

NÝGGJUR VENJINGARHÁTTUR

TIL KROPP, SINN & SÁL

Hon gleðir seg til fyrstu tímarnar við kvinnum í Kimi, sum hon hevur valt at kalla:

*“Dansa – úr høvdinum og niður í kroppin”.
- Soleiðis fært tú eina dygdar frálæru fyri bæði
kropp, sinn og sál - alt í einum og sama tíma.*

Komandi heyst og vetur er tað møgult at uppliva eina nýggja og áhugaverda tilgongd til persónliga menning í Føroyum.

Tað er Birita Nolsø, stovnari av Vaksa, sum saman við manni sínum Henrik Krag, nú tekur stig til, at fleiri fáa møguleikan at royna hesa venjing og frálæru. ”



BAKSTØÐI

-Tað er væl umtókt at undirvísa innan meditatión og sjálvsmenning, og støðið kann vera sera ymiskt. Tað krevur neyvar fortreytir, royndir og innlit í hetta kompleksa fakøkið. Og eginleikar.

Orðini eigur Birita, sum afturat sera drúgvu venjingini og frálæruni frá Henrik, tók eitt heilt ár úr kalendaraum til burtur av at fáast við venjing og menning á Vækstcentrinum.

Tað eydnaðist henni at fáa beinleiðis venjing og íblástur frá Jes Bertelsen, sum umframt at vera stovnari og leiðari av Vækstcentrinum, eisini er rithøvundi til eina ørgrynnu av bókum innan hetta økið.

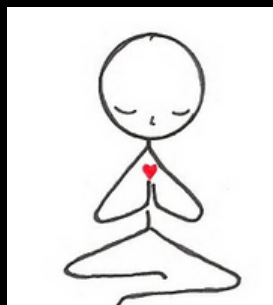
MEDITATIV NÝHUGSAN

Alt ov nógv menniskju líða undir eini áhaldandi kontroll-mentan, og tey kenna órímiliga sviðan av niðurlagi. Og tað elvir til sálarligar og kropsligar spenningar. Øll fitness-mentanin hevur djúpar røtur í royndini at fáa kontroll yvir okkara kroppi, hóast vit alsamt eldast. Hetta kann ofta geva baksláttur í mun til spenning av sinninum, tí kroppur og sinn eru tvær síður av somu søk.

Tað sama ger seg galdandi fyri flest vanligar teknikkir innan meditatión. Her venur tú at stilla sinnið. Tú situr still/ur og rættur. Og mangan fær kroppurin og lívsgleðin alt ov lítið uppmerksemi. Hetta er júst tað, sum Birita bjóðar við nýggja venjingarháttinum:

At sameina alt: Kropp, andadrátt, gleði, tilvit og sinn.

Birita hevur arbeitt við venjing, dansi og kroppi nærum alt sítt lív. So at sameina hesar royndir kennist heilt natúrligt.



YIN - meditati3n

í F3royum



NÆRLAGNI

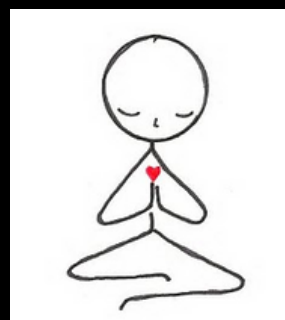
Lívslangar royndir innan r3rslu og dans og 5 ár við dagligari venjing og áhaldandi supervisi3n frá Henrik Krag, undirvísara og rith3vunda, i3 sjálvur hevur liva3 av at undirvísa innan sjálvsmenning og meditati3n í meira enn 30 ár, kennir Birita seg væl klædda og til at deila nakrar av sínum royndum.

KONTROLL OG AVRÍK

Flest allir si3bundnir meditati3nshættir í vesturheiminum, stilla mangan, so ella so, nógv krøv til fólk, sum frammanundan hava sera nógv um at vera. Ta3 lj33ar jú frálíkt, og nógv er uttan iva gagnlígt, arbei3ir tú við sjálvsmenning, meditati3n, mindfulness ella yoga t.d. ein tíma hvønn dag. Og í gerandisdegnum kann ta3 vera ein trupul uppgáva at finna ney3ugu tí3ina.

Mangan er ta3 ein kampur at fáa kontroll yvir okkara tí3, so vit fáa ney3uga yvirskoti3 til bert at r3kja okkara kropp við fitness ella konditi3nsvenjing.

Vit vita, at ta3 er gott at r3kja sál og sinn – OG - ta3 knípir við tí3ini. So meditati3n fer at snúgva seg um kontroll og avrik, heldur enn júst ta3 3vugta: At hvíla sinni3, sum er grundarlagi3 undir allari meditati3n. - Ta3 snýr seg um at vera vakin og samstundis fullkomiliga avslappa3/ur. Um tú situr og strí3ist við at avrika tína sinnisvenjing, ja, so er ta3 uttan iva betur at fáa sær ein lúr, sigur Birita, sum sjálv hevur roynt at kenna seg ov mó3a til veruliga at fáa naka3 burtur úr at meditera.



YIN - meditation

alt-í-einum

Við nýggja konseptinum, sum vit kalla YIN-MEDITATIÓN, skapa vit eina heild við kropsvenjing, sinnisvenjing, dansi og meditatióin.

Frálæran er uttan religiún. Trúgvín er upp til hin einstaka - og vit rúma øllum. Eg skilji at hetta evnið javnan hevur verið frammi, eitt nú í mun til yoga og meditatióin.

- Við hesi frálæruni nýti eg tað besta úr frálæruni og venjingum frá Henrik og tíðini á Vækstcentrinum. Og so sameini eg tað við mínar lívsroyndir og við venjing og dans, sigur Bírta spent.

Hon gleðir seg til fyrstu tímarnar við kvinnum í Kimi, sum hon hevur valt at kalla "Dansa – úr høvðinum og niður í kroppin".

Soleiðis fært tú eina dygdar frálæru fyri bæði kroppin, sinnið og sáina, alt í senn. Tú venur meditatióin og hvíld. Kropstilvit og konditióin.

Tú fært pulsín upp, og nýtist ikki at argast inn á teg sjálva, at tú ikki fekk stundir til rennitúrín aftaná.

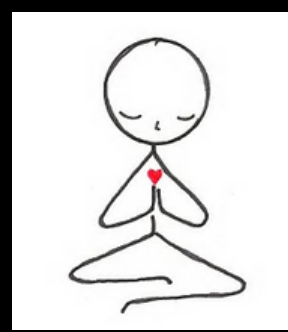
Fleiri slík tiltøk eru fyri framman, millum annað tvey tiltøk í Vágum, sum somuleiðis eru grundaði í hesum nýggja venjingarhátti.

UM

Á heimasíðuni vaksa.fo ber til at melda til tíðindi, kaga í kalendaran og fáa íblástur. Eitt nú liggja nøkur youtube klipp til íblástur og annað.

Tað er somuleiðis møguligt at umbiðja serstaka framløgu, verkstovu, skeið ella persónliga viðtalu.

Vaksa bjóðar annað virksema, bæði til einstaklingar, bólkar og virki.





Kvinnur:

"Dansa úr hǫvdinum
- og niður í kroppin"

og onnur tiltøk - les meira og melda til á vaksa.fo

