



Praktijk Weij

Energetische Coaching & Energielezing

Handleiding 'Toning'

Met 'toning' breng je je energie in balans. Het is een simpele techniek waar je alleen je stem voor nodig hebt. Eventueel kun je een stemapparaatje gebruiken.

Energiecentra

Ons lichaam heeft 7 plekken die belangrijk zijn voor onze energie. Deze energiecentra (of "chakra's") bepalen in hoge mate onze gezondheid en ons gevoelsleven. Er zijn allerlei manieren om de energie die hier doorheen stroomt, te beïnvloeden. Eén daarvan is 'toning'. Daarbij maak jij of iemand anders een bepaalde klank. Twee of drie uitademingen per energiecentrum is genoeg. Tabel 1 laat zien, welke klank bij welk energiecentrum hoort.

	Plek	Klank	Kleur	Toonhoogte
1	Stuitje	oe	Rood	C
2	Onderbuik	oh	Oranje	D
3	Bovenbuik (zonnevlecht)	ò	Geel	E
4	Hartcentrum	é	Groen	F
5	Keel	è	Lichtblauw	G
6	Voorhoofd	ie	Indigo	A
7	Kruin	ie (of stilte)	Indigo (of wit)	B

De klank is het belangrijkste. Je kunt daarnaast nog toevoegen: een kleur visualiseren, de inademing gebruiken en zingen op een bepaalde toonhoogte.

Kleur

In de tabel kun je zien dat elk energiecentrum ook een eigen kleur heeft. Net zoals geluid is ook kleur een trilling. Zo hoort bij het hartcentrum de kleur groen, bij de keel lichtblauw. Wanneer je een klank laat horen, kun je tegelijk de kleur van het energiecentrum visualiseren. Het tonen werkt beter wanneer je in gedachten de kleur bij het energiecentrum laat stromen.

Ademhaling

Op de uitademing geef je een klank. Op de inademing kan je in jezelf diezelfde klank voorstellen. In mijn ervaring helpt dat in het balanceren van de energie. Maar het hoeft niet.

Toonhoogte

Ook de toonhoogte heeft effect. Bij het hartcentrum past bijvoorbeeld een F. Je kunt met een stemapparaatje nagaan, of je de juiste hoogte te pakken hebt. Ik noem dit als laatste omdat niet iedereen een stemapparaatje heeft of wil aanschaffen.

Meer informatie

Leg gerust [contact](#) met mij, ik sta je graag te woord.

Praktijk Weij
Hondiusstraat 4c
3021 NK Rotterdam
06-18878626
christiaan@praktijkweij.nl
www.praktijkweij.nl
Btw id: NL003879784B77
KvK nummer: 83830022