BevidsthedsBerøring

At blive bevidst via kroppen

Klientvejledning

inbody.dk

At blive bevidst via kroppen

Klientvejledning

Hvad er BevidsthedsBerøring (BB)?	4
Hvad er BB ikke?	5
Hvad er en BB-facilitator?	6
Hvordan bruger jeg BB?	7
Kroppens sprog	8
Anatomi og Eksistentiel Fysiologi	9
Hvad er Bevidsthedsanatomi?	11

Hvorfor en klientvejledning?

1. *For at hjælpe dig til at få så stort udbytte af BB som muligt.*
2. *Fordi BB er anderledes end de fleste andre 'terapiformer' og skal introduceres og forstås på en ny måde.*
3. *For at undgå usikkerhed omkring hvad du kan forvente, og hvad der rent faktisk arbejdes med i en BB-session.*
4. *For at give dig en helt ny forståelse og indsigt i din egen krop – en anden form for tænkning eller selvopfattelse.*
5. *For at give dig forståelsesværktøjer til, hvordan 'kropsjeg', 'følelsesjeg' og 'bevidsthedsjeg' lever i hver sin sfære, men interagerer på måder vi ikke registrerer og forstår i hverdagen.*

Hvis du vælger at gå regelmæssigt til BB-sessioner så læs gerne denne pjece en gang imellem, for at repetere intentionen i BB, da vores kultur og opdragelse har skabt en anden livsforståelse og en hverdag, som ikke adresserer kroppens skjulte viden og dermed fremmedgør os for os selv.

Læs også gerne bogen
***'Den bevidste krop - et sanseredskab til selvforståelse'**,*
som kan købes i klinikken eller på www.inbody.dk - eller som E-bog på griffle.dk

Bjørn Herold Olsen

Hvad er BevidsthedsBerøring (BB)?

BB **harmoniserer krop, følelser og bevidsthed** ved hjælp af forskellige milde former for berøring og greb ud fra kroppens oprindelige natur og i samarbejde med det naturlige, frie åndedræt.

Kroppen kender vejen til en naturlig og harmonisk tilstand og **åndedrættet viser vejen**.

Intentionen er at åbne op til den indre viden og visdom, som allerede findes i alle mennesker - en indre fred og kærlighed, som er universel, men som oftest i nutidens Danmark fører en trang tilværelse i en hverdag præget af stress, angst, ensomhed og præstationsjag. Dette er ikke kroppens naturlige tilstand.

Kroppens naturlige tilstand er harmoni, glæde, udfoldelse og indre ro.

Oftest foregår en BB-session på en massagebriks, hvor man ligger iført trusser - evt. mere tøj - og der arbejdes direkte på hele kroppen.
Man kan også sidde i en stol i kortere tid, hvis der ikke er mulighed for andet.

En session varer typisk 1½ time men kan efter aftale vare længere eller kortere tid.
Der indledes med en kort samtale, og der samtales undervejs.

Der aftales ny tid fra session til session, da der ikke er fastlagt en bestemt 'behandlingsplan'.
BB er dit værktøj til at arbejde med dig selv, og der er klienter, der bare ønsker én eller få sessioner og andre, som har gået i både 10 - 20 år for regelmæssigt at sige 'goddag til deres krop'.

BB kan arbejde med alle lag og dynamikker i den mennskelige konstitution og inkluderer spiritualitet, kreativitet og seksualitet.

Hvad er BB ikke?

BB er ikke en behandlingsform

Der *symptombehandles ikke*, men der tages hensyn til skavanker, smerter og ubehag i kroppen, da dette ofte er tegn på underliggende problematikker fysisk og følelsesmæssigt.

Mange har fået det væsentligt bedre og har sluppet svære problematikker pga. afspænding, ro og følelsesmæssig forståelse for kroppen. En heling kan opstå som følge af dette.

Der *stilles ikke diagnoser* eller *anvises kure*, men det anbefales sideløbende at arbejde med sig selv både via det etablerede sundhedsvæsen eller anden terapi og personlig selvudvikling.
BB komplimenterer alt, hvad du ellers arbejder med og selv skaber i dit liv.

Der er BB-facilitatorer, som tilbyder at inkludere en *behandlingsform* så som healing, clairvoyance el. lign. Men så skal dette aftales i forvejen og kaldes i så fald for en *kombinationsbehandling,* da fokus skifter til helbredelse eller coaching, som delvist tilsidesætter formålet med at nå ind til noget nyt og ukendt fra de dybeste lag i krop og psyke.

BB er ikke et system

BB følger ikke bestemte strukturer, men indebærer en frihed til at imødekomme det nødvendige eller nye, der dukker op i løbet af en session.
Der er ikke to sessioner der er ens, hverken fra gang til gang for den enkelte klient – eller fra klient til klient.
En BB-session kan se ud på et utal af måder og have forskellige dynamikker og udkomme.
Det er dagsformen, kroppens parathed og det nye og uerkendte i kroppen, som sætter retningen i en session.

BB er ikke færdigudviklet

En BB-facilitator går på opdagelse i den menneskelige natur og forsker i det ukendte, så klienten er på sin vis BB-facilitatorens læremester.

Nye indsigter og opdagelser springer ud af arbejdet med krop, følelser og bevidsthed, og vi er først lige begyndt denne indre rejse i kroppens og sindets univers.

En BB-klient er således med sin personlige baggrund medudvikler af metoden og bidrager til de indsigter, der ligger bag arbejdet med den menneskelige konstitution. Hvis du vil dele den med andre, så skriv endelig til os, hvad du oplever, og hvad du får ud af metoden – med eller uden navneangivelse. Der er brug for modige mennesker til at dele både deres lidelseshistorie og deres udviklingsproces til inspiration og lærdom til andre.

Hvad er en BB-facilitator?

Som navnet siger *faciliteres* der en proces – dvs. din personlige udvikling og forståelse understøttes og fordybes.

Der er således tale om en støtte til kroppens udvikling og udfoldelse indefra og ud. At åbne for de gemte og glemte ressourcer i kroppen, som er pakket ind eller 'beskyttet' af ubevidste muskelspændinger, stivnet bindevæv og et tilbageholdt eller kontrolleret åndedræt.

'Vejen ind er vejen ud' citat Chris Chriscom

En BB-facilitator **er din krops allierede** - eller din krops ambassadør i forhold til dine tanker (din selvforståelse). En BB-facilitator er derfor en slags jordemoder for din egen udviklingsproces eller en 'kropshvisker' – ikke en lægelig autoritet, terapeut, coach, healer eller rådgiver.

Han eller hun er for en stund din sparringspartner eller 'legekammerat', som ligeværdigt og uden ambitioner på dine vegne går ind og taler med kroppen og adresserer følelser og bevidsthed undervejs. Du kan få hjælp til at vågne op i dig selv og i kroppen og mærke ind i de nedlukkede rum i dig selv.

Fordi en BB-facilitator benytter sig af den livgivende energi i åndedraget og kroppens urgamle visdom til at afbalancere og fritstille kroppen for angst, forsvar og forpligtelser, føler kroppen sig mødt og kan lade forsvarene falde og dermed tillade en modtagelighed og åbning i stedet.

Hvordan bruger jeg BB?

Oftest startes en BB-session med en samtale. Det er her du kan give udtryk for, hvad der er ønsket for dig i arbejdet med din krop, følelser og bevidsthed, eller hvad der præger dit liv lige nu: *hvordan har jeg det egentligt?*

Benyt dig af din BB-session til at komme ned i kroppen syd for hagen og syd for navlen og tag kontakt med landskaberne og følelserne der. I vores opvækst mister vi en meget stor del af vores naturlighed og enkle selvforståelse samt glæden ved at have en krop - at være i live.

Benyt sessionen til at arbejde med tre ting:

1. Det som er ***holdt tilbage*** – glæde, sorg, angst, vrede, skrig, gråd, skam, sang, inspiration, seksualitet, visdom, lyst, kreativitet m.m.
2. Det som kroppen ***beskytter sig imod***: overgreb, smerte, afvisning, slag, forventninger, ulykker m.m.
3. Det som måske er ***uvant at åbne op til:*** følsomhed, nærhed, tillid og tilladelse – at kunne strømme, tage imod, række ud og dele frit.

Kroppen **beskytter sig** og **holder tilbage,** og den **spiller roller** fx for at virke 'normal og cool'.

Lad BB-facilitatorens hænder guide dig ned i kroppen og mærke, at kroppens sprog og landskaber er helt anderledes og meget større end tankerne (det danske sprog).

BB er en genopdagelse og en generobring af din krop, som har så meget godt at byde på. Glæden, selvværdet, bekræftelsen og begejstringen kommer fra kroppen - ja helt nede fra mave, bug, bækken, ben og fødder.

Oplever du erindringer, billeder, symboler, farver, gennemstrømning, åbning – *eller* nedlukning, dødhed, stivhed eller smerte, så gå med ind i landskaberne og se hvad der gemmer sig…

Ofte kommer der følelser og erindringer frem, til tider uden at man præcist kan sige, hvad det handler om eller hvor og hvornår, det er opstået.
Det er ikke væsentligt!
Det væsentlige er at kroppen og dynamikkerne bliver mødt, set og anerkendt.
Sæt ord på og fortæl hvad du mærker.
Når du siger: "jeg føler angst" eller "nu bliver jeg glad", så anerkender du kroppen og tager ejerskab af det den rummer.

Der er ikke behov for analyse eller fortolkninger. Kroppen kan sagtens slippe uden intellektuel efterbearbejdelse.

Ofte er det det, vi ikke sætter ord på eller tillægger større betydning, som er det vigtigste.

Har du brug for at bearbejde, fordybe dig eller analysere noget af det, der kommer frem, så kan du sagtens arbejde med psykolog, psykoterapeut, coach eller anden terapi sideløbende med BB.

Kroppens sprog

Kroppens sprog er tusind gange større end dansk. Det har taget 2,1 milliarder år at udvikle kroppen fra de første éncellede celler i urhavet til *homo sapiens* i dag.

Hele evolutionen og de skabende energier i universet er tilstede i kroppen.

Vi kan ikke tænke og snakke os ned i kroppens univers.

Alt, hvad du har oplevet, sidder i kroppen, og alt det, du holder tilbage og ikke har erkendt eller åbnet op til, sidder i kroppen.

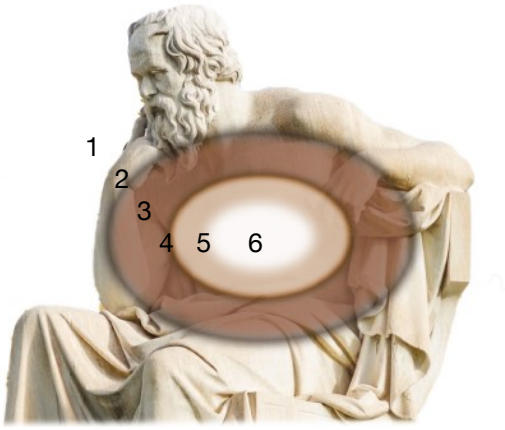
Du skal tilbageerobre det tabte terræn og tillade dig at blive åben (hudløs) og modtagelig, så vil kroppen selv vise vejen fra den tilpassede krop til den optimale krop.

Billeder, erindringer, farver, symboler og strømninger som ses og mærkes i kroppen under en session er ofte kroppens og følelsernes oversættelse til *frontallappen* ('tænkeren' i hjernen).

Processen fortsætter, når du går hjem efter en session, og det er godt ikke at have krævende aftaler resten af dagen, da kroppen stadig væk er i en opvågningstilstand. Der kan gå dage, uger og måneder efter en session, hvor kroppen integrerer og 'fordøjer' det, som er sket på briksen.

Har du indsigter, følelser eller efterreaktioner efter en session, som virker overvældende, så er du velkommen til at ringe eller e-maile. Eller tag en snak næste gang du har en session. Husk, at vrede, sorg, skyld, skam og ensomhed er naturlige, menneskelige følelser, som ikke udtrykkes normalt i den travle hverdag, men som kan have godt af at blive 'luftet', så de underliggende ressourcer og styrker kan komme til udtryk.
Du kan evt. føre logbog over dine sessioner, og det du oplever undervejs i forløbet.

En BB-facilitator er en 'kropshvisker', som går ind ad bagdøren til dine dybeste lag, så det er et helt nyt terræn, der skal åbnes op til i BevidstedsBerøring.



1. Det dagsbevidste – det som kan erkendes og forstås i hverdagen.
2. Beredskabslaget – både et fysisk muskelpanser og alle de ubevidste forsvarsmekanismer, som i høj grad er præget af vores krops historik.
3. Det underbevidste – kroppen husker alt og rummer din dybeste selvopfattelse og livsopfattelse.
4. Den eksistentielle barriere – kan dække over ikke-erkendt dyb rædsel eller dødsangst. Oftest helt tilbage til den førsproglige barndom, fra selve fødslen eller fra fostertilstanden.
5. De medfødte indre ressourcer – såsom fred, klarhed, begejstring, styrke, visdom, kreativitet og kærlighed.
6. Selvet – det indre lys, som ofte toner frem i en BB-session.

Selvet

Dybest i os alle er en lysende kerne (bevidsthed), som er vores sande selv, hvor vi bl.a. ved kropsarbejdet kan åbne op til indre ro og visdom. Det er dybest set det, vores krop er skabt til at opleve. Dette kan opleves på andre måde bl.a. via meditation.

'*Alt hvad du leder efter er i dig selv'* citat Prem Rawat

Vil du vide, hvordan du vender opmærksomheden indad og møder selvet, så begynd evt. at lytte til Prem Rawats taler og følg PEAK (Peace Education and Knowledge).

premrawat.com og timelesstoday.com

Lidt om anatomi og eksistentiel fysiologi

Anatomi handler om *hvordan kroppen er opbygget*.
Eksistentiel fysiologi handler om, *hvorfor kroppen gør, som den gør* - man kunne kalde det for kroppens psykologi.

Kroppen betår af flere systemer:

Bevægeapparatet - dvs. skelet, bindevæv og muskler, hvilket er det BB arbejder med ved at *afspænde kroppens muskelpanser* og *opbløde stivnet bindevæv*.

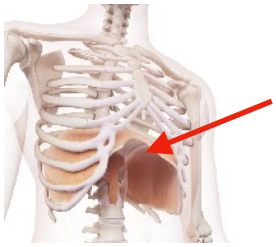
Åndedræt, hjerte og blodkredsløb. De rytmiske, flydende og livgivende systemer, som giver næring, nærvær og flow til kroppen og tillader liv og udvikling. BB inviterer kroppen til at finde den naturlige rytme i åndedrættet og finde ro i hjertet.

Fordøjelsen gennem mund og spiserør til mave og tarmsystem.
Kroppen er i princippet en avanceret regnorm med mund i den ene ende og endetarmsåbning i den anden. Når kroppen bliver bange eller urolig, så *'snører den sækken sammen foroven og forneden'* dvs. hals og bækkenbund – samt holder vejret. ***Den danner derved en slags 'puppe' til at overleve i,*** hvis vi skulle besvime for at beskytte de vitale dele nemlig lunger, hjerte og fordøjelse.

Hud og nervesystem. Huden dannes i fostertilstandens første uger af det samme væv som nervesystem og hjerne, så i princippet er huden hjernens yderste forpost via de mange millioner sanseceller på hudens overflade. Megen angst og nedlukning skyldes hudens fintfølenhed - jeg kalder det *insekthjernen*, fordi den opfatter de mindste ændringer i vores omgivelser og kan give os myrekryb og gåsehud.

Eksistentiel anatomi
Ved at spænde i muskler og stivne bindevæv kan vi forme kroppen til forsvar (muskelpanser), holde tilbage (gøre os mindre) eller lukke ned for sanselighed - gøre os 'ikke-modtagelige'.

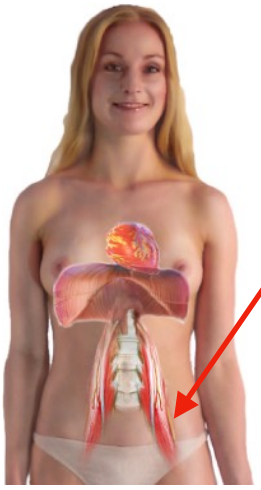
Vi kan lave brystkassen om til en 'brynje' eller en 'container'.
Vi kan lave kraveben (nøgleben) og brystben om til et ***'brystværn'*** mod uretfærdighed og hjertesorg.
Vi kan lave ryggen om til et 'beskyttende skjold' mod bagholdsangreb.
Vi kan lave skuldrene om til 'skjolde', som bærer byrderne og holder problemerne på afstand.
Vi kan udvikle et 'tøndebånd' om brystet (blive beklemt) eller et helt ***'støttekorset'***, så vi kan holde ud eller holde os selv tilbage.
Vi kan lave et 'nyrebælte' rundt om mellemgulvet for at kontrollere følelser så som ængstelse, forelskelse og uro - 'bekymringsbæltet'.
Vi kan lave et 'pistolskæfte' rundt om bækkenet klar til kamp og til beskyttelse mod de 'dybe slag under bæltestedet' - også kaldet 'rædselsbæltet' rundt om bug, lyske og kønsben eller ***'den lukkede borgport'*** eller 'kyskhedsbæltet' for at skjule eller beskytte vores seksualitet og køn.
Hofterne kan blive til 'fremskudte bastioner' og benene til døde ***'stolper'*** for at stå fast.



De vigtigste indvendige muskler er *hjertet*, *diafragma* (mellemgulv) og *psoas* (mørbraden).

Diafragma er den største og vigtigste åndedrætsmuskel. Den er forsynet af både det *bevidste nervesystem,* som kan kontrolleres bevidst og det *ubevidste nervesystem,* som fungerer automatisk.
Den bedste måde at kontrollere følelser på er ved at styre åndedrættet.

Åndedrættet er den vigtigste funktion i kroppen



Når vi slipper kontrollen af åndedrættet og oplever det *frie ugjorte åndedræt*, opnår vi liv, indsigt, fred og kærlighed i kroppen.

Hjertet sidder fast på mellemgulvet med bindvævshinder, så hjerte og åndedræt kommunikerer – de to store grundrytmer.

Psoas udspringer fra de samme ryghvirvler lige under hjertet, som *diafragma*. *Psoas* bøjer hoften og er den muskel vi bruger, når vi vil bevæge os fremad. Den løfter benene, når vi agter at tage et skridt.

På den måde starter benene i realiteten fra samme område som hjerte og *diafragma* (mellemgulvet), som også deler kroppen i en overkrop og en underkrop.

En BB-facilitator arbejder således med hjerte, mellemgulv (åndedrættet), bækken og ben samtidig.

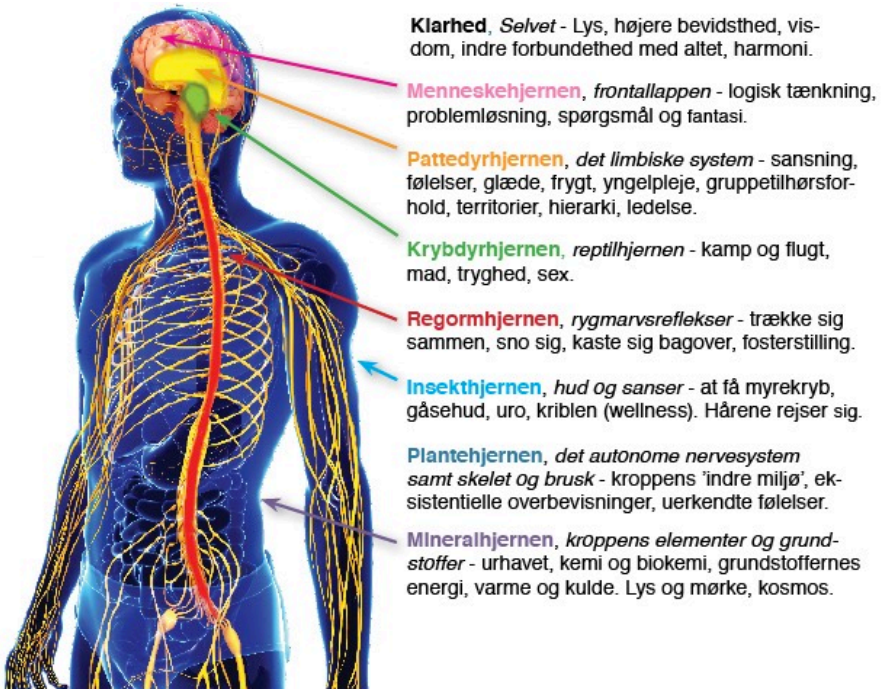
Hele evolutionen sidder i nervesystemet.

V i har en *homo sapiens* hjerne som kun er 100 - 200.000 år gammel (vores tanker).

En *pattedyrhjerne* (følelser), som er udviklet gennem 300 millioner år (*det limbiske system* i centrum af hjernen og en *reptilhjerne* (kamp og flugt), der er udviklet gennem mere end 600 millioner år.

Vi har en *regnormehjerne* (rygmarvsreflekser), som ikke adresserer hjernen og en *insekthjerne,* huden, som opfanger de mindste vibrationer samt tryk, smerte og lyst m.m. og som opfanger de mindste vibrationer og luftforandringer.

Plantehjernen er hele det indre, organiske system styret af det ubevidste nervesystem, og som virker selv i dyb søvn, koma eller narkose.



Mineralhjernen (den fysiske krop) består 99% af kun 6 grundstoffer: ilt, brint, kulstof, kvælstof, kalk og fosfor – hvoraf 70% er vand.

Hvad er Bevidsthedsanatomi?

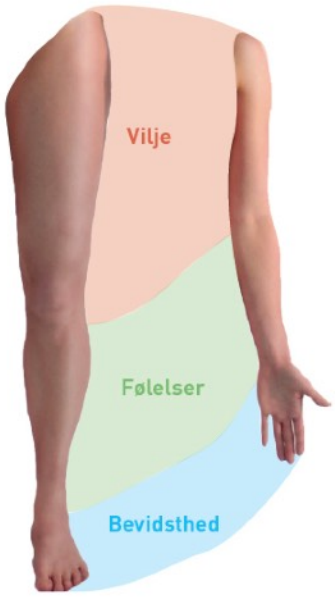
Kroppen er udviklet og sammensat ud fra andre principper og energier, end dem vi lærer om i skolen og i sundhedsuddannelserne.

Denne viden har været kendt og beskrevet i oldtiden (fx Grækenland og Ægypten) samt af mennesker med åndelig indsigt som fx Rudolf Steiner og Martinus - og desuden fremkommet som indsigter og erkendelser gennem mange års arbejde med BevidsthedsBerøring.

Kroppens 3-deling

Vi er både plante, dyr og menneske – eller krop (vilje og livskræfter), følelser (sanser og instinkter) og bevidsthed (tanker, fantasi og problemløsning).

Kroppen rummer dette *holistisk* (gentaget i alle enkeltdele af kroppen) i sin struktur bl.a. i en 3-deling i bækken, brystkasse og hoved samt i alle kroppens enkeltdele.



En BB-facilitator arbejder med harmonisering af kroppens 3-deling fysisk, følelsesmæssigt og bevidsthedsmæssigt.

Spejlinger

Mellemgulvet (*diafragma*) deler kroppen i en overkrop og en underkrop, hvor den øvre del spejler sig i den nedre del som et træ der spejler sig i en skovsø.

Spændinger i hals nakke og hoved svarer til spændinger i bug, bækken og bækkenbund.

Kroppen er en plante

Når vi sover, besvimer eller er i koma, er kroppen en 'grøntsag' og er i princippet holdt i live af de samme vækstenergier som planter.
En plante vender hovedet nedad – dvs. rødderne – som opsamler den næring planten har brug for.
Stænglen svarer til vores krop, og bladene til vores lunger og fordøjelse og øverst sætter planten sin blomst.
Således er vi en omvendt plante med blomsten (kønnet) nederst.

En BB-facilitator arbejder med udligning – eller harmonisering – mellem menneskehovedet og plantehovedet.

Kroppen har to poler

Kulden kommer ovenfra (universet) via åndedrættet og det kølige overblik (tankerne).
Varmen kommer nedefra (moder Jord) fra forbrændingen og seksualiteten.
De mødes i hjertet og bliver 37°C.
Der er to totale hovedenergier i kroppen: **åndedrættet** som forsyner hele kroppen med liv, næring og bevidsthed og s**eksualiteten**, som forsyner hele kroppen med bekræftelse, gennemstrømning og helbredelse.

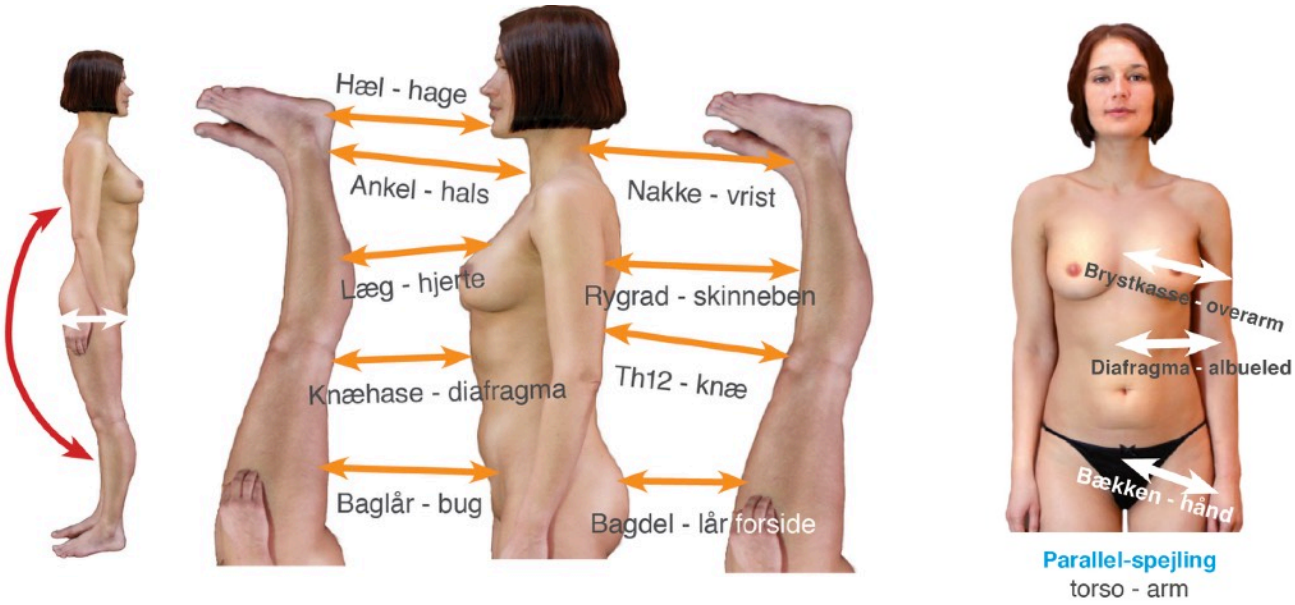
En BB-facilitator kan arbejde med spiritualitet, kreativitet og seksualitet, som er 'regnbuebroen' i kroppen

Ekkoeffekter

Både i forhold til kroppens holistiske tredeling og spejlinger over hhv. mellemgulv og bækkenbund, kan alle dele af kroppen mødes og forløses ved at arbejde samtidig på fx ben og overkrop.

Benene spejler kroppen omvendt og spejlvendt hen over bækkenbunden. Bugen svarer til baglår, knæhase til mellemgulv, og læggene er kroppens andet hjerte både følelsesmæssigt og fysiologisk. Den bløde læg og det bløde hjerte – og læggene er en væsentlig del af *venepumpen*, som presser veneblodet tilbage til hjertet.

Arme, hænder, ben og fødder spejler og reflekterer hele kroppen i sin tredeling.



De fem kryds

Muskelspændinger udspringer fra skelettet, især bækken, rygrad, brystkasse og kranium. Spændinger i nakken (nakkerosetten) slipper ikke, før spændingerne i bækkenet (bækkenbunden) slipper.

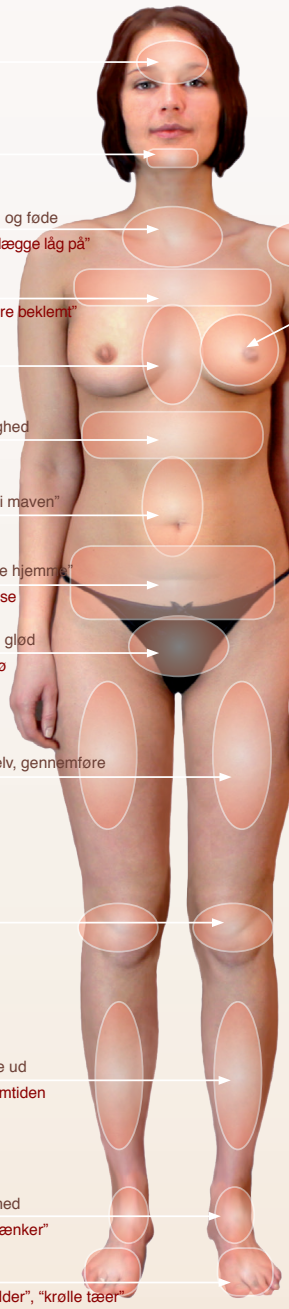
Læs mere i bogen **'Den bevidste krop - et sanseredskab til selvforståelse'** eller se mere på inbody.dk i undermenuerne: 'Blog', E-fysiologi, B-anatomi og 'Kroppens bund'.

EKSISTENTIEL ANATOMI

VEJLEDENDE BETRAGTNINGER

Begreberne er hentet ud fra kroppens anatomi og fysiologi: Hvordan bruges kroppen i forskellige situationer. Begreberne og udtrykkene skal kun tages som et fingerpeg eller inspiration - som en måde at tænke på - ikke som en facitliste. Tænk: Hvad er det kroppen ikke kan - eller gør, når den spænder her?

Brun tekst: Kroppens potentiale. Rød tekst: Kroppens forsvar.



Indsigt, klarhed, overblik
Problemer, kaos, forvirring

Vilje, selvværd, styrke
Bide sammen, holde ud, holde tilbage

Sang, tale, svælge ned - indtage luft, vand og føde
Klump i halsen, "sluge kameler", kvælning, "lægge låg på"

Åbenhed, udtryksfuldhed, venlighed
Tapperhed, brystværn, "tøndebånd", "at være beklemt"

"Selvet", livsglæde, kærlighed, indre ro
"Hul i hjertet", forladthed, svigt, dyb sorg

At blive taget sig af, holdt om, holdt af, tryghed
Ensom, klare sig selv, holde ud, knugen

Forventningsfuld, forelsket, "sommerfugle i maven"
Sceneskræk, ængstelse, uro, nervøsitet

Dyb tilfredsstillelse, velvære, lykke, "at være hjemme"
Livsangst, frygt, alarmberedskab, overlevelse

Universel kærlighed, livskraft (seksualitet), glød
Skam, dyb rædsel, terror, udslettelse, at dø

At tage sine egne skridt, stå inde for sig selv, gennemføre
Sparke, holde vrede tilbage, fastlåse

Stabilitet, muligheder, fremadrettethed
Afstivning, skræk, stå fast, låse

At komme fremad, træde igennem, komme ud
Modstand, frygt for at bevæge sig frem/fremtiden

Lethed, overkommelighed, fremkommelighed
"Bremseklodser", afstivning, fastlåsthed, "lænker"

Løft, afsæt, fjeder, dans
Flugt, "gå på glødende kul", "gå på listefødder", "krølle tæer"

At have styrke, at magte
Stå op imod overmagten, klare alting alene

Kvindelighed, moderskab, inderlighed, mætning
Moralsk tabu, manglende selvværd, at skulle yde, overfølsomhed

Styrke, "vinger", duelighed, kontakt, kreativtet
Arbejde, forsvar, kamp, fastlåsthed, opgivenhed

At give og modtage (kærlighed), at skabe
At blive forladt, miste kontakt, være hjælpeløs, være forkert

Balance, stabilitet, retning/kurs
"Gå på en tynd line", rette sig ind, at gøre hvad der bliver forventet, "behagemusklerne", "de gule kavaleristriber"

Vished, forbundethed
Afskårethed, det frie fald

Frihed, løft, muligheder
At hænge i en krog, "sidste bastion"," livlinen"

Fremdrift, gå-på-mod, engagement
At være fastholdt, holde ud, drive sig selv, overkomme

At skuldre, at mestre, at have vingefang, at nå ud
Byrder, overansvarlig, at "bære et kors"

Bagdøren til hjertet, opbakning, tillid, rygstøtte
Beskytte hjertet, sårbarhed, bagholdsangreb, ydre pres

At blive grebet, holdt om, ført frem, tryghed
"Støttekorset", stress, overbelastning, panik

Styrke, rygrad, selvsikkerhed
Afstivning, "kosteskaft" - svækkelse, kollaps

Støtte, stabilitet, sikkerhed
At "knække" , falde fra hinanden, miste grundlaget

Fundament, selvværd, "logre med halen", samba
Stramme balderne op, skam, "stikke halen mellem benene"

Opdrift, der er "bund i foretagenet", bekræftelse
"At falde igennem", at miste underlaget, at blive invaderet

Tryghed, stabilitet, ressourcer
Bremse, holde igen, trække sig tilbage

Støddæmpere, fleksibilitet, kursændring
Usikkerhed, vakkelvorn, "géle i knæene"

Afsæt, fremdrift, lethed, løb, leg
Stædig, fastgroet, urokkelig

Fast grund, jordforbindelse, rødder, stabilitet
Stritte imod, sætte hælene i jorden, fastfryse