

# Frigörande andning

Vill du känna och uppleva mer av livsenergin inom dig?  
Vill du gå inåt - titta djupare på vad som kanske blockerar dig att leva fullt ut?  
Denna session är i grupp, där vi ligger på yogamattor i den fantastiska yogasalen på Tofta Retreat mellan Kungälv och Marstrand.  
Ha på dig bekväma kläder som är lätta att röra sig i.  
Ta med en vattenflaska.  
Säkra din plats genom att Swisha 250 kr till 0734204399

## Vår stressade vardag

Är stresshormoner bra? JA!  
När de utsöndras vid rätt tillfälle, t.ex. i en hotfull situation. Att vi kan springa för att undkomma livsfara!  
En antilop som undkommer ett lejon på savannen stannar upp när faran är över, och man kan tydligt se hur dess muskler skakar och vibrerar. Utandningen är lång. Då släpper kroppen stressen. Det samma händer oss människor när vi utsätts för fara, hela kroppen skakar efteråt. Då släpper musklerna stresshormonerna.  
I dagens samhälle är det inte livsfara som utsöndrar stresshormoner och därför uppstår inte dessa skakningar automatiskt, eftersom hormonnivån är relativt liten, men konstant.  
I en andningssession händer ofta att ryckningar och skakningar uppstår. Det är kroppens naturliga sätt att frigöra kroppen från stresshormon.

## Rädslor hindrar oss

Har du varit rädd någon gång?  
Varit i en hotfull situation och känt hur kroppen spänner sig?  
Blivit lämnad? Blivit sårad? Hänad?  
Inte blivit sedd som barn?  
Dessa sår ligger kvar i kroppen som cellminnen, "låsnings", spänningar i våra muskler och energicentran.  
Låsningar som uppstår från icke uttryckta känslor och olösta konflikter.  
Som hindrar livsenergin att flöda. Dessa låsningar börjar frigöras i en pulsation session.

## Vad som kan uppstå

När vi syresätter kroppen mycket, fyller vi den med mycket mer energi än normalt.  
Det händer ofta att starka, kanske nertryckta känslor kommer upp i sessionen.  
Skratt, gråt, lyckorus, sorg, lust, liv, ilska, glädje, extas... Detta är liv.  
Allt hör till och välkomnas som det kommer i en pulsation session.

## Effekter av Pulsation

Effekter av en Pulsation session är ofta ökad avslappning. Ökad kroppsmedvetenhet och känslighet. Ibland också insikter i frågor som du grubblar på.  
Ha på dig kläder som det är lätt att röra sig i.



# Pulsation breathwork

Do you want to feel and experience more of the life energy within you?

Do you want to go inward - look deeper into what might be blocking you from living fully?

This session is in a group, where we lie on yoga mats in the fantastic yoga hall at Tofta Retreat between Kungälv and Marstrand.

Wear comfortable clothes that are easy to move around in. Bring a water bottle.

Secure your place by Swish SEK 250 to 0734204399

## What to expect

When we oxygenate the body a lot, we fill it with much more energy than normal.

It often happens that strong, perhaps suppressed feelings come up in the session.

Laughter, crying, happiness, sadness, lust, life, anger, joy, ecstasy ... This is life.

Everything belongs to and is welcomed as it comes in a pulsation session.

## Effects of Pulsation

Effects of a Pulsation session are often increased relaxation. Increased body awareness and sensitivity. Sometimes also insights into issues that you ponder. Wear clothes that are easy to move around.

## Our stressful everyday life

Are stress hormones good? YES!

When they are secreted at the right time, e.g. in a threatening situation. That we can run to escape the danger of life!

An antelope that escapes a lion on the savannah stops when the danger is over, and you can clearly see how its muscles shake and vibrate. The exhalation is long. Then the body releases the stress. The same thing happens to us humans when we are exposed to danger, the whole body shakes afterwards. Then the muscles release the stress hormones.

In today's society, it is not life-threatening situations that releases the stress hormones and therefore the natural trembling and shaking do not occur automatically, because the hormone level is relatively small, but constant.

In a session, twitches and tremors often occur. It is the body's natural way of releasing the body from stress hormone and stuck energy.

## Fear prevents us

Have you ever been scared?

Been in a threatening situation and felt how the body tenses?

Been left? Got hurt? Mocked?

Not seen as a child?

These wounds remain in the body as cellular memories, "blockages", tensions in our muscles and energy centers.

Blockages that arise from unexpressed emotions and unresolved conflicts.

Blockages in our body prevents the life energy from flowing. These blockings can begin to be released in a pulsation session.

