

## Bodyfulness: Ny metode får dig ned i kroppen

At være til stede i sin egen krop lyder som en selvfølge. Men for stadig flere er det vanskeligt at mærke sig selv. En helt ny dansk metode under navnet bodyfulness viser nu vejen.

“Rigtig mange af os har brug for at komme ud af tankemylderet og tilbage i kroppen. Vi har kort sagt behov for at give kroppen en større autoritet i vores moderne liv,” siger Karina Helsted Moe.

Karina Helsted Moe har igennem mange år udviklet sin metode med inspiration fra både mindfulness, åndedrætsterapi og yoga. Hun kalder sit system bodyfulness og har netop skrevet bogen Bodyfulness - din vej tilbage i kroppen. Bogen beskriver for første gang systemet bodyfulness.

Karina Helsted Moe er uddannet fysioterapeut, psykoterapeut, yogalærer og har en international uddannelse som åndedrætsterapeut bag sig. Hun har i omkring 20 år afholdt kurser, retreats og klientforløb i ind- og udland.

### **Forløsning af svære følelser**

Bodyfulness er nærværstræning og minder dermed om mindfulness, men der er også væsentlige forskelle. For eksempel bygger bodyfulness på en helt ny åndedrætsteknik, en større frihed til at bevæge sig og en fuld accept af de følelser, der dukker op i kroppen.

”Grundlæggende giver bodyfulness dig en meget stærkere fornemmelse af de følelser, der for os allesammen udspiller sig i kroppen. Der er ikke noget, man ikke må mærke. Denne åbne indstilling til vores følelsesliv er helt central i bodyfulness og giver med tiden større nærvær, livfuldhed og glæde,” siger Karina Helsted Moe.

Hun peger på, at en vigtig positiv bivirkning ved bodyfulness er, at følelser, der er ”strandet i kroppen” forløses.

”Svære følelser eller traumer kan føles permanente. Men det er de meget sjældent. Med den rigtige indstilling kan kropslige følelser forandre sig og forsvinde. Det har jeg oplevet igen og igen i løbet af de 20 år, hvor jeg har arbejdet med klienter og elever,” siger Karina Helsted Moe.

---

*Bodyfulness – din vej tilbage i kroppen udkommer på Myrens Forlag d. 3. september 2020.*

For pressefotos og yderligere oplysninger:  
karina@dyssekildedyoga.dk / 25 48 11 95 / bodyfulness.dk