

# Inner-Zelf



## **Vrouwelijke Energie**

Hieronder heb een oefening om je vrouwelijke energie vrijer te laten stromen, ruimte te maken en je lichaamsbewustzijn te bevorderen. Deze oefening kun je combineren met oefening 1 op de wijze zoals bij jouw past.

### Oefening 2:

Ga rechtop staan, adem diep in via je neus en uit via je mond, en zet beide voeten iets uit elkaar, zodat deze onder je heupen vallen. (schouder-heup-voeten op 1 lijn). Voel het contact met de grond waarop je staat. Beweeg je voeten wat heen en weer en stel jezelf voor dat je voet chakra's hebt onder je voeten die zich verbinden met het hart van de aarde. Voel hoe je staat en beweeg jezelf dan langzaam van voet op voet heen en weer, zodat je je eigen draagkracht voelt. Wieg jezelf heen en weer en voel/ervaar wat deze beweging met je doet. Let hierbij ook op wat je ademhaling met je doet. Blijf goed doorademen.

Als dit goed voelt, draai dan eens een cirkel vanuit je heup- en bekkengebied. Maak deze cirkel steeds iets groter en groter tot wat past en kan bij jou. Blijf in je centrum aanwezig en als je merkt dat je uit contact met je lichaam gaat, maak dan je de cirkel weer iets kleiner. Draai de cirkel ook een keer de andere kant op en blijf in contact met je lichaam. Ontdek jezelf in deze beweging en wees jezelf bewust van wat je ervaart in contact met jezelf en in contact met je lichaam. Je kunt ook een lemniscaat, 8-tjes, draaien. Zo houd je je lichaam soepel en ben je in contact met je onderlichaam die jij en je kindje straks hard nodig hebben.

Als je wilt, kun je nog een mooie oefening doen om overtollige en losgekomen energie af te voeren en jezelf op te vullen met nieuwe vitale levensenergie:

### Oefening 3:

Ga staan of zitten met beide voeten plat op de grond. Stel jezelf voor dat je voetchakra's hebt. Maak contact met je voeten en je voetchakra's en beweeg je voeten maar eens heen en weer, zodat je je voetchakra's wakker maakt. Stel dit voor jezelf, doe dit, en vertrouw erop dat het gebeurt. Weet; alles is energie en energie volgt jouw gedachten.

Open je voetchakra's richting de aarde en laat een rode vitale kleur je voeten instromen. Een rode vitale kleur die jou voorziet van nieuwe energie. Laat dit gebeuren en volg de kleur je voeten in. Voel hoe je voeten zich vullen en hoe de kleur verder wil; je benen in, zodat je been kanalen zich vullen. De kleur stroomt verder je lichaam in en gaat langs je knieën verder omhoog, totdat deze aankomt in het gebied van je bekken. Laat je bekkengebied zich vullen met deze rode kleur.

Beweeg als je dit wilt je bekkengebied heen en weer en voel maar even wat dit met je doet. Neem hiervoor de tijd en ruimte die je nodig hebt.

Voel dan; óf je deze stroom van energie vast wilt houden omdat deze helder en vitaal voor je is óf dat je deze energie weer wilt laten gaan, zodat je hetgeen wat los is gekomen af kunt voeren terug de aarde in. Als je de energie hebt afgevoerd, kun je jezelf daarna opnieuw opvullen met een heldere vitale rode kleur, welke jouw stevigheid en vitaliteit geeft. Bedankt de aarde en de kleur waarmee je jezelf hebt opgevuld en kom op jouw tempo weer terug naar het hier en nu.