

Helende Handen, Contact, Elleboog en Handchakra's



Helende Handen, Contact, Elleboog en Handchakra's

📅 01/12/2016

Door Daisha de Wijs

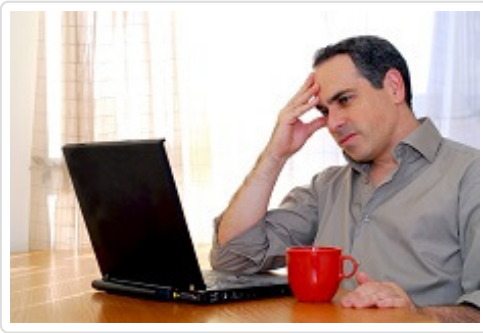
(<https://www.daishadewijs.nl/author/daishadewijs/>)

We gebruiken onbewust diverse helende gebaren. Gebaren die onze energie of problemen oplossen. Zoals bijvoorbeeld het met de wijsvinger wrijven tussen neus en lippen wanneer je het even niet meer weet. Ofwel geen contact hebt met je innerlijk weten. Je 'poetst' op die manier deze chakra open. Nog een voorbeeld: je doet je vinger tussen onderlip en kin wanneer je oude herinneringen ophaalt. Hiermee geef je traumatische gebeurtenissen een plek, zodat je weer krachtiger in het leven staat. Zo zijn er vele onbewuste gebaren die met onze chakra's te maken hebben.

Je elleboogchakra's

Je elleboogchakra's zitten in de holte van je ellebogen. Je telefoonbotje stoten, voelt als een stroomstoot. Waarom is het zo'n gevoelige plek? Het heeft alles te maken met onze energie. Wanneer je moe en energieloos bent, zal je al snel met

je ellebogen op tafel of op je bureau zitten. Je denkt dat je het prettig vindt omdat je dan steun hebt, maar je doet het omdat je een energietekort hebt. Door zo te zitten wordt ook je ademhaling rustiger en dieper waardoor je meer zuurstof krijgt.



De poten van je bureau of tafel hebben contact met de aarde. En door je ellebogen op tafel te zetten, haal je de aarde energie naar boven. Vooral oudere of zieke mensen zullen onbewust vaak op hun ellebogen gesteund zitten. De hersenen worden dan gevoed met energie en daardoor kan men weer helderder denken.

Wanneer men puzzelt, nadenkt of aan het leren is, zit men meestal met een elleboog gesteund. Wil je even extra energie in je hersenen hebben? Zet dan een of beide ellebogen op tafel en zet een hand tegen je voorhoofdchakra. De energie komt dan rechtstreeks in je hersenen waardoor je alertheid en intellect wordt vergroot.

Je elleboogchakra's zijn ook belangrijk bij het aangaan van relaties. En het accepteren van anderen zonder dat je jezelf verwaarloost. Masseer regelmatig de binnenkant van je ellebogen (je elleboogchakra's) wanneer je innig en liefdevol met relaties om wilt gaan.

Terwijl je kniechakra's de onderkant van je lichaam met energie voeden, voeden je elleboogchakra's de bovenkant van je lichaam. Je hart, de hersenen, je longen en maag ontvangen via je elleboogchakra's nieuwe energie, waardoor je je lichter voelt worden. Via je voeten de aarde energie naar boven laten stromen is soms net niet genoeg en moet het via je voeten- en je elleboogchakra's gaan. Mocht je vaak met je ellebogen op tafel zitten, wees dan alert. Het is niet goed om continu een te lage energie te hebben.

Je handchakra's

Je handchakra's zitten in de palmen van je hand en hebben alles te maken met geven en ontvangen. Ze kunnen helende energie uitstralen en negatieve energie wegnemen (magnetiseren). De handchakra's hebben te maken met creativiteit (groene vingers), liefde (strelen) en kwaadheid (mijn handen jeuken).

Je rechterhand heeft te maken met zelfvertrouwen, in de breedste zin.

Vertrouwen hebben in jezelf maar ook vertrouwen hebben in je omgeving, in je partner en de mensen om je heen. Verstoring in de rechterhand chakra kan dus ook een verstoring geven in andere lagen van je. De linkerhand chakra heeft te maken met acceptatie, met ontvangen, ook met of je tevreden bent over hoe je leven is.



Wil je je eens concentreren op je handchakra's? Dit doe je door je handen – met de handpalmen omhoog – op je bovenbenen plat neer te leggen. Ga dan met je aandacht naar je handpalmen. Wanneer je een warm en/of prikkelend gevoel krijgt zijn je handchakra's open en stroomt de energie goed. Blijven je handpalmen koud of voel je nauwelijks iets, dan kunnen de chakra's verstoord zijn.

De linkerhand chakra heeft ook te maken met je enthousiasme. Enthousiast over jezelf, je impulsiviteit, dansend in het leven staan. Is je linkerhand chakra verstoord, dan heb je wellicht moeite om jezelf te accepteren. Je legt al snel de schuld bij een ander neer, omdat je voor jezelf niet erkent dat je er zelf schuldig aan bent. Je kunt ook geïrriteerd worden, niks hebben of zelfkritiek krijgen. Bij mensen die MS hebben kan het zijn dat de linkerhand chakra verstoord is.

Het is dan ook belangrijk om regelmatig beide chakra's te stimuleren. Dit doe je door je handen heel stevig tegen elkaar aan te wrijven. Mensen die zenuwachtig zijn doen dat vaak uit zichzelf. Ze wrijven dan hun handchakra's open, zodat ze meer zelfvertrouwen krijgen.

Door een hand te geven ken je het karakter van de ander

Wat gebeurt er als je iemand een hand geeft? Het contact komt dan via je handchakra's, van binnen uit. Immers de handchakra's hebben te maken met ons innerlijk. Wanneer je iemand heel bewust een hand geeft, kun je al het karakter van de persoon ervaren. Door elkaar een hand te geven, leg jij jezelf in de hand van de ander, maar de ander legt zich ook in jouw handen.



Glijden de handen langs elkaar heen? Weet dan dat het contact niet echt tot stand is gekomen. Bijvoorbeeld: je hebt een belangrijk of een sollicitatie gesprek en je geeft een hand. Als de handen dan langs elkaar heen glijden is het belangrijk dat je je dat realiseert. Zeg dan tegen de

ander 'oh, dat ging niet goed, mag ik nog een keer?'. Veronderstel dat je bij zo'n belangrijk gesprek geen contact van hart tot hart hebt gemaakt. Je weet dan zeker dat je niet tot elkaar kunt komen.

Krijg je een slap handje? Je begrijpt het al, dat is waarschijnlijk geen wilskrachtig persoon. Je hoeft dan ook niet te verwachten dat hij of zij een wilskrachtig besluit gaat nemen. Tenminste als de persoon niet ziek is, want door ziekte is men vaak in zijn geheel verzwakt.

Het werkt ontwapenend

Waarom zijn we ooit een hand gaan geven? Ver voor onze jaartelling woonden men in hollen. In zo'n hol is het altijd vrij donker. Wanneer men bij elkaar op bezoek ging liet men de handen aan elkaar voelen om te zeggen 'ik ben ontwapend'.

We geven nog steeds een hand en nog steeds is het een ontwapening. Je voelt namelijk door de huidstructuur het karakter van de ander aan. Open personen hebben een zachte stevige huid. Stugge personen hebben een hardere huid. Zelfs als



je nog het verschil voelen. Ze hebben dan wel eelt op de
Aanbevolen voor jou

het betekent dat de persoon zich voor de ander afsluit.

Zelf contact maken met een Overleden

Dierbare (//m.addthis.com/live/redirect?url=http%3A%2F%2Fwww.daishadewijs.nl%2Fcontact-1.0%26at_si%3D5add40620b9987ca%26at_pos%3D0%26at_tot%3D1&uid=59556c56816beb5391859058e28c3f&rev=v8.3.1-wp&per=undefined&pco=wnm-1.0)

overleden, in alle gevallen zegt de persoon door 'sharing%20

stevige handdruk: 'ik laat idd niet bij mij binnen kijken, dat laat ik niet toe'.

De handkus is wel heel intiem!

Ooit was er de handkus, nu niet dat nog

steeds heel bijzonder. Zoals gezegd maak je

dierbare is heel- 3391859058e28c3f&rev=v8.3.1-

met je handen een innerlijk contact. Door een

handkus te geven herken je het karakter van de

ander, maar je kunt ook nog het volgende voelen:

een jonge hinde een lange geest die tot voor de

op de wereld toevoert, of een vromen van aan-

zo kun je ook de geest van de ander ervaren, heel intiem!

1.0)

Wat kun je met je handchakra's?

Wil je jezelf of iemand helpen, dan is het belangrijk dat je eerst je handchakra's openmaakt door je handen stevig tegen elkaar aan te wrijven. Net zolang tot ze warm zijn. Heb daarbij geen ringen of armbanden om, deze zijn namelijk een storende factor bij het doorgeven of opvangen van energie.

- Je kunt met je handchakra's elke chakra, elk orgaan, elke plek van je eigen lichaam of van een ander energie geven c.q. instralen (rechterhand). Of spanning c.q. negatieve energie wegnemen c.q. er uittrekken (linkerhand).
- Je kunt een groot verdriet bij iemand verminderen of zelfs wegnemen. Wanneer je je handpalm ter hoogte van de hartchakra op iemands rug legt, haal je met je linkerhand het verdriet uit de persoon. Met je rechterhand kun je daarna weer nieuwe helende en actieve energie geven.
- Je handchakra wordt vaak bij een ander of bij jezelf naar een pijnlijke plek getrokken. Je legt dan onbewust je hand ergens op het lichaam. Wanneer je voelt dat je hand warm wordt, is je handchakra aan het werk!
- Teveel warmte of spanning haal je weg met je linkerhand chakra. Koude bestrijdt je met je rechterhand chakra.
- Als iemand emotioneel is, leg dan je linkerhand chakra op de arm of de schouder van iemand. Je handchakra zal warm worden en aan het werk gaan. Waardoor je het innerlijk van de mens heelt en ontlast.
- Dieren, planten, elk levend wezen zijn gebaat bij de helende energie van je handchakra's. Zo vinden dieren het heerlijk wanneer je ze streelt.
- Planten vinden het heerlijk als je even door de bladeren strijkt. Dan doen ze extra hun best om je te laten genieten van hun prachtige bladeren en/of bloemen.
- Je kunt met je handchakra's negatieve energie of spanning wegnemen – bij jezelf of een ander – bijvoorbeeld een zeurende pijn. Leg je linkerhand (chakra) op die pijn en in gedachten trek je dan de pijn uit het lichaam en gooi het weg. Je zult merken

dat dit de pijn verzacht.

Hoe kun je nu controleren of iets baat heeft?

Wanneer het werkt zullen je handchakra's warm en soms tintelend zijn. Het kan zelfs een gevoel geven van naar binnen gezogen te worden. Wanneer het niet de goede plek is of dat het niet werkt, zal je handchakra koud blijven.

Je kunt met je handchakra's ook door de huid heen voelen. Vaak doe je dit al onbewust. Je legt je hand op het voorhoofd van een zieke en je voelt dat deze koorts heeft. Je legt je hand op iemand en deze voelt de warmte naar binnenstromen. Je legt je hand op een pijnlijke knie of ander lichaamsdeel en de helende energie van je handchakra stroomt naar binnen.

Huilbaby's

Menig jonge ouder wordt radeloos als de baby veel huilt. Er kan natuurlijk lichamelijk wat aan de hand zijn, maar het kan ook zijn dat de baby moeite heeft om te wennen aan het op aarde zijn. Je kunt dan het volgende doen: houdt de baby dicht tegen je aan. Houd je linkerhand (chakra) onder de billetjes en je rechterhand ter hoogte van de hartchakra. Je zult merken dat de baby rustig wordt en weer heerlijk kan slapen.



Tip om te voorkomen dat de baby veel huilt:

elke keer voordat de baby in het wiegje wordt gelegd, masseer je het ruggetje en de voetjes, vooral de voetchakra's. Door het ruggetje te masseren breng je de hoofd chakra's in balans, hierdoor krijgt de baby ruggensteun. Met het masseren van de voetjes maak je de voetchakra's

open, zodat de aarde energie binnen kan stromen. Waardoor de baby zich vertrouwd maakt met het op aarde zijn!

Een heerlijke oefening om jezelf te versterken

Af en toe kun je het gevoel hebben dat je energie niet optimaal is. Je kunt jezelf dan versterken door het volgende te doen: leg je linkerhand chakra, terwijl je zit, onder je billen ofwel tegen je basischakra aan. En je rechterhand chakra leg je op je kruinchakra. Hierdoor worden alle andere chakra's gevuld met nieuwe energie. Je voedt en versterkt hiermee jezelf met krachtige energie. Je drukt als het ware met je rechterhand spanningen naar beneden en je linkerhand vangt deze op.

Visualiseer een emmer die naast je staat om de negatieve energieën in te doen. Haal regelmatig je linkerhand weg om deze uit te schudden in de emmer. Doe dit net zolang totdat je je prettig voelt. Dan haal je eerst je linkerhand weg en daarna pas je rechterhand.

Tot zover de serie over de chakra's.

Volgende week start ik een nieuwe serie, namelijk:

Je Ziel kiest bewust de Tijdsperiode en een land om hier op aarde geboren te worden. Als Ziel bepaal je in welke gezin en land je terecht wilt komen. Het land dat je kiest is aantrekkelijk vanwege de cultuur, maar ook hoe het zich economisch ontwikkelt gedurende je leven. Maar ook de tijdsperiode is belangrijk vanwege de energie en hoe deze je karakter meevormt: de mensen die bijvoorbeeld in de jaren veertig zijn geboren zijn bouwers, natuurlijk een enkeling uitgezonderd. Zij namen daartoe onder andere de volgende kwaliteiten mee: discipline, volhardend doorgaan, soms zelfs ten koste van de eigen gezondheid. Het is voor hen heel moeilijk mensen te begrijpen die in de jaren negentig zijn geboren. Waarom? Dat vertel ik in de volgende serie.

Volgende week begin ik het eerste deel met de mensen die eind 19e, begin 20ste eeuw zijn geboren.

**Lieve groet,
Daisha**

P.s. Heb je hier vragen over? Stuur ze naar daisha@radiomerlijn.nl (<mailto:daisha@radiomerlijn.nl>) en ik beantwoord je vraag in mijn radioprogramma 'Zielsverwanten' te beluisteren bij Radio Merlijn (<http://www.radiomerlijn.nl>) !

Wil je automatisch op de hoogte blijven? Hier kun je je abonneren (<http://eepurl.com/bcoyO9>) op mijn blogupdates.

Reageren is niet mogelijk.

(<https://plus.google.com/105947668346189255163>) ۞