

## Intuïtie & Persoonlijke Kracht - Introductie

Intuïtie en persoonlijke kracht is een tocht van het persoonlijke en alles wat ons daarin raakt, vaak vermoeid en ontmoedigd, naar de herinnering aan de goddelijke vonk die we in ons dragen, vertegenwoordigen en eigenlijk zijn.

Ieder van ons leeft zo nu en dan in de teleurstelling van wat we om ons heen zien. Om daar verandering in te kunnen brengen is ieder mens uitgerust met een onbewust sterk besef van een eigen, uniek aspect van het goddelijke. Dat aspect maakt dat we in beweging kunnen komen en ons leven zinvol en vreugdevol in kunnen vullen. Als onze wezenlijke bedoeling weer duidelijk is, kunnen we met elkaar het paradijselijke verder vormgeven hier op aarde.

Deze weg is de weg van de onderste drie chakra's, waarin we de instructies van het verleden, onze herinneringen en ingeweven lessen van opvoeders kunnen ervaren, naar ons hart. Het hart is het vierde chakra en gaat over vieren, met elkaar het leven delen als een grote aardse familie in gelijkheid, vrijheid en broederschap.

Als deze wereld is verkend en onderkend kunnen we van daaruit openen in een tweede wereld, waarin je gezien wordt en jezelf leert zien in wie je werkelijk bent. Dit is de wereld van het achten. Deze wereld sluit in het achtste energiecentrum, boven je hoofd, de plek van je Zon of ook je oorspronkelijke essentie energie.

Daarboven is de er de mogelijkheid om een derde wereld waar te nemen, dit is de mystieke wereld van elfen, natuurwezens, contact met engelen, het wezen van dieren en bomen. Deze wereld is fijnstoffelijk, onzichtbaar voor het fysieke zien, van hieruit kunnen we inspiratie en hulp krijgen op onze ontwikkelingsweg. In de pijn van de eerste wereld vind je de motivatie die het anker is voor je groei. In de tweede wereld ervaar je je uniciteit, compassie, inzicht en overzicht een ruimer perspectief. In de derde wereld ervaar je hulp voor jouw levensweg waarbij je, vanuit eigen wijsheid en intuïtie in samenspraak en afstemming, kunt ervaren waar je groei ligt en wat voor je werkt.

### *Indianen Wijsheid*

*An old Cherokee was teaching his grandson about life.*

*'A fight is going on inside me', he said to the boy.*

*'It is a terrible fight, and it is between two wolves.'*

*'One is evil - he is anger, envy, sorrow, regret, greed, arrogance, self-pity, guilt, resentment, inferiority, lies, false pride, superiority, and ego.'*

*'The other is good - he is joy, peace, love, hope, serenity, humility, kindness, benevolence, empathy, generosity, truth, compassion, and faith.'*

*'The same fight is going on inside you, and inside every other person, too.'*

*The grandson thought about it for a minute and then asked his grandfather,*

*'Which wolf will win?'*

*The old Cherokee simply replied, 'The one you feed.'*

*Hoeveel mooier zou het nog zijn als we ook onze valse wolven kunnen temmen en weer mee kunnen laten doen in het bouwen aan een betere wereld*

## Dag 1: Intuïtie, meditatie en mindfulness

Meditatie is een andere staat van zijn dan je normale dag bewustzijn. De hersenen en

# intuïtieve opleidingen Rotterdam

lichaamsfuncties gaan van een analyserende, controlerende staat naar een staat van overzicht en evenwicht. Je gewaar zijn gaat van een punt naar globaal overzicht.

Het spectrum van onze hersengolven worden onderverdeeld in 5 verschillende soorten. Alfa, Beta, Theta, Delta en Gamma. De Alfa golven zijn belangrijk in meditatie.

De Beta Golven kenmerken zich door een frequentie van 14 Hertz (Hz.) tot ongeveer 40 Hz. Dit bereik is het meest krachtige bereik waar onze hersenen zich in kunnen bevinden, want het is de staat waarin wij redeneren, besluiten nemen, werken, discussiëren en over het algemeen onze aandacht extern gericht hebben en vaak ook gefocust. Het bereik van de Alfa golven loopt van ongeveer 7 Hz. tot 14 Hz. Wanneer we ons ontspannen produceren onze hersenen golven met een lagere frequentie dan de mentale Beta golven.

De Alfa staat wordt door ons als bijzonder plezierig ervaren. We zijn ontvankelijk voor informatie en ook ontspannen. Het is in deze Alfa staat dat je het meest efficiënt kunt leren en het best informatie verwerken. In de Alfa staat putten we uit onze bron van creativiteit die net beneden ons dagelijks bewustzijn ligt. Het is de poort naar de diepere staten van bewustzijn. Door de diepe ontspannenheid van de Alfa staat kunnen we optimaal gebruik maken van onze beide hersenhelften én tegelijkertijd zijn we uitermate ontvankelijk voor nieuwe informatie, een super leerstaat dus.

Binnen het Alfa bereik vinden we ook de Schuman Resonantie terug. Dit is de frequentie van het elektromagnetisch veld van de aarde. Het geeft ons een geworteld gevoel. Het grond ons.

## Rust en Onrust

Vaak komen we onderweg naar de meditatieve staat staartjes van onze onrust (angst, emoties) tegen, vergelijkbaar met een vliegtuig dat turbulentie ervaart als het opstijgt of land. Liefdevol en zacht aanwezig zijn bij alles wat er is helpt. Kies een meditatie en vorm die voor je werkt. Het kan ieder moment anders zijn.

## Energie en aandacht

Energie volgt aandacht en aandacht volgt energie.

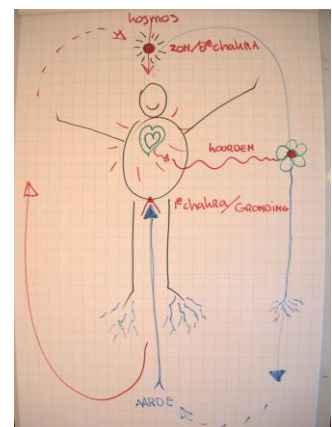
Je eigenwaarde stuurt de energie. Is je eigenwaarde positief, dan gaat je aandacht naar positieve dingen in je leven, naar dat wat voor je werkt. Is je eigenwaarde negatief, dan gaat je aandacht naar negatieve gewoonten. Het valt niet mee die te veranderen vanuit een negatief zelfbeeld. Een alternatief is je energie stromen met liefdevolle aandacht.

## Je energie stromen en gronden

Je intuïtie is je vermogen om helder waar te nemen. Het helpt je om jezelf en situaties te doorzien en om je eigen pad te gaan in je leven. Die stappen te doen en keuzes te maken die passend zijn voor jouw wezen/essentie.

Je wezen blijft altijd helder, maar je intuïtie raakt vertroebeld door lastige ervaringen die je hebt meegemaakt. Door energie te stromen en te gronden maak je jezelf weer schoon. Je bevrijdt je van oude emoties, ervaringen en overtuigingen, zodat de helderheid van je wezen weer ruimte krijgt.

Je intuïtie maak je wakker in je dagelijks leven door bewust je lichaam en je energie te blijven voelen. Helemaal toelaten geeft je systeem de



mogelijkheid te verwerken. Oude niet afgeronde ervaringen hebben ervoor gezorgd dat onze aandacht meer naar ons hoofd (denken) en ons beschermingsmechanisme is gegaan. Op de weg terug naar ontspanning en intuïtieve waarnemingen, kom je ook de oude emoties, ervaringen en spanning in je fysieke lichaam tegen. Gronden en energiestromen helpen met loslaten van deze oude spanning.

Van Gronden raak je bewust aanwezig in je lichaam, waardoor je intuïtieve waarnemingen helderder worden. We worden ons helderweten, -zien, -horen, -voelen, -proeven en -ruiken bewust via ons fysieke lichaam.

De eerste stap in het gronden en energiestromen is je zithouding.

Zit op een stoel met een wat harder zitvlak. Doe kussens onder je blote voeten zodat je voetzolen makkelijk contact maken met de vloer. Zit op je zitbotjes, voeten parallel op schouderbreedte, enkels onder de knieën in een hoek van ongeveer 90 graden, hoofd naar boven gericht, de kin iets naar de hals (dit maakt ruimte tussen de wervels) en buik los. Bij de zithouding liggen de handen afzonderlijk op schoot met de handpalmen naar boven. Je kunt je handpalmen ook naar beneden richten voor meer aarde energie.

## Energie stromen

- Sluit je ogen en breng je aandacht naar binnen en geef jezelf een 'Hallo'. 'Hallo geven' betekent dat je alle fysieke gevoelens, emoties, gedachten en wezenlijkheid verwelkomt met respect en zonder oordeel, op de plaats waar je nu bent, in dit lichaam op deze dag en op dit tijdstip.
- Adem zo ver mogelijk uit, wacht een paar tellen na de uitademing en laat dan je buik los, zodat de lucht vanzelf je lichaam weer instroomt. Het lichaam mag ondiep inademen en die inademing help je, door zonder forceren ver uit te ademen. Herhaal dit een paar keer tot er ruimte ontstaat in je borst- en buik gebied. Breng je aandacht naar beneden naar je bekkenbodem, laat je adem en aandacht zakken in het lichaam.
- Gronding: Ga met je aandacht naar je staartbeentje. Geef een 'Hallo' aan het contact met de aarde. Laat in je gevoel/verbeelding vanuit je staartbeentje een verbinding ontstaan richting het middelpunt van de aarde; een grondingskoord. Stel het je voor, voel het. Welke kleur heeft het? Is het stevig, flexibel, transparant. Neem alle ruimte om jouw unieke aarde-verbinding vorm te geven. In de vorm van een rubberslang, lichtstraal, houtig, metalig, vloeistof. Welke breedte, kleuren, geuren, temperatuur en sensaties. Maak je gronding zo diep en stevig als mogelijk en plezierig voor je is. Zo is je lichaam verbonden met de aarde als een geaard stopcontact.
- Laat oude spanning uit je lichaam via je grondingskoord los. Bijvoorbeeld: moeite, verwachtingen, een emotie. Wees in contact met jezelf en voel wat er eventueel in je lijf verandert. De aarde transformeert alle oude energie, zoals een composthoop oude resten weer tot vruchtbare voedingsstoffen transformeert.
- Nodig de aarde-energie uit in je voeten. Bedenk dat er wortels uit je voeten groeien en laat de energie door je been kanalen (meridianen) naar boven stromen, naar je bekken. Welke kleur heeft de aarde-energie voor jou op dit moment? Welke kwaliteit? Bijvoorbeeld: vertrouwen, gemak, kracht, veiligheid, ontspanning... Je kunt de kleur 'zien', 'voelen', 'weten'. Oude energie in je voeten en benen, die losweekt door de aarde-energie, kun je via je grondingskoord loslaten naar de aarde. Laat het een doorgaande stroom zijn. In je eigen tempo.
- Kosmische verbinding: Ga met je aandacht naar je kruin. Geef een 'Hallo' aan de kosmos. Laat in je gevoel/verbeelding vanuit je kruin een verbinding ontstaan

richting het centrum van de kosmos; een kosmisch koord. Stel het je voor, voel het. Nodig kosmische energie uit, die op dit moment passend/ondersteunend is voor jou, om via je kruin naar binnen te stromen. Welke kleur heeft de kosmische energie voor jou op dit moment? Welke kwaliteit? Bijvoorbeeld: helderheid, gemak, levendigheid, humor... Je kunt de kleur 'zien', 'voelen', 'weten'. De kosmische energie stroomt verder naar beneden door het centrum van je hoofd, langs de achterkant van je centrale kanaal naar je bekken, waar het mengt met de aarde-energie. Het centrale kanaal is de verticale energiebaan waarin de 7 chakra's (energie wielen) zich bevinden op één lijn. Het bevindt zich net voor de wervelkolom in het centrum van het lichaam. Het 1e chakra wijst vanaf het staartbeen naar beneden en het 7e chakra wijst vanaf je kruin naar boven. Daartussen bevinden zich de andere 5 chakra's.

- Met dit mengsel van aarde- en kosmische energie spoel je het lichaam, de chakra's en de auralichamen schoon. Het lost oude energie die nu niet meer bij je past op en neemt het mee. Laat hiervoor het mengsel van aarde en kosmische energie vanuit het bekken door je benen en voeten naar beneden stromen, alle oude energie met zich meenemend en afvoerend naar de aarde. Het mengsel stroomt ook omhoog door het centrale kanaal. Het aarde/kosmische mengsel stroomt dus door alle chakra's naar boven. Neem ook je bovenlichaam (buik, borst, rug), armen en hoofd mee, naast de chakra's. Laat het mengsel dan als een fontein uit je kruin, in je ruimte stromen.
- De ruimte om je heen is je aura of zijn je auralagen. Het is subtiele energie die ook bij jou en jouw fysieke lichaam hoort. Het mengsel stroomt door je aura weer naar de aarde. Het aarde/kosmische mengsel neemt alle energie, die niet in jouw ruimte thuishoort, met zich mee. De oude energie wordt naar de aarde afgevoerd via de gronding/aarde-verbinding van je auralagen en je grondingskoord.
- Ga met je aandacht naar boven je hoofd. Hier staat ongeveer 30 cm boven je kruin jouw persoonlijke Zon (8ste chakra). Je Zon verzamelt jouw energie die is blijven hangen bij anderen, in projecten waar je mee bezig bent, in het verleden, toekomst of in je dromen. Zet je naam (voor- en achternaam) in je Zon en de datum van vandaag. Je zon fungeert als magneet, zodat jouw oorspronkelijk energie weer terugkomt naar jou hier en nu. Welke kleur heeft jouw energie op dit moment? Laat die kleur weer naar jouw zon terugstromen.
- Vul jezelf, je lichaam en eigen ruimte op vanuit je Zon. Laat jouw energie/kleur vanuit je zon in je kruin stromen. Vul je lichaam op met deze kleur en ook de ruimte om je heen (je auralagen). Vul speciaal die plekken op die met het schoon stromen oude energie hebben losgelaten. Vul jezelf weer helemaal op met jouw energie/kleur. Vul ook je grondingskoord met jouw energie/kleur.
- Rozen om je heen: Iedereen heeft een gevoel van 'eigen ruimte'. Je voelt bijvoorbeeld als mensen iets te dicht bij je gaan staan. Jouw persoonlijke koepel om je heen. Het verbeelden van rozen op de rand van je eigen ruimte/aura, helpt om je bewust te worden van je eigen ruimte en energie. Visualiseer/verbeeld rozen om je heen op de rand van je aura en geef de rozen ook wortels, een gronding. Rozen zijn een symbool van schoonheid en vrede. Ze helpen om, op een neutrale manier je eigen ruimte en grens aan te geven. Verbeeld de rozen dichtbij, dan wat verder weg. Hoeveel ruimte voelt comfortabel voor jou op dit moment? Wat is je ervaring, wat gebeurt er met je gronding? Visualiseer de rozen ook boven je hoofd en onder je voeten, daar is ook jouw eigen ruimte. Je eigen ruimte varieert vaak tussen de 30 cm en 100 cm buiten je huid, afhankelijk van je omstandigheden. In een drukke bus maken we onze ruimte kleiner en in de natuur kan onze ruimte wel zo groot worden als 200 cm buiten onze huid. Vertrouw je eigen waarneming hierover.

- Grond je lichaam nog een keer door je bewust te worden van je grondingskoord.
- Maak je aandacht nu globaal, laat het energie-stromen nu vanzelf gebeuren.

Het is heerlijk om dit bijvoorbeeld 's morgens bij het opstaan of 's avonds voor het naar bed gaan 20 minuten te doen.

## **Plaatjes en onderliggende overtuigingen**

We hebben allemaal overtuigingen, ideeën, veronderstellingen en oordelen over onszelf, een ander of een situatie, Dit noemen we 'plaatjes'. Plaatjes hebben we nodig om soepel door ons dagelijks leven te bewegen. Zo weten we of iets gezond is of ongezond, gevaarlijk of ongevaarlijk, handig of onhandig is.

Toch kunnen plaatjes ook beperkend werken. Ze houden ons vast in een oud beeld over onszelf of de ander of een situatie. Daarom transformeren we plaatjes, zodat we op een nieuwe manier naar onszelf, een ander of een situatie kunnen kijken. Dit transformeren van plaatjes noemen we 'Plaatjes blazen'.

Plaatjes kun je als spanningsenergie of als voelbare emotie in je lichaam of ruimte gewaarworden. Bijvoorbeeld als je denkt: 'Ik kan dit niet' dan is dit een overtuiging, een plaatje. Als je deze gedachte denkt: Waar voel of zie je in je lichaam spanning, waar reageert je lichaam op bij deze gedachte, misschien in je buik of keel? Op die plek in je lichaam zit dan energie van die overtuiging vast. En die energie kun je bevrijden door plaatjes te blazen.

Plaatjes blazen over jezelf gaat zo:

- Grond jezelf, stroom je energie, visualiseer rozen op de rand van je aura.
- Visualiseer voor je, buiten je aura, een hele mooie roos (symbool voor neutraliteit, schoonheid). Geef de roos een gronding, een wortel verbinding naar de aarde. Laat ideeën, veronderstellingen, overtuigingen over jezelf wakker worden. Welke kleur hebben die oude plaatjes over jezelf? Weet of kies een kleur hiervoor. Beweeg die kleur uit je aura/chakra's en lichaam naar de roos. Gebruik je aandacht en je handen.
- Als de roos vol is, breng je die in gedachten buiten je ruimte, vervolgens laat je de roos transformeren door de roos in je verbeelding te vullen met vuurwerk en in alle kleuren van de regenboog uit één te laten knallen. Maak hierbij een opblaas geluid met je uit-ademhaling. Je maakt de verbeelding zo levendig mogelijk. Dat helpt loslaten.
- De energie (kleuren van de regenboog) die overblijft breng je weer naar je zon (8e chakra). Je zon transformeert deze energie weer naar jouw oorspronkelijke vrije energie.
- Vanuit je zon vul je je aura en lichaam weer op. Vul speciaal de leeg geworden plekken op (waar de energie van de plaatjes losgelaten is).
- Herhaal dit een aantal keer. Voel na in je lichaam en ruimte wat de uitwerking is. Dit geeft je de ruimte om met andere, open/neutrale ogen, in het nu, naar jezelf te kijken.

We kunnen ook plaatjes blazen over een ander of over een situatie. De procedure is hetzelfde: je stopt de energie van de plaatjes vanuit je lichaam en aura in de roos buiten je aura, transformeert de roos en beweegt de getransformeerde energie weer terug naar je zon en vult je lichaam weer op met jouw energie.

We kunnen negatieve én positieve plaatjes blazen. Als een overtuiging écht waar is (bijvoorbeeld 'ik ben fantastisch'), komt de energie vanzelf via de zon weer bij je terug en verandert je gevoel over jezelf niet.

## Verschillende vormen voor meditaties

*"If you were to ask me what was the most important experience of my life, I would say it was learning to meditate. For me that is the most important thing a person can do to restore harmony and evolve to a higher state of consciousness."*

*Deepak Chopra, M.D. (Auteur van de zeven spirituele wetten van succes)*

### Glimlach Meditatie

de glimlach meditatie vindt zijn oorsprong in de Taoïstische traditie

Wanneer de mond glimlacht, glimlacht het hart! (Chinese spreuk)

Glimlachen maakt zachter, vriendelijker en geeft je blik meer openheid. Misschien heb je het weleens geprobeerd, gewoon even glimlachen naar een onbekende. Meestal glimlacht iemand verrast terug en zie je een gezicht oplichten.

Ook als je niet lekker in je vel zit, kan het heel heilzaam zijn om te glimlachen. Door te lachen, zelfs als je denkt geen enkele reden te hebben om te lachen, stimuleer je de hersenen om endorfine aan te maken, ook wel het gelukshormoon genoemd, dit hormoon zorgt voor een prettig gevoel. Zelfs een nep-glimlach werkt al. En als je meer glimlacht, zullen de mensen om je heen vaak ook meer glimlachen en zo wordt je glimlach steeds meer een echte glimlach.

Ga rustig zitten in een makkelijke houding. Ga met je aandacht naar je adem. Waar kan je de adem voelen? Volg de beweging van de adem enkele minuten bewust, zonder er iets aan te veranderen. Het is goed zoals het is.

Glimlach nu en voel de vriendelijkheid in je lichaam komen. Neem de glimlach en de vriendelijkheid mee op de adem. Breng de glimlach naar je gezicht en voel hoe je ogen zachter worden, je gezichtsuitdrukking vriendelijker en meer open. Neem dan bij elke ademhaling de glimlach en de vriendelijkheid verder mee in je lichaam en breng overal met je glimlach, voedende en helende aandacht. Voel hoe je lichaam zachter wordt, ontspant. Neem de tijd en vul jezelf met vriendelijkheid en neem de glimlach en de vriendelijkheid mee als je weer verder gaat met je dagelijkse bezigheden.

### Aarde- en kosmische energie stromen

Het is mogelijk heel direct aarde- en kosmische energie je centrale kanaal in te laten stromen. Aarde energie voor voeding en kosmische energie voor inspiratie.

### Ademhalen aandacht volgt energie

Er is een snelle manier om iets wat vast zit los te maken en je beter te voelen. Dit doe je door dynamisch aarde- en kosmische energie te ademen door je lichaam. Hiervoor buig je naar beneden, open je je handen naar de aarde en breng je de aarde energie omhoog, naar dat plekje waar het vastzit. Dit doe je een aantal keer totdat je voelt dat het losser wordt.

Andersom kan je ook kosmische energie stromen. Hiervoor spreid je je armen naar de lucht, beweeg je je armen van breed naar buiten naar smal boven je hoofd. Via je centrale kanaal, trek je de kosmische energie naar binnen naar de plek waar het vastzit. Ga hiermee door tot het losser voelt op de plek in je lichaam.

De hele beweging geeft je snel nieuwe energie. Hierbij combineer je de beweging van beneden, helemaal omhoog naar de lucht, breed in de lucht. Geef een groot

'Hallo' aan de kosmos. Vervolgens beweeg je van breed naar smal en via je het centrale kanaal helemaal naar beneden. Daar maken je handen en armen de beweging van smal naar breed en geef je een groot 'Hallo' aan de aarde.

## **Bij jezelf blijven in je dagelijks leven**

Door de dag heen gebeurt er van alles in ons leven, waardoor het soms moeilijk is om bij jezelf te blijven. Het effect kan zijn: concentratieverlies, vermoeidheid of overgevoelbaar worden met vaak hoofdpijn tot gevolg.

Deze oefeningen helpen je om je energie vitaal te houden en je intuïtie wakker te houden:

- Grond je lichaam en plaats rozen om je heen, ook boven je hoofd en onder je voeten.
- Als je in een lastig gesprek bent met iemand, visualiseer dan een roos op de rand van je aura tussen jezelf en de ander, ter hoogte van je buik/borst. Dit helpt om neutraal te kunnen blijven naar de ander toe en makkelijker 'bij jezelf' te kunnen zijn.
- Geef ook een 'Hallo' aan jezelf en aan het wezen van de ander, zodat je neutraler en met minder oordeel over jezelf en de ander in contact kunt zijn.
- Zet je zon aan na een gesprek of activiteit, zodat jouw energie/kleur weer terugkomt bij jou. Geef energie/kleur van de ander die bij jou terecht is gekomen weer terug aan zijn/haar zon.

## **Energetische Koorden**

Koorden of energieverbindingen lopen tussen een plaats of persoon en jouw ruimte en/of lichaam.

Permanente koorden:

- Het koord vanuit je derde chakra met je astrale lichaam, ook wel het zilveren koord of droomkoord genaamd, Dit is een verbinding vanuit je lichaam met de astrale wereld of droomwereld.
- Het koord met de kosmos, vanaf je kruin vanuit het centrale kanaal.
- Het koord met de aarde vanaf je 1<sup>e</sup> chakra verbonden met het centrale kanaal.

Tijdelijke koorden:

Koorden horen bij het leven, je maakt contact, je communiceert en je maakt daarbij vaak ongemerkt koorden. Het maakt leren snel en communicatie effectief, vaak voelen we beter wat de ander bedoeld door middel van een koord. Maar we kunnen ongemerkt ook leeglopen op deze koorden, door onze eigen aannames, plaatjes en overtuigingen. De manier waarop we denken te moeten reageren op een bepaalde situatie.

Die koorden zijn ook vaak gevoeligheden, binnen die gevoeligheden liggen plekken die onze aandacht vragen. Zo'n koord, wat vaak kwetsbaar is, kunnen we opschonen en opvullen met onze eigen zijns-energie. De energie die ons toekomt, die we zijn, die we uitstralen. Gevoed door aarde- en kosmische energie.

## **Meditatie of contemplatie**

Meditatie is het moment van innerlijke vrede of rust ervaren. Het is fijn om door te gaan tot je de rust ervaart, tot het lukt en jezelf daarin te erkennen.

Als lichaam en geest in balans, ontspannen en gezond zijn, kunnen we met iets in gedachte mediteren dat heet contemplatie. Voorbeeld: Uitnodiging om de connectie te zien tussen de zorg en eerbied voor ons huis, ons lichaam en ons Zelf. Eer ik mijn lichaam en huis en is mijn huis een eervolle plek voor mij?

## **Vinger toppen op elkaar**

Een simpele oefening om je aandacht tot rust te brengen en je concentratievermogen te ondersteunen is de tegenoverliggende vingertoppen van beide handen stevig op elkaar te drukken, adem in terwijl je dit doet. Dit brengt evenwicht in de energiebanen, de meridianen.  
Met de ellebogen op de bovenbenen steunend, de beide punten van de duimen op de kin en de beide punten van de wijsvingers tussen de wenkbrauwen krijgt deze houding nog wat extra kracht.

### **De boom (Vrk assana)**

Om te gronden en contact met de kosmos te ervaren: Sta rechtop met de handen in bidpositie voor de borst, kijk recht vooruit en breng je aandacht in je staande houding. Beweeg gelijktijdig de tegen elkaar geplaatste handen omhoog, en beweeg de voet van het linkerbeen naar de zijkant van de rechterknie.  
Vingers verstrengeld met uitzondering van de wijsvingers die samen omhoog wijzen. Richt je aandacht op een vast punt in de ruimte. Breng de linkervoet tot rust tegen de rechterknie en open de lies door het linkerbeen in een zijwaartse draai naar buiten te bewegen. Doe dit ongeveer 5 Minuten.  
Breng dan gelijktijdig been en armen naar beneden. Handen weer terug in bid positie. Wissel nu van been. Met je aandacht kun je de gewaarwording van je lichaam verlengen tot diep in de kosmos en verdiepen tot diep in de aarde. Voelend dat je meer bent dan je lichaam. Je maakt je ruimte zo energetisch schoon en verbind jezelf met hemel en aarde.

### **Osho kundalini meditatie**

Zie youtube 'osho kundalini meditation'  
Lichaam loslaten, losschudden...

### **Licht lichaam/astraal lichaam**

Voorstellen van een lichtlichaam buiten je fysieke lichaam (bv bij operaties boven lichaam hangen en zien wat er met fysieke lichaam gebeurt). Met Licht-lichaam kun je 'op reis' gaan....

### **Verbeeldingskracht**

De kracht van onze verbeelding wordt ons vaak afgeleerd in onze jeugd, het is in de ogen van volwassenen niet nuttig en wordt vaak bestempeld als onwaar of gelogen. Anderszins kennen we de kracht van verbeelding in het placebo-effect, of wanneer we besluiten een dag vrolijk te beginnen. We beïnvloeden onze omgeving en andersom beïnvloedt ons dat weer in positieve zin.  
Deze kracht weer de vrije loop geven brengt ons op een hogere trilling van functioneren. Durven dromen tegen de verdrukking in, heeft al menigeen gebracht wat onmogelijk leek.  
Probeer het eens uit, begin je dag met het gevoel dat er iets leuks staat te gebeuren, een verrassing of een super leuke ontmoeting.

### **Ademen in nulpunten (harmonie/zelfliefde)**

Binnen onze ademhaling is iets wonderlijks aan de hand, onze adem interfereert met onze hartslag ter hoogte van de grote buikslagader.  
Elke keer als we ademhalen is er een klein afgegeven signaal, wat het ritme van ons hart uit de harmonie van ritme brengt, waarneembaar op een hartcardiogram. Hoog



# intuïtieve opleidingen Rotterdam

ademhalen en een snelle hartslag vergroot dat effect. Zo blijven we waakzaam, en worden we extra waakzaam bij snellere hartslag of ademhaling.

Om te ontspannen kunnen we hier gebruik van maken door de top en het dal van onze ademhaling langer te beleven, de scherpe punt van in en uit wordt een langzame glooiende heuvel (of dal) waar onze adem overheen beweegt. Hoe langzamer en geleidelijker hoe zachter en vrediger het wordt.

Als je een nachtje niet kunt slapen of je wordt onrustig in het begin van je meditatie dan is dit een prima middel om de onrust het hoofd te bieden. Beter dan schapjes tellen...

## **De loopmeditatie** van *Thich Nhat Hanh*\*:

Ik ben aangekomen, ik ben thuis..... In het hier, in het nu,  
ik ben krachtig, ik ben vrij..... In het absolute, verblijf ik

(Thich Nhat Hanh is a Vietnamese Buddhist monk, a poet, a scholar, and a peace activist. His life long efforts to generate peace and reconciliation moved Martin Luther King, Jr. to nominate him for the Nobel Peace Prize in 1967. He founded the Van Hanh Buddhist University in Saigon and the School for Youths of Social Services in Vietnam. When not travelling the world to teach "The Art of Mindful Living", he teaches, writes, and gardens in Plum Village, France, a Buddhist monastery for monks and nuns and a mindfulness practice center for lay people)

*I have arrived  
I am home  
In the here  
In the now  
I am powerful  
I am free  
In the infinite  
I dwell*

## **Zonnebaden**

De invloed van licht is wel bekend als vitamine D en die hebben we allemaal nodig. Minder bekend is de invloed van Chi of levensenergie als directe bron.

Deze energie voelen we als sterk onder een waterval, in de golven van de zee of de branding.

Ook een wandeling in een bos of natuurgebied laad onze energie op

Wij mensen hebben van alle lopende zoogdieren, het minste voedsel nodig om te overleven, dit maakt dat we ook makkelijk op kunnen laden in energetisch rijke gebieden met veel Chi.

Sommige mensen kunnen Chi zien als dansende doorzichtige bolletjes licht op een stralende dag.

We kunnen de energie van de zon direct toegang verschaffen tot ons systeem door met je ogen dicht, maar ontspannen, het licht door je oogleden naar binnen te ademen.

Je doet dit door langzaam adem te halen door je neus en te bedenken dat het zonlicht door je gesloten ogen naar binnen stroomt.

Met je aandacht verplaats je de energie/warmte/licht door je hele lichaam tot je het gevoel hebt helemaal opgevuld te zijn.

### **Boomkracht**

Indirect kun je zonlicht toestaan naar binnen te stromen via de bladeren van een boom, de boom voegt daar dan haar kwaliteiten aan toe.

Elke boom is anders en leuk om te gaan beseffen welke boom goed bij jou past. Ook geeft een boom je de gelegenheid om dieper te gronden door af te stemmen op de wortels. en te voelen hoe stevig de boom staat. Zo kun je opladen met zonnekracht en tevens loslaten wat nog vast zit in je lichaam door dat mee te geven aan je gronding en ook energie te verzamelen via de wortels van de boom.

### **Chi Neng**

Chi neng chi kung is ontwikkeld in China. Chi neng is een manier om de meridianen zo efficiënt en eenvoudig mogelijk door te laten stromen.

Het ontstond uit de oude verdedigingskunsten zoals Tai Chi en Kung Fu met als doel om zieke mensen te helpen weer gezond te worden.

Deze mensen hadden niet jaren de tijd om bijvoorbeeld Tai Chi bewegingen te perfectioneren.

Chi neng bestaat uit drie basis meditaties:

1) De lift chi up is de yin oefening, vloeiend duurt 21 minuten. 2) De wall-squat is de yang oefening om de chi pomp op gang te brengen en het mingmen gebied te openen. 3) Een staande stilte meditatie

Als je een quong doet (100 dagen achter elkaar elke dag hetzelfde doen, kan ook bewust de afwas 100 dagen achter elkaar doen) dan verandert er definitief wat in je energie systeem.

Als de oefening te zwaar wordt leg je je handen even op de navel, niet forceren!

**Aanbevolen Muziek:** Deva Premal en Miten Healing mantra Healing, Deva Premal Tibetan Mantras for turbulent times. Music to quiet the mind samengestelde cd door Eckhart Tolle.

Op de website [www.abc-van-meditatie.nl](http://www.abc-van-meditatie.nl) is veel informatie over meditatie te vinden.

Zie site: [www.chineng.nl](http://www.chineng.nl) voor info en bestellen dvd

Leuk om te zien: youtube: hot&gespot-chineng

### **Thuis oefeningen, kies per week een oefening:**

- Kies een projectje in je buurt, bijvoorbeeld iemand waarmee je veel te maken hebt. Verander je houding van vast in je overtuigingen en denkbeelden, naar geïnteresseerd. Wees oplettend naar de eventuele veranderingen, wat gebeurt met het gedrag van de ander(en), als je zelf verandert. Blaas voor elke ontmoeting je plaatjes en wees je stralende zelf.
- Gebruik eens wat vaker de rozen om je heen om meer ruimte te ervaren en neutraler naar je omgeving te kijken. Wat is het effect op jezelf, op je omgeving en je dagelijkse bezigheden?
- Grond jezelf regelmatig (ook in moeilijke situaties), maak ruimte voor je eigen stralende energie, vul je op met je zonne-energie en maak contact met de kosmische stroom. Er is effect op je omgeving en je dagelijkse bezigheden?

### **Hst 1.2 Kijk naar jezelf wees de waarnemer en neem de regie**

Hoe is het nu met je innerlijke houding? Ben je vrolijk of moe, wordt je telkens afgeleid, heb je een pechdag achter de rug of juist een hele goeie? Laat het voor je meditatie niet te veel uitmaken, voel wat er is, richt je aandacht op je globale ademhaling en trek je verder van je gemoed of humeur niet te veel aan. Reis er aan voorbij. Elke keer als er herinneringen opduiken of gevoelens van onrust, dan ga je met je aandacht naar je ademen. Je zult merken dat als je dat vaak genoeg oefent je de regie weer terug krijgt, je wordt weer de baas in de wereld van gedachten en gevoelens.

Hst 1.2 wat is dat de waarnemer zijn ?

Hst 1.2 visualisatie in je auto

### **Ademhalingsoefeningen**

Op een matrasje liggend met de knieën opgetrokken:

Ballon ademhaling, navel ademhaling, flank, borst, buikademhaling, beweeg al deze gebieden bewust naar buiten en binnen tijdens de adembeweging.

Breng ruimte in je lichaam, steeds dieper in je bekkenbodemp onder je navel, Verken die ruimte met je adem, ontspan, maak je ademhaling traag en diep. Wat je voelt is je houding en je ademhaling. Door je aandacht op je fysieke sensaties te richten kom je in ontspanning.

### **Zonnegroet**

In de ochtend is het prettig om de Zonnegroet te doen.

Deze houding is ook op YouTube te vinden.

Voor een meer meditatieve beweging kun je de zonnegroet langzamer doen en een paar keer door ademen terwijl je lichaam in één van de houdingen blijft.

### **Thuis oefening:**

Zit op stoel of in kleermakerszit (aan te bevelen).

Eerst linkerhand met handrug naar beneden onder linker zitvlak brengen, zodat zitbeenknobbel tussen vingers rust. Kleine cirkelende beweging maken vanuit de heupen rond linker zitbeenknobbel, bovenlichaam cirkelt licht mee, cirkel langzaam groter laten worden, dan weer kleiner tot de beweging verstild in het midden, hand langzaam weghalen, op benen laten rusten en navoelen. Brede diepe zitten voelen. Vervolgens met rechterhand...

Ga van binnenuit voelen....probeer uit om waar te nemen zonder vorm, alsof de grens tussen zitvlak en de stoel of vloer oplost...

Veel ontspanning en plezier gewenst

Christine, Floor en Peter