

# Mot hälsa med giraffspråket

Menyn bestod av giraffspråk, qigong, grounding och en stor dos levnadslära när Balingsta Hembygdsförening inbjöd till Hälsosöndag.

Allt serverat av energiknippen och levnadskonstnären Eva Bi Koersner.

– Vi människor kastar bort livet på att inte må bra. Att bryta gamla mönster är svårt men aldrig omöjligt, förklarade Eva Bi Koersner.

Det handlar om att lära sig leva det liv som man själv vill leva, det vill säga lära sig älska sig själv och andra. För detta har Eva Bi hittat en metod som hon tycker är oslagbar. Den kallas giraffspråket och är utvecklad av dr Marshall Rosenberg. Han leker med bilderna av giraffen och vargen som språk. Giraffen vågar blotta sina känslor, den vågar göra sig sårbar. Giraffen viker inte undan.

## Vargen hugger

Vargen får i det här sammanhanget symbolisera en aggressiv kommunikation som går ut på att hugga. En varg argumenterar och ställer krav, hotar och kritiserar. Bakom vargens huggande finns alltid otillfredsställda behov. Risken är att motparten bara hör kritik och försvarar sig och hugger tillbaka. Det handlar om att vara en giraff och suddas bort vargen i våra liv.

– Giraffspråket är egentligen ett förhållnings sätt till livet och till mänskliga relationer och har med människosyn att göra. Det är ett redskap för att öka vår förmåga till empati. Giraffspråket är hjärtats språk.

Vidare poängterade Eva Bi att varje människa har ansvar för sitt eget välmående och där ingår att både ta hand om kroppen och själen.

Kroppen mår bra om vi äter sunt, sover



*Giraffspråket. Eva Bi Koersner berättar om Giraffspråket som är en metod eller ett språk som hjälper oss att få det vi vill, utan att behöva ångra det efteråt.*

*Foto: Lisbet Jansson*

tillräckligt, är ute i friska luften och motionerar. Det bästa för själen är att ta pauser, göra saker vi tycker om, umgås med vänner, meditera och framförallt leva i nuet.

## Släppa loss

Hälsosöndagen i Balingsta avslutades med att alla fick prova på qigong och grounding. Qigong är en kinesisk metod som genom avslappning och rörelser går ut på att fylla kroppen med energi. Energi får man också genom grounding som har mycket gemensamt med många afrikanska danser. Ett pass i grounding inleds med andningsövningar. Därefter arbetar man igenom hela kroppen till rytmer som hjälper en att släppa loss och ge efter.

*Lisbet Jansson*

**2005-11-25**