

Shang Ming



Vad är Shang Mingträning?

Rörelser som vaktar så att din kropp och själ inte tappar kontakt och din livskraft alltid flödar starkt i ditt energisystem. Det är också en träning att våga följa och lita på hur kroppen genom rörelser i Mingflödet kan läka genom att släppa blockeringar. Shang Ming stärker kommunikationen med din intuition och den egna kroppen. När vi slappnar av lugnar sig vårt mentala jag och vi kan släppa stress och känna oss avslappnade och utvilade. Läs gärna mer längre ned under Vad är Ming?

Vem passar den för?

Alla kan vara med, du arbetar individuellt med dina egna förutsättningar. Det finns inga rätt eller fel sätt, endast *ditt* sätt.

För dig som vill hitta förmågan att slappna av både fysiskt och mentalt.

För dig som har behov av att fylla på och skapa mer energi och tycker att du själv är viktig.

För dig som är öppen för att både du och kroppens vibrationsnivå kan förändras.

Hur tränar man?

Vi står på en matta, barfota eller i strumpor i vårt mysiga rum där belysningen är dämpad och ljusen är tända gör vi rörelserna stillsamt och mjukt. Jag leder rörelserna, enligt ett bestämt program (se nedan) till härlig indianmusik. Du uppmuntras att känna in din egen kropp, dina begränsningar och att samarbeta mjukt och följsamt. Rörelserna görs i en bestämd följd och upprepas tre gånger, allt för att deltagarna skall kunna blunda och ha fokus och närvaro i sin kropp. Du inspireras att släppa gamla tankemönster och att istället tänka nya tankar under träningspasset. Efter passet känner sig deltagarna uppmjukade, varma, en aning trötta muskulärt och framförallt mentalt utvilade.

Bra effekter av träningen

Stressreduktion

Det mesta av vår upplevda stress handlar om våra tankar. Tankar som skapar känslor som sedan skapar en ansamling av energi som ger en viss effekt tex oro (självklart även glädje när vi istället väljer positiva tankar). Att tänka tankar som "jag kommer nog inte hinna", "jag kommer nog inte att klara av..?" gör att vår energi av oro skapar spänningar och trötthet i kroppen. Vi människor har förmågan att vara kroppsligt närvarande på ett ställe men samtidigt i våra tankar på andra tex hemma och jobbet. Att ofta lämna "nuet" i tankarna, gör att vi tappar kraft och blir spända och har svårt att slappna av. I Mingrörelserna ger vi dig ett redskap till mental avslappning, ett utökat energiflöde och mycket mer.

Kroppskännedom

Vi ser att den kroppsnärvaro/medvetenhet vi bör ha för att kroppen ska hålla saknas. Resultatet blir slitage och onödig belastning på specifika områden i kroppen. Människor "kör på" och får smärtor och problem att röra sig genom fel utnyttjad, svag, anspänd och överbelastad muskulatur. Mingrörelserna väcker upp medvetenheten och gör förmågan tillgänglig i ditt vardagliga liv.

Utvecklad rörlighet och kroppsharmoni

Du får inte bara igång energiflödet, du blir också mjukare och smidigare. Genom att du ökar din närvaro så rör du dig mer medvetet harmoniskt. Du är redan lugn när du skall lägga dig så du sover bättre. Smärta och irritationer reduceras.

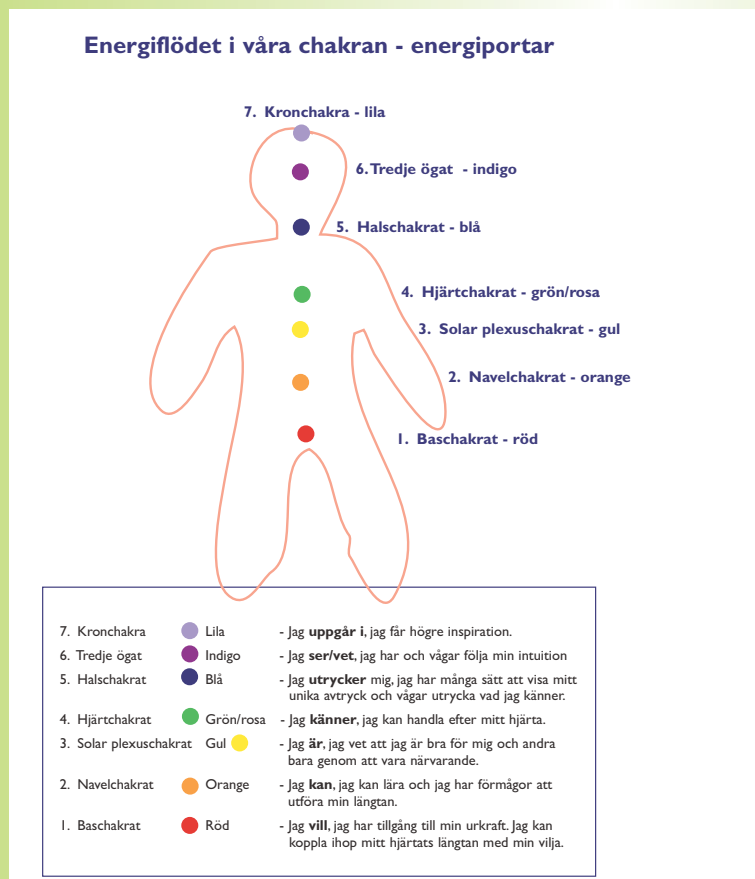


Shang Ming principer



- Balansering av höger och vänster hjärnhalva.
- Balansering av höger och vänster kroppshalva.
- Balansera kroppens chakran - skapa närvaro i hela kroppen (ta ned energi från huvudet till fötter).
- Öppna kroppens framsida så kroppens baksida släpper spänningar.
- Träna att släppa tankeverksamhet (no mind), vila och hämta kraft.
- Öppna för nya tankesätt.
- Träna att våga följa de spontana rörelser som kroppen gör och kan utan att värdera eller analysera.

Chakran



Eva kom i kontakt med Ming

Eva Pettersson utbildade sig till instruktör i Ming-metoden 1997 och har sedan dess utvecklat sina kroppsbehandlingar och skapat en egen metod som kallas Ming-massage. Eva har själv under sin helandeprocess tagit emot många behandlingar och öppnat upp sin kropp för spontana rörelser sprungna ur Mingflödet, för att läka smärtor i ryggen och få balans i sitt liv. Eva kommunicerar och använder sin kropp, med största tacksamhet, som karta för att dirigera sin och andras energier. Hon skapade ett basprogram av rörelser som passar alla och kallas Shang Mingrörelser.



Eva Pettersson
Shang Minginstruktör

Shang Ming-rörelser, steg I baskurs

Fysiskt fokus

Uppvärmning

Avslappning axlar/nacke.

Mentalt fokus

Jag släpper kontroll.
Jag ger upp, jag har rätt att vila.
Allt ordnar sig runt omkring mig.

PAR 1

Övning 1 "Visa strupen"

Öppna upp mage, bröstmuskler, hals, händer och käke.

Jag vågar vara öppen och trygg.
Jag vågar visa mina känslor.



Övning 2 "Trädet"

Veckla ut din fulla längd, rygg och mage lyfts upp ur bål.

Jag är stolt för att var hela jag.
Jag vill vara hela min potential.



PAR 2

Övning 3 "Axelskakaren"

Axel-hiss, vi släpper spänningar i axlar, nacke och armar.

Jag släpper alla måsten.
Jag är fri och rörlig utan bördor.



Övning 4 "C-et"

Stretch från svanskota till fingerspets. Över hela raka ryggmuskler och ut över skulderblad och fingrar.

Jag släpper alla spänningar och stelhet.
Jag är helt skuldfri, inget begränsar mitt flöde.



PAR 3

Övning 5 "Bas-chakramassagen"

Förbind korsrygg/baschakra med ben och fötter.

Jag står stadigt med båda fötter på jorden.
Jag är här och nu och jag kan känna min andning.



Övning 6 "Naturställningen"

Öppna bäckenet/ insida lår.
Sträcka ut hälsenor och sträck ut baksida lår.

Jag släpper alla rädslor och kontroll.
Jag är öppen för kraft, lust och kreativitet.



PAR 4

Övning 7 "Katten"

Stretch rygg, magträning och massage insida mage.

Jag har integritet.
Jag känner att jag kan skydda mig.



Övning 8 "Ormen"

Rörlighet för bäckenet, öka flödet från ryggslut till nacke.

Jag är följsam till livets flöde och det som händer runt omkring mig.



PAR 5

Övning 9 "Plankan"

Stärka musklerna i sätet, stretch insida lår, fokus och integritet.

Jag har kraft och vet vad jag vill. Jag kan fokusera.



Övning 10 "Hälcirklar"

Rörlighet i höft, öppna flödet från ryggslut ned i fötter.

Jag kan gå precis som jag vill i livet.



PAR 6

Övning 11 "Bromsklossen"

Stretch för lårens framsida och höftböjarna.
Uppmjukning rygg och nacke.

Jag bromsar ingen kraft som tillhör mig.
Jag är stark och vet hur jag vill gå i mitt liv.
Jag är öppen och har tillit för nya förslag.



Övning 12 "Vaggaren"

Vila ryggslut, nacke och huvud. Gunga höfter.

Jag har rätt att vila, allt ordnar sig.



PAR 7

Övning 13 "Knäkramaren"

Krama om ben/knä, vila ryggslut.

Jag har tillit och tillgång till min kraft....



Övning 14 "Dunsaren"

Stretcha höft. Släpp ryggslutet i små dunsar ner i golvet.

....ända ner i fötterna!



Vad är Ming?

Ming är ett flöde av helande energi och kunskap som finns tillgänglig inför den transformation mänskligheten och Moder Jord nu går till mötes. Flödet av Ming är till för alla människor som önskar ta del av denna energi och använda den dels för sin egen del men också för att hjälpa sina ned människor och Moder Jord i evolutionsprocessen. Alla människor kan öppna sig för Mingflöde, genom att göra det hjälper vi oss själva och andra att bli hela, att skapa hela kroppar (inte bara de fysiska) och att transformera våra kroppar till högre vibrationsnivåer.

Ming metoden är lätt att lära sig och energin kan användas till att med händerna förmedla helande energi till människor, djur, växter och mineraler med andra ord allt som har liv.

Att vara i Mingflödet innebär också att komma i kontakt med den egna inre kunskapen som oftast legat fördold i långa tider, den unika kunskap/gåva som varje individ bär inom sig och som är ett unikt bidrag till mänskligheten och evolutionsprocessen.

Ming stimulerar alltså "livsvisionen" och helar våra obalanser (rädslor/trauman etc) genom att höja vår energinivå, därmed kommer vi också i mer harmoni med vårt högre Jag och den vision vårt högre Jag har för oss i den här inkarnationen.

I Ming flödet finns det energi och kunskap som hjälper oss att bygga den kompletta DNA- kod som människorna i begynnelsen hade, innan vi förlorade kontakten med 10 av de 12 strängarna. Den kompletta koden är 12 DNA-spiraler i stället för som idag 2.

Då vi söker efter de 10 saknade trådarna är det viktigt att tanken, känslan och kraften måste utgå från att sammansättningen i era kroppar är 12 strängar. För att få människor (inkl. dig själv) i helhet, bör du ha inprogrammerat väckandet av de 10 resterande strängarna till den kompletta spiral när du är i Mingflödet. DNA byggs till största delen med hjälp av din egen inre kunskap och hur du relaterar till dig själv, kroppen jaget - ursprunget och vad du själv anser vara möjligt. När vi bygger den kompletta koden är det viktigt att vara beredd att ge upp de gamla och begränsade mönster vi bär på. Det kan ibland behövas "jordbävningar" för att rensa ut det gamla.

När du kopplat på Ming-flödet är det viktigt att ha tillit att ALLT som kommer till dig, tankar, idéer, impulser inte är från dig utan genom dig. För den som tar emot Mingflödet gäller att allt som kommer upp, vad personen säger, tankar, rörelser etc. är knutar som löses upp. Det är sömnen som släpper sitt grepp om de 10 trådarna. Arbetar man med Ming innebär det att inte ifrågasätta tillit, känsla, handling, balans, harmoni och kärlek.

När Du får Ming-behandling kan det kännas på många olika sätt och det är helt ok, hur det än känns. En del människor kan känna sig besvikna på grund av utebliven sensation medan andra kan reagera mycket starkt på en behandling. Reaktionen är alltid individuell och vad som händer respektive inte händer kan ha många orsaker. Orsaken till att Du inte känner något speciellt kan vara att du får healing på en nivå som du inte har kontakt med. En annan orsak kan vara att du får healing till en stark blockering som det tar tid för energin att tränga igenom. Tålmod är en av de kvalitéer vi behöver i vår utveckling,

Ibland kan det dyka upp känslor som t ex sorg, irritation och ilska som du kanske inte förknippar med helande, men om du känner sådana känslor efter en behandling innebär det att de varit undertryckta. Det som sker är att dessa känslor kommer upp till ytan för att kunna läkas. Efter en Ming-behandling är det vanligaste att man känner sig väl till mods och påfylld av energi.

kanaliserad text av Ra

Nyfiken och intresserad?

Det finns möjlighet för dig som har lust att stifta närmare kontakt med Mingenergi precis som jag gjorde för sju år sedan (det är det bästa jag gjort!).

Kom på en behandling eller var med på en kurs.

