

INSPIRERANDE MATERIAL



ÖVNING MERA NJUTNING MED MEDVETEN BERÖRING

Här får du en intressant övning för att stärka kontakten till din egna kropp, till dina känslor och kroppsfrömmelser, få energin att flöda mer fritt i kroppen och därmed få kontakt med mer njutning. Att vara närvarande i kroppen är ESSENTIELLT för dig att uppleva njutning. Uppleva djup kontakt med en annan, med dig själv.... och med livet.

Att tänka på i Medveten Beröring = 1. Vara närvarande i nuet 2. När du berör, tänk på Positionen, Styrkan i trycket och Farten på dina rörelser. 4. Var kreativ med rörelserna. 5. Bjud in lek och kravlös utforskande istället för seriösitet och förväntningar

"Om inte du kan din kropp, vet vad som ger dig njutning, hur kan en annan veta det?"

Jag föreslår att göra denna övning 3 gånger i veckan i ca 12 veckor. Förslagsvis på mornarna innan du går upp. Se till att ha gott om tid så du slipper stressa dig fram :)

Det kan dyka upp rastlöshet, frustration (=vill ha annat än det som är just nu) stress, kroppsdelar som spänner sig, ökad tankeströmmar mm. Det är helt normalt då vi arbetar med närvaro! Välkomna även dessa, låt dessa vara med dig, och fortsätt med övningen. Fortsätt fokusera på känslan i kroppen och händerna (istället på tankarna). Och ANDAS... Öva dig på att andas 'med ' beröringen. De första 2 veckorna vidrör inte dina genitaler alls. Detta för att vår generella njutning idag är ALLTFÖR kopplade till våra genitaler. Då istället inkludera HELA vår kropp för njutning! Medvetet. Fysisk...som på ett energiskt plan.

Här är de 7 stegen:

Steg 1. Dedikera tid och utrymme för din stund i Medveten Beröring. Stäng av telefonen. Se till att du har ca 10 - 30 min för detta. Se detta som en ritual, som en kärleksfull ceremoni i själv-omsorg. För att ge dig själv njutning, samtidigt som du lär dig att njuta. För att VÄCKA DIN ORGASMISKA KROPP till ännu mera liv!

Steg 2. Ligg ned på rygg, och börja med att andas 3 djupa medvetna andetag, in,-och utandetag. Känn andningen. Känn luften komma in, känn luften gå ut. Vid inandning: du noterar och känner. Vid utandetaget släpper du taget och slappnar av din kroppstyngd mot sängen. Andas normalt och känn rytmen av andningen i ca 2 min till...

Fortsättning från förra sidan...

Steg 3. Nu lägg båda händerna på ena foten. Ta en kort stund i stillhet i detta läge för att ta kontakt med din kropp, *fördjupa närvaron.*

Börja förslagsvis alltid nerifrån från tårna och rör dig uppåt mot hjässan, toppen av huvudet.

Börja smek / beröra tårna, och detta låååångsamt. Öva dig att på att vara nyfiket och lättsamt närvarande hur det känns. **Släpp alla förväntningar** om hur mycket njutning du ska känna och HUR EXAKT det BORDE känna. Se varje session är som 'Första gången du smakar på denna övning'. Varje session är unik!

KÄNN nu ytan på tårna, känn de tunna håren, temperaturen, naglarna, känn benen, känn ytan på musklerna.

Om du är långsam... var nu ännu långsammare ;) Och utforska farten på dina smekningar. Hur är den?

Smek sedan den andra tån, den tredje, fjärde, stortån... och sedan hela foten.

Du kan alltid välja att stanna upp helt en kort stund om du tappar kontakten med din närvaro eller möter frustration eller annan utmanande känsla.

Nu fortsätt till vaderna, knäna, låren, rumpan, och sedan fram till nedre delen av magen. Känn musklerna, hårstråna, temperaturen, benen, ytan på musklerna. *Var avslappnad och nyfiket närvarande. Utforska rörelserna. Utforska kontakten mellan dina händer och kroppsytan du berör just nu.*

Steg 4. Från nedre delen av magen fortsätt till andra foten och till tårna. Använd båda händerna. Känn tårna, en i taget. Berör och känn på hela foten, fotvristen, baksidan+framsidan av vaden+knät+låren, berör din rumpa.

Från rumpan till magen, berör magen en stund på olika vis.

Nu berör genitalerna en kort stund. Inte för att hetsa upp dig och mer för att inkludera även dessa. Få energi i rörelse även där.

Här har det gått förslagsvis ca 3-5 min om du gör en 'snabbare' versionen.

Fortsätt nu beröra hela magen, bröstkorgen, bröstet, sidorna av överkroppen. Hur känns det?

Steg 5. Nu fortsätt till ena armen...ända till handen. Börja vid ena handen. Fingrarna, handflatan, översidan av handen. Underarmen, speciellt undersidan (med fingertopparna; Vooooow!). Överarmen, till axeln på samma sida. Gå nu över till andra sidan, till andra armen och handen.

Efter att ha smekt axlarna, kanske t o m masserat de lite och likaså nacken, berör öronen (Vow!), smek ansiktet på dess olika områden. *Massera förslagsvis lätt ögonkolorna med fingertopparna. Använd förslagsvis fingertopparna i ansiktet. Utforska olika rörelser, tryck, och positioner.*

Steg 6. Nu, smek dig i håret, i hårbotten. Bakom huvudet, på sidorna, ovanför pannan. Känn HUR SKÖNT det är!

Steg 7. Nu när du är klar med hela kroppen, sträck ut armarna+ benen och ligg stilla en stund (8i ca 1-3min+) och känn hur det känns i HELA kroppen. Hur var det för dig? Vad lärde du dig denna gång? Vad var utmaningarna, och Kan du tillåta dessa vara en del av processen? Något du skulle kunna göra det annorlunda nästa gång?

Känn nu resten av morgonen hur din kropp känns.

Känns inte den aningen klart mera levande?!

VILL DU VETA MER OM HUR DU KAN SKAPA DITT VÄLMÅENDE & DIN NJUTNING?

Läs mer om mig och mina erbjudanden, boka ditt första samtal med mig som visar ditt nästa steg för att uppnå det du önskar, dina längtan och dina drömmar, detta oavsett om vi inleder ett samarbete eller inte.