

Activeer het zelfgezend vermogen - volledige tekst

Activeer het zelfgezend vermogen

De eerste stap om het zelfgezend vermogen te activeren is het herstellen van de balans tussen de linker- en rechterhersenhelft. Een goede balans geeft rust in het hoofd, verbetert de concentratie en het geheugen en kan klachten, die met name in één lichaamshelft voorkomen, doen afnemen. Druk/masseer hierbij meerdere keren per de dag enkele seconden het acupunctuurpunt GV 26 (ligt in het midden tussen neus en bovenlip). Volg de oefeningen stap voor stap en probeer deze te integreren in je dagelijks leven zodat balans en het bewust 'zijn' een tweede natuur wordt. Gedurende dit proces zul je steeds meer verbondenheid voelen met je omgeving. Je bewuster worden van je lichaam en van datgene wat je lichaam je door middel van ziekte of klachten wil vertellen. Door vervolgens je aandacht te richten op datgene wat je wilt bereiken zul je in een andere flow komen. Herkenning, erkenning en het bijbehorende gevoel ervaren geeft impuls tot beweging. Hierdoor kunnen ziekte of klachten verminderen of verdwijnen. Dit alles natuurlijk binnen bepaalde 'marges', niemand heeft immers het eeuwige leven. Echter, door het doen van deze oefeningen, ontstaat ook, wanneer klachten onveranderbaar blijken te zijn, meer rust en ontspanning en gevoel van vitaliteit waardoor een ziekteproces beter is te hanteren.

Begin met de kruisloop, gevolgd door de luie acht, het masseren van GV26. Start daarna met de ademhalingsoefening, het bewustwordingsproces zal zich vanzelf ontvouwen. Probeer dit in het begin meerdere keren per dag te doen, als het geheel geïntegreerd is kan je de oefeningen als "onderhoud" één keer per dag te blijven doen.

Kruisloop:

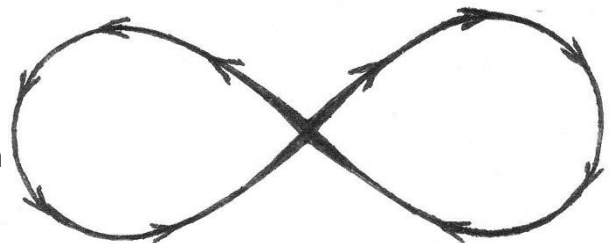
- ga met je rechter elleboog naar je opgeheven linker knie;
- ga daarna met je linker elleboog naar je rechter knie;
- herhaal dit links en rechts beurtelings zeven keer.

Na een week kun je deze oefening afwisselen met de onderstaande oefeningen:

- ga met je rechter hand voor het lichaam langs naar de linker teen;
- ga met je linker hand voor het lichaam langs naar de rechter teen;
- ga met je rechter hand achter het lichaam langs naar de linker hiel;
- ga met je linker hand achter het lichaam langs naar de rechter hiel.

Luie acht:

- de luie acht is een liggende acht (zie tekening);
- begin met gestrekte arm recht naar voren;
- start in het midden van de luie acht en ga rechtsom naar boven, volg de lijn en maak de acht af;
- volg je hand met je ogen;
- deze oefening wordt intensiever als je je hoofd op de schouder legt van de arm waarmee je de oefening doet (olifantenslurf);
- maak de luie acht zeven keer met de linkerarm en zeven keer met de rechterarm.

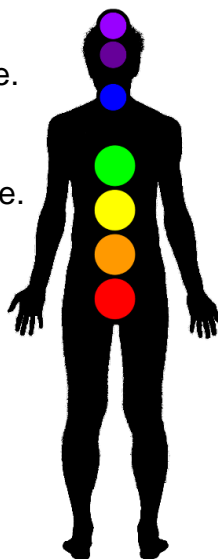


Ademhalingsoefening:

Activeer het zelfgezend vermogen - volledige tekst

Oefen de ademhaling stap voor stap. Stel je voor dat je inademt vanuit de aarde via de voeten, benen, naar iedere chakra. Chakra's zijn draaipunten van energie. Bij het doen van deze ademhalingsoefening richten we ons op de zeven hoofdchakra's, aangevuld met de hand- en voetchakra. De onderste drie chakra's, hebben te maken met overleven, de bovenste drie chakra's gaan meer over persoonlijke groei en ontwikkeling. Het hartchakra is de verbinding tussen de drie onderste en de drie bovenste chakra's. Vanuit het hartchakra kunnen we via de handchakra's delen met onze omgeving en alles wat je uitstraalt krijg je ook weer terug. Probeer tijdens de oefening bewust te worden van elke afzonderlijke chakra. Doe elke stap minimaal drie ademhalingen. Als je voelt dat de energie goed stroomt, wat voelbaar is als een tinteling/prikkeling door je benen of steviger op de grond staan, kan je doorgaan naar de volgende stap. Door je handen mee te bewegen met de ademhaling versterk je het effect. Probeer vooral te vertragen, niet meer dan 6 ademhalingen per minuut, hoe langzamer, hoe groter de uitwerking zal zijn.

- Voel je voeten op de grond en wees je bewust van de voetchakra's. Stel je voor dat je inademing begint in de aarde. Adem met een kleine subtiele beweging, van de aarde naar de voetchakra en weer terug naar de aarde.
Locatie voetchakra's: midden onder de voet; relatie met chakra 1 nier/blaas en chakra 3 lever/galblaas. Langdurige spanning verstoort de doorstroming in de voetchakra's.
- Adem in vanuit de aarde naar het stuitje (chakra 1) en adem uit naar de aarde.
Chakra 1; overleven, huisvesting en voeding, heeft te maken met bestaansrecht, je mag er zijn zoals je bent.
- Adem in vanuit de aarde naar de onderbuik (chakra 2) en adem uit naar de aarde.
Chakra 2; seksualiteit en voortplanting.
- Adem in vanuit de aarde naar de bovenbuik (chakra 3) en adem uit naar de aarde.
Chakra 3; zonnevlecht, verbinden, bij de groep horen.
- Adem in vanuit de aarde naar het hart (chakra 4) en adem uit naar de aarde.
Het hart is de verbinding tussen de drie onderste en de drie bovenste chakra's.
Chakra 4; liefde kunnen geven en ontvangen, lief zijn voor jezelf.
- Adem in vanuit de aarde naar de keel (chakra 5) en adem uit naar de aarde.
Chakra 5; expressie, uiten van emoties.
- Adem in vanuit de aarde naar een punt tussen de wenkbrauwen (chakra 6) en adem uit naar de aarde.
Chakra 6; derde oog, relatie met inzicht/overzicht.
- Adem in vanuit de aarde naar de kruin (chakra 7) en adem uit naar de aarde.
Chakra 7; relatie met zelfkennis.



Activeer het zelfgezend vermogen - volledige tekst

Nadat alle zeven chakra's met de ademhaling in het bewustzijn zijn gebracht ga je de ademhaling iets veranderen:

- Adem in vanuit de aarde naar je hart en stel je voor dat hierbij de kleur rood mee stroomt en je hele lichaam voedt en verwarmt. Adem uit van het hart naar de kruin en laat de energie doorstromen naar de hemel/kosmos.
- Adem in via de kruin en vul je lichaam nu met helder wit licht, zie het stromen door je hele lichaam. Adem uit van je hart naar de aarde.
- Inademend voeden en verwarmen, alle cellen voorzien van bloed, energie en vloeistoffen. Uitademend alles loslaten wat je niet meer nodig hebt en zo je lichaam reinigen.
- Wees je bewust van je totale lichaam in contact met de hemel en de aarde en voel ook de ruimte om je heen;
 - Links van je en rechts van je
 - Voor je en achter je
 - Boven je en onder je

Betrek als laatste de handchakra's bij de oefening door vanuit het hart uit te ademen naar de handen. Via de handchakra's deel je met je omgeving. Alles wat je uitstraalt komt ook weer met een inademing terug naar je hart. Met deze stap is de totale ademhaling compleet.

Totale ademhaling:

- adem in vanuit de aarde naar het hart (met de kleur rood);
- adem uit vanuit het hart naar de handen (delen);
- adem in naar het hart (ontvangen);
- adem uit naar de hemel/kosmos;
- adem in van de hemel/kosmos naar het hart (met helder wit licht);
- adem uit van het hart naar de aarde;
- herhaal dit minimaal drie keer in je eigen ademtempo.

Blijf bewust van je adembeweging en stel je voor dat met elke ademhaling heldere energie, bloed en vloeistoffen door je lichaam stromen. Alle weefsels worden gevoed met helder, zuurstofrijk bloed en afvalstoffen worden opgenomen en uitgescheiden.

Er is continu uitwisseling tussen hemel- en aarde-energie, dit raakt alle chakra's. Richt je niet op één chakra maar op het hele systeem.

Activeer het zelfgezend vermogen - volledige tekst

Terwijl je doorgaat met deze ademhaling ga je met je aandacht naar het gebied in je lichaam waar je pijn, spanning of ongemak ervaart.

- Probeer te voelen wat je lichaam wil vertellen, waar kan je jezelf bewust van worden? Neem je teveel op je schouders? Wat kan of wil je niet zien of horen? Wat ligt zwaar op je maag? Wat is moeilijk te verteren? Welke stappen zijn moeilijk om te zetten of loop je wellicht te hard? Wat raakt je hart? Waarom knikken je knieën? Waar krijg je kramp van? Waar heb je een zwaar hoofd in, of krijg je hoofdpijn van?
- Kijk waar de klacht zit en of je met behulp van de theorie over de chakra's kunt herkennen waar de klacht mee te maken kan hebben (zie website). Onderaan de tekst staan enkele naslagwerken die je kunnen helpen inzicht te verkrijgen over datgene wat je lichaam je wil vertellen.
- Hoe is het gesteld met je innerlijke balans tussen de mannelijke en vrouwelijke energie? Doe je teveel op wilskracht? Zorg je voldoende voor je zelf of ga je toch nog even door terwijl het eigenlijk beter is om rust te nemen? Hoe is dat in relatie tot de klacht? Helpt je lichaam jezelf er bewust van te worden het rustiger aan te doen?
- Probeer vanuit je hart (vanuit liefde) te handelen en te wandelen, waarbij de mannelijke en vrouwelijke energie in evenwicht zijn. Doelgericht, binnen je eigen grenzen, met zorg voor jezelf en je omgeving.
- Via onze opvoeding hebben we principes en overtuigingen meegekregen van onze ouders en voorouders. Principes zijn vaak herkenbaar in uitdrukkingen: 'kom op, schouders of benen er onder', 'nog even doorgaan', 'niet klagen maar dragen', 'doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg', 'jongetjes huilen niet' etc.
- Kijk eens of je deze principes herkent en stel jezelf de vraag of ze nog goed voor je zijn of kan je ze misschien beter kunt loslaten?
- Van jezelf houden en goed voor jezelf zorgen, is ook een principe waar onze voorouders (ook door hun eigen opvoeding) niet altijd even goed in zijn geweest. Als je jezelf hier nu bewust van bent, kan je vanaf nu besluiten het anders te gaan doen.
- Realiseer je dat beweging structuur vormt, richt je aandacht op die plaatsen waar je verandering wilt realiseren en kies bewust voor verandering, hierdoor kom je in beweging en dit is voor het lichaam de impuls om in actie te komen en weefsels te herstellen of je immuniteit te verbeteren.
- Kijk als je op deze manier aandacht geeft aan je klachten of de intensiteit van de klacht verandert.
- Vraagt een ander deel van je lichaam ook aandacht?
- Verplaatst de klacht zich?
- Zie je een relatie tussen de eerste en de daarop volgende klacht?

Door bovenstaande oefening en bewustwording te integreren in je dagelijks leven, ontstaat beweging en stroming van energie, waardoor (pijn) klachten kunnen verbeteren en je meer vitaliteit zult gaan ervaren.

Activeer het zelfgezend vermogen - volledige tekst

Weetjes over zelfgenezing:

- Met bewustzijn, ademhaling en visualisatie is verandering mogelijk!
- Het hele centrale zenuwstelsel is betrokken bij elke actie. De kwaliteit van denken, voelen en doen wordt continue gevolgd door het zenuwstelsel.
- Het zenuwstelsel is niet statisch maar veranderbaar/neuro-plastisch. Door deze neuroplasticiteit heeft het zenuwstelsel het vermogen om het systeem te reorganiseren en te doen groeien, zowel in structuur als in functie.
- Functie vormt de structuur, dat wat je niet gebruikt vermindert of verdwijnt. Uitdagingen aangaan en nieuwe dingen doen, geeft groei en vormt nieuwe structuur.
- Anders denken, voelen en doen activeert de neuroplasticiteit van het zenuwstelsel.
- Het zenuwstelsel werkt via elektromagnetisme. De zon en de chakra's werken ook via elektromagnetisme. Je kan vanuit je hart een innerlijke zon laten stralen die alle weefsels voorziet van helende energie. Kijk voor jezelf wat goed voelt, voor sommige mensen zal de ademhaling met kleur goed werken, anderen kunnen meer voelen door de innerlijke zon te laten stralen.

Boeken/ naslagwerken die je kunnen helpen inzicht te verkrijgen over datgene wat je lichaam je wil vertellen:

- The matrix reflectors ISBN 978-3-925806-68-1 Peter Mandel (grondlegger en ontwikkelaar kleurenpunctuur).
Verkrijgbaar bij praktijk San Bao en Instituut voor kleurenpunctuur in Amsterdam.
In het boekje staat meer over de symboliek van het lichaam. Met het bijbehorende massagestokje met kristal kan je bijbehorende reflexzones behandelen.
- Zielsoorzaken van ziekte ISBN 978-3-85052-299-1.
Theorie van Dr. Hamer, Bjorn Eybl, vertaling door Karin van Baelen.
- De Sleutel tot Zelf-Bevrijding ISBN 90-75849-08-7.
Christiane Beerlandt.
- Acupunctuuratlas van de gevoelens ISBN 9789080175228 Huub Verlinden.