

## Healing Opleiding

### Emotie-dag oefeningen

Tijdens de Emotie-dag hebben we oefeningen gedaan om emoties, die in ons fysieke lichaam zijn opgeslagen, op een zachte manier te verwelkomen en ontspanning te geven. We hebben niet alle onderstaande oefeningen gedaan, maar ze zijn wel allemaal behulpzaam om emotionele en fysieke energie weer in beweging te brengen. Het is belangrijk om tijdens oefeningen goed naar je fysieke lichaam te luisteren en niet te forceren. Doe de oefeningen met een innerlijke glimlach voor je lichaam.

### Oefeningen om je chakra's wakker te maken:

**1e chakra:** *Schudden, trillen, massage, aanraking en*

*Verende knieën:* Met benen op heupbreedte gaan staan, knieën iets gebogen, armen naar opzij opgeheven, gebogen met de handen te hoogte van de zijkant van het hoofd en de handpalmen naar voren gericht. Stel je voor dat je goed gegrond bent en je aarde-energie via je voeten en benen je hele bekkengebied laat vullen. Je knieën gaan op en neer veren. Als het 'vol' is, maak je 'vanzelf' een sprongetje terwijl je met een 'haa'-klank vanuit je buik uitademt. Herhaal dit een aantal keer.

**2e chakra:** *Hoelahoep:* een denkbeeldige hoepel van beneden naar boven laten bewegen, met naar armen opzij en naar boven zoals bij de oefening hierboven.

*Bekkenkantelen:* Voeten in een wijde spreidstand, knieën gebogen en de tenen wijzen wat naar buiten zodat de knieën niet gedraaid staan. Zak vrij diep door de knieën en kantel het bekken voorzichtig naar voren en naar achteren.

**3e chakra:** *Ballonademhaling:* Liggend op je rug met knieën opgetrokken en voetzolen op de vloer, op een vrij stevige ondergrond: neem 'een hapje adem' en houd de adem dan even vast terwijl je met je verbeelding een ballon van boven naar beneden en weer naar boven door je buik laat gaan. Heel langzaam en dan laat je je adem weer gaan. Zo masseer je je middenrif en daarmee het 3e chakra. *Spastische knieën:* ook liggend: de knieën al 'bibberend' naar links en rechts laten 'vallen', alsof ze aan touwtjes aan het plafond meegenomen worden.

*Nog een oefening:* staand met voeten naast elkaar linkerarm en rechter-heup naar voren draaien en dan rechterarm en linker-heup naar voren bewegen, alsof je loopt zonder je voeten te bewegen.

**4e chakra:** *Harmonie in hart:* Adem een paar keer zo ver mogelijk uit en laat daarna de lucht als vanzelf weer in je longen stromen. Leg je hand op je hart en breng je aandacht in je hart, voel het kloppen. Adem door het gebied van het hart en denk terug aan een moment in je leven dat je je heel prettig voelde, laat het (fysieke)gevoel van dat moment weer opkomen in je gevoelsverbeelding en adem met dit vreugdevolle, ontspannen en liefdevolle gevoel door je hart.

*Liggend op rug* met knieën opgetrokken en voetzolen op de vloer, de armen gestrekt naar opzij. Laat aarde-energie door je voetzolen omhoog komen en via je benen en bekkengebied helemaal je hartchakra vullen. Laat je handen en armen als vanzelf omhoog komen tot je handen boven je hartchakra in de lucht hangen. Laat ze dan zachtjes zakken en op je borst liggen. De beweging van omarming van het hart, van jezelf.

**Thymus:** *Activeren door te bekloppen*

**5e chakra:** *A O U W M N I zingen*

**6e en 7e chakra:** Stel je voor dat er een meertje van kristalhelder water boven je hoofd is. Dit water spoelt eerst je kruin schoon en dan het centrum van je hoofd. Je kunt je daarna vooroverbuigen om het water zachtjes uit je hoofd en kruin te laten wegvloeien.

### **Chakra-balans massage**

De ontvanger van de chakra-balans ligt op matje op buik, hoofd naar opzij gedraaid, zodat een wang op mat ligt. Het kan fijn zijn af en toe hoofd te draaien om te voorkomen dat nek stijf wordt. De armen liggen gestrekt langs het lichaam. De schoenen uit.

De gever van de balans zit naast de ontvanger. Het is belangrijk dat de gever van de chakrabalans zo makkelijk mogelijk zit, zodat de gever vrij kan bewegen en niet 'steunt' op de ontvanger.

Als je rechtshandig bent, ga je links van de ontvanger zitten, linkshandigen zitten aan de rechterkant. Als je rechtshandig bent is je rechterhand je 'werkende hand', voor linkshandigen is je linkerhand je 'werkende hand'.

Je andere hand is je passieve hand, die doet niets behalve fysiek contact houden. Bij een chakrabalans geef je geen energie. Het enige wat je doet is met je handen contact maken met de plek van het lichaam ter hoogte van een chakra. (De ontvanger kan aangeven of de goede plek op het lichaam gevonden is.) In het contact kun je als het ware heel subtiel de beweging van het lichaam zelf voelen. Die beweging versterk je met je werkende hand in een wat zacht heen en weer schuddende beweging. Meestal gaat de schudbeweging van links naar rechts en niet van boven naar beneden. Op een gegeven moment voel je dat het genoeg is en komt de beweging tot rust. Dan maak je contact met het volgende chakra. Zorg dat minimaal één hand telkens in fysiek contact blijft met de ontvanger. Het lijkt soms een acrobatische toer!

Aan de slag: Je voelt je eigen energie en gronding. Zorg eerst voor jezelf: dat je goed zit en ontspannen bent. Je legt je werkende hand even op het hartchakra om contact te maken met de ontvanger en een 'Hallo' te geven aan de ontvanger. Leg dan je passieve hand losjes in de nek of als dat lastig is: op het hartchakra. Houd zoveel mogelijk met deze hand contact met het lichaam van je partner.

#### 1<sup>ste</sup> chakra

Met je werkende hand maak je een losse vuist met een uitstekende duim. Met je duim zoek je voorzichtig het uiteinde van het stuitbeen op en masseer deze zachtjes met een beweging van boven naar beneden.

#### 2<sup>de</sup> chakra

Je werkende hand vindt het 2<sup>de</sup> chakra ongeveer ter hoogte van de broekriem en begint de schuddende beweging.

#### 3<sup>de</sup> chakra

Bevindt zich zo'n 15 cm boven 2<sup>de</sup> chakra, laat ontvanger eventueel aangeven of de plek goed voelt. Begin met schudden.

#### 4<sup>de</sup> chakra

Hartchakra bevindt zich tussen de schouderbladen. Als je passieve hand hier lag, verplaats je die naar de nek. Begin met schudden.

#### 5<sup>de</sup> chakra

De hand die nu op de nek ligt, masseert deze zacht. Masseer ook de schedelrand mee.

#### 6<sup>de</sup> chakra

Houd werkende hand op 4<sup>de</sup> of 5<sup>de</sup> chakra. Passieve hand strijkt drie keer als een veertje over voorhoofd, van neusbeen naar boven naar de haargrens.

#### 7<sup>de</sup> chakra

Passieve hand plukt en kriebelt wat aan de bovenkant van het hoofd/haar, Alsof je de energie hier wat naar buiten, van het hoofd af beweegt.

Houdt fysiek contact met ontvanger.

Ga dan over de ontvanger heen staan ter hoogte van het middenrif, met je voorzijde richting het hoofd van de ontvanger. Dus een been links en een been rechts van het lichaam. Leg je handen op het hartchakra en wacht tot de ontvanger begint uit te

ademen. Dan duw je stevig vanaf deze plek naar boven, naar de schouders en dan langs de armen naar beneden, je houdt de handen even vast. Dit alles mag best in een stevig contact. Deze beweging herhaal je twee keer.

Vervolgens ga je ter hoogte van de heupen staan. Je zoekt met je duimen de zitbeenbotjes op, terwijl je handen op de billen liggen. Wanneer de ontvanger begint uit te ademen, Duw je stevig naar boven en wrijf je met je handen over de billen, langs de benen naar beneden. Hier houd je even de voeten vast. Dit herhaal je ook twee keer. De laatste keer masseer je de voeten even van de hiel richting de tenen. Dan laat je de ontvanger los en ga je naast het lichaam staan. Je brengt je handen bij elkaar boven het 4<sup>de</sup> chakra. Je beweegt je handen uit elkaar richting hoofd en voeten, terwijl je een gouden lijn visualiseert die tot in de verte reikt naar beide kanten. Dit herhaal je ook twee keer.

Nu ben je klaar, doe een stapje terug en wissel energie uit met de ontvanger: zie bijvoorbeeld drie duidelijk fysieke verschillen. Schud je handen misschien even uit of was ze even.

### **Chi Neng**

Chi Neng Chi Kung is ontwikkeld in China om de meridianen zo efficiënt en eenvoudig mogelijk door te laten stromen.

Het ontstond uit de oude verdedigingskunsten zoals Tai Chi en Kong 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 Liff Chi Up is de yin oefening, vloeiend, duur 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.

**Meer informatie is op [www.chineng.nl](http://www.chineng.nl) te vinden.**

**Hier is een CD of DVD met de 'liff chi up' en andere oefening te koop (level 1) om de oefeningen makkelijk thuis te doen.**

### **5 Ritmes dans**

5 Ritmes dans is een eenvoudige, dynamische, zelfhelende bewegingsmeditatie. De basis vormt een wave (golf) van 5 ritmes.

**Flow:** Het vloeiende ritme golft in zachte, ronde bewegingen, ontspannen van de ene beweging in de andere.

Vloeiend is het eerste ritme en vormt de basis van alle ritmes, het brengt ons in contact met de aarde, met onze voeten en het gewicht van ons lichaam.

Vloeiende bewegingen zijn zonder begin en einde; je voeten tasten de grond af, dansend in cirkels, de sensitiviteit van je lichaam in beweging brengend en daarmee de vrouwelijk energie van ontvangen en je openstellen.

Dit ritme verbindt je met de stroom van je individuele energie, met je 'zijn' en geeft je een solide basis.

**Staccato:** Het daaropvolgende ritme Staccato – beschermer en uitdrager van het vloeiende ritme – is het ritme van je harteklop.

Staccato is krachtig expressief, kent bewegingen vanuit de heupen met een duidelijk begin en eind, hoeken, lijnen, starts en stops, grenzen en focus.

Dit vurige ritme leert ons over connectie, brengt ons in contact met de expressie van onze levensenergie, met wat ons hart voelt.

Staccato brengt onze acties tot leven, leert ons communiceren, is naar buiten gericht, helder en duidelijk.  
Staccato beweegt masculiene energie, onze passie, onze manifestatie, we geven vorm aan ons leven in relatie tot de ander.

**Chaos:** In Chaos leren we ons lichaam totaal vrij te geven zonder enige vorm– we bewegen sneller dan dat we kunnen denken; we leggen ons hoofd en laten ons bewegen.

Chaos schudt ons door elkaar in de beat en breekt ons vrij van al onze illusies. Het is een reis van 'ik kan niet' naar 'ik wil', een reis van overgave en loslaten van controle; een reis in het onbekende.

Chaos werpt ons terug in het moment, bevrijdt ons van alle denkbeelden over wie we zijn en brengt ons midden in de kern van ons authentieke, intuïtieve en creatieve zijn.

**Lyrisch:** Het lyrische ritme is meer een staat van zijn; het is de fysieke, energieke, emotionele en spirituele dans van wedergeboorte, de dans van onze ziel.

Lyrisch tilt je op, beweegt gewichtsloos, moeiteloos, expansief, uitreikend en verbindend.

Lyrische dans helpt ons oude patronen te doorbreken en het nieuwe in onszelf te bewegen en eigen te maken, in alle mogelijke vormen.

Je armen spreiden zich, je borstkas opent zich, je blik verruimt; er is alle ruimte voor licht, lucht, nieuwsgierigheid, speelsheid, gedeelde vreugde, overvloed en verbeeldingskracht.

In het lyrische ritme ontdek je je eigen unieke, authentieke stijl.

**Verstilling:** Er is een verschil tussen jezelf stil zetten en stil worden; niets meer doen en verstilling zijn twee totaal verschillende dingen.

Verstilling beweegt, zowel binnen als rondom ons.

Onze dans door de ritmes heen is de dans op weg naar verstilling; het ritme waarin alles samenkomt.

Het hele lijf vol adem, geademd worden, wakker, aanwezig zijn in het moment.

Verstilling is een vol aandachtige, vol ademende slow-motion dans met pauzes en bewegingen, uit het verleden, het heden en de toekomst.

Bewegen in Verstilling brengt ons in resonantie met onze ware wijsheid en onze diepste kern van zijn

*Bron: Caroline van de Ven*

liefs en licht,  
Peter en Christine

[www.intuitief.com](http://www.intuitief.com)