

De Naamsoefening voorafgegaan door de oefening voor evenwichttherstel

Leg beide handpalmen op het middelpunt van je lichaam, drie vingerdiktes gelegen onder je navel, en laat de bovenste handpalm de onderste handpalm doorstralen zodat je betrokken jezelf verbindt met dit middelpunt.

(...)

Verdiep dan je ademhaling en breng de ademhaling in een beweging naar je handpalmen toe.

(...)

Plaats het middelpunt ook in het midden van je bekken achter het punt drie vingerdiktes gelegen onder je navel.

Bevoel dan hoe je fysieke lichaam energetisch al of niet in balans is. Is er meer energie aanwezig in het bovenlichaam dan in het onderlichaam of andersom? Is er meer energie aan de voorkant van je lichaam dan aan de achterkant van je lichaam? Is er meer energie rechts dan links in je lichaam. Balanceer de energieën, zodat ze evenwichtig, gelijkmatig door het hele lichaam verspreid zijn.

(...)

Om de energieën te her-balanceren in je eigen lichaam, het interne lichaam van jou, leg jij je handen op die plaatsen neer waar je bij kan en waar je een onder-energie voelt, zodat je met de bewuste aandacht hiernaartoe de energieën uitnodigt in je lichaam. Dat daar waar een overschot actief is dat je dit nu begeleidt naar die plaatsen toe die energie behoeven opdat een gelijkmatig energieveld in je lichaam kan ontstaan.

Visualiseer dat de energieën in je lichaam zich her-balanceren op een wijze dat er gelijkheid ontstaat in deze energievelden en ze niet afzonderlijk, gescheiden, deels of geheel functioneren.

(...)

Wees dankbaar voor je lichaam en laat in dankbaarheid deze energieverdeling toe opdat het lichaam meer in balans met zichzelf kan functioneren.

(...)

Terwijl je handen de plaatsen steeds verkiezen die energie nodig hebben, of die plaatsen die verdeling behoeven om te her-balanceren, gaat je aandacht ook naar het auraveld, het energieveld om je fysieke lichaam heen, om te bevoelen of dit wel gelijkmatig als een ei om je heen ligt. Net zoveel naar voren gericht als naar achteren, onder de voetzolen en boven je hoofd, links en rechts. Her-balanceer dit tot het evenwichtig, gelijkmatig om je lichaam aansluit, op een wijze dat jij je comfortabel in jezelf en in je energieveld geplaatst voelt.

(...)

Ontspan dan dieper en dieper, bevoel je eigen zijn, terwijl de her-balancering doorgaat en nodig onnadenkend het woord IK op een natuurlijke wijze uit om plaats te nemen in je interne lichaam en het auraveld daar omheen.



(...)

Nodig dan ook, onnadenkend, je naam uit om plaats te nemen achter dit natuurlijke IK en resoneer het woord IK gevolgd met je naam door je lichaam en auraveld heen en leg dit ook nadrukkelijk neer op de plaatsen die qua energie ondergewaardeerd in jou actief zijn.

(...)

Nodig dan onnadenkend een woord of een korte zin uit ter ondersteuning van het in balans blijven van jezelf en breng dit woord positief gericht in resonantie in je interne fysieke lichaam en het auraveld daar omheen.

(...)

Breng dan beide handen met de handpalmen naar het middelpunt gericht weer aan op het middelpunt van je lichaam. Herinner je opdracht aan jezelf om in balans te blijven en neem je voor regelmatig te bevoelen hoe je fysieke lichaam en het auraveld daaromheen zich verhoudt tot deze wens opdat je innerlijk steeds her-balanceert bij noodzakelijkheid hiertoe.

(...)

Open dan in alle rust en zelfvertrouwen je ogen in je eigen tempo en maak dat je lichaam zich even stretcht of andersoortig beweegt om uit deze verstilling weer naar de buitenwereld toe te treden.

