



Soundhealing



Workshop: Ritmisch bewegen & trillingen beleven



3 OKTOBER 2021

SOUNDHEALING MYSTERIESCHOOL © 2021

Naam:

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Eerste bijeenkomst.....	3
Overzicht van de bijeenkomst.....	3
De rol van het lichaam in deze context	3
Je eigen ritme en trilling.....	4
Ritme in het dagelijks leven	4
Reflectie.....	5

Inleiding

Leuk dat je deelneemt of interesse hebt in deze unieke vorm van soundhealing! Deze workshop is onderdeel van het thema: *ritmisch bewegen en trillingen beleven*. Soundhealing biedt een context waarin je ervaringsgericht kunt leren over de diepere aspecten van jezelf en het leven op een avontuurlijke, speelse en uitdagende manier. Door deel te nemen aan de bijeenkomsten kan je o.a. meer verbinding, harmonie, healing, betekenisgeving, vreugde en vrede ervaren in je dagelijks leven. De verschillende natuur cyclussen en universele wetten worden toegelicht en ervaren waardoor er meer overzicht en inzicht ontstaat in jouw rol als mens in het universum. Soundhealing benadrukt het mystiek van geluid en valt onder de noemer van een mysterieschool. Door deel te nemen verbind jij je met verschillende spirituele tradities en ontvang je leringen en krachten waardoor bewustzijn wordt gewekt van datgene wat voordien onbewust voor jou was.

Zoals ritme aangeboren is in de mens en hierdoor zijn gezondheid behoudt, zo hangt het ritme af van alle zaken van een mens in het leven; zijn succes, zijn falen, zijn juiste daden en zijn verkeerde daden, worden allemaal op de een of andere manier verantwoord door een verandering in ritme.

De kunst van het toepassen en herkennen van ritme in het dagelijks leven staat centraal in deze workshop. Om de kennis en ervaring van dit thema op een zo goed mogelijke manier te integreren in je dagelijks leven is het aan te raden om de reeks volledig mee te doen. De reeks bestaat uit vijf bijeenkomsten, onderaan de pagina staan de datums. Je kunt er ook voor kiezen om bijeenkomsten los mee te doen, echter is er een opbouw van de stof en verdieping van de groepsverbinding wat een bepaalde toewijding vraagt. Heel veel studeer plezier en hopelijk tot de volgende keer!

Datums van de bijeenkomsten

1e bijeenkomst: vrijdag 24 september

2e bijeenkomst: vrijdag 29 oktober

3e bijeenkomst vrijdag 26 november

4e bijeenkomst vrijdag 24 december

5e bijeenkomst vrijdag 28 januari

Tijden en kosten

Dit zal nog nader worden toegelicht

Eerste bijeenkomst

Overzicht van de bijeenkomst

Voorafgaand aan de eerste bijeenkomst van de workshop hadden we een krachtige cirkel gemaakt waarbij we ruimte gaven aan het eren van de overleden dierbare van de aanwezige deelnemers.

Deze eerste bijeenkomst fungeerde als een brug waarin we kort stilstonden bij welke plaats onze dierbaren en voorouderlijke overledenen innemen in ons dagelijks leven.

Deze context fungeert als een draagvlak om iedereen de gelegenheid te geven voor het stil staan bij verlies op een verbindende en bekrachtigende manier, waarbij tegelijkertijd het leven wordt gevierd.

De rol van het lichaam in deze context

Ons lichaam hebben wij te danken aan onze voorouders, alle kennis en wijsheid is in ons lichaam opgeslagen. Door dieper contact te maken met ons lichaam kunnen we uit deze bron putten. Dit doen we in de workshop door diverse bewegingen, ritme en klanken te maken. Hierdoor transformeert het bewustzijn zich en kan je direct contact maken met de energieën van de voorouders. De sleutel tot het verwerken en ervaren van gevoelens is het aanwezig zijn in het hier en nu en hierop te vertrouwen. Ook de verbinding met de groep is hierin belangrijk. Door je te concentreren op je eigen zintuigen, kan je in contact komen met de reacties van het lichaam op verschillende emoties zoals verdriet.



Je eigen ritme en trilling

De bijeenkomsten van de workshop bestaat uit een dynamiek van beweging en stilte. Beweging om onszelf te openen en in contact te komen met ritme en stilte om trillingen te integreren. Het oorspronkelijke wezen van de ziel is vrede en haar aard is vreugde, die beide tegen elkaar werken. Dit is de verborgen oorzaak van alle tragedies. Deze aspecten wisselen elkaar af tijdens de workshop; nadat je hebt kunnen genieten van een beweging of activiteit en de ziel tevreden is sluiten we de ogen voor het zoeken naar voortdurend vrede, de oorspronkelijke staat. Trillingen passeren vijf verschillende fasen terwijl ze veranderen van de fijne naar de grove en de elementen ether, lucht, vuur, water en aarde- elk heeft een kenmerk, kleur en vorm die eigen is aan zichzelf. In de volgende bijeenkomsten gaan we ons hier dieper mee verbinden.



Ritme in het dagelijks leven

Er bestaat bij alle mensen, bewust of onbewust, een neiging tot ritme. In onze cultuur wordt de uitdrukking van plezier getoond door het klappen van de handen. Ritme in elke gedaante is de aard van de hele constitutie van de mens. Heel het mechanisme van het lichaam werkt in een ritme, de hartslag van de pols, van het hart, de circulatie van het bloed, honger en dorst- allemaal tonen ritme, en het is het breken van ritme dat ziekte wordt genoemd. Tijdens de workshop hebben we diverse vormen van ritme gemaakt om in harmonie met onszelf en onze omgeving te komen. Allereerst hebben we ons eigen lichamelijk ritme gezocht en geuit d.m.v. dans en bodypercussie. Een ander aspect was de ademhaling; dit houdt de geest en ziel met elkaar in verbinding. Ademhaling bestaat uit het houden van ritme elk moment. Aangezien alle kracht en energie door adem wordt gehandhaafd, en aangezien adem het teken van leven is en de aard ervan is om alternatief aan de rechter- en linkerkant te stromen, bewijst dit alles dat ritme van de grootste betekenis is.

Reflectie

Wat heb ik tijdens deze bijeenkomst geleerd

Wat raakte mij

Wat vind ik nog moeilijk

Hoe ga ik het toepassen in mijn dagelijkse leven
