Mindtobody®
Using the capacity of the mind to reach the power of the body

MIND TO BODY SESSION

ROLL & ANSVARSOMRÅDE

Mind To Body bygger på ett samarbete mellan din trainer och dig som klient. Detta informationsblad syftar till att klargöra din förståelse för de olika faserna i en process samt ge dig förslag för att öka effektiviteten i processen genom ditt personliga engagemang. Allt som sker i individuella sessioner med Mind to body förblir sekretessbelagt.

SYFTE & MÅL

Varje session syftar till att lära dig genom kroppen.
Målsättningen med din process kan vara att åstadkomma en förändring i ett beteende, fysiskt symptom eller smärta. Det kan vara en känsla såsom spänning, rädsla, uttråkning, ensamhet eller liknande eller i en viss form av beteende t.ex. nervositet eller blyghet. Målet kan också vara att slutföra ett projekt, utveckla en talang, åstadkomma en förändring i ett visst förhållande och mycket mer.

FÖRUTSÄTTNING & PROCESS

Den grundläggande förutsättningen för att uppnå målet för din process, vilket det än må vara, är att du blir mer uppmärksam på din kropp.

Under de inledande sessionerna sker detta i första hand genom att du upplever förnimmelser som t.ex. avslappning, tystnad och en förändring av din andningskapacitet. Generellt leder din process till resultat som minskad stressnivå, förbättrad koncentrationsförmåga, högre kvalitet på sömn och matsmältning, minskad styrka och frekvens av kroppsliga symptom.
En totalt sett högre grad av allmänt välbefinnande.

Senare i processen när din uppmärksamhet och vitalitet ökat kommer fokus att vara mer specifikt och direkt relaterat till ditt sätt att hantera det du vill ändra eller uppnå. Du får lära dig att identifiera hur ett specifikt tillstånd upplevs i kroppen under vilka omständigheter det förekommer och hur det initieras.

Du kommer därefter lära dig att kontrollera och stoppa detta tillstånd.
Den största delen av en process enligt Mind to body sker genom beröring, övningar och rörelser men vissa delar hanteras även via diskussion och beskrivning.

ENGAGEMANG, MEDVETENHET & SAMARBETE

Engagera dig och du får mycket tillbaka. När en fysisk symptom är en del av din process behöver din trainer få reda på eventuella förändringar i symptomet (förbättring eller tillfällig förstärkning) så att arbetet kan anpassas till dessa förändringar.

Informera din trainer om hur dina kroppsfunktioner utvecklas, såsom sömn, drömmar, aptit, matsmältning, frekvens av tarmtömning, urinering, nivå av trötthet och vitalitet etc. Ät inte något ca två timmar före för att förhindra matsmältning under sessionen.

Bli mer medveten oavsett målet med din process - se det som en möjlighet att lära mer om dig själv. Var uppmärksam på det sätt du hanterar ditt speciella tillstånd och i vilka situationer du märker dem. Märk hur du går, står, andas, rör dig och agerar i olika situationer. Om du endast ser ett tillstånd eller en omständighet som ett problem som måste försvinna eller lösas så missar du värdet som ligger i att lära dig något från dessa.

Längden av en process kan inte fastställas i förväg. Oavsett vilket syfte processen har är antalet sessioner som krävs för att uppnå detta syfte beroende på tillståndet, symptomets svårighetsgrad hur länge det har funnits, din ålder, och ditt aktiva deltagande under processen.

Förändringar i ditt fysiska symptom eller tillstånd, antingen en förbättring eller en tillfällig förstärkning visar att du kan påverka detta med hjälp av Mind to body.

Om en förstärkning av symptomet är ihållande bör du rådfråga din läkare. Under alla omständigheter och innan du påbörjar en process enligt Mind to body, bör en medicinsk diagnos göras för alla oklara symptom.

En process enligt Mind To Body är <u>inte</u> avsedd för personer som lider av sjukdomar eller symptom som anses livshotande. Inte heller för personer med symptom, allvarliga sjukdomar som kräver medicinsk eller psykiatrisk vård.

Den är inte heller avsedd att vara ett substitut för någon annan form av nödvändig behandling.

Läkemedel som tas före eller under processen skall tas i enlighet med anvisningar från din läkare. Alla ändringar av medicin eller behandling skall göras endast efter samråd med din läkare.