

Glimtar från årsmötet, "Alfa-dagen".

Det var ett välbesökt årsmöte med många trevliga inslag. En givande lördagseftermiddag med mingel, föreläsning, god mat, lotteri och årsmötesförhandlingar.

Sjukgymnasten Eva Moberg föreläste om andningen kopplat till själen och gav oss flera tankeställare hur vi kan göra för att må bättre.

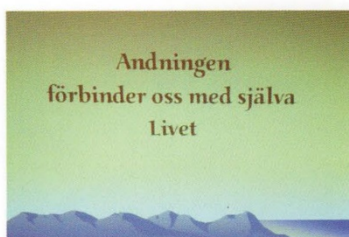
Andningen är en barometer på hur vi känner oss.

Genom rätt andningsteknik, rörelse och mental träning tillgodogör vi oss mer syre och får mer kraft och ork. Vi fick prova några rörelser i kombination med andning och alla kunde vara med på. Dessa små rörelser några gånger om dagen kan säkert få oss att må bättre. Det behöver inte vara så svårt. Hellre några rörelser och lite motion än inget alls.

Hon poängterade hur viktigt det är att själen är med. Hur vi känner oss har en otroligt stor betydelse. Alla våra känslor uppstår i kroppen och kroppen är inte alla gånger med när tankarna flyger iväg. Vi måste landa i kroppen, kroppen är alltid i nuet och uppfattar inget annat. Stanna upp ibland, ta ett djupt andetag och känn efter. Om tankarna är någon annanstans, hur ska vi då kunna lyssna

på kroppen. Hennes råd var att träna oss i den stora förmågan att vara i "nuet" som hon uttryckte det.

Stress påverkar också andningen och



vi måste bli medvetna om hur vi ska hantera den på bästa sätt. Rådet var att om vi blir medvetna om andningen som oftast åker upp i bröstkorgen vid stress, istället stannar upp och tar några djupa andetag så underlättar vi den obehagliga känslan.

Det är också viktigt att planera och ge oss den tid vi behöver för olika moment. Oxitycin är ett må-bra-hormon som frigörs under amning och vid beröring och ger rogivande känslor. Genom att förändra sitt känslobeteende får man en bättre balans mellan kropp och själ.



Eva Moberg

"Rädslor är ofta inte här och nu" sa Eva.

Därför är det bättre att möta det som är i stunden, istället för att lägga energi på det som kanske aldrig kommer att hända. Sluta oroa oss i onödan!

Historien om indianhövdingen.

Eva berättade inlevelsefullt en historia om indianhövdingen som berättade för sina små barnbarn att det fanns en ond sida och god sida inom oss. Den onda var som vargar och den goda var som lammen. Varpå ett av barnen frågade hur man skulle göra för att vargarna inte skulle äta upp lammen. Indianhövdingen svarade att det var bara att mata den goda sidan inom oss. Då hittar inte vargarna lammen.

Några råd att tänka på.

- Att öka sitt kroppsmedvetande är ett sätt må bättre.
- Att vara lyhörd och visa respekt inför signaler.
- Att integrera andning och rörelse.
- Att ge sig själv tid och andrum.

Prova gärna olika rörelseterapier, som t ex. Basal kroppskänedom, Qui Gong, Tai Chi, Pilates, Feldenkrais. Mer om detta på måbra-sidan.

Kanske hade jag kopplat bort tankarna en stund och missade lite när hon sa att det är ögonen som registrerar om vi är med. Kanske har jag inte refererat helt korrekt. Men ni som var med kan intyga att det var mycket intressant. Hoppas vi får tillfälle att lyssna på hennes kloka råd och tankar fler gånger.

En tyst minut för att hedra avlidna medlemmar inledde årsmötet, som öppnades av ordförande Inger Ahlbin. Alla beslut och verksamhetsberättelse, budget m m klubbades igenom utan protest.

Ett nytt verksamhetsår kan börja!

