

Kroppen vet vad den behöver



Body Code eller Kroppskoden bygger på tanken att kroppen är självläkande och att kroppen vet vad den behöver för att läka, återhämta sig och fungera optimalt. För att ta reda på orsaken till obalansen som enligt Body Code kan nås via det undermedvetna används muskeltestning. De certifierade utövarna Yvonne Grön och Zenitha Pettersson berättar om hur man med Body Code kan korrigera obalanser fysiskt, känslomässigt och mentalt.

Text Katarina Johansson Foto Madelene Lennartsson, Press

Yvonne Grön och Zenitha Pettersson är utbildade inom kinesisk akupunktur och certifierade utövare av Body Code, Emotion Code och Belief Code. Kollegorna, som föredrar att använda de engelska termerna, erbjuder holistiska behandlingar på plats i Falköping och på distans.

VAD ÄR BODY CODE?

- Body Code är en kunskapsbank över obalanser och orsaker till vad som kan påverka vårt mående. Metoden kan exempelvis visa på näringsbrist, infektion, angrepp, giftbelastning, negativ energi, felställning i rörelseapparaten, funktionsbrist, bruten förbindelse mellan den fysiska kroppen och energikroppen och instängda emotioner. Man kan också få tips om till exempel träning och kosttillskott som kan hjälpa kroppen att återställa balansen.

FÖR ATT FÖRTYDLIGA, vad är skillnaden mellan Body Code, Emotion Code och Belief Code?

- Body Code är ett heltäckande kartotek med alla tänkbara obalanser. Body Code inkluderar både Emotion Code, som handlar om instängda känslor, och Belief Code, som identifierar våra djupaste övertygelser.

Enligt grundaren till metoden, *Bradley Nelson*, är obearbetade känslor den vanligaste orsaken till obalanser och smärta. Det håller Yvonne och Zenitha med om.

- Allt är energi. Känslor är energi som vibrerar på olika frekvenser. Tunga känslor som skuld och skam har en låg frekvens som gör dem tröga medan positiva känslor som lycka och tacksamhet har en hög frekvens

och är lätta. En känsla ska bara gå igenom kroppen men avbryts processen kan den fastna och ge både fysiska och känslomässiga symtom. Känslor sitter också djupare än kroppsliga obalanser. Ibland vid akupunktur kan vi behöva använda Body Code för att identifiera underliggande orsaker och komma vidare i behandlingen.

SYMBOLISKT SER YVONNE stagnerade känslor som "energibollar".

- Energibollarna kan vara olika stora beroende på hur kraftfull känslan är. Rör det sig om tunga känslor kan de vara så stora som en melon i storlek. Om energibollarna fastnar kan det leda till stagnation i flödet som i sin tur kan leda till smärta eller sjukdom. På så sätt kan exempelvis smärta i höften förenklat förklaras med att en energiboll sitter fast i höften.

ZENITHA FRAMHÅLLER att alla känslor är bra.

- Rädsla är till exempel bra för att den ska varna oss för fara, men har vi obearbetade rädslor med oss kan vi överreagera istället för att agera rationellt. Ditt hjärta känner igen känslor och för att slippa obehag kan hjärtat bygga upp en mur kring sig som ett försvar. Det kallar vi hjärtmuren. Den kan hindra dig från att ge och ta emot kärlek eller få kontakt med ditt inre barn. Enligt kinesisk medicin är hjärtat kejsaren som styr hela kroppen.

FÖR ATT KLARGÖRA handlar det inte om göra sig av med känslor utan hela känslospektret behövs. Det är när känsloflödet stagnerar som det kan bli problem. Vilka känslor skapar vanligtvis stagnation och efter-

följande obalanser?

- Det kan vara olika och en blandning av känslor, men övergivenhet, ensamhet, sårbarhet, skuld, skam och värdelöshet är bland de vanligaste. Att inte känna sig tillräcklig kan göra att man omedvetet ser ner på sig själv och bygger upp en hjärtmur inifrån.

RÄCKER DET ATT medvetandegöra orsaken till obalansen eller behövs det mer för att släppa enligt metoden?

- Varje obalans frigörs genom att vi drar med ett magnetkort längs den styrande meridianen som enligt kinesisk medicin är kopplad till alla organ. Man kan även dra med händerna eftersom allt är energi och vi genererar ett elektromagnetiskt fält, men magneten förstör effekten. Kunden brukar känna att det släpper, till exempel genom att få rysningar, beskriva det som att något "rann av", att axlarna sjönk ner, värmekänsla eller genom att börja gråta.

VILKA SYMTOM ÄR vanligast att personer söker hjälp för hos er?

- Det är smärta i rygg, nacke och höfter, huvudvärk och migrän. Emotionell oro, ångest, stress och utmattningssyndrom är också vanligt förekommande.

Berätta om ett konkret patientfall.

- Jag behandlade en kvinna på 65 år med akupunktur, berättar Yvonne. Hon hade ont i ländryggen. Akupunkturen hjälpte till viss del men eftersom smärtan inte gav med sig provade jag Body Code. Det visade sig då att smärtan orsakades av saknad av ▶



YVONNE GRÖN

ÅLDER 55 år.

STJÄRNTECKEN Tvilling.

FAMILJ Man, två barn och två barnbarn samt tre bonusbarn med deras familjer.

BOR Vid skogen utanför Falköping.

GÖR Jobbar med energier och är utbildad kinesisk akupunktör och certifierad utövare av Body Code, Emotion Code och Belief Code. Jag utbildar mig även i helhetshealing.

MOTTO Kroppen är självläkande, bara man ger den rätt förutsättningar.



ZENITHA PETTERSSON

ÅLDER 54 år.

STJÄRNTECKEN Vädur.

FAMILJ Min man och våra flickor som sprider glädje i vardagen.

BOR På en gård i Skaraborgska myllan.

GÖR Konstnär med intresse för örter och naturliga läkemetoder. Jag är även utbildad kinesisk akupunktör och certifierad utövare av Body Code, Emotion Code och Belief Code.

MOTTO Om du har haft bråttom länge, behöver du stanna upp och vänta in din själ.



Grundaren till metoden

Bradley Nelson är grundaren till Body Code, Emotion Code och

Belief Code. Två av hans böcker har översatts till svenska med titlarna "Emotionskoden" och "Kroppsko- den". I den senare har konceptet vidareutvecklats. Tidigt i sin karriär stod Bradley Nelson i ett vägskäl: Skulle han välja en yrkesbana inom datorer, programmering och affärs- världen eller alternativ hälsovård som han hade erfarenhet av redan som barn? Den kristne troende Bradley Nelson bad Gud om vägled- ning. Svaret som kom nattetid som en inre klarhet och visshet tolkade han som ett "heligt kall" att tjäna världen genom att hjälpa männi- skor att läka.

hennes farmor som hade varit hennes trygghet i livet. Hon hade aldrig känt sig trygg med sin egen familj. Trygghet har ofta att göra med baschakrat, barndomen och ont i nedre delen av ryggen. Hon brast i gråt när känslan "bubblade upp" och smärtan försvann i stort sett på en gång.

ÄR DET VANLIGT att smär- tan försvinner omedelbart?

- Ibland kommer respon- sen direkt under behand- lingen men det kan ta några dagar för kroppen att processa och arbeta med den förlösta energin. Vanligtvis behövs det flera behandling- ar, omkring tre gånger, för att komma åt känslan som är längst ner i djupare lager. Sitter det riktigt djupt krävs det åtskilliga behandlingar.

- Trauma sitter djupast, inkapslat för att skydda dig, tillägger Zenitha. Body Code är utformat så att du inte kan släppa något som du inte är beredd att släppa taget om. Vi kan inte styra detta utan vi kommunicerar med ditt undermedvetna. Body Code är som en stor minnesbank. Allt som du har varit med om i det här li- vet, tidigare liv och det som du har ärvt finns där.

” Body Code är utformat så att du inte kan släppa något som du inte är beredd att släppa taget om.

VAD KAN GIFTBELASTNING vara enligt Body Code?

- Det kan vara toxiner i form av kemikalier i miljön, läkemedel, koffein, stress- hormoner och metaboliska restprodukter som kroppen inte har kunnat göra sig av med. Det kan även vara ljud, till exempel en bullrig ar- betsmiljö eller negativa ord.

känslor. Även vid graviditet kan mammas förbindelse till barnet påverkas, vilket kan ge symtom som illamående. En annan fränkopp- ling kan vara rent fysisk, till exempel mellan en muskel och sena.

ANVÄNDER NI ER AV bön som är en av Bradley Nel- sons aktiverande principer?

- Jag fokuserar en stund och går ner i hjärtat och öppnar upp innan jag börjar behandlingen, säger Yvonne. Det kan vara olika hur man gör från person till person och vad man kallar det. För mig har det också föränd- rats och utvecklats efter hand. Vi ber även om hjälp. Tidigare hade jag en guide men numera bjuder jag in den guide som passar kun- den bäst. Jag ber till Moder Jord om att vara fast förank- rad och Fadern om beskydd. Man får helt enkelt hitta sitt sätt att kommunicera.

- Jag gör ungefär likadant och ber även kunden sätta sitt fokus innan vi börjar, säger Zenitha. Inlednings- vis frågar vi muntligt om kundens tillåtelse. Med barn och djur behöver vårdnads- havare och ägare godkänna innan behandling.

MUSKELTESTNING, SOM

också kallas kinesiologi, kan göras på olika sätt. Hur brukar ni göra?

- Jag använder framför allt ring-i-ring-metoden, säger Yvonne. Man gör en ring med tummen och pekfingret på vardera hand och länkar ihop dem med varandra. Fingertopparna ska hållas ihop lätt, som om man håller

BRADLEY NELSON MENAR att "negativ energi" är "störande energier" eller "energivarelser" som kan förvränga eller sabotera för en person. Han refererar även till Bibeln och att Jesus drev ut onda demoner.

- För mig är negativ eller mörk energi låga eller tröga frekvenser, säger Yvonne. Det kan till exempel vara tvivel kopplat till negativa känslor. Man kan då lätt hamna i en destruktiv nedåt- gående spiral och när man inte ser sitt eget värde sabo- terar man för sig själv. Vi är generellt dåliga på att älska oss själva och se hur stora och starka vi egentligen är. Man kan även ärva eller få med negativa entiteter från tidigare liv. En kund hade en gång med sig en negativ entitet efter att ha lekt anden i glaset. Mörka energier är inget att leka med.

VAD MENAS MED brutna förbindelser mellan den fysiska kroppen och energi- kroppen?

- Det innebär att kropp och själ inte har förmågan att kommunicera med var- andra fullt ut, kanske bara till 70 procent. Det kan ge symtom som trötthet, sänkt immunitet och obehags-

i en skalbagge. Man ställer sedan en rak fråga eller ett påstående som kan besvaras med ja eller nej och försöker dra isär fingrarna. Vid ett ja-svar håller ringarna ihop och vid ett nej-svar släpper en eller båda ringarna och svaret kommer omedelbart.

- Jag tar tumme och lång-

finger som ring-i-ring. Ibland får pendeln ge svaret, säger Zenitha.

AVSLUTNINGSVIS, VAD ÄR unikt med kroppskoden? Vad skiljer den från andra behandlingar?

- Metoden fångar in helheten, både kropp och själ. Vi är

komplexa varelser men vårt undermedvetna är intelligent och vet vad vi behöver, menar Zenitha.

- Att allt påverkar allt och hänger ihop, framhåller Yvonne. Med Body Code kan man hitta kopplingar och se vad det är som ligger bakom och styr. 🧘

Plus mer

www.discoverhealing.com

www.frugron.com

www.zenithap.com

"Kroppskoden – Läs upp kroppens förmåga att läka sig själv",

Bradley Nelson (Livsenergi 2023).

Metodens grundläggande principer

Body Codes grundläggande principer enligt Bradley Nelson:

1. Allt är energi som vibrerar på en viss frekvens. Du är en energivarelse.
2. Din energikropp eller själ är din verkliga identitet. Den fysiska kroppen är "kostymen".
3. Det undermedvetna vet. Det innehåller information som vi inte är medvetna om, fysiologiskt såväl som psykologiskt och känslomässigt.
4. Det finns en högre gudomlig makt som vägleder vid utövandet.

4 aktiverande principer

Enligt Bradley Nelson ska fyra aktiverande principer användas vid utövandet av metoden:

1. **Kärlek:** Känn kärlek från hjärtat till den som du behandlar. Kärleken är den energi som gör att man kan läka.
2. **Avsikt:** Ha ett tydligt mål med behandlingen och fokus på vad du vill åstadkomma.
3. **Bön:** Bön är en kommunikation från hjärtat till en högre makt. Det är först när vi ber om hjälp som vi öppnar för att ta emot den.
4. **Tacksamhet:** Vikten av att känna tacksamhet gentemot den högre makten, Gud, universum eller vad man vill kalla det. Tacksamhet är superkraften på jorden som kan leda till läkning på alla plan.



Koderna hjälper dig att släppa trauman, obearbetade känslor och övertygelser som hindrar kropp och själ att läka.

Boka någon av koderna på distans och få 20% rabatt!

Erbjudandet gäller till 31/7-25 för dig som inte har provat koderna hos någon av oss förut. Ange "FREE maj-juli" vid bokning.

zenithas
AKUPUNKTUR
kinesisk medicin & energihealing

FRUGRÖN
Kinesisk Akupunktur
& Energi medicin

Hitta din tid på Boka Direkt!

