



Medicijnwandeling

Ga voor deze oefening het bos in en kies een vraag of intentie waar jij helderheid op wilt krijgen.

Voordat je begint met je wandeling haal je bewust adem. Via je neus 4 tellen in, dan 4 tellen vasthouden en via je mond 6,7 of 8 tellen uit. Dit herhaal je minimaal drie keer. Hierdoor zak je steeds meer in je lijf en geef je het signaal aan je lijf dat het veilig is.

Dan ga je op pad waar de natuur je brengt.

Op een gegeven moment stel je je voor dat je door een symbolische poort loopt en start je bewust je medicijnwandeling in stilte. Deze poort kan van alles zijn; twee bomen aan de weerszijde van het pad, een afslag van het pad waar je op loopt, een dier wat je tegenkomt of nog heel wat anders. Volg hierin vooral je gevoel.

Onderweg kom je signalen tegen die je helderheid geven over jouw vraag of intentie. Dit kunnen 'voorwerpen' uit de natuur zijn, omgevallen bomen, opvallende bomen, dieren, dierensporen, planten, mensen, kruisingen van paden etc.

Tijdens deze medicijnwandeling kun je ook onder een boom gaan zitten en letten op de signalen in de natuur. Neem hier vooral de tijd voor en vertraag. Voel wat het met je doet om tussen de wortels te zitten, onder de takken, de bladeren en met je rug tegen de stam.

Waar wordt je oog naartoe getrokken? Wat valt op? Welke geluiden hoor je om je heen? Welke geur(en) ruik je? Wat voel je op je huid en van binnen? Wat proef je?

Geef jezelf toestemming om er helemaal te zijn en nog meer te vertragen, te rusten en in stilte te zijn met dat wat er is.

Op een gegeven moment voel je dat het tijd is om verder te gaan. Volg hierin je eigen tempo gedurende de rest van je reis.

Als afsluiting kies je bewust weer een poort waardoor je loopt.

Je kunt ervoor kiezen om de signalen die je bent tegengekomen te journalen of te tekenen.

Ieder dier, iedere plant en iedere boom heeft een eigen energie en (spirituele) betekenis. Deze betekenissen vertellen je meer over jouw reis en waar je nu staat.

Mocht je meer willen weten over de signalen die je bent tegen gekomen, stuur dan een mailtje naar info@paardenbloei.nl over jouw medicijnwandeling en de signalen die je bent tegen gekomen. Ik help je graag om meer duiding te geven aan jouw medicijnwandeling. En ik hoor graag hoe jij het ervaren hebt.

Lieve groet,

Joyce

