

FLÖDE

Lymfsystemet, Lymfmassage och Livet

Ett väl fungerande flöde i lymfsystemet är helt avgörande för god hälsa. När det flödar som det naturligt är tänkt känner vi oss lätta i kroppen och fulla av energi, sömnen är god och vi har ett starkt immunförsvar.

Lymfsystemet är en mycket viktig del i kroppens immunförsvar och är ett slags avlopp och reningsverk med uppgift att föra ut slaggprodukter ur kroppen. Systemet består delvis av ett nätverk av lymfkärl som transporterar lymfvätska, som täcker in hela kroppen.

Lymfvätskan flödar och drar med sig gifter, virus och bakterier i riktning mot huvudtömningsstället i nyckelbensgropen. Härifrån går det sedan ut i blodbanan till lever och njurar och slutligen kissar vi ut det som kroppen inte vill ha.

Av olika anledningar på grund av den livsstil vi har med tex stress, stillasittande och monotona rörelser, processad mat med socker och gluten, mobilstrålning, skador och operationsärr, blir lymfsystemet påverkat och trögt.

När flödet inte fungerar optimalt så känner vi oss svullna, ofta med viktuppgång, trötta och ibland med värk som på oförklarliga sätt flyttar runt i kroppen.

Syftet med lymfmassage är helt enkelt att få igång ett stagnerat flöde och rensa ut gifter och slaggprodukter. Till skillnad från vanlig muskelmassage så är fokus i lymfmassagen på bindväven med att leta efter det som stoppar upp och genom olika grepp och teknik lossa på dessa så flödet kan öka.

Det har visat sig att lymfmassage haft goda effekter på allt ifrån tex fibromyalgi, restless legs syndrome, celluliter, sömnproblem, domningar, stelhet, övervikt till återkommande förkylningar och infektioner.

En annan intressant aspekt av behandlingarna är att det även rensas på känslomässig nivå. Alla obalanser i den fysiska kroppen startar alltid i det mentala och känslomässiga. Negativa tankar och traumatiska händelser som inte bearbetas utan förträngs hamnar till slut som obalanser och smärta i vår kropp.

Av den anledningen händer det ibland att dessa trauman kan komma upp till ytan i samband med processen i den fysiska kroppen. Det fantastiska med kroppen och dess högfrekventa medvetande är att den aldrig släpper ifrån sig något som vi inte till fullo är redo att hantera, våga se, förstå och släppa.

Allt sker när tiden är den rätta.

Ju mer som rensas ut ur kroppen av lägre energier, i form av gifter och känslomässigt bortträngd smärta ju friskare och kraftfullare känner vi oss, och desto mindre motstånd till oss själva och till det som händer i livet och ju mer närvarande kan vi vara i nuet.

Lymfmassagen är helt enkelt en fantastisk behandling att få arbeta med, som gör så gott för kropp och själ. Jag slutar aldrig förvånas över vilka goda effekter vi får då flödet kommer igång.

Vi står nu precis på tröskeln till en nya tid, ett nytt paradigm, och inte minst av den anledningen är det så viktigt att ta väl hand om kropp och själ på bästa möjliga sätt.

Allt ifrån tex gifter i våra kroppar till trauman, karma och gamla programmeringar håller nu på att rensas ut på samma sätt som Gaia, vår Jord, rensar ut lägre energier som inte kan följa med i uppstigningen. Anledningen till att vi ser så mycket mörker nu är att Jordens vibration är så hög att det av låg energi bubblar upp till ytan för att sedan kunna släppas.

Det som händer i makrokosmos sker alltid parallellt i mikrokosmos och tvärtom. Tiden vi lever i nu, på väg in i femte dimensionen liknar inget annat vi tidigare varit med om. För första gången i både mänsklighetens och jordens historia ska nu våra kroppar bli andliga. Det innebär att våra kroppar successivt kommer bli mycket mer högfrekventa och mindre förtätade. Vi kommer kunna härbärgera mer ljus, och ta in mer, och ha större tillgång, till de ljusväsen vi egentligen är.

I den tredje dimensionen och upp till den fjärde har vi bara kunnat ta in 10-20 procent av ljuset vi är. Från fjärde till femte dimensionen kommer det höjas till 20-40 procent. Vi alla utvecklas i vår egen takt, men nu går det väldigt fort i utvecklingen och våra kroppar och vårt DNA förändras i takt med detta.

Det som tidigare varit mycket svårt och nästan omöjligt som tex levitation och att leva på ljus kommer nu så sakteligen bli något vi tror kunna vara möjligt och just av den anledningen blir det möjligt. Anledningen till det är att jordens och det kollektiva medvetandet är i en ständig uppstigning.

Det här innebär att vårt kroppsmedvetande kommer höjas avsevärt och att det kommer bli viktigare än någonsin att lyssna till kroppens signaler så att kropp och själ är i ständig samklang.

Livsflöde

Jag uppfattar flöde som en kraft och energi som finns inom oss. Den är i samklang med vår själ, våra önskningar, visioner och den starkt kopplad till den gudomliga Källan, vårt ursprung.

När vi drivs och lever innifrån vårt hjärta, och går med oss själva, istället för mot oss själva, infinner sig flödet omedelbart.

Det har aldrig varit tydligare att det inte finns någon eller något att luta sig mot. Ingen har hela sanningen och svaren åt oss, utan vi hittar den bara i djup kontakt med oss själva. Nu är verkligen tiden här då vi ska stå i vår egen kraft och ta ansvar fullt ut. Det finns ingen eller inget att skylla på utan allt handlar om vår relation till oss själva.

Jag tror att det är viktigare nu än någonsin, utifrån det som händer i världen, att vara helt integrerad i hela sin egna energi, utan att låta sig splittras av andras sanningar. När vi är i kontakt med vårt inre och vår unika själsenergi är det lättare att undvika att dras in i oro och rädsla. I vårt inre hittar vi vår egen sanning och trygghet.

Rädslan är vår största utmaning och det som hindrar oss, och samtidigt är det nu vår chans att få se den så tydligt och ta beslut att släppa. Jag tror att vi, ur ett högre perspektiv, har varit med och skapat situationen vi är i, för att just få chansen att bli fullständigt fria

från det som begränsar oss, dvs vår egen rädsla. När vi släpper rädslan som är starkt kopplat till egot, infinner sig den villkorslösa kärleken, som är det som kommer definiera den nya tiden vi nu står inför. När vi lever i detta så finns inget motstånd och livet kan flöda.

Flöde i kroppen är som sagt ett naturligt tillstånd och en avgörande förutsättning för att kroppen ska må bra. Flöde i livet i det större perspektivet är också något som står för välbefinnande, ett tillstånd vi gärna är i och som gör att vi känner lätthet, glädje och energi.

Vi har väl alla haft upplevelsen av att var i det; i ett "Flow"! då allting går så lätt och utan större ansträngning händer de mest fantastiska saker. Vi är helt enkelt på rätt plats vid rätt tidpunkt och vi känner att livet inte kunde vara bättre än just nu.

För mig är flöde samma sak som synkronicitet som bara ökar ju mer vi lägger märke till det och känner glädje och tacksamhet. Jag tror att flöde är något som förutsätter att vi är i känslan, och inte i det mentala och försöker tänka ut det ena eller det andra, utan släpper taget och är i en stark känsla av tillit, och i en närvaro i nuet.

Flödet är något som har ett naturligt förlopp och som inte uppstår när vi krampaktigt försöker styra och kontrollera hur någor ska hända, utan släpper allt motstånd och låter livet mer levas genom oss än av oss.

För mer information och för bokning av Lymfmassage kontakta mig gärna:
ulrika.rosander@gmail.com

Varmt Välkomna Ulrika