

## **Medicine Horse Way**

### **Energievelden – begrijp de basis van de verbinding**

#### **Paarden**

Door hun geschiedenis als kuddedieren die in het wild als prooi fungeren, is de instinctieve gevoeligheid van het paard scherp. Met een scherp bewustzijn van de nabijheid van de ruimte kunnen ze subtiel hun plaats in een gedeelde omgeving inschatten en opeisen. Met het gemak waarmee ze verbinding maken met hun interne gevoelsproces, gekoppeld aan een intelligent bewustzijn van externe omstandigheden, zijn deze gevoelswezens ook in staat de twee te combineren om te weten wat ze moeten doen om veilig en in evenwicht met hun omgeving te zijn.

Door het paard kan informatie op grote afstand worden waargenomen (bodyscan), verwerkt (EMC) en beantwoord met stille interne voorbereiding (via het energetisch veld van het hart). De intelligentie van het hart, de darmen en de hersenen moedigen het paard aan om ofwel aangetrokken te worden tot of afgestoten te worden door nieuwkomers of veranderingen.

Als het paard niet de ruimte heeft om instinctief te handelen, dan wordt het gebrek aan ruimte zelf de onmiddellijke bedreiging (zelfs als er op dat moment geen andere duidelijke externe bedreigingen zijn). Het is mogelijk dat het paard een tijdje in overlevingstoestand gaat en gedrag vertoont dat geassocieerd wordt met vechten, vluchten en bevriezen: maar zijn grootste verlangen is om in harmonie te komen met zijn omgeving (en zo de schade te minimaliseren die veroorzaakt wordt door de niet vrijgelaten adrenaline op het organisme). Als de externe omstandigheden niet kunnen worden veranderd, zal het paard zich daar snel aan aanpassen en zijn lichaam in harmonie brengen met een toestand van aanvaarding.

#### **Mensen**

Ons oeroude prooi aspect heeft de echte behoefte aan ruimte en is vooral duidelijk bij diegenen die een trauma hebben opgelopen; in het bijzonder wanneer dit is toegebracht door een ander menselijk roofdier (d.m.v. misbruik/mishandeling).

Net als paarden hebben ook wij het innerlijke verlangen om in harmonie te zijn, vrede te hebben met, of in overeenstemming te zijn met onze externe omstandigheden en omgeving. Ook wij hebben er alle belang bij ons tijdig bewust te zijn van een naderende situatie om te kunnen verwerken hoe wij ons zouden kunnen voelen over de mogelijke ontmoeting met een ander.

Ook wij weten instinctief dat als we onze omgeving niet kunnen veranderen, we tot een acceptatie ervan kunnen komen om te doen wat het beste is voor onze fysieke gezondheid. Om dit te kunnen doen hebben ook wij de tijd en ruimte nodig om door het proces te gaan van beslissen of iets moet veranderen, de verandering daadwerkelijk door te voeren of uiteindelijk tot acceptatie van de status quo te komen. Als wij niet de ruimte krijgen die we nodig hebben om dit proces te doorlopen, reageert ons lichaam op dezelfde manier als de paarden. Het zal zich voorbereiden om te vechten voor ruimte, wegglopen om ruimte te winnen of bevriezen en dissociëren in een poging om het interne trauma dat plaatsvindt niet te voelen: een vorm van ontsnappen 'ter plekke'. Deze voelt prettig aan en wordt vaak verward met een toestand van acceptatie. Het is geen aanvaarding. In sommige gevallen is het gebruik maken van onwetendheid (het negeren van informatie) als coping strategie, in andere gevallen gaat het om niet genoeg aanwezig zijn om verantwoordelijk te zijn voor de verwerking van informatie.

Door het ontwikkelen van een bewustzijn van en een respect voor onze eigen persoonlijke ruimtelijke behoeften zullen we minder snel de extreme onrust van geïntensiveerde emoties ervaren, waardoor we een aantal van de effecten vermijden die langdurige of terugkerende episodes van stress hebben op het fysieke, emotionele en energetische lichaam.

Door gebruik van de Bodyscan, EMC, Hartintelligentie en Energieveldverkenning (aanwezigheid) combineren, worden we verantwoordelijk voor onze eigen onmiddellijke omgeving en hebben we daar een positief effect op. Emotionele besmetting vindt plaats via het energieveld om ons te laten ontdekken of iets in onze omgeving behulpzaam is, hulp nodig heeft, bedreigend is, voedend, verzorgend, verbonden, enz. De hartslag en de reacties van het zenuwstelsel van een ander wezen zullen zich via het gevoelige lichaam door het energieveld vertalen en een effect hebben op de hartslag en de reacties van het zenuwstelsel van elke ontvanger die dicht genoeg in de buurt is. Informatie wordt onbewust verspreid naar degenen met wie we onze ruimte delen. Dit is de reden waarom voor begeleiders van dit werk voortdurende persoonlijke ontwikkeling essentieel is, zodat we de paarden waarmee we werken efficiënter kunnen ondersteunen. Door het aanleren van de emotionele behendigheidsvaardigheden, streven we ernaar om in een staat van zijn te komen die bevorderlijk is voor een coherent hartritme. Door op deze manier meer op het paard te gaan lijken, kan het werk dat in de paddock met de vierbenige meesters is bereikt, worden voortgezet met een tweebeenige aan de andere kant van het hek; waardoor het mogelijk wordt de heilige ruimte van mogelijkheid vast te houden op een manier die zowel van de begeleider als van het paard kan uitgaan en de deelnemer kan omgeven met de ruimte die nodig is voor hem of haar om na te denken, zijn/haar wereld te begrijpen en te profiteren van de ervaring zich non-verbaal bijgestaan te voelen door een persoon tijdens dat proces.

Deze vaardigheid verbetert de actieve luistervaardigheid van de begeleider, omdat zij/hij zich realiseert dat er in de stilte van de Energievelden veel genezing en verbinding plaatsvindt. De Body Scan, EMC, Heartmath, herkenning van de Energie Velden, samen met Gezonde Grenzen stellen; in samenhang met elkaar gebruikt, zullen een bewuste, veilige ruimte bieden voor verbinding om te beginnen en relatie om te bloeien. Deze gereedschappen vormen de diepe fundering waarop onze Authentieke Gemeenschap kan worden gebouwd.

Ons zoogdierbrein resoneert met de waarheid van het bestaan van de energievelden. Onze goed ontwikkelde pre-frontale kwab heeft echter vaak meer overtuiging nodig. Dit is de leercurve van de evolutie van onze intelligentie. Het is daarom van vitaal belang dat wij openstaan voor de vragen die onze onderzoekende geest heeft. Dit vereist de bereidheid om deze meestal onontgonnen gebieden van het bewustzijn te verkennen. Op deze manier kunnen we beginnen te voldoen aan onze behoefte om zin te geven aan hoe en waarom wat we niet kunnen zien zo'n grote invloed heeft op onze levenservaringen.

Geschreven door Master Instructor Caroline Morgan voor Medicine Horse Way