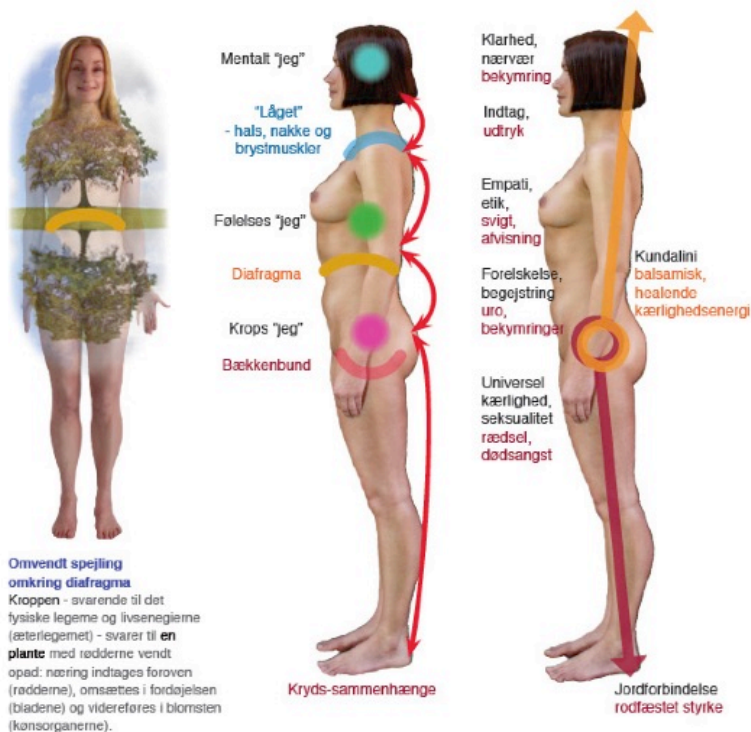




SAMMENHÆNGE I KROPPEN SPEJLING, DYNAMIKKER OG EKKOEFFEKT



Totalterapi og helkrops-afspænding - samt seksualitet

For mennesker med spændinger, smerter eller blokeringer i bækkenbund - eller med manglende kontakt til seksualitet og kønsdele - kan der være et behov og ønske om at benytte professionel kropsterapi måske sammen med samtaleterapi, parterapi eller anden selvudvikling.

BevidsthedsBerøring arbejder med det hele menneske og dermed også de "private områder" og seksualitet, såfremt både klient og terapeut føler, at det ikke ødelægger det terapeutiske tillidsforhold.

Der lægges vægt på, at dette afspændingsarbejde ikke er isoleret, men en del af det hele, samlede terapeutiske kropsarbejde med fysiologi, følelser og bevidsthed.

Det hele menneske

Ved afspænding af fx bækkenet i BevidsthedsBerøring arbejdes der samtidig med alle andre dele i kroppen, da der er direkte fysisk, energimæssig og følelsesmæssig sammenhæng til resten af kroppen.

De fleste mennesker i Vesten er mere eller mindre spændte i bækkenbunden, hvilket kan relatere til:

- *Oplevelsen af chock, sorg eller tidlig oplevelse af afvisning. Det kan relatere til frygt og rædsel eller perioder af utryghed og dødsangst. Eller at skulle klare al ting selv – at overleve.*
- *Der kan være tale om psykiske eller fysiske overgreb, ”hård opdragelse”, rigid familie- eller samfundsmoral og dermed skam, tidlig tilpasning eller pottetræning og dermed tilbageholdt kønsidentitet og seksualitet!*
- *Spændinger kan også skyldes fysiske traumer så som ulykker f.eks. fald på halen, skoldning, operationer, omskæring og svære fødsler.*

Spændingerne i bækkenbunden hænger altid sammen med tilbageholdt vejtrækning i brystkasse samt spændinger i skuldre, hals og nakke samt i ben og fødder.

Spændinger i og omkring brysterne (ofte omkring hele brystkassen) - kan skyldes fx usikkerhed ved at blive voksen, at tillade sig at være kvinde, at være for synlig eller ”for lille”, ikke at have mælk nok til sine børn o.m.a.

Følelser eller erindringer dukker ofte op under eller efter sessionen og skyldes, at årsagerne til spændingerne træder tydeligere frem og dermed kan blive erkendt og bearbejdet. **Det er ikke sjældent at problematikken i virkeligheden stammer fra forældre, familie og samfund.**

Det kan være et godt supplement til afspændingsarbejdet at tage kontakt til f.eks. samtalerapeut, parterapeut eller seksolog – evt. psykolog, læge, urolog, fysioterapeut eller osteopat.

Aftale for: _____

BB-arbejdet er ikke seksuel ydelse, men afspænding af ubevidste muskelspændinger og bindevæv i alle dele af kroppen - samt til øget flow i arbejdet med det hele menneske.

Undertegnede ønsker at inkludere afspænding af bækkenbund og køn også med fokus på seksualitet som en væsentlig del af den menneskelige natur og som en stærk, helende energi. For kvinder indgår også arbejdet med og omkring bryster.

Undertegnede kan sige fra, hvis behandlingen ikke føles rigtig, og jeg er indforstået med, at terapeuten også kan sige fra.

Resultatet af sessionen er oftest en generel bedre kropsoplevelse, større daglig glæde og et bedre fungerende sex-liv samt større selvforståelse og ny livsholdning.

NB. At arbejde med køn og seksualitet er også at sige ja til at arbejde med eventuelle ’skyggesider’. Der kan måske efterfølgende genopleves gamle følelser af svigt, misbrug eller overgreb - måske usikkerhed, skam og skyld, vrede eller ensomhed, som herved kan blive bearbejdet og forstået som en del af den terapeutiske proces.

Eventuelle spørgsmål til selve arbejdet eller til efterfølgende erkendelser er godt at tage op med terapeuten med det samme eller ved næste session. Du kan evt. aftale at give tilbagemelding til terapeutendagene efter sessionen fx via email.

Jeg har læst denne pjece og er enig i aftalen.

Dato: ___ / ___ / 20

Underskrift:
