

Xin Ping

Xin Ping som på svenska blir "fridfullt sinne" handlar om att skapa det underbaraste av alla tillstånd, nämligen inre lugn och frid, oavsett vad man gått igenom eller befinner sig i för livssituation.

Inre frid och lugn är ett tillstånd som alla borde få uppleva. Det är ett tillstånd som för med sig många positiva saker, till exempel bättre hälsa, större acceptans, tolerans, mycket bättre beslut och mer livsbejakande livsstil.

Det kanske viktigaste är att ett fridfullt sinne ger de bästa förutsättningarna för kroppens självläkande mekanismer.

Xin Ping är en kinesisk holistisk terapi som har sin grund i den Traditionella Kinesiska Medicinens principer. Principer om att kroppen kan hela sig själv om förutsättningarna för helandet finns. Det är just det fridfulla sinnet som är den bästa av alla förutsättningar. Genom att skapa ett fridfullt sinne slappnar kroppen av på ett sätt som ger utrymme för kroppens immunförsvar och alla andra system att arbeta ostört och läkningen sätter igång, eller går fortare.

Vi känner alla till att det mesta vi drabbas av brukar läka ut av sig självt, men det finns tillfällen när läkningsprocessen drar ut på tiden, eller inte kommer igång. Detta gäller fysiska såväl som psykiska tillstånd.

Xin Ping är en mycket sofistikerad terapi som utgår ifrån att om läkning inte kommer igång av sig själv, så finns det något som hindrar kroppens läknings system.

I Xin Ping beskrivs sambandet mellan psyket och kroppen på ett sätt som saknar motstycke. Genom mångtusenåriga observationer har en modell vuxit fram över hur våra tankar påverkar våra känslor, som påverkar kroppens organ och funktioner och hur kroppens olika funktioner påverkar våra känslor, som påverkar våra tankar.

Negativa tankar, attityder, starka negativa upplevelser och stress kan sätta hinder för läkningsprocessen och skapar även nya sjukdomstillstånd.

Via Xin ping terapi kan man komma åt dessa hinder, som ibland kan vara upplevelser så tidigt i livet att man inte är medveten om dem.

Behandlingen går ut på att hela via ett fridfullt sinne och sker i form av samtal där både terapeuten och klienten sitter ner och försätter sig i djup avslappning med hjälp av speciella andnings tekniker och en enkel Qi Gong övning.

Med Xin Ping teknikerna blir de negativa sakerna man vill komma åt tillgängliga och kan processas och omvandlas så att de upplöses. Resultatet blir att minnet av det som orsakat problemet finns kvar, men inte smärtan.

Dessutom är Xin Ping terapi den gyllene vägen för ett aktivt självförverkligande och att finna sin livsmening.

Vanliga indikationer för Xin Ping terapi:

Sjukdomstillstånd där självläkningen inte kommer igång.

Sjukdomstillstånd där självläkningen är för långsam.

Psykosomatiska sjukdomar.

Smärta, stelhet exempelvis axlar, leder, rygg, huvudvärk.

Negativ effekt av stress.

Negativa konsekvenser av starka traumatiska händelser och upplevelser, långt tillbaka i livet i barndomen eller i nuet, exempelvis mobbning, skilsmässa, dödsfall, eller svår sjukdom.

Relationsproblem. Vantrivsel med sitt nuvarande liv. Negativa livsmönster. Tappad tro, hopp inspiration och gnista.

Psykologiska blockeringar och negativa tillstånd, exempelvis ängslan, oro, ilska, sorg, blyghet, dåligt självförtroende, att inte trivas med sig själv, att inte hitta mening i tillvaron. Att inte fungera med andra människor.

Vi som arbetar med Xin Ping terapi här är utbildade i Kina i flera omgångar och för närvarande dom enda som utbildar terapeuter i Xin Ping utanför Kina.