

# De 'Pull-Down' oefening

AARDINGSOEFENING

door Dr. Lawrence Wilson

© januari 2021, LD Wilson Consultants, Inc.

Vertaling Lisa Goudzwaard 2022

De Pull-Down oefening is een e-boekje met de vertaling van de tekst op de [website](#) van Dr. L. Wilson. Op de website worden zijn er veel links in de tekst opgenomen die verwijzen naar verdiepende informatie op de website. Ik heb ervoor gekozen de meeste links te verwijderen omdat dit de stof meer gecompliceerd maakt. Wil je echter wel alle verdiepende informatie dan kun je via de link hierboven de originele tekst lezen en je dagen vermaken in de uitgebreide website. Ik hoop dat met deze vertaling het nut en de belangrijkheid van lichaamswerk voor herstel van de gezondheid duidelijk is geworden.

Lisa Goudzwaard

Alle informatie in dit artikel is alleen voor educatieve doeleinden. Het is niet bedoeld voor de diagnose, behandeling, voorschrift of genezing van een ziekte of gezondheidstoestand.

Wil je liever luisteren naar de uitleg over deze oefening, dan kun je eventueel de engelstalige begeleiding beluisteren op onderstaande links:

**De oefening** <https://www.drlwilson.com/LISTEN/M-EXERCISE.MP3>

**Adem** <https://drlwilson.com/LISTEN/M-BREATH.MP3>

**Omlaag** <https://drlwilson.com/LISTEN/M-DOWN.MP3>

**Aarding** <https://www.drlwilson.com/LISTEN/M-GROUNDING.MP3>

Om de bovenstaande audiobestanden voor pull-oefeningen naar je computer te downloaden:

Klik op [deze link](#).

Klik daarna op de webpagina met de rechtermuisknop op de link of gebruik Control-klik als je een Mac-computer hebt en niet met de rechtermuisknop kunt klikken. Als je dit doet, verschijnt er een dialoogvenster en een optie is "Koppeling opslaan als". Kies deze optie en het zal het hele bestand op uw bureaublad opslaan, of waar je maar wilt.

# Inhoud

## Inhoud

### Deel 1 De procedure

#### Introductie

- Maak het het centrum van je leven
- Deze procedure niet overslaan
- Geen deel van Dr.Eck's programma
- Niet zoals andere meditatieve procedures

#### Hoe het werkt

### 2 De procedure

#### De basisprocedure

- Het gevoel
- Een legingsproces
- Persoonlijke ervaring van Dr. L.Wilson

#### Klaar maken

- De nektrekking
- Lichaamshouding

### 3 Nuttige aanvullingen

- Draaien en trekken van de nek
- Visualisaties
- Meer visualisaties

### 4 De oefening met anderen doen

### 6 Waarschuwingen

## Deel 2 Voordelen

- 1 Algemene effecten
- 2 Voordelen van fysieke gezondheid
- 3 Mentale en emotionele gezondheidsvoordelen
- 4 Subtiële energievoordelen
- 5 Verwijdering entiteit
- 6 Trauma vrijgave
- 7 De pull-down procedure als getuigenis
- 8 Persoonlijkheid en rijpheid
- 9 Ontwikkelingszielen brengen
  - Soorten etherische energie
- 10 Voor vrouwen

# Deel 1 De procedure

## Introductie

De pull-down oefening is een oude methode om een enorme hoeveelheid subtiele energie in en door het lichaam te verplaatsen, waarbij alleen de geest wordt gebruikt. Deze helende energie is nodig voor het leven. Het zal de meeste gezondheidsproblemen genezen en de levensduur van het lichaam verlengen.

De basisprocedure is om je aandacht op of onder je voeten te richten en energie recht naar beneden te bewegen van het hoofd naar de voeten. Praat niet wanneer je de neerwaartse oefening doet. Woorden verstoren de pure beweging van energie naar beneden.

Iedereen die snel zijn gezondheid wil ontwikkelen, moet de procedure dagelijks uitvoeren - duizenden keren. Zonder dit verloopt de ontwikkeling heel langzaam.

De procedure is vrij eenvoudig, maar wordt op aarde niet veel geleerd, dus de meeste mensen zijn zich er niet van bewust.

## Maak het het centrum van je leven

De pull-down oefening is het belangrijkste onderdeel van het ontwikkelingsprogramma. Als je wijs bent, zul je het tot het centrale deel van je leven maken. Door het dagelijks minstens een uur of langer te doen, kun je het lichaam, de geest, de emoties en meer genezen.

## Deze procedure niet overslaan

Veel cliënten slaan de pull-down procedure over of besluiten in plaats daarvan een andere mentale oefening te doen. Dit is erg dwaas! Sla dit deel van een ontwikkelingsprogramma niet over.

## Geen deel van Dr.Eck's programma

Dr. Paul Eck, die de basis heeft gelegd van voedingsbalans- en ontwikkelingswetenschap, nam de 'pull-down' oefening niet op in zijn voedingsprogramma's.

## Niet zoals andere meditatieve procedures

De neerwaartse beweging is anders dan alle andere meditatie's zoals Transcendente Meditatie, Vipassana-meditatie, Mindfulness-meditatie, Zen-meditatie, Kundalini-meditatie en de meeste andere. Een veelgemaakte fout die cliënten maken, is om een andere mentale oefening in de plaats te stellen van de pull-down procedure.

## Verschillen tussen Pull-Down en andere mentale oefeningen

1. Pull-Down is een intense en krachtige oefening, in tegenstelling tot ontspannende mentale oefeningen. Naar beneden trekken zorgt later voor grote ontspanning, maar niet in het begin en niet terwijl je het doet. Het helpt je te ontspannen omdat het ziekten en diepe trauma's die je ervan weerhouden om te ontspannen, naar voren brengt en oplost. Het is echter niet ontspannend om het te doen. Het is een krachtiger procedure.
2. Sommige andere mentale oefeningen verplaatsen energie in verschillende richtingen, of helemaal niet. Bij de Pull-Down oefening moet men de energie alleen recht naar beneden van het hoofd naar de voeten brengen.
3. Veel mentale oefeningen omvatten gesproken woorden, gebeden of mantra's. De pull-down procedure bevat geen woorden.
4. De Pull-Down procedure wordt met geen enkele oosterse religie geassocieerd.
5. De neerwaartse beweging is veel veiliger omdat het geen zelfhypnose is en het diep gronden en centreren is.

## Hoe het werkt

Je leert subtiele energie met je geest te verplaatsen. Door te oefenen, voel je de energie van je hoofd naar je voeten en verder gaan. Dit veroorzaakt een licht tintelend gevoel dat wel prettig is.

De subtiele energie beweegt door duizenden kleine buisjes of kanalen die van het hoofd naar de voeten lopen. Veel van deze kanalen zijn bij de meeste mensen geblokkeerd. Dit veroorzaakt een slechte gezondheid, veroudering en de dood.

Terwijl je de oefening duizenden keren doet, open je en ruim je meer kanalen op. Hierdoor kan er meer levensenergie door het lichaam stromen, herstelt het en verhoogt het de gezondheid en levensduur aanzienlijk.

## 2 De procedure

### De basisprocedure

1. Ga comfortabel zitten of liggen. Maak je benen los en houd je rug recht. Gebruik geen kussen onder je hoofd als je ligt.
2. Als je ligt, verplaats dan je aandacht naar je voeten of idealiter verder dan je voeten, weg van je hoofd. Als je zit, beweeg je aandacht dan onder je ruggengraat, niet onder je voeten. Je kunt de oefening ook lopend doen of gewoon in de rij staan bij de supermarkt. Verplaats in dit geval uw aandacht naar je voeten of onder je voeten in de grond.
3. Stel je nu voor dat je je lichaam naar beneden trekt naar waar je bent. Er zijn handige visualisaties om het proces te ondersteunen. Je kunt je bijvoorbeeld voorstellen dat je aan een touw trekt dat met het lichaam is verbonden. Een andere optie is om je een stofzuiger aan je voeten voor te stellen die het lichaam naar beneden zuigt. Een andere methode is om je voor te stellen dat je een grote, krachtige elektromagneet hebt die je lichaam naar beneden trekt. Een lange lijst met mogelijke visualisaties vindt u verderop in dit artikel.

Dit is alles wat de oefening te bieden heeft. Voeg er geen woorden, ademhaling of andere handelingen aan toe.

Het is normaal dat je aandacht afdwaalt. Wanneer dit gebeurt, raak dan niet van streek. Realiseer je gewoon dat je afgeleid bent en breng je aandacht terug naar je voeten of naar beneden, of voorbij je voeten als je ligt.

### Het gevoel

Je weet dat je de oefening correct uitvoert wanneer je een lichte tinteling in je tenen of voeten voelt. Wees niet boos als je dit niet meteen voelt. Blijf de oefening doen.

### Een legingsproces

Het gevoel is er een van energie die naar beneden beweegt en leegloopt via de voeten. Veel mensen hebben het gevoel dat het hele lichaam via de voeten wordt geleegd.

Alle tijd die je aan deze oefening besteedt, is uitstekend voor genezing en ontwikkeling. Oefen het idealiter elke dag een uur of langer. We raden je aan dit in je dagelijkse routine in te plannen. Het kan veilig drie of vier uur per dag worden gedaan.

Voer de procedure zo krachtig mogelijk uit.

### Persoonlijke ervaring van Dr. L.Wilson

In 1978 leerde ik over een oefening die lijkt op de neerwaartse beweging. Het werd de observatie-meditatie-oefening genoemd en werd onderwezen door de heer Roy Masters uit Oregon, VS. Ik heb de oefening echter niet meteen gedaan vanwege luiheid of gebrek aan interesse.

Twee jaar later zorgde een slechte gezondheid ervoor dat ik de oefening serieus begon te doen. Ik begon de oefening te doen terwijl ik langzaam liep en terwijl ik een koffie klysma vasthield, dat deel uitmaakte van een genezingsprogramma dat ik op dat moment begon.

Deze activiteiten maakten het veel gemakkelijker. Op dat moment was ik niet in staat om gewoon te gaan zitten of liggen en het te doen omdat de geest te rusteloos en onbeheersbaar was

Ik deed de oefening echter niet precies zoals meneer Masters voorstelde. Met ervaring merkte ik dat ik meer baat had bij het focussen op het recht naar beneden verplaatsen van energie van het hoofd naar de voeten. Het doen van de

dagelijkse procedure hielp me om te ontspannen en de geest te concentreren, en hielp enorm bij de genezing van het lichaam. Ik deed het meestal ongeveer twee uur per dag - tijdens koffieklysma's in de ochtend en tijdens een wandeling in de vroege avond.

Ik wist niets over ontwikkeling toen ik met de procedure begon, en leerde dit pas in de afgelopen 10 jaar of zo toen ik informatie begon te ontvangen van onzichtbare helpers en zielen - een ander voordeel van de pull-down-procedure.

## Klaar maken

Als het handig is, doe dan eerst de basis spinale wendingen.

- Pop de tenen, knal de knieën, draai de heupen.
- Vergrendel de armen boven je hoofd als je ligt en beweeg ze naar de ene kant en dan naar de andere kant om de ruggengraat los te maken.
- Beweeg dan je nek naar rechts en dan naar links.

Dit maakt de gewrichten en weefsels losser. Het helpt subtiele energie door het lichaam te stromen, wat het doel is van de neerwaartse beweging.

## De nektrekking

Dit is een krachtige manoeuvre die de trek oefening verbetert. Het verplaatst energie veel krachtiger naar beneden. Door aan de nek te trekken terwijl je tegelijkertijd energie naar beneden door het lichaam beweegt, helpt dit enorm om het proces te versnellen.

### **Wanneer?**

De ochtend is uitstekend omdat het lichaam uitgerust is. Overdag is ook erg goed. De oefening voor het slapengaan zal meestal niet zo goed werken, omdat je dan in slaap kunt vallen. Slaap is de vijand van de neerwaartse beweging.

Sommige cliënten doen de neerwaartse beweging 's nachts om in slaap te vallen. Dit is prima als slaapmiddel, maar het telt niet als tijd om de oefening te doen.

Als je 's nachts wakker wordt en niet in slaap kunt vallen, doe het dan. Hoe meer hoe beter.

### **Waar?**

Je hebt een rustige, veilige en comfortabele locatie nodig. Een comfortabele stoel met een rechte rugleuning is erg goed. Sommige mensen gebruiken een relaxfauteuil. Velen geven er de voorkeur aan om op een bed of bank te gaan liggen.

**Hoe vaak?**

Doe de oefening elke dag. Probeer geen dagen over te slaan. Je kunt het meerdere keren per dag doen. Meer is beter en je kunt deze oefening niet overdrijven. (Het is gemakkelijk om te overdrijven bij de meeste andere meditatieve oefeningen.)

**Voor hoelang?**

Langere sessies zijn het beste, zoals een uur per keer. Elke tijd die u aan de oefening besteedt, is echter uitstekend.

**Wanneer kan ik ermee stoppen?**

Maak er een levenslange spirituele oefening van die deel uitmaakt van je levenspad.

## Lichaamshouding

**Zitten**

Je kunt tegen een muur of kussen zitten, of op een stoel met rechte rugleuning. Zorg ervoor dat het comfortabel is. Je hoeft je benen niet op Indiase wijze te kruisen. Het is prima om ze recht voor je neus te hebben.

**Liggen**

Veel mensen doen de oefening graag in bed of op een zacht tapijt op de vloer. Zorg ervoor dat u zich op uw gemak voelt. Gebruik geen kussen onder je hoofd. Veel mensen bedekken zich graag met een laken of deken.

**Wandelen en andere manieren**

U kunt de oefening doen terwijl je langzaam loopt. Houd je ogen ongeveer half gesloten, zodat je niet tegen objecten aanloopt. Je zou voor de veiligheid in een winkelcentrum kunnen lopen, of op een rechte stoep, misschien met een vriend. Lopen op ruw terrein is een grotere uitdaging.

**Ga lekker zitten of liggen**

Sluit je ogen. Sommigen doen de oefening met open ogen, maar het is makkelijker met gesloten ogen. Uiteindelijk zul je het met open ogen kunnen doen.



## Ogen

Houd je ogen recht naar voren gericht. Rol je ogen niet op in je hoofd en span je op geen enkele manier in. Houd ook altijd je schouders naar beneden. Laat ze niet omhoog rijden of draaien.

## 3 Nuttige aanvullingen

Deze zijn niet persé nodig, maar we vermelden ze wel voor als je ze wil doen.

### Draaien en trekken van de nek

Voor snellere vooruitgang, draai elke 10-15 minuten de tenen, voeten, enkels, knieën, heupen, rug en nek. Je hoort vaak klikken en ploffen in al deze gebieden. Dit is goed. Het maakt energie vrij om door het lichaam te bewegen.

Ook kun je elk kwartier een nektrekking doen.

### Visualisaties

Het leegmaken van het lichaam en de geest die 'krimpt'. Een groot geheim van succes bij de neerwaartse beweging is om het lichaam zo leeg en "hol" mogelijk te maken. Leeg alles uit de onderkant van je voeten. Het is belangrijk om het op deze manier te doen. Als het mogelijk is, "voel" of stel je je voor dat je weefsels, organen, gedachten en al het andere via de voeten uit je lichaam stromen. Dit is om ruimte te maken voor de nieuwe jij.

Vrouwen kunnen dit gemakkelijker doen omdat ze meer delen van hun lichaam hebben die al hol of leeg zijn. Zowel mannen als vrouwen kunnen dit echter doen.

Dr. L. Wilson vindt het nuttig als hij, elke dag voor hij aan de oefening begint, te zeggen: "Leeg van het zelf, leeg van streven, ik ben één met God".

Het leegmaken van de geest van gedachten is ook erg nuttig. Blijf niet hangen in gedachten of gevoelens die opkomen terwijl je de oefening doet. Observeer ze gewoon en laat ze gaan. Bekijk ze zoals je een wolk in de lucht zou zien voorbijgaan en verdwijnen. Het maakt niet uit of ze geweldig, verschrikkelijk, eng, romantisch, sexy of iets anders zijn.

Het kan ook helpen om te denken (maar niet te zeggen) "Uw wil geschiede".

Het kan helpen om alle gedachten die in de geest opkomen los te laten. Maak je geen zorgen. Je wordt hierdoor niet dom of vergeetachtig. Er gebeurt juist het tegenovergestelde. Je zult geen energie verspillen met ijdele gedachten.

Blijf deze zinnen niet herhalen. Zeg ze gewoon als je begint.

De volgende onderstaande visualisaties kunnen enorm helpen om plezier te hebben en de neerwaartse beweging beter te doen. Er zijn er veel omdat elke persoon misschien een andere verkiest. Probeer er alstublieft veel om te zien welke voor je het gemakkelijkst en prettigst zijn.

### **Keer het lichaam om of laat het zakken**

Stel je voor dat een touw of draad aan je hoofd trekt in plaats van aan je buik. Als je zit, trekt het touw recht naar beneden naar het middelpunt van de aarde. Als je ligt, trekt het touw naar je voeten en dan de ruimte in.

Omdat het touw aan je hoofd is bevestigd keert het, als je eraan trekt, je hele lichaam binnenstebuiten, waarbij het hoofd, borst en buik naar de voeten wordt getrokken, zodat ze eindigen met het hoofd aan je voeten, of zelfs onder je voeten

### **De tornado**

Stel je voor dat je zit of ligt in een zeer grote tornado van subtiele energie. Het beweegt naar beneden, maar draait ook naar rechts.

### **Het zijden gewaad**

Terwijl je energie naar beneden beweegt van het hoofd naar de voeten, stel je voor dat je omringd bent door een prachtig zijden mantel.

1. Trek de mantel om jezelf heen naar binnen en trek hem strak om je lichaam. Dit is een innerlijke beweging.
2. Draai de mantel met de klok mee om jezelf heen. Voel de zijde langs je benen, je rug, je borst en je armen strijken. Dit is een rechtse spin.
3. Beweeg de hele mantel naar beneden. Dit is neerwaartse beweging.
4. Ontspan en geniet van dit gevoel. Dit is een parasympathische beweging.

### **De jurk**

Voor vrouwen: stel je voor dat iemand je helpt een zeer strakke avondjurk aan te trekken. Stel je voor dat het extreem strak is! Als gevolg hiervan trekt het elk stukje van je naar beneden terwijl het doorgaat.

### **Het zwarte gat**

Een enorm zwart gat bevindt zich onder je voeten. Deze hebben een intense zwaartekracht en trekken alles in zichzelf.

### **De magneet**

Een enorme magneet bevindt zich onder je voeten en trekt met grote kracht aan je.

### **De stofzuiger**

Een industrieel sterk vacuüm bevindt zich onder elk van je voeten en zuigt alles uit je en naar beneden.

### **De windtunnel**

Een windtunnel is een apparaat dat wordt gebruikt om het ontwerp van vliegtuigen te testen. Het is een enorme ventilator en blaast lucht van je hoofd naar je voeten met meer dan 500 mijl per uur - en je zit erin gevangen.

### **De zware zwaartekracht planeet**

Stel je voor dat een zeer zware zwaartekracht planeet of komeet dicht bij de aarde komt en je letterlijk vanuit de benen naar zich toe trekt.

### **Het rek**

Dit is een middeleeuws martelwerktuig waarbij je hoofd stevig wordt vastgehouden en touwen aan je voeten worden vastgemaakt en iemand langzaam aan een slinger draait die je benen van je lichaam wegtrekt.

### **De laarzen**

Stel je voor dat je de hele dag een paar strakke laarzen hebt gedragen en je voeten zijn erin gezwollen en je hebt moeite om ze uit te krijgen. Je laat twee vrienden zo hard mogelijk trekken terwijl jij je vasthoudt aan je bed.

### **De strakke broek**

Je hebt moeite om je strakke spijkerbroek uit te doen. Je krijgt twee vrienden - één bij elk been, om zo hard mogelijk naar beneden te trekken om te proberen ze eraf te krijgen.

### **De bruid van Christus**

Stel je voor dat je God of Jezus vanuit de hemel naar je lichaam trekt. Stel je voor dat je op deze manier "één met God" wordt. Zeg "Ik wil meer van God". "Ik wil meer van God". "Ik wil meer van God" terwijl je Hem over je heen trekt. Als je niet

in God gelooft, stel je dan voor dat je het Hoge Zelf, de overziel of het Echte Zelf binnenhaalt.

### **De hemel op aarde brengen**

Stel je voor dat je de hemel helemaal naar de aarde trekt. Je voert het idee uit dat in het Onze Vader wordt uitgedrukt: "Uw wil geschiede op aarde, zoals in de hemel". Het is actief gebed. Het is erg krachtig.

### **De vishaak trekt**

Stel je vishaken voor over je hele lichaam die je lichaam naar beneden trekken. Ze trekken je oren, neus, kin, vingers, tenen, borsten, navel, genitale haren, knieschijven, enkels en meer naar beneden.

### **De gigantische oorbel trekken**

Stel je voor dat je gigantische Afrikaanse oorbellen draagt en ze wegen de oren zo zwaar dat ze de oren recht naar beneden trekken. Je kunt hetzelfde doen met een gigantische neusring en een navelpiercing.

### **De haai trekt**

Stel je voor dat je aan het zwemmen bent en een haai heeft je badpak vastgepakt en probeert het naar beneden te trekken.

### **De draad trekken**

Stel je voor dat er een draad loopt van je maag naar beneden, een beetje in de voorkant van het lichaam. Je trekt eraan om de energie naar beneden te verplaatsen.

### **De donut- of torusvisualisatie**

Stel je een donut of torus of autoband om je voeten voor terwijl je zit of ligt en de oefening naar beneden doet.

De donut draait snel, maar niet naar rechts of naar links. Het roteert zodanig dat de binnenkant van de donut naar beneden beweegt, of weg van je hoofd, helemaal rond de donut. Ondertussen de buitenkant van de donut of band - rondom de donut - omhoog beweegt, of naar je hoofd toe.

Als je dit op de juiste manier doet, voelt het goed en helpt het om energie van je hoofd naar je voeten te trekken. [Klik hier om een diagram van de donut of band te bekijken.](#)

Stel je bij elk van de bovenstaande afbeeldingen een gewelddadige trekkracht voor die het volgende doet:

**Je hoofd:** Stel je voor dat je oren naar beneden worden gezogen en langwerpiger worden, alsof je gewoonlijk enorme, zware oorbellen draagt. Misschien visualiseer je dat je oren volledig worden opgelicht.

**Je neus** wordt naar beneden gezogen, dus je hebt een grote haakneus die bijna je lippen of zelfs je kin raakt.

**Je lippen** worden naar beneden gezogen. De energie kan zelfs de tanden uit je mond trekken en je oogbollen uit hun kassen naar beneden trekken, zodat ze gewoon aan een draadje hangen, of ze vallen er helemaal uit.

**Nek en rug:** Stel je voor dat je nek lang en mager wordt als de kracht je lichaam van je hoofd wegtrekt. Het resultaat is dat je eruitziet als een stripfiguur van een bugs-konijntje.

Stel je ook voor dat de zuigkracht elk van je wervels uit elkaar trekt, beginnend met de bovenkant van de nek en naar beneden gaand naar je billen. Je begint je minstens een voet groter te voelen.

**Je armen en benen** worden ook langer en magerder, dus je ziet eruit als Olive Oyl in de televisieserie Popeye The Sailor. Je ellebogen, polsen, vingers en vingernagels worden door de zuigkracht naar beneden getrokken.

**Borst en buik:** Vrouwen en mannen, stel je voor dat je borst en borsten door de kracht naar beneden worden getrokken. Ze vallen praktisch tot aan je middel. Vrouwen, als je make-up draagt, trekt het je oogschaduw over je gezicht, dus het ziet er vreselijk uit. Als je een jurk draagt, wordt deze naar beneden getrokken, zodat de over-de-schouderbandjes in je schouders snijden.

**Mannen,** het zwarte gat trekt je testikels naar beneden. Het trekt ook ieders broek en onderbroek naar beneden en trekt je ringen en andere sieraden af.

**Benen:** Stel je nu voor dat je heupen, knieën, benen, enkels, tenen en teennagels door de kracht naar beneden worden gezogen.

**Organen en trauma's:** Het zwarte gat trekt ook al je interne organen naar beneden, en zuigt vooral giftige metalen, giftige chemicaliën, ziekten en trauma's uit elk deel van het lichaam.

**Voor extra spanning:** Stel je voor dat elke haar op je lichaam door de kracht recht naar beneden wordt gezogen. Vrouwen, als je bent bevallen, stel je dan een kracht voor die de baby eruit trekt zonder dat je iets hoeft te doen.

**De grote, brede buis:** Stel je een lange, brede buis voor, misschien gemaakt van metaal of plastic, die zich uitstrekt van je hoofd tot aan je voeten. Terwijl je energie naar beneden trekt, stel je voor dat het door de buis stroomt van je hoofd naar je voeten en uit het uiteinde van de buis.

## Meer visualisaties

### **Veel donuts**

Stel je voor dat er niet één, maar veel donuts of autobanden langs je lichaam bewegen, van je hoofd naar je voeten. Terwijl ze dat doen, knijpen ze stevig in het lichaam en dwingen subtiele energie om voor elke donut of band naar beneden te bewegen.

### **De houtschroef**

Stel je een houtschroef voor die even groot is als je lichaam. De kop van de schroef zit iets boven je hoofd. Het andere uiteinde van de schroef bevindt zich ongeveer 1,5 voet onder uw voeten. Stel je voor dat de schroef naar rechts draait en de energie naar beneden en naar rechts en iets naar binnen beweegt terwijl deze door de schroef naar beneden beweegt.

### **De massage**

Stel je voor dat je een massage krijgt. De persoon die u de massage geeft, beweegt alleen zijn of haar handen langs uw lichaam van het hoofd naar de voeten - en nooit zijwaarts of omhoog. De massage begint bij je haar en je hoofd en gaat langzaam helemaal langs het lichaam naar je voeten. Onthoud dat de denkbeeldige handen alleen naar beneden op je lichaam bewegen, en nooit naar een kant of op een andere manier.

### **De accordeon of spons**

Stel je voor dat je het lichaam mentaal naar beneden trekt. Dit is als het sluiten van een accordeon of het naar beneden knijpen van een spons. Ik weet niet zeker waarom dit werkt, maar het lijkt meer energie door het lichaam te verplaatsen.

In je geest, (niet fysiek), plet je het lichaam naar beneden als een accordeon, en plaats je je hoofd onder je voeten met het lichaam in een kleine ruimte geperst als een gesloten accordeon.

### **Gods seks**

Deze beelden zijn sexy en kunnen voor sommige mensen eng zijn, dus lees ze niet als je dat niet wilt. Het is opgenomen omdat het voor sommige vrouwen nuttig is om het herstel van een verkrachtingstrauma te versnellen.

Het idee is dat de neerwaartse beweging werkt als een tegentrauma, wat betekent dat het precies het tegenovergestelde effect heeft van een fysieke verkrachting.

Visualiseer een groot gat in de bovenkant van je hoofd. God komt daar bij je binnen. Hij 'valt' je binnen en overtreedt de grenzen van je lichaam. Het is een beetje eng.

Op een diep niveau weet je echter dat het God is, en niet een kwade kracht. Je weet ook, op een bepaald niveau, dat je moet worden binnengevallen en "verwoest" door de Almachtige en opnieuw geboren moet worden.

De ervaring is intens! Je voelt je misschien binnengevallen en van bovenaf geraakt. Om het meeste voordeel uit deze visualisatie te halen, doet u de neerwaartse beweging liggend op uw rug in bed onder een laken zonder kleding te dragen.

De ervaring schudt je tot in je kern. De oefening doet het licht in je aan. (Als je het goed doet, kun je ook een paar down-orgasmes krijgen, op deze website Jolts genoemd).

Het lichaam kan een beetje trillen. Het wakkert alles aan wat niet van God is en stuurt het allemaal samen. Het reinigt je op een diep niveau en "Hij herstelt je ziel", zoals de 23e Psalm van David zegt.

Andere effecten zijn dat je 'zwanger' wordt van Gods ideeën en wijsheid. Elke keer dat je de oefening goed doet, wordt de zwangerschap groter.

Je krijgt ook "infecties" als je door God wordt geteisterd. God "infecteert" je met hoop, geloof, liefde en genezing. Ze zijn onmogelijk te genezen, dus je zit eraan vast. Nu zit je ego echt in de problemen!

De ervaring is plezierig als subtiele energie door je eerste en tweede energiecentrum stroomt. Het doel is echter niet direct genot, maar eerder genezing en bekering.

Je bent nooit uit de hand. Zo werkt God niet. Je laat Hem echter vrijwillig de leiding hebben. Als je dit doet, zal je leven veranderen. Het wordt steeds moeilijker om ooit terug te gaan naar het oude, zieke, egoïstische zelf dat je was.

Je voelt je verslagen door de Geest.

Wanneer je terugkeert naar de fysieke wereld, blijft de herinnering aan het Koninkrijk van God bestaan, een gelukkige wereld die je naar believen kunt betreden. Na verloop van tijd, en met oefening, breng je steeds meer van deze gelukkige wereld in de fysieke wereld.

### **Magnetiseren van een ijzeren staaf**

Denk aan het magnetiseren van een metalen staaf. Stel je voor dat je met een magneet over een stuk ijzer (het lichaam) strijkt en het alleen naar beneden beweegt om de metalen staaf te magnetiseren.

### **Liggend in een snelstromende rivier**

Stel je voor dat je in een zeer ondiepe, maar snelstromende rivier ligt met je hoofd stroomopwaarts en je voeten steunend tegen een grote rots die uit het water steekt.

Water stroomt met grote kracht van je hoofd naar je voeten overal om je heen. Je voelt dat je zou worden weggespoeld als de rots je voeten niet zou vasthouden.

Stel je ook voor dat je een groot gat in de bovenkant van je hoofd hebt en gaten in de onderkant van je voeten. Het water komt je hoofd binnen en stroomt van binnen langs je lichaam naar beneden, maar ook overal om je heen.

Zittend onder een enorme waterval, of een krachtige douche. Stel je voor dat je onder de krachtigste waterval of douche zit die je je kunt voorstellen. Water stort overal om je heen naar beneden en beweegt met grote kracht van je hoofd naar je voeten.

Stel je ook voor dat je een groot gat in de bovenkant van je hoofd en gaten in de onderkant van je voeten hebt, zodat water ook in je lichaam en naar beneden en uit je voeten stroomt. Het reinigt je en ontdoet je van oude trauma's en gifstoffen.

### **De badkuip**

Stel je voor dat je een badkuip in de vorm van een mens bent vol water. Open nu grote afvoergaten in uw voeten, uw handen en een in het perineumgebied (tussen de benen). Stel je voor dat energie (het water) deze gaten naar beneden (naar je voeten) uitstroomt.



### **De koekjesvormer**

Stel je een gigantische koekjesvormer voor die over het lichaam beweegt, van hoofd tot voeten, en je hervormt naar het beeld van God.

### **De beitel van de beeldhouwer**

Stel je voor dat je een blok ongeslepen steen bent en de Goddelijke Beeldhouwer beitelt en boort van boven in je. Ook al is er pijn, het verandert je langzaam in Zijn prachtige beeldhouwwerk.

### **De baby ter wereld brengen**

Stel je voor dat je hard naar beneden moet duwen om een baby uit je lichaam te krijgen. Zowel mannen als vrouwen kunnen deze visualisatie doen.

### **De gewichten**

Stel je gewichten voor op je handen en voeten, en misschien ook een die tussen je benen hangt. Ze trekken je met kracht naar beneden naar je voeten terwijl je loopt of zit.

### **De drie grapefruits**

Stel je een grapefruit ter grootte van een bal energie voor in je hoofd, een in je borst en een in je buik. Draai ze allemaal in voorwaartse richting zodat de voorkant van de grapefruit naar beneden beweegt. Draai ze zo hard als je kunt. Draai de grapefruit niet in een hele cirkel. Beweeg de voorkant ervan gewoon naar beneden.

## **4 De oefening met anderen doen**

Het samen met anderen oefenen van de neerwaartse beweging is een voorbeeld van Empathic Healing. Het kan het krachtiger, gemakkelijker en leuker maken.

Methoden om dit te doen zijn:

### **Dichtbij**

Twee personen kunnen naast elkaar zitten of liggen en tegelijkertijd naar beneden trekken. Het werkt het beste als beide of alle deelnemers in dezelfde richting zitten of liggen. De inspanning van elk zal tot op zekere hoogte door de ander worden gevoeld en dit zal het voor beide of alle mensen gemakkelijker maken om energie naar beneden te verplaatsen.

### **Anderen visualiseren**

Wanneer je je naar beneden trekt, kun je je voorstellen dat je naast anderen zit of ligt die ook de procedure uitvoeren. Dit kan de procedure krachtiger maken.

### **Down sex, down knuffels, down zoenen**

Deze zullen allemaal helpen bij de ontwikkeling. Dons-seks en knuffelen zijn erg krachtig en het enige type seks dat op deze website wordt aanbevolen. Lees [Down Sex](#) en [Down Kissing](#) voor meer informatie.

### **Geassisteerd trekken**

Eén persoon gaat op de rug op een massagetafel of bed liggen. Een tweede persoon treedt op als assistent of hulp

eh. De tweede persoon kan op verschillende manieren helpen:

1. Plaats beide handen op het hoofd van de eerste persoon of er dichtbij. Visualiseer dan het bewegen of duwen van energie door het lichaam van de andere persoon van het hoofd naar de voeten.
2. Plaats een hand op elke voet van de eerste persoon. Visualiseer dat je energie naar beneden trekt van het hoofd van de ander helemaal naar beneden naar de voeten.
3. De helper kan staan of zitten aan een kant van degene die naar beneden trekt. Visualiseer dat energie van het hoofd van de persoon naar zijn voeten gaat. Trek tegelijkertijd aan delen van het lichaam om de persoon te helpen het gevoel te krijgen dat de energie naar beneden beweegt.

Men kan bijvoorbeeld de oren of schouders naar beneden in de richting van de voeten trekken. Men kan de lippen, de kin, de vingers, de handen of de voeten naar beneden trekken naar het einde van het bed of de tafel. Deze methode is uitermate nuttig om iemand te helpen die nieuw is in de oefening en het gevoel moet hebben dat de energie van het hoofd naar de voeten gaat.

De handtrance. Eén persoon gaat lekker liggen op een massagetafel, bank of bed en doet de neerwaartse beweging. De assistent staat of zit naast de ander.

De assistent plaatst zijn of haar handen nu net boven het lichaam van de ander en beweegt zijn of haar handen in één richting, alleen dicht bij het lichaam van de ander, van het hoofd naar de voeten. Raak het lichaam van de ander niet aan.

De assistent beweegt zijn of haar handen door het energieveld of de aura van de ander. Degene die naar beneden trekt, zal dit voelen als een energie die van hoofd naar voeten gaat.

De aura heeft eigenlijk een aantal lagen. Sommigen stellen voor te beginnen met de handen ongeveer 60 cm boven het lichaam van de ander. Beweeg de handen van het hoofd naar hun voeten op deze hoogte boven het lichaam.

Beweeg na een paar minuten de handen iets dichters naar het lichaam van de ander en herhaal de bewegingen. Blijf de handen dichters bij het lichaam van de persoon brengen totdat ze slechts enkele centimeters boven het lichaam zijn.

Als je in een groep zit, kunnen meerdere mensen tegelijk als helper optreden voor een versterkt effect. Lees voor meer informatie *The Hand Trance*.

## V. ANDERE SUGGESTIES

Raak met je tong zachtjes je verhemelte aan. Dit kan het doen van de oefening gemakkelijker maken.

Probeer de oefening ongekleed. De oefening doen zonder kleding aan lijkt de oefening gemakkelijker te maken. Misschien is het een symbool van het loslaten van alles, het leegmaken van lichaam en geest en het blootstellen van jezelf aan God. Het is prima om onder de dekens in bed te liggen.

Draai je bed of stoel zodat je voeten naar de evenaar van de aarde wijzen. Op het noordelijk halfrond moet je hoofd bijvoorbeeld naar het noorden gericht zijn en je voeten naar het zuiden. Als je op het zuidelijk halfrond woont, moet je hoofd naar het zuiden gericht zijn en je voeten naar het noorden.

Dit zal helpen bij het naar beneden trekken, omdat er een natuurlijke stroom van etherische energie is van de polen naar de evenaar van de aarde. Het is heerlijk om met het bed naar deze kant te slapen, ook al ligt het niet precies noord-zuid.

De meter. Een nuttige toevoeging aan de procedure is het verkrijgen van een gevoelige milliampèremeter. Hiermee kun je meten hoe hard je naar beneden trekt. Lees *De meter* voor meer informatie.

Ga heel dicht bij een grote boom zitten. In het ideale geval staat u met uw rug naar de boom. Als het goed wordt gedaan, zal dit de trekoefening gemakkelijker

maken. De reden is dat sommige boomsoorten een krachtige neerwaarts bewegende energiekracht om zich heen hebben.

Uitstekende bomen voor dit doel zijn eiken en banyanbomen, maar andere zullen ook werken. Volgens de legende bereikte Gautama Boeddha "verlichting" (wat betekent dat hij zichzelf in hoge mate ontwikkelde) met behulp van deze methode.

Ga in een neerwaartse draaikolk zitten. Sommige mensen kunnen voelen waar zich een natuurlijke neerwaarts bewegende energiedraaikolk op aarde bevindt. Er zijn veel van dergelijke plaatsen. Soms worden ze "krachtplaatsen" genoemd. Inheemse mensen wisten vaak waar ze waren en brachten tijd door op deze plekken of gebieden.

Als je zo'n plek op aarde kunt voelen, kun je erover gaan zitten en profiteren van de natuurlijk neerwaartse energie om je trek oefening te verbeteren.

Wees echter voorzichtig, want sommige energiedraaikolken zijn niet gezond om in de buurt te zijn. Als u zich niet goed voelt, stop dan met het gebruik van die plek. Sommige van deze natuurlijke energiedraaikolken hebben geen gezonde energie.

## 6 Waarschuwingen

1. Plaats je aandacht altijd bij of onder je voeten. Leg je aandacht nooit op je hoofd, anders krijg je hoofdpijn. Houd je aandacht zo ver mogelijk onder je voeten.

2. Duw alleen naar beneden en nooit in andere richtingen. Verplaats alleen subtiele energie rechtstreeks van het hoofd naar de voeten, en dan in een rechte lijn voorbij de voeten. Beweeg het niet in een andere richting, zoals op uw rug of rond uw lever. Visualiseer bijvoorbeeld niet dat energie in een cirkel van het hoofd langs de voorkant van het lichaam naar de achterkant stroomt. Visualiseer gewoon dat energie naar beneden beweegt. Dit is de veiligste en beste manier om de oefening uit te voeren. Verplaats energie nooit zijwaarts of onder een hoek. Dit is gevaarlijk. Sommige klanten vragen of ze mogen verhuizen naar

hij energie in hun lever, schouder, vingers of ergens anders.

Het antwoord is ja, maar alleen als het vanuit het hoofd recht naar beneden beweegt.

3. Hoofdpijn of spanning in het lichaam. Als dit gebeurt, is dat omdat uw aandacht niet ver onder uw voeten is als u staat of zit. Of, als je ligt, is je aandacht niet ver buiten je voeten in de ruimte.

4. Vermijd andere mentale procedures. Geen enkele andere mentale oefening, meditatie, visualisatie, zelfhypnose, mindfulness, gebed of oefening zal zo goed werken voor ontwikkeling als deze procedure. Verspil daarom geen tijd en energie aan andere mentale oefeningen.

5. Plan de neerwaartse beweging. Probeer het niet in je dag in te passen zonder het te plannen. Het is te gemakkelijk om het te vergeten.

6. Spreek geen commando's of affirmaties uit. Sommige cliënten willen bepaalde woorden, gebeden of affirmaties uitspreken tijdens de neerwaartse beweging. Doe dit niet. Het heeft de neiging om de oefening een beetje te verzwakken.

Zeg bijvoorbeeld niet "Ik beveel de energie om naar beneden te gaan". Visualiseer in plaats daarvan stilzwijgend de energie die van je hoofd naar je voeten beweegt en naar beneden tot 30 inch of 75 centimeter onder je voeten.

7. Negeer verschijnselen die kunnen optreden. U kunt soms geluiden horen of een licht zien. Af en toe kan er een tinteling of ander gevoel zijn.

Dit kunnen retracing of andere vormen van genezing zijn. Negeer echter de sensaties! Ze zijn niet belangrijk of zelfs maar significant. Het naar beneden verplaatsen van de energie is waar het om gaat.

8. Raak niet van streek als je in slaap valt. Ga gewoon door als je wakker wordt. Je moet de slaap nodig hebben gehad.

9. Verplaats energie krachtig naar beneden, maar forceer geen veranderingen of resultaten.

## V. ANTWOORDEN OP PROBLEMEN

Wat te doen als de energie niet naar je voeten stroomt. Iedereen heeft gebieden waar de energie niet kan stromen. Veelvoorkomende zijn de nek, de borst, de buik en de heupen. Dit is wat u moet doen:

1. Adem heel diep in het vastzittende gebied waar je de oefening doet. Dit zal helpen om het te openen. Gebruik de driedelige yoga-ademhaling.

2. Wrijf de reflexen van beide voeten die overeenkomen met het vastzittende gebied. Raadpleeg een voetkaart om het reflexgebied te vinden.

Als de energie bijvoorbeeld niet door je borstkas stroomt, druk en wrijf dan op het reflexgebied van de voeten dat overeenkomt met de borstkas. Wrijf het meerdere keren per dag stevig in. Elk vastzittend gebied zal zacht zijn als u erover wrijft.

3. Gebruik elke dag een rode warmtelamp op het vastzittende gebied.

4. Doe de Spinal Twist-oefeningen minstens twee keer per dag. Deze zullen helpen om elk vastzittend gebied los te maken.

5. Ga door met de oefening naar beneden trekken. Uiteindelijk zal de energie doorstromen.

## DE DRIE PROBLEMEN

Drie vijanden van een succesvolle pulldown-oefening zijn afleiding, verveling en verstoring.

Afleiding komt veel voor. Men moet ze buitensluiten of negeren om succesvol te zijn. Realiseer je dat het doen van de pull-down procedure een uitstekende besteding van je tijd is. Het zal je hele leven ten goede veranderen. De meeste afleidingen verspillen gewoon je tijd en energie.

Afleidingen verliezen hopelijk na een tijdje hun aantrekkingskracht, maar in het begin kunnen ze ontmoedigend zijn! Afleidingen zijn onder meer veel tijd doorbrengen met vrienden, wandelen in het bos, werken of hobby's, winkelen, internetten, sms'en en telefoneren. Anderen rijden rond, zijn op vakantie, zitten in restaurants en theaters en wonen sportevenementen en concerten bij. Weer anderen zijn dagdromen, te veel seks, feestjes, knutselen, auto's poetsen en overmatig schoonmaken of andere overmatige aandacht voor je huis of uiterlijk.

Merk op dat men de procedure voor het naar beneden trekken kan uitvoeren in een vliegtuig, op vakantie en in auto's als men niet aan het rijden is. Met wat oefening kan men het ook doen tijdens het autorijden.

Verveling zal soms optreden. Je moet er gewoon doorheen prikken. Blijf jezelf eraan herinneren dat dit het belangrijkste onderdeel van het ontwikkelingsprogramma is en dat het de tijd en moeite waard is.

Verveling komt vaak voort uit een verlangen om snel "alles te hebben". Dit is echter niet de manier waarop ontwikkeling werkt, vooral niet in het begin.

Sommige mensen merken dat ze zich snel beter voelen als ze met de pull-down procedure beginnen. Bij andere mensen begint de ontwikkeling echter langzaam voor de meeste mensen. Het wordt sneller naarmate je verder komt op het pad van ontwikkeling. Dit wordt spannender en werkt later als een motivator, maar niet in het begin.

Verstoring houdt in dat er tijdens of bij de neerwaartse beweging iets ontstaat dat verontrustend, eng, vervelend of anderszins onaangenaam is.

Veelvoorkomende zijn huilen, verdriet, depressie, angst, pijn, vreemde gewaarwordingen in het lichaam en onaangename herinneringen. Zelden doen zich andere verschijnselen voor, zoals dingen horen, lichten zien of iets anders.

Dit zijn eigenlijk vormen van afleiding, maar ze komen van binnenuit. Ze zorgen ervoor dat sommige mensen stoppen met het doen van de procedure. Echter, in alle gevallen, als men gewoon aanhoudt, zal de storing overgaan. Hier zijn meer suggesties voor deze veelvoorkomende problemen.

#### VOOR AFLEIDINGEN:

1. Doe de oefening terwijl je doet

een koffieklysma of een vaginaal koffie-implantaat. Deze uitstekende ontwikkelingsprocedures dwingen iemand om 20 tot 30 minuten stil te liggen, en ze helpen energie door het lichaam te verplaatsen.

2. Probeer de visualisaties in het gedeelte hierboven. Ze kunnen leuk zijn en helpen dingen interessant te houden.

3. Kies een tijd en doe de oefening elke dag op hetzelfde tijdstip, op dezelfde locatie. Dit helpt sommige mensen met afleiding.

4. Regel de zaken goed. Zet de telefoon uit en zorg, indien nodig, dat iemand op uw kinderen past wanneer u uw lichaamsbeweging plant.

5. Als u buitenshuis werkt, ga dan misschien vroeg naar kantoor of blijf laat als u de aftrekoefening niet thuis kunt doen. Zoek echter, indien mogelijk, een rustige, afgelegen plek in uw huis om het te doen.

6. Beschouw je hersenen op moeilijke dagen als een onhandelbaar kind dat al 20 jaar of langer verwend is. Op sommige dagen zal het kind meer weerstand bieden. Denk gewoon: "OK, we zullen ons best doen en morgen zullen we het beter doen."

De oefening omvat discipline, die afkomstig is van dezelfde wortel als het woord 'discipel'. Het gaat er niet om dingen te forceren. Het gaat erom voorzichtig op dit pad te blijven als een discipel van deze methode, en de resultaten zullen komen.

7. Luister naar een opname van de oefening. Dit kan helpen om je focus te behouden en je sessies te timen.

8. Als je niet stil kunt zitten, doe de oefening dan langzaam of liggend.

9. Doe de oefening op een plek waar je op een stoel zit, zoals tijdens een vliegtuigvlucht of bij een gezellig concert.

10. Doe de oefening in een badkamerhokje als dat de enige rustige plek is die je kunt vinden.

11. Doe de oefening met je gezin aan de eettafel voor het avondeten. Door de oefening in een klas of met anderen te doen, kan bepaalde afleiding worden voorkomen.

#### VOOR VERVELING OF ONTMOEDING:

U kunt binnen een paar dagen of weken resultaten opmerken, maar veel mensen merken soms geen resultaten. Ze raken ontmoedigd of denken dat ze de oefening verkeerd doen.

Meestal is geen van beide waar. De oefening werkt, en ze doen het goed. Dit probleem komt het vaakst voor tijdens de eerste twee jaar van de oefening.



Soms zijn veranderingen veroorzaakt door de oefening niet duidelijk. Blijf er gewoon bij! Als je er erg onzeker over bent, kun je me een e-mail sturen en misschien kan ik je helpen.

Raak niet ontmoedigd als het lijkt alsof er niets aan de hand is. Er kan bijvoorbeeld een crisis voor u nodig zijn om te beseffen dat u kalmer, meer gecentreerd en onthecht bent, en mentaal en emotioneel gezonder bent.

De oefening levert inzichten over jezelf en anderen op. Het is echter mogelijk dat ze niet naar u toe komen tijdens het doen van de oefening. Ze kunnen komen terwijl u de afwas doet of in uw auto rijdt.

#### VOOR STORINGEN:

Elke keer dat u de oefening doet, verandert de manier waarop u de wereld waarneemt enigszins. Je zult de dingen net iets anders zien. Sommige dingen die je ziet, zijn misschien niet prettig. Soms kunnen angst, angst, woede, depressie of andere gevoelens naar boven komen.

Doe je best om bij de gevoelens te blijven, in plaats van ervoor weg te rennen, of stop met de oefening. Doe je best om alles vanaf een neutrale plek te bekijken, zoals een film kijken.

Wees dankbaar voor het zien van de waarheid, ook al is die onaangenaam. Denk aan de zin uit de Bijbel: "Ken de waarheid en de waarheid zal je vrijmaken".

U hoeft op geen enkele manier te reageren. Veroordeel jezelf of anderen zeker niet. Als je je wentelt in je negatieve gedachten of inzichten, houdt het ze in de buurt.

Bekijk alle gedachten, emoties en inzichten zoals je wolken aan de hemel zou zien. Als ze zich voordoen, observeer ze gewoon en laat ze gaan. Laat ze gewoon door je geest zweven zoals een wolk door de lucht zweeft. Dit is een prachtige analogie.

Ze zullen uiteindelijk passeren. En vergeet niet iedereen te vergeven. Lees [Vergeven](#) op deze website voor meer informatie over deze belangrijke praktijk.

Willekeurige gedachten zullen soms opkomen en soms zullen er liedjes door je hoofd zweven. Herinneringen kunnen naar boven komen, of u kunt later op de

dag beginnen na te denken over wat u moet doen. Je lichaam kan jeuken of pijn doen, of je kunt in slaap vallen. Voor deze gebeurtenissen:

1. Observeer de verstoringen zonder oordeel. Deze omvatten alle gedachten, gevoelens of herinneringen. Observeer ze gewoon, alsof je naar wolken in de lucht kijkt. Verwen ze niet, maak je er niet druk om en houd ze op geen enkele manier vast. Observeer ze gewoon, merk op dat je afgeleid bent en breng dan je aandacht terug naar de procedure. Dit is meestal een betere aanpak dan proberen ze "af te sluiten".

Je zult gedachten duizenden keren moeten observeren. Langzaam zal je geest leren om niet zo veel af te dwalen. Je traint een deel van je geest om altijd te observeren. Dit is een zeer belangrijk voordeel van de procedure die enkele jaren in beslag neemt, maar het mentale functioneren enorm verbetert!

Het proces lijkt erg op het trainen van een hond of het trainen van een onhandelbaar kind. Sommige dagen zullen gemakkelijker zijn dan andere. Als je een slechte dag hebt, maak je geen zorgen. Zeg gewoon tegen jezelf: "We zullen het morgen beter doen."

## TERUGGAAN EN GENEZEN

### ING REACTIES

Fysieke genezingsreacties. Naarmate het fysieke lichaam geneest vanwege de effecten van de neerwaartse beweging, kunt u tijdelijke symptomen ervaren. Dit worden genezingsreacties of zuiveringsreacties genoemd.

Voorbeelden kunnen zijn hoofdpijn, een andere pijn of pijn, maagklachten, gorgelen in de buik (een uitstekend teken), huiduitslag, verkoudheid of iets anders.

Mentale en emotionele genezingsreacties. Tijdelijke helende symptomen kunnen ook eventuele gevoelens omvatten, zoals woede, angst, angst, wrok of anderen. Herinneringen kunnen ook naar boven komen.

In alle gevallen gaat het om gevoelens en gedachten die, vaak vele jaren geleden, zijn onderdrukt of vergeten. Ze moeten worden ontmaskerd, zodat ze kunnen worden erkend, verwerkt en vrijgegeven. Doorgaan met de trekoefening zal dit

zeer belangrijke aspect van fysieke en mentale genezing meestal bereiken zonder enige noodzaak voor counseling of andere interventies.

Deze zuiveringssymptomen zijn zeer positief, zelfs als een symptoom onaangenaam, vervelend of eng is. Ze zullen passeren.

Als een symptoom erg intens is. Experimenteer in dit geval om te zien of de trekoefening meer doet om het te laten verdwijnen. In sommige gevallen zal het voor minder tijd doen het symptoom milder maken, hoewel het meestal de volledige genezing tot op zekere hoogte zal vertragen.

Een ander heel handig idee is om een compleet ontwikkelingsprogramma te volgen, inclusief de procedures. Deze kunnen je ook helpen om alle soorten genezingsreacties sneller en met minder ergernis te verwerken.

Als het naspeuren van reacties een probleem blijft, kan ik je misschien helpen. U ziet bijvoorbeeld een ontwikkelingsprocedure over het hoofd of een aspect van uw levensstijl dat aandacht nodig heeft.

## VERGIFFENIS

Om mentale, emotionele en soms fysieke genezing mogelijk te maken en te vergemakkelijken, moet iedereen wrok, oordelen en wrok jegens iedereen loslaten!. Dit is van cruciaal belang.

Doe je dit niet, dan zal het probleem, de situatie of het trauma tijdens je trekoefening steeds weer naar boven komen. Wanneer dit gebeurt, stoppen veel mensen met de oefening omdat het onaangenaam is.

De enige oplossing die ik heb gevonden is om iedereen te vergeven, inclusief jezelf, voor alles wat je ooit is overkomen. Dit klinkt misschien extreem. Het is echter absoluut nodig om volledige genezing in de hersenen en het lichaam te laten plaatsvinden.

Vergeven betekent niet vergeten, vergoelijken of dat je contact moet houden met iemand die je kwaad heeft gedaan. Vergeving is echter absoluut essentieel voor succes bij deze oefening.

Dit is een groot en belangrijk onderwerp dat verband houdt met de trek oefening. Het is een van de belangrijkste problemen, zo niet de meest kritieke, die zich voordoen wanneer iemand een ontwikkelingsprogramma volgt of net begint met de pull-down-oefening. Lees voor meer informatie over dit onderwerp Vergevingsgezinde en vergevende ouders op deze website.

In gesprek met een adviseur. Zelden is het verstandig om over uw inzichten te praten met een vertrouwenspersoon of een vertrouwde vriend. Dit is echter zelden nodig en ook niet altijd nuttig. Het doel is om het verleden los te laten en verder te gaan in je leven.

Uren of weken erover praten houdt vaak het trauma in stand, wat niet wenselijk is. Het is niet nodig om iets te rechtvaardigen, te bevestigen of te rationaliseren wat u deed, of dat iemand anders deed. Het is beter om alles los te laten.

#### ANDERE SUGGESTIES VOOR SUCCES:

1. Doe de oefening zoveel als je kunt. Er is geen overdrijving! Als het enigszins mogelijk is, doe het dan minstens twee uur per dag of langer.

Zodra u zich tot grote fase 2 ontwikkelt, hoeft u de procedure niet langer dan 20 minuten of zo per dag uit te voeren om door te gaan met ontwikkelen. Door de pull-down-oefening meer te blijven doen, ontwikkel je je echter veel sneller. Tegen de tijd dat iemand zich ontwikkelt tot grote fase 2, begrijpen de meeste mensen de voordelen van de procedure en zijn ze blij om het dagelijks minstens een uur te doen.

2. Elke keer dat je de oefening doet, doe het alsof het de eerste keer is. Laat het niet slechts een mechanische gewoonte worden. Je moet het elke keer een beetje dieper en harder doen.

3. Maak er een centraal en vitaal onderdeel van uw levensstijl van. Plan het in je dag, zodat je dit belangrijke nieuwe deel van je leven niet over het hoofd ziet.

4. Wees geduldig en volhardend. Voordelen komen in hun eigen tijd, niet wanneer u denkt dat ze zouden moeten.

Blijf er gewoon bij. In het begin is het misschien niet gemakkelijk. De reactieve geest of 'apengeest', zoals sommigen het noemen, zal soms hard vechten om de controle te behouden en om je uit de hand te lopen. Dit is wat je moet overwinnen, dus blijf erbij.

De meeste mensen leven het grootste deel van de dag op 'automatische piloot'. Dit veranderen vergt wat geduld en doorzettingsvermogen.

5. Sta open voor het zien van de waarheid over alles. Zeg herhaaldelijk tegen jezelf dat je de waarheid over alles en iedereen wilt weten. Anders zou je kunnen stoppen met het doen van de oefening wanneer bepaalde waarheden aan je worden onthuld.

Dit is erg belangrijk! Veel mensen willen zich ontwikkelen, maar ze willen de waarheid over zichzelf, hun familie, hun vriend niet weten, hun levensstijl of misschien andere aspecten van het leven. Misschien moet u uw vrienden, uw levensstijl of misschien zelfs uw religie of uw politiek veranderen.

Als je weerstand biedt tegen het zien van de waarheid, zal je vooruitgang vertragen en stoppen sommige mensen met de procedure. Dit is jammer, dus sta open voor het leren van de waarheid over alle dingen.

6. Sta open om wakker te worden en jezelf te zien zoals je werkelijk bent. Als u dit doet, ziet u uw fouten en tekortkomingen. Je zult je echter ook bewust worden van mooie en verbazingwekkende karaktereigenschappen en vaardigheden waarvan je niet wist dat je ze had.

Jezelf leren kennen met deze oefening is een zeer positieve en gelukkige ervaring, zelfs met momenten van desillusie en misschien zelfs walging. Het maakt allemaal deel uit van het proces als je vrij wordt van je verleden en alle verkeerde ideeën die je van je ouders, leraren en vrienden hebt geleerd.

7. Maak de oefening nooit ingewikkeld. Dit zal soms verleidelijk zijn. Dit is het belangrijkste.

Het kan de vorm aannemen van elke keer proberen de oefening perfect uit te voeren, geobsedeerd zijn door details en je constant zorgen maken dat je het niet goed doet. Dit is een vorm van afleiding of verstoring.

## Deel 2 Voordelen

### 1 Algemene effecten

Een van de belangrijkste effecten van de neerwaartse beweging zijn:

#### **1. Ontwikkeling**

Dit is een genetisch concept dat echt is en voor iedereen beschikbaar is. Mensen kunnen de neerwaartse oefening gebruiken om de grootte van hun subtiële energievelden of 'energielichamen' te vergroten, de zeven fysieke energiecentra te openen en te laten groeien, de Merkaba en de pluimen te laten groeien en nog veel meer.

Deze transformeren een persoon letterlijk van een puur fysiek wezen in een spiritueel leraar. Het is werkelijk fantastisch en het is je geboorterecht.

#### **2. Veel meer etherische energie in het lichaam brengen**

Deze energie wordt nieuwe etherische energie genoemd. Het geneest en transformeert uiteindelijk het lichaam en de geest op zeer ongebruikelijke manieren. Dit is anders dan alle andere meditatieve oefeningen die we hebben gezien.

Deze energie is zelf voor het grootste deel onzichtbaar, maar is de basis 'stof' of 'ether' waaruit alle gecreëerde materie is opgebouwd. In andere culturen en tradities staat het bekend als vitale kracht, levensenergie, prana, chi, qi of misschien nulpuntsenergie.

Hoe meer van deze energie we opnemen en door ons lichaam gaan, hoe beter we ons voelen. Door er meer van op te nemen, ontwikkelt men ook bepaalde hersencentra die anders slapend blijven. Door ze te ontwakken, ontwikkelt een persoon nieuwe vaardigheden en talenten, zoals verbeterde waarneming en andere.

### **3. Etherische reset**

Dit is een fascinerend idee dat er een blauwdruk of plan is voor het lichaam dat vervormd raakt door ouderdom en ziekte. Het verplaatsen van meer etherische energie door het lichaam helpt de oorspronkelijke etherische blauwdruk voor het lichaam te herstellen.

### **4. Kracht ontwikkelen en uitzenden**

Een cruciaal voordeel van deze mentale oefening, en niet van andere, is dat het automatisch de zogenaamde Power ontwikkelt op deze website. Dit is het vermogen om energie krachtig in een neerwaartse richting te verplaatsen.

Als dit gebeurt, begint de persoon automatisch overal waar hij of zij gaat, subtiele energie uit te zenden. Dit vermogen is enigszins subtiel, maar op dit moment erg belangrijk voor de veiligheid van de planeet.

### **5. Het vermogen om lief te hebben op het diepste niveau vergroten**

Dit klinkt misschien ongebruikelijk. Om de ander echter op de juiste manier lief te hebben, moet men enigszins ontwikkeld zijn. Anders zullen persoonlijke factoren zoals iemands uiterlijk, stem, maniertjes en andere factoren van invloed zijn op de manier waarop u naar de persoon kijkt.

Ook is het uitzenden van energie naar anderen de hoogste vorm van liefde. Degenen die niet ontwikkeld zijn, zullen het hier niet mee eens zijn. Als ze zich echter ontwikkelen, zullen ze uiteindelijk leren dat het uitstralen van pure liefdesenergie de beste manier is om de hele wereld lief te hebben en te genezen.

### **6. De controle van de geest over het lichaam vergroten**

Dit is essentieel voor mentale stabiliteit en persoonlijkheidsontwikkeling. Veel mensen krijgen nooit mentale controle over hun lichamelijke driften en verlangens. Deze oefening helpt daar enorm bij.

### **7. Je controle over je geest vergroten**

De meeste mensen realiseren zich, als je de oefening trouw doet, dat je geest niet echt in je macht is. Bij de meeste mensen dwaalt de geest af, racet, wordt gemakkelijk afgeleid en kan rondzwerven als een wild beest, slingerend in de ene richting en vervolgens in de andere.

Door de oefening honderden keren te doen, krijg je de geest langzaam onder controle, zoals het trainen van een onhandelbaar dier of een verwend kind.

### **8. Het vermogen krijgen om af te stemmen op en nuttige begeleiding te ontvangen van zielen en andere wezens die om je heen zijn**

Dit is een prachtig voordeel. Het vereist meestal minstens 15-20 jaar of meer om de procedure voor de pull-down uit te voeren. Het vereist meestal ook een volledig ontwikkelingsprogramma. Zelfs dan is begeleiding lastig, dus wees voorzichtig..

### **9. Kanaaltherapie**

Alle levende wezens zijn samengesteld uit miljoenen kleine kanaaltjes die verticaal van het hoofd naar de voeten lopen. Door deze kanalen stroomt subtiele energie, ook wel ether genoemd. Hoe meer ether er door de kanalen stroomt, hoe meer leven er in het lichaam zit. De natuurlijke richting van deze stroom is van het hoofd naar de voeten. De pull-down oefening is een krachtige manier om deze natuurlijke stroom van levensenergie aan te moedigen en te versterken.

### **10. Het draaien van de energiecentra**

De pull-down verbetert, balanceert en corrigeert de spin van de zeven belangrijkste fysieke energiecentra van het lichaam. Het verhoogt de snelheid van de spin, corrigeert de richting van de spin, en lijnt ook de middelpunten uit en recht.

### **Andere opmerkingen over algemene effecten**

Is het religieus? Technisch gezien is het geen religieus ritueel. Het vereist geen religieuze opleiding of kerklidmaatschap of aansluiting.

Echter, sommige mensen in alle religies doen de procedure onbewust, in onze ervaring. We noemen het krachtgebed.

In de christelijke religie bijvoorbeeld, reciteert men het Onze Vader. Er staat: "Uw wil geschiede op aarde, zoals het al in de hemel wordt gedaan".

Deze oefening, en alleen deze, zet dit gebed in actie terwijl je een subtiele helende en mooie energie rechtstreeks van je hoofd naar beneden in en voorbij je voeten brengt. Je brengt letterlijk de hemel op aarde.



### **Erover lezen is niet genoeg**

Alleen al het lezen van dit artikel over de trekcoefening zal je gezondheid of iets anders niet helpen. Je moet het dagelijks doen.

### **Het is normaal om sceptisch te zijn over iets nieuws**

Zo voelde de auteur zich in eerste instantie ook. Tegenspoed zorgde er uiteindelijk voor dat hij het begon te doen, en hij is hier zeer dankbaar voor.

Dit is een handelingsprocedure die 'mechanisch' is. Dit betekent dat als je het doet, je resultaten zult krijgen.

## **2 Voordelen van fysieke gezondheid**

De effecten van de oefening zijn talrijk, en ze komen op veel niveaus voor.

1. Helpt de organen te ontlasten.
2. Verbetert de bloed- en lymfecirculatie.
3. Remt het sympathische zenuwstelsel. Dit is een prachtig voordeel.
4. Een resultaat van #3 is om de bijnieren en schildklieren te laten rusten en de activiteit van de immuun-, spijsverterings- en eliminatiesystemen van het lichaam te ondersteunen.
5. De ademhaling vertraagt en verdiept automatisch. Dit brengt meer zuurstof naar de lichaamscellen. Meer zuurstof in het lichaam ondersteunt het metabolisme enorm en kan op zichzelf genezing brengen.
6. Spontane genezing van de meeste ziekten in het lichaam. Dit komt door alle hierboven besproken effecten.
7. Veel betere algehele gezondheid en een veel langere levensduur van het lichaam.

### 3 Mentale en emotionele gezondheidsvoordelen

Er treedt veel verandering op bij deze oefening op mentaal en emotioneel niveau. Hieronder staan enkele van de belangrijkste mentale en emotionele gezondheidsvoordelen:

#### **1. Minder projectie**

Dit is essentieel voor de ontwikkeling. Projectie betekent het weggooien of afwijzen van bepaalde gedachten en gevoelens waarvan men denkt dat ze onaangenaam, hatelijk of ongemakkelijk zijn.

Projectie veroorzaakt veel problemen voor een persoon omdat het geen echte oplossing is voor iemands problemen of problemen. Het is een egoïstische oplossing, geen diepgaande oplossing.

De pull-down oefening heeft de neiging om een persoon te laten zien waar hij of zij projecteert. Dit is niet altijd prettig. Geprojecteerde gedachten of gevoelens worden weer in het bewustzijn gebracht. Je zult ze voelen als woede, haat of iets anders.

Dit is niet prettig, maar het stopt de projectie. Dit is heel opmerkelijk en heel anders dan de meeste andere mentale oefeningen.

#### **2. Onvolledige denkprocessen zullen worden voltooid als de geest niet meer uit de hand loopt**

De meeste mensen realiseren zich niet dat ze het zo druk hebben met hun kortstondige activiteiten dat ze hun gedachten niet afmaken, en veel projecten thuis of op het werk. Als je pusht, zullen veel denkprocessen vanzelf voltooiën. Dit ontspant niet alleen de geest en de emoties. Vaak brengt dat ook voor u verrassende inzichten en creatieve ideeën met zich mee.

#### **3. Oude mentale en emotionele trauma's komen ter verwerking, waarna ze verdwijnen**

Dit houdt verband met projecteren, besproken in paragraaf #1 hierboven.

Trauma's zijn altijd incidenten of situaties die men projecteert, vaak omdat ze te pijnlijk zijn om in het bewustzijn te houden. Je zou ook een incident kunnen

projecteren omdat het te schandelijk is, te veel woede en haat veroorzaakt, of om een andere reden.

De oefening zal de neiging hebben om deze incidenten in het bewustzijn te brengen, zodat ze kunnen worden verwerkt en losgelaten. Dit is weer een heel verbazingwekkend proces. Er is geen psychotherapie of counseling nodig. Counseling is oké als je iemand nodig hebt om mee te praten over het incident, maar het is niet nodig voor het proces van het traceren van trauma's.

Het loslaten van trauma's vermindert stress drastisch en verbetert het fysieke, emotionele en mentale functioneren.

### **Hoe om te gaan met de bovenkomende gevoelens**

Gewoon rustig observeren wat er naar boven komt. Probeer buiten je oordeel, woede over de herinnering of het incident of andere reacties te blijven. De gevoelens zullen verdwijnen als de verwerking is voltooid.

### **4. Eén in het heden brengen en één in het huidige moment houden**

Dit is erg belangrijk. Angst en angst zijn in de toekomst. Schuld en spijt behoren tot het verleden. Alle wijsheid en alle genezing zijn in het heden. Je zult dit veel beter begrijpen als je elke dag naar beneden duwt.

De meeste mensen brengen het grootste deel van hun tijd in het verleden of in de toekomst door. Dat wil zeggen, ze zijn ofwel angstig en angstig, ofwel voelen ze zich schuldig, beschaamd of berouwvol. Verhuizen naar het heden maakt een einde aan al deze gevoelens. Het kan voelen alsof er een enorme last is weggenomen.

In het begin duurt de vrede van het heden niet lang. Kort na het stoppen van uw dagelijkse beoefening van de oefening keren de gevoelens terug. Na een tijdje blijft het gevoel van rust en vrijheid van negatieve emoties je echter de hele dag bij.

### **5. De oefening is extreem aardend en centrerend**

Dit geldt niet voor veel meditaties. Aarding, waarover een artikel op deze website gaat, is tegenwoordig voor veel mensen het belangrijkste voor genezing.

## **6. Het doen van de pull-down oefening is een soort mentale “check-up”**

Vaak, wanneer je met je dagelijkse praktijk begint, zul je automatisch je dag bekijken en je bewust worden van telefoontjes of andere zaken die moeten worden afgehandeld. Dit vermindert veel stress. Het is een van de beste voordelen van de oefening.

## **7. Deprogrammeren in plaats van herprogrammeren**

De oefening deprogrammeert de geest en zelfs het lichaam op vele manieren door oude spanningen te verstoren en te doorbreken. Dat wil zeggen, het maakt langzaam je trauma's en problemen uit het verleden ongedaan.

Daarentegen herprogrammeren affirmaties, de meeste visualisatie- en concentratieoefeningen alleen de geest. Dit is een essentieel verschil tussen deze meditatie en bijna alle andere die ik heb gezien.

### **Witwassen versus Verwijdering**

Dit onderwerp zou een heel boek kunnen vullen. Sommige andere mentale oefeningen hebben de neiging om de geest af te vlakken of te kalmeren. Dit is een manier om problemen, angsten en andere ongewenste gedachten te verminderen. Men verbergt ze echter gewoon en begraaft ze dieper.

De pull-down oefening doet het tegenovergestelde. Het brengt pijnlijke ideeën, gedachten en emoties naar voren voor beoordeling en verwerking op een niet-bedreigende manier. Dit leidt tot hun volledige vrijlating en niet om ze dieper te begraven.

Dit proces van deprogramming en clearing duurt een aantal jaren, maar is de moeite meer dan waard. Elk niveau van trauma's, verborgen emoties en gedachten waar je doorheen gaat, verheldert meer negatieve gedachtepatronen. Beetje bij beetje zul je vrij zijn en veel beter functioneren. Dit is hetzelfde als wat christenen 'bekering' noemen of bewegen met de Heer of met de geest. Deprogrammering en genezing. Het vrijmaken van negatieve energetische patronen opent het lichaam ook enorm voor elke vorm van genezing.

## **4 Subtiële energievoordelen**

### **De energiecentra**

De neerwaartse beweging helpt enorm om de 7 fysieke energiecentra van het lichaam te openen. Dit betekent dat ze groter moeten worden.

Het helpt ook veel om ze te reinigen, hun kleur te corrigeren, ze uit te lijnen en ze allemaal goed in evenwicht te brengen, zodat ze in harmonie samenwerken. Het helpt ook om ze allemaal in de goede richting te laten draaien.

### **De subtiele energievelden**

De oefening helpt ook enorm bij de ontwikkeling van wat de subtiele lichamen of subtiele menselijke energievelden worden genoemd. Dit is erg belangrijk voor de ontwikkeling.

### **De dantians**

De oefening draait [de dantians](#) correct en balanceert ze zodat ze samenwerken.

### **De merkaba**

De oefening maakt ook de ontwikkeling van de merkaba mogelijk. Dit is een Hebreeuws woord dat een voertuig betekent. Dit is erg belangrijk voor de ontwikkeling en voor een lang en gezond leven. Lees voor meer informatie over dit onderwerp [The Merkabah](#).

### **Bewegende ether**

De oefening brengt de ether vrij krachtig via het hoofd het lichaam binnen. Dit is zeer gunstig voor de gezondheid en voor de ontwikkeling. Ether is de meest subtiele vorm van energie in het universum.

### **Aarding**

Dit is iemands verbinding met de aarde. Het is erg nuttig voor de algehele gezondheid en ook om betere beslissingen te nemen.

### **Uitzending**

Dit straalt energie uit naar de andere mensen, en uiteindelijk ook voor langere afstanden.

### **Directionaliteit**

De pull-down oefening verplaatst subtiele energie op de juiste manier - van het cortex gebied van de hersenen (de nieuwe hersenen) naar beneden in de oude hersenen of dierenhersenen, en van daaruit naar beneden in de rest van het lichaam.

Totdat men dit dagelijks beoefent, verplaatsen de meeste mensen energie tot op zekere hoogte verkeerd. Onjuist is wanneer energie naar boven beweegt. Wanneer dit gebeurt, beïnvloedt het lichaam de hersenen te veel, en het oude of emotionele brein beïnvloedt de cortex of hogere hersencentra te veel.

Onjuiste beweging van subtiele energie naar boven leidt tot emotioneel denken en emotioneel geladen en vaak irrationeel gedrag. Lees voor meer informatie Neerwaarts bewegende energie en genezing.

## **Spiritualiteit**

Als het zevende energiecentrum zich opent en geneest (gelegen op de kruin van het hoofd), voelt men zich vaak meer verbonden met God, de Heilige Geest, Jezus en met ware leiding.

## **5 Verwijdering entiteit**

Entiteiten, zoals gedefinieerd op de website van Dr. L. Wilson, zijn ontlichaamde zielen. Dit betekent zielen die niet meer gehecht zijn aan lichamen omdat de lichamen zijn gestorven. Ze kunnen gehecht raken aan een levend persoon en onheil veroorzaken. Dit wordt soms entiteitsbezit genoemd.

De neerwaartse beweging, en niet de meeste andere mentale oefeningen, helpt schadelijke entiteiten uit het energieveld van een persoon te verwijderen.

Dit gebeurt om verschillende redenen:

### **1. Meer yang**

De pull-down oefening maakt het lichaam veel meer yang. Dit houdt een samentrekking van het energieveld in dat bepaalde openingen of scheuren in de aura of het energieveld, waarin de entiteiten zich nestelen, afsluit. Om meer te lezen over yin en yang, lees Yin en Yang Healing en Yin Disease op deze website.

### **2. Opwarmen van het energieveld**

Wanneer een persoon deze meditatie-oefening dagelijks doet, hebben de krachtige neerwaartse energie en meer yang-kwaliteit van het energieveld een verwarmend effect op het energieveld. Bijna alle ontlichaamde zielen genieten hier niet van en verlaten het energieveld van de persoon.

### **3. Het kalmeren van de geest en het lichaam**

Dit effect is ook moeilijk voor gedecarneerde personen en zorgt ervoor dat sommigen van hen vertrekken. Ze verschuilen zich liever in lichamen en energievelden van degenen die voortdurend van streek zijn en uit balans zijn.

### **4. Betere algehele gezondheid**

De oefening heeft een krachtig genezend effect op het hele lichaam. Entiteiten gedijen het beste in zieke en ontmoedigde lichamen, en hebben de neiging niet te blijven wanneer een persoon gezond en gelukkig is.

## 6 Trauma vrijgave

Het proces van het loslaten van trauma's door deze oefening is interessant. Het brengt de geest zachtjes naar een vredige plek waar je oude incidenten en trauma's vanuit een afstandelijk perspectief kunt bekijken, bijna alsof ze iemand anders zijn overkomen. Op deze manier kun je veel van de angst en angst vermijden die optreden wanneer oude trauma's naar het bewustzijn worden gebracht.

Ook zullen oude trauma's, als ze naar boven komen, naar boven worden gebracht in een speciale volgorde die niet de jouwe is. In plaats daarvan is het de lichaamseigen volgorde van trauma-vrijgave. Dit is ook belangrijk omdat veel mensen denken de juiste volgorde te kennen waarin trauma's aan de oppervlakte moeten komen. In feite kennen we de juiste volgorde niet omdat de hersenen complex zijn en de juiste volgorde voor het vrijgeven van trauma's heel subtiel kan zijn.

Zo kunnen incidenten die u niet eens als traumatisch beschouwt, dat wel zijn geweest. Omgekeerd kan een situatie die u als cruciaal voor u beschouwt, echt te wijten zijn aan een eerdere situatie. Je bent misschien het eerdere trauma vergeten dat je 'opzette' voor latere problemen. Dus de hersenen zullen de beste manier kiezen om al deze oude trauma's naar boven te halen en los te laten.

De pull-down oefening is dus een bio-energetische methode voor het vrijgeven van trauma's die volledig compatibel is met het concept van het vrijgeven van trauma's van een ontwikkelingsprogramma. Ze vullen elkaar prachtig aan en versterken elkaar. Dit is een belangrijke reden waarom ik iedereen vraag om deze oefening dagelijks minstens een uur te oefenen.

## 7 De pull-down procedure als getuigenis

De pull-down oefening zal je helpen om op een niet-morbide, afstandelijke manier getuige te zijn van je leven. Het brengt voorzichtig verborgen gedachten en houdingen naar boven, zodat ze objectief kunnen worden onderzocht. De "therapie" verloopt in uw eigen tempo en brengt problemen in de juiste volgorde aan de orde.

**Het cultiveren van het getuigenis in jezelf laat het licht van de waarheid schijnen op elke activiteit, relatie en gebeurtenis in je leven.**

Dit is werkelijk prachtig en heeft een krachtig genezend effect, op voorwaarde dat men bereid is de nodige veranderingen aan te brengen, wanneer dit wordt aangegeven.

### **Negatieve en willekeurige, afleidende gedachten beginnen minder kracht te krijgen.**

Dit is een mentaal effect dat voor mensen behoorlijk verrassend is. Het heeft te maken met het observeren van je gedachten en het idee om oude trauma's naar boven te halen en los te laten. Als dit is gebeurd, komen de negatieve gedachten en gevoelens die verband houden met de trauma's niet meer bij je op.

### **Misschien vind je dat vreemd, je hebt bijvoorbeeld geen medelijden meer met jezelf.**

Misschien merk je dat je minder boos of boos bent op je familie. Het automatisch verminderen van deze negatieve gedachten is een ongelooflijk voordeel voor veel mensen die affirmaties, gebeden en andere methoden hebben geprobeerd om negatieve gedachten uit te bannen.

### **De pull-down oefening helpt om te de-hypnotiseren**

De meeste mensen leven in een lichte hypnotische trance. Je beseft het waarschijnlijk niet, maar dit is waar. De meeste advertenties werken bijvoorbeeld omdat het je een posthypnotische suggestie doet om een bepaalde auto te kopen, of misschien een merk shampoo. Het werkt alleen omdat de meeste mensen al in een lichte trance zijn en gemakkelijk beïnvloed worden door deze advertenties.

Deze oefening helpt een persoon om uit deze hypnotische of zeer lichte tranestaat te komen. Het resultaat is een veel betere besluitvorming en vaak een correctie van verkeerde attitudes.

## **8 Persoonlijkheid en rijpheid**

Als een persoon de pull-down oefening een aantal jaren doet, beginnen onevenwichtigheden in iemands persoonlijkheid op te lossen. Dit resulteert in een grotere volwassenheid en een meer geïntegreerde persoonlijkheid.

## **9 Ontwikkelingszielen brengen**



Een groep meer gevorderde zielen, ontwikkelingszielen genaamd, komt het lichaam binnen wanneer men de oefening voor het naar beneden trekken uitvoert. Ze zijn gehecht aan nieuwe etherische energie die met hen het lichaam binnenkomt.

### **Geladen deeltjes**

De nieuwe energie is een soort geladen deeltje. Door de neerwaartse beweging uit te voeren, maar niet bij andere!, ontstaat er een elektrische gradiënt die deze nieuwe etherische energie ofwel van boven het hoofd in het lichaam duwt, ofwel het vanaf de voeten in het lichaam trekt.

Om energie van het hoofd naar de voeten te duwen, stuurt je een positieve elektrische lading van boven het hoofd naar het lichaam. Dit stoot de positief geladen nieuwe etherische naar beneden in het lichaam. In het ideale geval duw je de energie naar beneden vanaf een punt ongeveer 150 centimeter boven je hoofd.

Om de energie het lichaam in te trekken, stuur je een negatieve lading van onder de voeten naar het lichaam. Dit trekt de positief geladen nieuwe etherische energie van het hoofd naar de voeten. Concentreer je in het ideale geval op een punt ongeveer 30 inch of 76 centimeter onder je voeten en trek de energie naar beneden vanaf daar.

Je kunt beide visualisaties tegelijkertijd doen. Als je energie naar beneden trekt, stel je dan voor dat je zo hard naar beneden trekt dat je lichaam omkeert terwijl het hoofd onder de voeten beweegt.

### Soorten etherische energie

Nieuwe etherische energie is anders dan:

1. De intrinsieke etherische energie waarmee we worden geboren. Dit soort etherische energie neemt af met de leeftijd. Wanneer de hoeveelheid in ons lichaam tot een bepaald niveau afneemt, sterft het lichaam.
2. De huis- of omgevingsetherische energie die we kunnen opnemen uit natuurlijk voedsel, uit de lucht, uit water dat we drinken, en zelfs door op bepaalde plekken op aarde te staan of te zitten. Dit type energie lijkt erg op de intrinsieke etherische die in de bovenstaande paragraaf wordt genoemd. Het wordt echter buiten ons lichaam aangetroffen in voedsel, water en lucht.

Het nieuwe etherische trilt, in tegenstelling tot de andere twee soorten die hierboven zijn beschreven, op een frequentie die vergelijkbaar is met die van onze hersenen. Als gevolg hiervan kan het gemakkelijker worden gemanipuleerd door onze gedachten. Door het in het lichaam te brengen met de neerwaartse beweging, veroorzaakt een diepe genezing en ontwikkeling van het lichaam. Men kan daardoor de levensduur van het lichaam aanzienlijk verlengen - lang nadat de intrinsieke etherische opgebruikt is.

Dit is een groot geheim van gezondheid en een lang leven. Het is niet voedzaam van aard, behalve secundair. Het is voornamelijk te wijten aan het binnenbrengen van nieuwe etherische energie.

Hoe de ontwikkelingszielen het lichaam genezen. De zielen die het lichaam binnenkomen wanneer men de neerwaartse beweging doet, hebben vier hoofdactiviteiten:

### **1. Ze genezen de celmembranen.**

Ze doen dit voornamelijk door met de celmembranen te werken, waarbij sommige van de omega-6-vetzuren worden veranderd in de meer gewenste en benodigde omega-3-vetzuren. Dit maakt de celmembranen beter doorlaatbaar en helpt ze veel beter te functioneren.

### **2. Voeding op Adamantine-niveau.**

Ze voeden de cellen op subatomair niveau. Dit wordt het adamantine-niveau genoemd en het is het meest basale niveau van minerale voeding. Op dit niveau zijn mineralen meer als energieke vormen die etherische energie verdraaien op manieren die de cellen voeden. Je hebt nog steeds goede voeding nodig, maar dit is een bijkomend voordeel en een middel om het lichaam te genezen dat uniek is.

Wat we de elementen of mineralen noemen, zijn eigenlijk composieten die veel groter zijn dan de kleinere adamantinedeeltjes, waarvan er 64 configuraties zijn. Dit wordt gedetailleerd beschreven in het werk van Joseph Scogna, Jr. in zijn boek The Promethian.

### **3. Ze helpen bij het verwijderen van gifstoffen.**

Dit gebeurt door het regenereren van de celmembranen en andere lichaamsstructuren die nodig zijn voor ontgifting.

### **4. Ze versterken het DNA en RNA.**

Dit doen ze door:

a) Gemuteerd DNA vernietigen zodat het zich niet kan voortplanten.

b) Verlenging van telomeren.

c) Verbetering van de eiwitbiosynthese.

d) Meer aminozuren beschikbaar maken voor biosynthese.

e) Andere chemicaliën door de cellen verplaatsen naar waar ze nodig zijn.

4. Ze helpen verklevingen in het lichaam te doorbreken, vooral als een persoon aan de nek trekt tijdens het naar beneden trekken. We raden de Neck Pull ten zeerste aan.

Verklevingen worden veroorzaakt door abnormale bindingen, toxiciteit en ontsteking van de weefsels. De meeste mensen hebben er een paar. Verklevingen blokkeren de extreem kleine energiekanaal die verticaal van hoofd tot voeten lopen en die ether door het lichaam geleiden. Het verwijderen van verklevingen is een vereiste voor een lang en gezond leven.

## 10 Voor vrouwen

Als vrouwen beginnen met de pull-down-oefening, hebben ze het er vaak moeilijker mee dan mannen. Om zowel vrouwen als mannen te laten slagen, volgen hier enkele aanvullende suggesties:

1. Doe iets in de vagina om je de hele dag eraan te herinneren dat je moet duwen. Mannen worden geholpen door iets tussen hun benen te hebben dat hen eraan herinnert de hele dag naar beneden te focussen.

Vrouwen kunnen hetzelfde gevoel creëren door een klein voorwerp in de vagina te plaatsen dat hen een beetje irriteert. Het beste is vaak een stuk piepschuim, zoals een piepschuimverpakkingspinda. Het is ongeveer zo groot als een pinda. Het piepschuim is niet te giftig en het is erg licht van gewicht, zodat het er niet snel uit valt. Je kunt het diep in de vagina "verliezen", maar je reikt gewoon ver genoeg en je zult het vinden. Haal het eenmaal per dag eruit en was het af. Dat is alles.

### 2. Visualiseer

Gebruik de visualisaties in het onderstaande gedeelte. Experimenteer om te zien welke je het lekkerst vindt. Zij werken.

**3. Leer, indien mogelijk, je man of partner om naar beneden te duwen en leer hem om Down-seks of naar beneden knuffelen met je te doen.**

Dit helpt omdat er een versterkend effect is wanneer je het met of zelfs maar dichtbij een ander doet. Je kunt het samen doen, zittend, staand, liggend of langzaam samen wandelend.

[www.dr.l.wilson.com](http://www.dr.l.wilson.com)