

Milt - Aarde - Geel;

ÿ adem diep in naar de Milt. Probeer contact te krijgen met de Milt. Wanneer je contact hebt probeer je naar je longen te 'kijken' en ga op zoek naar 'donkere plekken' of 'verstoringen'.

ÿ nu doe je de ogen open en adem diep in en neem de 'vuiligheid' op, onderwijl druk je de vingers van beide handen in de Milt.

ÿ bij een uitademing, maakt je een -----**whòòòòò**----- geluid en vouw je je dubbel.

Hierdoor wordt alle 'vieze grauwe' energie naar buiten geleid.

ÿ nu heb je ruimte voor nieuwe energie in de Milt,

ÿ sluit weer de ogen.

ÿ Adem nu de "Gele" kleur in, die bij de Longen hoort en vul hier de vrij gekomen ruimtes mee.

ÿ adem een paar keer diep in en uit naar de Milt.

Nu herhalen we de hele cyclus nog eens maar dan gaan we op zoek naar;

Wantrouwen

Zorgen

Piekeren

ÿ doe de ogen weer open en adem weer diep naar de Milt op probeer de negatieve emotie vast te pakken, onderwijl druk je de vingers van beide handen in de Milt.

ÿ bij een uitademing, maakt je een -----**whòòòòò**----- geluid en vouw je je dubbel.

Hierdoor wordt alle 'vieze grauwe' energie naar buiten geleid.

Positieve emoties;

Vertrouwen

Helderheid

Stabiliteit

Sluit de ogen weer en bedank het orgaan voor de trouwe diensten. Ga terug naar het derde oog [dat "moment" met het *Gouden licht*].

ÿ breng op een inademing het '*Gouden licht*' naar de Milt.

