

## Energetische Therapie II

### Inhoud

Het vervolgjaar bestaat uit 16 lessen. We beginnen elke les met een korte meditatie, daarna volgt er een stuk theorie over het lesthema en vervolgens gaan we aan de slag met energetische oefeningen en behandelingen om de theorie ook in de praktijk te ervaren.

#### Les 1, 2 en 3: De chakra's

Deze drie lessen zijn een verdere verdieping in de chakra leer. We bespreken de ontwikkeling van de chakra's (bij kinderen en volwassenen), wat elk chakra nodig heeft om tot ontwikkeling te komen en wat deze ontwikkeling juist ondermijnt. We bekijken de samenhang tussen de werking van de chakra's en onze mentale, emotionele en fysieke gezondheidstoestand en behandelen specifieke chakra blokkades en hun bijbehorende ziektebeelden. Net zoals in het basisjaar leer je verschillende chakra behandelingen toe te passen.

#### Les 4 en 5: De aura

Deze twee lessen zijn een verdere verdieping in de aura leer. We oefenen verder met het waarnemen (voelen en 'zien') en behandelen van de aura: je leert o.a. hoe je de aura kunt beschermen, schoonmaken, herstellen en opladen. We gaan ook dieper in op de inwerking van de verschillende kleuren op de aura en hoe je m.b.v. kleur de aura kunt behandelen. Verder leer je wat over de groepsaura en over de aura bij planten, bomen, dieren en mensen.

#### Les 6: De meridianen

Deze les is een introductie tot de meridianenleer. We behandelen kort de 12 hoofdmeridianen en ook de controlemeridiaan. Verder leer je hoe je meridianen kunt activeren of sederen en via meditatie invloed kunt uitoefenen op de meridianen.

#### Les 7: De vijf karakterstructuren

Deze les handelt over de vijf karakterstructuren en hun vijf bijbehorende lichaamstypen. Deze les kan inzicht verschaffen in de overlevingsmechanismen die tot in het lichaam ingedaald zijn en nodig tevens uit tot het procesmatig loslaten hiervan.

#### Les 8: Meditatie

In deze les gaan we in op de volgende vragen: Wat is meditatie en wat is het niet? Waarom mediteren en hoe doe je dat? Welke rol speelt de ademhaling bij meditatie? Vervolgens gaan we mediteren en doen we een aantal ademhalingsoefeningen.

## **Les 9: Ki**

Ki (Chi, Prana) is de levensenergie die doorheen ons lichaam stroomt. Naast een stukje theorie over Ki, het Ki-punt en de Ki-principes, leer je in deze les hoe je concreet in je Ki of kracht kunt staan aan de hand van ki-oefeningen (ontspannings- meditatie-, visualisatie-, ademhalings-, til- en duwoefeningen). Deze oefeningen zorgen voor een optimale opbouw en doorstroming van Ki in je systeem en maken je fysiek en mentaal weerbaarder wanneer je ze toepast in je dagelijkse leven.

## **Les 10: Reiki**

Deze les is een introductie tot Reiki (en dus geen Reiki cursus), waarin de volgende aspecten behandeld worden: Wat is Reiki? De geschiedenis van Reiki, De 3 Reiki graden, Wat is een inwijding of initiatie? Hoe kun je behandelen met Reiki? Wanneer wel en niet behandelen met Reiki? Wat is het verschil tussen een Reiki behandeling en een aura- of chakra behandeling? Daarnaast gaan we behandelen met Reiki zodat je kunt ervaren hoe Reiki voelt/wat Reiki doet.

## **Les 11: Essentieel helen**

In deze les leer je wat helen in essentie inhoudt en krijg je oefeningen en behandelingen aangereikt waarmee je jouw helingsproces kunt ondersteunen.

## **Les 12 en 13: Werken met de Ankh**

In deze twee lessen gaan we veel oefenen/behandelen met de Ankh.

## **Les 14 en 15: Ruimten harmoniseren**

In deze lessen leer je hoe je ruimten (bv. je huis en tuin, je werkruimte, je praktijk etc.) kunt harmoniseren (energetisch in balans brengen) met behulp van eenvoudige middelen (Reiki, de Bachremedies, de Ankh, kleuren, edelstenen, wierook, etherische oliën, etc.). Je leert hoe je een ruimte (en ook planten en bloemen) kunt aarden, reinigen en opladen. Je leert planten te behandelen met Reiki en de Bachremedies.

## **Les 16: Vragen- en oefendag**

De inhoud van deze les wordt door de cursisten zelf bepaald: het is de bedoeling dat je de leerstof en de behandelingen van het voorbije jaar doorneemt, eventuele vragen van tevoren doorgeeft en aangeeft welke behandelingen je graag nog eens zou herhalen (en dit ten laatste tegen les 15).