

Oefening Herbalansen

– Marieke de Vrij – 28 februari 2013 (verdiepingsdag bekkenbodem)

Sluit op een welwillende manier je ogen beide en bevoel van binnenuit je lichaam.

Bevoel de energieverdeling in het lichaam en doe dat als volgt.

Bevoel of de energie (de intentie daarvan) of dat net zo intens, even sterk beleefd wordt in de voeten en voetzolen. Dat hoeft nog niet herbalanceerd te worden, alleen geregistreerd.

Bevoel dan of schouders en nek evenveel energie in zich dragen of mogelijkermits meer dan de schaal van het bekken.

Bevoel nu de mate van energie in beide armen in relatie tot beide benen. Registreer alleen, herbalanceer nog niet.

Bevoel nu het bovenlichaam tot aan het middenrif. Bevoel de mate van energie die daar aanwezig is. Bevoel dan het onderlichaam vanaf het middenrif en bemerk of er een verschillende energieverdeling daarin gaande is.

Bevoel nu de gehele voorkant van je letterlijk fysieke lichaam alsof je even je lichaam gehalveerd hebt in een voor- en achterkant. Bevoel nu ook de achterkant en kijk of de energieën gelijkmatig zijn (of niet) in verdeling.

Bevoel nu de rechterhelft verdeling van je letterlijk fysieke lichaam in relatie tot de linkerhelft. Sla de herinnering op hoe energie verspreid in je lichaam actief is.

We gaan nu het auraveld om ons lichaam heen bevoelen. We bevoelen als eerste hoe de energieverdeling is vanaf de hoogte van het middenrif om ons lichaam heen vanaf de bovenkant in relatie tot de onderkant vanaf het middenrif gezien. Is daar een gelijke energiedichtheid en gelijke omtrek gaande?

Bevoel of er meer energie aan de gehele voorkant van je lichaam is dan aan de achterkant.

Bevoel zo ook of de linker- en rechterkant van je auraveld gelijkmatig zijn.

Voel nu of het energieveld boven je hoofd gelijkmatig in grootte is als onder de voetzolen.

Realiseer je dan dat een mens slechts één energieveld als geheel ter beschikking heeft wat via het interne lichaam uistraling afgeeft van de persoonlijke identiteit in het auraveld. Dat een fysiek lichaam niet alleen qua energieverdeling gelijkmatig het energielichaam het hele lichaam van energie dient te voorzien en alle gelaagdheden daarbinnen waaronder de chakra's van gelijke waarde dient te voorzien - wil een

mens blijvend stabiel kunnen functioneren. Dat houdt in dat het fysieke lichaam letterlijk in het midden van het uitstralende auraveld dient te staan. Dat het auraveld gelijkmatig om het lichaam heen dient te liggen. Alleen dan kan je symbolisch zoals de hoofdpaseroep de punt van de hoofdpaseroep in de ondergrond plaatsen op een stabiele wijze als deze poot gelijkmatig gevuld is met energie. Alleen dan kan de tweede poot heel flexibel open geplaatst worden in de maat die jou goeddunkt en ingetrokken worden naar believen.

We gaan nu opnieuw innerlijk naar binnen en werken aan herbalanceren. Doe dat als eerste door je beide handpalmen op het middelpunt van je fysieke lichaam neer te leggen en via een diepere ademhaling de handen te laten bewegen. Visualiseer met aandacht hoe de energieën van het onderlichaam en het bovenlichaam in een gelijke verdeling gebracht worden door jou. Breng teveel hoofdenergie naar de voeten.

Breng nek- en schouderenergie – indien het overmatig aanwezig is – naar het bekken. Breng een goede verdeling aan tussen de energieën van armen en benen. Breng nu de energie van het voorlichaam en achterlichaam in balans door overheveling van energieën op die plaatsen waar een teveel is waar dit immer een tekort op een andere plaats activeert.

Laat je onderarmen steunen in de schaal van het bekken en leg de vingertoppen nabij elkaar.

Bevoel nu ook mogelijke verschillen tussen de linker- en rechterkant van je lichaam en herbalanceer.

Bevoel nogmaals je gehele fysieke lichaam. Breng nog accenten in energieverdeling aan. Zet dit – indien je dat wenst – gedurende de hele dag in om al doende hier te herbalanceren.

Indien je wenst kan je je eigen handen gebruiken om plaatsen van meer energie te voorzien zoals bijvoorbeeld benen, knieën, onderrug of wat dan ook. Terwijl je dit doet ga je tegelijkertijd met de aandacht naar je auraveld en herbalanceer - zover je vermogen reikt - je auraveld om gelijkmatig om je lichaam heen te liggen. Evenveel energie achter je lichaam - zodat je je gedragen en gesteend weet door jezelf - als voor je lichaam. Evenveel opzij en evenveel boven je hoofd - zodat je geïnspireerd kan leven - als onder je voetzolen voor de gronding van wie je bent.

Zie je zelf als een passer. Stabiliseer de hoofdpaseroep en druk de punt van de paseroep diep de ondergrond in om in stabiliteit te rusten.

Bevoel dan welke maat van jouw auraveld dienstbaar is aan jouw zijn hier. Neem gedurende de hele dag zelf de verantwoordelijkheid op je om zo te balanceren dat jij

niet alleen hierin op een natuurlijke manier tot je recht komt maar dat je ook in staat bent te integreren wat jou wezenlijk toebehoort.

Ga nu als een vanzelfsprekendheid innerlijk met aandacht naar je baarmoeder (als vrouw), naar de vagina, je schaamlippen, de schaal van het bekken en leg ook in betrokkenheid je handen over de baarmoeder en eierstokken heen in een V-vorm: met de duimen naar elkander toe gericht en de andere vingers in een V-vorm naar beneden op een wijze dat de pinken elkander licht raken. Vrouwen blijven in deze houding nu langer in aandacht zijn hiernaartoe. Voor de mannen vraag ik het volgende: plaats beide handen zachtjes liggend over elkander heen met de vingertoppen naar beneden tot aan de aanhechting vanwaar de penis gestalte krijgt. Straal door beide handpalmen heen naar de achterkant van het lichaam zodat het gebied van anus en perineum zich doorstraald weet door deze beweging.

Leg dan de rechterhandpalm op de rechterheup op de hoogte van het middelpunt van je lichaam, en de linkerhand op de hoogte van het middelpunt van je lichaam [met de vingers naar beneden en de duimen naar voren]. Straal beide handpalmen naar elkaar toe zodat er een stabiel middenrif gecreëerd wordt.

Leg nu een handpalm op de voorkant van het lichaam en de achterkant op middelpunthoogte en straal dit – handpalmen – naar elkander toe. Als man is het belangrijk om contact nu met je perineum te maken, als vrouw met de vagina. Vertrouw erop dat het magnetisme van de aarde je wil bereiken ter versterking van je wezenlijke aard als mens hier op aarde. Open daarom het perineumgebied energetisch - vanuit aandacht - en de vagina voor vrouwen zodat er als het ware uitwisseling kan tussen het magnetisme van de aarde en jouw energetisch veld, zodat jij voedzaam gevend wordt door de uitstraling van de aarde en jij in staat gesteld wordt belastende energieën af te geven aan de aarde zodat je gezond en helend blijft naar jouw organen die jou in het mannelijke of het vrouwelijke ondersteunt.

Wees indien mogelijk veel in de open natuur waar de magnetische velden makkelijker voorradig zijn dan in steden en op plaatsen waar veel bouw op de aarde actief is. Open dan al wandelend energetisch het perineum en de vagina en verbind het bewust met de uitstraling van de aarde, opdat je als het ware beter leert energetisch door te ademen, af te staan wat symbolisch niet meer - zuurstofrijk - jou begiftigt en op te nemen het magnetisme ter gronding van wie je bent als ziel hier op aarde menselijk geïncarneerd.

.....

Beëindig dan in alle rust deze meditatie, deze oefening en herinner je hoe je lichaam was en hoe het nu is en hoe je het graag zou wensen.

