




Rebirthing Breathwork




Contactgegevens

Zoey Hermsdorf

 www.zoeyminou.nl

 zoeyminou.breathwork@gmail.com

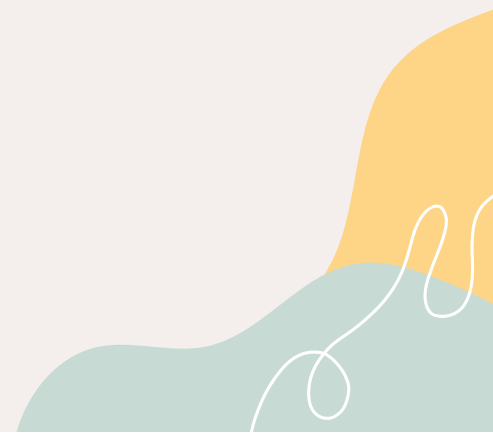
 0613573915

 zoeyminou



Verzamelbundel ~ Rebirthing Breathwork

Een verzameling van kennis, affirmaties, opdrachten en schrijfoefeningen om je proces tijdens het traject te ondersteunen.





Inhoud



Introductie	Blz. 5
Rebirthing Breathwork	Blz. 6
<ul style="list-style-type: none">• Wat is Rebirthing Breathwork & de 3 pijlers• Hoe is Rebirthing Breathwork ontstaan	
De kracht van de adem	Blz. 8
<ul style="list-style-type: none">• Waarom werken met de adem• Effecten van ademwerk• Fysiologie van de adem & het zenuwstelsel	
Hoe je ademt is hoe je leeft	Blz. 14
<ul style="list-style-type: none">• Wat laat de adem je zien	
Spirituele psychologie	Blz. 17
<ul style="list-style-type: none">• De kracht van onze gedachten• De 16 Biggies• Innerlijke kind & gezonde volwassene• Vergeving• Werken met affirmaties• Life Vision ~ hoe ziet jouw droomleven er uit	
Spirituele purificatie	Blz. 34
<ul style="list-style-type: none">• Emotional Energy Polution• Werken met de elementen ~ water, aarde, vuur & lucht	
Ademhalingsoefeningen	Blz. 41
<ul style="list-style-type: none">• 20 connected breaths• 20 connected breaths ~ tong tussen tanden en lip• 20 connected breaths ~ mond open & door de neus• 20 connected breaths ~ mond open & door de mond• 20 connected breaths ~ variatie!• 20 connected breaths ~ freestyle• Alternate nostril breathing• Alternate nostril breathing ~ met affirmatie	
Reflectieruimte sessies	Blz. 44



Introductie

Hi lieve jij!

Wat vind ik het fijn dat ik deze bundel vol kennis, opdrachten en schrijfoefeningen aan je kan geven. Het betekent namelijk dat je "JA" hebt gezegd tegen dit diepgaande traject. Dat je nieuwsgierig bent naar wat de adem je wilt vertellen en je bereid bent om naar binnen te keren en alle stukken van jezelf aan te kijken.

Dat vergt moed, vertrouwen en openheid. Maar ook compassie en acceptatie voor wat je tijdens deze reis gaat ontdekken.

Ik kijk er naar uit om samen met je dit proces door te gaan en je elke keer opnieuw te mogen ontmoeten. Terug naar de kern. Terug naar de verbinding met jezelf.

De kennis die ik deel in deze bundel heb ik opgedaan van de fantastische trainers - Heike Strombach & Dorien Blaauw - waardoor ik ben opgeleid en komen voort uit de wijsheid van Leonard Orr. Dit alles aangevuld met mijn eigen ervaringen en inzichten. Ook staan er veel tools en opdrachten in de bundel om je verder te ondersteunen in je proces. Tussen de hoofdstukken en aan het eind van deze journal vind je de ruimte om al je inzichten en het geleerde op te schrijven. Of gewoon je hersenspinsels op papier kwijt te kunnen. Zodat het echt jouw bundel wordt voor je hele proces.

Met veel liefde en energie gecreëerd, en ik hoop dat het jou dat ook gaat brengen!

Liefs,
Zoey

Rebirthing Breathwork



Wat is Rebirthing Breathwork & de 3 pijlers

Rebirthing Breathwork is een ademtechniek waarbij er gewerkt wordt met 3 pijlers; De adem, spirituele psychologie en spirituele purificatie.

De adem

Bij Rebirthing Breathwork gebruiken we de verbonden ademhaling door de neus. Hierbij gaan de in- en uitademing als het ware continue als een cirkel in elkaar over. Het lichaam komt hierdoor in een diepe staat van ontspanning, waardoor alles wat voor spanning zorgt naar de oppervlakte komt. Want waar ontspanning is, kan geen spanning meer zijn. Door hierin verbonden te blijven ademen en het aandacht te geven, kan het worden losgelaten. Waardoor er ruimte ontstaat voor meer energie, flow, rust en verbinding.

Spirituele psychologie

Overtuigingen bepalen je gedrag, en je gedrag heeft invloed op hoe je je voelt. Door te onderzoeken welke beperkende overtuigingen je hebt en hoe je deze kan omzetten naar versterkende overtuigingen, kan je je gedrag en zo ook hoe je je voelt veranderen. En als je weet dat je je eigen leven creëert met de overtuigingen die je hebt, wordt er opeens zoveel meer mogelijk!

Spirituele purificatie

Ook wel het werken met de elementen - water, aarde, vuur, lucht - genoemd. Om het lichaam als het ware schoon te maken van alle energie die we opdoen. Energie dat gecreëerd wordt door gedachten, gevoelens en overtuigingen, maar ook energie die we opnemen van de mensen om ons heen. Het brengt het lichaam en de mind weer in balans

Maar Rebirthing Breathwork is meer dan dat. Het is verbinden met de adem in alles wat het leven brengt en de veiligheid in jezelf vinden waar je kan zijn met al je emoties, gedachten, herinneringen en overtuigingen. Volledig "ja" zeggen tegen het leven; tegen het donker en licht, tegen je angst en dromen, tegen je tranen en lach. Aanwezig zijn in het moment, oordeelloos en met compassie, gewoon zoals het is.

verder in deze bundel ga ik nog dieper in op de wat de kracht van de adem is en hoe we kunnen werken met de mind en de elementen.

Hoe is Rebirthing Breathwork ontstaan

Rebirthing Breathwork is ontstaan tussen 1962 en 1972 door Leonard Orr. De techniek vond zijn oorsprong uit zijn eigen ervaringen waarin hij zich als een hulpeloze baby voelde. Deze ervaringen werden getriggerd als hij voor langere tijd in een warm bad zat en bleef zitten als de drang kwam om eruit te gaan. Pas later in 1973 ontdekte hij dat deze ervaringen prenatale en geboorte herinneringen waren. Hierdoor ook de naam Rebirthing - wedergeboorte.

Rebirthing sessies werden oorspronkelijk in een warm bad gegeven. Tijdens deze sessies observeerde hij dat alle mensen hetzelfde ademritme hadden; de verbonden ademhaling. Hij ontdekte het verband tussen de verbonden ademhaling en het oproepen van geboorte herinneringen. Het was ook dat moment dat hij zich realiseerde dat het proces van rebirthing ook op het droge kon plaatsvinden. Hij ging experimenteren met de verbonden ademhaling en ontdekte dat de verbonden ademhaling door de neus een zachtere en efficiëntere manier was om door het proces te gaan. Tot op de dag van vandaag is dit de techniek die bij Rebirthing wordt gebruikt en vindt een warm water sessie pas plaats na 10 sessies.

Pas in latere jaren ontdekte Leonard het werken met de elementen - spirituele purificatie - en werd dit onderdeel van Rebirthing Breathwork.

*"Rebirthing Breathwork is the art of learning to
breathe Energy at the same time as air.
It is learning to breathe from the breath itself."
~ Leonard Orr*

De kracht van de adem

Waarom werken met de adem

De adem is het hele leven bij ons; we beginnen met een inademing en eindigen met een uitademing. Gedurende het leven ervaren we veel en hier reageren we op met de adem. Bijvoorbeeld als we schrikken of verdriet voelen, dan stopt de adem. Maar ook als we lachen verandert de adem. De adem is een weerspiegeling van hoe we ons voelen. Het is een weerspiegeling van hoe we leven.

Vaak wordt de adem onbewust vastgezet als we ons in een situatie bevinden waarin we ons oncomfortabel of onveilig voelen. Het dient als bescherming om de intensiteit van dat moment te verlichten. Omdat het toen te groot, te spannend of te pijnlijk voor je was om volledig te ervaren. Alleen onze adem en ons lijf ervaart het wel en slaat het op als spanning. Door de opgeslagen ervaring en emoties in ons lijf, kan de energie niet meer vrij stromen. Dit kan zich uiten in fysieke pijn, beperkende overtuigingen en patronen in je leven die je tegenhouden.

Door te werken met de adem zetten we de energie opnieuw in beweging. Dit doen we door te werken aan 2 sporen die elkaar versterken;

- Laagje voor laagje naar binnen keren en ruimte geven aan de opgeslagen emoties, herinneringen en overtuigingen. Om terug in verbinding te komen met alles wat je ervaart.
- Het bevrijden van het ademmechanisme door de adem te verruimen en de volledige ademruimte te benutten.

Door te verbinden met de adem brengen we het lijf in een diepe staat van ontspanning waardoor alles wat voor spanning zorgt naar de oppervlakte komt. Want waar ontspanning is, kan geen spanning zijn. Door te blijven ademen in alles wat omhoog komt, geven we het de ruimte dat het nodig heeft, de liefdevolle aandacht dat het verdient. Waardoor we het ook los kunnen laten. Door het loslaten van wat voorheen de energie blokkeerde in het lijf, ontstaat er meer ruimte voor de adem.

Door het ademmechanisme de verruimen en de volledige ademruimte te benutten, geven we ons lijf en onze mind het signaal dat het veilig is om alles wat we ervaren, alle energie, door ons lijf te laten stromen en dat we hier ruimte aan mogen geven. Waardoor we meer in verbinding komen met onze binnenwereld en om nog meer laagjes af te pellen. Waardoor ook de adem nog vrijer kan gaan stromen.

Effecten van ademwerk

De effecten van ademwerk zijn groot en kunnen talloze vormen aannemen. Voor iedereen zijn deze effecten anders en ook per sessie kunnen ze sterk verschillen. Soms zijn ze subtiel en onbewust, de andere keer groots. Daarnaast kunnen de effecten van het werken met de adem emotioneel, fysiek, mentaal of spiritueel zijn.

Emotionele effecten

- Opgeslagen & onverwerkte emoties kunnen worden losgelaten.
- Je herontdekt de verbinding met jezelf, met de emoties die in jou leven. Dit vergroot het gevoel van veiligheid in jezelf.
- Er ontstaat ruimte voor ontspanning, vertrouwen, dankbaarheid en liefde.
- Door het loslaten van blokkades geef je je leven nieuwe energie.

Fysieke effecten

- Het ademmechanisme wordt bevrijd waardoor je groter, makkelijk en vrijer kan ademen.
- Positief effect op je slaap, spieren en vertering. Het verbetert de bloedcirculatie, ondersteunt het immuunsysteem en verlaagt het cortisol-gehalte (stresshormoon) in het lichaam.
- Het brengt het lichaam in ontspanning. Waar ontspanning is kan geen spanning zijn. Spanning leidt tot ziekte (dis-ease). Hierdoor kan ademwerk helpen om van fysieke klachten zoals astma of gewrichtspijn af te komen.

Mentale effecten

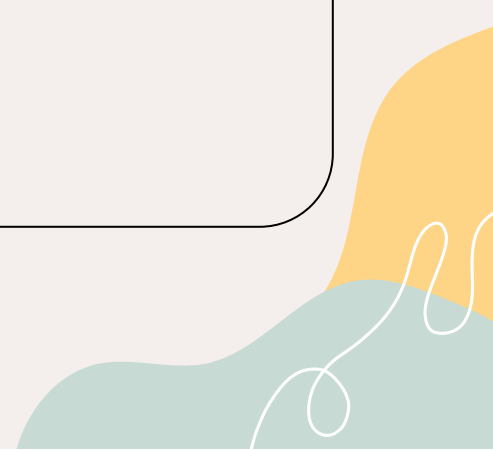
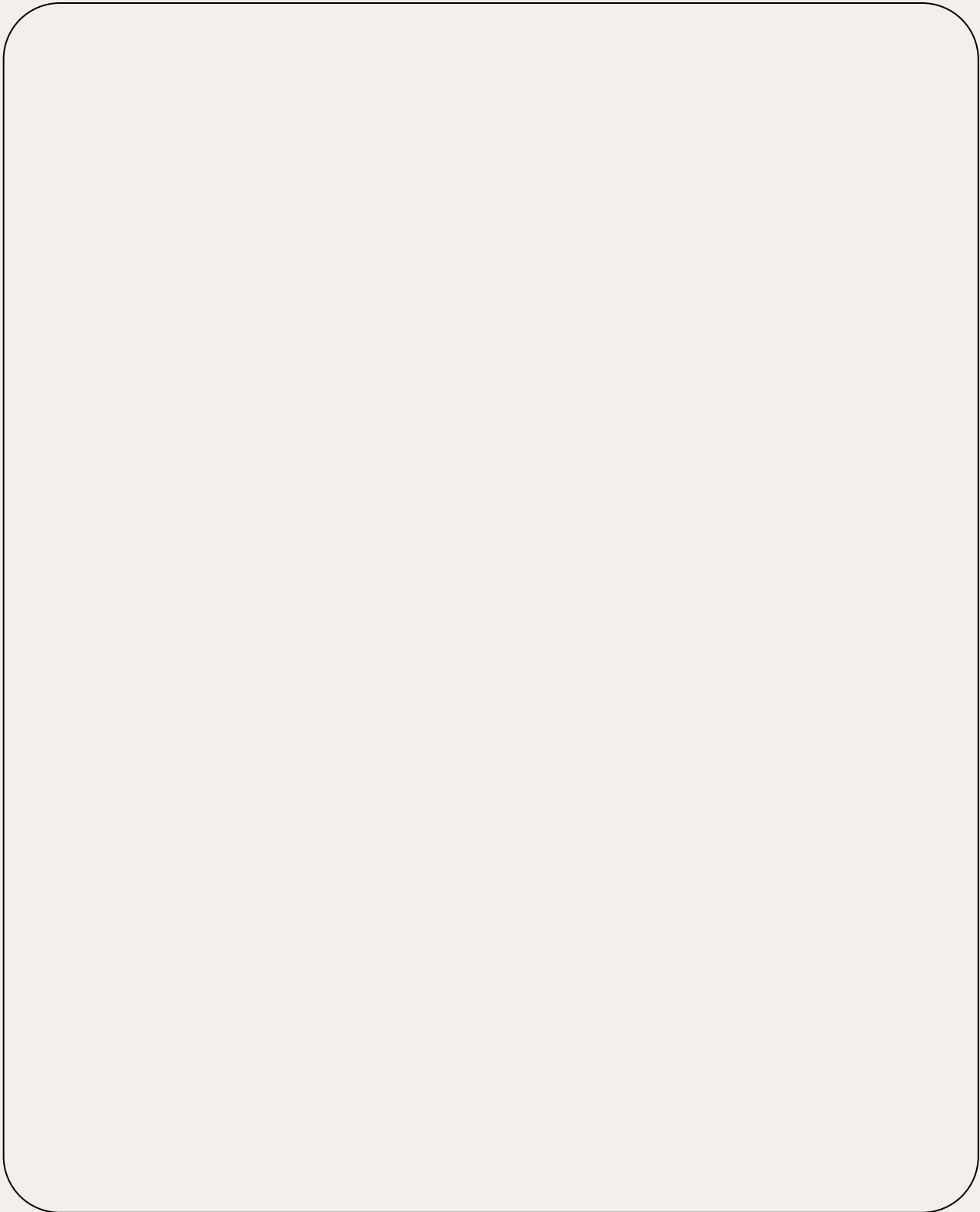
- Het werken met de adem maakt je bewust van beperkende overtuigingen.
- Het geeft inzicht in de patronen in je leven die zijn ontstaan door pijnlijke ervaringen van vroeger. Het geeft je de mogelijkheid om nu jezelf te geven wat je toen nodig had en nieuwe patronen te creëren.
- De adem brengt je in verbinding met je lijf en hart, het haalt je uit je hoofd.

Spirituele effecten

- Het brengt je in verbinding met je intuïtie, je innerlijke wijsheid.
- Het helpt je met jezelf beter te leren kennen en te ontdekken wat je essentie is.

Hersenspinsels

Inzichten, wat je eruit meeneemt, hoe het voor jou is. Een plek om je gedachtes kwijt te kunnen of voor je journal oefeningen.



Fysiologie van de adem & het zenuwstelsel

Een stukje biologie over de fysiologie van de adem en het zenuwstelsel. Als we begrijpen hoe de adem en het zenuwstelsel werken, begrijpen we ook beter hoe we hierop in kunnen spelen.

Een ademcyclus bestaat uit een inademing en een uitademing. Elke inademing is een kans op leven en met elke uitademing laten we los. Maar wat gebeurt er nou in deze ademcyclus?

- Met de inademing nemen we zuurstofrijke lucht op in het lichaam.
- In de longen wordt O₂ opgenomen in het bloed.
- Zuurstof is nodig voor de cellen om energie te produceren en alle processen in het lijf in gang te houden.
- Hierbij wordt CO₂ geproduceerd geproduceerd wat met het bloed richting de longen wordt getransporteerd.
- CO₂ wordt opgenomen in de lucht en met de uitademing uitgestoten.

De mens heeft gemiddeld 12-20 ademcycli per minuut. Dit kan variëren en is afhankelijk van vele factoren. Vaak ademen mensen meer dan daadwerkelijk nodig is. Het verlagen van de ademfrequentie geeft het lichaam een seintje dat het kan ontspannen en maakt de opname van O₂ efficiënter! Een fijne manier om je ademfrequentie te verlagen en meer ontspanning in je lijf te vinden is het doen van een hartcoherentie ademhalingsoefening.

Hartcoherentie

- Adem 5 seconden in & 5 seconden uit
- Adem rustig door de neus
- Verbind de inademing met de uitademing, er is geen pauze
- Herhaal de oefening voor een aantal minuten, net zo lang tot je voelt dat het voor nu voldoende is geweest

Bij Rebirthing Breathwork ademen we door de neus. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat ademen door de neus veel voordelen heeft vergeleken met ademen door de mond.

De neus is als het ware een filter voor de lucht die wordt ingeademd. Het houdt stofdeeltjes tegen, verwarmt en bevochtigt daarnaast de lucht. De mond heeft deze functies niet waardoor ongefilterde, droge en koude lucht het lichaam in stroomt.

In sommige ademoefeningen en tijdens momenten in een sessie wordt er wel door de mond geademd. Dit kan dan ook geen kwaad en heeft ook voordelen. Het ademen door de mond zorgt ervoor dat we sneller bij emoties komen en gemakkelijk door intense emoties kunnen ademen als we geneigd zijn de adem te stoppen. De voor- en nadelen van door de neus en mond ademen hebben dan ook betrekking tot de manier waarop we ademhalen in het dagelijkse leven.

Het is interessant om te onderzoeken of je adem gedurende de dag door de neus of door de mond is. Check dan eens hoe het is om bewust door de neus de ademen als je voorheen door de mond zou ademen.

Kort samengevat de voor- en nadelen van door de neus of mond ademen;

Neusademhaling

- Filteren van stofdeeltjes
- Verwarmen & bevochtigen van lucht
- Verwijding van bloedvaten waardoor meer O₂ beschikbaar is
- Toename longvolume
- Ademfrequentie daalt
- Minder last van hoesten, snurken & apneu

Mondademhaling

- Ongefilterde lucht
- Lucht koud & niet bevochtigd
- Oppervlakkige ademhaling
- Ademfrequentie stijgt
- Vergroot de kans op allergische reacties
- Meer last van astma, snurken & apneu

De adem werkt 2 kanten op. Hoe we ons voelen en ervaren heeft invloed op hoe we ademen. En daarnaast heeft hoe we ademen invloed op hoe we ons voelen. Door anders te ademen kunnen we dus ook een andere stemming of gevoel oproepen. Dit komt omdat de adem het zenuwstelsel kan beïnvloeden.

Het zenuwstelsel kan worden onderverdeeld in het somatische - bewuste - zenuwstelsel en het autonome - onbewuste - zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel werkt automatisch, echter kunnen we het wel beïnvloeden met de adem!

Het autonome zenuwstelsel kan worden onderverdeeld in 2 groepen;

- Het sympathische systeem
 - Het gaspedaal
 - Zorgt ervoor dat het lichaam snel in actie kan komen
 - "Fight & flight" reactie
- Het parasympathische systeem
 - De rem
 - Zorgt ervoor dat het lichaam kan ontspannen & rusten
 - "Rest & digest" reactie

Maar hoe kan je hier nu met de ademhaling invloed op uitoefenen?

Parasympaticus activeren

- Door de neus ademen
- Richting de buik ademen
- Naar het diafragma ademen
- Focus op de uitademing
- De uitademing verlengen
- Ademfrequentie verlagen
- Ademen door het linker neusgat

Sympathicus activeren

- Door de mond ademen
- Richting de borst ademen
- Focus op de inademing
- Ademfrequentie verhogen
- Ademen door het rechter neusgat

Hoe je ademt is hoe je leeft



Wat laat de adem je zien

Hoe je ademt is een weerspiegeling van de patronen die je hebt in het leven. Als baby word je geboren met een vrije en verbonden ademhaling. Ervaringen in het leven en overtuigingen hebben invloed op de adem. Dit zorgt ervoor dat de adem niet meer vrij kan stromen. Binnen Rebirthing noemen we dit 'breathing deviations', ook wel de ademafwijkingen genoemd. Het lezen van de adem geeft dus inzicht in de patronen die we hebben in het leven.

Er zijn veel verschillende breathing deviations. Hieronder worden de meest voorkomende uitgelegd met daarbij de onderliggende overtuigingen. Goed om te weten; deze overtuigingen zijn mogelijkheden en hoeft je dus niet te hebben als je je herkent in de manier van ademen. Het is ook geen goed of fout. Wel is het interessant om te onderzoeken welke patronen en overtuigingen je herkent, en hoe je jezelf met nieuwe affirmaties kan ondersteunen om deze patronen te veranderen.

Geforceerde inademing

- Het idee hebben hard te moeten werken, dat het leven moeilijk is.
- Gevoel van te kort, schaarste.
- Hard voor jezelf zijn, het gevoel te hebben je te moeten bewijzen.

↳ "Ik hoeft mezelf niet te bewijzen, ik mag zacht zijn voor mezelf."
"Er is genoeg voor mij."

Geforceerde uitademing

- Het leven weg willen duwen.
- Angst om te voelen, emoties weg willen duwen.

↳ "Het is veilig te zijn met alles wat er is, het hoeft niet weg."
"Het is oké mijn verleden te accepteren."

Pauze na inademing

- Gevoel van schaarste.
- Vasthouden aan iets, angst om los te laten.
- Gevoel van onveiligheid.

↳ "Het is veilig los te laten."
"Ik kan het leven vertrouwen."

Pauze na uitademing

- Bang voor het leven.
- De overtuiging hebben het niet te kunnen, het niet waard te zijn.

↳ "Het is veilig 'ja' te zeggen tegen het leven."

Oppervlakkige ademhaling

- Niet volledig "ja" durven te zeggen tegen het leven.
- Geen ruimte in willen nemen.

↳ "Het is veilig het leven in te ademen."
"Het is veilig om te voelen."

Langzame ademhaling

- Weg willen gaan van emoties.
- Dissociëren

↳ "Het is veilig 'ja' te zeggen tegen het leven."
"Het is veilig om te voelen."

Snelle ademhaling

- Gevoel in haast te zijn, ongeduld
- Controle willen houden, weg willen gaan van emoties

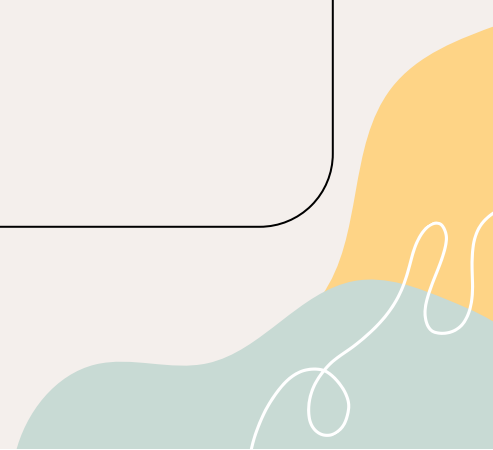
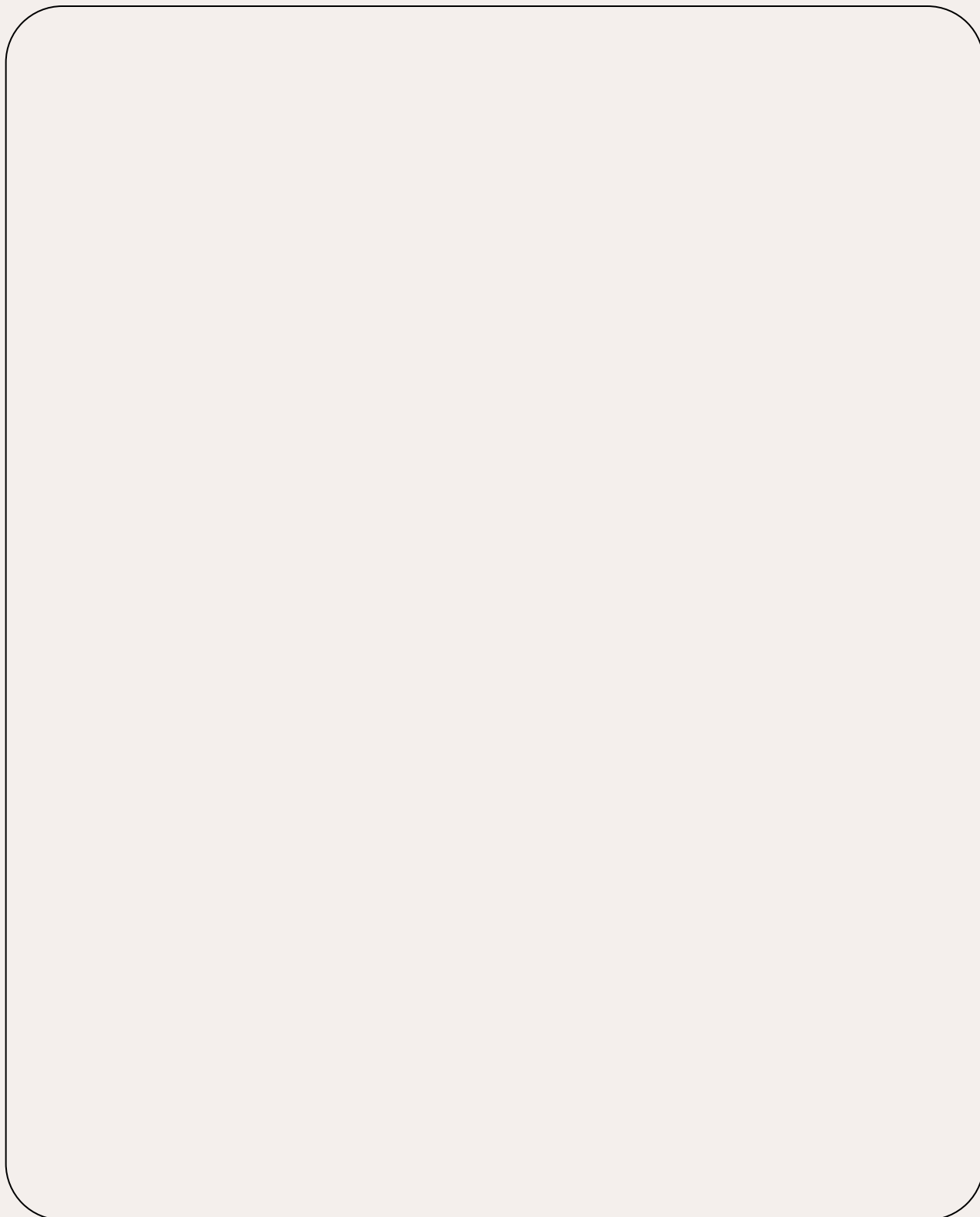
↳ "Ik hoef niks te behalen."
"Het is veilig om hier te zijn."

Journal oefening

- Check gedurende de dag een aantal keer in bij je eigen ademhaling.
- Waar zit je ademhaling en welke patroon valt je op?
- Herken je deze patronen of overtuigingen op andere vlakken in het leven?
- Welke nieuwe affirmatie zou je hierbij kunnen helpen?

Hersenspinsels

Inzichten, wat je eruit meeneemt, hoe het voor jou is. Een plek om je gedachtes kwijt te kunnen of voor je journal oefeningen.



Spirituele psychologie

Een belangrijke pijler van Rebirthing Breathwork is spirituele psychologie. Dit doen we om de kwaliteit van onze gedachten te verbeteren om zo een beter leven te creëren. We willen de gedachten die ons ongelukkig maken veranderen naar gedachten die in lijn zijn met ons ware zijn, onze hoogste potentie.

De gedachten en beslissingen die we vroeger hebben gemaakt of gebeurtenissen die we hebben meegemaakt en ons hebben gescheiden van wie we werkelijk diep van binnen zijn, leiden tot trauma's. Binnen Rebirthing Breathwork noemen we dit de "Biggies". Deze worden later in dit hoofdstuk nog verder uitgelegd.

We kunnen op verschillende manieren werken met spirituele psychologie. Door onze gedachten, overtuigingen en emoties te observeren, en beperkende overtuigingen die voorheen onze realiteit creëerde te veranderen naar gedachten en overtuigingen die in lijn zijn met onze ware zelf. Of door ons lichaam te observeren en te luisteren naar de signalen, patronen te observeren die zich herhaaldelijk voordoen in ons leven en te kijken naar welke realiteit we hebben gecreëerd.

Het werken met de adem en de elementen - spirituele purificatie - zorgt ervoor dat we blokkades in ons lijf en in onze emoties opschonen waardoor we vrijer kunnen denken. En zo dus ook een vrijere realiteit kunnen creëren. Om onze gedachten te veranderen en ons bewust te worden van onbewuste negatieve overtuigingen, is het versterkend om met affirmaties te werken.

*"The quality of life depends
on the quality of our thoughts."*

~ Leonard Orr

De kracht van onze gedachtes

Gedachten worden emoties en emoties leiden tot gewoontes en gedrag. Vaak zijn we ons er niet van bewust dat onze emoties en ons gedrag voortkomen uit gedachten en keuzes die we vroeger hebben gemaakt. Elke gedachte heeft zijn eigen emotionele, fysieke en chemische reactie. Het onbewuste bestaat uit talloze gedachten en overtuigingen. En ondanks dat we ons er vaak niet van bewust zijn, laten deze gedachten wel een indruk achter in ons lijf en beïnvloedt het de manier waarop we het leven waarnemen; het creëert onze realiteit.

De verantwoordelijkheid nemen voor onze gedachten, emoties, gewoontes en gedragingen is de doorgang naar geluk. Want om vrij te kunnen leven, hebben we vrij te leren denken. Zonder onbewuste negatieve invloeden van onze omgeving en wat we hebben meegemaakt.

Waarom is deze vrijheid in het denken nou zo belangrijk? Energie wordt waar het aan denkt, en energie is de bron van alles. Denken is een kwaliteit van energie en laat energie bewegen. Dus wanneer energie wordt beïnvloed door een gedachte, verandert het tot de vorm van de gedachte. Energie gestuurd door een gedachte kan tot uiting komen in fysieke dingen, sociale gebeurtenissen en gevoelens.

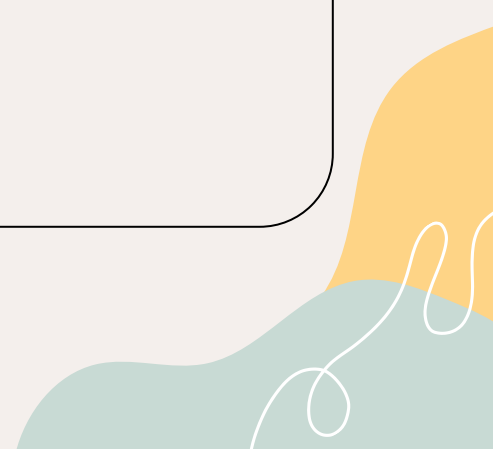
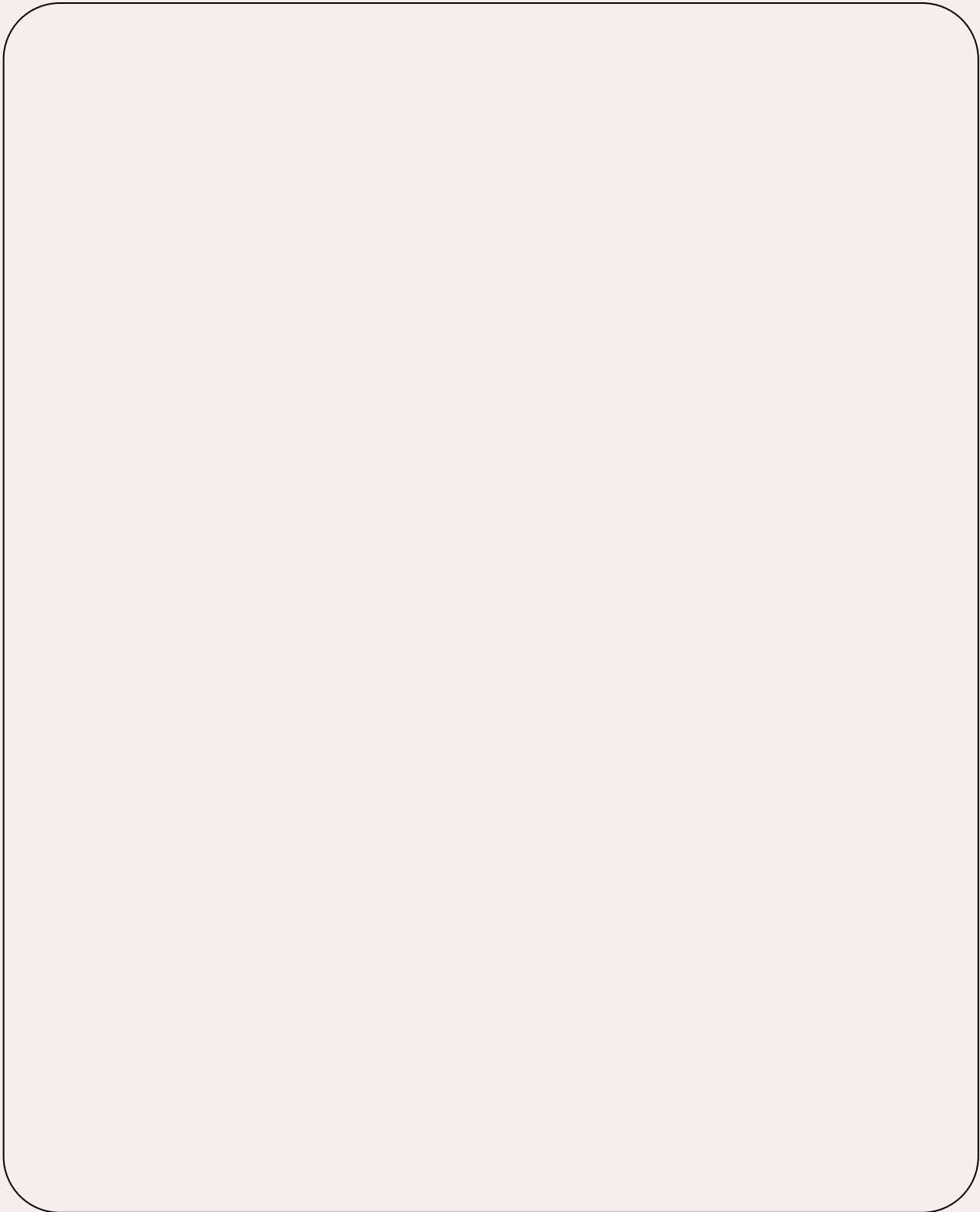
We creëren onze eigen realiteit met onze gedachten en overtuigingen. Echter hebben we ons te realiseren dat deze gedachten en overtuigingen voor grotendeels voortkomen uit de familie en omgeving waarin we zijn opgegroeid. Al in de baarmoeder nemen we gevoelens, gedachten en de door hen gecreëerde realiteit in ons op. Om ons eigen geluk te creëren, hebben we dan ook eerst de gedachten en overtuigingen van hen los te laten.

Journal oefening

- Check gedurende de dag een aantal keer in bij jezelf
- Observeer welke gedachtes en overtuigingen te tegenkomt
- Zijn deze versterkend of houden ze je tegen?
- Zonder oordeel of ze te hoeven veranderen, je hoeft ze enkel te observeren!

Hersenspinsels

Inzichten, wat je eruit meeneemt, hoe het voor jou is. Een plek om je gedachtes kwijt te kunnen of voor je journal oefeningen.



De 16 Biggies

Trauma's die we als mens meemaken leiden ertoe dat we de verbinding met onszelf kwijtraken en creëren een gevoel van negativiteit. De grootste en meest voorkomende traumatische gebeurtenissen en pijnlijke ervaringen die leiden tot negativiteit worden binnen Rebirthing Breathwork de 16 Biggies genoemd.

Geboorte trauma & herinneringen uit de kindertijd

De geboorte is het eerste succes in het leven. Het is een ervaring van heel veel eerste keren. Voor de eerste keer geen verbinding meer met de moeder, voor de eerste keer licht zien, aangeraakt worden, geluid horen. En ook de eerste keer ademhalen. Hoe je door dit succes gaat, is hoe je vaak ook door andere successen en processen in het leven gaat. Het patroon van je geboorte is dus terug te zien in de patronen in je leven. Elk geboortetype komt dan ook met andere overtuigingen en patronen.

Herinneringen uit de kindertijd horen ook bij deze Biggie. Dit zijn alle ervaringen die we hebben opgedaan en de overtuigingen die we hebben geleerd tijdens de kindertijd, en die de verbinding met ons ware zijn hebben beschadigd.

Afkeuring van ouders

Als kind hebben we het nodig om geliefd te worden en de juiste begeleiding in het leven te krijgen om de verbinding te voelen met ons ware zijn. Afkeuring en negatieve kritiek van de ouders is traumatisch voor het kind, net als een te kort aan goedkeuring en begeleiding.

Religieus trauma

Religieus trauma bestaat uit ideeën en geloofspunten over God en het doel van het leven die niet waar zijn. Het zijn gedachten waar je je levensfilosofie op baseert. Vaak gaan deze gedachtes gepaard met een gevoel van schuld en de overtuiging dat je in het leven veel moet opofferen.

Seniliteit

Ook wel hopeloosheid en hulpeloosheid genoemd. In je vroege kindertijd - eerste levensmaanden - ben je afhankelijk van zorg. Als er niet aan je behoeften wordt voldaan, kan je je hopeloos en hulpeloos voelen. Deze gevoelens kunnen later in het leven continue terugkomen in bijvoorbeeld een depressie of midlife crisis.

Vorige levens

Binnen Rebirthing Breathwork gaan we ervan uit dat de ziel reïncarneert en dus verschillende levens heeft in verschillende lichamen. Volgens Edgar Cayce zorgt dit ervoor dat we ons niet te veel vasthouden aan een specifieke persoonlijkheid en zo onze ware zijn vergeten. Het helpt ons ook om te blijven leren. Echter heeft dit ook consequenties. Trauma's van vorige levens kunnen overgaan naar dit leven. Het is dus ook van belang om deze trauma's te helen, te leren van onze fouten en te vergeven.

Persoonlijke leugen

De persoonlijke leugen is de meest negatieve en beperkende overtuiging die je hebt over jezelf. Daarnaast hebben we ook veel bewuste en onbewuste herinneringen die deze overtuiging versterken. Het bepaald hoe we onze realiteit creëren en de realiteit interpreteren.

De persoonlijke leugen is vaak zo pijnlijk dat het de adem heeft geblokkeerd om het niet te voelen en het te onderdrukken, waardoor het vastgezet is in ons lichaam en zo levenslange patronen creëert.

Angst voor de dood

De angst voor de dood - death urge - is elke gedachte die tegen het leven is. Het is een verzameling van alle negatieve gedachten en gewoontes die we overgenomen hebben uit onze familie, cultuur en omgeving, en ons leven saboteren. Het is de overtuiging dat de dood buiten onze controle ligt en het ons elke moment kan bereiken. Hierdoor kan je je levenslust kwijtraken en kan het leven zinloos lijken.

School trauma

Het schoolsysteem houdt vaak geen rekening met de fases van de ontwikkeling van kinderen en daarnaast is er vaak weinig ruimte voor de verschillende behoeftes en unieke eigenschappen van de kinderen. Hierdoor ervaren kinderen tijdens hun schooltijd vaak afkeuring en raken ze de verbinding met zichzelf kwijt.

Politieke apathie

Politieke apathie is de overtuiging dat we geen stem hebben, dat we ons niet mogen uitspreken en geen invloed hebben in de maatschappij. Het creëert een gevoel van machteloosheid. Het zorgt ervoor dat we onze kracht weggeven aan mensen met veel macht. Waardoor de bevestiging wordt gecreëerd dat we inderdaad machteloos zijn, en zo geven we nog meer van onze kracht weg.

Onderdrukking van het vrouwelijke

Als mens zijn we vaak bang voor de meer sensitieve, kwetsbare en zachtere kant van onszelf. Vrouwelijke kwaliteiten zoals intuïtie, vertrouwen, sensitiviteit en kwetsbaarheid worden als zwak gezien. We onderdrukken deze omdat we bang zijn om pijn gedaan te worden. Hierdoor verliezen we de verbinding met de meest menselijke kant van onszelf, en dit creëert problemen in de relaties die we hebben in het leven.

Misbruik van het mannelijke

In de maatschappij waarin we nu leven wordt misbruik van het mannelijke als 'normaal' gezien. Er wordt gestreefd naar controle. jezelf moeten bewijzen, doelen behalen en altijd streven naar beter. Hierdoor raken we de verbinding met ons lijf en onze emoties kwijt. Ook kan het leiden tot misbruik van controle en macht.

Seksueel misbruik

Seksueel misbruik komt vaker voor dan wordt gedacht. 1 op de 3 vrouwen en 1 op de 5 mannen heeft te maken gehad met seksueel misbruik. Het kan een gevoel geven van schaamte, schuld en onveiligheid. Het leidt tot een disconnectie met het lichaam omdat het toen niet veilig was om in het lichaam te zijn. Vaak gaat het gepaard met de overtuigingen "ik had mezelf moeten beschermen, het is mijn eigen schuld."

Angst voor onbekenden of het onbekende

Angst voor het onbekende en een gevoel van wantrouwen naar de wereld. Vaak missen mensen het basisgevoel van vertrouwen en hebben ze het idee zich te moeten beschermen van de wereld. Dit kan leiden tot het ontstaan van paniekaanvallen, hypochondrie en het gevoel hebben onveilig te zijn.

Food abuse

Jezelf straffen of pijnigen door te veel of te weinig te eten. Het is een manier om emoties en herinneringen die te pijnlijk zijn te onderdrukken, te verdoven wat er voelbaar is in je en controle te behouden. Het is een biggie waar bijna iedereen mee te maken heeft. Vaak is het onbewust gedrag en het kan zich op veel verschillende manieren uiten.

Emotional energievervuiling

Als mens wissel je continue energie uit met alles en iedereen om je heen. Je bent als het ware een open spons voor energie. Dit kan een gift zijn én een last. Zeker negatieve en zware energieën kunnen zich in het lichaam opstapelen en zo voor blokkades op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau zorgen. Het is belangrijk om je energielichaam op te schonen en te balanceren, bijvoorbeeld met behulp van spirituele purificatie.

Verlies & rouw

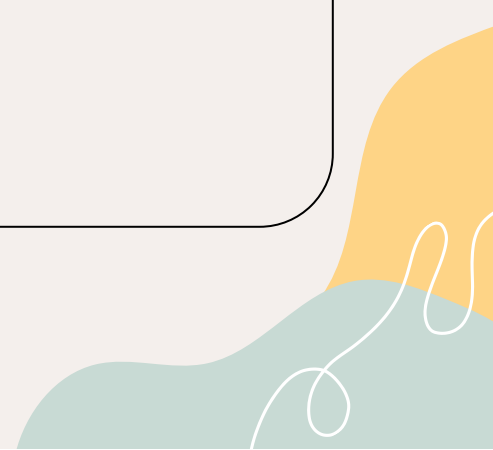
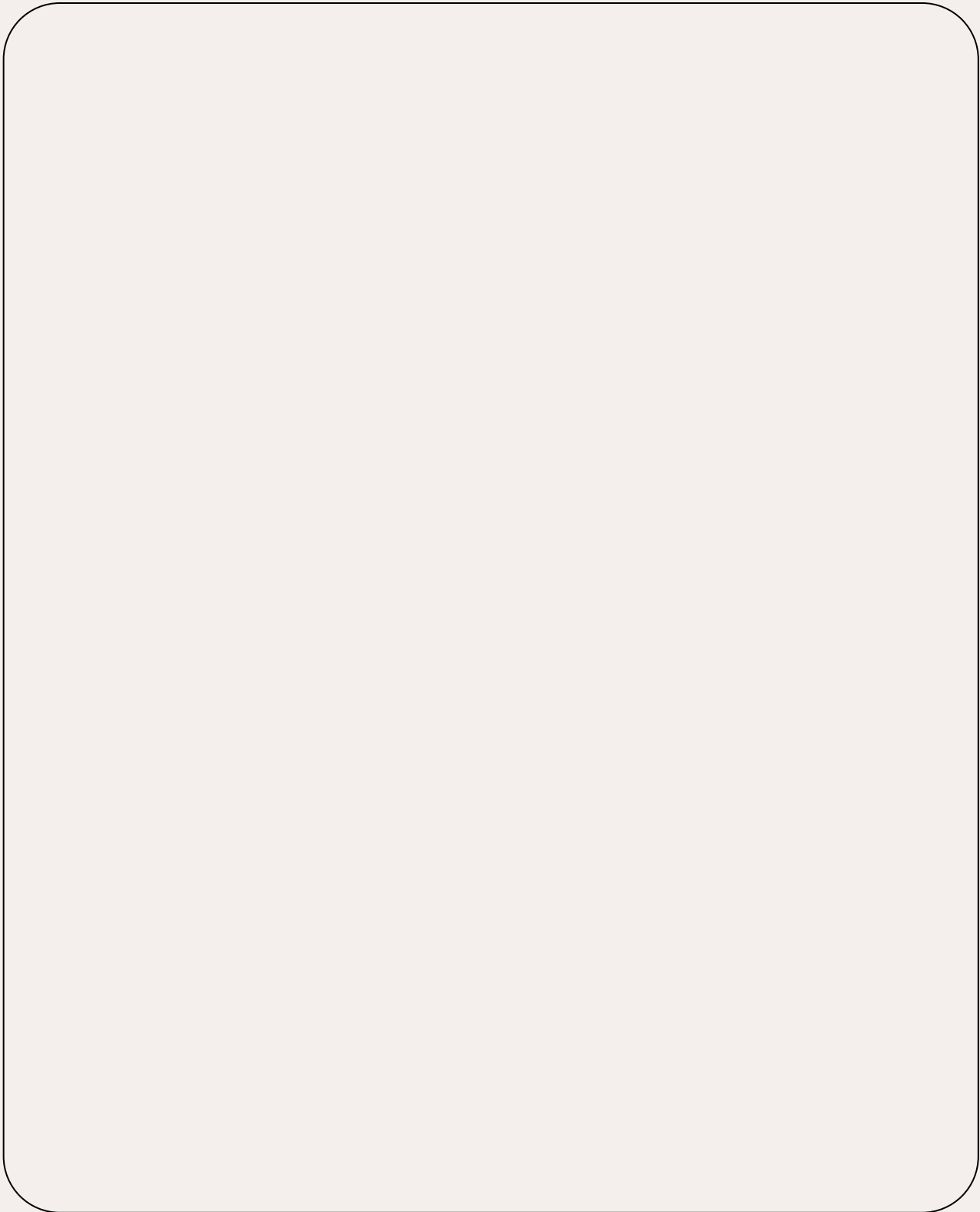
We hebben allemaal ervaring met het verliezen van iets. Dit hoeft niet altijd een persoon te zijn. Het kan ook een gevoel zijn, een plek wat je achterlaat of een versie van jezelf die je vroeger was. Deze verliezen stapelen zich vaak op, waardoor ze elke keer zwaarder worden en worden geprojecteerd in de angst om anderen kwijt te raken.

Journal oefening

- In welke Biggie kan je je herkennen?
- Hoe komen deze patronen of overtuigingen terug in je leven?
- Welke Biggie vraag nog aandacht en zou je graag verder mee willen werken?
- Kijk met liefde en compassie naar je eigen ervaringen en patronen. Het hoeft niet weg of opgelost te worden, het wil alleen de aandacht krijgen die het nodig heeft.

Hersenspinsels

Inzichten, wat je eruit meeneemt, hoe het voor jou is. Een plek om je gedachtes kwijt te kunnen of voor je journal oefeningen.



Innerlijke kind & gezonde volwassene

De jaren als kind en tiener hebben veel invloed op je. Veel patronen en overtuigingen die we als volwassenen hebben, zijn in die tijd ontstaan.

Als kind denk je dat je het centrum van het universum bent. Je denkt als kind dat alles jouw schuld is, dat door jouw fout anderen zich niet goed voelen. Als kind ben je zo verbonden met het universum dat je alle informatie die je waarneemt in je opneemt, dus ook als iemand zich niet goed voelt of als er iets gebeurt wat niet fijn is.

We hebben allemaal een innerlijk kind die alle pijn, angsten, trauma's en onverwerkte emoties draagt zodat je als gezonde volwassene de wereld in kan gaan. Ieder mens heeft een levenslustig innerlijke kind en het gepijnigde innerlijke kind. In ons hebben we ook de volwassenen; de gezonde volwassene en de kritische volwassene.

Als we geraakt worden in een gepijnigde innerlijk kind stuk, kunnen emoties overweldigend voelen en kan je niet meer helder denken. Triggers in het volwassen leven raken vaak een kind stuk.

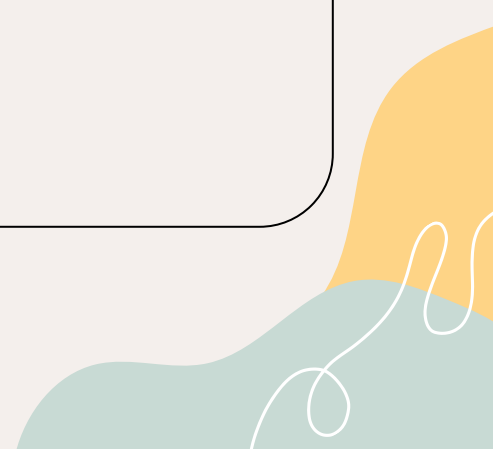
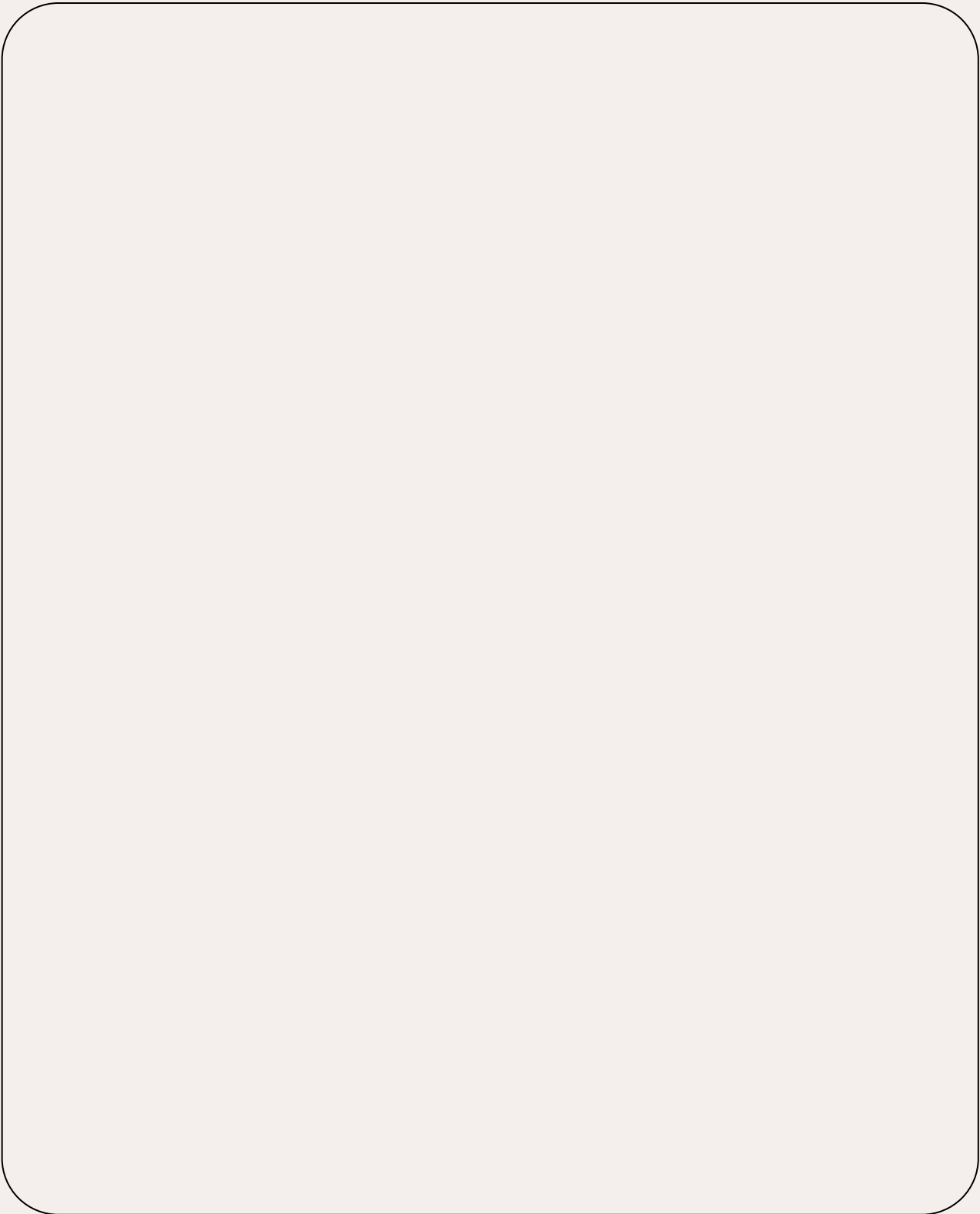
Het is van belang dat wij nu als volwassenen ons innerlijke kind geven wat deze nodig heeft en vroeger nodig had omdat deze in ons leeft. Als we dit niet doen, gaan we buiten onszelf - bijvoorbeeld in relaties - zoeken naar wat we als kind gemist hebben. Als we verbinden met het innerlijke kind, mogen we onderzoeken wat deze nodig heeft. Geven wat deze nodig heeft is de "rode draad" in innerlijke kind werk. Als we dit zelf aan ons innerlijke kind kunnen geven, hoeven we dit niet meer buiten onszelf te zoeken.

Om ons innerlijke kind te helen is het van belang het gepijnigde innerlijke kind gehoor te geven en het levenslustige innerlijke kind aandacht te geven zodat deze groter wordt. Door het werken met de adem vergroten we het levenslustige kind en geven we erkenning aan het gepijnigde innerlijke kind. Het levenslustige innerlijke kind vergroten we ook door weer de dingen te gaan doen die je leuk vond als kind, waar je van genoot.

Ook kan het helpen om een brief te schrijven aan je innerlijke kind. Waarin je het erkenning geeft en datgene kan geven wat het toen nodig had.

Hersenspinsels

Inzichten, wat je eruit meeneemt, hoe het voor jou is. Een plek om je gedachtes kwijt te kunnen of voor je journal oefeningen.



Vergeving

Vaak houden we in het leven vast aan iets wat gebeurd is en ons pijn heeft gedaan. Er is altijd iets om te vergeven. Vergeving is een krachtige tool voor heling. Het is een daad van innerlijke kracht, vrijheid en geluk. Vergeving is het loslaten van negatieve gevoelens. Het gaat niet om het vergeten van de pijn, maar de pijn niet langer je leven laten beheersen. Het bevrijdt je van vervelende gevoelens en de slachtoffer mentaliteit.

Er zijn verschillende manieren om met vergeving te werken. Hierbij is het belangrijk om de pijn te erkennen en om er zonder oordeel naar te kijken. Soms kunnen er ook negatieve gedachten zijn die ons tegenhouden te vergeven of willen we bewijzen dat diegene echt fout was of dat jij het goed hebt gedaan. Voor vergeving hoeft er geen goed of fout te zijn. Vergeving heeft geen voorwaarden nodig.

Om voor jezelf helder te maken wat vergeving nodig heeft, kan je een lijst maken met alle momenten in je leven waarin je pijn gedaan bent. Vervolgens kijk je naar hoe je je nu voelt als je naar deze momenten kijkt. Als deze gevoelens negatief zijn, kan je hiermee werken totdat ze geheeld zijn.

Hieronder staan verschillende manieren om met vergeving te werken.

Ho'o Pono Pono

Ho'o Pono Pono is een Hawaïaans ritueel om onszelf te vergeven voor de pijn die we op anderen projecteren. Het is een ritueel om weer eenheid met jezelf te creëren en je pijn erkenning te geven. Ho'o Pono Pono is een mantra die bestaat uit de volgende zinnen met elke een andere werking;

- I'm sorry - erkenning van de pijn, toegeven dat je verbonden bent met de ander.
- Please forgive me - onszelf vergeven van de pijn die we andere hebben gedaan.
- Thank you - transformatie, wat geleerd is, inzichten, lessen & loslaten.
- I love you - van jezelf en de ander houden, liefde geven aan wat er is gebeurd.

Je kan hiermee werken door te luisteren naar muziek - bijvoorbeeld Ho'o Pono Pono van The Emmitt Sisters - en te denken aan wie je wilt vergeven.

The forgiveness diet

The forgiveness diet is bedacht door Sondra Ray. Het houdt in dat je een week lang, 70 keer per dag, een vergevingsaffirmatie opschrijft voor de persoon die je wilt vergeven. In totaal schrijf je deze vergevingsaffirmatie voor deze persoon 490 keer. Dit doe je voor ieder persoon die je wilt vergeven. Als je het één dag vergeet, moet je opnieuw beginnen met het schrijven van de affirmaties.

Completion letter

Het schrijven van een completion letter is een krachtige tool om het verleden los te laten, te vergeven en zelf een nieuwe keuze te maken om niet terug te vallen in het oude patroon wat je in het verleden door deze ervaring of persoon hebt gecreëerd. Het schrijven van een completion letter helpt om de ervaring meer objectief te bekijken. Het is een proces om de beperkende en destructieve emoties en patronen los te gaan zien van de liefdevolle en constructieve emoties en patronen.

Een completion letter bestaat uit 3 brieven;

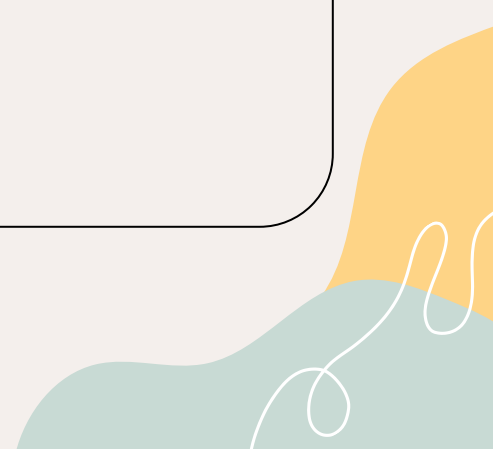
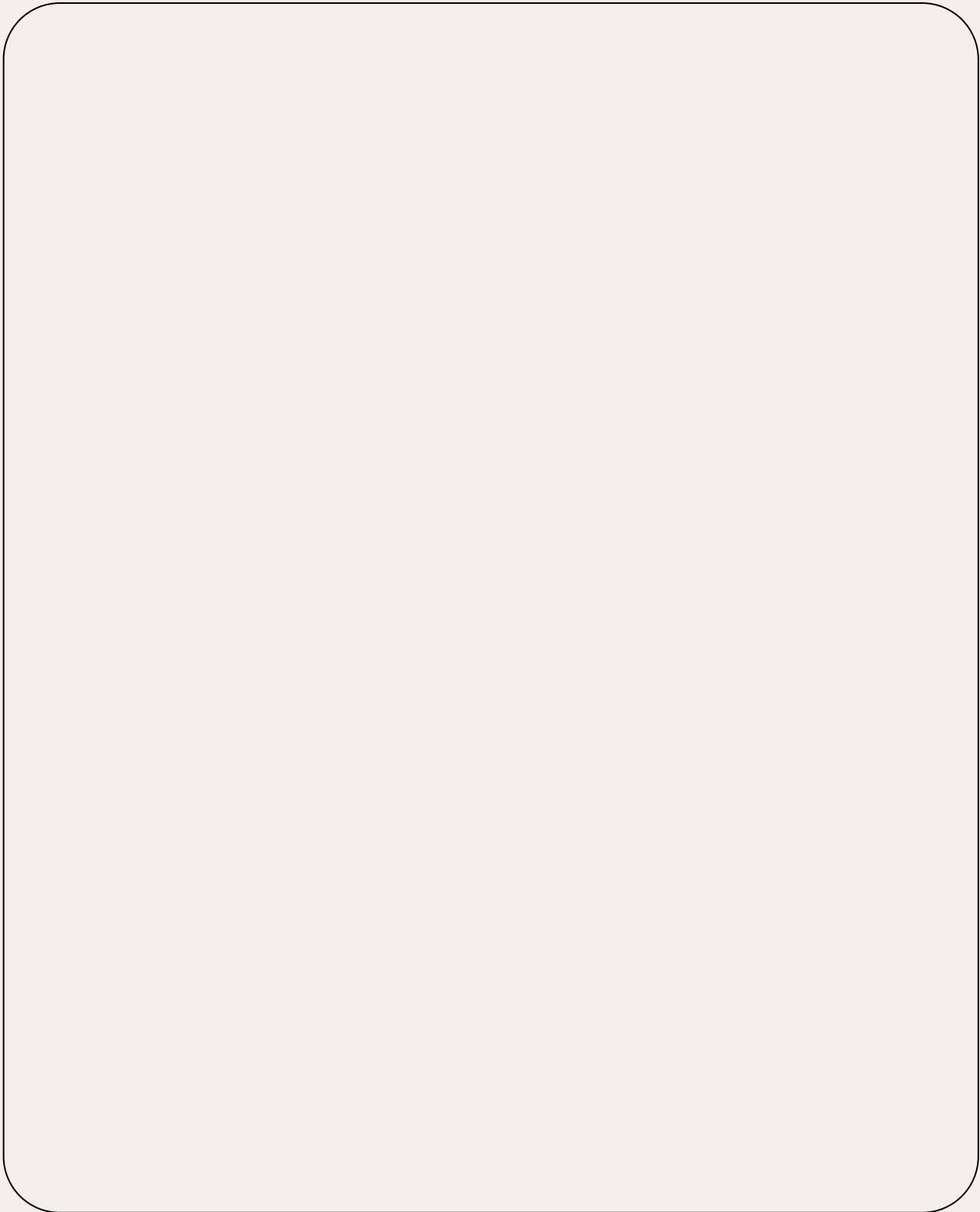
- Brief 1 - hierin schrijf je alles wat je hebt gemist, wat beperkend, negatief of destructief was in de relatie. Het is een brief om stoom af te blazen en waarin je mag uiten hoe je het hebt ervaren. Deze brief verbrand je als symbool dat je de pijn los mag laten en verder mag.
- Brief 2 - hierin schrijf je alles wat je hebt geleerd, alle inzichten en goede dingen uit de relatie of ervaring. Er is altijd iets positiefs of iets wat je ervan geleerd hebt. Omdat deze brief positief is, hoeft deze niet te verbranden.
- Brief 3 - hierin schrijf je wat je gaat doen om de situatie te creëren zoals jij het wilt. Het gaat om het nemen van je eigen verantwoordelijkheid. Ook deze brief hoeft je niet te verbranden.

Journal oefening

- Maak een lijst met momenten waarop je pijn hebt ervaren en voel wat het nu met je doet deze op te schrijven.
- Welke momenten geven nu nog negatieve emoties?
- Werk met deze momenten door het Ho'o Pono Pono ritueel, forgiveness diet of het schrijven van een completion letter.

Hersenspinsels

Inzichten, wat je eruit meeneemt, hoe het voor jou is. Een plek om je gedachtes kwijt te kunnen of voor je journal oefeningen.



Werken met affirmaties

Binnen Rebirthing werken we veel met affirmaties en dit is dan ook een belangrijk onderdeel van spirituele psychologie. Een affirmatie is een positieve gedachte die we bewust kiezen en integreren in onze mind.

Onze mind is ontzettend krachtig, het creëert en manifesteert alles wat we geloven. Door te werken met positieve affirmaties die ons in onze kracht zetten, creëren we omstandigheden waarin we geluk ervaren en onze ware zijn kunnen uiten.

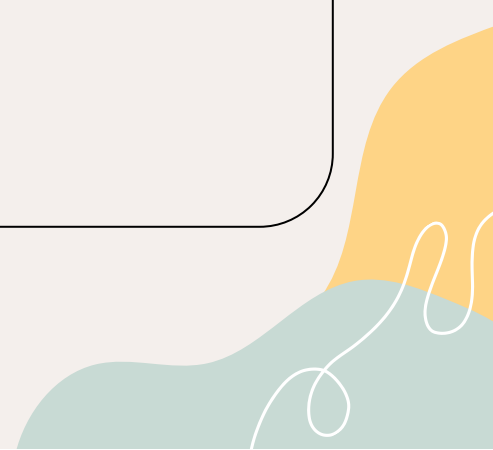
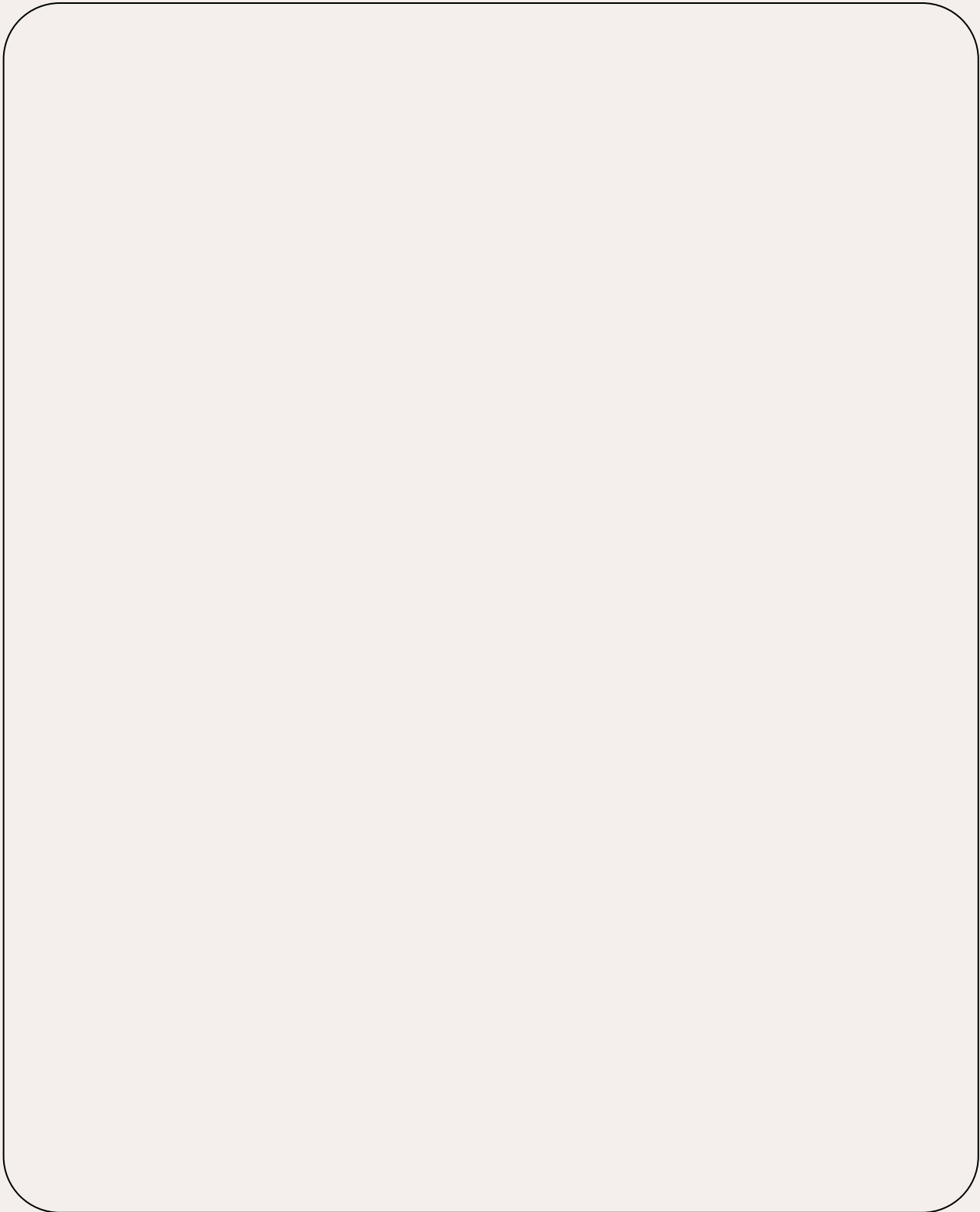
Er zijn verschillende manieren om met affirmaties te werken en zo de mind te veranderen. Ook heeft dit herhaling nodig omdat we ons onbewuste opnieuw hebben te programmeren. Vaak is het ook dat als we gaan werken met nieuwe affirmaties dit een reactie oproept; in de vorm van gedachten, emoties of fysieke sensaties. Het is van belang om hier bewust van te worden en deze te herkennen en erkennen. De gedachte of overtuiging waar je nu een nieuwe affirmatie tegenover zet, draagt ook een les of boodschap bij zich. Deze wilt gezien en erkent worden zodat het daarna kan worden losgelaten. Een oefening om hiermee te werken is de 'emotional response technique'.

Emotional respons technique

- Neem de tijd om bij jezelf na te gaan welke overtuigingen en gedachtes je vaak ervaart door de dag heen en die je tegenhouden
- Maak voor elke gedachte of overtuiging een nieuwe affirmatie
- Kies een affirmatie waarmee je nu wil werken en de emotional respons technique op wil toepassen
- Pak een blaadje en maakt hier 3 verticale kolommen op
- In de 1e kolom schrijf je de affirmatie waarmee je wil werken
- In de 2e kolom schrijf je de mentale, emotionele of fysieke respons die opkomt als je de affirmatie opschrijft
- In de 3e kolom draai je de beperkende gedachte die opkomt op met een versterkende gedachte
- Herhaal dit totdat de emotionele, mentale of fysieke respons positief of neutraal wordt

Hersenspinsels

Inzichten, wat je eruit meeneemt, hoe het voor jou is. Een plek om je gedachtes kwijt te kunnen of voor je journal oefeningen.



Life Vision ~ hoe ziet jou droomleven er uit

Met je mind creëer je je werkelijkheid, je leven. Dit betekent dus ook dat we het leven kunnen creëren waar we naar verlangen!

Om dit te kunnen creëren, hebben we eerst stil te staan bij hoe het leven nu is. Waar ben je dankbaar voor? Wat vind je fijn en wat gaat goed? Om vervolgens te kunnen kijken naar wat je wil om je droomleven werkelijk te maken. Hierbij kijken we naar alle aspecten van het leven die we in 8 levensgebieden kunnen opdelen;

Levensgebieden

- Fysieke omgeving
- Familie & vrienden
- Liefde & relatie
- Gezondheid
- Plezier & ontspanning
- Werk & carrière
- Geld
- Persoonlijke groei & ontwikkeling

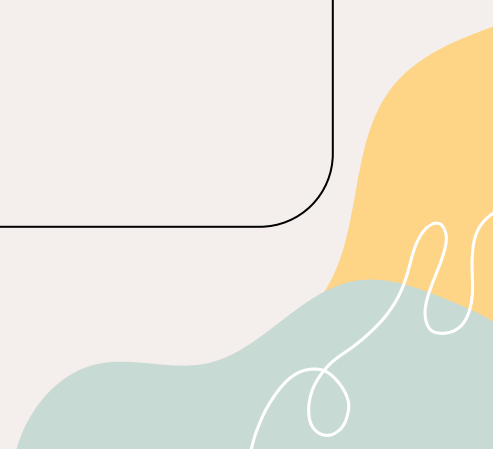
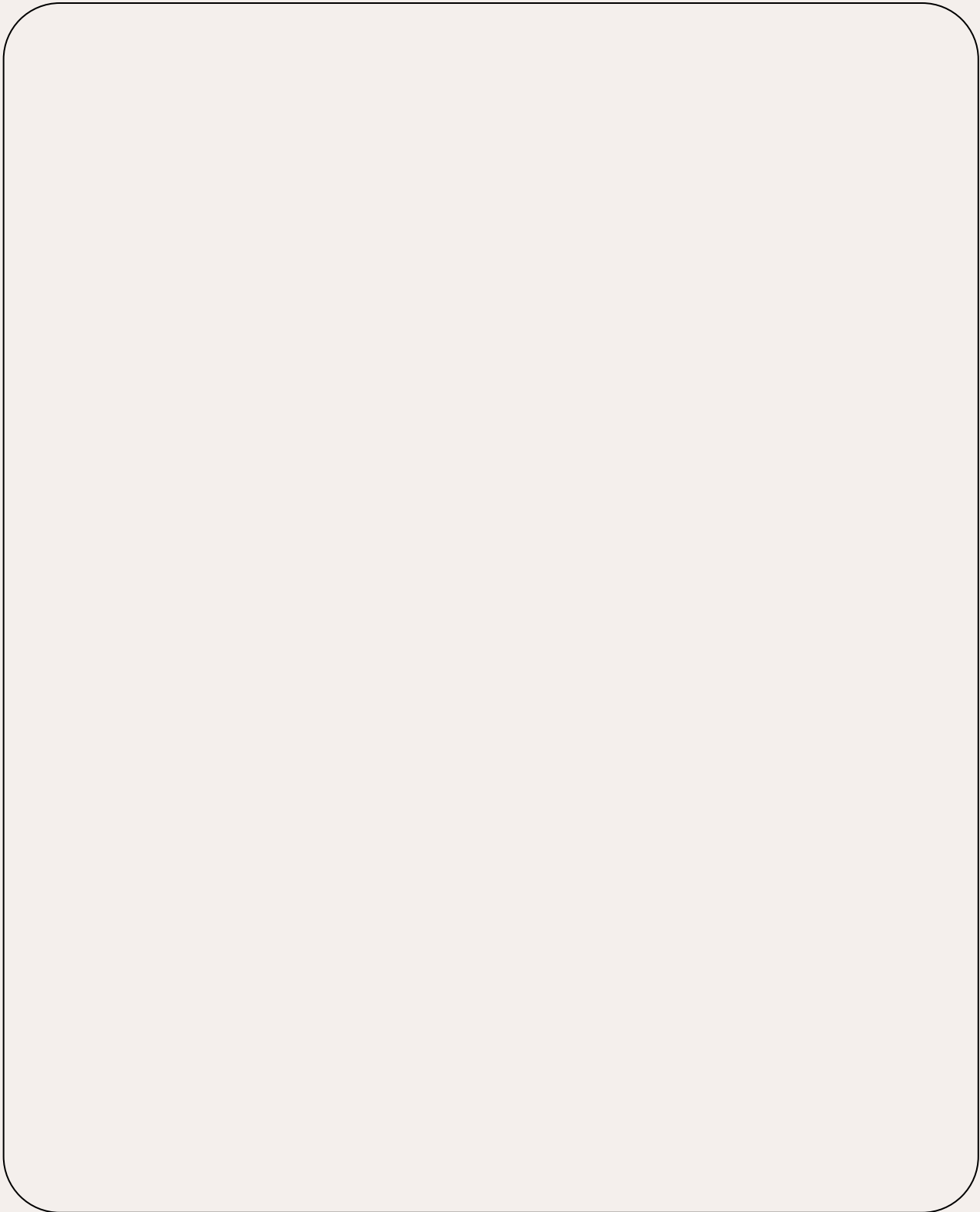
In het dromen over de toekomst zijn mensen vaak geneigd om te denken dat ze eerst iets moeten hebben, voordat ze iets kunnen doen of zijn. Binnen Rebirthing gebruiken we een andere volgorde; zijn - doen - hebben. Want door te zijn wie je wilt zijn, doe je de dingen die je wilt doen en krijg je wat je wilt hebben.

Schrijf je Life Vision!

- Stel je voor; het is nu 5 jaar later en alles is mogelijk, hoe zou jou leven er dan uitzien?
- Ga dit na voor alle 8 de levensgebieden
- Schrijf het in de tegenwoordige tijd, alsof het nu als zo is
 - Ik ben nu zo dankbaar dat...
 - Ik ben nu zo blij dat...
- Lees deze Life Vision regelmatig & spreek het hardop uit naar anderen om zo nog meer jouw droomleven aan te trekken!

Hersenspinsels

Inzichten, wat je eruit meeneemt, hoe het voor jou is. Een plek om je gedachtes kwijt te kunnen of voor je journal oefeningen.



Spirituele purificatie

Spirituele purificatie is het werken met de elementen om ons lichaam schoon te maken en te houden van alle energie die we opdoen. Energie dat gecreëerd wordt door gedachtes, gevoelens en overtuigingen. Maar ook energie die we opnemen van de mensen om ons heen. Spirituele purificatie reinigt en brengt het lichaam en de mind weer in balans.

Emotional energy pollution

Als mens wissel je continue energie uit met alles en iedereen om je heen. Je bent als het ware een open spons voor energie. We absorberen deze energie als we samen zijn met mensen; op het werk, in de winkel en zelfs als we mensen voorbijlopen op straat. Misschien herken je het wel dat je soms in een omgeving en bij mensen bent waar je je fijn voelt, waar je energie van krijgt. En dat er plekken en mensen zijn die je veel energie kosten, dat je je zwaar en moe voelt als je daar bent geweest. Soms kunnen mensen dit voelen, maar ook kan de opstapeling aan energie al zo groot zijn dat je het niet meer voelt.

Emotionele energie vervuiling is enkel energie wat informatie bevat. Het maakt dus ook niet uit of dit 'goed' of 'fout' is. Dit maakt ook dat iedereen - elke dag weer - te maken heeft met emotionele energievervuiling en dat het iets is waar je je bewust van moet blijven. Deze energievervuiling gaat niet zomaar weg, daar heb je wat voor te doen.

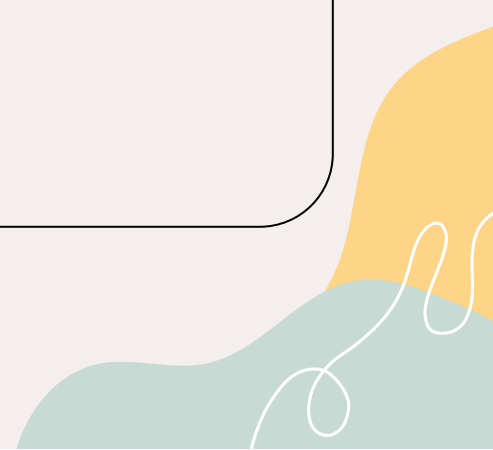
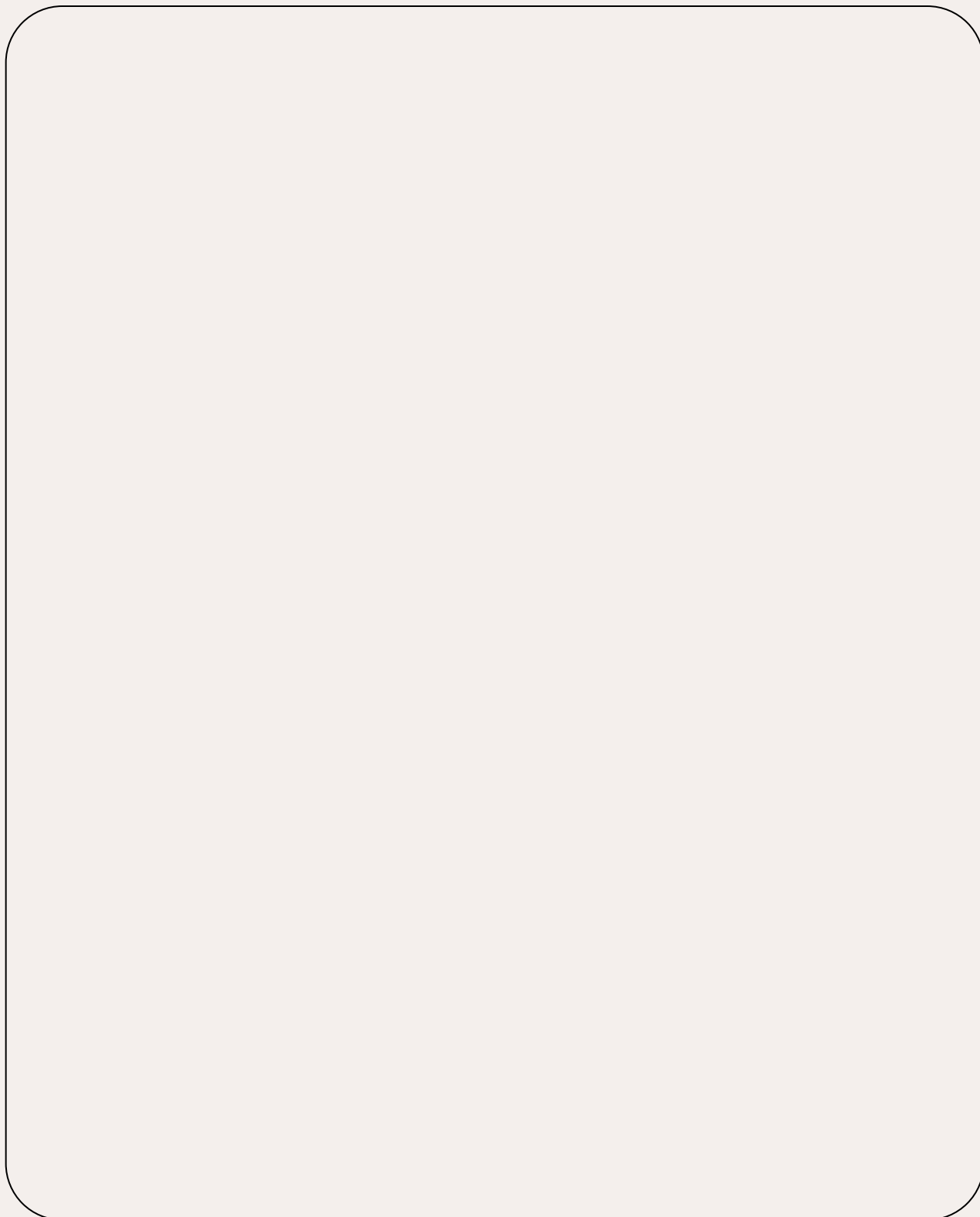
Het werken met de elementen helpt om je fysieke lichaam en energielichaam weer in balans te brengen, en het te reinigen van emotionele energie vervuiling.

Journal oefening

- Check gedurende de dag eens als je in een andere omgeving bent of als je met mensen samen bent hoe je je voelt.
- Voel je je fijn & energiek? Of juist moe, zwaar & leeg?
- Waar voel je dit in je lijf & welke signalen geeft het?
- Hierdoor krijg je voor jezelf helderder welke plekken & mensen jou energie kosten of juist energie geven.

Hersenspinsels

Inzichten, wat je eruit meeneemt, hoe het voor jou is. Een plek om je gedachtes kwijt te kunnen of voor je journal oefeningen.



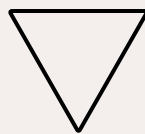
Werken met de elementen ~ water, aarde, vuur & lucht

De 4 elementen - water, aarde, vuur & lucht - zijn de basiselementen waaruit alles is opgebouwd, ook wij als mens. De 4 elementen werken altijd samen met elkaar. Te veel of te weinig van een element leidt tot een disbalans terwijl we de elementen in balans willen hebben zodat ze samen kunnen werken. Dit kan je doen door je bewust te worden van de verschillende elementen, op te merken welke bij jou meer of minder aanwezig zijn en vervolgens hier mee te werken.

Water

Ons lichaam bestaat voor ongeveer 60% uit water, net als de aarde. Water reinigt je systeem en heeft een helende werking voor het lichaam en de mind. Het element water gaat over emotie, liefde, reflectie, dromen, heling en intuïtie.

Je kan met het element water werken door een douche of een bad te nemen. Hierdoor wordt je fysieke en emotionele lichaam gereinigd. Hierbij kan je ook bewust ervoor kiezen om koud of warm water te gebruiken. Door warm water te gebruiken open je je chakra's en reinig je deze. Met koud water reinig je je chakra en sluit je deze vervolgens. Hierdoor is met koud water eindigen goed voor je energielichaam. Het sluit je chakra's zodat je niet open staat voor alle energie van buitenaf. Ook is het belangrijk om elke dag voldoende te drinken; minimaal 2 L per dag en liever meer.



Water

- Windrichting: westen
- Seizoen: herfst
- Thema's: emotie, liefde, reflectie, dromen, heling & intuïtie
- Te veel: overweldigd door emoties, opzoek naar bevestiging van buitenaf & stemmingswisselingen
- Te weinig: niet in contact met je emoties & gevoelens, de overtuiging hebben het alleen te moeten of kunnen doen
- Tools: water, vaasje, schelpen, zeewier

Aarde

Het element aarde komt op veel manieren terug. In wat we eten, beweging en sport. Het werk dat we doen, onze carrière en onze relatie met geld. De natuur om ons heen, de planten, bomen en het bos. Het element aarde gaat ook over weten wat je wilt, gegrond zijn en vertrouwen.

Je kan werken met het element aarde door je lijf te voeden met gezonde voeding. Luister hierbij vooral goed naar wat jouw lichaam nodig heeft en wat goed is. Dit is voor iedereen anders. Beweging, en het liefst buiten in de natuur, brengt je weer terug in je lichaam. Ook kan het helpen om op bloten voeten door het gras te lopen, tegen een boom aan te zitten en regelmatig tijd door te brengen buiten in de natuur.



- Windrichting: noorden
- Seizoen: winter
- Thema's: natuur, gronden, stabiliteit, vertrouwen, weten wat je wil
- Te veel: gevoel van onveiligheid & jaloezie, weinig flexibiliteit ervaren
- Te weinig: veel in je hoofd, dagdromen & moeite met het verbinden met je lichaam
- Tools: aarde, hout, kruiden, bloemen, planten, zout, kristallen

Vuur

Het element vuur heeft net als water een reinigende werking voor ons energielichaam. Het is een krachtig en transformerend element. Het brandt weg wat ons niet meer langer dient; zware of negatieve energieën en emoties. En voedt onze passie en verlangens; je innerlijke vuur. Vuur houdt ons warm en geeft heling, ontspanning, energie en vreugde.

Je kan met het element vuur werken door bij het vuur te gaan zitten. Dit kan bij een open vuur of bij kaarsen. Door bij het vuur te zitten wordt je energielichaam gereinigd. Er bestaan ook verschillende vuurrituelen. Zo kan je salie of palo santo aansteken om de ruimte te reinigen. Een ander vuurritueel om datgeen wat je niet meer dient los te laten, is dit op te schrijven en in het vuur te verbranden. Dit kan je ook doen met een wens of intenties om deze te versterken want het vuur heeft ook een creatie kracht.



- Windrichting: zuiden
- Seizoen: zomer
- Thema's: heling, energie, kracht, moed, zelfkennis, seksualiteit, passie, goddelijkheid, verwoesting, creatie, warmte, licht
- Te veel: trekken van ondoordachte plannen, impulsiviteit & ongeduld
- Te weinig: passiviteit & vermoeidheid, geen energie, burn-out
- Tools: salie, palo santo, kaarsje, vuur, lamp

Lucht

Het element lucht; de adem! Het element lucht gaat niet alleen over het ademen van lucht, het gaat vooral over het ademen van energie. Als we bewust verbonden en ontspannen ademen, heeft dit een reinigende en voedende werking voor je mind en lichaam. De adem is een tool die je altijd bij je draagt en kan inzetten voor heling. Bij het element lucht horen, naast de de adem, ook communicatie en geluid.

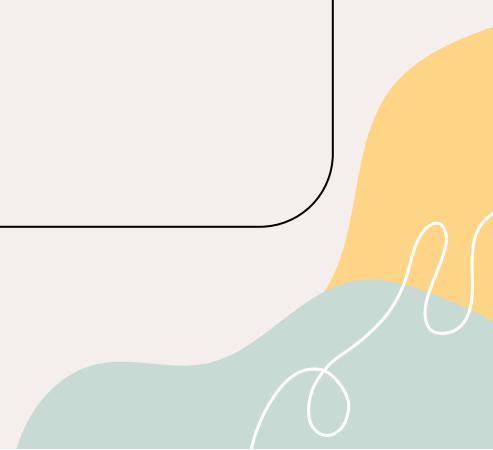
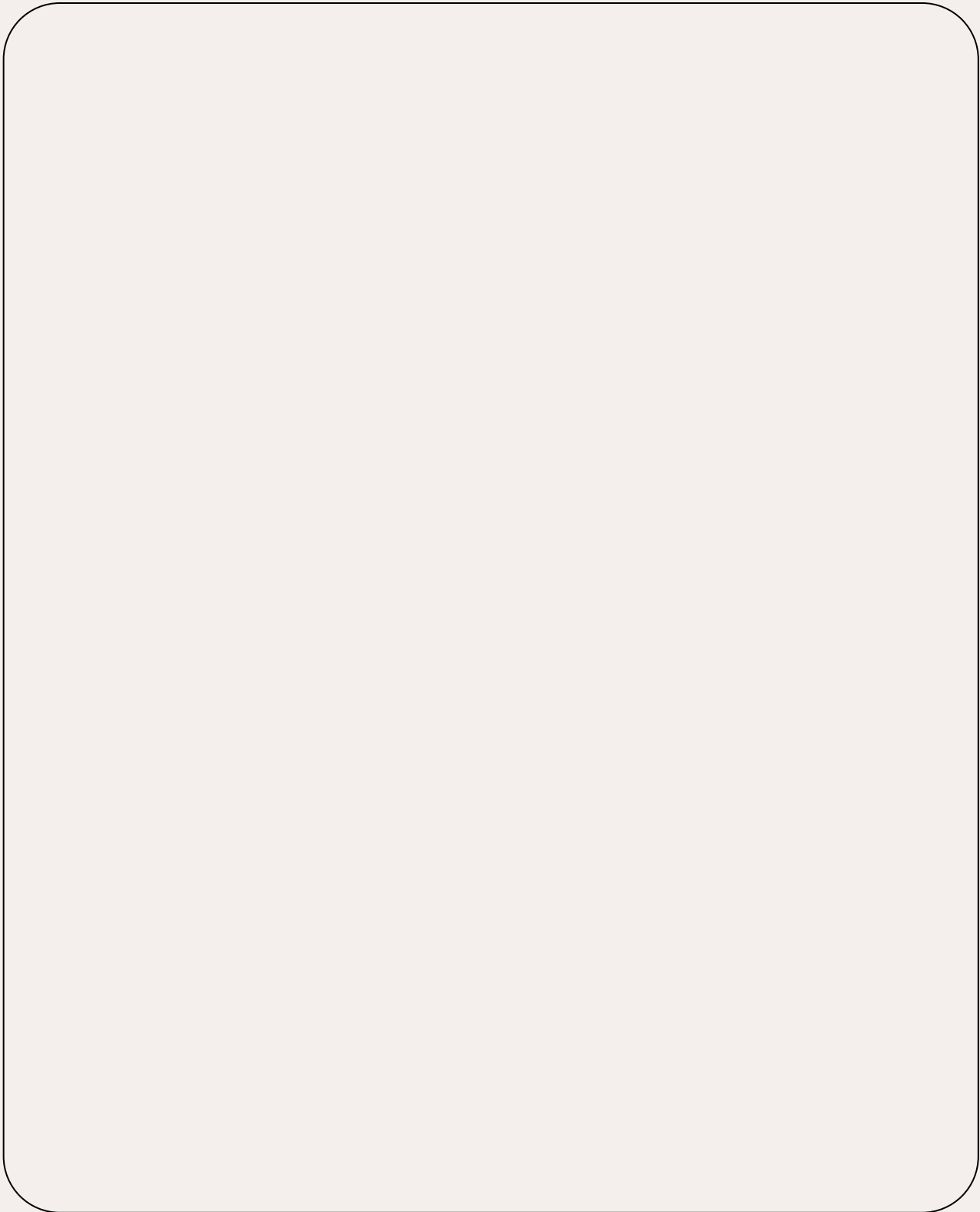
Het werken met het element lucht kan je doen door bewust zelf met de adem aan de slag te gaan. Dit kan je doen door gedurende de dag regelmatig in te checken bij jezelf en je ademhaling, ademhalingsoefeningen te doen of ademmeditaties. Ook kan je de samen met een ademcoach meer de diepte ingaan tijdens 1-1 sessies. Hierbij is het van belang dat je goed onderzoek welke vorm van ademwerk bij je past en dat je je veilig voelt bij de ademcoach.



- Windrichting: oosten
- Seizoen: lente
- Thema's: duidelijkheid, kennis, mind, wijsheid, intuïtie, logica, wind, herinneringen, hoger bewustzijn
- Te veel: veel ideeën hebben, chaotisch zijn & te weinig daadkracht
- Te weinig: slecht kunnen concentreren, veel je eigen gedachten volgen
- Tools: wierook, geur, veren

Hersenspinsels

Inzichten, wat je eruit meeneemt, hoe het voor jou is. Een plek om je gedachtes kwijt te kunnen of voor je journal oefeningen.



Ademhalingsoefeningen



Deze ademhalingsoefeningen kan je thuis zelf doen en is een fijne manier om met de adem te verbinden. Ondanks dat de oefeningen kort zijn, kunnen ze wel al energie in beweging brengen. Neem na elke oefening de tijd om te voelen in je lijf wat er gebeurt, wat je ervaart voordat je doorgaat naar de volgende oefening of dezelfde oefening herhaalt. Hierdoor kan je de sensaties die voelbaar zijn integreren.

Ook is het van belang om deze oefeningen niet tijdens het autorijden of in het water te doen. Zorg dat je een rustige plek hebt waar je comfortabel kan zitten in lotus-positie of met beide voeten op de grond.

20 connected breaths

Dit is een fijne oefening voor iedereen. Als je net begonnen met ademwerk of al meer ervaring hebt. De oefening gaat als volgt;

- De adem is verbonden door de neus, de pauzes tussen de in- en uitademing worden weggelaten
- De inademing is enthousiast maar niet geforceerd, de uitademing vanzelf als een ballon dat leegloopt.
- 4x een korte ademhaling & 1x een lange ademhaling, dit is één cyclus
- 4x de cyclus herhalen

20 connected breaths ~ tong tussen tanden & lip

Deze oefening is goed om te doen als je spanning in je kaken voelt of als je boosheid ervaart. De oefening gaat als volgt;

- De adem is verbonden door de neus, de pauzes tussen de in- en uitademing worden weggelaten
- De inademing is enthousiast maar niet geforceerd, de uitademing vanzelf als een ballon dat leegloopt.
- Plaats de tong tussen bovenlip of onderlip en tanden
- 4x een korte ademhaling & 1x een lange ademhaling, dit is één cyclus
- 4x de cyclus herhalen

20 connected breaths ~ mond open & door de neus

Deze oefening werkt goed om negatieve energie uit je lichaam te verwijderen. De oefening gaat als volgt;

- De adem is verbonden door de neus, de pauzes tussen de in- en uitademing worden weggelaten
- De inademing is enthousiast maar niet geforceerd, de uitademing vanzelf als een ballon dat leegloopt.
- Laat de mond open hangen, voor zo ver dit comfortabel en ontspannen is
- 4x een korte ademhaling & 1x een lange ademhaling, dit is één cyclus
- 4x de cyclus herhalen

20 connected breaths ~ mond open & door de mond

Deze oefening kan je doen als je voelt de er emoties geblokkeerd zitten en je deze de ruimte wil geven. De oefening gaat als volgt;

- De adem is verbonden door de mond, de pauzes tussen de in- en uitademing worden weggelaten
- De inademing is enthousiast maar niet geforceerd, de uitademing vanzelf als een ballon dat leegloopt.
- Laat de mond open hangen, voor zo ver dit comfortabel en ontspannen is
- 4x een korte ademhaling & 1x een lange ademhaling, dit is één cyclus
- 4x de cyclus herhalen

20 connected breaths ~ variatie!

Om los te komen van gewoontes willen we ook de adempatronen variëren! De oefening gaat als volgt;

- De adem is verbonden door de neus, de pauzes tussen de in- en uitademing worden weggelaten
- De inademing is enthousiast maar niet geforceerd, de uitademing vanzelf als een ballon dat leegloopt.
- 9x een korte ademhaling & 1x een lange ademhaling, dit is één cyclus
- 2x de cyclus herhalen

20 connected breaths ~ freestyle

Dit is een fijne oefening om nog meer in verbinding te komen met de adem en je lijf, te voelen wat je op dat moment nodig hebt. De oefening gaat als volgt;

- De adem is verbonden door de neus, de pauzes tussen de in- en uitademing worden weggelaten
- De inademing is enthousiast maar niet geforceerd, de uitademing vanzelf als een ballon dat leegloopt.
- Voel zelf aan hoe vaak je een korte ademhaling nodig hebt en wanneer je behoefte hebt aan een lange ademhaling
- Maak een cyclus van 20 ademhalingen

Alternate nostril breathing

Deze oefening werkt goed om de nadi's - energiekanalen - en zo ook het zenuwstelsel te activeren en balanceren. De oefening gaat als volgt;

- Plaats je duim op de rechter neusvleugel, wijs- en middelvingen tussen de wenkbrauwen en je ringvinger op de linker neusvleugel
- Adem uit en sluit vervolgens de rechter neusvleugel
- Adem in door de linker neusvleugel, sluit de linker neusvleugel en open de rechter neusvleugel, adem uit door de rechter neusvleugel
- Adem in door de rechter neusvleugel, sluit de rechter neusvleugel en open de linker neusvleugel, adem uit door de linker neusvleugel
- Dit is één cyclus en herhaal deze cyclus 3x
- Begin en eindig altijd links!

Alternate nostril breathing ~ met affirmatie

Om een affirmatie nog krachtiger te laten werken kan je deze combineren met de alternate nostril breathing. De oefening gaat als volgt;

- Kies een eigen affirmatie waar je mee wil werken of de affirmatie "Om Namaha Shivaya"
- De alternate nostril breathing zoals hierboven beschreven staat
- Na elke inademing sluit je beide neusvleugels en herhaal je de affirmatie 1-3x afhankelijk van hoe lang deze is

Reflectie ruimte sessies



Op de volgende pagina's is er ruimte om op je sessies te reflecteren en staan er vragen die je hierbij kunnen helpen.

Schrijven na een sessie is helpend om alle inzichten en sensaties te integreren. Dit kan je meteen doen na de sessie maar ook in de dagen daarna. Ook is het interessant om terug te lezen hoe je eerdere sessies hebt ervaren en zo inzicht te krijgen in je eigen proces.

Voel je vrij om de vragen los te laten en je eigen behoeften te volgen. De vragen zijn enkel suggesties om je op weg te helpen als je niet weet waar te beginnen. Daarnaast zijn deze pagina's helemaal voor jou, voel je vrij om alles op te schrijven wat er in je leeft. Het hoeft niet logisch te zijn, anderen hoeven het niet te begrijpen. Het mogen flarden van ervaringen zijn, chaos, losse woorden, zinnen, gedichten, teksten, tekeningen. Alles wat er in jou leeft en op papier gezet wilt worden.

Sessie 1



Wat zijn je doelen voor de Full Journey?

Reflectie Sessie

Affirmaties om mee te werken

Sessie 2



Check in voor de sessie

Reflectie Sessie

Affirmaties om mee te werken

Sessie 3



Check in voor de sessie

Reflectie Sessie

Affirmaties om mee te werken

Sessie 4



Check in voor de sessie

Reflectie Sessie

Affirmaties om mee te werken

Sessie 5



Check in voor de sessie

Reflectie Sessie

Affirmaties om mee te werken

Terugblik



Welke inzichten neem je mee uit deze Full Journey?

Waar ben je trots op?