

ManuVision

Vores arbejde tager udgangspunkt i kroppen som en værdifuld ressource. Vi ønsker at give mennesket muligheden for at opdage en anderledes fornemmelse af sig selv og sine relationer. Den sunde fornuft er i centrum og vi lægger vægt på efterprøvning, erfaring og resultater, hvad enten det drejer sig om en problematisk relation, en fysisk smerte eller en mere eksistentiel udfordring.

ManuVision har siden 1998 arbejdet med individuel udvikling, behandling, træning, foredrag og supervision. ManuVision har samarbejdet med nogle af de toneangivende aktører indenfor erhvervslivet, sportens og kunstens verden.

ManuVision har centre i København og Århus, hvor vi afholder kurser for virksomheder, organisationer og private. Her er træningshold, kurser i lederudvikling, rådgivning og personlig udvikling. Derudover uddannes årligt ca. 25 ManuVision-behandlere på vores skoler.

Med vores egne ManuVision-huse har vi skabt fysiske rammer, hvor der er højt til loftet. Nytænkningen stortrives og der trænes, læres og behandles i dejlige omgivelser.

Opmærksomhed, ærlighed og rummelighed er de centrale værdier i vores samarbejde.



FØLELSER - hvad rør sig inde i dig?

Følelser

- hvad rør sig inde i dig?



"Døren til lykken åbnes indefra" Kierkegaard

Kroppen lyver ikke. Den husker alle de ting, vi har været igennem. Når vores følelser ikke bliver levet ud, så "fryser" de sig fast i vores krop - i spændinger, som låser vores indstilling til livet.

- Kan du rumme alle dine følelser?
- Hvilke følelser er låst i dig, og hvor er dine "blinde vinkler"?
- Har du lyst til at arbejde med dem og få en forståelse af, hvorfor det netop er de følelser, som er blevet undertrykt?
- Har du mod på at leve dem ud - og forløse dem i kroppen?

For at blive hele mennesker må følelserne atter kunne flyde frit. Som i et barn - hvor vrede, gråd, glæde o.s.v. går ubesværet over i hinanden.

Vi vil arbejde med følelsernes fysiske udtryk. Hvilke muskler der spænder op, når en følelse arbejder inde i os. For at kunne genkende den, når vi ser den.

Vores modstande / blokeringer ligger som et landkort under overfladen hos os alle. Ved at gå ind og aktivere disse blokeringer / modstande kan vi få de "indefrosne" følelser i tale. Når vi kan mærke følelsen, kan vi arbejde med at forstå hvorfor det lige netop er de følelser, vi "hænger" fast i og har haft svært ved at udtrykke.

"Det er aldrig for sent at få en lykkelig barndom".

Hver kursusgang behandler og går i dybden med en af grundfølelserne: vrede, sorg, glæde, frygt, og ømhed/nærhed. Vi kommer igennem alle de grundlæggende følelser og udvikler vores evne til at balancere dem, i forhold til den vi er! Vi vil kigge på /mærke efter hvad en blandingsfølelse er. Jalousi er f.eks. en blandingsfølelse (vrede + kærlighed), som vi først kan forløse, når vi kan skille tingene ad indeni os selv.