

A close-up, soft-focus photograph of a horse's head and neck. The horse has a light brown coat with a prominent white blaze running down its face. Its eye is visible, looking slightly to the left. The background is a blurred, light-colored sky or field. The overall mood is calm and serene.

HET ENERGETISCH SYSTEEM BIJ PAARDEN

Hoe ziet de dag eruit

- Theorie
- Praktijk – individueel
- Praktijk – teams
- Praktijk – paarden

Blokken:

9:30 – 11:15

11:30 – 13:00

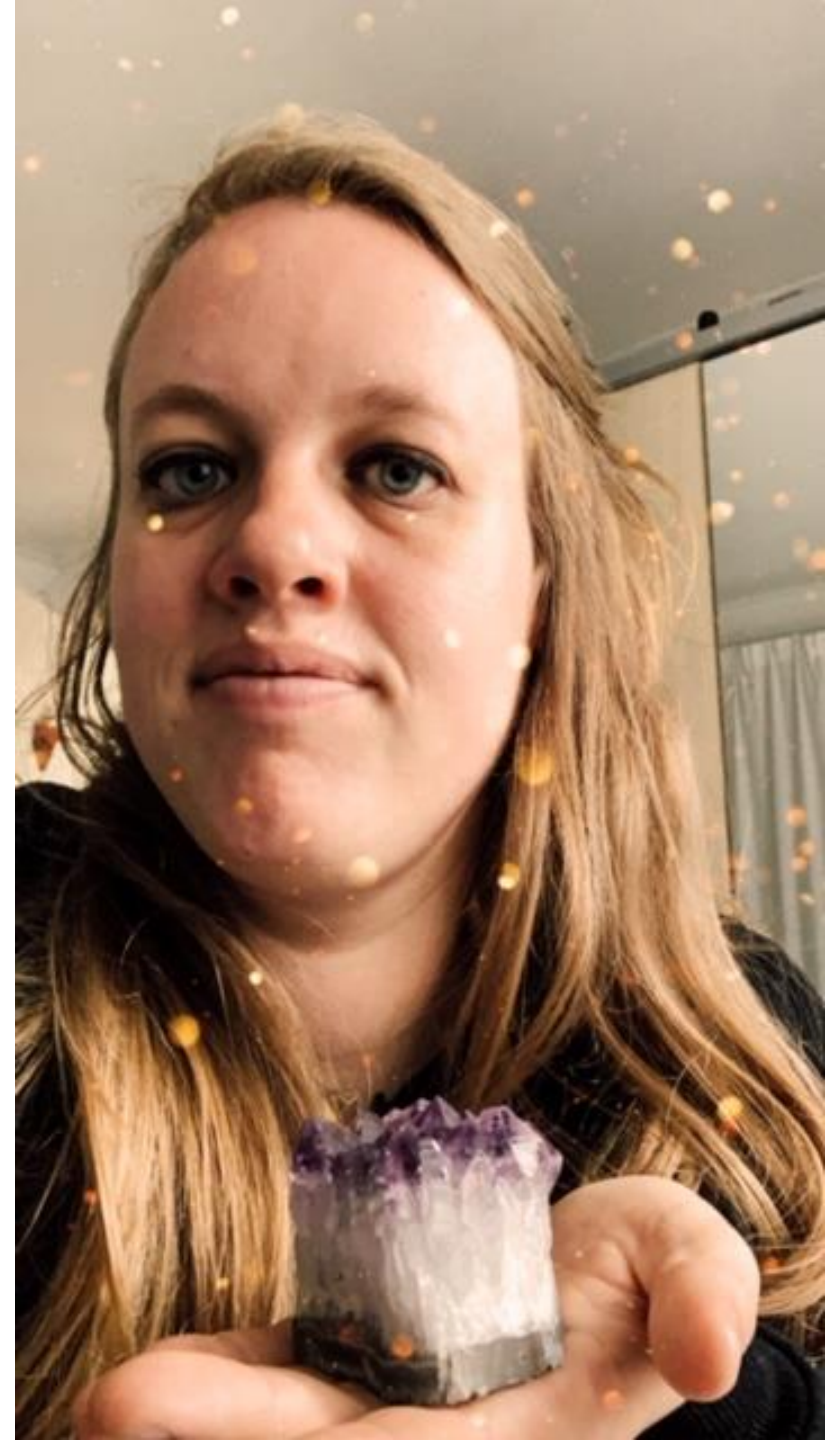
13:30 – 14:45

15:00 – 16:00

Voorstelronde

Wie ben ik?

- Cynthia
- 3 paarden en 3 katten
- Natuurgeneeskundige en cranio-sacraal therapeut
- Verslaafd aan edelstenen ;)

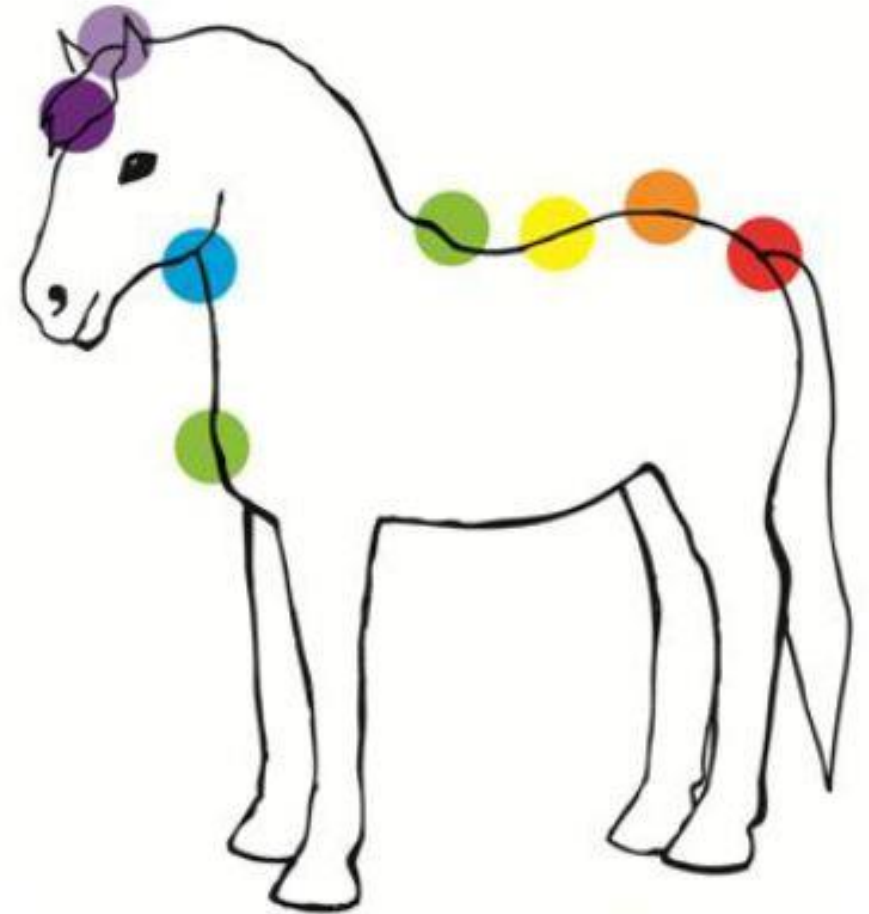


Spiritualiteit

- Helder zien
- Helder voelen
- Helder horen
- Helder ruiken



De 7 chakra's



copyright Roos van Kappel

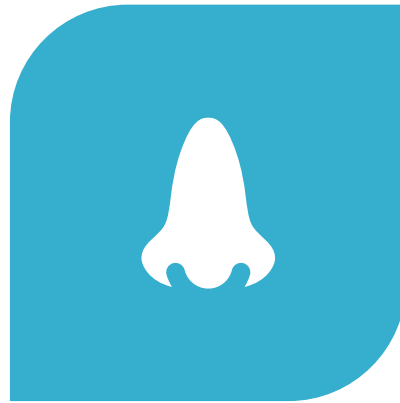
1^e chakra



1e chakra



ORGANEN: NIEREN,
BLAAS, WERVELKOLOM



ZINTUIGEN: NEUS EN
REUK



WERKWOORD: IK HEB

- Het basischakra houdt verband met het zich thuis voelen en aanwezig zijn in het leven en verbondenheid met alles om je heen (inclusief jezelf). Als dit chakra open is voel je je gegrond, stabiel en veilig. Je bent aanwezig in het hier en nu.
- Kernwoorden: stabiliteit, aarden, tevredenheid, innerlijke kracht, geaard zijn

Eerste chakra - edelstenen

- Stenen die de kleuren rood, zwart en/of bruin bevatten, werken in op dit chakra.

Bijvoorbeeld:

- Rode jaspis
- Versteend hout
- Zwarte toermalijn

Zwarte toermalijn

- Toermalijn werkt aardend, beschermend en reinigend.
- Is een beschermer tegen negatieve energie en straling (WIFI en 4G)
- Zorgt dat aura energiebanen gereinigd en in balans gebracht worden.
- Fysiek heeft zwarte toermalijn een positieve werking op het immuunsysteem, de rug, de spieren, het zenuwstelsel en kan de steen pijnklachten verminderen en beschermen tegen toxinen en vervuiling.



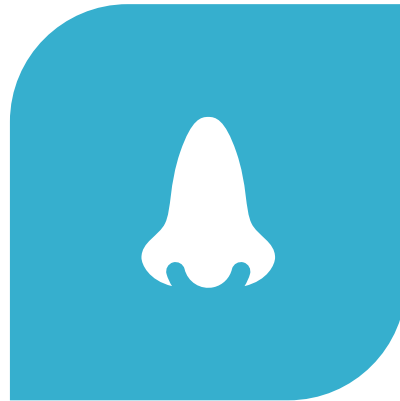
2e chakra



2e chakra



ORGANEN:
VOORTPLANTINGS-
ORGANEN, MILT



ZINTUIGEN: TONG,
SMAAK, GENITALIËN



WERKWOORD: IK
VOEL

Het chakra verzorgt de energie voor het gebied van de geslachtsorganen, nieren, blaas en het bekken. Het is het chakra voor emotie en heeft betrekking op die emoties en seksuele gevoelens.

Kernwoorden: open voor intimiteit, weten wat je wilt, gevoel kunnen tonen

Tweede chakra - edelstenen

- Stenen die oranje van kleur zijn of oranje bevatten, werken in op dit chakra.

Bijvoorbeeld:
- Oranje calciet

Oranje calcië

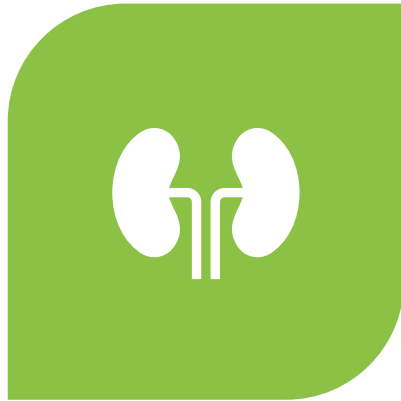
- Stimuleert lichamelijke, geestelijke en spirituele groei en ontwikkeling.
- De steen werkt motiverend, bevordert zelfvertrouwen, daadkracht, standvastigheid en geeft hoop en moed.
- Verenigt gevoel en verstand, kalmeert de geest en zorgt hiermee voor innerlijke rust.
- Reinigend en vitaliserend.
- Fysiek heeft de steen een positieve werking op de voortplantingsorganen, spijsvertering, darmen, kolieken en galblaas.



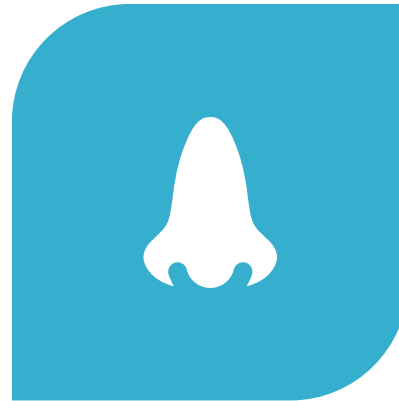
3e chakra



3e chakra



ORGANEN: MAAG,
SPIJSVERTERING,
ONDERRUG,
BUIKHOLTE



ZINTUIGEN: OGEN,
GEZICHT, VOETEN EN
BENEN



WERKWOORD: IK
KAN

Dit chakra verzorgt het gebied van buik, onderrug, maag, lever en milt van energie. Maar ook het autonome zenuwstelsel. Dit chakra is verantwoordelijk voor de distributie van de vitale levensenergie door het hele lichaam.

Er is vrede en innerlijke harmonie in jezelf, in het leven en je plaats daarin, balans tussen wilskracht en macht. Zelfwaardering maar ook waardering naar anderen.

Derde chakra - edelstenen

- Stenen die geel of goud van kleur zijn of deze kleuren bevatten, werken in op dit chakra.

Bijvoorbeeld:
- Citrien

Citrien

- Citrien is een zonnige en verwarmende steen.
- De steen bevordert zelfvertrouwen, zelfrespect, individualiteit, extraversie en stimuleert zelfverwezenlijking.
- Het geeft energie, levensvreugde en moed en helpt zo depressies, angsten en fobieën en zelfdestructief gedrag te overwinnen.
- De steen maakt creatief en bevordert zelfexpressie en helpt om conflicten binnen een groep op te lossen.
- Het stimuleert de spijsvertering en heeft een gunstige invloed op de maag, milt, alvleesklier en darmen.



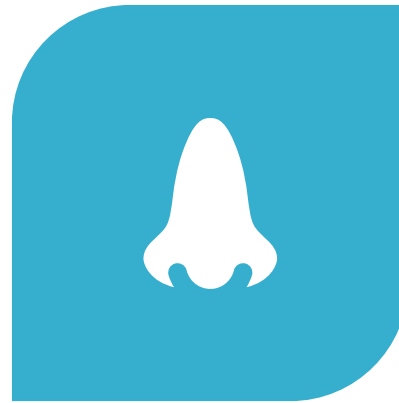
4e chakra



4e chakra



ORGANEN: HART,
LONGEN,
BLOEDSOMLOOP



ZINTUIGEN: HUID, TAST,
HANDEN



WERKWOORD: IK HOUD
VAN

Wanneer het hartchakra volledig geopend is voel je de liefde van het paard voor spatten! Hij/zij straalt warmte, hartelijkheid en vrolijkheid uit. Dit is een paard wat je enorm veel vertrouwen en vreugde geeft.

Vierde chakra - edelstenen

- Stenen die de kleuren groen en/of roze bevatten, werken in op dit chakra.

Bijvoorbeeld:
Rozenkwarts

Rozenkwarts

- Rozenkwarts is bij uitstek de steen van het hart en de liefde.
- De steen werkt sterk in op het hart chakra en opent het hart om liefde te ontvangen en om liefde te geven.
- De steen trekt harmonieuze liefdes- en vriendschappelijke relaties aan en bevordert ook eigenliefde en zelfacceptatie.
- Rozenkwarts heeft een milde, zachte werking en werkt kalmerend bij verdriet en trauma's en bevordert empathie, openheid en behulpzaamheid.
- Fysiek heeft de steen een positieve werking op het hart, de geslachtsorganen, seksuele problemen, de vruchtbaarheid, borst- en longkwalen en voorkomt duizeligheid.



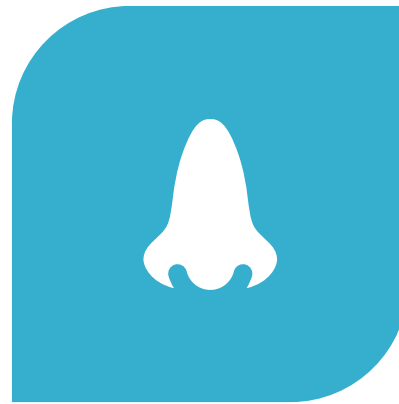
5e chakra



5e chakra



ORGANEN: KNO



ZINTUIGEN: GEHOOR,
MOND, STEMBANDEN



WERKWOORD: IK SPREEK

- Zorgt voor energie in het KNO gebied. Dit gebied beheerst de creativiteit. Met een volledig geopende keelchakra drukt het paard openlijk en zonder vrees zijn gevoelens uit. Hij durft van zich te laten horen, maar luistert ook met respect naar een ander.
- Kernwoorden: jezelf uiten, creativiteit, innerlijke vrijheid en respect.

Vijfde chakra - edelstenen

- Stenen die lichtblauw van kleur zijn of lichtblauw bevatten, werken in op dit chakra.

Bijvoorbeeld:
- Celestien

Celestien

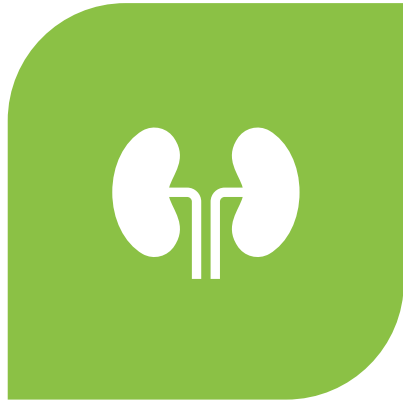
- Celestien is een krachtige steen die spirituele ontwikkeling en helderziendheid bevordert.
- Bevordert creativiteit en helpt bij spreekangst
- Wordt ook wel engelensteen genoemd omdat het contact met engelen en gidsen tijdens meditatie of dromen bevordert.
- Fysiek werkt hij kalmerend, spierontspannend en pijnstillend en is behulpzaam bij kwalen aan ogen, oren en keel



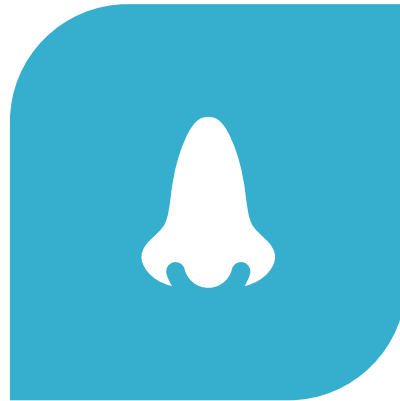
6e chakra



6e chakra



ORGANEN: AUTONOME
ZENUWSTELSEL,
HYPOTHALAMUS



ZINTUIGEN: DERDE
OOG



WERKWOORD: IK
ZIE

Dit chakra verzorgt de energie voor het gelaat, ogen, neus, kleine hersenen en de hypofyse. Het 3de oog is het centrum voor de intuïtie de inzicht en fantasie en visualisatie.

Zesde chakra - edelstenen

- Stenen die donkerblauw van kleur zijn of donkerblauw bevatten, werken in op dit chakra.

Bijvoorbeeld:
- Lapis lazuli

Lapis Lazuli

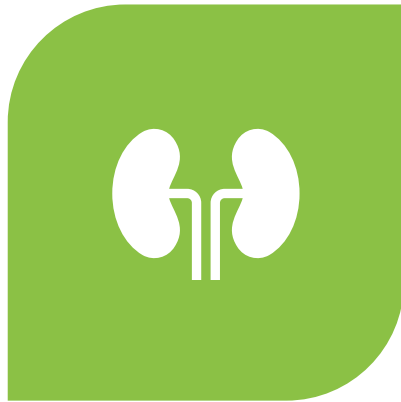
- Spirituele ontwikkeling, eerlijke communicatie en jezelf zijn.
- Lapis lazuli is een hele spirituele steen. Het bevordert spirituele kracht, spirituele vaardigheden, astraal reizen, verlichting, wijsheid en geeft innerlijke rust en vrede.
- De steen maakt eerlijk, oprecht en helpt innerlijke waarheid vinden en deze accepteren.
- Het helpt je jezelf zijn en je eigen weg bewandelen. De steen bevordert creativiteit, objectiviteit en helderheid van geest.
- Fysiek helpt lapis lazuli klachten van keel, strottenhoofd, schildklier en stembanden. Het heeft een positieve werking op migraine, slaapproblemen, duizeligheid, stress, het immuunsysteem, het gehoor en verlaagt de bloeddruk.



7e chakra



7e chakra



ORGANEN: HERSENEN,
RECHTER OOG



ZINTUIGEN:
VERBINDING KOSMOS



WERKWOORD: IK WEET

- Verzorgt de energie voor de hersenen en schedel.
Via dit energiecentrum heb je contact met de kosmos en dus met de daarin aanwezige universele energie en waarheden.
- Met een goede energie toevoer vanaf deze chakra sta je open voor wijsheden, waarheid en één zijn met de wereld. Je kunt onbevooroordeeld en bewust kijken naar jezelf en de wereld om je heen.

Zevende chakra - edelstenen

- Stenen die paars, wit of kleurloos zijn, werken in op dit chakra.

Bijvoorbeeld:

- Amethyst
- Bergkristal

Amethyst

- Amethyst heeft een beschermende en zuiverende werking.
- De steen bevordert zelfinzicht en helpt je om eerlijk te zijn naar jezelf toe over gedrag dat schadelijk kan zijn en niet in dienst is van je hoogste zelf.
- Daarnaast geeft hij ook inzicht in emotionele processen waardoor bepaalde (pijnlijke) ervaringen verwerkt kunnen worden en ook vermijdend gedrag op dit vlak veranderd kan worden.
- Omdat het de bovenste chakra's stimuleert, kan het de intuïtie, spirituele groei en inzichten bevorderen, zeker voor mensen die aan het begin staan van hun spirituele pad.
- Amethyst heeft ook een reinigende werking op het lichaam en een positieve invloed op het zenuwstelsel, hoofdpijn en migraine en nachtmerries en andere slaapproblemen.



Bergkristal

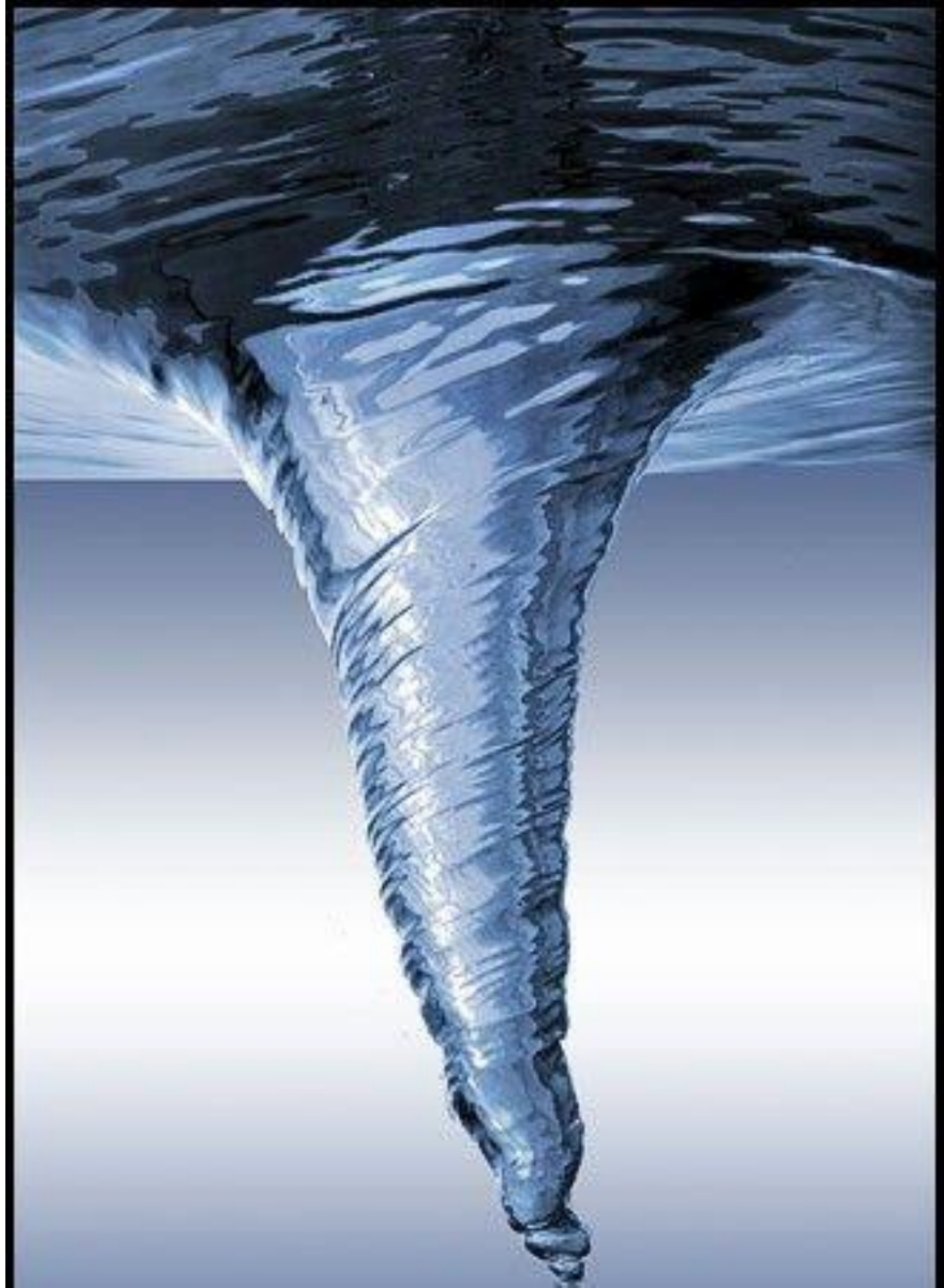
- Bergkristal is een steen met enorme geneeskracht en bij uitstek geschikt voor healings en energetisch werk.
- De steen reguleert energie, absorbeert energie, geeft energie en slaat energie op naar gelang wat er nodig is in een bepaalde situatie
- Het beschermt de aura tegen straling, reinigt de chakra's en brengt ze in balans.
- Mentaal bevordert bergkristal concentratie, helder denken, helpt om een neutrale en onpartijdige houding aan te nemen en om problemen op te lossen.
- De steen werkt zuiverend, vitaliserend, pijnstillend, koortsverlagend, stimuleert het immuunsysteem en brengt het lichaam in balans.



Praktijk

Hoe voelt een chakra?

- Warm
- Koud
- Tintel
- Wind



Zelf energie voelen

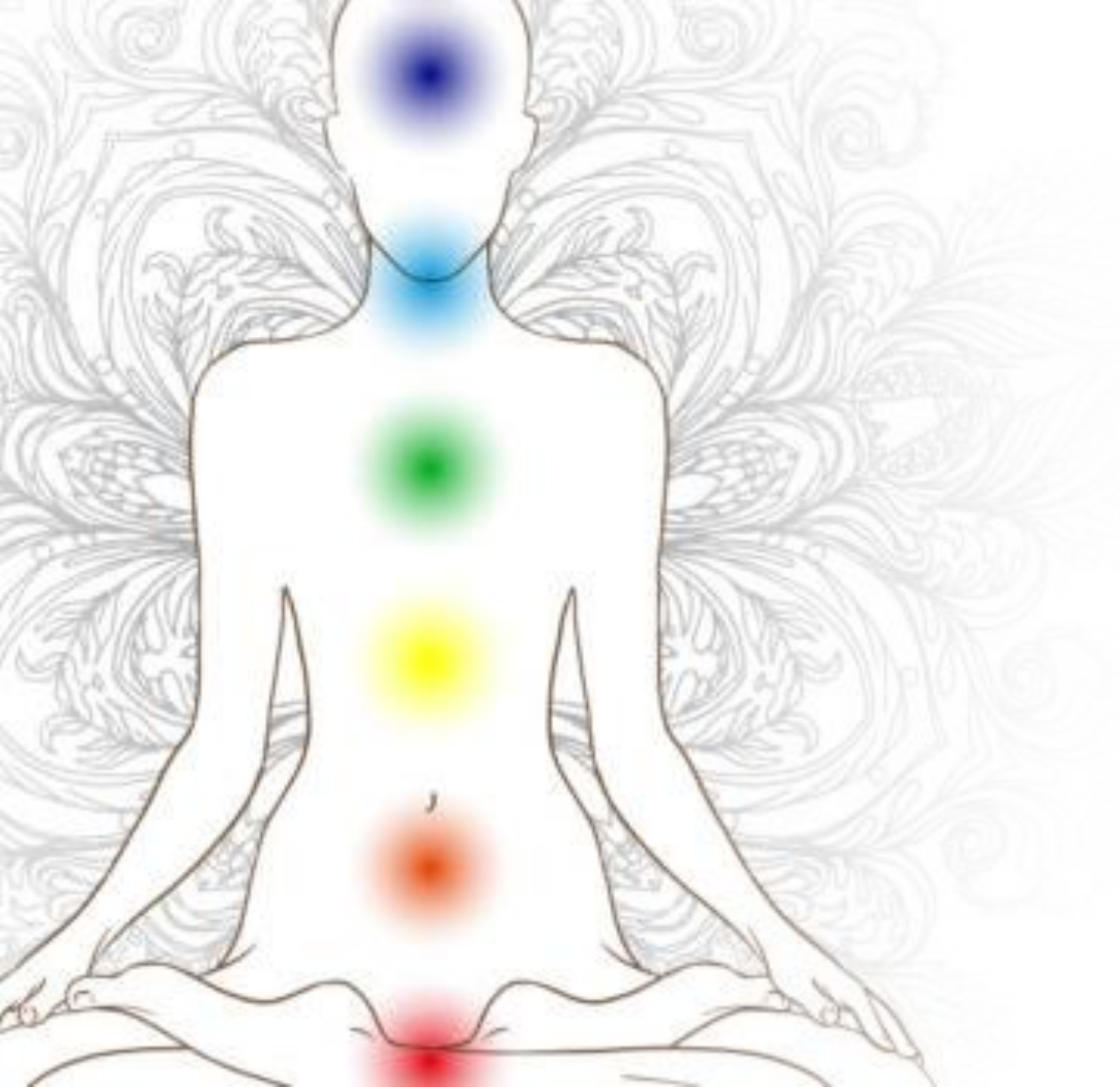
Ga even rustig zitten, haal een paar keer diep adem en laat even alle stress, spanning en gedachten die je nu hebt los.

Relaxt? Oke, mooi dan gaan we verder met de volgende stap.

- Stap 1: ontspan even
- Stap 2: wrijf even goed met je handen over elkaar heen.
- Stap 3: maak kommetjes van jouw handen en beweeg ze naar elkaar toe en van elkaar af

Voelt dit als een soort magneetje? Dit is de energie die je ook voelt als je met energie werkt

Zie de energie om je
heen



Energie voelen
