

# *Dans Meditaties Chakra Healing*





# Voorwoord

Deze dansmeditaties de 7 Chakra's heb ik gemaakt om voor jou meer ontspanning en verbinding te ervaren. Je kunt de audio's zo vaak luisteren en dansen als je zelf wilt. Ik heb ze met heel veel liefde gemaakt en hoop jou hiermee te helpen eventuele blokkades in je lijf op te heffen zodat energie weer kan stromen.

Ook wil ik je graag door middel van de dansmeditaties, vanuit ontspanning en verbinding stimuleren om je eigen creative proces op gang te brengen.

Creatief bezig zijn werkt namelijk stress verlagend, het is een manier om je hersenen fit te houden. Als je creatief bezig bent worden bepaalde delen van het brein geactiveerd. Deze delen hebben een positief effect op het welzijn van je geest, maar ook van het lichaam.



# Dankwoord

Ik heb het schrijven van deze module ervaren als een heel mooi proces. Hiermee ging ik ook zelf de verdieping in door middel van de 7 chakra's en mijn eigen creatieve proces.

Ik heb hiervan geleerd dat ik echt op de goede weg zit. Dat dans steeds weer als rode draad terug komt in mijn leven. Ik heb dans zelfs los proberen te laten, maar dans wil mij niet loslaten.

Ik wil ook graag van deze gelegenheid gebruik maken en in het bijzonder mijn dank uit spreken naar de volgende zeer getalenteerde personen: Nada Naga en Iwan de Groot. Dankzij hun heb ik prachtige muziek kunnen inzetten om de dansmeditaties nog meer kracht bij te zetten. Naast dat ik natuurlijk mijn eigen muziek verwerkt in de Dans Meditaties. Ook wil ik mijn gezin en familie bedanken omdat ze mij de ruimte hebben gegeven deze dansmeditaties te maken en dit E-Book te schrijven.

En ik wil graag mijn lieve vriendin Jessica bedanken voor het nalezen van al mijn werk.

Ik zal zeker doorgaan met het maken van dansmeditaties. Ik krijg zo veel mooie reacties, waardoor ik voel dat ik hiermee door mag gaan en weet dat ik andere help meer ontspanning en verbinding te vinden door creatieve expressie.



# Dansmeditaties

Dans is een heerlijke manier van bewegen. Weer even iets anders dan yoga, maar toch bewust bezig zijn met je lichaam.

Door de bewegingen die jij voelt dat je lijf nodig heeft kom je weer even helemaal uit je hoofd in je lijf. Je hebt niets anders nodig dan je lijf en de muziek. Helemaal aanwezig zijn in het moment. Of niet en juist meegenomen worden door de geleide meditatie.

Je hoofd kan soms namelijk best wel eens even een loopje op de gedachtegang nemen. Dat geeft niks, zodra je, je daar bewust van bent kun je weer terug naar het moment. Naar het volgen van mijn stem en de muziek. Lekker geaard met beiden voeten op de grond

Ik neem je mee op reis, op reis naar diverse plekken op de wereld. Tijdens die reizen keren we ook naar binnen, er kunnen van daaruit gevoelens ontstaan die fijn zijn, maar ook gevoelens die pijnlijk kunnen zijn. Ook hiervoor geldt alles mag er zijn. Je kan het ook uiten door, zuchten, schreeuwen, huilen, lachen. Laat alles wat van binnen naar buiten wil stromen maar heerlijk stromen.

Het mag er zijn...jij mag er zijn



# Chakra's

Chakra's dat klinkt dan misschien wat minder geaard. Zelf ben ik iemand die graag de spirituele verdieping ingaat maar ik hou ook zeker van aardse ervaringen.

Chakra is een woord dat uit het Sanskriet komt en betekent letterlijk 'wiel'. Probeer dan ook voor te stellen dat een Chakra als een draaikolk energie door je lichaam laat stromen, of in andere woorden, een 'draaiend wiel van energie'.

We hebben enorm veel van dat soort energieën in ons lijf, maar de meest gebruikelijke waar we ons in de westerse wereld op richten zijn de 7 Chakra's die ook aan bod komen tijdens deze dansmeditaties.

Net zoals ons lichaam zeven chakra's heeft, heeft de aarde deze ook. En net als bij de mens besturen ze haar gezondheid en functioneren zij als een reflectie van energetische evolutie.

Ik neem je daarom ook bij elke Chakra mee op reis naar de plek die in contact staat met de desbetreffende Chakra.



## Wat kun je verwachten?

Ik wil graag beginnen bij de Crown Chakra, zodat we steeds verder naar beneden zakken en op die manier ook steeds meer kunnen aarden.

Ik wil ook graag nog even benadrukken dat je niet de dansmeditaties perse hoeft te dansen. Je kunt ook lekker gaan zitten of liggen als jij je daar prettiger bij voelt. Ook hier geldt weer er is geen goed of fout.

Wel wil ik je graag uitnodigen (uiteindelijk) te gaan bewegen. Het hoeft ook geen dans te zijn, maar gewoon bewegen waar jij voelt dat je lijf dat graag wilt. Voel je bijvoorbeeld spanning in je schouders draai dan lekker je schouders en beweeg ze hoe dat fijn voor jou voelt.

Het kan zijn dat je bij bepaalde muziekstukken en/of teksten weerstand hebt gevoeld. Dan is het ook fijn om te onderzoeken waar dit vandaan komt.

Het kan zijn dat die desbetreffende chakra uit balans is en door de dansmeditatie kun je deze weer (meer) in balans krijgen. Je kunt het daarom ook vaker luisteren/dansen. Misschien heb je de volgende keer minder/geen weerstand en kun je lekkere stroming ervaren. Of misschien voel je zelfs al stroming na de eerste keer (ondanks dat je weerstand hebt gevoeld).



Je hoofd hoeft het ook niet altijd te begrijpen, je lichaam wijst je de weg.  
Daar mag je ook op vertrouwen.

Wanneer je bepaalde spanning in je lijf voelt, bijvoorbeeld spanning in je nek, misschien wil je dan wel lekker voorover hangen en een beetje heen en weer bewegen. Luisteren en voelen is de key.

Zoals al eerder benoemd zijn chakra's de energiecentra in je lichaam waar energie doorheen stroomt. Deze energiecentra zijn direct verbonden met mentale, fysieke en spirituele eigenschappen.

Er zal bij elke chakra even een kort uitleg komen. Na het lezen van deze uitleg kun je de dansmeditatie die bij dat Chakra hoort aanzetten. Probeer door de dag heen wanneer je de dansmeditatie hebt gedanst/geluisterd de bijbehorende affirmaties hardop uit te spreken om nog extra kracht bij te zetten.

Zo en nu genoeg uitleg denk ik zo maar. Let's get this party started.



# Crown Chakra

**Doel:** Cognitie/onze verbinding met spiritualiteit en hogere zelf/levensdoel

**Locatie:** Boven op/ midden van het hoofd

**Kleur:** Violet

**Element:** Gedachte

**Geluid:** B/OM

**Kristallen:** heldere kwarts, diamanten, herkimer diamant, lepidoliet, maansteen, sugiliet, amethyst, saffier

**Affirmatie:** Ik ben één met mijn hogere zelf en één met het goddelijke

**Wanneer je in balans bent:** liefde en acceptatie van het goddelijke, intelligent, bedachtzaam, bewust, ruimdenkend, vermogen om spirituele begeleiding te herkennen en te ontvangen, gevoel van eenheid, vermogen om fysieke wetten te overstijgen, comfortabel op aarde.

**Wanneer je uit balans bent kun je last hebben van:** Dementie, auto-immuunziekten, epilepsie, coma, migraine, hersentumoren, geheugenverlies, cognitieve wanen

*Luister nu de audio van de Dansmeditatie Crown Chakra*

<https://youtu.be/bF7jgRwA5QM>







# Evaluatie

Je hebt gedanst door de gouden bloemetjes heen en gedanst met de magische twinkelingen.

Gereinigd door het violet kleurige water, geïnspireerd door de prachtige gouden bloemen en witte zonestrallen mag jij nu jou pad vervolgen. Neem de wijsheid en liefde mee in het creatieve proces wat nu uit jou wilt stromen.

Dat mag van alles zijn. Misschien wil je nu wel nog meer dansen? Of muziek maken? Teken, schilderen, naaien? Het kan allemaal. Kijk maar wat er ontstaat. Ik geef je wat ideetjes mee om je te inspireren, misschien wil je daar iets van inzetten, maar je bent geheel vrij om je eigen keuzes hierin te maken en je eigen draai hieraan te geven.

Voor het uitwerken van een creatieve opdracht voor de Crown Chakra kun je bijvoorbeeld de kleur violet inzetten, of juist goud van de bloemblaadjes of juist wit van het licht van de zonestrallen.

Spreek de affirmatie die bij de uitleg over de Crown Chakra staat gedurende de dag hardop uit om extra kracht bij te zetten.



# Third Eye Chakra

**Doel:** intuïtie, verbeeldingskracht, wijsheid, vermogen om te denken en beslissingen te nemen

**Locatie:** Midden voorhoofd (tussen de ogen)

**Kleur:** Indigo

**Element:** Licht

**Geluid:** A/Eem

**Kristallen:** Amethyst, Blauw, Kwarts, Charoiet, Lepidoliet, Paars Fluoriet, Sodaliet, Sugiliet, Lapis Lazuli

**Affirmatie:** ik ben afgestemd op het goddelijke om het pad naar mijn doel te volgen

**Wanneer je in balans bent:** intuïtief/psychisch, optimistisch, opmerkzaam, fantasierijk, waakzaam, bewust, goed geheugen, wijs, in staat om plannen te maken en uit te voeren. Slaapt goed, kan dromen herinneren, kalme geest

**Wanneer je uit balans bent kun je last hebben van:** Hoofdpijn, migraine, toevallen, persoonlijkheidsstoornissen, hoofdhuid/ haar problemen, zichtproblemen, psychische aandoeningen

*Luister nu de audio van de Dansmeditatie Third Eye Chakra*

[https://youtu.be/aoT7luDT\\_g4](https://youtu.be/aoT7luDT_g4)





# Evaluatie

Je hebt gedanst met het paarse licht en het magische portal aanschouwt.

Je hebt een wijs persoon ontmoet en heeft jou uitgenodigd om (meer) te vertrouwen op je intuïtie.

De inzichten die je nodig hebt om jou pad verder te bewandelen zitten al lang in jou het enige wat je hoeft te doen is ze naar buiten te laten komen zodat je meer richtingsgevoel krijgt, neem dit mee in het creatieve proces wat nu uit jou wilt stromen.

Dat mag van alles zijn. Misschien wil je nu wel nog meer dansen? of muziek maken? Tekenen, schilderen, naaien? Het kan allemaal. Kijk maar wat er ontstaat. Ik zal nog wat ideetjes meegeven (die kun je lezen op het einde van dit E-Book) om je te inspireren of misschien wil je juist daar iets van inzetten. Je kunt bijvoorbeeld ook de kleur Indigo inzetten. Of misschien wil je iets creëren wat jij graag wilt manifesteren. Misschien heb je ideeën gekregen door je visualisatie en wil je dit graag juist uitwerken.

Spreek de Affirmatie die bij de uitleg over de Third Eye Chakra staat gedurende de dag hardop uit om extra kracht bij te zetten.



# Throat Chakra

**Doel:** Communicatie/zelfexpressie van gevoelens, de waarheid spreken/geheimen bewaren

**Locatie:** Midden van de keel/nek

**Kleur:** Blauw

**Element:** Ether/Geluid

**Geluid:** G/Ehm

**Kristallen:** Angeliet, Apatiet, Aquamarijn, Celestiet, Blauwe Kant Aagaat, Sodaliet, Lapis Lazuli, Turkoois

**Affirmatie:** Ik spreek duidelijk en waarheidsgetrouw met gratie en gemak

**Wanneer je in balans bent:** Kan goed luisteren, communiceert gemakkelijk/duidelijk, leeft creatief, spreekt met vertrouwen, zingt, goed gevoel voor timing/ritme, drukt zich vrij uit, voelt zich goed bij lichaamstaal

**Wanneer je uit balans bent kun je last hebben van:** Problemen met de neus, tanden of tandvlees; geïrriteerde sinussen; kaakpijn/TMJ; aandoeningen van keel, oren, stem of nek; aandoeningen met slokdarm/amandelen

*Luister nu de audio van de Dansmeditatie Throat Chakra*

<https://youtu.be/7YmLpmc7YWI>





# Evaluatie

Je hebt de heldere blauwe lucht aanschouwt en ingeademd. Het kan zijn dat er geluiden via je keelchakra naar buiten wilde stromen. En misschien voel je nu (ook) de behoefte om dat te doen. Je kunt bijvoorbeeld door de dag heen gewoon even lekker een flinke zucht laten dat kan ook lekker opluchten. Geef gehoor aan wat er naar buiten wil stromen het lucht zo enorm op. Blokkades in ons lijf zorgen voor ongemakken. Expressie zorgt voor stroming.

Laat die stroming dan ook in zijn volledigheid toe.

Dat mag in allerlei vormen van binnen naar buiten stromen. Misschien wil je nu wel nog meer dansen? Of muziek maken? Tekenen, schilderen, naaien? Het kan allemaal. Kijk maar wat er ontstaat. Ik zal nog wat ideetjes meegeven (die kun je lezen op het einde van dit E-Book) om je te inspireren of misschien wil je juist daar iets van inzetten.

Je kunt bijvoorbeeld ook de kleur blauw inzetten. Of misschien wil je iets creëren wat jij graag met de wereld wilt delen. Je mag en kan het ook volledig voor je zelf houden. Doe dat waar jou behoefte ligt

Spreek de Affirmatie die bij de uitleg over de Throat Chakra staat gedurende de dag hardop uit om extra kracht bij te zetten.





# Heart Chakra

**Doel:** Communicatie/zelfexpressie van gevoelens, de waarheid spreken/geheimen bewaren

**Locatie:** Midden van de keel/nek

**Kleur:** Groen

**Element:** Lucht

**Geluid:** AA

**Kristallen:** Roze Kearts, Groene Aventurijn, Malachiet. Roze Toermalijn, Chryospraas en Jade.

**Affirmatie:** Ik heb alle liefde in mijn hart die ik nodig heb.

**Wanneer je in balans bent:** medelevend, begripvol, liefdevol voor zichzelf en anderen, nadrukkelijk, innerlijke rust, sterk immuunsysteem

**Wanneer je uit balans bent kun je last hebben van:**  
aandoeningen van hart, longen, thymus, borst, armen, kortademigheid.  
bloedsomloop problemen, astma, immuunsysteem deficiëntie

*Luister nu de audio van de Dansmeditatie Heart Chakra*

<https://youtu.be/owRqiRzwQEc>



# Navoelen

De vierde Dansmeditatie, de Heart Chakra. Ook een prachtig gebied om te mogen ervaren. Leven en voelen vanuit je hart. Een Chakra die staat voor compassie over zelf liefde en liefde voor anderen.

Je hebt in verbeelding de ruïnes van Glastonbury in Engeland aanschouwt. Probeer ook maar eens in het echte leven je hand op je hart te houden ook wanneer je praat. Het zal je helpen steeds weer met dit gebied contact te maken, maar ook steeds meer in verbinding te staan met liefde, de pijn die je eventueel nog in je hart vast houdt en om dit los te laten.

Adem dit regelmatig los. Lekker zuchten en even diep doorademen kan al wonderen verrichten. Welke pijn zou jij graag los willen laten die je voelt in je hart en/of je lijf.

Noteer het in woorden hieronder.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Evaluatie

Je hebt de helende lucht in geademd, gedanst in de groene mist die hing in de ruïnes van Glastonbury.

Misschien heb je lichtheid en vrijheid ervaren. Ook in het dagelijkse leven kun je dit doen door vaker deze dansmeditatie op te zetten. Of te verbinden met je hart Chakra die je kan herinneren aan dit gevoel. Of misschien ben je zelf inmiddels op creatieve ideeën gekomen die voor jou werken.

Dit kan je ook weer uitwerken in allerlei vormen van creatieve expressie, dit kan je ook helpen te herinneren hoe je steeds weer kan verbinden met je hart.

Je kunt in de creatieve proces de kleur groen gebruiken of juist rood. Ook kun je de vorm van een hart inzetten. Of misschien heb je wel gewoon daadwerkelijk zin in een buitenwandeling in het gras op blote voeten en kun je even bewust stil staan bij de grassprietjes die jou voeten kietelen.

Spreek de Affirmatie die bij de uitleg over de Heart Chakra staat gedurende de dag hardop uit om extra kracht bij te zetten.



# Solar Plexus

**Doel:** Kracht, eigenwaarde, zelfvertrouwen.

**Locatie:** Net boven de navel

**Kleur:** Geel

**Element:** Vuur

**Geluid:** E-Ahm

**Kristallen:** Amber, Gouden Topa, Zonnesteen, Citrien, Geel Calciet

**Affirmatie:** Ik ben krachtig, zelfverzekerd en succesvol in al mijn ondernemingen

**Wanneer je in balans bent:** Verantwoordelijk en betrouwbaar, gezond gevoel van eigenwaarde, spontaniteit, speelsheid, gevoel voor humor, in staat om beslissingen te nemen en uitdagingen aan te gaan, warmte in persoonlijkheid

**Wanneer je uit balans bent kun je last hebben van:** Eet-, darm- of spijsverteringsstoornissen: hypoglykemie; diabetes, eczeem, acne, voedsel allergieën chronische vermoeidheid, depressie, aandoeningen van maag, pancreas, galblaas, lever

*Luister nu de audio van de Dansmeditatie Solar Plexus*

[https://youtu.be/9RFolo5suiM?si=cbrlZt\\_D2\\_47522u](https://youtu.be/9RFolo5suiM?si=cbrlZt_D2_47522u)





# Evaluatie

Je hebt gedanst op de prachtige Ayers Rock die als een juweel geel kleurde door de opkomende zon.

Misschien heb je de vrijheid gevoeld, de vrijheid die al die tijd al in jou zit. Hoe moeilijk dat soms ook voelt. We laten ons allerlei dingen opleggen van buiten af, maar van binnen, die plek waar je steeds weer opnieuw contact mee kan maken, daarbinnen ben je vrij.

Wanneer je dit wilt ervaren kun je ook je hand weer even op de plek waar je zonnevlecht zit leggen en contact er mee maken.

Je kunt er ook een kunstwerk over maken die symbool staat voor die vrijheid. Je kunt het in huis op hangen op een plek waar je regelmatig bent om jou te herinneren aan die vrijheid.

Je kunt er bijvoorbeeld de kleur geel in verwerken of een andere kleur die jij voelt dat passend is. En wanneer de zon schijnt en je bent buiten voel dan even bewust de heerlijke gele zonnestralen die op je huid schijnen.

Spreek de Affirmatie die bij de uitleg over de Solar Plexus staat gedurende de dag hardop uit om extra kracht bij te zetten.



# Sacraal Chakra

**Doel:** Authentieke creatie/schepper, ziels vuur, seksualiteit

**Locatie:** Net onder de navel

**Kleur:** Oranje

**Element:** Water

**Geluid:** D/ohm

**Kristallen:** carneool, citrien, sinaasappel-calcië, sinaasappel-carneline, vuuropaal

**Affirmatie:** Ik creëer op authentieke wijze een leven zonder stress en vol gelukzaligheid

**Wanneer je in balans bent:** Gezonde creatieve expressie, evenwichtige hormonen, het vermogen om plezier te ervaren, genereus en gevend, koesterend voor zichzelf, gezonde grenzen

**Wanneer je uit balans bent kun je last hebben van:** Aandoeningen van voortplantingsorganen, vruchtbaarheid, urinewegen, milt, galblaas, nier; menstruatieproblemen, seksuele disfunctie, gebrek aan flexibiliteit, verdoofde zintuigen

*Luister nu de audio van de Dansmeditatie Sacraal Chakra*

[https://youtu.be/pHx9ISnxy64\\_](https://youtu.be/pHx9ISnxy64_)







# Evaluatie

Je hebt in het bootje gezeten in het Titicaca meer en mocht even helemaal tot rust komen.

Je armen hebben contact gemaakt met het heilige water, een duik genomen en de kou getrotseerd.

Wanneer je dit wilt ervaren kun je ook je hand weer even op de plek waar je Sacrale Chakra zit leggen en contact er mee maken. Je hebt je ingeleefd in waar jij drijfveer voor voelt en dat jij ruimte mag maken voor jou passie.

Ook mag je tijd en ruimte innemen voor zelfzorg. Plan minimaal 3x per week een moment in voor zelf zorg, dat kan van alles zijn, iets waar jij helemaal van kan ontspannen.

Ook kun je dat waar jij van ontspant nu weer gaan uitwerken in iets creatiefs. Misschien is dit juist het stukje ontspanning wat jij nu nodig hebt . Je kunt de kleur oranje gebruiken of het element water. Voel maar wat er aan creatieve expressie naar buiten wilt stromen en zet er lekker een muziekje bij op als je dat fijn vind.

Spreek de Affirmatie die bij de uitleg over het Sacrale Chakra staat gedurende de dag hardop uit om extra kracht bij te zetten.



# Root Chakra

**Doel:** Overleven, veiligheid, stabiliteit

**Locatie:** Onderaan de wervelkolom

**Kleur:** Rood

**Element:** Aarde

**Geluid:** C/Oohm

**Kristallen:** Bloedsteen, Granaat, Robijn, Rode Jaspis

**Affirmatie:** Ik ben een goddelijk wezen van licht. Ik ben vredig, beschermd en veilig

**Wanneer je in balans bent:** Overvloedige gezondheid en energie, geaard en gesetteld voelen, comfortabel met eigen lichaam, gevoel van veiligheid en zekerheid, geluk in werk/carrière, tevreden met het leven, materiële welvaart

**Wanneer je uit balans bent kun je last hebben van;** Obstipatie, pijn in de onderrug. problemen met benen, voeten, knieën, liezen, heupen, enkels, rectale/anale problemen.

*Luister nu de audio van de Dansmeditatie Root Chakra*

<https://youtu.be/OYOGIFMY02A>





# Evaluatie

Het uiten van expressie werkt enorm fijn. Het wordt nog wel een onderschat hoe vaak er nog iets ligt opgeslagen in ons lichaam. Daar kunnen we letterlijk ziek van worden en/of ongemakken van ondervinden.

Uiting in dans/beweging zorgt voor stroming maar ook het uiten van geluiden zoals de olifanten doen kan enorm opluchten. Dit zijn ook geen dingen die we in het dagelijks leven altijd regelmatig doen.

Hierdoor kan het zijn dat je oncomfortabel in je lijf komt te zitten en laten we eerlijk zijn, dat voelt gewoon niet fijn.

Om meer geaard en lekker in je vel te komen is het fijn om regelmatig op blote voeten te lopen. Ik snap dat het in de winter wel koud is maar in huis kun je ook al wat meer op blote voeten lopen.

Ook kun je meer aarden door dit te gaan uitwerken in iets creatiefs. Je kunt het aarde element bijvoorbeeld verwerken in het creatieve proces. Dat kan van alles zijn: zand, bladeren of een natuurlijk stof zoals katoen en/of wol. Dit laatste zou je ook kunnen gaan dragen zodat het je herinnert aan het krachtige aardende wezen dat jij bent.

Spreek de Affirmatie die bij de uitleg over de Root Chakra staat gedurende de dag hardop uit om extra kracht bij te zetten.



# Eindevaluatie

De afgelopen tijd heb jij heel wat in werking gezet.

Dit kan je positief hebben ervaren, maar het kan ook zijn dat je op sommige vlakken weerstand (en dit als negatief) hebt ervaren. Het kan zijn dat er muziek stukken waren die je aanspraken maar ook stukken die helemaal niet fijn in jou oren klonken.

Het draadje tussen weerstand (waar ook groei kan liggen) en weerstand omdat het gewoon echt niet fijn is (jou weg niet is) kan heel dun zijn.

De enige die weet hoe dat zit ben jij zelf. En soms is die ook lastig te achterhalen. Soms als we het los laten komen die antwoorden met de tijd.

Ik hoop dat ik je in ieder geval een stukje op weg heb kunnen helpen met deze dansmeditaties gebaseerd op de 7 chakra's. De chakra's die in ons lijf zitten, niet tastbaar maar wel voelbaar kunnen zijn. Door ons erop te richten kunnen we weer (meer) balans ervaren. Ook al heeft je hoofd niet alles begrepen ons lijf weet het en zal het onthouden.

Misschien vond je hoofd sommige dingen niet tastbaar, ik hoop dat de dans/beweging en de creatieve flow die daaruit voort mocht stromen het wel tastbaar heeft gemaakt.



Uiteraard kun je alle dansmeditaties zo vaak luisteren als je zelf wilt. Wanneer je voelt dat je wat uit balans bent en denkt te weten welke chakra wat meer aandacht nodig heeft kun je de dansmeditatie die bij die chakra hoort opnieuw aanzetten.

En mocht je het gevoel hebben dat je toch nog wat meer verdieping kan gebruiken, of verderop in je proces nog tegen dingen aanloopt weet dan dat ik er voor je ben.

Samen kunnen we kijken wat je nodig hebt, waar je behoeften liggen en kan ik je daar een persoonlijk advies bij geven.

Neem daarvoor contact met mij op door het contact formulier op mijn website in te vullen <https://soundofjoyandhappiness.com/contact/> of door een mailtje te sturen naar [soundofjoyandhappiness.com](mailto:soundofjoyandhappiness.com)

Ik kijk en voel graag met je mee 

En vergeet niet .....

Express Yourself

Relax Yourself

Door je te uiten zullen blokkades worden opgeheven en kan energie weer stromen.

Dans, zing, schilder, teken, speel maak plezier. Proef, voel en ervaar het leven, het kan zo mooi zijn.



Voor integratie van de dansmeditaties wil ik je vragen nog even stil te staan bij de vragen die je gesteld zijn bij elk onderdeel van de chakra's en welk creatief proces daar uit voort heeft mogen stromen.

En als dat niet is gebeurd waar dat dan aan ligt. Waar voelde je weerstand en waar komt dat door? Waar voelde je stroming en waar kwam dat door?

Als het je niet lukt er contact mee te maken leg dan nog even je hand op een plek waar jij denkt dat het nodig is. Adem even goed door, zet er desnoods een fijn muziekje bij aan en voel maar wat er gezien en gehoord wil worden.

Ook wil ik je bij deze uitnodigen voor onze besloten Facebook groep:  
<https://www.facebook.com/groups/318340099646603>

Hier kunnen we bij elkaar terecht voor vragen en elkaar steunen in het integratie proces.

En mocht je nog geen lid zijn van onze community:  
<https://www.facebook.com/groups/338843190418340>

Hier delen we onze creativiteit voor ontspanning en verbinding. Je bent van harte welkom.



Mocht je nog vragen of opmerkingen hebben kun je mij altijd een mail sturen naar [soulgolistic@gmail.com](mailto:soulgolistic@gmail.com)

Volg mij ook gerust op de socials:

<https://www.facebook.com/Soundofjoyandhappiness>

<https://www.instagram.com/wendyzes/>

<https://www.youtube.com/@soundofjoyandhappiness>

Op mijn website vind je alles omtrent ontspanning, plezier en geluk door creatieve expressie:

<https://soundofjoyandhappiness.com/>

Veel liefs,

Wendy

Sound of Joy & Happiness