

# 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.

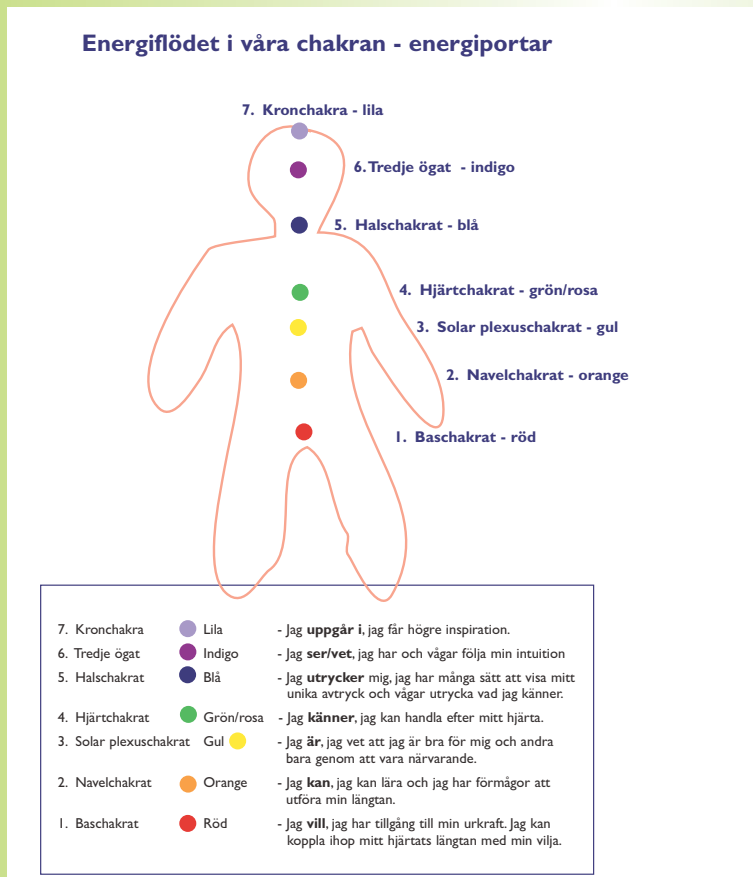


## Shang Ming principer



- 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 ryggmusklerna 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.



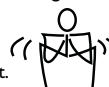
##### Övning 6 "Naturställningen"

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 "Hälccirklar"

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/knän, 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!

