

LIVING AS A GROUNDED HEART HUMAN

Gronding is heel belangrijk als we met lichaams-heling bezig gaan. Gronding is in iedereen aanwezig en ook jij kunt je levensenergie laten stromen. 'Living as a grounded heart human' is een unieke tweedaagse, ontwikkeld door Theo Papo.



Doordat de psoas en de pyramidalis, spieren in het bekken, in de kindertijd zijn gaan aanspannen als een natuurlijke reactie op stress of onveiligheid, is veel gronding en levensenergie (Chi) verloren gegaan. Die spanning heeft zich vastgezet en belemmert de energiestroom door je lijf. Mensen hebben niet geleerd hoe ze die weer kunnen ontspannen. We zijn ons gaan bewegen op spierspanning, waardoor de Chi niet goed genoeg kan stromen.

Gevolgen daarvan zijn onder andere:

- scheefstand in het lichaam
- spierpijnen
- stijfheid
- emotionele blokkades
- ziektes
- een hoofd vol gedachten

Twee methodes voor herstel

Binnen een kleine Kungfu-/Chi Gong-kring is een ademhalingsmethode ontwikkeld waardoor er meer contact met het lichaam ontstaat.

Zodra de Chi begint te stromen, helpt deze ademhaling om niet uit het lichaam te zweven, maar juist aanwezig te blijven, ín het lijf.

De tweede methode noem ik de 'missing link'.

Dit is een techniek waarbij het bindweefsel (fascia), dat om het botweefsel zit, opnieuw wordt geactiveerd. Deze fascia is bij veel mensen stroef en verhard geworden.

Door middel van de energietechniek die ik je leer, krijgt het bindweefsel een impuls, waardoor het direct ontwaakt.

Vanaf dat moment kan de fascia gebruikt worden om het lichaam op een totaal andere manier te leren bewegen: via de voeten, als een soort joystick.

Zijwieltjes voor het lichaam

Het is alsof je opnieuw leert bewegen, en dan zonder spierspanning. Je leert voelen dat je je lichaam ontspannen kunt bewegen, geleid door energie. Als je dat ervaart, is er gronding. Je lichaam blijft stevig staan, zonder om te vallen, ook wanneer er met gewicht tegenaan wordt geduwd. Van daaruit kan worteling ontstaan. Het lichaam leert spanning los te laten. Gedachten in het hoofd worden afgevoerd. Er ontstaat een diepere gronding. En de Chi kan stromen-gestuurd vanuit het lichaam. Het verzacht.

Van spierspanning naar verzachting

Daarna kan centering plaatsvinden. De lichaamsenergie bundelt zich in het hartcentrum. Je keert naar binnen. Vanuit je hartcentrum kan de energie terug het lichaam in worden ervaren. Dat is Chi in versterkte vorm.

Mogelijke resultaten:

- een rechtopstaand lichaam
- minder pijn
- een soepeler lichaam
- meer blijdschap door minder emotionele ballast
- minder ziektes
- rust in het hoofd

De effecten van het gronden merk je in het dagelijks leven.

Spiritueel en multidimensionaal

Ook op spiritueel niveau kom je in beweging:

- Verzachting van het lichaam maakt centering en hartverzachting mogelijk.
- Je kunt het 'Ik' waarnemen als een zelfstandige entiteit in een lichaam met gedachten.
- Veel van deze gedachten blijken afkomstig uit de zogeheten 'mindmatrix'.

Door ontspanning van de psoas en pyramidalis gebeurt het volgende:

Gedachten en emoties vloeien - samen met de spierspanning - via het lichaam de aarde in.

Daar worden ze opgenomen en opnieuw beschikbaar gemaakt. Deze energie, ontdaan van spanning en trauma, wordt Chi genoemd.

Je kunt deze Chi naar het hartcentrum brengen, wanneer je weet hoe je dat centrum verzacht.

Vanuit daar kun je contact maken met:

- Moeder Aarde
- de Zon
- je Dieper Zelf
- en je Ziel

Chi Gong & trauma loslaten

Met Chi Gong-technieken kunnen vastgehouden trauma's in spieren en pezen via het lichaam afgevoerd worden. Door die gronding verzacht het lichaam. Vanuit die verzachting kan het lichaam leren bewegen op energie (Chi), intentie (echte gedachtekracht) en een ware hartverbinding.

Wat je denkt te weten, wordt gevoeld

Misschien denk je dat je al een open hart hebt. Maar pas wanneer het echt gebeurt, weet je dat het anders is.

Je ervaart: dit is groter en krachtiger dan je ooit had gedacht. Op dat moment krijgt het vrije bewustzijn de ruimte om in het lichaam af te dalen en voorbij de geconditioneerde mind te bewegen. Het ego-'ik' wordt dan aangestuurd door het vrije bewustzijn, een attribuut van de ziel, in plaats van door patronen en gedachten.

Als schakel tussen hart en mind leidt dit nieuw te ervaren bewustzijn je persoonlijkheid.

Het blijft een 'ik', maar wél een die:

- spierspanning, gedachten, emoties en oude trauma's kan weggronden
- het vrije bewustzijn in het hartcentrum kan laten zakken
- en de ziel via de persoonlijkheid kan laten stralen.

Inner dragon activeren

Door middel van een oefening (die we de tweede dag samen oefenen en op video staat die je krijgt nagestuurd), kun je jouw hartevuur, ook wel inner dragon, versterken.

Dan ontstaat een voelbaar beschermingsveld van energie:

- dat door en om het lichaam stroomt
- dat groter of kleiner gemaakt kan worden
- en dat in en uit het hartcentrum kan bewegen.

The in-side out. Zo binnen, zo buiten.





Belangrijk: dit werkt niet via visualisatie. Visualisatie activeert het denken, en zodra het denken zich ermee bemoeit, stopt de stroom van Chi. Het werkt met intentie. Vanuit het hart. Vanuit aanwezigheid. Tijdens de training wordt het verschil tussen mind- en hartbewustzijn voelbaar. Wie hierin blijft oefenen, ontwikkelt een krachtige innerlijke waarneming. Een soort bullshit-meter. Je gaat het direct herkennen:

- Is dit synthetische mind-energie?
- Of is dit organische hartenergie?

Voor wie?

Voor iedereen die zich dieper wil verbinden met het eigen zielsbewustzijn, Moeder Aarde en de Kosmos.

Gronding en hartopening zijn daarbij de sleutel.



Praktisch:

- **2 dagen** van 10:00-17:00 / max 18:00 uur
- **Kleine groep:** 4-6 personen
- **Kosten:** €225 per persoon
- **Locatie:** in huiselijke kring of elders op aanvraag
- **Inclusief:** oefenvideo's per e-mail
- **Zelf meenemen:** je lunch
- **Aanmelden:** bij Theo Papo 06-53362748
- **Garantie:** als je de effecten niet ervaart, krijg je je geld terug



Wie is Theo Papo?

Deze tweedaagse, gegeven door oud-freefighter, ex-bodybuilder en Grounding Chi-master Theo Papo, richt zich op het doorbreken van bovengenoemde vicieuze cirkel. Theo heeft zich 15 jaar lang ondergedompeld in de spirituele wereld en raakte daar verward, ontard en verlicht in de mind. Maar niet in zijn lichaam. Dat leerde hij wel van KungFu-grand master Greg Yau: een unieke ademhalingstechniek, in de volledige capaciteit van de longen. De 'missing link' leerde Theo van de Maleisische KungFu-meester Yap Boh Heong en zijn partner Lyndon Oudsten. Theo heeft de technieken verder ontwikkeld, zoals de inner dragon. Nu kan iedereen de ademtechnieken, de missing link, de inner dragon en meer in twee dagen leren, waar normaal jaren voor geoefend moet worden.

**LIVING AS A
GROUNDED
HEART HUMAN**