

Ditt eviga inre Leende!

IRÉNE ANDERSSON

A GIFT

just for you

D

Varmt välkommen hit!

Nu ska du få prova en klassisk taoistisk meditation som kallas för det inre leendet. En övning där du kommer att le in mot dig själv och generera en inre välgörande atmosfär av självkärlek och läkande kraft.

Du har alltid tillgång till ett "ursprungligt evigt inre leende" där du känner igen det som aldrig ändras inom dig. En naturlig urkraft, en neutral inre känsla av tillit och acceptans av hela dig.



○ Ditt eviga inre leende!

”Bara vår essens är intakt hela tiden. Inre leendet är det medvetna igenkännandet och tillåtandet av denna neutrala kraft som finns inom oss. Det är en inre vetskap att det finns ett oförstört jag, ingen är trasig, det är bara erfarenheter som hamnat i disharmoni, vilka vi kan hela och återställa till livgivande kraft. Vi är alltid fria. Att le denna djupa essens till vår kropp över tid frigör gradvis obalanser i kroppen. Vi behöver göra detta även på den fysiska nivån i oss själva och det är mycket kraftfullare än enbart meditation”.

Andrew Fretwell, Senior Taoist Alchemy Teacher



5 element teorin

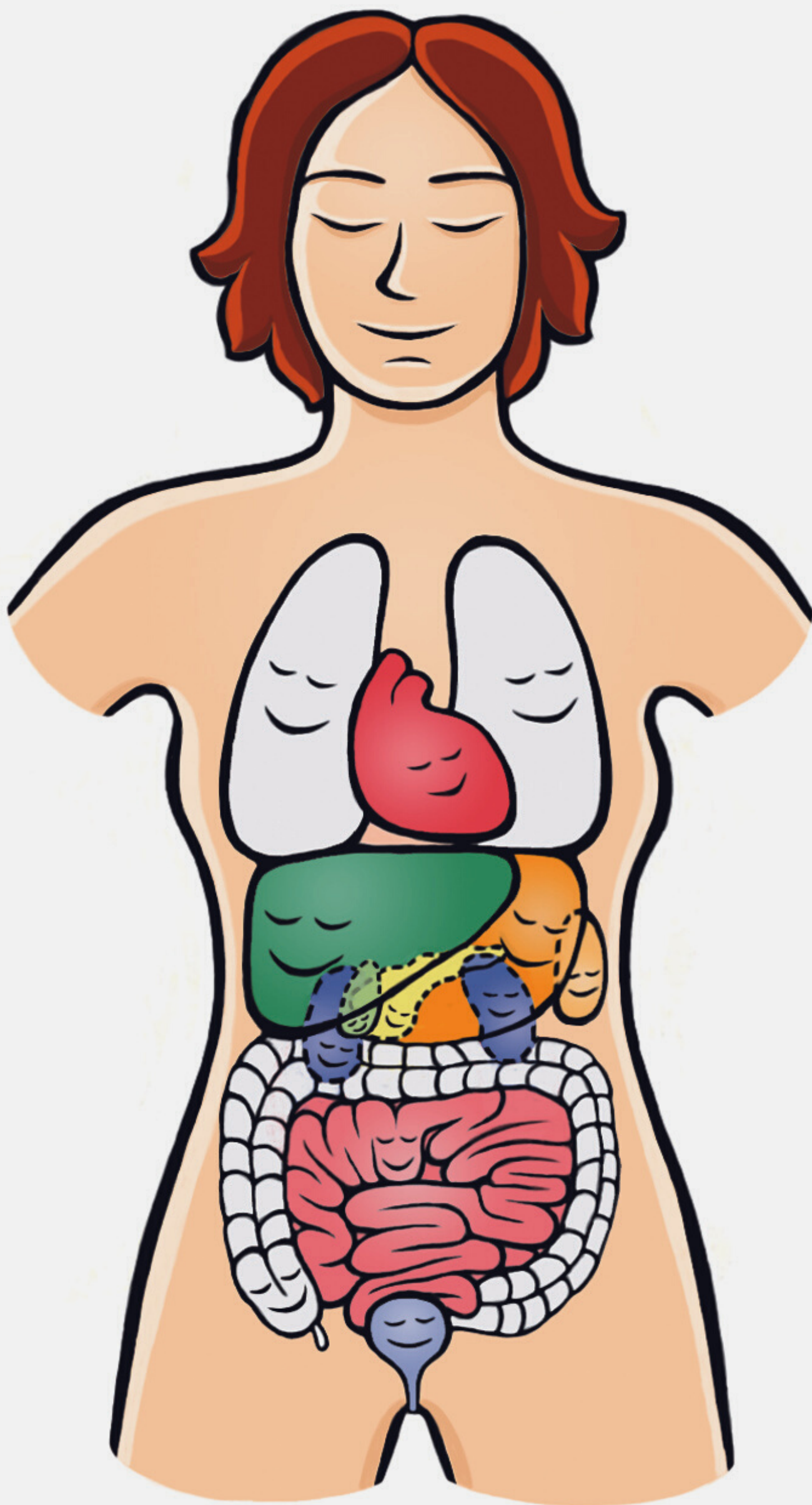
I kinesisk medicin och taoistisk alkemi hänger element, organ och känslor samman.

Organen är den fysiska manifestationen av elementen och känslorna dess uttryck. De representerar olika aspekter av din livsenergi.

Organen har ett medvetande och det är där dina känslor skapas. Känslor du inte vill känna försvinner inte, utan stannar kvar och kroppen blir spänd. Om ett organ är försvagat fastnar du lättare i en negativ känsla, och omvänt, en återkommande negativ känsla kan försvaga organet. Medan de positiva känslorna stärker organen.

Detta kallas i kinesisk medicin för "5 element teorin" och används för att ställa diagnos, beskriva symptom och olika tillstånd.

De inre organen



I meditationen kommer du att kontakta de s.k. Yang-organen: **Hjärtat**, **mjälten**, lungor, **njurar** och **levern**.

Men påverkar även motsvarande Yin-organ: **Tunntarm**, **magsäck**, tjocktarm, **blåsa** och **gallblåsa**.

Om du är osäker på organen, se **färgkoder!**

Le till organen

I den här övningen kommer du att le till dina inre organ. På så sätt aktiverar du en skön välgörande energi som du medvetet riktar till olika delar av kroppen.

Andningen är bryggan mellan medvetandet och kroppen. Med andningen, leendet och din närvaro och uppmärksamhet kan du beröra olika delar av din kropp.

Du kommer även medvetet att ta in och känna den positiva urkänslan för varje organ. **Kärlek i hjärtat**, **tillit i mjälten**, inre styrka i lungorna, **livsvisdom i njurarna** och **generositet i levern**. Detta är krafter som redan finns inom oss, de är inbyggda och primära. När du rensar ut obalanser kommer de naturligt att öppna upp och finnas där om du låter att det ske.

Du kommer också använda dess färg för att stärka organet. Alla "ser" inte färg, men du kan "känna känslan av t.ex. blått", eller "bara veta".

Element, organ, känsla, färg

Eld: Hjärtat. Färg: Röd.

Positiv känsla: Kärlek, tålamod, din själskraft och ditt hjärtas sanna längtan.

Negativ känsla: Dömande, skuld, otålighet.

Jord: Mjälte. Färg: Gul.

Positiv känsla: Tillit, stabilitet.

Negativ känsla: Oro, mentala grubblerier.

Metall: Lungor. Färg: Vit.

Positiv känsla: Inre styrka, mod.

Negativ känsla: Depression, Sorg.

Vatten: Njurar. Färg: Blå.

Positiv känsla: Inre visdom, veta sina behov.

Negativ känsla: Rädsla, stress.

Trä: Lever. Färg: Grön.

Positiv känsla: Generositet, vänlighet.

Negativ känsla: Ilska, frustation.

○ Länk till meditationen

Meditationen framkallar en förkroppsligad känsla av självkärlek. Det är ett medvetet igenkännande av att det alltid finns ett "inre evigt leende" närvarande. En djup avslappning där du låter dig näras från djupare dimensioner inom dig. Din själs kraft kan ta plats och guida dig. / Lycka till!

[Video länk till meditationen:](#)

[Det Inre Leendet - 11 minuter!](#)

[Med Irene Andersson](#)



Lite mer om mig

Jag har jobbat med olika alternativa behandlingar och undervisat i qigong i över 25 år. Qigong och taoism har alltid varit en pålitlig källa till livskunskap och visdom. Min specialitet är behandling för bäckenbotten och sexuell hälsa med Tao.

Nu har jag startat ett [medlemsprogram online för Tao-Lovers](#) - för dig som är nyfiken på Tao eller för dig som redan upptäckt och älskar att träna taoistiska qigongövningar. Kom med och ta del av taoismens visdomar och verktyg. Du kan träna när du vill och hur mycket du vill. Det finns även enstaka onlinekurser. [Länk till Tao-lovers!](#)

Läs mer om mig och mina kurser och behandlingar:
pelvicfloorawareness.com
bodycoach.nu

Kontakt:
info@bodycoach.nu

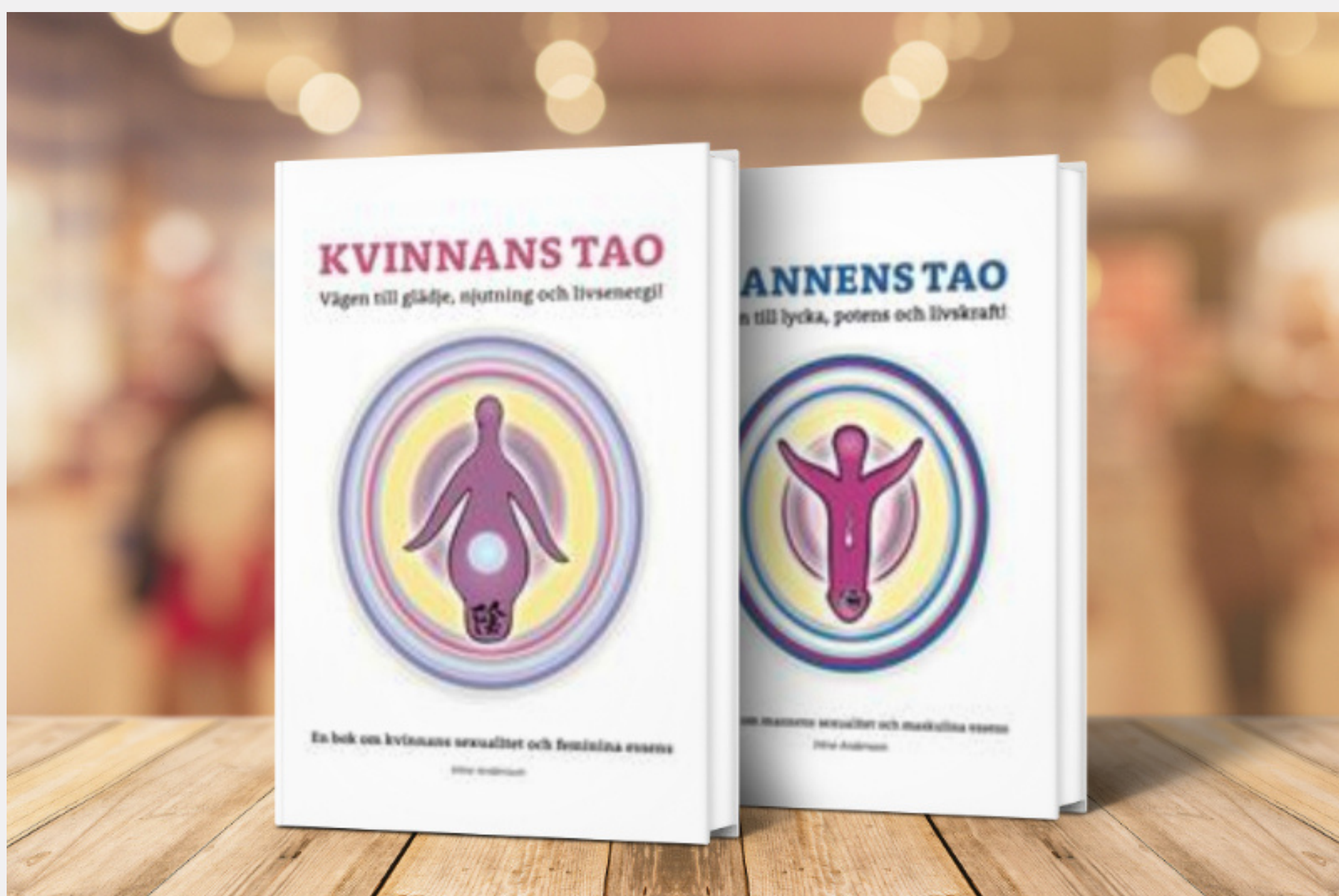


Böcker av Irene

Mina insikter och verktyg har jag samlat i böckerna:

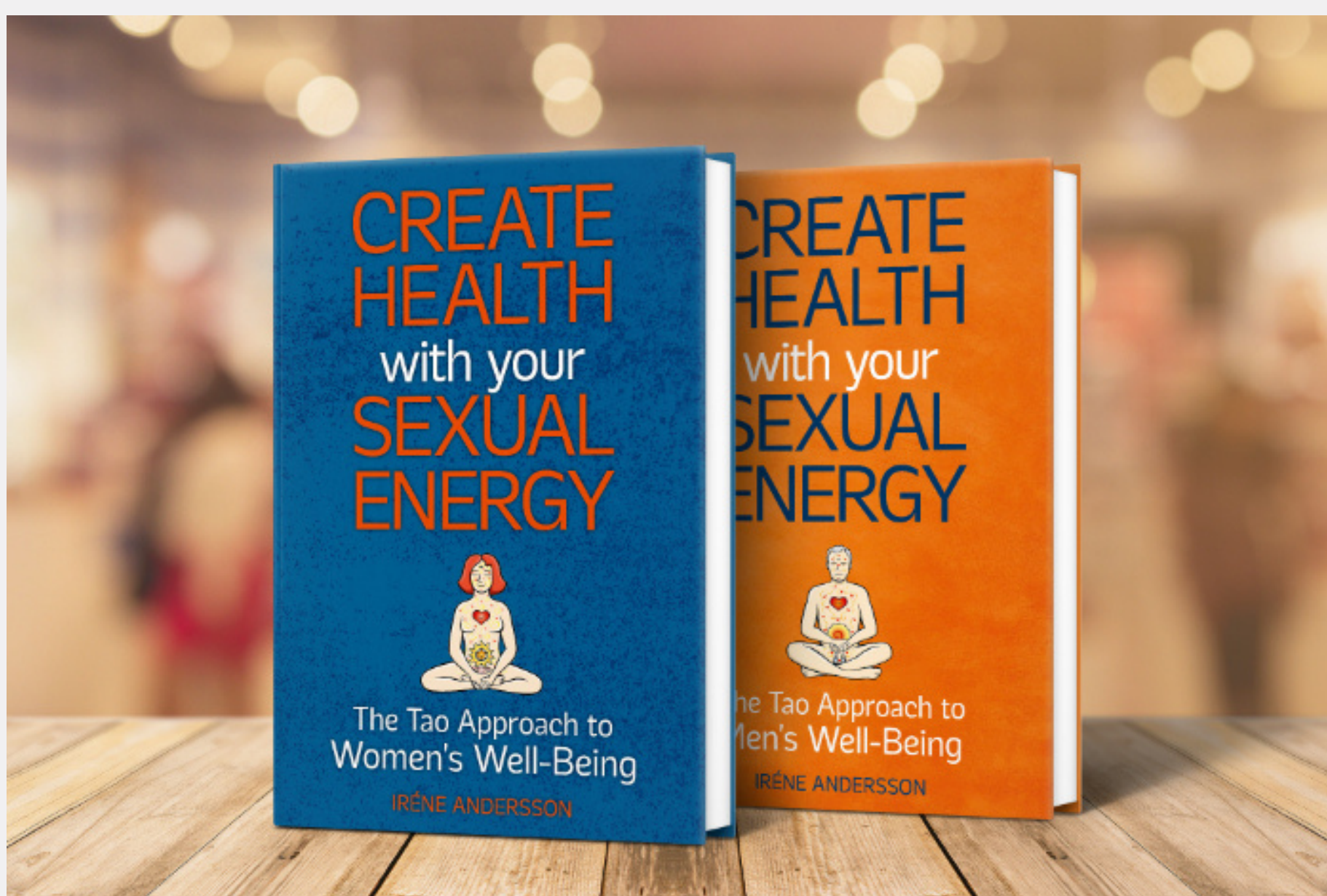
- *Kvinnans Tao: Vägen till glädje, njutning och livsenergi!*
- *Mannens Tao: Vägen till lycka, potens och livskraft!*

De finns på **nätbokhandeln** som bok, ljudbok och E-bok. De är även översatta till engelska.



Books in English: PoD & E-book:

- *Create Health with Your Sexual Energy:
The Tao Approach to Women's Well-Being*
- *Create Health with Your Sexual Energy:
The Tao Approach to Men's Well-Being*



*Varmt välkommen för vidare utforskande med mig!
Du kan boka 20 min GRATIS vägledande samtal på:
info@bodycoach.nu*

Förutom online finns jag främst i Stockholm, men även i Uppsala och Göteborg. Kurser, föredrag, behandlingar.
Allt gott önskar jag dig! / Iréne

Hemsidor:

www.pelvicfloorawareness.com

www.bodycoach.nu