

Healing



Iedere energiewerker heeft een eigen werkmethode ontwikkelt om een healing te geven.

Ik wil graag mijn manier van het geven van een healing met je delen... en uitleggen waarom je misschien een healing nodig kunt hebben!

Wanneer je naar mijn praktijk komt, staat daar een glaasje water voor je klaar, en hebben we een gesprekje. Zo wil ik graag weten of je bekend bent met het ontvangen van een healing en of je die vaker hebt ondergaan. En ik leg je uit wat ik doe en hoe ik werk, dat is als volgt:

Jij gaat op de behandeltafel liggen, met een lekker kussentje onder je hoofd, en een kussentje in je knieholten als je dat fijn vindt © Wanneer je er behoefte aan hebt, krijg je ook nog een dekentje over je heen.

Terwijl jij lekker ligt, ga ik de rolgordijnen naar beneden doen. En zet ik de kleurenlamp aan, op de kleur paars, en zet ik fijne muziek op.

Dan ga ik scannen met mijn handen, daarmee kom ik ook in afstemming op jouw energie, chakra's en auraveld.

Wanneer ik dat gedaan heb, heb ik ook de zwakke of te sterke plekken benoemd waar meer healing nodig zal zijn. En dan ga ik beginnen, met het hoofd, daarbij gebruik ik drie reiki-posities die erop gericht zijn om je linker- en rechterhersenhelften in balans te brengen. Zo kun je echt teveel in je gevoel leven, of juist teveel in de ratio.

Daarna begin ik aan de chakra's. Daarbij schakel ik over op het geven van Shamballa, dat is een healingvorm die gebaseerd is op het Sjamanisme. Ook gebruik ik daarbij kleurentherapie omdat het heel fijn is om hiermee juist tegenwicht te geven aan chakra's die veel te ruim zijn, of chakra's die wat aan de kleine kant zijn, wat meer ruimte te geven. Is dat nodig? Zijn de chakra's zoals ze zijn niet goed genoeg? Nee, dus, hieronder zal ik uitleggen wat er kan gebeuren wanneer ze niet in balans zijn:

Kruinchakra, dat is de chakra waarmee ik begin... .

De kleur die hierbij hoor is ultraviolet, maar die kleur kunnen we eigenlijk niet zien. Ik zet daarom de kleurenlamp op rozig-paars, de kleur die het benadert.

Wanneer deze chakra veel te ruim is, kan het zijn dat je overprikkelt raakt door alles en iedereen om je heen. Uiteraard hoort ook de spirituele ontwikkeling hierbij, en ik zal hem daarom ook zo ruim mogelijk laten...

Je kunt het ook ontberen aan geestelijke kracht wanneer hij te klein is, en die kracht heeft ieder mens nodig om je door moeilijke situaties heen te slaan. Wanneer dit uit balans is, kun je depressief raken of in een burn-out terecht komen. Je kunt niet goed omgaan met stress en jakkert maar door. Ook kun je hoofdpijn, hoge bloeddruk of andere stress-gerelateerde klachten krijgen. Tenslotte gaat het ook nog eens ten koste van je focus of concentratievermogen. Wanneer de kruinchakra op jonge leeftijd veel te groot is, kan het ten koste van het leervermogen gaan. Wanneer hij getemperd mag worden, gebruik ik de gele kleur.

Ik blaas drie keer in de chakra, visualisatie is een krachtig middel in het energiewerk, ik blaas als het ware als as, blokkades en alles eruit wat er niet in hoeft te zitten. Ook blaas ik het reikisymbool van kracht in de chakra.

Dan ga ik door naar de zesde chakra, de **voorhoofdschakra** of derde oog genoemd.

Hierbij hoort de kleur donkerblauw of indigo. De meeste mensen voelen af en toe hun derde oog, een bepaald druk op die plek. Dat kan er op wijzen dat hij overactief is. Hier bevindt zich het innerlijk weten, de eigen wijsheid en empathische vermogens. Ook paranormale vermogens als helderziendheid bevinden zich in de chakra. Wat is er aan de hand wanneer hij te groot of juist te passief is? Je krijgt problemen met je gronding, hier kom ik later op terug. Maar ook oog- en oorklachten kun je krijgen wanneer deze chakra niet in balans is. Ook kun je het slachtoffer worden van negatieve gedachtestromen, of autoritair zijn en arrogantie vertonen. Ook kun je last hebben van nachtmerries, gevoelens van onrust en nervositeit. En een gebrek aan realiteitszin. Daarom is gronding echt heel erg belangrijk in het leven. Om hem te harmoniseren kan ik de kleur rood of oranje gebruiken. Zodat je intuïtie beter gaat functioneren (en je er weer op leert te vertrouwen), ook je empathische vermogens zullen toenemen waardoor je als een wat vriendelijker mens voor anderen in de wereld komt te staan. Ook is idealisme een term die past bij het derde oog, je voorziet hoe het kan zijn en wil ernaar handelen, de visionairs onder ons, kennen dat wel.

Ook hierbij blaas ik drie keer in de chakra, dat doe ik bij alle chakra's op dezelfde manier.

Visualisatie is een krachtig instrument bij het energetische werk. Ik visualiseer dat ik alles wat niet in de chakra hoeft te zitten eruit blaas, en ik blaas het reikisymbool van kracht in de chakra.

Vervolgens ga ik door naar de **keelchakra**, hier hoort lichtblauw bij. Deze chakra staat voor het uiten naar de buitenwereld toe, communicatie en creativiteit. Ook kan men vanuit deze chakra goed contact hebben met de bovenste twee chakra's en goed verwoorden wat men ervaart. Wanneer er sprake is van blokkades, kun je last van je keel krijgen, of een stijve nek, verkoudheid of schildklierstoornissen. Ook kan er angst zijn om als vreemd gezien te worden en dat je

waarnemingen niet voor vol aan gezien worden. Wanneer hij te groot is, is het vaak zo dat je weinig realistisch bent in je waarnemingen en dat je fantasie een beetje op hol slaat. Ook kun je overmoedig worden, leiden aan ongefundeerd optimisme of babbelziek zijn.

Groen is de kleur die bij de **hartchakra** hoort, wanneer deze te wijd openstaat, kun je leiden aan het zogenaamde hulpverlenerssyndroom. Je staat te pas en te onpas voor iedereen klaar, en je wordt als het ware de ander. Zo verdrietig en meegaand kun je zijn in het verdriet van de ander. Inlevingsvermogen, behulpzaamheid en empathie is helemaal goed, maar wanneer je doorslaat, gaat het mis met jou. Wanneer hij te dicht op jezelf zit, kan het zijn dat je geen mededogen voelt, bezitterig bent of minderwaardigheidscomplexen ontwikkeld. Beschadigingen door anderen kunnen blokkades vormen, je sluit je af zodat je niet meer gekwetst kunt worden. Toch is dit erg slecht voor je hart en longen.

De lamp gaat vervolgens naar geel, omdat ik bij de **zonnevlechtchakra** ben beland. Deze zit iets boven je navel, in het zonnevlechtgebied. Nu komen we aan bij je energieverdeelstation, jij en je contacten met de buitenwereld, de balans tussen emotie en intellect, tussen voor jezelf zorgen en voor de ander. Doordat ik met reiki het hoofd al behandeld heb, met als doel het in balans brengen van de linker- en rechterhersenhelft, kan ik hier makkelijk door gaan. Wanneer hij te ver is geopend, kun je nerveus zijn, snel op je teentjes getrap maar ook de neiging hebben om de baas te spelen. Wanneer hij te weinig is geopend, kun je heel moe zijn, onzeker zijn en te maken hebben met (onverklaarbare) angsten. Ook zit er een koord in de zonnevlecht, waar de emotionele bindingen met anderen aan vast zitten. Soms probeer ik los te maken wat niet meer met jou verbonden hoeft te zijn, en nee, de ex waarmee je kinderen hebt, kan daar niet van af ;-)
Ook zitten hier weleens 'parasitaire' bindingen van mensen die je emotioneel leeggezogen hebben, die kunnen er vaak wel van af. En ze merken het niet eens want ze doen er niets mee. Ook vraag ik aan de kosmos jouw onvervreembare energie terug, die van jou is. En dat laat ik ook dit gebied instromen. Ook hier merken anderen niets van, want ze doen toch niets met jouw, voor niets geïnvesteerde, energie. Wanneer alles goed functioneert, zul je meer en beter in je persoonlijke kracht kunnen komen, ben je zelfbewust en voel je je stabiel, ongeacht met wie je verder omgaat.

Vlak onder de navel zit de **sacraal chakra**, waar de kleur oranje mee correspondeert. Dit is een emotionele laag die ook verbonden is met gevoelens en seksualiteit. Wanneer je een zware bevalling, of miskraam hebt gehad, is dat ook merkbaar aan deze chakra. Wanneer hij overactief is, ontstaan er onrealistische denkbeelden over bijvoorbeeld hoe seks zou moeten zijn. Er is dan ook heel veel behoefte aan seks. Wanneer er blokkades op zitten, kan het juist zijn dat er geen behoefte aan seks is, of aan intimiteit. En kun je leiden aan schuldgevoelens. Dit is ook een van je thuisplekken, wanneer je in contact met iemand bent waar je last van hebt, kan het geen kwaad om je hand op je onderbuik te leggen. Je maakt hiermee direct een onderscheid tussen jou en de ander en je kunt wat objectiever luisteren naar wat de ander zegt. Zonder dat je het je meteen persoonlijk hoeft te maken. Ook genieten hoort bij deze chakra, niet alleen van intimiteit maar ook van eten, drinken, en het goede leven. Mensen die niet van veranderingen houden, kunnen hier ook een blokkade hebben. Bij een gebrekkig functionerende chakra, kunnen vrouwen last hebben van menstruatieproblemen, PMS, blaasproblemen en frigiditeit. Voor een man kan dat impotentie of prostaatproblemen veroorzaken.

Dan ga ik tenslotte naar de **stuitchakra**, rood is de kleur die hierbij hoort. Wanneer deze in orde is, staat hij voor levenskracht, overlevingsdrang, aanpassingsvermogen en materiele zekerheid. Ook hoort een goede gronding bij deze chakra. Wanneer hij overactief is, kun je wat roekeloos worden en egoïstisch, en hecht je veel waarde aan materiele zaken. Maar wanneer hij te passief is, kan het

leiden tot zweverig gedrag, gebrek aan zelfvertrouwen, slachtoffergedrag, niet in het heden leven en zelfs doodswensen. Kracht en wilskracht horen bij een goed gebalanceerde eerste chakra, met je voetjes in de klei staan en realistisch zijn. Fysiek gezien kun je bij disharmonie depressief worden, problemen met je bloedsomloop krijgen en overgewicht krijgen.

Nadat ik alle chakra's stuk voor stuk heb verbeterd, ga ik ze uitlijnen, met mijn handen ga ik naar chakra 1-7 2-6 3-5 en breng ze naar de hartchakra, zodat alles weer in verbinding staat met elkaar. Daarna strijk ik je fysieke lichaam af, om eventuele sporen of resten nog te verwijderen. En vul ik je aura op met wit licht en strijk ik hem weer mooi glad, zodat je een soort van cocon om je heen hebt waarbinnen alle chakra's op de juiste wijze open zijn.

De meeste mensen koppelen naar mij terug dat ze weer lekker in hun vel zitten en zelf de teugels van hun leven weer in hun handen hebben. Dat ze emotioneel stabiel zijn, en hun energie veel beter weten te verdelen!

Astrid Zoutenbier, 21 november 2019