

Fra Sydkorea til Danmark:

JUNG SHIM - SMUKT SIND

*At fjerne blokeringer og genskabe
sundhed og livsglæde.*

**Det er formålet med jung shim - endnu en
behandlingsform, som er blomstret fra
den asiatiske viden om livsenergi.**

Nyt Aspekt har været på briksen.



af Bo Heimann,
forfatter og underviser



Fløjtelyde, hvislen, host og "bøvser" hører til en jung shim-behandling.
Lydene går dybere ind i kroppen end de fysiske tryk og påvirker vores energikanaler.

Jeg lægger mig fuldt påklædt på ryggen på briksen. Marco står et kort øjeblik med håndfladerne imod hinanden og samler sig. Så lægger han sine hænder på min mave. Prøvende. Søgende. De er varme.

Han bevæger dem langsomt rundt, inden han begynder at presse hårdere med fingerspidserne. Midt på maven over min navle. Der presser han til, så hans fingre går dybt. Det gør lidt ondt.

Min mave er øm, og imens jeg forsøger at slappe af og ikke spænde imod, tænker jeg på, om det er mine mave-muskler eller indvolde, der er ømme.

Pludselig siger Marco en høj og hvislende lyd. Den minder om lyden af luft, der bliver suget op igennem et sugerør. Det er egentlig en behagelig tone. Det er, som om han med lyden arbejder sig endnu dybere ned i min mave. Han arbejder helt intuitivt, forklarede han bagefter.

Det gør mere ondt nu. Jeg får åndet dybt ud i endnu et forsøg på ikke at spænde imod. Hans fingre flytter sig undersøgende rundt, hvorefter han presser dem dybt ned i mig igen. Varmen i min krop stiger. Hans lyde fortsætter.

Nu hoster han pludselig. Vender sig væk og nærmest bøvser. Han havde advaret mig, så det overrasker mig ikke. "Jeg trækker blokeringer og dårligdomme ud, og når jeg larmer, er det for selv at give slip på skidtet", havde han sagt.

Hans hænder arbejder sig op på min brystkasse, hvor han også presser dem ned, og ud over armene. De høje toner fortsætter, ligesom hans hosten og harken gør det.

Derefter beder han mig vende mig om. Liggende på maven mærker jeg hans fingre arbejde langs min ryggrad. Hårde tryk igen. Lænden og nyrerne bearbejdes et stykke tid, inden jeg skal lægge mig

om på ryggen igen, så han kan afslutte behandlingen med tryk forskellige steder i nakken og på mit kranie.

Behandlingen tager omkring 20 minutter. Bagefter taler vi over en kop te. Ifølge Marco har jeg en ung og passioneret energi i en sund og stærk krop. Energien kan dog blusse over i for stor emotionalitet, der kan være svær at styre, forklarer han mig.

Han siger endvidere, at det er en stærk yang-energi, der altid søger imod handling. Jeg skal være glad for, at jeg er en af dem, der kun sjældent bliver drænet af at have en så stærk yang-energi.

- Ømheden i maveregionen er ikke fysisk. Det er på det energetiske niveau, at der er blokeringer, som stopper energien og føles som ømhed.

- Nogle gange kan man godt opleve utilpashed bagefter, inden energien kommer strømmende, siger Marco. Jeg føler mig dog let i kroppen og uden nogen utilpashed.

Behandlernes egen energi

Marco Murenos samarbejdspartner og samlever Pradnya Ranade slutter sig til os. De er begge uddannede og har praktiseret i flere år i jung shims hovedcenter i London. I 2016 flyttede de til Oslo for at bidrage til jung shim-centret der.

Jeg har imidlertid mødt



Pradnya og Marco brænder for at hjælpe deres klienter tilbage til styrke og livsglæde. De åbner snart et jung shim-center i København, landets første.

dem i København, hvor de lige er begyndt at give behandlinger. De satser på snarest at åbne et jung shim-center i København.

De er begge venlige, meget engagerede og næsten pedantisk professionelle - det er tydeligt, at etikken i jung shim er højt respekteret.

Det er enkle og kraftige tryk på de kendte energibaner, som mange andre behandlingsformer også bruger. Hvad gør jung shim speciel?

- Vi arbejder energetisk med både fysiske tryk og lyde. Lydene går dybt ind i

kroppen og påvirker energikanalerne - dybere end vores fysiske tryk. Kombinationen giver fantastiske resultater, fordi vi får fjernet blokeringer, afgiftet kroppen og genskabt et naturligt flow for livsenergien, siger Pradnya.

Hun peger desuden på et andet forhold: For at være effektive på et højt niveau er kvaliteten af den energi, de som behandlere selv bærer, helt afgørende.

- Derfor lever vi ligesom vores lærer et fuldstændigt dedikeret liv, som munk og nonne faktisk, for at kunne udfylde vores roller som behandlere.

- Det er syv dage om ugen fra kl. 6.30 om morgenen, hvor vi mediterer og laver qigong-lignende energiovelser i nogle timer, og det er om aftenen efter dagens mange klienter, hvor vi praktiserer igen, siger Pradnya.

De oplever, at kvaliteten af deres egen energi er afgørende for, at de hverken trækker klienten ned eller opsamler klientens eventuelle negative energier. →



JUNG SHIM
ENERGISE YOUR LIFE

Oprindelse

Jung shim, der betyder *det smukke sind*, blev formaliseret som behandlingsform i 1970'erne af Cheon Moh Nim, en sydkoreansk kvindelig mystiker. I årevis havde hun levet i ensomhed i bjergene i Sydkorea med en striks træningsdisciplin.

Den er baseret på en forståelse af, at blokeringer i vores livsenergi (qi) skaber ubalancer og smerter i vores fysiske krop. Filosofi og tænkning i Sydkorea er født ud af lige dele daoisme (taoisme) og konfucianisme.

Cheon Moh Nim døde i 2015. En af hendes førende elever, Master Oh, bragte



Master Oh står i spidsen for jung shims udbredelse i Vesten i dag.

jung shim til Vesten ved i 1999 at åbne et jung shim-center i London. I dag underviser og behandler han også mange steder i udlandet.

Der er i dag centre flere steder i verden, bl.a. åbnede der et lige udenfor Oslo i 2013. I centrene undervises der i kropsbehandlinger, fysiske øvelser og chanting (recitering af tekster).

Marco og Pradnya er tilknyttet Oslo-centeret, men arbejder på at få etableret et center i København. Indtil et sådant åbner, kommer de til København ca. en gang om måneden og giver behandlinger.

Henv.: tlf. 91 64 73 93, www.jungshim.dk, www.mastroh.com

Pradnya har en fortid som projektleder i engelske velgørhedsorganisationer. Men hun led for 15 år siden af kronisk træthedssyndrom og havde desperat prøvet en lang række behandlingsformer uden resultat, inden hun mødte jung shim, der helbredte hende. Siden har hun dedikeret sit liv til denne behandlingsform.

Svage nyrer?

En grundforståelse er, at kroppen ikke kan adskilles fra det energetiske. Jung shim får kroppens naturlige energi til at flyde, så vi kan skabe et smukt liv. Vores tanker, ord og handlinger skaber hele tiden flow eller det modsatte i vores livsenergi, hvilket er afgørende for vores fysiske helbred.

- Problemer med livsenergien kan udvikle sig, så vi oplever manglende energi i vores fysiske krop, ubehag eller deciderede sygdomme. Når vi får skabt flow i energien, kan kroppen restituere

res og helbredes, siger Marco.

Han fortæller, at da jeg lå på maven på briksen, og han arbejdede ned over min ryg med fingre og lyde, havde mine nyrer - åbenbart ligesom mange andres - brug for lidt hjælp.

- De var en lille smule trætte. Nyrene regulerer elementet vand i dit energisystem og skal i dit tilfælde arbejde lidt hårdere for at holde dit kraftige ildelement nede. Men det er ikke slemt, du er stort set i balance, siger han.

Når der slet ikke er balance, er de symptomer, som folk oplever relateret til svage nyrer, bl.a. søvnløshed, irritabilitet, angst, rygsmerter, hyperaktivitet og overdreven lav vægt.

Marco har en fortid i salg og marketing. Hans vej til jung shim kom igennem flere års søvnløshed forbundet med store smerter og ubehag. Var han ikke blevet helbedt af jung shim, havde han

- ifølge ham selv - været nødt til at vælge kraftig medicinering.

Arv fra forfædrene

I jung shim er man af den overbevisning, at vi også er

påvirkede af vores slægts energier.

- Karma rejser igennem tiden. Vi er bærere af vores forældres energier og af energier fra generationerne før dem. For at opløse bloke-



Med en kombination af behandling, meditation og energiovelser kan man selv genoprette energistrømmen i kroppen.

Fotos: Jung shim



- Livsenergien er intelligent. Den søger altid selv imod flow. Som behandlere assisterer vi den blot, siger Marco.

ringer i vores egen livsenergi må blokeringer i tidligere generationer opløses.

- I jung shim arbejder vi med ritualer for at sætte vores forfædre fri, forklarer Pradnya.

I de senere år har der været en stigende interesse for at forske i familiehistorien for at se, hvordan ens liv er blevet formet af tidligere generationer.

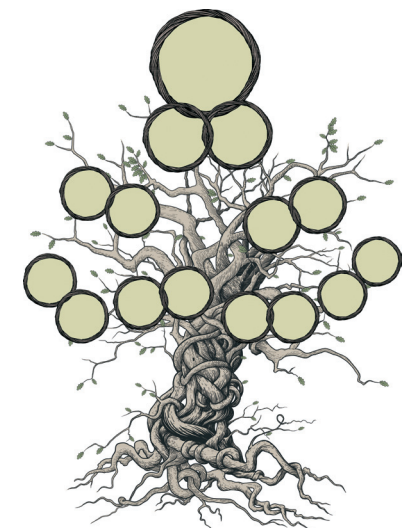
Vi arver ifølge Pradnya og Marco ikke kun fysiske karakteristika fra vores forældre, men også livserfaringer. Forfædrenes følelsesmæssige mønstre, minder, smerte, helbredsproblemer og endda afhængighed kan sætte et aftryk i vores energisystem og på den måde videreføres til kommende generationer.

Det er ikke ualmindeligt, at store begivenheder eller traumer i folks liv har lighed med begivenheder i deres forfædres liv.

Intelligent energi

Naturen forstår at skabe, understøtte og vedligeholde sig selv, påpeger Marco og forklarer, at det er vores arrogance, stolthed og grådighed, der gør, at vi fjerner os fra det naturlige flow og derfor ender i ubalancer og sygdomme.

- Vi må forstå at bryde med negative mønstre og dårlige vaner. Vi kan lære af livsenergien. Den er intelligent. Den søger altid selv imod flow. Som behandlere assisterer vi den blot, siger Marco.



I jung shim er man af den overbevisning, at vi også er påvirkede af vores slægts energier.

Qi - vores livsenergi

Qi er den usynlige kraft eller energi, som er grundlaget for alt fysisk liv. Det er kilden til universets oprindelse. Energien kaldes på andre sprog *chi* og *prana*.

Frit strømmende og rigelig qi er grundlaget for et smukt sind og en sund krop. Sundhed, glæde, skønhed, medfølelse og kærlighed skaber evnen til at hjælpe og støtte andre mennesker.

Mange i Vesten lever et liv, hvor de dræner sig selv for energi. Oplevelser, som vi ikke evner at bearbejde eller give slip på, ender med at blokere vores energisystem. De fleste af os er ikke bevidste om, hvad der sker på det energetiske niveau i os. Kombinationen af behandling, meditation og energiovelser kan dog genoprette energistrømmen.

I øvrigt har jeg - ifølge Marco - i højre side af min

bughule en energetisk blokering, der kommer af opsamlet frustration og vrede. Det er noget, jeg har båret med mig længe. Fra før dette liv.

Den blokering bør jeg få gjort noget ved. Det er godt, at jeg afbalancerer al min naturlige yang med meditation, motion og forsagelse af kaffe og kød. Jeg skal ikke umiddelbart ændre min diæt.

I dagene efter den korte behandling oplevede jeg en

bølge af energi, der siden aftog. Anbefalingen fra Marco er, at jeg begynder at lave energiovelser og derudover arbejder med arven fra mine forfædre.

Hvis vi vitterlig ikke kun slæber rundt på vores egen karma, så er der da nok at arbejde med. □

Bo Heimann er journalist, forfatter og underviser, tlf. 20 83 85 88, www.boheimann.com