

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 16: Beweging en het Effect op Jouw Vibratie

Een nieuwe dag, een nieuwe module, en nieuwe informatie om jouw vibratie te verhogen.

Vandaag gaan we het hebben over beweging en oefeningen om je lichaam in balans te brengen. Een lichaam in balans waar de energie goed doorheen kan stromen, heeft automatisch een hogere vibratie.

Het chakra systeem reguleert eigenlijk de energie in het lichaam, en connect het meta-fysieke, dus het bewustzijn en je higher self met het fysieke, en dat met name via de pijnappelklier, het derde oog dus.

Oefeningen en sport waarbij de energie door je lichaam stroomt zijn eigenlijk de beste oefeningen voor je lichaam, en dan natuurlijk ook de oefeningen die je leuk vindt om te doen.

Net zoals met eten, waarbij je eten wilt eten dat je lekker vind. Dat er goed uit ziet. Wil je dit ook doen met sport.

Er zijn eigenlijk twee verschillende soorten sport waar je rekening mee wilt houden als je gaat bewegen voor optimale vibratie.

De eerste is een explosieve sport die je graag doet.

Kan voetballen zijn, of tennis, of klimmen, of misschien gewoon de sportschool. Als je het maar leuk vindt.

De tweede soort is ook leuk, maar als je hier nog geen ervaring mee hebt, is het alsnog enorm belangrijk om mee te beginnen, **en dat is yoga of tai-chi en qigong.**

Dit omdat het je helpt om de balans in je lichaam terug te vinden, en de flow van energie goed te laten stromen door je lichaam.

En je hoeft dit maar voor 5 of 10 minuten per dag te doen. Je kunt vele workouts vinden op Youtube voor yoga of tai-chi om je chakras te balanceren en je spieren te stretchen. En mooie tutorials van hoe je met

Qigong je energiesystemen aan het werk kan zetten om je lichaam te helen met energie.

En wat je wilt doen met deze twee soorten sport is: **je wilt ze balanceren.**

Waarbij de explosieve oefeningen zoals voetbal, fitness etc. Meer een mannelijke energie hebben.

En de stretchy, relaxte, langzame oefeningen die meer vrouwelijk zijn.

Wat je tegenwoordig ziet is dat veel mensen, met name mannen naar de gym gaan. Hard trainen, boksen, als dat soort explosieve mannelijke oefeningen.

En vrouwen vinden yoga en stretch oefeningen helemaal lekker, leuk en hip.

En er zijn maar weinig mensen, mannen of vrouwen die deze twee soorten sport met elkaar combineren.

Maar dit is heel belangrijk met name voor het verhogen van je vibratie want je wil die balans hebben van mannelijke en vrouwelijke energie in je lichaam en in de manier waarop jij je lichaam beweegt.

Dus wat je wilt doen is beide. Bijvoorbeeld de ene dag yoga, en de andere dag sprints of iets anders met hoge intensiteit, kan ook sportschool zijn of iets dergelijks, en vervolgens de volgende dag weer yoga of tai-chi.

En nogmaals, je hoeft die dingen maar 5, 10 of 15 minuten per dag te doen. Natuurlijk als je iets meer doet is het over het algemeen gezien beter, maar je krijgt al voordelen van slechts een kwartiertje per dag je lichaam bewegen.

Dus dat wilde ik even met je doornemen in deze video, dat je deze twee soorten sport met elkaar wilt mixen, intensiteit en flow

oefeningen, voor een betere balans, en daardoor een betere vibratie.