BevidsthedsBerøring

Sig goddag til din krop

BevidsthedsBerøring (BB) styrker din krops egen evne til at slippe dybe mønstre og viser dig vejen til en fri og harmonisk tilstand

En BB-facilitator er din krops ven og allierede samt din sparringspartner i din personlige udvikling.

BB matcher de senere års forskning i sammenhængene mellem bevidsthed og helbredelse, berøring og nervesystem samt følelser og hormoner.

BB er en totalterapi, som arbejder ressourceorienteret og transformerende med din udvikling og som:

- **frisætter åndedrættet**, som derved giver slip på angst og kontrol. Fri indånding er liv, bevidsthed og inspiration - fri udånding er overgivelse, befrielse og fred
- **opløser ubevidste spændinger** i muskler og bindevæv, hvilket åbner for indsigt og transformation
- **beroliger nervesystemet**, der herved slipper højt beredskab og uro og udvikler klarhed og overskud
- **harmoniserer hormonbalancen** og derved nedtoner stress og sorg og åbner op til glæde og tilfredshed
- **revitaliserer skelettet**, hvilket fjerner dyb, eksistentiel usikkerhed og bringer indre lys og forbundethed
- **ændrer kroppens attituder**, som til gengæld åbner op til ny livs- og selvopfattelse
- **kontakter dit unikke, indre selv** og adresserer dine indre styrker, kompetencer og virkelyst

Kroppens indre døre

Din krop kender selv vejen til en optimal tilstand af glæde, bevægelighed og tillid. Selvom du har oplevet afvisning, ulykker, chok og svigt, vil kroppen genkende de nye frisættende impulser, den får fra BB-sessionen. Når kroppen får de informationer, den har brug for, regulerer den sig selv og giver plads til dit sande selv.

Indsigt er, når krop, følelser og tanker oplever det samme samtidig.
BB harmoniserer kroppens mange lag og systemer og åbner de indre døre.

Bevidsthed er i følge den seneste forskning den mest helbredende faktor, og eftervirkningerne af medicinsk behandling udgør i dag den største dødelighedsfaktor.

Non-doing, fordybelse og flow

Ofte er vi fremmede for os selv og ikke rigtig tilstede i kroppen.
Livets mange krav og udfordringer skaber 'splittelse' i kroppen, så vi er 'gået ud af vores gode skind'. Vi er mere eller mindre dissocierede i forhold til vores indre værdier samt naturlige behov og længsler.

En BB-facilitator arbejder med åndedrættet som vejviser og følger kroppens svar, hvilket bevirker, at kroppen føler sig mødt, støttet og anerkendt. Når kroppen bløder op, åbnes der til det naturlige flow, og der skabes kontakt indad til dine indre ressourcer og naturlige væren.

Kroppen rummer alt

Universet og hele evolutionen er gemt i vores krop.
De fysiske elementer i kroppen er materiale fra universet, stjernestøv, som er 13,2 milliarder år gammelt. **'Plantehjernen'** (den sovende krop) tog sin begyndelse i urhavet for 2 milliarder år siden. **Reptilhjernen** (kamp og flugt) er 'produktudviklet' gennem 600 millioner år. **Pattedyrhjernen** (det limbiske system) er udviklet gennem 300 millioner år. **Menneskehjernen**, som vi kender den i dag, er kun ca. 150.000 år gammel, så det er den mindst udviklede del af os! Hvis jordens udvikling sættes til 24 timer, svarer det til, at der kun har været mennesker i de sidste 6 sekunder.

Når vi arbejder med den enkelte persons historie, så arbejder vi samtidig med universet og hele evolutionen.

Bliv BB-facilitator

- Tag uddannelsen i fritiden og opbyg din egen klinik i løbet af 1 år.
- Tjen penge undervejs og betal uddannelsen med mindre, rentefri afdrag over 5 år.
- Få redskaber, dynamikker og indsigt i arbejdet med krop, berøring og bevidsthed.
- Uddannelsen er 'learning by doing': 1/ ved spændende teoretisk og praktisk undervisning 2/ at øve sig på andre 3/ ved selv at ligge på briksen.
- Oplev hvor hurtigt du finder dit eget indre mesterskab.

På **inbody.dk/uddannelse** kan du se mere om BB-uddannelsen.

Find en BB-facilitator i nærheden af dig

På **inbody.dk/klinikker** kan du finde en BB-Facilitator eller en BB-elev.

For nærmere information:

DKUC, Dansk Kursus- og UddannelsesCenter
Søborg Hovedgade 123, 4.th., 2860 Søborg
Tlf.: 41 21 11 26 Mail: dkuc@mail.dk
www.inbody dk

Dorrit Langsted Olsen og Bjørn Herold Olsen har arbejdet med krop, følelser og bevidsthed siden 1991 og ledet DKUC siden 1996.

Bog: Den bevidste krop

– et sanseredskab til selvforståelse.

Om krop, følelser og bevidsthed.
Også som e-bog i farver.
Køb den på: **inbody.dk/bog**