

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 17: Mannelijke en Vrouwelijk Energie Tijdens het Sporten

In deze video wil ik nog even wat extra licht schijnen op mannelijke en vrouwelijke energie en trainingsmethoden.

De meeste mensen hebben voorkeur voor één van deze trainingsmethodes.

Ze doen of alleen maar yoga, en leggen de focus op het vrouwelijke.

Of ze focussen op fitness, de borst, biceps met name mannen en dit is mannelijke energie.

Sommige mannen trainen bijvoorbeeld ook alleen bovenlijf.

Maar door dit langere tijd te doen, dus of je alleen te focussen op ofwel mannelijk of vrouwelijke, en binnen bv. Mannelijke energie alleen maar bovenlichaam, kun je vragen om problemen in je lichaam.

Want het is niet gebalanceerd.

De reden waarom je als man ook oefeningen wilt doen met vrouwelijke energie is omdat dit zorgt voor meer innerlijke rust.

Het is relaxed en zorgt ervoor dat je minder stress ervaart.

Waarbij de fitness, en het pompen met gewichten alleen maar meer stress op het lichaam zet.

Andere voordelen van deze vloeiende meer vrouwelijke oefeningen zoals yoga of tai-chi is dat het mentaal en emotioneel helend werkt, en je ook beter kunt slapen.

De voordelen van mannelijke sportoefeningen zoals fitness is dat je krachtige spieren opbouwt, je botten sterker worden, en je de limiet opzoekt van wat je lichaam aankan.

Daarnaast komen er veel goede hormonen vrij bij het doen van zwaar belastende sporten. Het helpt bij het op pijn houden van je gewicht en

daarnaast is het een goede manier om een teveel aan energie, of emoties als boosheid en frustratie kwijt te kunnen.

Het vinden van een balans tussen deze twee uitersten is het meest belangrijke wat je kunt doen, als het gaat om beweging.

Je lichaam is namelijk niet alleen maar mannelijk of vrouwelijk. Als je een vrouw bent betekent het niet dat je geen mannelijke energie hebt en andersom.

Het doel is dat je een balans vindt tussen deze twee energieën.

En wellicht denk je als je een man bent. Het maakt me niet uit of ik flexibel ben.

Of als vrouw... Het maakt me niet uit of ik sterk ben.

Maar daar gaat het niet om. Het gaat erom dat je een gebalanceerde energie output hebt via deze twee verschillende soorten oefeningen. En dit zorgt er vervolgens voor dat je mind, en je spirituele lichaam beter functioneert. Dat energie beter vloeit. En dat is de reden waarom je dit wilt doen.

Daarnaast word je beter in beide sporten als je ze samen doet.

Je yoga zal vooruit gaan als je krachttraining doet, simpelweg omdat je sterker wordt.

Je fitness routine zal makkelijker en soepeler verlopen omdat je meer rust en flow hebt tijdens je oefeningen en je flexibeler bent.

Hierdoor voel je je goed, en dat is waar deze masterclass over gaat.

Om je zo goed mogelijk te voelen, want dit goede gevoel creëert een hoge vibratie.

En door die hoge vibratie ga jij aantrekken en manifesteren wat je wilt.

Dus ik wilde daar nog een keer de nadruk opleggen.