

Module 7:
Seksualiteit en
Spiritualiteit

Traject: II BE I – Be One



Sanne Kielman

Sexual Healing Coach

2023/2024



Inhoudsopgave

7	Seksualiteit en Spiritualiteit.....	2
7.1	Zelfkennis - patronen die je hebt.....	2
1.	Patronen zijn meestal overtuigingen.....	2
2.	Bewustzijn krijgen op de cyclus:.....	2
7.2	Je bent al bemind.....	3
7.3	Mindgames	4
7.4	Wijsheid	6
1.	Wat is nu precies bewustzijn?	6
2.	Prikkels	6
3.	In I.....	6
4.	Alles is bewustzijn	7
5.	Ervaren	7
6.	Vrijf stadia van bewustzijn.....	7
7.5	Aantrekkelijk worden en respectabel zijn.....	8
1.	Het begint allemaal met jezelf beminnen	8
7.6	Psoas en botbewustzijn	9
1.	In balans	9
7.7	Neatral Mind ademhaling of Alternate Breathing	10



7 Seksualiteit en Spiritualiteit

7.1 Zelfkennis - patronen die je hebt

Je wordt geboren met of omdat je DNA hebt. Dat is onze natuur. Je hebt ook nurture gekregen: de verzorging en opvoeding waardoor je bent gevormd. Daar horen ook patronen bij. Elke land, cultuur of familie heeft zijn eigen kenmerkende patronen, opvattingen en ideeën. Allen ontstaan om je zo groot mogelijke kans tot overleven te bieden. Sommige van die patronen zijn feitelijk achterhaald, maar gebruik je onbewust nog steeds.

1. Patronen zijn meestal overtuigingen

'Zo doen wij dat nu éénmaal', 'Ik ben nu éénmaal zo' of 'Mijn vader/moeder deed dat ook zo' getuigen van vastgeroeste ideeën. De één zal je nog steeds helpen: vergroot nog steeds je overlevingskansen. Een ander zal je belemmeren in je (bewustzijn)groei.

Wil je de patronen die je niet meer dienen doorbreken, zul je eerst moeten weten welke patronen je eigenlijk hebt. Vaak kun je dat bij een ander veel beter zien dan bij jezelf. Een effectieve manier om inzicht te krijgen in je eigen patronen is iemand die jou goed kent, vragen welke uitspraken of gedachten hij of zij iets typisch vindt voor jou of je familie. Vraag het aan iemand die hier neutraal in staat en wees bereid om zijn of haar woorden te ontvangen. Niet alles wat hij of zij zegt, is leuk om te horen. Het kan zijn dat diegene gelijk heeft, het kan ook puur zijn of haar interpretatie zijn. Voor jezelf is het meestal zo logisch dat je doet wat je doet, dat je jezelf niet zo makkelijk vanuit een ander perspectief kunt gadeslaan. Daar heb je bewustzijn voor nodig. Je bewust worden van wat je doet. Hoe je reageert en welk gedrag je toont. Je bewust worden van je emoties, je gedachten, je gevoelens en je intenties. Daar begint het allemaal mee.

2. Bewustzijn krijgen op de cyclus:

- Inzicht
- Gevoel
- Gedachte
- Emotie
- Gedrag

Dit is nog een hele uitdaging.

Het bewustzijn kan overal zijn. Zodra je bewustzijn hebt op de hele cyclus, kun je ingrijpen en eventueel een andere kant op gaan en zo je 'oude' patronen opschonen.

Het gaat allemaal ook vliegensvlug, in enkele seconden kun je door de hele cyclus heen zijn, en heb je iets gezegd of gedaan wat je achteraf liever had voorkomen of niet had willen zeggen.

Je krijgt bijvoorbeeld het inzicht (de kans hierop is het grootst als je in I bent, zo tussen slapen en wakker worden in) dat je een opleiding of training wilt doen. Je voelt je onmiddellijk blij en licht als je die uitnodiging gewaar wordt. Maar bijna gelijktijdig komen er gedachten: het is te duur, eigenlijk is het toch niets voor je, ik doe al zoveel enzovoorts. Uit die gedachte komt een emotie. Je raakt teleurgesteld, boos of terneergeslagen. Je stapt wat somber en zwaar uit bed en je bent net iets te kortaf tegen je kinderen.

Je inzicht was een fijn moment. Waarschijnlijk past die opleiding prima bij je. Maar dan dat hoofd, wat vol conditioneringen zit ...



Wat fijn is, is dat je elke seconde, elke minuut weer opnieuw kunt beginnen en kunt oefenen om je bewust te blijven van wat er gebeurt en wat je daaraan bijdraagt. Zowel in ons Innerlijk landschap als in het Uiterlijk landschap.

Zoals je weet doe je veel meer onbewust dan dat je bewust doet. Dat is iets waar je echt wel even over kunt denken en voelen. Het lijkt vaak wel dat je precies weten wat je wil, of dat je echt doet wat je wil. Maar als je echt eerlijk tegen jezelf bent kun je zien hoe vaak je ook iets anders doet, dan je eigenlijk wilt.

Wat er dan gebeurt is dat je in afweermechanismen, omwegen en oude overlevingsstrategieën terecht komt. Je streeft er eigenlijk je hele leven naar om dat te doen wat je echt wil, vanuit je ware zelf. En niet vanuit je patronen of conditionering die je niet meer dienen.

7.2 Je bent al bemind

Als je kunt zeggen: "ik ben al bemind" of "ik word bemind" en dat ook echt kunt voelen, ben je een rijk mens. Je kunt altijd terug naar dat gevoel, ongeacht wat er gebeurt. Als jij de omstandigheden weet te scheppen dat jij jezelf bemint, dat jij met jezelf een feestje hebt, dat jij jezelf kunt ontvangen, helemaal kunt doorvoelen, in jezelf aanwezig kunt blijven hoe de omstandigheden ook zijn, dan bemin jij jezelf volledig.

Je bemint jezelf: je wordt bemind. Je bent niet afhankelijk van een kracht of ziel buiten jezelf. Jij bent heel, volledig, compleet. In het normale leven of in de media gaat het bijna altijd over bemind worden door een ander: de liefde, erkenning, waardering, verbinding enzovoorts bij een ander halen. Natuurlijk is het fijn om je met een ander te verbinden. Doe je dat vanuit een bepaalde leegte, kom je iets halen. Alsof je zelf iets tekortkomt. Het maakt je afhankelijke en ongelijkwaardig. Bemin je jezelf: raak je vol en leef je vanuit overvloed, heb je iets aan te bieden.

Het is gewoon iets anders, jezelf beminnen of een ander beminnen. Wat wel helder is, is als je jezelf niet bemint dat je dan eigenlijk een ander ook niet goed kunt beminnen. Dus de eerste stap is altijd van jezelf houden. Je eigen lijf goed leren kennen. Je eigen behoeftes kennen en die ook kunnen vervullen. Je kunt dat nooit uitbesteden aan een ander en die ander kan dat ook nooit voor jou invullen. Dat is zijn of haar taak ook niet.

Kun je jezelf beminnen en ontmoet je iemand die ook zichzelf bemint, dan zijn er geen tekorten. De relatie is gelijkwaardig en je bent niet langer afhankelijk van elkaar. Je hebt elkaar niet meer nodig. En dat is eng in onze maatschappij, dat kennen we niet. Want waarom zou hij of zij bij me blijven als hij of zij mij niet meer nodig heeft? Eigenlijk wordt het dan pas echt leuk. Je kunt allebei op je eigen benen staan en elkaar tegemoet treden wanneer je wil. Wil die ander ook wordt het een feestje. Wil die ander op dat moment niets met jou, maak je een feestje met jezelf. Zo simpel kan het zijn.

Dus jezelf beminnen: zelf zorgen dat je nieuwe levensenergie maakt en dat je lekker stroomt, maakt dat je je tevreden, geliefd, heel voelt. Dat merken de mensen om jou heen ook op. Het is heerlijk zo



7.3 Mindgames

Er zijn nogal wat mindgames die we allemaal gebruiken op zn tijd. Je herkent er vast een paar:

- Oordelen
- Beoordelen
- Veroordelen
- Plannen
- Inbeelden
- Vragen (blijven) stellen
- De baas spelen
- Identificeren
- Verplichten
- Muurtjes bouwen
- Roddelen
- Prijzen
- Je Groot houden
- Arrogant zijn
- Egoïstisch zijn
- Redden
- Invullen
- Bevestiging vragen
- Slachtofferrol aannemen
- Manipuleren
- Bagatelliseren
- Afwijzen
- Leuk gevonden willen worden
- Je mening verdedigen

En dan kun je nu denken: ‘Maar dat doen we toch allemaal? Dat is toch nuttig?’. Dat klopt wel, en dat klopt niet. Het gaat altijd over de mate waarin, en met welke intentie.

Wil je gelijk hebben of wil je verbinding als je met of tegen iemand spreekt? Probeer je iemand te overtuigen en wil je diegene aan jou kant krijgen zodat je jezelf sterker voelt? Wil je een ik/jij of hun/wij gevoel creëren (polarisatie) of wil je verbinding en een oplossing die goed is voor het grote geheel? En dus ook voor jou.

Als je steeds maar vragen blijft stellen, en daar niet mee ophoudt, dan is het niet meer zo positief en nuttig. Als je alleen maar beredeneert en wegredeneert en niet voelt, dan krijg je een heel eenzijdig beeld van een situatie of onderwerp. En ga zo maar door.

We zijn er heel goed in geworden om in ons hoofd te zitten. Om van alles te beredeneren. Goed dat we dat kunnen. Maar als dat het enige is dat we doen, dan missen we minstens de helft. De moeilijkheid is dat de mind dat niet kan overzien, dus niet kan beredeneren, en daarmee alles van stal haalt om de ‘IK’ te behouden. De mind laat zich niet stilleggen, en blijft gedachten produceren. Ook dat is niet zo erg, het is aan jou wat je met die gedachten doet. Want bovenstaande patronen hebben allemaal met de mind te maken.

Er zijn ook andere patronen. Dat zijn meer conditioneringen. Een Pavlov reactie is de bekendste. Pavlov gaf honden te eten nadat hij de bel had geluid. Na een tijdje gingen de honden al kwijlen (een lichamelijke, onbewust proces) als ze de bel hoorden.

Dat soort reacties of conditioneringen kennen wij ook allemaal. Bij mensen, dus ook bij jou, zet dat onbewust lichamelijke processen in werking. Vaak zijn die ook cultureel bepaald. Eetgewoonten zijn een mooi voorbeeld. Waar het in de ene cultuur getuigt van beleefdheid getuigt om te boeren is het in de andere cultuur onbeschoft. Net als smakken en met open mond eten. Ga eens bij jezelf na wat je van de eetgewoonten van een ander vindt.

Vervolgens is de vraag wat voor gevoel, en wat voor gedachten/oordelen je daarbij krijgt. En wat doe je dan met die gevoelens en gedachten? Kun je daarnaar kijken en niet direct reageren. Of reageert je voordat je het weet, zonder daar echt zeggenschap over te hebben? Het is een mooie oefening om dat allemaal gewaar te worden. Gewaar worden is altijd de eerste stap. Pas na gewaarwording kun je iets veranderen.



Veel onbewuste patronen hebben niet zozeer te maken met wat we wel (willen) doen, maar juist met wat we onderdrukken.

Waarschijnlijk heb ook jij geleerd dat je niet heel hard mag schreeuwen, niet zomaar een ander aan mag vliegen, en niet brutaal mag zijn. Het is ook niet zo dat ik ervoor ga pleiten om dat allemaal wel te gaan doen, maar er is een verschil tussen iets niet meer mogen of kunnen voelen, en iets naar buiten of op een ander af reageren.

Het is juist heel fijn/gezond/goed om wel te voelen wat er in je lijf gebeurt, en ook die energie te kunnen laten stromen, en niet te onderdrukken. Dat wil niet zeggen dat je je gevoelens of emoties op een ander af reageert.

Dus als je heel kwaad wordt, dan heb je misschien de neiging om heel hard naar iemand te gaan schreeuwen. Maar wat vooral nodig is, is dat je het vuur dat er in je rondwaart, doorvoelt en er ook energetisch een uitweg voor zoekt. Vaak zit dat in beweging, sowieso in doorademen, en niet in verkrampen en je adem vasthouden. Als je dat laatste doet dan zet je de energie vast, en die hoopt zich ergens op. Zeker omdat er tegenwoordig veel zittend werk is en je waarschijnlijk minder lichamelijk bezig bent, zijn er weinig uitwegen om die energie los te laten.

Kinderen zie je die uitweg heel makkelijk vanzelf vinden: huilen, zich laten vallen, even rennen, stampen, maar ook huppelen, springen en juichen. Jij als volwassene zult er veel vaker voor kiezen om je emotie niet lichamelijk te uiten en dan een uitweg te vinden in de 'redelijkheid'. Dat zouden wel eens een paar van bovengenoemde patronen kunnen zijn.

Dus wat zou je nu het beste kunnen doen? Sowieso, steeds blijven voelen, ook als het vervelend of angstig voelt. Een manier vinden om de energie te laten stromen, zonder dat je de energie bij een ander over de schutting gooit. Dump je het, lost misschien wel heel eventjes iets op, maar je krijgt er een ander probleem bij. Niemand wil het afval van een ander in zijn tuin.

De emoties angst en kwaadheid worden over het algemeen het meest onderdrukt. Ze geven uiteindelijk vervormd en soms pas na jaren de nodige problemen. Dat kan zowel psychisch, maar in een wat later stadium ook lichamelijk zijn.

“Voelen is voorkomen en beter dan genezen”



7.4 Wijsheid

In module 6 hebben we een poging gedaan om iets meer te begrijpen van wijsheid. Wijs worden, heeft te maken met het vergroten van je bewustzijn. Je vergroot je bewustzijn door kennis te doorvoelen en andersom, door bij wat je voelt de kennis of woorden te vinden.

1. Wat is nu precies bewustzijn?

Daar kun je over discussiëren en dat wordt volop gedaan, want niemand weet het precies. Je hebt politiek, ecologische en sociaal bewustzijn. Je hebt lichaamsbewustzijn, gevoels- en waak en slaapbewustzijn.

In de training maken we vooral gebruik van de laatste drie vormen van bewustzijn. Vaak zijn we ons alleen bewust van de inhoud van het bewustzijn. We zijn ons maar zelden bewust van het bewustzijn zelf.

Neem de gedachte: Ik ga morgen naar mijn tante. De gedachte denken is een vorm van bewustzijn. Het feit dat je je bewust bent van het feit dat je denkt, neem je waar met een groter bewustzijn. Voel je de gedachte, je verheugt je er bijvoorbeeld op, dan ben je je ook bewust van je gevoelsbewustzijn.

Je kunt wel zien of iemands bewustzijn groeit of afneemt. Bij de meeste kinderen zie je het groeien, hun wereld wordt steeds groter. Bij bijvoorbeeld een zeer destructieve verslaving (inclusief sommige medicijnen) zie je dat het bewustzijn afneemt. Niet van de ene op de andere dag, maar vergelijk je met een jaar geleden dan zie je een duidelijk verschil.

Misschien is bewustzijn wel te groot voor de mens om het helemaal te doorgronden. Daar komt bij dat wij bewustzijn 'het onbewuste' zijn gaan noemen. Wat wij waarnemen als de werkelijkheid is waarschijnlijk niet meer dan 10% van de werkelijkheid. Je kunt zeggen dat we ons die 10% redelijk bewust zijn en daarom beschouwen we die 10% als dé waarheid. De andere 90% van ons bewustzijn zijn we ons niet bewust, maar is wel bepalend voor hoe we denken, voelen en handelen.

2. Prikkels

Waarom is het van belang dat je je bewust wordt van het grote geheel? Want natuurlijk is het fijn als je daar (weer) mee in contact komt, zodat je voelt dat je verbonden bent met iets wat groter is dan jij. Maar er is nog iets.

Dat wat we in het Westen bewustzijn zijn gaan noemen kan maar 40 prikkels per seconde verwerken. Het onbewuste brein kan er ruim 20.000.000 per seconde verwerken.

Stel je voor, elke seconde worden er 20 miljoen prikkels verwerkt zonder dat je er enig bewustzijn op hebt. Het zijn dan ook vooral je onbewuste, lichamelijke, emotionele of mentale overtuigingen die je leven sturen. Onbewust prikkels die bijvoorbeeld worden geregistreerd door je hart, baarmoeder en psoas.

3. In I

Hoe krijg je meer bewustzijn op die onbewuste overtuigingen die je leven sturen? Overtuigingen over bijvoorbeeld zelfliefde, seksualiteit en je lichaam?

Door in I te gaan: zachte ogen en lief zijn voor jezelf. Dan opent zich de weg naar je onderbewustzijn zich.



4. Alles is bewustzijn

Al ongeveer een eeuw bewijzen verschillende Nobelprijswinnaars in de natuurkunde dat bewustzijn de wezenlijkste eigenschap van het hele Universum is.

Je kunt zeggen dat het universum toevallig is ontstaan, dat er een schepper is en misschien ook wel dat we het samen scheppen: met ons (on)bewustzijn. Een (on)bewustzijn dat groter is dan wijzelf. Een soort continuüm dat ons draagt.

Stel dat wij 100% bewustzijn zijn. Dat je alles wat je kunt waarnemen met je zintuigen, ontstaan is uit je bewustzijn. En dat je zintuigen tegelijkertijd dienen om je bewustzijn te vergroten. Dat de bron jou vormt en dat jij de bron vormt. En dat levenselixer maken betekent dat je put uit een bron en tegelijkertijd bijdraagt aan het vergroten van de bron.

5. Ervaren

Bewustzijn is het vermogen tot (innerlijk) ervaren. Dat kan alleen in het hier-en-nu en als je in je lichaam aanwezig bent. Wat de mainstream-media bewustzijn noemt, lijkt meer op een basistrance waarin we terecht komen als we denken. Het denken trekt je meestal uit het hier-en-nu en uit je lichaam, waardoor het onmogelijk wordt om te ervaren: om bewust te zijn.

Aanwezig zijn in het hier-en-nu en in je lichaam betekent dat je zelf invloed hebt op het groeien van je bewustzijn, op het creatieproces. Daarom wordt je handelend vermogen, je realisatiekracht, groter naarmate je meer in I bent, meer in je lichaam aanwezig bent en meer levenselixer aanmaakt.

6. Vrijf stadia van bewustzijn

Als bewustzijn één iets was dan kun je het niet waarnemen. Als er alleen dag zou zijn, zonder nacht, dan kun je de dag niet waarnemen. Een vis merkt pas op dat hij in het water zwemt als hij erboven komt.

Bewustzijn kun je waarnemen, dus er moeten verschillende vormen of fases van bewustzijn zijn. Vanuit het Taoïsme kennen we vijf stadia van bewustzijn: psychose, verwarring, specialisme, wijsheid en realisatie, waarbij het zwaartepunt van je bewustzijn telkens ergens anders ligt. Deze stadia van bewustzijn zijn dus altijd bij iedereen aanwezig, alleen het zwaartepunt verschilt steeds.

De Taoïsten zeggen ook dat alles om ons heen natuur is. Wij moeten dus ook natuur zijn. En dat de natuur uit seizoenen bestaat: winter, voorjaar, zomer, nazomer, herfst en winter. De seizoenen volgen elkaar op. Bij elk seizoen hoort een kleur, klank, orgaan, deel van het bewustzijn enzovoorts. En elk jaar is er een cyclus afgerond.

Door het steeds opnieuw doorlopen van de cyclus groeit een boom. Je bewustzijn groeit ook door het steeds opnieuw doorlopen van de seizoenen, het volgen van de cyclus. Steeds opnieuw wandel je door je lichaam langs alle vijf de elementen, alle vijf de organen met hun bijbehorende emoties.



7.5 Aantrekkelijk worden en respectabel zijn

Aantrekkelijk zijn en blijven trekt ons aan. De meeste kijken huiverend naar het ouder worden. Logisch als je in de matrix leeft waarin ouder worden gelijk staat aan verval, ouderdomskaaltjes, onaantrekkelijk zijn, niet meer meetellen in de maatschappij en vaak ook eenzaamheid. Daar kijk je niet naar uit.

Gelukkig hoeft dat ook niet, want jij ontdekt hoe je nu en de rest van je leven jezelf bemint. En het levenselixer aanmaakt waardoor je tot op hoge leeftijd vitaal kunt blijven en aantrekkelijk met blosjes op de wangen, rimpels, putjes en rolletjes.

1. Het begint allemaal met jezelf beminnen

Je schept ruimte in je leven om op een vrije, veilige en volwassen manier de onschuld in jezelf gaat terugvinden. Je voelt de kracht van Moeder Aarde weer in je eierstokken, je brengt die energie in je lichaam, je verzamelt het en je maakt er levenselixer van. Na verloop van tijd gaan er dingen gebeuren die je als klein meisje ook had. Je voelt een stuwning, een kracht die je voortduwt. Die je op je pad brengt en die de natuurlijk gang een handje helpt. Je kunt het groter worden niet stoppen en er komt een gloed om je heen. Een heel aantrekkelijke gloed. Je loopt steeds meer je eigen weg, je wordt authentiek en daardoor woest aantrekkelijk.

Het is dezelfde kracht die je ziet als een bloem in volle bloei staat. Mooier dan dat kan de bloem niet worden. Die bloemkracht komt terug als je jezelf bemint.

Er is alleen één maar.

Er is niets mooiers dan een bloem in haar bloemkracht, ongeacht de leeftijd. Er zullen dus kapers op de kust komen die je bloemkracht willen plukken. Die daarop jagen en dat is geen prettig gevoel (meer). Het heeft namelijk niets met jou als mens te maken, maar met de onschuld die door je heen straalt.

Blijf je jezelf beminnen dan blijf je groeien. Je wordt steeds aantrekkelijk, maar er wordt niet meer op je gejaagd. Want door het trainen krijg je steeds meer 'substantie' en degene die op je gloed afkomen voelen dat er iets niet klopt. Het is niet coherent: er staat een volwassen vrouw die haar onschuld bewaakt. Haar creatiekracht, haar manifestatiekracht en haar handelend vermogen. Je ontwikkelt een koninklijke kracht en je wordt een ware Godin. Je wordt respectabel.

De mannen die op je gloed afkwamen maken een stap achterwaarts. Het gaat ze niet lukken om je te beroven, want jij bewaakt je onschuld. Nu is de tijd dat je op een heel natuurlijke manier kunt doorstromen naar de vierde fase van seksualiteit: je komt bij het ont-moeten. Met volledig open hart omarm je je seksualiteit en ont-moet je de ander: je moet niets meer. Tegelijkertijd is het prima als je de rest van je leven alleen blijft, want je wordt al bemind.

Veel meisjes en jongens van achttien hebben in onze maatschappij al hun bloemkracht al verloren. Ze zijn te vroeg geplukt zijn en hebben zo hun onschuld verloren.

Het te vroeg plukken van de bloemkracht is een kenmerk van onze onveilige en armoedige seksuele cultuur. Het is voor veel jongens en meisjes niet veilig om hun bloemkracht te laten zien. Ze lopen meteen het risico dat ze geplukt worden.

Ontluikende seksuele kracht is zo'n sterke energie, die kun je onmogelijk negeren. Een relatief veilige manier om je bloemkracht vorm te geven is het hebben van een onbereikbaar idool. De kans



dat je door je idool wordt geplukt is uiterst klein en dus relatief veilig. Je kunt naar hartenlust je seksualiteit op hem of haar richten, zonder dat je beschadigt raakt.

7.6 Psoas en botbewustzijn

De zwaartekracht speelt een belangrijke rol bij het vermogen om onszelf te vormen. Als embryo lijkt je als vanzelf te groeien, in de buik van je moeder. Daarna wordt het zichtbaar als je zelfhelend vermogen. Blijkbaar bevat je lichaam en waarschijnlijk ook je bewustzijn iets als zelforganisatie.

Zelforganisatie werkt onder invloed van het zwaartekrachtsveld. Het zwaartekrachtsveld vormt je botweefsel. Als je landt in het centrum van je botweefsel, dan kun je levende ruggengraat zich opnieuw vormen. Als je botweefsel, en ook bijvoorbeeld je bindweefsel, terugkeert naar zijn vloeibare natuur, kan de zwaartekracht je ruggengraat herstellen en regenereren.

Om te begrijpen hoe dit werkt moet je terug naar de oorsprong van het bot. De oudste wervels zijn gevonden bij een manteldier, (een groep in zee levende dieren, die het water filteren) een 550 miljoen jaar oud ongewerveld organisme. Dit dier laat zien dat de beste manier om beschadigd of uitgeput weefsel te herstellen, of gezonde botten te behouden, proberen om de vloeistof weer in beweging te krijgen.

Zo krijg je gezonde en mineraalrijke botten en ruggenwervels. Bot is ademend, vloeibaar bindweefsel dat via microbewegingen wordt gevoed en door de zwaartekracht wordt gevormd.

Omdat bot ooit ontstond in de diepte van de oceaan of in de zee van de baarmoeder (vruchtwater is net zo zout als zeewater), kan het weefsel via herhaaldelijke golfbewegingen terugkeren naar een vochtig bestaan. Zodat bij een gezond voedingspatroon de rijke voeding de vitaliteit van het botweefsel verbetert.

Word je geboren en sta je op een gegeven moment op vaste grond, in lijn met de as van de aarde, bepaald het zwaartekrachtsveld hoe je bot wordt gevormd. Zo voel je je meer in je lichaam, als je meer 'in je bot' aanwezig bent. Als je bot meer gehydrateerd is.

1. In balans

We willen ons allemaal 'in balans' voelen. Maar wat is dat eigenlijk? Om je in balans te voelen moeten je botten uitgelijnd worden langs de zwaartekracht-as. Bij elke stap die je zet word je gewicht door de groots mogelijke hoeveelheid botten ondersteund. Je lichaam zoekt altijd de efficiëntste manier om zich voort te bewegen.

Botten geven je steun en richtingsgevoel. Je botten maken onderdeel uit van een dynamisch communicatienetwerk. Als er ergens een verstoring is dan wordt dit doorgegeven aan je Psoas.

Dankzij neuroreceptoren, stoffen die signalen door kunnen geven, die zich overal in je spieren en gewrichten bevinden, kun je je positie en richting in de ruimte waarin je bent bepalen. Net als de tijd waarin je je begeeft.

Nu blijkt dat veel van deze neuroreceptoren zich bevinden in je gewrichten. Hoe het ene bot ten opzichte van het andere bot staat wordt geregistreerd door je gewrichten. De gevoeligheid en gezondheid van je gewrichten is dus belangrijk.



In onze maatschappij komt er steeds meer slijtage voor, ondanks dat het werk fysiek steeds lichter wordt. Heeft slijtage misschien een andere oorzaak? Zo ja, is slijtage dan misschien een proces dat omkeerbaar is? Bij slijtage kun je een onderdeel vervangen. Je kunt het ook hydrateren.

Luister daarvoor de meditatie botbewustzijn.

7.7 Neutral Mind ademhaling of Alternate Breathing

Een andere manier om in I te komen is een hele simpele, maar zeer effectieve ademhalingsoefening. Normaliter is het zo dat je ademhaling ongeveer elke twee en half uur een beetje wisselt van neusgat. Eén van beide neusgaten is het meest open, waardoor je op dat moment het meeste ademt. Gedurende de dag voel je dat het verschilt door welk neusgat je het makkelijkste kunt ademen.

Zowel je linker als je rechterneusgat is gekoppeld aan een energiekanaal. Links de Ida, rechts de Pingala. Deze namen mag je meteen weer vergeten. De linkerkant heeft meestal meer te maken met ontspanning en de rechterkant met actie. Bij de oefening die je nu gaat doen is het de bedoeling dat je zowel rustig bent alsook alert. Je bent in I en komt in je Neutral Mind terecht.

Je gaat om de beurt je linker- en rechterneusgat afsluiten. Doe dat niet te rigoureu, dus knijp je neusgat niet dicht van de zijkant. Dan gaat het van binnen een beetje plakken en dan gaat het niet weer direct open. Dus leg afwisselend de top van je duim en wijsvinger (of ringvinger) tegen je neusgat aan in de volgende volgorde.

- Links in, rechts uit
- Rechts in, links uit
- En herhaal

Je kunt het 3, 7, 11 of 31 minuten doen.

Je kunt tellen of een wekkertje zetten. Net wat voor jou het beste werkt.

Het is fijn om het op een rustig plekje te doen, maar ook gewoon als je ergens zit of staat te wachten. Of als je in een vergadering waar je wat slaperig wordt, is het een prima en vrij onopvallende manier om jezelf weer beter bij de les te halen. Of als je je ergens druk over maakt, is het ook een fijne ondersteuning om wat makkelijker weer in I te komen. In de Neutral mind, rustig en alert, waarin je van alles kunt doen of niet-doen.

Je hebt module 7 afgerond en je bent dus over de helft de training. Gaat het nog een beetje? Alles wat je voelt is normaal. Je kunt euforisch over de training zijn, of juist weerstand voelen. Twee kanten van dezelfde medaille.

Gewoon doorgaan en uiteindelijk ontstaat een mooie balans: je bemint jezelf.

Liefs Sanne Kielman
Sexual Healing & Pleasure Coach

II BE I – Be It, Feel It, Own It

Sanne.kielman@11be1.nl / www.sannekielman.nl