

Varför djupavspänning och Stillhetsmediation?

Vår fantastiska kropp och vårt sinne söker alltid harmoni och läkning.

Varje mikrosekund sker oräkneliga justeringar på cellnivå för att upprätthålla och skapa hälsa.

Vårt nuvarande levnadssätt skapar tyvärr ofta ohälsa och sjukdom; Starka ljud och färger, allt snabbare tempo som försvårar eftertanke samt ett enormt informationsflöde att hantera.

Datoranvändandet, mobiltelefonerna som skapar en distans som kan förhindra det personliga mötet.

Allt fler har sömnsvårigheter, oro, ångest matsmältningsproblem och muskelspänningar i rygg och nacke samt huvudvärk.

Vi skyndar genom naturen med hög musik i öronen och upplever sällan skogen, havet, parker i staden med alla våra sinnen.

Vi får liten eller ingen återhämtning.

Men det finns mycket gamla och beprövade sätt för återhämtning och läkning.

Avspänning och meditation stödjer våra inneboende läkeprocesser.

Vi söker inte ändra på något, vi har tillit i Medveten Närvaro.

Det kan vara en utmaning för många av oss men det är enkelt, naturligt och vår inneboende väg till läkning och harmoni.

All läkning sker i stillhet.

Mitt mål är att erbjuda dig en väg till harmoni och hälsa genom avspänning, grundningsövningar och stillhetsmeditation.

Många har erfarenheten att meditation är när vi lyssnar på någon, med musik i bakgrunden, som talar om vad vi ska uppleva. Det kan hjälpa ibland men är långtifrån sann avspänning och meditation.

I denna kurs får du lära dig olika former av avspänning / meditation med vägledning, enkla grundningsövningar och rörelser som en hjälp och med målet att du kan fortsätta på egen hand.

Vi kommer att i huvudsak att sitta på vanliga stolar för att det ska vara lätt och enkelt.

Detta tillsammans är en enkel och naturlig väg till Stillhetsmediation, Zazen.

Jag delar även med mig av psykologi, historia, filosofin och forskning, intressant litteratur och fördjupning i Taoismen och Zenbuddism.

Det kommer att finnas tid för samtal och vi avslutar med en kopp té.

Du får en pdf med alla övningar och länkar och om du vill medlemmar jag en Facebookgrupp. Finns ett intresse blir det en fortsättning.

Att tänka på; bekväma kläder som ej sitter åt.

Varmt välkomna!

Akupunktör Lars Åström

lars@akupunktur.nu

www.akupunktur.nu

070 664 91 60