

Module 4: Reis door de chakra's

Chakra's en energie stromen

Chakra betekent wiel/schijf. Je kunt de chakra's vergelijken met Lotusbloemen. Het opengaan lijkt op het opengaan van de blaadjes van een bloemknop. Alle chakra's samen vormen je energiesysteem, je centrale kanaal. Het hele universum is opgebouwd uit draaiende wielen van energie. Denk hierbij aan bloemen, boomstammen, planeten en mensen- alles is samengesteld uit grote en kleine draaiende wielen. Elkaar doordringende centra van vitale levenskracht en energie. Elk chakra is een aspect van het bewustzijn kenmerkend voor ons leven. Het bewust worden van de werking van de chakra's kan als hulpmiddel gebruikt worden voor persoonlijke groei. Er zijn verschillende bewustzijnsniveaus. Via ons **centrale kanaal** (de weg langs de energiepunten/chakra's) absorberen wij energie uit onze omgeving, de aarde en de kosmos en we gebruiken dit voor al onze **fysieke, emotionele, mentale en spirituele processen**.

De omgeving waarin je opgroeit bepaalt voor een groot deel de vorming van je chakra's. Je neemt energie over van je ouders, andere opvoeders, familieleden, leraren, vrienden etc., maar ook het land en de cultuur waarin je opgroeit zijn factoren die je energiesysteem beïnvloeden. Je neemt als het ware energie over en op jouw beurt wissel je weer jouw energie uit met anderen. Als kind kun je energie opnemen of je ertegen verzetten. Waar je je tegen verzet komt echter weer bij je terug. Er is altijd sprake van een energetische wisselwerking; als een snelweg waar energieën getransporteerd worden.

Op het **fysieke vlak** corresponderen de chakra's met zenuwknopen en endocriene klieren. Chakra's zenden energie uit en nemen dit in hen op. Om die reden is het goed om achterhaalde, storende of negatieve programmeringen die ons functioneren belemmeren te verwijderen en vernieuwen. Patronen van de chakra's hebben de neiging om zich steeds opnieuw te herhalen. Er bestaat een kans om hierin gevangen te raken. Dit gevangen raken kan verband houden met relaties, werk, gewoonten (gedrag) of manier van denken. Naast je fysieke welbevinden staan de chakra's ook in verband met activiteiten en ontwikkelingsniveaus. De chakra's houden verband met de programma's die ons leven bepalen.

Deficiënt (langzaam werkend) of acces (overmatig werkend); Een chakra kan te weinig of teveel ontwikkeld zijn. Te gesloten of te open. Weinig actief, overactief of er tussenin. Dit kan kenmerkend zijn voor de persoonlijkheid in het algemeen of door omstandigheden.

Een gesloten (deficiënt) chakra houdt verband met een chronische weerstand tegen energieën. Mensen met een gesloten 5^e chakra (keel) zijn bijvoorbeeld vaak bang om in het openbaar te spreken. Bij een gesloten 2^e chakra (buik) is een relatie aanknopen al een probleem. Een overactief chakra (acces) houdt verband met een chronische fixatie. Mensen met een overactief 3^e chakra zijn bijvoorbeeld voortdurend op zoek zijn naar macht of erkenning. Een open 2^e chakra kan duiden op losbandigheid of het overspoeld raken door emoties. Vaak is er een blokkade op een specifiek niveau: 1^{ste}: vertrouwen/overleven. 2^e: emoties/seksualiteit. 3^e: wilskracht. 4^e: eigenwaarde en kritisch zijn tegen jezelf of anderen. 5^e: communicatie. 6^e: beperkende overtuigingen. 7^e: eigen autoriteit of spiritualiteit.

Je kunt energie uit de blokkades loslaten en vervangen door andere patronen die de doorstroming van energie bevorderen. Je kunt je chakra's onderzoeken door je aandacht op het corresponderende gebied in je lijf te richten. Je kunt de energie veranderen door fysieke oefeningen (met een ontspannende of stimulerende werking) en door te werken met beelden, kleuren, geluiden of elementen. In de cursus intuïtieve ontwikkeling en de healing opleiding werken we ook met heling vanuit intentie en met behulp van onze handen. Je gebruikt je handen om energie weg te halen en om het op te vullen.

Stromen van aarde energie en kosmische energie. Je lichaam en geest zijn met elkaar verbonden. De chakra's ook. Een blokkade van een van de chakra's heeft een directe uitwerking op eronder of erboven gelegen chakra's.

- De opwaartse stroom van energie (van je stuit naar je kruin) is de **stroom van bevrijding**. Van de materie naar de mogelijkheden. Deze stroomt brengt extase, energie en vernieuwing. Bevrijding zonder beperking maakt het leven echter fragmentarisch en verward. Je kunt dan prachtige ideeën hebben met veel kennis, maar je bent dan niet in staat om hier in de concretere wereld vorm aan te geven (de verstrooide professor of degene die fantaseert dat hij rijk en beroemd is zonder iets in het echt voor elkaar te krijgen).

- De neerwaartse stroom is de **stroom van manifestatie**. Van inspiratie naar de materie. Je ideeën worden omgezet in concrete daden. Mind over matter.

Voorbeeld toneelstuk:

In het 7^e chakra ontstaat een idee of concept.

In het 6^e wordt dit idee omgezet in een reeks voorstellingen of beelden.

In het 5^e communiceer je erover met anderen.

In het 4^e rijpt het idee, betrek je anderen erin en ga je samenwerkingsverbanden aan.

In het 3^e steek je wilskracht en energie erin.

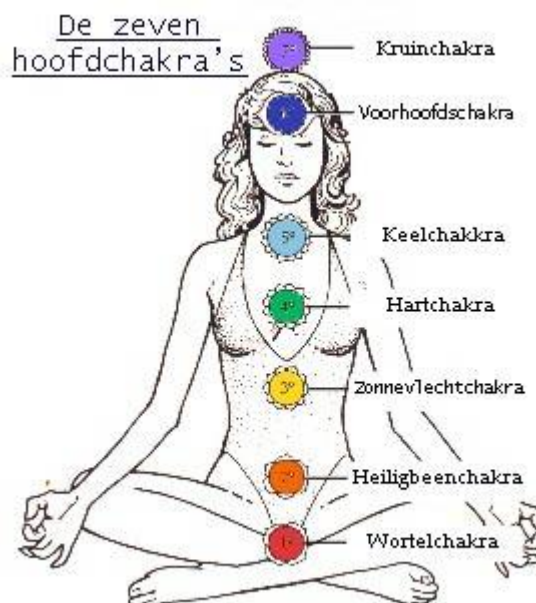
In het 2^e begin je met repeteren. Het samenbrengen van ideeën met uiterlijke vormgeving.

In het 1^{ste} materialiseer je het hele toneelstuk op het fysieke vlak- voor publiek.

Manifestatie houdt beperking in. Grenzen afbakenen, specifiek zijn, structuur en vorm vastleggen. Bijvoorbeeld om bepaald werk te doen. Vanuit vrede en stabiliteit.

Beperking zonder vrijheid werkt dofheid en verstarring in de hand. Je kunt gevangen raken in voortdurend herhalende patronen. Je vastklampen aan zekerheid en bang zijn voor verandering.

Wanneer alle chakra's open zijn en actief, kan zowel de opwaartse als neerwaartse stroom vrij doorstromen. Beide stromen zijn dan actief. Je kunt dan je volle potentie gaan leven. Het brengt rust, vertrouwen en heelheid.



Chakra's

Bij de chakra's kun je over het algemeen stellen dat de voorkant van het chakra is gericht op de buitenwereld en de achterkant op de binnenwereld. Actie (zelf doen en hoe doen anderen het?) versus zelfreflectie (hoe doe ik het en waarom?).

1^{ste} chakra (wortelchakra/stuitchakra). Houdt verband met onze basisbehoeften. Je verbinding met de materie, de aarde, je wortels, je levenskracht, je lijf, je gezondheid, je woonsituatie en je financiële situatie. Het houdt verband met fysiek en emotioneel overleven, je basisveiligheid en het verwezenlijken van je materiële verlangens.

Element: aarde - **Kleur:** rood

Lijf: Dikke darm, endeldarm, botten, stuitbeen, onderrug, benen, voeten, bijniere.

Psychologisch: angst versus vertrouwen. Armoede versus rijkdom. Ziek versus gezond.

Minderwaardigheid versus jezelf de moeite waard vinden. Je grenzen voelen en aangeven, voor jezelf en je lichaam zorgen, je plekje op aarde innemen.

Te zwak ontwikkeld/langzaam werkend (deficiënt): problemen met geld, gezondheidsproblemen, angstig, verlegen, onzeker, vaak wel spiritueel. Vertrouwt eerder op regels of anderen dan op zichzelf. Moeite met het nemen van beslissingen.

Te sterk/overmatig ontwikkeld (accés): Vindt uiterlijke zaken belangrijk zoals geld, status, uiterlijk. Doet zich zelfverzekerd voor. Klampt zich vast aan regels. Rigide normen en waarden en cynisch over spiritualiteit.

Oefeningen voor je 1^e chakra (voor thuis)

- Stampen of marcheren
- Op je blote voeten lopen
- Je voeten (laten) masseren.
- Jezelf dagelijks gronden (verbinding stuit en centrum van de aarde).
- Met een zogenaamde drakenstaart zwiepen ☺

2^e chakra (heiligbeenchakra/sacraal chakra): Houdt verband met: je emoties, voortplanting, seksuele gevoelens, levensvreugde, beweging, verrijking, verandering, groeien, je verbinden met anderen, je vrouw/man zijn, je vermogen om emoties van anderen aan te voelen, je vermogen om te communiceren over emoties. **Element:** water – **Kleur:** oranje

Lijf: Geslachtsorganen, bekkengebied, baarmoeder, nieren, waterhuishouding, blaas, bijnieren, bloedsomloop.

Psychologisch: voelen versus onderdrukken/vermijden/doen/denken, genieten versus een sober leven leiden. Spontane impulsen volgen. Groeien versus stilstaan, spelen versus serieus zijn. Het uiten van gevoelens leidt tot opluchting. Onderdrukken van gevoelens kan leiden tot lichamelijke klachten. Als je geen contact hebt met je gevoelens of seksualiteit, kun je gaan handelen uit onbewuste motieven. Dit kan je leven behoorlijk schaden.

Te zwak ontwikkeld: Angst voor seksualiteit, sterke binding seks met liefde, weinig sociale contacten, angst om te veranderen, gebrek aan verlangen, opwinding, hartstocht.

Te sterk ontwikkeld: seks als spel, sterke emoties, gevoelig en emotioneel gedrag, snel emotioneel afhankelijk. Trekt vaak veel (seksuele) partners aan.

Oefeningen 2^e chakra (voor thuis):

- Sensualiteit, seksualiteit beleven. (Kan ook met jezelf). Je kunt ook dansen en jezelf liefdevol aanraken.
- Naar de sauna, zwemmen, in bad, aan het water zitten en mee verbinden.
- Plezier maken.
- Emoties uiten d.m.v. stemgebruik en beweging (zielige films kijken of films waar je boos van wordt).
- Je heupen bewegen heupen (bijvoorbeeld op Latin muziek).

3^e chakra (zonnevlechtchakra/solar plexus): Houdt verband met: je ego identiteit, verdeling van levensenergie door het lichaam, macht/onmacht, geeft uitdrukking aan (wils)kracht, enthousiasme en creativiteit. Grenzen, machtsstrijd, dominant/onderdanig, overheersend/dienend, moeten/willen.

Wordt beïnvloed door de emoties van het 2^e chakra.

Element: vuur – **Kleur:** geel

Lijf: Alvleesklier, maag, galblaas, lever, milt, dunne darm, buikholte. Maag/darmklachten.

Psychologisch: Passief/ agressief versus assertief, macht (of persoonlijke kracht) versus onmacht, willen versus moeten, passief versus dwang.

Te zwak ontwikkeld: Weinig energie, zwakke wil, manipuleerbaar, weinig zelfdiscipline, maakt weinig dingen af, weinig eigenwaarde, kil, afstandelijk, arme ik, zoekt opwinding op.

Te sterk ontwikkeld: agressief, overheersend, woedeaanvallen, wil perse gelijk hebben, laatste woord hebben, manipulatief. machtshonger, sterk ambitieus, prestatiegericht, arrogant, hyperactief, aangetrokken door kalmerende middelen.

Oefeningen voor 3e chakra (voor thuis)

- maak buikdans bewegingen
- twist bewegingen

- Doe eens iets anders dan je gewend bent. Gewoontes doorbreken kost tijd. Oefenen met ander gedrag.
- Adem diep in en houdt vast: en dan laat je in één keer los. Je middenrif ontspant. Je kunt hierbij met je handen de plek rond je maag masseren. Voel maar eens of hier veel spanning zit.

4^e chakra (hartchakra): Liefde en affiniteit voor jezelf en anderen. Ontmoetingspunt tussen de onderste en bovenste chakra's; synthese tussen aardse en kosmische. Verbonden met zelfbeeld en eigenliefde. Oordelen versus acceptatie.

Element: lucht – **Kleur:** groen

Lijf: Hart, bloedsomloop, bloed, huid, handen, armen, bovenste deel van de rug, borstkas, longen, bronchiën. Stoornissen aan hart, longen, thymus, borsten, armen.

Psychologisch: onvoorwaardelijke liefde versus voorwaarden/oordelen. Je hart volgen versus je verstand volgen. Afscheiding versus verbinding. Verbinding met enkelen, verbinding met het grotere geheel. Jezelf weggeven (moeilijk ontvangen) versus eisen stellen, jezelf afzonderen, niet kwetsbaar durven zijn.

Te zwak ontwikkeld: Asociaal gedrag, kille houding, veroordelend, kritisch, onverdraagzaam, eenzaam, ietwat zielig, depressie, narcisme, angst voor intieme vriendschappen, Toont weinig emotie, gevoel, liefde.

Te sterk ontwikkeld: Op anderen gericht ten koste van zichzelf, zwakke grenzen, veeleisend, op een kleverige manier aanhankelijk, jaloezie, overdreven opofferend.

Oefening voor het hartchakra

Om het hartchakra zo goed mogelijk te laten werken is zelfliefde belangrijk. Dat jij jezelf kan zijn, waar en wanneer jij dat wilt. Je kan zelfliefde ook sturen naar je hart. Deze oefening kan je doen als je s' avonds in bed ligt, voor het slapen. Of in de ochtend als je wakker wordt bijvoorbeeld.

Leg je beide handen op je hart en visualiseer dat je zelfliefde naar je hart stuurt. Misschien zie je het woord door je armen glijden naar je hart of misschien zie je het wel in een kleur. Als jij een andere manier hebt die je fijn vindt, dan is dit natuurlijk ook goed! Visualiseer je hart daarna eens voor je. Hoe ziet het eruit en hoe voelt het? Wat heeft het nodig? Stuur dat gene wat je nodig hebt via je handen naar je hart.

Tip: Zeg 30 dagen lang en dan ook elke dag de volgende affirmatie voor het bekrachtigen voor de liefde van jezelf: 'Ik ben goed zoals ik ben, ik hou van mezelf!'

Overige oefeningen voor 4^e chakra

- Opdrukken
- borstcrawl bewegingen
- Waarderen van kunst, natuur en andere schoonheid.

5^e chakra (keelchakra): Communicatie, zelfexpressie en creativiteit (jezelf uiten via schrijven, beeldhouwen, dansen, zingen, toneelspelen, schilderen, knutselen etc.). Fijne afstemming op energie. Ook je vermogen om te luisteren.

Uitspreken van intuïtie en innerlijke stem. Bij een blokkade is vaak een interne criticus actief. Moeite om jezelf te laten zien/horen. Bij een overmatig werkend chakra vaak veel praten als afweer of een sterke aanklager. Verbonden met de keel en de fysieke stem.

Element: geluid. **Kleur:** helder blauw.

Lijf: keel, kaak, strottenhoofd, slokdarm, luchtpijp, ademhaling, stem, nekwevels, nek, schouders, gehoor. Stijve kaken, keelklachten, doofheid, stijve nek.

Psychologisch: Spontaan versus onderdrukt/verlegen, criticus/aanklager, creatief versus pragmatisch, aanvoelen anderen versus gebrek aan empathisch vermogen.

Te zwak ontwikkeld: Moeite met praten, kleine, onzekere stem, praat zacht, moeite met onder woorden brengen van emoties, slecht ritme gevoel, geen muzikaal gehoor.

Te sterk ontwikkeld: Praat veel, gebruikt het als afweer, geen prettige stem, hard, schel. Roddelen, onderbreekt anderen. Onvermogen tot luisteren.

Te zwak ontwikkeld: Praat zacht, bescheiden. Sterk gevormde innerlijke criticus. Durft zichzelf niet te laten zien. Sterk ontwikkeld empathisch vermogen. Kan zichzelf vaak wel creatief uiten.

Oefeningen Keel chakra (voor thuis)

- Zingen en schreeuwen; geluid maken.
- Jezelf op een andere manier uiten (bijvoorbeeld door te dansen en te zingen, te schilderen, etc.)
- Gorgelen met zout water.

6^e chakra (derde oog chakra): Helderziendheid, intuïtie en verbeeldingskracht. De bril waardoor je naar de wereld en jezelf kijkt (hier zitten vaak overtuigingen die je bent gaan geloven). Beperkingen versus mogelijkheden. Zelfbeeld en wereldbeeld.

Element: licht. **Kleur:** indigo (tussen blauw en violet).

Lijf: Kleine hersenen, gezicht, ogen, oren, neus, bijholtes, hormoonsysteem, zenuwstelsel. Hoofdpijn, migraine, problemen met zien/ogen.

Psychologisch: ‘zien’ versus illusie. Beperking versus mogelijkheden. Fantasie versus ordening. ‘Wat hoort’ versus zelfbepaling. Projectie, verdringing en geheugenverlies zijn zaken van het 6^e chakra.

Te zwak ontwikkeld: Toont ongevoelig, slecht gezichtsvermogen, slecht geheugen, kan zich moeilijk voorstellingen maken, beperkt ruimtelijk inzicht, gebrek aan fantasie, ziet maar 1 oplossing, compromisloos.

Te sterk ontwikkeld: Waanideeën, obsessief, concentratieproblemen, jaagt droombeelden na, niet reëel, nachtmerries, dagdromen, hallucineren.

Oefening voor het 6^e chakra (voor thuis)

- Mediteren. Ga zitten en leg je aandacht eerst bij je derde oog chakra. Dan ga je rustig je (buik)ademhaling volgen en als je merkt dat je afdaalt naar je gedachten dan keer je weer terug naar je ademhaling. Val jezelf niet af, maar denk liefdevol o, daar ga ik weer. Is niet erg. Ik ga weer naar mijn ademhaling. Je oefent zo ook om meer je focus te houden.
- Je gaat naar het midden van je hoofd naar die plek waar alles rustig is. Je neemt hier alleen maar waar: de zon gaat op en de zon gaat onder. En vanuit daar ga je je eigen gedachten waarnemen. Je gaat er echter niet op in. Je laat je er niet inzuigen. Je neemt ze waar en bent nieuwsgierig: goh, waar zou ik dit geleerd hebben? Ik doe dat, interessant. En heb er geen oordeel over. Dat is de eerste stap naar verandering. Je zult die gedachten nog heel vaak denken, maar het is niet 'waar'. We hebben collectief alleen heel veel overtuigingen van onze ouders en de maatschappij overgenomen.
- Oefenen met visualiseren Stel jezelf bijvoorbeeld een roze olifant voor die door de lucht vliegt of visualiseer dat jij je droomleven hebt gerealiseerd. Hoe ziet dat er uit?
- Ga met kinderen een fantasiespel spelen. Fantaseer erop los! Durf te dromen en kind te zijn!

7^e chakra (kruinchakra): Kennis en inzicht, inspiratie, helder weten, eigen autoriteit, contact met spiritualiteit. Eenheid, transcendentie, overtuigingen, hogere macht, visioen.

Element: denken – **Kleur:** violet en wit

Lijf: Migraine, hersentumoren, geheugenverlies, cognitieve wanen.

Psychologisch: Raakt uit zijn evenwicht bij het oplopen of ondergaan van achtergehouden informatie, onderdrukte nieuwsgierigheid, afgedwongen religiositeit, blinde gehoorzaamheid, leugens.

Te zwak ontwikkeld: Spiritueel cynisme, leerproblemen, starre overtuigingen, apathie, exces in onderste chakra's.

Te sterk ontwikkeld: Over-intellectualisatie, spirituele verslaving, verwarring, dissociatie van het lichaam.

Oefeningen Kruin chakra (voor thuis)

- **Meditatie**
- Visualisatie
- Jezelf openen voor het grotere geheel
- Of juist je tentakels binnenhalen.

Gronden – Aura om je heen en energie uitwisselen – Energie stromen

Gronden geeft ons de kans om volledig in het hier en nu aanwezig te zijn en ons sterk verbonden te voelen met de vitale energie van de aarde. Als we niet gegrond zijn, zijn we niet stabiel. We missen dan ons middelpunt, hebben geen greep op onszelf, verliezen de grond onder onze voeten of verliezen onszelf in dagdromen en fantasieën. De stekker zit er als het ware niet in! Onze aandacht dwaalt af van het huidige moment en we lijken niet ‘aanwezig’ te zijn. We voelen ons machteloos en willen, gevangen in een vicieuze cirkel, ook niet in het hier en nu leven.

Andersom kunnen mensen ook teveel bezig zijn met datgene wat zij waarnemen op aarde. Deze mensen zijn zich weer niet bewust van het feit dat we ook allemaal verbonden zijn met een groter geheel. Deze mensen geloven juist weer meer in regels en structuren en voelen ook de behoefte om zich daaraan vast te houden. Als je vanuit vertrouwen verbonden bent met de aarde én het grotere geheel, is er sprake van balans.

Dit kun je ook zien in het kader van de balans tussen ego en ziel, tussen dat deel dat fysiek op aarde is en je verbinding met de wereld van niet-fysieke energie. Je hebt de aarde nodig om te manifesteren, om jezelf uit te drukken. Je hebt de Kosmos of de Bron nodig voor inspiratie en vrijheid.

Hieronder vind je de basis van de principes gronden, verbinden met het grotere geheel (de Bron van alles) en het stromen van aarde- en kosmische energie. Ook wordt er aandacht besteed aan het om je heen plaatsen en ervaren van je energieveld, je aura.

Gronden/aarden en verbinden met kosmos

1. Zorg dat je op een plek bent waar je niet gestoord kunt worden.
2. Ga goed op je zitbotjes zitten, voeten op schouderbreedte op de grond, onder de knieën.
3. Hoofd rechtop / klein knikje naar voren. Het is alsof je een lijntje hebt naar de kosmos vanuit je kruin.
4. Laat de cliënt verbonden ademhalen. Help eventueel mee met je handen.
5. Doe vervolgens een korte bodyscan (zonder de lichtkoepel, want die volgt later).
6. Geef daarna extra aandacht aan het hart. ‘Ga maar met je aandacht naar je hart. Vanuit je hart geef je in acceptatie een ‘Hallo naar jezelf’. Respect voor wie jij bent. Geen oordeel. Je bent helemaal goed zoals je bent. Doe dit een paar keer en op je uitademing laat je los wat er in de weg zit om dit Hallo te ontvangen. Adem in en glimlach hierbij. Richt je aandacht op liefde, vertrouwen, vrijheid, geluk en dankbaarheid. Op je uitademing laat je je zorgen, vermoeidheid, onrust, stress steeds meer los. Maak maar ruimte voor onvoorwaardelijke liefde. Eerst alleen maar voor jezelf. Kijk naar jezelf alsof je naar een pasgeboren baby kijkt, met ogen van liefde en mededogen. Je bent prachtig en volmaakt. Er is hier helemaal niemand die een oordeel over jou heeft, behalve eventueel jijzelf. Als je nog negatieve zelfspraak hebt zoals ‘ik moet altijd aardig zijn of ik moet alles perfect doen’, kalmeer jezelf dan. Ik gun het je dat je helemaal liefdevol naar jezelf kunt zijn’.
7. Ga nu met je aandacht van je hart naar beneden, naar je stuit. Langs de voorkant van je ruggengraat laat je als het ware een lichtje afzakken naar de onderkant van je lichaam. Vanuit je stuit laat je met gemak en ontspanning een verbinding ontstaan met het centrum van de aarde. Kijk even welke verbinding er in je opkomt.

Dit kan zijn: een anker, een waterval, een buis, een wortel, een boomstam, een betonnen paal, een kristallen buis enzovoort. Kijk/voel/weet welke gronding het best bij je past. Dit kan per moment verschillen. Op je uitademing laat je deze verbinding meer en meer de aarde in zakken, helemaal tot in het centrum.

8. Laat de datum van vandaag door jouw verbinding met de aarde stromen. Stel jezelf voor dat dit oude energie en energie van de toekomst wegneemt. Op die manier kom je in het hier en nu.

9. In welke kwaliteit / kleur / gevoel / symbool wil je nu gronden?

10. Laat deze vanuit de aarde je gronding instromen.

11. Laat met je intentie energie van anderen uit je gronding lopen. Dit kun je bijvoorbeeld doen door je naam erin te laten lopen. Je kunt ook fantaseren dat je een swiffer door je gronding haalt die met zachtheid energie van anderen weghaalt.

12. Laat ook beperkende overtuigingen uit je gronding weglopen (perfectionisme, angst, spanning).

13. Geef je gronding een prettige doorsnee (speel tussen te breed of te smal). Wat doet het met je als je het heel breed/smalle maakt? Voel je je lichaam nog? Kun je vrij ademen? Dwalen je gedachten af of juist niet? En maak dan een doorsnee van je gronding waarbij jij je helemaal prettig voelt.

Je gronding is als een navelstreng – zij voedt je en zorgt voor veiligheid. Vraag in geval van angst of stress of de aarde je dat grondingskoord wil sturen waar je zo dringend behoefte aan hebt. Vraag en je zult ontvangen. Wanneer je gegrond bent, dan ben je in contact met je lichaam. Dan weet je waar je behoefte aan hebt, wat je nodig hebt en waar je grenzen liggen. Wanneer je in contact bent met je lichaam, dan weet je wat je nodig hebt. Wanneer je je aandacht richt op je lichaam en je gronding, dan komt je denken tot rust. Uit je hoofd en in je hart en lichaam.

Kosmische verbinding

Vanuit je hart laat je ook een mooie verbinding ontstaan door je hals en centrum van je hoofd naar je kruin. Richt nu je aandacht boven je hoofd en laat vanuit je hart en via je kruin een mooie verbinding ontstaan met de kosmos/ de Bron. Zorg ervoor dat deze verbinding iets smaller is dan je gronding, zodat je goed met beide voeten op de grond blijft en niet gaat ‘zweven’.

Je hebt nu een verticale verbinding tot stand gebracht, van het centrum naar de aarde naar het centrum van de kosmos/Bron, met jou als middelpunt.

Het om je heen zetten van je energieveld / je aura en het uitwisselen van energie.

Een aura of energieveld is de elektromagnetische energie die wordt uitgezonden door het hart en de hersenen. In energie mengen we altijd met de energie om ons heen. Het is fijn om te kunnen differentiëren welke energie van jou is en welke van anderen. Als jij jouw energie tot rust hebt gebracht dan kun je makkelijker waarnemen hoe cliënten zich voelen.

1. Plaats nu 6 denkbeeldige rozen om je heen. Minimaal op armlengte afstand. Een roos voor je, eentje links van je, eentje achter je en eentje rechts van je. Ook een roos boven je hoofd (minimaal een halve meter boven je hoofd) en een roos minimaal een halve meter onder de grond. De roos onder de grond maakt verbinding met je gronding. Verbind deze rozen met elkaar.

Het is ook een optie om een mooi luchtlaagje met een kleur om je aura heen te visualiseren of een hele struik of klimplant om je heen te visualiseren om je energieveld te definiëren. 2.

Hoeveel ruimte heb je nodig? Laat je aura deze ruimte innemen. Voel maar wat prettig voor je aanvoelt en geef jezelf toestemming om voldoende ruimte in te nemen.

3. Ga in het midden van je aura/energieveld zitten.

4. Laat de datum van vandaag door je energieveld heen stromen.

5. Laat een kleur (gevoel/intentie) oplichten wat symbool staat voor energie van anderen.

Gebruik je handen om je energieveld lekker 'schoon' te wuiven. Met zachtheid en liefde laat je de energie van anderen uit jouw persoonlijke veld lopen. Doe dit eventueel voor. Je vraagt of mensen hun ogen even openen om naar jou te kijken. 'Je hoeft niet te weten van wie de energie is. We mengen de hele dag als we in contact zijn met anderen. Je neemt energie over en geeft energie weg. Door deze oefening leer je om weer in je eigen energie te komen. Laat dus denkbeeldig alle energie van anderen los'.

6. Dit zelfde kun je doen met overtuigingen die jou niet meer dienen. Gebruik je handen om oude overtuigingen, meningen en denkbeelden los te laten die jou in de weg staan om helemaal in rust, acceptatie en ontspanning bij jezelf te komen. Laat het maar los. Adem het uit, zucht maar even. En laat een heerlijke fontein je bijvoorbeeld helemaal schoonspoelen. Op je uitademing laat je los wat vrij komt in je lichaam (spanning/vermoeidheid). Voer dit maar af naar de aarde of laat het je energieveld uitlopen.

Je kunt de energie eventueel in een doos of een container wuiven en deze 'opblazen'. We blazen geen mensen op maar alleen energie. Door het opblazen gaat de energie terug naar degene voor wie het bedoelt is. Het universum zorgt voor het transport. Overtuigingen zullen worden getransformeerd.

7. Stel jezelf voor dat er 40 cm boven je hoofd een soort zon is die staat voor jouw verbinding met de kosmos/de bron. Deze zon verzamelt jouw energie als een magneet. Energie die je bij anderen hebt achtergelaten, uit je verleden; van je werkplek; energie van te veel in de toekomst.

8. Jezelf opvullen met je eigen essentie energie. Zeg (in jezelf of hardop) je naam en eventueel de datum van vandaag en laat jouw (eventueel getransformeerde) energie via je kruin je lichaam, je energetische systeem (door je chakra's) en aura instromen. Ook hier kun je je handen voor gebruiken om de energie te begeleiden.

Plaatjes blazen

Je kunt ook overtuigingen opblazen. Dit noemen we ook wel plaatjes blazen. Op het moment dat je je gewaar wordt van een (beperkende) overtuiging, kun je deze buiten je aura visualiseren in woorden of beelden en je blaast het op. Vervolgens laat je de getransformeerde energie via je kruin in je lichaam en energetische systeem lopen.

Aarde energiestroom en kosmische energiestroom

Onthoud dat je je niet hoeft in te spannen! Een goede manier om je niet in te spannen is door jezelf voor te stellen dat je gewoon openstaat voor wat de aarde en de kosmos je op dat moment te bieden hebben. Goed doorademen en energie laten stromen kan een goede manier zijn om spanning en zorgen kwijt te raken, neutraal te blijven, ziekte te vermijden en de kracht en vitaliteit te ervaren van de samenwerking tussen je fysieke en psychische stelsel. Je energie laten stromen is een manier om je mee te laten voeren op de stroom van het leven.

Visualiseer dat je voeten en stuit verbonden zijn met de aarde. Het helpt om ook wortels onder je voeten te hebben. Stel je nu voor dat de **aarde energie via je benen omhoog stroomt**.

1. Adem energie in via je open voetchakra's en benen naar je bekken. Omhoog langs je ruggengraat, door je hele romp en naar je armen. Vanuit je hals naar je kruin.
 2. Laat deze energie als een soort fontein uit je kruin chakra je aura instromen.
- Aarde energie is krachtig, compact en helend. Aarde voorziet je van levenskracht en vitaliteit.
3. Laat op je uitademing via je gronding (vanuit je stuit) los wat niet in affiniteit is met deze kleur, dit gevoel; bijvoorbeeld onrust, zwaarte, weerstand of vermoeidheid.
 4. Zet deze energiestroom op automatisch.

Je kunt bij deze oefening ook je adem en je handen te gebruiken. Op je inademing adem je aarde energie in. Op je uitademing verspreid je het verder naar boven.

Je gebruikt je handen om de energie van beneden naar boven te geleiden; door je lichaam en door je energieveld. Je visualiseert, voelt of weet dat de energie van onder naar boven helemaal door je heen gaat. De energie gaat door je lijf (van onder naar boven), door je centrale kanaal (ruggengraat met chakra's) richting je kruin. Ook je aura pak je mee van onder naar boven.

5. Richt nu je aandacht weer boven je hoofd, op je verbinding met de kosmos/Bron.

Stel je voor dat je ook de energie opneemt **uit de kosmos via je kruinchakra**. Je kunt je ook voorstellen dat er een prachtige lichtkoepel boven je hoofd staat die je helemaal opvult met pure Bron energie.

6. De kosmische/Bron energie stroomt rustig via je ruggengraat naar beneden, helemaal tot in je eerste chakra. Laat het door je hele lichaam gaan; van boven naar beneden. Door je hoofd naar je nek en schouders, je armen en handen in en verder naar beneden langs je ruggengraat naar beneden, in je romp, je benen, voeten en tenen. Het gaat door je lichaam, je centrale kanaal (en al je chakra's) en je energieveld. Doe er geen moeite voor. Je nodigt de energie gewoon uit om van boven naar beneden door je heen en in je aura te stromen. Bronenergie is iets wat je alleen kunt 'toelaten'. De energie gaat ook de aarde in naar je gronding en het stroomt van boven naar beneden ook je energieveld in. In je stuit ontmoet het ook de aarde energie en daar ontstaat een mix. De energieën samen vormen de balans in het leven.

Kosmische energie is sprankelend en liefdevol. Je kunt het zien als pure creatiekracht. Onvoorwaardelijke liefde en vrijheid, goude transparante energie, elfenstof. De wereld van Bron/kosmos is die van ongekende mogelijkheden. Het voelt lichter en sprankelender dan de energie van de aarde. Je hebt beide stromen nodig in je leven; de stroom van manifestatie en de stroom van bevrijding, de levenskracht om jezelf uit te drukken in een lichaam en de inspiratie en mogelijkheden van de bron voor creatie.

7. Zorg voor een goed evenwicht tussen die twee (meer aarde- dan kosmische energie), zodat je goed gegrond blijft.

8. Stel je voor dat de vermengde energieën van aarde en kosmos rustig door elkaar stromen, langs de voorkant van je ruggengraat (centrale kanaal) en dat de energieën alle chakra's in deze stroom verbinden.

9. Zet de stroom van kosmische energie ook op automatisch.

10. Stel jezelf voor dat de zachte maar toch stevige, helende, krachtige energie van de aarde en de sprankelende, inspirerende, liefdevolle energie van de kosmos/bron je energieveld helemaal 'schoon' spoelen. Laat op je uitademing fysiek spanning los via je grondingskoord.

Ook hier kun je je in- en- uitademing en je handen gebruiken. Op je inademing adem je de kosmische energie in en op je uitademing verspreid je het verder naar beneden. Je gebruikt je handen om te geleiden.

De kosmische energie stroomt van boven naar beneden helemaal in je energieveld, door je lichaam en je centrale kanaal (via je kruin naar je stuit langs al je chakra's).

