

Healing Opleiding

Les 2: Energie stromen

Neem elke dag 20 minuten de tijd om je energie te stromen en te gronden. Gronden betekent bewust aanwezig zijn in je lichaam, waardoor je intuïtieve waarnemingen helderder worden. We worden ons helderweten/-zien/-horen/-voelen/-proeven/-ruiken bewust via fysieke sensaties.

Hoe je zit is de eerste stap in het gronden en energiestromen.

Aanwijzingen over de zithouding: Zit op een stoel met een wat harder zitvlak. Doe kussens onder je voeten zodat je voetzolen makkelijk contact maken met de vloer. Zit op je zitbotjes; Voeten parallel op schouderbreedte; Enkels onder knieën die in een 90-gradenhoek zijn; Hoofd naar boven gericht, de kin iets naar de hals, dit geeft ruimte tussen de nekwervels; Buik los; Bij de zithouding liggen de handen afzonderlijk op schoot met de handpalmen liefst naar boven en de handchakra's open.

Op deze manier zitten, opent het energiesysteem en het geeft meer ruimte om fysieke en energetische sensaties te ervaren en bewust te worden.

Belangrijke tip: Gebruik en oefen bij het stromen je handen om de energie te begeleiden en je ruimte schoon te maken.

- Sluit je ogen en breng je aandacht naar binnen en geef jezelf een '**Hallo**'. 'Hallo geven' betekent dat alle gevoelssensaties, emoties, gedachten er mogen zijn. Alles is met respect en zonder oordeel welkom in je aandacht. Een 'Hallo' komt vanzelf naar boven als je vanuit je hart contact maakt met de gedachten en gevoelens die in je aandacht verschijnen.
- **Adem zo ver mogelijk uit**, wacht een paar tellen na de uitademing en laat dan je lichaam los, zodat de lucht vanzelf je lichaam weer instroomt. Het lichaam mag diep of ondiep inademen en de uitademing help je door zonder forceren ver uit te ademen. Herhaal dit een paar keer tot er ruimte ontstaat in je borst en buikgebied. Breng je aandacht naar beneden naar je bekkenbodemp, laat je adem en aandacht zakken in het lichaam.
- **Gronding**: Ga met je aandacht naar je stuitbeentje. Geef een 'Hallo' aan de aarde. Laat in je gevoelsverbeelding vanuit je stuitje een verbinding ontstaan richting het middelpunt van de aarde. Een grondingskoord. Stel het je voor, zie het gebeuren of voel het. Neem alle ruimte om jouw unieke aardeverbinding vorm te geven: 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 als een geaard stopcontact.
- Laat oude spanning uit je lichaam via je gronding los bijvoorbeeld: moeite, verwachtingen of een emotie. Wees in contact met jezelf en voel wat er eventueel in je lijf verandert.
- Nodig de **aarde-energie** uit in je voeten. Bedenk dat er wortels uit je voeten groeien en laat de energie door je beenkanalen (meridianen) naar boven stromen, naar je bekken. Oude energie kun je door je gronding loslaten. Laat het een doorgaande stroom zijn.
- **Kosmische verbinding**: Ga met je aandacht naar je kruin. Geef een 'Hallo' aan de kosmos. Laat in je gevoelsverbeelding vanuit je kruin een verbinding ontstaan richting

het centrum van de kosmos. Een kosmisch koord. Stel het je voor, zie het gebeuren of voel het.

- Nodig kosmische energie uit die op dit moment passend/ondersteunend is voor jou om via je kruin naar binnen te stromen. De kosmische energie stroomt verder naar beneden door het centrum van je hoofd, langs je wervelkolom naar je bekken. De kosmische energie mengt in je bekken met de aarde-energie.
- Met dit mengsel van aarde- en kosmische energie maak je het lichaam, de chakra's en de auralichamen schoon.
- Laat hiervoor het **mengsel van aarde en kosmische energie** vanuit het bekken door je benen naar beneden stromen, alle oude energie met zich meenemend en afvoeren naar de aarde. Het mengsel stroomt ook omhoog door je wervelkolom, bovenlichaam, armen en hoofd. Laat de energie dan als een fontein uit je kruin in je ruimte stromen. Het aarde/kosmische mengsel neemt alle energie, die niet in jouw ruimte thuishoort, met zich mee. De oude niet-passende energie wordt naar de aarde afgevoerd via de gronding van je auralichamen.
- 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 in je Zon en de datum van vandaag. Zet de magneet in je zon aan, zodat jouw energie weer terugkomt naar jou hier en nu.
- **Vul de, door het schoonstromen, leeggekomen plekken op vanuit je Zon met je eigen kleur van nu.**
- Zet **rozen** om je heen en geef de rozen een gronding. De rozen komen op de rand van je aura. Dit om je ruimte te definiëren. Eerst dichtbij, dan verder weg, hoeveel ruimte voelt comfortabel? Wat is je ervaring, wat gebeurt er met je gronding?
- Alles wat niet langer past, laat je mee stromen naar de aarde. De aarde transformeert de oude energie. Nodig aarde en kosmische energie/kleuren uit in je lichaam die passend zijn voor nu. Bijvoorbeeld: kleuren voor gemak, vitaliteit, ontspanning...

Veel plezier,

Christine en Peter