

Energiewerk in hypnotherapie

Jos Olgers

Tijdens de therapie kan het zijn dat je ontdekt er tussen mensen soms iets ongrijpbaars voordoet. We noemen dat energie. Elk mens heeft een naast zijn fysieke lichaam ook een aura, zijn 'eigen ruimte'. Het woord aura komt uit het Latijn en betekent letterlijk 'zuchtje wind'. Doorgaans wordt de term echter gebuikt in de zin van uitstraling.

Ieder mens is tijdens zijn leven beïnvloed door anderen; onze opvoeders op de eerste plaats en daarbuiten de vele anderen die ons mede vormden. Het kan gebeuren dat delen van hun invloed (= energie) in onze eigen ruimte of ons lichaam blijven hangen en daarmee een deel van ons functioneren in het dagelijks leven stoort. In ons streven om helder te zijn is dit dus een belangrijke stap om die invloed los te maken en terug te sturen naar de bron, de ander.

De houding van de therapeut

Energie is voor elk individu afzonderlijk belangrijk maar speelt ook in alle relaties; relaties thuis, op het werk, maar ook in de relatie tussen de therapeut en zijn cliënt. Hoe gaat de therapeut met zichzelf om wanneer hij luistert naar zijn cliënt. Is hij 'bij zichzelf' of 'hangt hij afwezig aan het plafond'? Is hij zo betrokken, dat hij helemaal in zijn cliënt op gaat? Hoe gaat hier hiermee om? Hoe past hij zijn energiehuishouding zo aan dat hij een goede innerlijke (en soms ook uiterlijke) houding ten opzichte van zijn cliënt heeft. Is de therapeut in staat om 'mee te voelen' met de emoties die zijn cliënt uitstraalt.

Ditzelfde geldt ook voor de cliënt. 'Vliegt hij de ruimte in' als iets hem raakt, of blijft hij aanwezig. Kan hij met beide benen op de grond blijven. Is hij in staat zijn emoties en hun bewegelijkheid te voelen en ermee om te gaan.

Voor iedereen vraagt bewustzijn verkrijgen op de eigen ruimte ook om bewustzijn te verkrijgen op de eigen energiehuishouding.

Energie scheiden

Energie scheiden is binnen het energiewerk een belangrijk onderdeel, omdat: Vaak dragen mensen nog energie uit projecten, partners en vorige levens met zich mee.

Vaak hebben zij elders nog energie achtergelaten.

Energieverlies of het meedragen van energie van anderen, geeft vaak problemen in het hier en nu.

Vaak is het adequaat scheiden van deze energieën belangrijk om weer bij jezelf te komen.

Werken met overtuigingen: plaatjes blazen

Een van de belangrijkste aspecten van onder andere de hypnotherapie, regressietherapie en reïncarnatietherapie is het werken met overtuigingen.

Er zijn diverse manieren om met belemmerende overtuigingen te werken. Ook energiewerk heeft zo zijn eigen, wel heel effectieve, manier om hiermee te werken: het 'plaatjes blazen'. Deze methode leren wij je daarom ook aan.

Plaatjes blazen is weer een andere energie oefening leert ons hoe we complexe gedachtegangen en gevoelens (de wereld van de overtuigingen) langzaam en bewust kunnen aanpakken en opruimen.

Jos Olgers ©