

Tips om natuur Wezens te leren waarnemen, en hoe te Zingen met Bomen.

Uitleg van de Waarnemings oefening:

De beste manier om te beginnen met waarnemen, is om op een rustige plek eerst verbinding te maken via je voetzolen met de aarde, vervolgens met je hart, je open te stellen en alle verwachtingen in een diepe uitademing los te laten. ;))

Ga dan met een open blik op zoek naar een plek om je heen die je aantrekt, en kijk dan precies daar waar je een overgang ziet b.v. een steen op de aarde, blad op het water, een rietstengel die uit het water steekt, daar waar het vertikale object het horizontale vlak raakt. Precies in die hoek, op die lijn ga je starten om je waarneming antennes open te zetten. Daar op die plek is waar de natuurspirits en de Deva's zich ophouden.

Sta stil, adem en kijk met behulp van al je zintuigen. Wat neem je waar: een vlaagje wind, een rimpeling, een zonnestraal of schaduw die passeert, een gevoel kan erbij omhoog komen. Merk op wáár je het in je lichaam voelt. Welke sensatie geeft het je, zie je kleuren of beelden? Wat als eerste binnenkomt is waar voor jou op dat moment, en de plek waar het binnenkomt in je lichaam kan je iets te vertellen hebben. De natuurwezens spreken altijd tot ons in voor ons begrijpelijke beelden/sensaties die bij onze persoonlijke wereld passen.

Vervolgens kan je een andere plek opzoeken, neem je tijd, ontspan en open je weer voor de andere dimensies om waar te gaan nemen, te observeren.

Als dit lastig gaat, doe dan je handen voor je borst in een biddende/namaste positie, adem diep in en terwijl je uitademt, open ze dan in één keer wijd naar buiten toe, alsof je een sluier open trekt.

Zo kan je weer open kijken, wat gebeurt er op je uitgekozen plek die je wil gaan waarnemen ?

Deze beweging stopt je gedachten en opent je om weer te kunnen waarnemen, weer dieper te gaan observeren.

Zingen en energie stroom waarnemen bij Bomen.

Stap1:

Voordat je gaat zingen bij een boom, maak eerst contact, vraag om toestemming en observeer hoe de energie stroom gaat. Stroomt het van de grond af langs de stam omhoog richting de bladerkroon, of stroomt het juist andersom, naar beneden? De energie stroomt helemaal rondom de stam tot aan waar de zijtakken en het bladerdak begint, (de kroon) in cirkels omhoog of juist naar omlaag.

De Hazelnoot boom en een Berkenboom zijn vrouwelijk, lichte vrolijke energie, die stroomt van beneden naar boven en weer terug in cirkels (Lunar, vrouwelijk)

De Eikenboom stroomt van de kroon naar beneden de aarde in en weer terug, is aardend. (Solar, mannelijk)

Stap 2:

Richt je aandacht weer naar binnen, open je hart en laat de boom je leiden, je gidsen hierin. De boom zal met sommige klinkers uit stap 3 meer resoneren dan met anderen. Ook op sommige tonen en melodelijnen. Als we de tijd nemen zal blijken dat ieder dit kan doen met haar /zijn stem. Het is ook leuk en stimulerend om naar elkaar te luisteren, zing, speel ermee, alles wat uit het hart komt is goed !!

Stap 3:

Praktisch: Maak met beide handen een soort toeter voor je mond, en ga dicht tegen een boomstam of tak aan staan, raak dan met de zijkant van je handen op bovenstaande manier de stam aan. Begin dan de klinkers: A,E,I,O,U. tegen de bast aan te zingen.wisselend in toon hoogtes en tempo. Merk nu op: welke klinkers absorbeert de boom, en welke stoten er vanaf ? Ga met de klinkers die de boom opnam verder, en zing ook naar de wortels, zegen de kroon, maak melodelijnen, neurie, zing woorden, wat maar in je opkomt. Alles is goed en zal de boom en de hele omgeving optillen in liefde en zegenen. !!