

Oefening: Stromende Healingsenergie

Rustige plek

Zoek een rustige plek, bij voorkeur buiten bij een boom, maar binnen kan ook. Zit of sta comfortabel en sluit zachtjes je ogen.

Adem en Aarding

Adem rustig diep in door je neus en langzaam uit door je mond. Stel je voor dat je bij elke inademing frisse, zuivere energie binnenhaalt en bij elke uitademing spanning loslaat. Visualiseer dat je voeten wortels hebben die diep de aarde ingaan, verbonden met de krachtige energie van het hart moeder aarde.

Helende energie voelen

Stel je voor dat er een sprankelende stroom van helder, helend licht als water via de kruin van je hoofd naar binnen stroomt. Laat deze energie door je hele lichaam stromen, en voel hoe het alle spanning en blokkades met zich meeneemt. Voel het door je hart, buik, benen, en tot in de aarde onder je voeten.

Handen voor je Hart

Leg je handen zachtjes op je hart en stel je voor dat deze helende energie vanuit je hart sterker wordt. Voel hoe de energie via je wortels onder je voeten de aarde in stroomt, zich verbindend met de wortels van de bomen of een plek die jouw aandacht vraagt.

Stroom van Liefde en Heling

Visualiseer een oneindige stroom van liefde en heling die vanuit het universum via jouw kruin door je lichaam de aarde instroomt, langs het wortelnetwerk tot het bij het grondwater komt. Laat deze energie verder vloeien en alles om je heen voeden, zolang je voelt dat het nodig is.

Afronden en Dankbaarheid

Breng langzaam je aandacht terug naar je lichaam. Bedank jezelf, de aarde, de bomen en het universum voor de helende energie. Beweeg je handen en voeten, klop zachtjes op je lichaam, en open je ogen als je eraan toe bent.

Laten we de bomen omarmen in onze liefde en in ons leven

Yvonne Vrijhof – Heks en Kruid

