

INSPIRE

WINTER MAGIC ISSUE
MIDVINTER 2022

*Shadow
work*

*Rauhnächte
ritual*

*Womb-
healing*

*Mörkertid
är magitid*

Linda Hedberg

– Anti-Twin flame coachen
om sunda relationer

RUNMAGI

Strider i de
ASTRALA
DIMENSIONERNA

Pris: 88 kr | 10,90 eur | 99 nok

TIDSAM 7545-06
SPECIALRETUR V. 8



7 388754 508809

06



DEARMORERING OCH WOMBHEALING

- stärk kärleken till dig själv

Din kropp är gjord av energi och varje känsla har en egen vibration. När känslor blir för kraftfulla och vi inte kan handskas med dem, fastnar de i kroppen. Instängda energier och känslor förhindrar då flödet. Dessa inkapslade känslor blir till blockeringar som kan orsaka värk i kroppen och olika känslomässiga obalanser, även om du inte längre kommer ihåg situationerna där känslorna uppstod. Det ligger i det undermedvetna minnet, som kommer ihåg alla upplevelser vi varit med om – goda som mindre goda.

Från att vi är barn till att vi blir vuxna inkodas smärtsamma upplevelser och trauman, inte enbart i vårt psyke, utan även i kroppens celler. Denna inkodning på cellnivå gör att kroppens spårämnen binds till ett metalliskt pansar, liknande en rustning.

Detta påverkar även flödet runt våra chakran. Det försvagas och blockeras, vilket i sin tur leder till en försvagning av de organ som är kopplade till chakrat. När vi frigör dessa blockeringar, leder det ofta till att vi upplever ökad harmoni, minskad stress och högre närvaro i livet. Dearmorering är en intensiv healingprocess som kan lösgöra det förflutnas grepp i kroppen, frige och expandera livsenergi och stimulera vitalitet och lycka.

Kroppen skapar en rustning för att skydda oss

Livets vandring bjuder för de flesta av oss på trauman och erfarenheter som leder till att kroppen skapar en rustning för att skydda oss. Det kan exempelvis handla om känslor som ilska, skam, rädsla, lust eller sorg. Det kan ha hänt något där vi



kände att vi inte hade något val. Vi kan ha saknat gränser eller överskridit dem. Forskningen har även visat att vi ärver våra föräldrars cellminnen av obearbetat trauma.

Trauma eller traumatiska upplevelser separerar oss från oss själva eller delar av kroppen. Vi kan då inte känna delar av oss själva – eller så undviker vi det eftersom det är för smärtsamt eller överväldigande.

Kroppsrustning nämndes först skriftligen av Wilhelm Reich på 1930-talet. Utövandet av dearmorering är dock lika gammalt som den shamanska traditionen och har många olika former. Dearmorering kommer från engelskans de-armouring som betyder ungefär ”att ta bort pansar”.

Reich beskrev hur kroppen håller spänningar och smärta som en rustning. Med andra ord kan rustningen uppstå när människan upplever något som aktiverat nervsystemet utan att det bearbetats eller omhändertagits. På så vis påverkas hela vårt holistiska kropps- och energisystem av olika händelser och erfarenheter i livet.

Rustningen tjänar som en försvarsmekanism som bedövar smärtan – fast hindrar även vår förmåga att känna fysisk njutning. Vid dearmorering används olika tekniker för att lösgöra, bryta upp och eliminera kroppens rustning. När stress och uppbyggda känslor kan få släppa, slappnar kroppen av mer och vårt välmående kan öka.

Dearmorering frigör blockeringar och trauman

Dearmorering är ett sätt att engagera smärtekroppen och hjälpa den att uttrycka och integrera de gamla såren. Vi hjälper kropp och själ att lämna den gamla tunga energin, känslor, blockeringar och det som inte tjänar dig längre, för att frigöra mera livsenergi. Behandlingen består av en kombination av tekniker, som att arbeta med specifika tryckpunkter, triggerpoint-terapi, akupressur, energimeridianarbete, läkning, andning, ljud, fysioterapi och muskelsträckning. Det kan vara både frustrerande, smärtsamt och njutbart samtidigt.

Huden är ett oerhört känsligt organ, som skyddar det inre mot den yttre världen. Genom beröring kan vi komma i kontakt med våra djupaste känslor. Pansar eller skyddet kan sitta var som helst i kroppen, och var man jobbar är unikt för varje person och tillfälle. Även om upplevelsen är individuell ser man gemensamma nämnare där olöst traumatisk stress påverkar det autonoma nervsystemet och vår förmåga att hantera stress. Under en behandling får du hämta tillbaka din kraft, öppna upp för mer kreativitet, lust och glädje i ditt liv.





Dearmoreringen kan upplevas rent fysiskt, men även emotionellt, psykiskt, mentalt och energimässigt. Avsikten är att stärka egenvärdet, självrespekten och kärleken till oss själva. Hela kroppen kan dearmoreras och kan inkludera både yoni och lingam, vilket betyder att vi arbetar inuti och runt om kvinnans yoni, och för män så arbetar vi med lingam och anus för att lossa blockeringar, få ökad avslappning och känslighet. Det viktiga är att det sker med djupaste ödmjukhet, närvaro, respekt och på dina villkor.

En session innehåller inledande samtal, massage och beröring för att öppna upp kroppen och energin, dearmorering, wombhealing samt yoni- eller lingammassage, om du önskar och din kropp är redo. Därefter sker integrering och avslutande samtal där klienten får tid att landa in i sig själv.

Sessionen består av att frigöra blockeringar

och trauman från livmodern och öppna upp och välkomna och omfamna den gudomliga kvinnliga kraften. Livmodern är en källa för helande, transformation, kreativitet och magi. Genom att släppa och frigöra pålagringar som inte gynnar oss längre kan vi även förhöja vårt medvetande.

Wombhealing
- återknytt kontakten med din kvinnlighet

I livmodern, äggstockarna och höfterna lagras ofta sår och trauman. Det kan vara minnen av missfall, aborter, övergrepp, besvikelser och tillfällen då vi haft sex fast kroppen inte varit redo eller vi hade ett starkt nej inom oss som vi inte lyssnade på.

Kvinnans livskraft och kreativitet kommer mycket från livmodern och bäckenet. Wombhealing kan hjälpa dig att återknyta kontakten med din kvinnlighet och påminna dig om att din sexualitet och din kropp är helig, det vill säga att den är din och att du bestämmer över den.

Med wombhealing kan vi arbeta med att läka präglingar som burits i generationer tillbaka. Vi utgår från helheten och utifrån vandringen fram till idag, vad



kropp och själ är redo att släppa taget om. Det är en transformerande, kraftfull och varsam behandling som hjälper oss att släppa taget om smärta, trauma och gamla beteenden som kroppen har cellminnen av, så att din feminina skönhet kan ta plats inom dig. Det kan hjälpa för att komma i kontakt med din inre kraft och din själs syfte.

Hitta en terapeut du känner dig trygg med

Terapeutens uppgift är att hålla space för dig så att du kan läka. Vi arbetar därför terapeutiskt med din kropp och det eventuella trauman eller blockeringar som sitter där som hindrar dig från att komma i kontakt med dig själv. Tillsammans frigör vi de blockeringar som hindrar dig från att stå i din fulla kraft, att njuta av eller vara i din kropp fullt ut. Det är en djupt helande behandling för dig som vill ha tillgång till mer av dig. Det är viktigt att tänka på att det är ett samspel mellan dig och terapeuten. Gå därför till en terapeut som du kan vara trygg med och hållen av. Det påverkar hela din session och hur öppen din kropp kan vara. Din närvaro, öppenhet, andetag och villighet påverkar även sessionen.

Klienterna jag får äran att möta är män och kvinnor mellan 18–80 år som kommer från olika upplevelser, trauman, blockeringar och intentioner. Många upplever att de sitter fast i livet, tappat kontakten med sin kropp, själ, trötthet, olika problem, minskad livsenergi och sexualitet. Många kommer av ren nyfikenhet utifrån "hur bra kan jag må". Wombhealing passar även kvinnor som inte har kvar sin livmoder.

Dearmoring och wombhealing har oräkneliga fördelar där var och en har individuella upplevelser. Efter en behandling upplever många mer känslighet, en djupare, renare kontakt med sig själv och sin kropp, ökad energi, minskad smärta och spänningar i kroppen liksom större tillgång till sina känslor.

Efter en session kan många även uppleva ökad känslighet i kroppen som öppnar vägar för djupare intimitet, en djupare kontakt med sig själv i acceptans och kärlek, motivation att välja livsförhöjande upplevelser, en kärleksfull hängivenhet till sin sexualitet och dess naturliga

uttryck. Detta gäller både kvinnor och män. Många män upplever även att de kan hålla sin ejakulation och vara mer närvarande i hjärtat, uppleva en tryggare och mer fördjupad kontakt med sig själva och att de kan läka sina trauman.

När vi helar en gammal skada så försvinner den inte. Däremot så styr den inte livet längre. Den får sitta i baksätet istället för att styra skutan.

OM ANNELIE:

Jag älskar att arbeta med energier och för att fler ska finna sin väg till ökat välmående och ha glädje i livet. Jag har genom åren lärt mig att landa i min kropp och verkligen acceptera mig själv.



Vägen har varit att lyssna på mitt hjärtas önskan. Arbetet som terapeut innebär för mig en djup kontakt med andra människors hjärtan, sårbarhet, möjligheter och längtan.

Jag har med mig många olika skolor, kurser och utbildningar. Jag har studerat några år på universitet, är naturprästinna, gått olika utbildningar inom dearmoring, kroppsterapi, PTSD och trauma, bodysense, olika healingmetoder och kommunikolog mm. Det är livets vandring som lärt mig att vi har allt inom oss och att allt är möjligt.

När jag fann dearmoring och wombhealing så var det som allt jag letat efter i livet vävdes samman. Dearmoringen skapar mer frihet, livsglädje och kärlek till dig själv och andra.

Det är en ära att få bidra till världen med dearmoring och wombhealing.

Med värme

Annelie Hellström

www.joy4life.se