

### **Werken met het veld van de torusvorm**

Een van de energiepatronen rondom ons lichaam heeft de vorm van een torus (een bloembodemvorm, gelijkend op een donut) waarin de energie door ons lichaam stroomt en dan om het lichaam heen cirkelt om zich bij hoofd en voeten weer te verenigen. De torus toont zich door een energiewerveling, die vanuit zichzelf naar boven en naar achteren kromt en daalt, en vervolgens beneden weer in zichzelf terugkeert. Hij keert steeds zijn binnenste naar buiten en vloeit in zichzelf terug. Op deze wijze vernieuwt de energie van een torus zichzelf voortdurend en beïnvloedt zichzelf aldus.

In deze meditatie onderzoeken we dit/ deze torusvormige veld(-en) in ons lichaam doordat we met hem in de normale, verticale vorm werken en deze vervolgens 90 graden draaien, zodat we er ook horizontaal mee werken. Deze oefening werd mij getoond in een droom en daarna ontving ik meer diepgaande informatie toen ik met een bepaald orgaan van het landschap aan de kust van de straat van Gibraltar werkte. Het betreffende orgaan is een 'inversieorgaan', dat wil zeggen dat het de energieën tussen het Afrikaanse en het Europese continent transformeert.

De torusvorm staat ons toe, naast andere zaken, energieën door ons lichaam 'om te keren' en het lijkt belangrijk dat niet enkel in de normale verticale richting te doen, maar ook horizontaal, om daarmee de wending van de patriarchale – verticale – denkwijze te ondersteunen.

#### **\* Ondersteunen van de wending van de patriarchale denkwijze**

- Neem je auraveld waar en visualiseer een verticaal, torusvormig veld, dat door je gehele aura vloeit. Neem waar hoe het energie opwekt en jou voedt. Neem de tijd om de torusvormbeweging waar te nemen.
- Laat deze nu samenkrimpen, zodat je het torusveld van je hart waarneemt. Neem opnieuw de tijd om deze vorm en de manier waarop zij de energie van de hartruimte opwekt te leren kennen.
- Draai de vorm nu 90 graden, zodat de 'buis' horizontaal door je solar plexus (of meer exact tussen de solar plexus en je hartchakra) vloeit en voor- en rugzijde verbindt.
- Adem nu energie van achteren naar voren door de 'buis' en laat deze zolang als het noodzakelijk is werken.
- Adem aansluitend energie van voren naar achteren en laat deze eveneens zolang als het noodzakelijk is werken.
- Na enkele herhalingen kun je deze oefening uitvoeren met betrekking tot een plek waarmee je werkt, of met betrekking tot een persoonlijk thema dat je bezighoudt.
- Bedank tot slot de nieuwe vormen en structuren, die het ons mogelijk maken ons gemeenschappelijk met de Aarde verder te ontwikkelen.

