

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 22, September 2016



DE AURA

Ieder mens heeft een aura - een eivormig elektromagnetisch energieveld - om zich heen. Het is een beschermend omhulsel rondom het fysieke lichaam, en bestaat uit 7 energielichamen.

De aura neemt energie op uit de aarde en de kosmos en geeft deze energie door aan de 7 hoofdchakra's in ons lichaam. Maar de aura wordt ook beïnvloedt door wat er in ons gebeurt, zoals emoties, gedachten, gevoelens, vitaliteit en ziektes, en weerspiegelt dat naar buiten als onze persoonlijke uitstraling. Hoe beter onze lichamelijke en psychische conditie, hoe sterker onze aura is. Een verzwakte aura maakt ons kwetsbaar voor gevoelens en invloeden van buitenaf, dat vermoeidheid en verminderde weerstand tot gevolg heeft.

Willen wij ons gezond en evenwichtig voelen, dan is het van belang dat de aura zich geheel rondom het lichaam bevindt, dus ook onder onze voeten. Het gehele lichaam wordt dan namelijk op een evenwichtige manier voorzien van energie.

Doordat de aura een meter of meer buiten ons lichaam uitsteekt, wordt deze tevens beïnvloedt wanneer we andere mensen ontmoeten, want dan ontmoeten ook de verschillende energievelden elkaar. Er gaat dan een golf (energietrillingen) door de energievelden van eenieder die erbij betrokken is, te vergelijken met de kringen in het water als je er een steen in gooit.

Mediums kunnen de lagen van de aura zien of voelen, evenals de disbalans die erin aanwezig is.

DE INHOUD

- Thema: De Aura
- Wat ik voor jou kan betekenen
- Boekentip
- Komende evenementen
- Inspiratie van Sylvia van Zoeren
- Meditatie: Je aura voelen of zien

WAT IK VOOR JE KAN DOEN

Ik kan je energieveld reinigen zodat je gezuiverd wordt van andermans energieën en je er niet meer door overspoeld raakt. Daardoor kun je (meer) innerlijke rust en een gevoel van stevigheid ervaren.

BOEKENTIP

- Bescherm jezelf
William Bloom
- Geniet van je leven! Doe de Energy Switch
Sylvia van Zoeren

KOMENDE EVENEMENTEN

- 6 sept.: Workshop Aura & Energiebeheer
De Oude Graansilo te Woerden
- 15 sept.: Medium Healing Cirkel

INSPIRATIE

*Een mooie en liefdevolle manier om bij jezelf te blijven, is om je onzichtbare Engelen-vleugels om je heen te slaan en zo je eigen energie bij je te houden! Zo haal je de rand van je aura makkelijk naar je toe en is je eigen ruimte echt even helemaal van jezelf!
Voel jezelf even een menselijke engel!*



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: JE AURA VOELEN OF ZIEN

1. Ga recht op een stoel zitten, met dit blaadje voor je en zet je beide voeten plat op de grond.
2. Breng je aandacht naar je ademhaling; word je bewust van elke inademing en uitademing.
3. Ademen doe je het best door in te ademen door je neus, de adem even in je lijf vast te houden, en langzaam uit te ademen door je mond, en de adem weer even vast te houden:
 - ♥ Adem bijvoorbeeld 4 à 5 tellen (of zo lang mogelijk) heel rustig in via je neus.
 - ♥ Pauzeer een paar tellen, om de adem even in je lijf vast te houden. Visualiseer daarbij, dat de zuurstof die je inademt zich tijdens het vasthouden van je adem, door je hele lichaam verspreidt.
 - ♥ Adem bijvoorbeeld 6 à 7 tellen (of zo lang mogelijk) heel rustig uit via je mond.
 - ♥ Pauzeer dan weer een aantal tellen, voordat je weer rustig inademt via je neus.
4. Merk op, dat je je na een paar ademhalingen heerlijk ontspannen, vredig en opgeladen voelt.
5. Je handpalmen en voetzolen zijn uitgerust met kleine chakra's. Die van je handen kun je gebruiken om energie en informatie te verzenden of te ontvangen. Voel maar:
6. Wrijf je handen een aantal seconden stevig tegen elkaar en haal ze dan – langzaam – ongeveer 30 cm uit elkaar. Misschien voel je er een beetje energie tussen, vooral in het midden van de handpalm en in de vingertoppen.
7. Breng je handen langzaam naar elkaar toe. Geleidelijk zul je een weerstand voelen wanneer de aura's van beide handen elkaar raken. Het kan helpen als je je verbeeldt dat je een rubberen bal tussen je handen samenknijpt. Mensen ervaren dit gevoel op verschillende manieren. Het kan zijn dat je een:
 - ♥ lichte weerstand voelt,
 - ♥ prikkelend gevoel ervaart,
 - ♥ gevoel van kou of warmte waarneemt.
8. Blijf je handen langzaam naar elkaar toe bewegen. Plotseling zal de weerstand verdwijnen wanneer de aura van de ene hand versmelt met die van de andere.
9. Houd je handen even tegen elkaar en doe ze langzaam uit elkaar. Op het moment dat de aura's weer uit elkaar gaan, zul je een lichte koelte op je handpalmen en vingertoppen voelen.
10. Experimenteer een beetje door je handen een aantal centimeters naar en van elkaar te bewegen. Je zult de weerstand voelen als ze elkaar naderen en de koelte als ze uit elkaar gaan. Je hebt nu dus jouw eigen aura gevoeld.



Oefening: Je eigen aura zien

1. Steek je handen naar voren en houd deze tegen een witte achtergrond.
2. Als je er een beetje langskijkt, bijna staart, dan zie je na een poosje een gekleurde rand verschijnen. Dat is je eigen aura.

Oefening: Andermans aura zien

1. Vraag de ander om tegen een witte achtergrond te gaan staan.
2. Richt je blik iets naast de persoon, kijk erlangs, staar er lichtelijk naar.
3. Na een poosje komt de omtrek van de persoon als een gekleurde rand tevoorschijn.

Als je deze oefeningen regelmatig beoefent, kun je steeds meer waarnemen.