

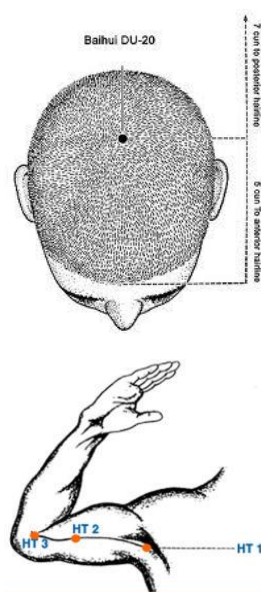
Het patroon van Erna Kraak

Hoe kun je het patroon toepassen?

Het gaat om 3 driehoeken, zie het tekeningetje. Je werkt van boven naar beneden en van rechts naar links. (de pijlen volgen). Het patroon geeft weerstand tegen Corona-virus (afkomstig van Erna Kraak).

Om de punten te activeren tap je ze eerst zachtjes met tweevingers tik je op het punt om het te activeren en te gaan voelen. Dan stop je het tappen en voel je het punt van binnenuit.

Begin bij het punt bovenop je hoofd, dat ligt waar je fontanellen bijeen komen, waar je op staat tijdens hoofdstand in de yoga. Dus eerst tappen en dan het punt van binnenuit voelen.



Daarna tap je rechts het punt dat ligt aan de binnenkant van de elleboog aan het uiteinde van de plooi als je je arm buigt. Daarna weer invoelen. Datzelfde doe je links.

Figuur 1GV 20 (BAI HUI) – KRUIJN

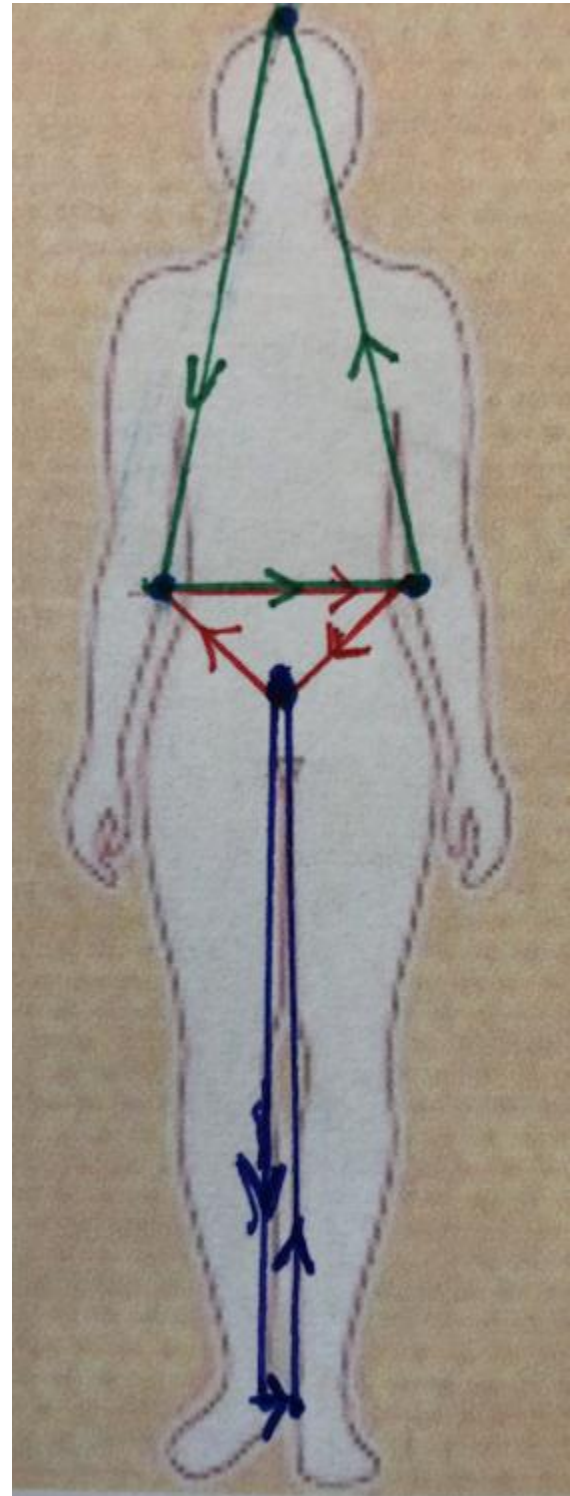
Dan tap je het punt dat een handbreedte recht onder je navel ligt en daarna weer invoelen.

Figuur 2HT 3 (SHAO HAI) – ELLEBOOG, BINNENKANT



Vervolgens tap je rechts het punt net onder de binnenkant van de enkel (in een klein kuiltje) dan het punt voelen zonder tappen. Daarna doe je dat zelfde links.

Figuur 3REN 4 (GUAN YUAN) – ALS OP FOTO – VIER VINGERS ONDER NAVEL





Ga dan ontspannen liggen op je rug, zorg dat je comfortabel ligt met desnoeds een deken over je heen en een kussentje onder je hoofd. Je armen languit naast je.

Figuur 4NI 6 (ZHAO HAI) – ONDER BINNEN ENKEL

De eerste driehoek (groen)

- Je gaat met je aandacht naar het punt bovenop je hoofd en maakt een lijn van energie van dat punt naar het punt aan de binnenkant van je rechter elleboog.
- Van de binnenkant rechter elleboog maak je een energielijn naar de binnenkant linker elleboog.
- Daarna van de binnenkant linker elleboog naar het punt op je hoofd.
- Nu heb je de bovenste groene driehoek van de tekening gemaakt, voel en visualiseer de driehoek.

Dan ga je naar de volgende (rode) driehoek

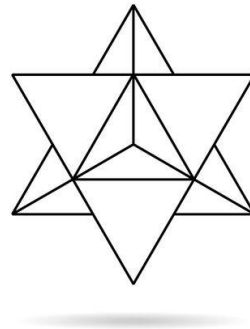
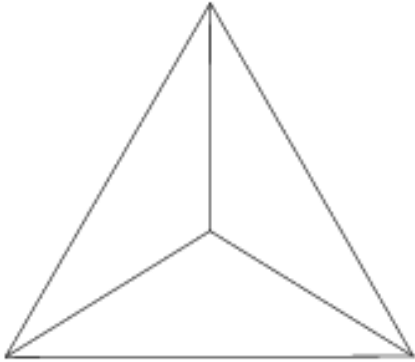
- Van het punt aan de binnenkant van je rechter elleboog maak je weer een energielijn naar je linker elleboog.
- Van het punt aan de binnenkant van je linker elleboog gaat een energie lijn naar het punt onder je navel .
- Van je navel gaat een energielijn naar de binnenkant van je rechter elleboog .
- Voel en visualiseer ook deze driehoek.

De laatste (blauwe)driehoek

- Vanuit het punt in de onderbuik gaat een lijn naar het punt aan de binnenkant net onder de rechter enkel.
- Vandaar uit een energielijn naar het punt net onder de binnenkant enkel links.
- En vanuit het punt net onder de enkel links maak je een verbinding naar het punt in je onderbuik.
- Voel en visualiseer ook deze driehoek.
- Ga de energielijnen van de driehoeken van boven naar beneden nog een keertje na. Daarna blijf je ontspannen liggen om het acupunctuur patroon door te laten werken. Blijf liggen totdat je zelf voelt dat het genoeg is.
- Het is belangrijk na het gebruik van het patroon 1 à 2 glazen water te drinken. (de tweede keer is dat minder nodig) Het kan soms gebeuren dat je een emotionele reactie krijgt. Dan komt je energie weer vrij en kun je dieper ontspannen. E-motion = Energie in beweging.

Je kunt het patroon altijd herhalen wanneer het nodig is. Als je vragen hebt aarzel dan niet om me een berichtje te sturen en so wie so hoor ik graag hoe je dit ervaren hebt.

Het patroon geeft kracht tegen het Corona-virus. De driehoeken zijn in wezen Tetrahedrons



De energie verloopt dus niet in een plat vlak, maar in meerdere dimensies en verbind fysiek zo met het Etherisch, Astraal lichaam, het Ik en de kosmos.

Verdieping van het patroon

Er is nog een andere manier om dit patroon toe te passen, waardoor de werking versterkt. Die kan ik zo echt niet uitleggen, als je daarin geïnteresseerd bent kun je contact opnemen voor een live afspraak, in deze Corona tijd dus via Skype, Zoom of Facetime. Ik denk dat we een half uur nodig hebben om je het te leren. Maar het is belangrijk dat je eerst deze manier zoals hierboven ervaart en er vertrouwt mee bent. Dit doet echt al heel veel. Je kunt alles terugvinden op de website van Erna.

Contact opnemen met Erna kan via e-mail info@insideout-healing.nl. Meer informatie op www.insideouth Healing.nl

Wim Voorbij – Esoterische Acupunctuur