













## Golden Movement

Hier is de Beweging, deel 1, van de Golden Movement uitgelegd met behulp van een tekening en daaronder volgt nog een beschrijving en uitleg in de vorm van tekst.

Heb je deze beweging gedaan dan staat de energie die je dan in je handen hebt gelijk aan één uur healing!

Lees beneden voor suggesties wat je allemaal met de energie van deze beweging kunt doen.

<p>1.</p> 	<p>2.</p> 	<p>3.</p> 	
<p>Verbind je met Moeder aarde, met je handpalmen naar beneden.</p>	<p>Verbind je met je fysieke energie.</p>	<p>Zegen deze beweging in je hartchakra.</p>	
<p>4.</p> 	<p>5.</p> 	<p>6.</p> 	<p>7.</p> 
<p>Verwijder overbodige energie</p>	<p>Draai je handen.</p>	<p>Verbind je met de energie van het derde oog.</p>	<p>Verwijder overbodige energie van derde oog.</p>
<p>8.</p> 	<p>9.</p> 	<p>10.</p> 	
<p>Verzamel fysieke energie vanuit Moeder aarde (maak hierbij een scheppende beweging met je armen van onder naar boven).</p>	<p>Verzamel spirituele energie van boven.</p>	<p>Breng deze energie richting je Hart (je kunt nu een energetische lichtbal maken).</p>	
<p>11.</p> 	<p>12.</p> 		
<p>...of handpalmen-naar boven en vervolgens naar beneden om een behandeling bij een patiënt te</p>	<p>.....of je kunt de energie aan jezelf geven of aan anderen.</p>		

## **De Beweging nog een keer uitgelegd:**

1. Spreid beide armen zijwaarts naar buiten met je handpalmen naar de grond gericht.
2. Leg de twee handpalmen op elkaar, waarbij de toppen van de vingers je polsen aanraken, rechtse hand boven.
3. Glijd dan vanuit deze positie met je handen naar een Indiaanse gebedshouding (handpalmen tegen elkaar met de toppen van de vingers naar boven gericht) Vorm vanuit deze positie met je wijsvingers en duimen een driehoek en laat je vingertoppen dan naar voren voorover vallen en ga door in deze vloeiende beweging met de vingertoppen wijzend naar je hartchakra tot je handen voor je uitkomen (elkaar nog licht aanrakend) met de handpalmen naar boven.
4. Laat je armen nu weer zijwaarts glijden met de handpalmen omhoog.
5. Dan draai je je handpalmen weer om naar beneden.
6. Breng dan je handen voor je derde oog samen, linkerhand zet je met de wijsvingerkant tegen je derde oog, je rechterhand zet zich met zijn wijsvinger kant tegen de pinkkant van je linkerhand.
7. Nu neem jij je linkerhand van je voorhoofd weg en begint hiermee te rollen, je rechterhand doet mee, ze draaien om elkaar van boven naar beneden.
8. Dan gaat eerst je rechterhand zijwaarts naar buiten en dan gaat je linkerhand zijwaarts naar buiten. Beide handpalmen wijzen naar boven. Nu is er een foutje in de tekening.... namelijk je brengt zijwaarts tegelijkertijd de handen naar boven, zoals je nieuwe energie schept en
9. Dan van boven af gaan je handen langzaam naar beneden, alsof je energie naar beneden trekt.

### **Je hebt nu de beweging voltooid.**

Je kunt nu verschillende dingen doen met deze energie, bijvoorbeeld;

- een gouden bal maken door de energie in je handen, net als van een zandloper van de ene naar de andere hand te laten lopen en bijvoorbeeld door het dan te kneden als een sneeuwbal.
- of je kunt de energie, zonder eerst een bal te maken, aan jezelf geven of verder geven aan een cliënt of een andere persoon.

### **Algemene opmerkingen:**

- Maak die gouden bal eens in een donkere kamer, je kunt het gaan zien. Zie je de bal goed in die donkere kamer en je blijft je verder concentreren dan kan de bal de vorm aannemen van je thuisplaneet.
- Je kunt de Gouden Bal over verre afstanden naar iemand toesturen door de bal erheen te denken en te visualiseren waar in het lichaam het binnenkomt.
- Het eerste gedeelte van de Golden Movement is in heel het universum het zelfde.
- Het verhoogt de gevoeligheid in je handen.
- Je kunt het gebruiken om een betere gezondheid te krijgen.

- om je aura te vergroten van bijvoorbeeld 8 naar 12 meter.
- Je kunt het gebruiken voor het reinigen en opladen van stenen door na de beweging de energie over de stenen te gooien of de stenen in je handen te nemen.
- Om je energie peil te vergroten — kracht — en voor een groter psychologisch en fysisch uithoudingsvermogen.
- Voor het creëren van positieve energie in de kamer.
- Als een zegen bij het eten.
- Voordat je gaat healen.
- Voor de meditatie.
- Voor we contact maken met dieren of bijvoorbeeld voordat we gaan zwemmen met de dolfijnen.
- De Golden Movement geeft je meer zelfvertrouwen.
- Je kunt de energie aan je drinkwater geven of je badwater.
- Wanneer je je futloos voelt of een beetje gedeprimeerd... Doe de Golden Movement dan meerdere keren achter elkaar en tijdens het uitvoeren van deze bewegingen begin jij je al beter te voelen. Geef dan de energie aan je thymus- en hartchakra.

De mogelijkheden voor toepassing van de Golden Movement deel 1 zijn onbeperkt. Gebruik je fantasie en zet de energie in daar waar jij denkt dat het goed is!

Veel plezier!

Bron: [www.goldenmovements.com](http://www.goldenmovements.com)