



Shandithi

nycklar till ditt välbefinnande

Gränslös harmoni uppstår när man är i balans och integrerad i kropp och själ. Det säger Jenny Georgsson, kinesiolog och instruktör inom Shandithi-konceptet. Shandithi betyder just gränslös harmoni, och är ett verktyg för att komma i balans genom att aktivera glädje, välbefinnande och harmoni.

Text Katja Makkonen **Bild** Tommy Gärdh, Linnea Ståhlhandske, Jenny Georgsson



"När jag kom i kontakt med Shandithi insåg jag att denna metod skulle kunna stilla sinnet på ett fascinerande sätt."



Tänk dig att du sitter i din bil på en motorväg. Det är en mulen dag, lite slaskigt på vägen, och under din färd blir din vindruta allt mer smutsig. Till

slut ser du knappt ut. Hela situationen gör dig modlös och du börjar känna irritation mot dina medtrafikanter som med sådan arrogans skvätter ner din vindruta och skymmer din sikt. De betar sig illa i trafiken också. Du kommer på dig själv att fokusera mer i backspegeln än i framrutan.

Lösningen kommer när du sätter på vindrutetorkarna. De sveper bort smutsen och ger dig sikten tillbaka. En behaglig känsla vaknar inuti dig, och du ser plötsligt solen som faktiskt tittar fram genom molnen. Du känner till och med hur ett leende sprider sig och hur de andra trafikanterna inte längre påverkar dig i samma utsträckning. Du ser din avtagsväg framför dig, minns din destination och känner tydligt hur du ska navigera dig i trafiken för att nå den.

DEN HÄR KORTA berättelsen kan lite förenklat sägas likna vår livsresa. Den smutsiga vindrutans symboliserar den påverkan som negativa tankar och åsikter har på vår förmåga att se klart och vara i kontakt med vår inre röst. Om vi omges av andras negativa tankemönster, samtidigt som vi själva har en smutsig vindruta, har vi lätt för att fastna i liknande tankar. Berättelsen och symboliken kommer från Shandithi-konceptet, som bland annat innehåller en unikt utformad rörelsemeditation. I meditationen ingår aktiveringsnycklarna glädje, välbefinnande och harmoni. Med dessa kan vi eliminera destruktiva tankemönster.

- Känslan av glädje, välbefinnande och harmoni har vi redan inom oss, men meditationen



hjälp oss att väcka dem till liv igen och påminner oss om vad som är viktigt, säger *Jenny Georgsson*, som förutom instruktör och Shandithi-kinesiolog även är legitimerad naprapat.

- Via årtals möten med klienter har jag sett hur den egna kroppsintelligensten kan sätta igång en läkning både själsligt och fysiskt. När vi på riktigt förstår att vi kan må bra, oberoende av hur andra runtomkring oss mår eller betar sig, har vi kontakt med den gränslösa energin. När den energin aktiveras blir vi integrerade med vår själ, vilket innebär att vi får kontakt med vår inre röst, vår intuition. Det kan liknas med att vi putsar upp vår vindruta och ser klart igen.

SHANDITHI GRUNDADES AV svensken *Ken Lavendell* redan 2003. Innan dess hade han länge balanserat och behandlat klienter, som kinesiolog och legitimerad naprapat. Klienterna hade under en tid efterfrågat en egen metod för att kunna hitta sitt välmående. Han skapade då en rörelsemeditation som senare utvecklades till att bli ett helt koncept. Genom att tyda avancerade koder och symboler uppfann Ken ett sätt att balansera upp destruktiva tankemönster, så att de inte får fäste i våra sinnen och vårt medvetande. Denna metod synkroniserar och balanserar kroppens energisystem och skapar samklang med vår allomfattande existens.

Det finns numera meditationsutövare i Sverige, Norge, Danmark, Tyskland, Spanien och Italien. Konceptet har börjat spridas ytterligare tack vare att allt fler utövare har utbildat sig till instruktörer och terapeuter. En förutsättning för att sprida Shandithi som instruktör eller balansera andra som

terapeut inom konceptet, är nämligen att du förstår att du endast kan hjälpa någon annan när du först själv är i balans. Detta ligger till grund för de unika terapiformer man idag kan ta hjälp av (se faktarutan).

JENNY KOM I KONTAKT med Shandithi 2009, när hon efter många år som terapeut insåg att hon behövde ett verktyg för återhämtning och hade en önskan om att finna en lämplig meditationsteknik.

- Jag upplevde att mina tankar for runt och jag kunde egentligen inte förstå hur jag skulle kunna börja meditera, även om en längtan efter lugn och ro fanns där. Hur skulle jag kunna uppleva tystnaden? När jag kom i kontakt med Shandithi insåg jag att denna metod skulle kunna stilla sinnet på ett fascinerande sätt.

MEDITATIONEN SHANDITHI BASIC är en stående rörelsemeditation. Den består av rörelser, affirmationer, visualiseringar och andning, vilket Jenny framhåller kan underlätta för utövaren att fokusera, utan att tankarna distraheras. Meditationen är ett verktyg för att aktivera glädje, välbefinnande och harmoni, inifrån.

- Redan under första kursen insåg jag att detta minst sagt var en annorlunda meditation som verkligen fick mig att känna mig hemma. Jag insåg senare att det var en känsla av gränslös kärlek som jag upplevde, berättar Jenny.

Nyfikenheten fick mig att dagligen utföra meditationen, som lett mig att komma närmare mitt inre och min intuition. Jag har numera möjligheten att närvara i nuet och känna den goa känslan inom mig oavsett vad som pågår utanför. Jag har blivit oerhört medveten om min tanke och kan styra den i en riktning som för mig framåt. ►

ENLIGT JENNY SKAPAR Shandithi-meditationen en energimässig balans och aktiverar en snabb, uppbyggande frekvens i auran, vilket ger den kroppsegna intelligensen förutsättningar att läka ut obalanser på en mycket djup fysisk och emotionell nivå.

- I dagens läge är det viktigt att skapa och bibehålla kontakten med vår intuition för att kunna känna oss fria och uppleva ett välbefinnande. Ju mer vi lyssnar utanför oss själva desto mer tappar vi denna kontakt. Det kan bidra till att vi upplever oss vara andra till lags, att vi kanske har ett beteende av att köra över oss själva eller andra. Ju mer tid vi ger med vårt inre och till att centrera oss, desto mer självkänsla får vi. Där inne finns en trygghet och en tillit till att våga vara sig själv.

- Shandithi-meditationen ligger helt rätt i tiden, nu när omvärlden genomgår en intensiv utveckling. Genom att göra meditationen dagligen får vi en stabilare energi vilket gör det lättare för oss att acceptera andra och deras ageranden. Vi förstår på sikt att vi alla har olika bakgrund vilket påverkar våra beslut och beteenden. Följden av att aktivera denna energi blir att vår medkänsla förstärks enormt.

- När de destruktiva tankemönstren inte längre kommer åt oss eller smutsar ner vår vindruta, är vi i kontakt med vår inre röst. Då vet vi innerst inne vad som är bäst för just mig. Vi vet vilka beslut vi ska ta och känner tydligt vad vi behöver göra för att må bra, läka ut och vara i balans. Det kan gälla en viss kosthållning, en film jag vill se, en kurs jag önskar gå eller större steg jag behöver ta i livet.

INOM SHANDITHI undervisas det även i frekvenser och vibrationer. Allting i universum vibrerar och har sin frekvens. Hela universum är uppbyggd på samma sätt, i olika matematiska formler, varav triangeln anses vara en grundläggande geometrisk

"Jag insåg senare att det var en känsla av gränslös kärlek som jag upplevde."

form. Allt hålls samman i universum av en allomfattande vibration.

- Med en speciell form av triangeln kan vi aktivera maximal potentiell energi, säger Jenny, vilket är anledningen till att Shandithi idag har just triangeln som symbol.

ÄVEN VÅRA AKTIVA känslor har en vibration och varje känsla har sin unika frekvens. Vi har nog alla någon gång varit med om hur vi instinktivt kan läsa av en annan människas utstrålning, eller hur stämningen i ett rum upplevs beroende på vilka människor som befinner sig där. Jenny förklarar hur hon ser oss människor som antenner som sänder ut och plockar upp vibrationer och signaler.

- Det vi drar till oss speglar hur vi mår och vad vi har aktivt i vår aura, vilket sker via attraktionslagen. Kan jag aktivera känslor och vibrationer som är positiva ökar det chansen till att jag känner mig harmonisk. Genom att skapa en go känsla inifrån, strålar vi även ut det till andra, som plockar upp signalerna och intuitivt känner in det. Jag tror därför att vi kan påverka vår omgivning som mest när vi är i ett så kallat flow. Genom att ta hand om mig själv kan jag även hjälpa andra att känna välbefinnande. Ju fler som upplever sig vara i balans, desto större blir effekten av ett allmänt stort välmående. Jag tror därmed

att vi kan göra stora förändringar i världen genom att aktivera harmoni inombords.

VAD GÖR SHANDITHI-MEDITATIONEN unik i jämförelse med andra meditationer?

- I traditionell meditation uppnår vi en avslappnad nivå, en så kallad transnivå. Skillnaden här är att vi i det avslappnade tillståndet medvetet aktiverar glädje, välbefinnande och harmoni. Vilket ger just denna meditation en känsla av en ytterligare boost.

- Vi aktiverar själsskopplingen. Själens är den delen av oss som är minnesarkivet för känslomässiga upplevelser. Många som mår dåligt har ingen kontakt med sin själ eller inre del. Med Shandithi-meditationen integrerar vi själens tre delar. Själens sitter vidhäftad hjärtat, hypofysen och i form av essenstrådar vid bukspottskörteln. Jag upplever att ett kontinuerligt flöde i området skapar en enorm närhet till min intuition.

- Vi får på sikt en balans mellan själen och den delen som vi lever med i vardagen, egot, som värderar, bedömer och analyserar. Kroppen och sinnena kommer därmed i samklang.

- Kan jag vara integrerad med mitt inre får jag ofta signaler om hur jag mår, vilket gör att jag blir allt mer medveten.

FÖR JENNY INNEBÄR Shandithi att verkligen prioritera tiden med sig själv och att ta ansvar för sitt eget mående.

- För mig är numera morgonen den viktigaste stunden på dagen. Jag ser fram emot att starta min dag med att aktivera glädje, välbefinnande och harmoni. Jag inser att jag själv kan påverka hur jag upplever min omgivning genom att ta med mig den goa känslan redan från början. Jag försöker att ha med mig detta i alla möten jag har med mina medmänniskor. Jag tror att vi alla kan göra en omvälvande förändring genom att börja med oss själva. 🌱

fakta

SHANDITHI – GRÄNSLÖS HARMONI

Grundades 2003 av Ken Lavendell och finns i Sverige, Norge, Danmark, Tyskland, Spanien och Italien.

SHANDITHI BASIC en rörelsemeditation som ger dig en enorm kontakt med din intuition.

SHANDITHI ADVANCED din personliga utveckling inom konceptet.

SHANDITHI KINESIOLOGI en terapiform som balanserar energisystemet och hjälper dig att släppa fysiska och emotionella obalanser på en mycket djup nivå.

SHANDITHI MASSAGE en fysisk terapiform utformad av Ingrid K. Här aktiveras frekvensen som stimulerar kropp och sinne att läka ut, med en harmonisk helkroppsmassage.

TRIANGELHEALING en metod där du själv lär dig att läka ut fysiska och emotionella obalanser med hjälp av en speciellt framtagen triangel.

Plus mer

www.shandithi.com

"Betraktaren", Ken Lavendell (Regnbågsförlaget 2001).

"Människokroppens subtila energisystem", Ken Lavendell (andra upplagan 2014).

"Vandring i illusionens labyrinter", Ken Lavendell (2015).