

Sådan kommer du fra hovedet og ned i kroppen

Historien om Lisa ... og 5 øvelser til at bevæge sig fra hovedet og ned i kroppen.

Lisa sad i sin bil på parkeringspladsen efter en lang arbejdsdag. Motoren var slukket, men hun blev bare siddende. Hendes tanker kørte i højeste gear:

"Husker jeg alt til mødet i morgen?"

"Hvorfor sagde jeg det dér til min kollega? Det lød dumt."

"Jeg skal også huske at købe mælk på vej hjem."

Tankerne kørte i ring, men én ting var sikkert – Lisa var træt. Ikke bare fysisk, men helt ind i sjælen. Hun mærkede en uro i brystet, men i stedet for at lytte til den, rakte hun automatisk ud efter sin telefon. En hurtig scroll på sociale medier ville sikkert give hende en pause.

Men pausen kom ikke. Kun flere tanker.

Kan du genkende følelsen? At være fanget i hovedet, overvældet af tanker og en konstant følelse af at skulle noget – men uden rigtigt at mærke, hvordan du egentlig har det?

Det er en fælde, mange af os falder i. Vi er blevet mestre i at tænke, analysere og planlægge. Men vi har glemt noget vigtigt: vores krop og vores følelser.

Hvorfor sidder vi fast i hovedet?

Lisa havde altid været god til at klare sig. I skolen blev hun rost for sin evne til at tænke hurtigt og løse problemer. På arbejdet var hun den, der holdt styr på alting. Men det var også blevet hendes fængsel.

Måske kender du det? Følelsen af at være oppe i hovedet hele tiden. Det sker ofte, fordi:

Vi har lært, at tænkning er vigtigere end følelser – Fra vi er små, bliver vi opfordret til at være fornuftige og rationelle frem for at mærke efter.

Følelser kan være ubehagelige – Når vi oplever sorg, vrede eller frygt, er det lettere at analysere dem end at mærke dem.

Vi er altid 'på' – Smartphones, arbejde og sociale forpligtelser holder os i en konstant strøm af information og tanker.

Lisa vidste ikke, hvordan hun skulle bryde mønsteret. Men en dag, efter at have følt sig konstant stresset og frakoblet, besluttede hun at prøve noget nyt.

Rejsen tilbage til kroppen

En veninde anbefalede Lisa at prøve at mærke sin krop i stedet for at overtænke alt. Det lød mærkeligt – hvordan kunne det hjælpe? Men Lisa var desperat efter en forandring, så hun gav det en chance.

Første skridt var simpelt: **læg mærke til kroppen**. Hun begyndte at stille sig selv et nyt spørgsmål:

"Hvordan føles min krop lige nu?"

Det var svært i starten. Men med tiden begyndte hun at opdage spændinger i skuldrene, en tunghed i brystet, en uro i maven.

Hun opdagede, at hendes krop fortalte hende noget, hun længe havde ignoreret:

Skuldrene spændte op, hver gang hun bekymrede sig om arbejde.

Maven trak sig sammen, når hun følte sig presset.

Brystet føltes tungt, når hun holdt sine følelser inde.

Lisa indså, at hendes krop altid havde talt til hende – hun havde bare ikke lyttet.

5 Øvelser til at komme ned i kroppen

Lisa begyndte at lave nogle enkle øvelser hver dag for at genoprette forbindelsen til sin krop. Måske kan de også hjælpe dig?

1. Kropsscanning – Lær at lytte til kroppen

Læg dig ned i 5-10 minutter. Luk øjnene, og flyt din opmærksomhed fra hovedet og ned i kroppen. Start ved fødderne og bevæg dig opad. Hvordan føles dine ben, mave, bryst, skuldre? Bare observer uden at dømme.

2. Bevidst åndedræt – Find ro i nuet

Placer en hånd på maven og træk vejret dybt ind gennem næsen. Mærk, hvordan maven hæver sig. Pust langsomt ud gennem munden. Gentag 10 gange.

3. Intuitiv bevægelse – Slip hovedet gennem kroppen

Sæt din yndlingsmusik på og bevæg dig, som din krop vil. Ingen regler, ingen pæn dans – bare bevægelse. Hvordan føles det at give slip?

4. Hånden på hjertet – Kontakt dine følelser

Læg en hånd på dit hjerte, luk øjnene og spørg: "Hvad føler jeg lige nu?" Ikke hvad du tænker, men hvad du mærker. Vent og lyt.

5. Dagbog med fokus på kroppen – Skriv, hvad du mærker

Hver aften: Brug 5 minutter på at skrive, hvordan din krop har føltes i løbet af dagen. Spændinger? Uro? Velvære? Dette hjælper dig med at skabe forbindelse til din krop over tid.

En ny følelse af ro

Efter et par uger begyndte Lisa at mærke en forandring. Hun fangede sig selv, når tankerne tog over, og i stedet for at forsvinde ind i bekymringer, tog hun en dyb indånding og mærkede sin krop.

Hun følte sig mere forbundet. Mere til stede. Og vigtigst af alt – mere i balance.

Måske kan du også finde den følelse?

Det starter med et enkelt spørgsmål:

"Hvordan føles min krop lige nu?"