

Ervaring Helende Kracht van het Hart

In totaal ben ik drie keer voor een Helende Hartsessie bij Gemma geweest. Ik loop al jaren rond met enorme boosheid waar ik maar geen vat op krijg. Soms last van woedeaanvallen en dat vind ik heel naar ook voor mijn omgeving. Ik wist echt niet wat ik kon verwachten van zo'n behandeling, dus liet ik het maar los.

Gemma had de massagetafel waar ik op kon gaan liggen al lekker warm, dit was fijn, omdat ik dan meer kon ontspannen. Ik ging op mijn buik liggen en voor mij was het verbazingwekkend dat Gemma precies wist waar ze haar warme handen moest neerleggen.

Bij mij was dat bij mijn schouderbladen, we kwamen uit bij nog veel onverwerkte boosheid en woede. Ze bracht mij naar het moment waar deze boosheid was ontstaan. Toen ze haar handen op mijn schouderbladen had gelegd, vroeg Gemma: "Daar waar ik nu ben, daar is het erg dicht; kun je misschien een opening vinden om hier doorheen te komen?".

Ik vertelde dat ik (in mijn verbeeldingskracht) een boek zag en ik kon er net door heen. Gemma vroeg: "Hoe ziet het er uit?". Ik vertelde: "Ik zie niets, het is er leeg!". "Is het er muf?" vroeg Gemma. "Alsof er al lang niemand meer is geweest". Ze wist precies welke vragen ze kon stellen.

Uiteindelijk kwamen we bij mijn gekwetste innerlijk kind terecht en kon ik mijn boosheid en woede uiten. Het was heel mooi om te zien hoe de hereniging met mijn innerlijk kind tot stand kon komen. Wat was ik blij dat ik dit kind weer had ontmoet! Het was zeer intensief maar ook heel mooi.

De keer daarop na het voorgesprek werd ik er weer warmpjes bijgelegd. Eerst is het belangrijk te ontspannen op de ademhaling en met de aarde via de behandeltafel. Deze keer lag ik op mijn rug, want ik voelde nog veel spanning in mijn keelgebied. Toen Gemma deze keer haar warme handen bij mijn hals neerlegde voelde ik een brok in mijn keel ontstaan. Ik heb steeds alles ingeslikt in mijn leven; en nu kwam er veel los. Toen bracht Gemma mij terug naar het kind in mij toen ik ongeveer 6 jaar was. Ik zag mezelf ineengedoken en teruggetrokken; de ruzie van mijn ouders daar kon ik niet meer tegen.

Het mooie van de Hart sessie is dat je de oude situatie zo de aandacht kunt geven, die het nog niet eerder heeft gehad, waardoor er steeds pijn is blijven liggen. Dan kan het weer gaan stromen, dat voelt als een bevrijding, dan is er iets heel moois ontstaan. Een ontdekking! Het heelt!

Gemma bracht mij in een situatie dat ik mij niet ging terugtrekken maar op kwam voor mijzelf, richting mijn ouders. Mijn ouders wisten niet hoe ze met de situatie om moesten gaan en ik begon zo te lachen op de hele situatie (van binnen) omdat ik nu wel aandacht kreeg en ik voelde dat het eigenlijk heel leuk is mens te zijn met al deze items die Leven heet.

Ik heb nu zoveel inzicht gekregen in alles en in mijzelf en dat heeft echt heel erg bevrijdend gewerkt!! Ik ben Gemma dankbaar voor de nieuwe inzichten, maar ook mij zelf omdat ik het heb aandurven gaan met mijn eigen ik.

februari 2010