

Nieren - Water - Blauw;

- ÿ adem diep in naar de Nieren. Probeer contact te krijgen met de Nieren. Wanneer je contact hebt probeer je naar je Nieren 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, breng je de benen samen en sla de handen om de knieën.
- ÿ bij een uitademing, maakt je het geluid '**Tjoeehhh**' en breng je het bovenlichaam helemaal naar voren. Hierdoor wordt alle 'vieze grauwe' energie naar buiten geleid.
- ÿ nu heb je ruimte voor nieuwe energie in de Nieren.
- ÿ ga weer gewoon zitten.
- ÿ doe je ogen weer dicht en adem nu de "Blauwe" kleur in, die bij de Nieren hoort en vul hier, de vrij gekomen ruimtes, mee.
- ÿ adem een paar keer diep in en uit naar de Nieren.
- Nu herhalen we de hele cyclus nog eens maar dan gaan we op zoek naar de negatieve emotie die bij de Nieren horen;
- Angst*
Fobieën
- ÿ nu doe je de ogen open en adem diep in en neem de 'vuiligheid' op, breng je de benen samen en sla de handen om de knieën.
- ÿ bij een uitademing, maakt je het geluid '**Tjoeehhh**' en breng je het bovenlichaam helemaal naar voren. Hierdoor wordt alle 'vieze grauwe' energie naar buiten geleid.
- ÿ nu heb je ruimte voor nieuwe energie in de Nieren.
- ÿ ga weer gewoon zitten.
- ÿ doe je ogen weer dicht en adem nu de "Blauwe" kleur in, die bij de Nieren hoort en vul hier, de vrij gekomen ruimtes, mee.
- ÿ adem een paar keer diep in en uit naar de Nieren.

Positieve emoties;

