

NIEUWSBRIEF HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 32, Juni 2017



ENERGIE

Alles in en aan jou is energie: je lichaam, organen, klieren, spieren, botten, hersenen, zenuwen, je zintuigen en cellen. En alles communiceert met jou, 'praat' als het ware met jou. Bijvoorbeeld:

- Mijn voeten hebben het koud en zijn verkrampd.
- Mijn knieën kunnen niet buigen.
- Mijn heupen hebben pijn, kunnen niet roteren.
- Mijn onderrug zit vast.
- Mijn maag is verkrampd van angst.
- Mijn hart is gekwetst en teleurgesteld.
- Mijn longen ervaren beklemming.
- Mijn schouders dragen de hele wereld.
- Mijn neus is verstopt, m'n sinussen ontstoken.
- Mijn hoofd voelt zwaar en zit vol watten.

Zo kan je je hele lichaam afgaan en voelen.

Wanneer je luistert naar je lichaam en aandacht geeft aan de klachten, daar iets mee gaat doen, ga je – op den duur – je lichaam beter begrijpen, waarderen en accepteren.

Al die tijd wilde je lichaam dat je ermee ging samenwerken, dat jullie een team werden. Wanneer de samenwerking is hersteld, jij goed voor jezelf gaat zorgen, je eigen grenzen goed bewaakt, kan de energie weer vrij stromen en wordt het ongemak of de pijn minder.

Zowel je lichaam als geest zullen rustiger worden, je gezondheid verbetert en je zal weer momenten van geluk kunnen ervaren.

Ik wens je van harte een gezond lichaam en een gezonde geest toe. Je verdient het!

DE INHOUD

- Thema: Energie
- LichtWesen-essence tip
- Komende evenementen
- Inspiratie
- Oefening: Jezelf aarden met voetmassage

LICHTWESEN-ESSENCE TIP

- 47. Be Present
Om in het hier en nu aanwezig te zijn.
Het Zelf in het lichaam herkennen en beleven.

KOMENDE EVENEMENTEN

- 22 juni: Medium Healing Cirkel
- 21 sept.: Start cursus Spiritueel Bewustzijn

INSPIRATIE

*Je bent hier op Aarde om je zielepad te lopen.
Wie wil je uit het diepst van je hart zijn?
Wat is jouw droom?
Wat wil je verwerkelijken?
Wat heb je daar voor nodig?
Is het nodig hulp in te roepen? Doe dat dan.
Luister, voel, creëer, inspireer en zet neer.
Je bent een schepper!
Je Hoger Zelf*



WARME GROET
GERDA

OEFENING: JEZELF AARDEN MET VOETMASSAGE

Wanneer je goed gegrond bent, ben je helemaal in het-hier-en-nu aanwezig. Dat betekent dat je bewust bent. Je richt dan je aandacht op datgene wat je op dat moment doet, met al je zintuigen. Vandaar dat het heel belangrijk is om jezelf te aarden. Tot nu toe gaf ik je daar meditatieoefeningen voor, maar deze massageoefening is ook heel plezierig om te doen. Wanneer je dat prettig vindt, kan je een massageolie of crème gebruiken.

1. Zoek een rustig plekje, waar je niet gestoord wordt door huisgenoten, telefoon of afleidingen.
2. Ga op een stoel zitten, de knieën op heupbreedte uit elkaar, beide voeten plat op de vloer, met dezelfde afstand ertussen als bij de knieën.
3. Laat je hoofd ontspannen rusten op je opgeheven nek.
4. Houd je rug zo recht mogelijk, dan kan de energie goed doorstromen.
5. Leg je handen midden op je bovenbenen.
6. Maak je hoofd leeg en laat alle spanning los. Laat de boel even de boel en zet alles van je af.
7. Geef jezelf de rust en ruimte voor een moment dat helemaal alleen voor jou is.
8. Word je met je aandacht bewust van je voeten. Voel de:
 - ♥ onderkant
 - ♥ tenen
 - ♥ zijkanten
 - ♥ bovenkant
 - ♥ hakken
 - ♥ hielen
9. Leg je linkervoet – met de zool naar je toe – op je rechter bovenbeen.
10. Masseer krachtig met beide duimen je linker voetzool, met naar boven gerichte bewegingen.
11. Masseer ook elke teen, van de bal van je voet richting teen, tot het puntje van je nagel.
12. Masseer ook de ruimte tussen je tenen.
13. Masseer daarna met beide duimen over de hele breedte van je voetzool. Neem ook je hiel mee.
14. Bal je rechter vuist en strijk er krachtig mee over je hele voetzool.
15. Zet je voet weer op de grond.
16. Voel met je aandacht je voet na. De:
 - ♥ voetzool
 - ♥ bovenkant van je voet
 - ♥ tenen
 - ♥ zijkanten van je voet
 - ♥ hiel
17. Merk het verschil op tussen je linker- en je rechtervoet.
 - ♥ Wat voel je?
 - ♥ Welke lichamelijke sensaties neem je waar?
 - ♥ Is er temperatuurverschil?
 - ♥ Is de energie (warmte, tinteling, gekriebel, stroming) in beide voeten even voelbaar?
18. Herhaal nu het bovenstaande met je rechtervoet.
19. Als je klaar bent met beide voeten, geniet dan nog even na.
20. Beweeg je schouders, wiebel wat met je billen en rek jezelf eens lekker uit.
21. Bedank jezelf dat je tijd voor je lichaam hebt vrijgemaakt.



Oefen je erin om – liefst dagelijks – even stil te worden en te kijken wat er in je omgaat.

- ♥ Wat voel je?
- ♥ Welke lichamelijke sensaties neem je waar?
- ♥ Neem je je lichaam iets kwalijk?
- ♥ Begrijp je, dat je lichaam signalen aan je geeft, en dat wanneer je niet luistert en handelt, de symptomen erger worden?
- ♥ Kan je je lichaam – zoals het nu is – accepteren?
- ♥ Houd je van je lichaam?
- ♥ Vind je jezelf mooi?
- ♥ Ga minstens één keer per dag voor de spiegel staan, kijk jezelf diep in de ogen en zeg hardop: Ik hou van je mooi mens!