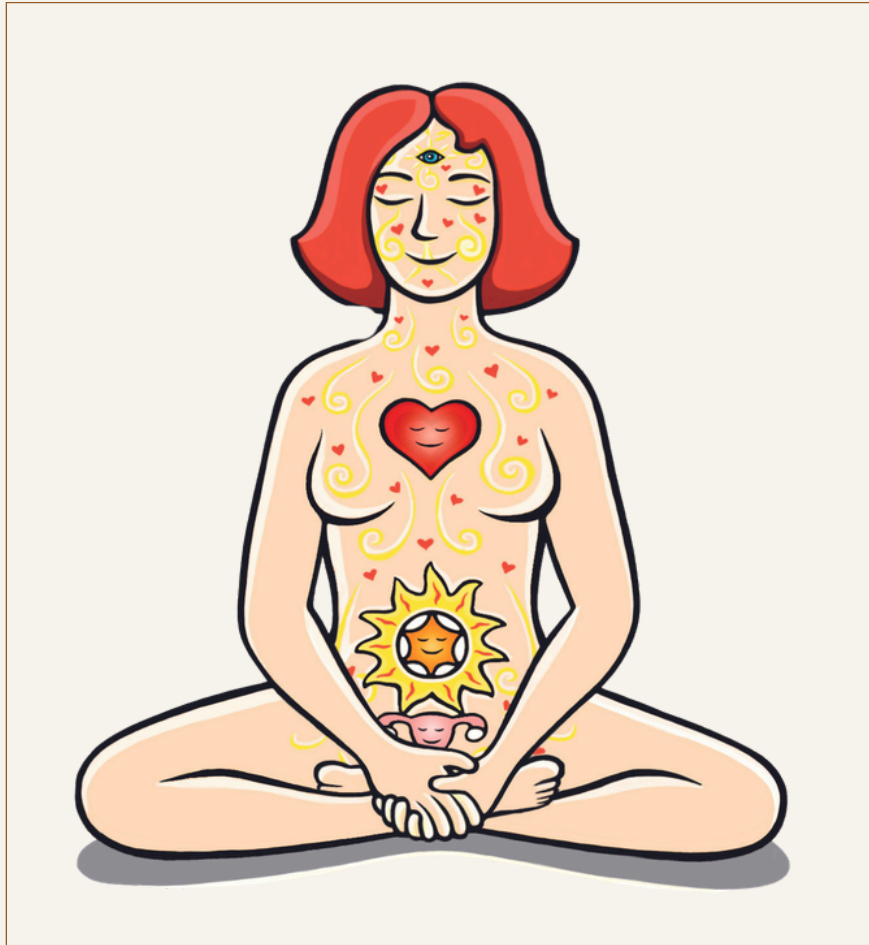


EN GÅVA TILL DIG – VIDEO + PDF

DET INRE LEENDET



En klassisk taoistisk
meditation – för inre kraft
och balans

Iréne Andersson

Qigong & Tao sedan 1998



VÄLKOMMEN

Hej och varmt *välkommen* hit!

Det här är en liten gåva till dig – en klassisk taoistisk meditation som kallas det inre leendet.

En övning där du vänder leendet inåt – mot dig själv, dina organ, och den kraft som redan finns där.

Inne i dig finns redan ett
ursprungligt,
evigt leende.

En naturlig urkraft.

En neutral, kärleksfull
känsla av tillit och
acceptans av hela dig.



✨ "Det är inget du behöver skapa – bara känna igen." ✨



BARA ESSENSEN ÄR INTAKT — HELA TIDEN.

Det inre leendet är det medvetna igenkännandet och tillåtandet av den neutrala kraft som finns inom oss.

Ingen är trasig. Det är känslor i obalans eller erfarenheter som hamnat i disharmoni — och som kan hela, återställas till livgivande kraft.

I meditationen det inre leendet ler du in mot dig själv och dina inre organ. Du aktiverar på så sätt en behaglig energi som du medvetet kan rikta till olika delar av kroppen. Meditationen framkallar också en känsla av acceptans och självkärlek.

När du ler in mot kroppen, gradvis och över tid, släpper obalanser. Det landar på en fysisk nivå — och det är mycket kraftfullare än meditation enbart i huvudet.

✨ "Ett leende inåt kan förändra mer än tusen tankar." ✨



FEM ELEMENT. FEM ORGAN. FEM KÄNSLOR.

I kinesisk medicin och taoistisk alkemi hänger element, organ och känslor samman. Organen är den fysiska manifestationen av elementen. Känslorna är deras uttryck. Organen har ett medvetande. Det är där dina känslor bor. När du tränger undan en känsla försvinner den inte – den stannar kvar, och kroppen blir spänd.

Är ett organ försvagat fastnar du lättare i en negativ känsla. Och omvänt: en återkommande negativ känsla kan försvaga organet.

De positiva känslorna stärker tillbaka. Genom att le mot organen släpper blockeringar – och livskraften får flöda in igen.

✨ "Under alla lager av stress finns du kvar." ✨



ELEMENT, ORGAN, KÄNSLA, FÄRG.

Översikt:

	Eld Hjärtat · röd	POSITIV Kärlek, tålamod, själskraft och hjärtats sanna längtan.	NEGATIV Dömande, skuld, otålighet.
	Jord Mjälte · gul	POSITIV Tillit, stabilitet.	NEGATIV Oro, mentala grubblerier.
	Metall Lungor · vit	POSITIV Inre styrka, mod.	NEGATIV Sorg, depression.
	Vatten Njurar · blå	POSITIV Inre visdom, att veta sina behov.	NEGATIV Rädsla, stress.
	Trä Lever · grön	POSITIV Generositet, vänlighet.	NEGATIV Ilska, frustration.

Yang-organ & Yin-organ

I meditationen kontaktar du Yang-organen: hjärtat, mjälten, lungorna, njurarna och levern. Du påverkar då även motsvarande Yin-organ: tunntarm, magsäck, tjocktarm, blåsa och gallblåsa. Om du är osäker på organen – låt färgerna leda dig.

✨ "Det du söker finns redan inom dig.." ✨



LE TILL ORGANEN.

I den här övningen ler du mot dina inre organ. På så sätt aktiverar du en välgörande energi – som du medvetet riktar till olika delar av kroppen.

Andningen är bron mellan medvetandet och kroppen. Med andetag, leende och din närvaro kan du beröra varje del.

Du tar in och känner urkänslan för varje organ. De här krafterna finns redan i dig – primära, inbyggda. När du rensar obalanserna öppnar de upp av sig själva, om du låter det ske.

Din uppgift är att hålla känslorna i ett sant, rent flöde. Inte tränga undan, inte fastna.

 Hjärtat Eld KÄRLEK	 Mjälten Jord TILLIT	 Lungorna Metall MOD	 Njurarna Vatten VISDOM	 Levern Trä GENEROSITET
---	--	--	---	---

✨ "Det du möter med vänlighet börjar förändras." ✨

 DE INRE ORGANEN:

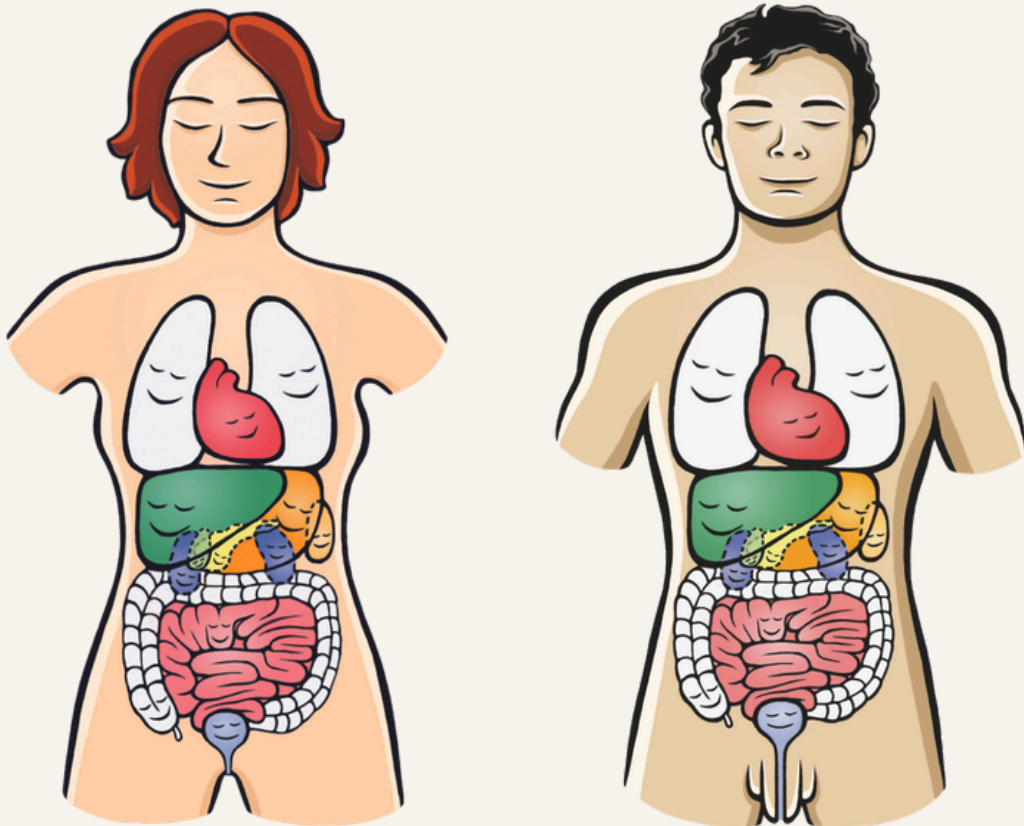
Hjärta - tunntarm

Mjälte - mage

Lungor - tjocktarm

Njurar - blåsa

Lever - gallblåsa



✨ "Det inre leendet är självkärlek i praktiken." ✨



DET INRE LEENDET.

Du använder också organets färg för att stärka det. Alla "ser" inte färg – du kan känna känslan av t.ex. blått, eller bara veta att det är där. Det räcker.

Meditationen framkallar en förkroppsligad känsla av självkärlek. Ett djupt igenkännande av att det alltid finns ett evigt leende närvarande inom dig.

**Här tillåter du full acceptans av hela dig.
Och låter dig näras – från djupare
dimensioner inom dig själv.**

Din själs kraft kan ta plats och guida dig. Syftet är enkelt: att återkoppla till din livsenergi och bli din egen källa – till både hälsa och njutning.

Det inre leendet stödjer den processen. Det öppnar dörren tillbaka till dina ursprungliga, naturliga kvaliteter.

✨ "Ditt inre leende har aldrig lämnat dig." ✨



ELVA MINUTER — SÅ BÖRJAR DU.

Hitta en plats där du kan vara ostörd en stund.

Sätt dig bekvämt, slut ögonen, och låt mig guida dig.

Du behöver inte göra något särskilt.

Bara följ andningen.

Och leendet.

Det inre leendet — guidad av Iréne

Video · 11 minuter · Streamas direkt

— länken finns även i mailet du fick freebien från.

Video länk till meditationen:



✨ "När hjärtat mjuknar följer resten av kroppen med." ✨

♥ LITE MER OM MIG.



www.pelvicfloorawareness.com

Jag har arbetat med alternativa behandlingar och undervisat qigong i sedan 1998. Tao och qigong har alltid varit en pålitlig källa till livskunskap och visdom för mig.

Min specialitet är behandling för bäckenbotten och sexuell hälsa med Tao.

Det jag lärt mig genom åren – genom egen praktik, undervisning, behandlingar och möten med tusentals människor – har jag samlat i mina två böcker *Kvinnans Tao* och *Mannens Tao*. Där delar jag med mig av verktyg, insikter och erfarenheter för mer livsenergi, hälsa och glädje.

Nu finns detta material samlat online i programmet *Tao i tre delar* – för dig som är nyfiken på Tao och vill fördjupa dig vidare. Det finns även fristående onlinekurser.

[Läs mer om Programmet →](#)



E-post: info@bodycoach.nu

Insta: [#pelvicfloorawareness](#)

[LinkedIn: Irene Andersson](#)

[FB: Pelvic Floor Awareness](#)