
Knutna händer



Knutna händer

Låt oss testa vår medvetenhet genom att du knyter din högra näve. Spänn den så hårt du kan, känn hur dina naglar trycker in i din handflata, känn hur spända dina knogar blir och hur hårt din tumme håller om dina fingrar.

Nu lägger du märke till vad dina axlar gör.

Hur känns din andning?

Är du spänd kring bröstkorgen?

Vad gör dina käkar?

När du slappnar av i dom, slappnar du kanske också av i ögonbrynen och slätar ut rynkorna i pannan?

Så fort du börjar gå igenom din kropp och bara bli medveten om en spänning så har du möjlighet att belysa den och låta den smälta bort. Antagligen händer det ganska automatisk för dig, så fort du blev påmind om att du hade fler kroppsdelar än bara den knutna näven.

Men ibland händer det att vi inte känner något, att en kroppsdel känns som osynlig eller som ett svart hål. Vi vet knappt om den är spänd eller avslappnad och vad vi än gör så lyckas vi inte påverka den. Låt oss göra en till övning som kan förklara detta fenomen.

Knyt din vänstra hand nu. Spänn den så hårt du kan, känn hur dina naglar trycker in i din handflata, känn hur spända dina knogar blir under huden och hur hårt din tumme håller om dina fingrar.

Ta sedan din andra hand och försök öppna upp din knutna näve. Fortsätt att knyta den hårt, som att den knutna näven är något du verkligen inte kan släppa taget om, den har varit knuten varje dag senaste dagarna och ska fortsätta att vara det. Gör ditt bästa med din andra hand, känn efter hur hårt och hur mycket du måste anstränga dig för att ens försöka. Du kan lyckas att kanske lossa på ett finger men trots det fortsätter fingret att vara spänt och kommer återgå till sin knutna position så fort du släpper.

Föreställ dig nu att din vän ser dig och ser hur spänd du är, hen försöker nu att sära på dina händer. Din vän får anstränga sig hårt och oavsett vad hen åstadkommer, till och med om hen skulle lyckas ta isär dina händer skulle de fortfarande vara spända. Det skapar till och med mer ansträngning och spänning hos dig desto mer hen försöker få upp din knutna näve.

Hur känns det då istället om du med din fria hand slappnar av och håller om din knutna näve?

Kanske smeker lätt runt näven som om du vill förmedla avslappning, glädje och lätthet. Vad händer i din kropp?

Hur påverkas din andning av denna tanke?

Slutligen – vad händer med den knutna näven?

DÄRFÖR VILL VI BELYSA HUR VIKTIGT DET ÄR ATT SLÄPPA TAGET OM GAMLA TANKAR

Precis som spänning smittar och skapar mer spänning, så sker samma sak med avslappning, speciellt i din egna kropp. Många muskler kan vi hålla spända dag ut och dag in av många olika anledningar, fysiska, mentala och känslomässiga. Alla känslor som vi känner går hela vägen ut i musklerna. Men om vi blir medvetna om våra fysiska spänningar och börja släppa på dem, kan vi också bli medvetna om våra känslor, som kanske spänningarna från första början. Likaså kan mer medvetenhet och avslappning snabbt leda till att lära oss nya saker om vår kropp. Vi kan lägga märke till en spänning idag som vi inte kände igår. Det kan vara så att den är ny, men ofta är det så att den kan ha varit där hela tiden men varit begravd under många andra spänningar att vi inte kunnat se den.

Därför vill vi belysa hur viktigt det är att släppa taget om gamla tankar eller mönster som kanske resulterar i dessa spänningar som vi bär på och som våra hästar många gånger kan känna av och påverkas av.

Fun fact

Det finns forskning gjord av Dr. Sarah Pressman som visar på ett starkt samband mellan ansiktet och hjärtat genom vagusnerven. Om du ler och skrattar kommer du att sänka din hjärtfrekvens, sänka ditt blodtryck och sänka dina kortisolnivåer. Om du istället rynkar din panna och koncentrerar dig riktigt hårt, kommer motsatsen att hända: din hjärtfrekvens kommer att öka och mer stress och spänning kommer att påverka din kropp. En ökad medvetenhet om vår kropp och våra spänningar tillsammans med rätt inställning och kriteriesättning i våra pass (så att vi känner oss lyckade) – kan verkligen hjälpa oss på många olika plan!