

Oefeningen om snel ruimte te maken

Dit zijn eenvoudige oefeningen. Het gaat om de beleving en de intentie.

Je Hart is je geestelijke middelpunt. In de **stilte van je Hart** is verbinding te ervaren. D.w.z. in je eigen innerlijk Heiligdom of in je **eigen Heilige Ruimte**. De stilte van het centrum van alle leven is in alles en iedereen en in de stilte van ons eigen Hart is dit te ervaren. Vandaar dat je in meditatie en in die Verbinding jeZelf in essentie ervaart en van hieruit naar je eigen lichamelijke ongemakken, pijn en ruimtelijke beperkingen, emoties en verstorende gedachten kunt kijken. Van hieruit deze dus kunt observeren, (h)erkennen, accepteren en omzetten (transformeren, transmutteren). Dit kan ook, omdat je in die Verbinding en vanuit die Essentie de kracht (macht, wil), liefde en wijsheid kunt ervaren om deze blokkades letterlijk en figuurlijk het hoofd te bieden. Dit leidt uiteindelijk dus tot bewustzijn; Godsbewustzijn en Zonnewustzijn (Godsbewustzijn ge- en doorlééfd). Liefde en bewustzijn zijn de twee sleutels.

Het criterium om (neutraal) te kunnen observeren is je **Verbinding** van je diepste wezenskern (Hogere Zelf, goddelijke vonk in jou, God in jou) met de Albron (God, de Eenheid en Heelheid in alles en iedereen). Het "Ik ben die Ik Ben".

Vanuit deze essentie in jeZelf kun je je eigen ruimte tijdens de oefeningen ervaren in termen van:

- kleur
- vormen
- donker/licht
- vibratie/geluid
- tintelingen/leeg gevoel/vol gevoel
- reuk
- smaak
- en:
- pijn
- emoties
- verstorende gedachten

Het gaat erom vanuit je Essentie en Verbinding (1) óp te schonen en (2) het opbouwen van de lichtatomen oftewel je lichtlichaam.

Want de stilte in je hart is namelijk overal te ervaren, ook in je lichaam en al je cellen. De stilte van het centrum van alle leven is overal!

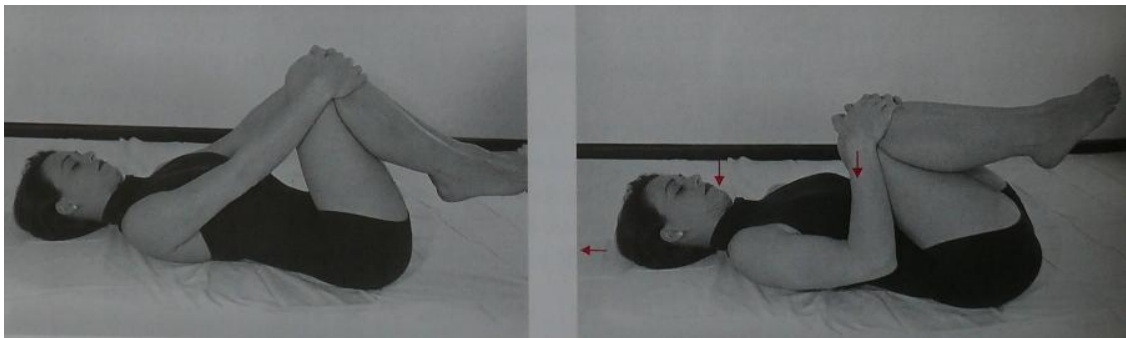
En: "Alles binnen mijn cellulaire structuur is te veranderen, omdat elk molecuul een deel is van God. Ik ben heel, ik ben gezond, ik ervaar ongelimiteerde ruimte en ik ben heilig". Of: "Perfecte gezondheid en vitaliteit stroomt door mijn lichaam en borrelt op naar de oppervlakte, deze creëert een verrukkelijke uitnodiging voor mij om te oefenen en mijn lichaam te gaan bewegen in het ritme van het volle leven met plezier en gelukzaligheid".

Adem bij elke oefening kort in. Laat m.n. je buik groter worden en je flanken naar links en rechts gaan. Adem niet alleen lucht zuurstof in, maar ook prana en licht en Hogere Bewustzijn gedachten. Bij het rekken adem je lang uit en laat je het ingeademde overal naar toe gaan waar dit nodig is.



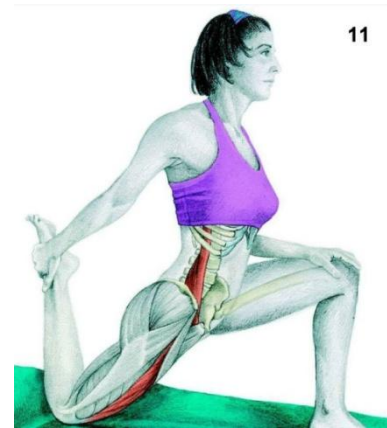


1. Halve kleermakerszit. Rug recht, kruin en stuit recht boven elkaar. Maak met je bekken kleine cirkels met de klokwijzers mee, langzaam de cirkels groter maken. Idem tegen de klokwijzers in.



2. Roloefening, op de rug. Met de handen de knieën (tegen elkaar) naar je toe pakken. Even rekken volgens de rode pijlen. Daarna de kin iets intrekken, het hoofd iets omhoog bewegen en dan als een ronde voetbal je rug afrollen, heen en weer, van kruin naar stuit en vice versa. Een aantal keer rollen op deze manier, wervel voor wervel. De wervels zijn een soort pianotoetsen voor de interne organen. Dit balanceert ook het bekken links en rechts.





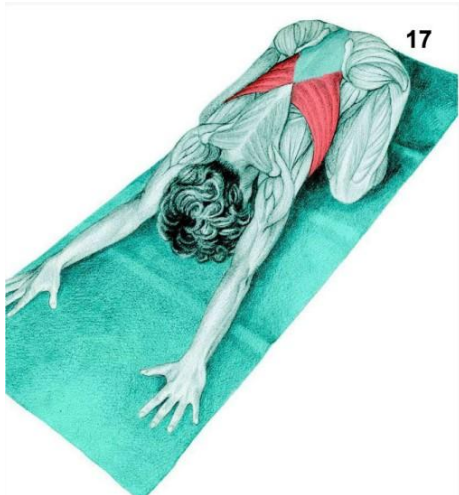
3. Psoas rek oefening. De psoas is de bovenste rode spier in de afbeelding. Deze spier wordt ook wel de "spier van de ziel" genoemd:

- zorgt voor structurele balans.
- beïnvloedt flexibiliteit, kracht, (bekken)mobiliteit en organen.
- dit is vaak de eerste spier die aanspant en de laatste die ontspant als we angst/boosheid ervaren en bij instinctieve vecht- en vluchtreacties.
- is diep gelokaliseerd in het lichaam
- is vaak het opslagpunt voor onopgeloste emoties of ongeheelde trauma's of verhardt bij zelfkritiek of kritiek van anderen. Ook afvalstoffen kunnen zich hier of rondom hier afzetten.
- verbinding met diepste essentie en kern-identiteit.
- aanspanning van deze spier beïnvloedt het middenrif en maakt de ademhaling minder diep.
- dus: bewust dieper en langer ademen geeft ontspanning van het middenrif en de psoas spier en geeft ook weer emotionele ruimte.

Één been naar voren en één been naar achter, zoals op de linker afbeelding. Kan ook met één voorste been op de zitting van een stoel. Eventueel met rechter hand ergens op steunen om makkelijker balans te houden. Rug recht houden en lichaamszwaartepunt langzaam naar voren verplaatsen. Als je dit met een stoel doet dan mag de hak van het achterste been wel iets omhoog komen, anders rek je het kuitbeen teveel. Voeten en tenen naar voren gericht houden.

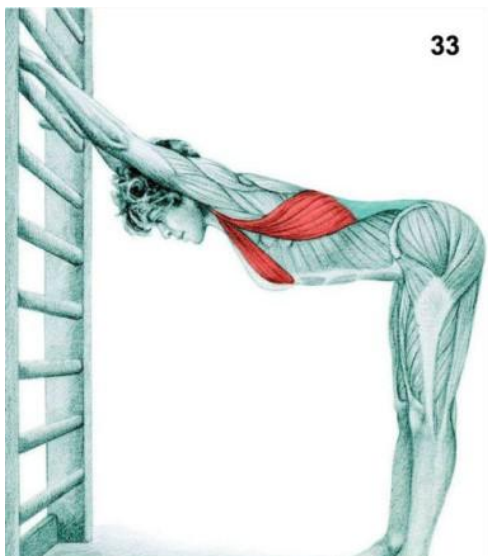
Ontspan in de beweging en laat de energiegolven door je lichaam bewegen.





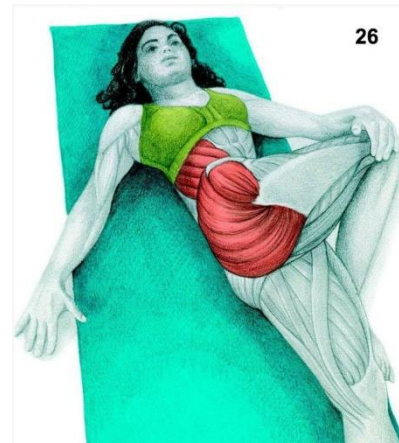
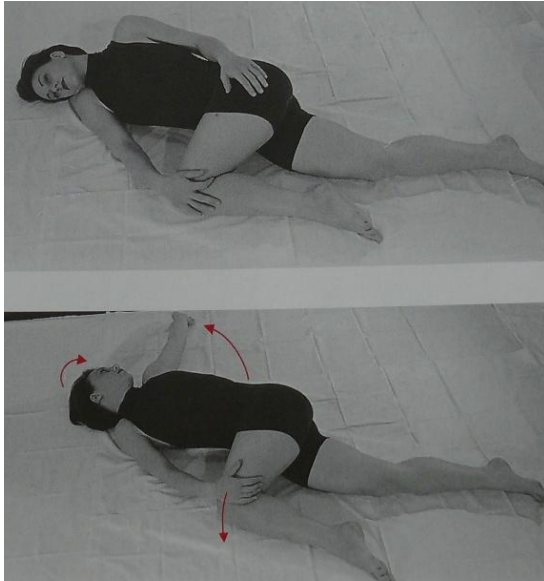
4. Kindhouding. Bij deze rekoefening is de buik-flank ademhaling extra belangrijk. Deze rekoefening is ontspannend en vitaliseert. De buik-flank ademhaling wordt door deze houding versterkt (in buik is meer druk dus moet je extra goed meer buik-flank ademen en je borstkast houdt je zo open). Hierdoor adem je dieper en maak je ruimte in je buik doordat vocht uit het bekken en de onderbuik richting het hart gepompt wordt. Ook masseer je zo vanzelf ook de buik- en bekkenorganen.

Op de grond, armen naar voren, eventueel met de handpalmen naar boven gericht, je achterste naar achter en uitstrekken met je romp, armen en nek (kin iets ingetrokken houden). Een paar keer goed in-uitademen, ongeveer 3 minuten of zo lang dat het comfortabel blijft en nodig is. Eventueel in combinatie met een draaiing van de bovenste wervelkolom, zie rechter afbeelding.



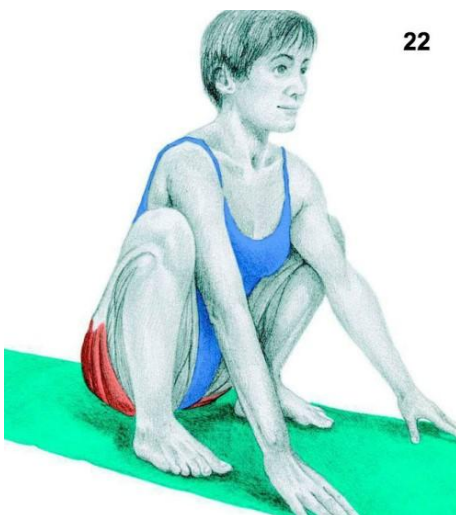
5. Idem, maar in deze houding





6. Algemene wervelkolom rek oefening. Hiermee kun je heel snel het bekken en de hele wervelkolom mobiliseren. Dit is een natuurlijke beweging en als binnen deze natuurlijke beweging één of meer wervels los gaan (kan een beetje 'kraken') is dat goed.

Lig op de rug. Rechter been (zie linker afbeelding) gestrekt laten. Rechter hand pakt linker knie, brengt onderlichaam naar rechts, echter linker knie moet onder de rechter schouder door getrokken worden (dus niet van je af). Tegelijkertijd draai je het bovenlichaam naar de andere kant. Dit doe je door ook naar links te kijken, met de kin een beetje ingetrokken. De linker schouder blijft op de grond en de linker arm blijft ook op de grond en strek je naar boven links uit, waardoor ook je linker borstgebied gerekt wordt. De beweging in zijn totaal langzaam uitvoeren met een lange uitademing.



7. Hurkhouding. Goed voor je (onder)rug en voor aarding.

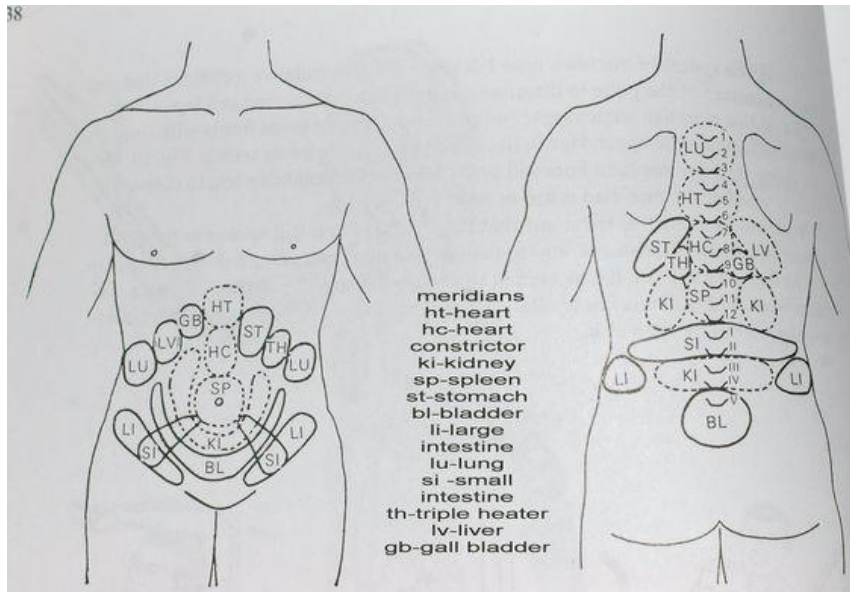


8. polariteitspunten

Er zijn bepaalde centra in het lichaam die zeer ontvankelijk zijn voor de stroom van levenskracht. Deze centra kunnen naast elk ander pijnlijk reflexpunt gebruikt worden.

Deze zijn:

- het stuitbeentje (aarde verbinding)
- de navel (verbinding met alle meridianen)
- de basis van het achterhoofdsbeen (hemelverbinding, karma)



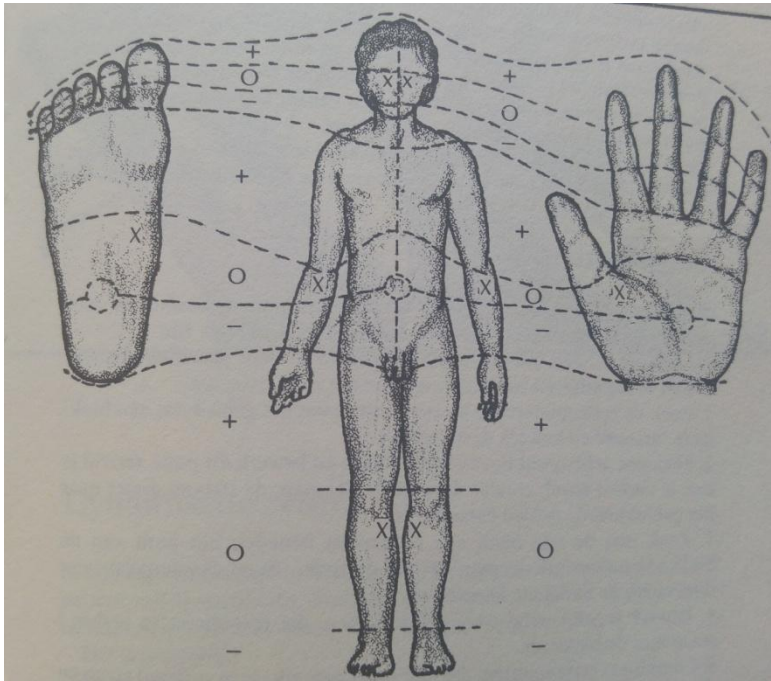
(Navel en de meridiaan-verbindingen)

Als je niet weet wat je kunt doen voor een ander om pijn te verlichten of om ruimte te maken, dan kun je altijd deze centra in allerlei mogelijke combinaties van elkaar bewegen of wiegen. Dan doe je al héél veel.

Dus je kunt de navel t.o.v. de basis van het achterhoofdsbeen heen en weer wiegen in ruglig.
Of je kunt de navel t.ov. de stuit heen en weer wiegen in ruglig.
Of je kunt de stuit t.o.v. de basis van het achterhoofdsbeen heen en weer wiegen.



Ook kun je punten van gelijke polen met elkaar verbinden, volgens dit schema:



+ pool, 0 = neutraal, - pool

Stel je vind een pijnlijk (reflex)punt op de zool in het 0 gebied van de voetzool(kruisje in de afbeelding) , of een drukpijnlijk darmpunt in het 0 gebied van de romp, dan vindt je meestal ook drukpijnlijke punten in overeenkomstige 0 gebieden elders. deze punten kun je met elkaar verbinden door daar de beide handen op de afzonderlijke punten te leggen.

9. Drukpijnlijke reflexpunten

Stel je vind ergens een drukpijnlijk punt bij jezelf. Dit drukpijnlijk punt staat vaak in verbinding met een gewricht wat er dichtbij ligt. Bvb. een drukpijnlijk punt midden in de nek aan de linker kant. Als je dan op de rug gaat liggen zoek je één bepaalde houding ,van in dit geval de nek, waarbij de pijn het minste is (of weg gaat) als je daar met de vinger op blijft drukken. Je blijft in deze houding ongeveer 1,5 minuut (houd de vinger op de plek)en je gaat daarna weer rustig in de neutrale houding komen. Meestal is de pijn dan een stuk minder en het gewricht wat erbij hoort beweeglijker.

Wel zorgen dat de desbetreffende houdingen niet belastend zijn of worden (bvb. duizeligheid, tintelingen, brandend gevoel etc., niet op spataders drukken).

Eigenlijk ga je dan met het betreffende gewricht in de meest comfortabele houding. Zó staat het gewricht gefixeerd. Daar waar die het meest trekt of verkramp of in ruimte beknot is, zó gaat ie staan. En in díe houding blijf je even. Waarna je langzaam de beweging naar de andere kant gaat maken en beseft dat er meer ruimte ontstaan is.

