

Aura oefeningen

Nu gaan we oefeningen doen en zo even onze aura's leren verkennen.

Soms lukt de oefening van de eerste keer, maar wees niet ongerust dat je even geen resultaat hebt.

De eerste oefening is : eigen auraveld aanvoelen

Aanraking is een makkelijke manier om je eigen aura af te stemmen en te interpreteren.

Er bestaan verschillende versies van deze methode, degene die ik nu even bespreek zijn eigenlijk de makkelijkste om te oefenen.

De aura aanvoelen:

1) Bij Jezelf

Stap 1 : houd je handen ongeveer 15 cm uit elkaar, vingers gespreid(dus lichtjes open), palmen naar elkaar toegedraaid. Sluit je ogen.

Stap 2 : breng je handen langzaam naar elkaar toe tot ze elkaar raken.

Herhaal dit 2 tot 3 keer

Stap 3 : de indrukken die je nu krijgt is een gevoel van warmte en zwaarte in je handen, als je ze dicht naar elkaar toe brengt. Men vergelijkt dit gevoel ook wel eens met magneten met dezelfde sterkte, hoe dichter ze naar elkaar komen, des te harder stoten ze elkaar af.

Stap 4 : heb je dit gevoeld, hou je handen dan terug in positie van stap 1 (15 cm uit elkaar)

Stap 5 : Breng nu je handen zo dicht bijeen dat ze elkaar bijna raken, doe ze dan terug op positie stap 1 en breng je handen dan bijeen bijeen

Dus beginnen 15cm uiteen , zo dicht mogelijk naar elkaar toe brengen , niet raken, terug naar 15 cm uiteen en dan samen brengen dus handen raken dan.

Deze oefening 5 tot 6 keer herhalen

Wat was nu de bedoeling van deze oefening

Stap 1, 2 en 3 is de aanvoeling van je auraveld

Bij stap 4 en 5 laad je je eigen aura op en voel je de sterkte ook toenemen

Als je nu net na stap 4 en 5 je handen naast je slapen houd voel je het verschil van de aura's, de aura van je handen zal sterker zijn dan de aura van je gezicht.

Ik herhaal nogmaals het kan zijn dat je eerste keer het niet echt voelt of het niet sterk voelt.

Een tip: gaat het nu niet, probeer deze oefening dan eens als je erg ontspannen bent bv. net voor het slapen gaan.

De houding van je armen speelt geen rol het voornaamste is dat je in een makkelijke houding zit.

2) Bij je partner

Je kunt ook oefenen op je partner en bij hem/haar de aura aanvoelen

Het snelste voel je een warmte of een tinteling in je handpalm

Stap 1 : ga gewoon achter de persoon staan en ontspan je

Stap 2 : voel de persoon af met je hand en hou je hand hierbij min 2 cm van zijn/haar lichaam, vingers lichtjes gespreid. Ga hier vooral op je gevoel af dus niet naar je hand zelf kijken, kies desnoods een bepaald punt waar je even naar kijkt terwijl je dit doet.

Tipje hier : ben je rechtshandig gebruik dan je linkerhand –dit omdat je linkerhand gevoeliger is, ben je linkshandig gebruik dan je rechterhand

Stap 3 : als je de persoon zijn / haar aura voelt dan voel je een warmte of tinteling in je handpalm, als je dat gevoel hebt , beweeg je licht je hand eerst heel dicht naar het lichaam toe en dan wat verder

Ook zoals met de oefening van de handen dit een paar keer herhalen

Je voelt dan ook de aura opladen en een soort van tegendruk

Weet u wie de oorspronkelijke uitgever van dit bestand is, laat het me aub weten en ik vermeld de naam en/of website op deze plaats in het document.

Je hand kan dus niet meer heel erg dicht het lichaam raken en kan zelfs tot een armlengte lang een soort van koepel rond de persoon plaatsen.

De aura zien:

Zien op lichte achtergrond

Stap 1 : neem een wit blad papier hou je hand ervoor vingers gespreid

Stap 2 : kijk voorbij je hand, dus dat je hand zelf wat wazig wordt

Stap 3 : kijk naar je hand

Sommige gaan er een soort mist rondzien, andere gaan er een soort van trilling rondzien (zoals op een heel warme dag je op een weg net water lijkt te zien) andere gaan een soort van gele kleur zien Dit is dus de aura van je hand

Zien op donkere achtergrond

Stap 1 : hou je handen tegen een donkere achtergrond bv . een donkerblauw of zwart papier of een donkerkleurige doek(liefst zonder tekening)

Stap 2 : laat je vingers en handpalmen elkaar raken

Stap 3 : beweeg je handen heel snel van elkaar af naar elkaar toe

Stap 4 : hou nadat je dat gedaan heb de handen 15cm van elkaar

Dan zie je banen lopen van grijzige kleur van de vinger van de ene hand naar de vingers van de andere hand, ze lijken verbonden.

De lijnen kunnen gewoon recht zijn of diagonaal en sommige kunnen hier al een kleur zien. Als je geen echte lijnen ziet zie je er een soort van trilling –mist .

Je kan ook bv. een persoon op een stoel neerzetten voor een witte achtergrond

Of gewoon naar iemand kijken die in de zetel tv. zit te kijken

Kijk voorbij die persoon voor een paar minuten

Kijk dan naar de persoon zelf, je ziet dan een soort van witte omlijning verschijnen ongeveer 2 à 3 cm dik

Die omtrek is de aura die het dichtste bij de persoon ligt

Door regelmatig te oefenen ga je meer en meer kleuren beginnen onderscheiden

Zie je op het eerste moment niets, dan kun je ook je ogen eens half toe houden, dit helpt soms heel goed.

Je hoeft ook niet altijd te oefenen op een persoon , je kunt ook oefenen op planten , gewone dagdagelijkse voorwerpen of op je huisdier als deze rustig slaapt. Je kunt dan zowel oefenen op voelen van aura als zien van aura

Weet u wie de oorspronkelijke uitgever van dit bestand is, laat het me aub weten en ik vermeld de naam en/of website op deze plaats in het document.