

Ontspannen je ruimte innemen met Vijf Helende Klanken

Een belangrijk onderdeel van de 'Als helpen niet helpt' - training is het herkennen van je eigen emoties en wat voor effect deze op jou, maar ook op jouw naaste hebben. Door ze te herkennen, wordt de emotie al een ander gevoel. Maar soms word je overweldigd door emoties of blijven bepaalde emoties/gevoelens hangen.

Dan zijn de helende klanken uit de Traditionele Geneeskunde en Qigong een mooi hulpmiddel. Dit is een reeks mooie oefeningen gebaseerd op klank en beweging waarmee je eigen emoties in balans te brengen en innerlijke rust te vinden.

Elke klank is gekoppeld aan een van de vijf elementen en een specifieke emotie. Door het beoefenen van deze klanken kun je je negatieve emoties transformeren en vervangen door positieve, helende energie.

Je kunt de oefeningen zowel zittend als staand doen.

Begin de oefening door te gaan zitten op een stoel. Zet je voeten stevig op de grond en zit recht op. Als je staat, zet je je voeten op schouderbreedte, bekken iets gekanteld,

Maak je rug recht. Ontspannen schouders, nek gestrekt en je kin iets ingetrokken. Neem een actieve maar ontspannen houding aan.

1. Hout (SHU) - Woede en Vriendelijkheid

Leg je handen op je lever, rechts onder je ribben. Terwijl je de "SHU" klank maakt, stel je voor dat de woede je lichaam verlaat, vervangen door een gevoel van vriendelijkheid en compassie.

2. Vuur (HAH) - Vreugde en Ongemak

Sta rechtop en leg je handen op je hart. Terwijl je de "HAH" klank maakt, visualiseer vreugde die vanuit je hart naar je hele lichaam stroomt. Dit helpt om de invloed van ongemak te verminderen en je hart te vullen met vreugde en lichtheid.

3. Aarde (WHOO) - Zorgen en Vertrouwen

Plaats je handen over je buik en maak de "WHOO" klank. Visualiseer de zorgen die je lichaam verlaten, vervangen door een diep vertrouwen en een gevoel van stabiliteit. Dit helpt je om een stabiele ondersteuningsomgeving te bieden.

4. Metaal (SSS) - Verdriet en Dapperheid

Plaats je handen op je borst en maak de "SSS" klank. Visualiseer verdriet dat je lichaam verlaat, vervangen door dapperheid en rechtvaardigheid. Dit geeft je de kracht om vastberaden te blijven in moeilijke tijden.

5. Water (CHOO) - Angst en Kalmte

Plaats je handen op je onderrug en maak de "CHOO" klank. Visualiseer angst die je lichaam verlaat, vervangen door kalmte en zekerheid. Dit helpt je om rustig en gestructureerd te blijven, ongeacht de uitdagingen die je tegenkomt.

Door deze klanken regelmatig te beoefenen, kun je een gevoel van innerlijke rust en balans vinden, waardoor je beter in staat bent om je dierbare te ondersteunen. Het helpt je niet alleen om je emoties te beheren, maar versterkt ook je innerlijke kracht en stabiliteit.

Geef jezelf de kans om deze helende klanken te ontdekken en te ervaren hoe ze je kunnen helpen in je dagelijkse leven. Jij verdient ook zorg en ondersteuning.

Neem gerust contact met me op bij vragen, twijfel of medische aandoeningen voordat je aan nieuwe oefeningen begint. Ook als je vragen hebt over de oefeningen. Stuur dan een WhatsApp berichtje naar t. 06 26259333. Ik zal deze z.s.m. beantwoorden.