

Margot

Groot

Margot Groot met in deze uitgave het derde - artikel: In dit derde artikel komt het "Genetisch en Collectief bewustzijn" aan de orde en de invloed daarvan in dit huidige leven. "Margot Groot Paramedisch Natuurkundig Therapeut" heeft een eigen praktijk "Stilstaan bij bewegen". Ze is BATC geregistreerd wat betekent dat u een gedeelte van de behandeling vergoed krijgt vanuit de meeste Zorgverzekeringen. Haar partner Henk Nagel, oud Gynaecoloog, werkt in hetzelfde huis als Bio-Resonantietherapeut. Hun mogelijkheden en kennis zijn enorm en zeer uitgebreid door de jarenlange ervaring die ze hebben opgedaan. En de vele gevolgde opleidingen. We zijn dan ook zeer vereerd dat "Margot Groot" haar uitgebreide expertise voor de derde maal wil delen in ons magazine.

Ieder mens staat en gaat, denkt, voelt en doet. We nemen vaak gewoontes van onze ouders over. Gewend als we raken aan onze omgeving, nemen we dat onbewust met ons mee en worden dat patronen. Als mensen bij mij komen leer ik ze eerst neutraal- en objectief zichzelf waarnemen. Ik leer hen de "neutrale stand" waarin de botten dragen en de spieren dus voor beweging kunnen dienen. Ik leer hen de buik en flank ademhaling. Zodra de adem en de stand niet neutraal is, vertelt het lichaam iets. Dat heet lichaams-taal, zichtbaar en voelbaar; 90 % van onze communicatie bestaat uit lichaamstaal.

We zijn een biopsychosociaal wezen. Dus meer dan alleen een lichaam, meer dan alleen een geest en altijd in betrekking tot anderen. Het lichaam is het eindstation van verdichting, de opslagplaats waar energieën zich bevinden. In ons onderbewustzijn dragen we het gewicht van ons verleden, onze verledens, met ons mee in ons lichaam, in onze lichaamscellen en in onze energievelden.



Stilstaan Bij Bewegen
Praktijk voor Zelfmanagement

In ons denken, doen en voelen. In ons geheugen diep in onze cellen zijn we beïnvloed door de omgeving waar we uit voortkomen, door onze ouders en voorouders, en door vorige levens. Ik spreek dan over genetische, collectieve en karmische gebeurtenissen, die zijn opgeslagen in het lichaam en onze geest. Deze opslag weerhoudt ons om helemaal onszelf te zijn. Het gaat over Healing.

Vandaag ga ik het hebben over ons Genetisch en Collectief bewustzijn

We hebben een celgeheugen. Ons DNA heeft een energetische werking op en in ons. Je neemt jezelf en de omgeving op een bepaalde manier waar dat invloed heeft op jouw lichaamsbeleving. En dat beïnvloedt weer onze waarneming. Je lichaam probeert wat te vertellen door het uitzenden van de volgende signalen die met elkaar in

wisselwerking staan, het een vult het andere aan. Doordat:

- **De adem** langzamer, sneller, hoger, lager, dieper of oppervlakkiger kan gaan;
- **De energie** stroomt en geeft aan waar al of niet bewustzijn; al of niet blokkades zijn;
- **Onrust of zenuwachtigheid** wordt ervaren;
- **Spieren** een overspanning of onderspanning kunnen hebben;
- **Gevoelens** van druk, pijn, tintelingen, ruimte, benauwdheid, kou, of warmte worden ervaren;
- **Irrationele emoties** bestaan zoals onverklaarbare fobieën,
- **Emoties** te veel lading hebben, waarin je te bedroefd, te boos of te bang bent.
- **Zelfacceptatie** er niet is, er bestaat een onderwaardering van jezelf en daardoor naar anderen.
- **Relaties**, het aangaan van intimiteit met moeite gaat. Er bestaat angst voor binding of verlating.

Een trauma kan ontstaan wanneer iemand één of meerdere schokkende gebeurtenissen meemaakt, die zich blijven opdringen, waaronder angstwekkende beelden zoals herbelevingen, flashbacks en nachtmerries. Er kan dissociatie plaats vinden een afstand in eigen doen denken, voelen, tussen de persoon en de omgeving. Dissociatie is een extreem voorbeeld van een gebrek aan afstemming tussen het bewuste ik en pijnlijke indrukken. Beelden van een oorlogssituatie, een ernstig verkeersongeluk, een brand, het overlijden van een belangrijk persoon, seksueel misbruik of geweld, worden verdrongen naar het onderbewustzijn, omdat voelen dan onveilig is. We gaan in de overlevingsstand. Dit heeft grote gevolgen ook voor het nageslacht.

Bijvoorbeeld: kinderen die in de baarmoeder zaten van vrouwen die de hongerwinter hebben overleefd, hebben grote kans op overgewicht, anorexia of diabetes. Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties. Men spreekt dan meestal van een 'posttraumatische stress-stoornis' (PTSS).

Dit alles kan zich vertalen in klachten over het gehele lichaam en kunnen van invloed zijn op de volgende generaties. (Klachten in rug, nek, schouder, been, voet), in reuma of artritis, hyperventilatie, hoofdpijn, buikpijn, anorexia, etc.

De manier waarop we ons lichaam ervaren heeft een uitwerking op hoe we ons voelen en hoe we reageren op situaties en op de wereld om ons heen.

We zijn met bepaalde zienswijzen opgevoed, (nurture) of het zit in onze natuur (nature). Wanneer een voorouder is gestorven met onverwerkte trauma's, blijft

de energie die niet is vrijgekomen onverwerkt in de familiestamboom. Deze energie wordt opgepakt in de volgende generaties om vrijgemaakt te worden. Je kunt je levensproces nooit los zien van jouw (voor)ouders of ontkennen. Sommige mensen zeggen: "Mijn ouders heb ik 30 jaar niet gezien, daar zit niet het probleem". Maar je kunt niet verder in je ontwikkeling als de voorouderlijke lijn is afgesneden. Je kunt niets weghalen uit de schepping, wat er heeft plaatsgevonden, waardoor er een breuk is ontstaan. Bewustwording kan weer verbinden, de attentie, hoe je de aandacht richt verandert, en daardoor kun je de intenties HOE je iets doet veranderen. Het zelfhelend vermogen kan energie weer laten stromen, waardoor klachten kunnen verdwijnen.

Ook al voor Corona tijd kwamen er veel tegenstellingen in het bewustzijn van de wereld naar boven, om de aarde meer in balans en eenheid te brengen.

We zijn in transformatie en gaan van de 3e naar de 4e en 5e Dimensie, waar Quantum Healing een grote rol speelt. Bij Quantum Healing gebruik je de eigen geestkracht via je lichaam om onze natuurlijke kracht tot bloei terug te winnen. We krijgen de kans om in ons DNA meer balans en evenwicht te scheppen. Waardoor de eigen energie in en om ons heen weer gaat stromen en blokkades worden opgeheven.

Veel komt aan het licht. Maar als we het licht niet op de schaduwkanten laten schijnen, bereiken we het licht niet. Bewustzijn ontstaat als we constateren wat er is: bekennen, erkennen, herkennen en kennen. Dan kunnen we iets los en achter ons laten. Het gaat om onze eigen kracht ondanks of dankzij ons verleden. Enige voorbeelden uit mijn praktijk. Tegenwoordig gaat het vaak over rassenongelijkheid, daarom neem ik het volgende voorbeeld.

De collectieve en genetische belasting van het zwarte ras. Het gevoel van gediscrimineerd voelen of discrimineren kan energetisch in de genen blijven.

Een man met een donkere huidskleur, ik noem hem Paul. Hij kwam als puber zonder familie in ons land, leefde hier lange tijd op straat. Later had hij het gebracht tot leidinggevende in een verzekeringsbedrijf, was getrouwd en had 3 kinderen. Hij viel me door zijn prachtige aanwezigheid op in de groep managers. Om de volgende stap te zetten, kwam hij bij mij voor een persoonlijk traject.



Door bewustwording komen diepere lagen in ons naar boven zodat je de kans krijgt deze vrij te maken.

Op een dag vertelde hij dat hij zomaar ineens de neiging voelde om zonder reden zijn eenjarige zoon bij thuiskomst te slaan.

We gingen met dit gegeven terug in zijn familie, terug in de tijd. Hij zit bij het stellen van de vraag dan tegenover mij en vraagt aan zijn meestal overleden voorou-

ders, die ik uitnodig om achter hem te staan, wat onder dit gedrag zou kunnen zitten. Vervolgens gaat hij zelf achter zijn stoel staan, in de voetsporen van zijn vader of moeder en is de spreekbuis voor zijn voorouders. Hij of zij vertelt over het fysiek beleven, of ik vraag er naar, als ze door de manier waarop gestaan wordt iets uitdrukken. Als ze zich naar achteren voelen getrokken, dan ligt de oorzaak verder terug in de tijd. Dus gaat hij terug in de tijd van zijn grootouders staan. Iedereen

staat anders je kunt aan de houding zien of er een man of een vrouw verschijnt. Zo werd Paul achteruitgetrokken tot hij in de **5e generatie** stond, in de voetsporen van zijn **betovergrootvader**. Deze man werd met een zweep geslagen door zijn blanke meester, waarvan Paul nu nog steeds de achternaam draagt. Zijn betovergrootvader was slaaf. Je zag Paul meer gebogen staan, bij iedere slag krampend van de pijn. We lieten zijn **blanke meester** praten, die zich niet be-

wust was van het effect van zijn onderdrukkende houding. Deze macht had hij toch over zijn slaven? Dat was in die tijd de gewoonte, zij waren zijn bezit! Hij bood zijn excuses en deelneming aan. Ik zond hem naar het Licht, naar de plek waar geen aardse dualiteit bestaat, alleen maar liefde. En zo gingen we terug naar zijn **overgrootouders**, die ook altijd braaf, ze konden niet anders, het juk op hun schouders hadden gedragen en gedaan wat hun werd opgelegd. Ze stonden er nu lichter bij. Nadat ze een boodschap aan Paul, hadden gegeven, liet ik ook hen naar het Licht gaan, de zielenwereld, waar ze verder verlost kunnen worden van de pijn die hen is aangedaan. De **voorouders** van Paul dienden meer hun meesters dan dat zij tijd hadden voor hun eigen gezin. Vaak waren het door het slaaf zijn, gebroken gezinnen omdat de vader op afstand te werk werd gesteld.

Toen Paul weer terug op zijn stoel zat, voelde hij zich van een druk bevrijd en **gesteund door zijn familie**. En hiermee wordt niet alleen hij maar ook zijn **kinderen** verlost van de pijn die hun voorouders ooit is aangedaan; een onderdrukt achtergesteld gevoel. We heelden zo niet alleen Paul en zijn familie, maar ook een deel van het **collectief bewustzijn**.

Ieder mens op aarde heeft recht op een eigen onafhankelijke plek. De plotselinge neiging van Paul om zijn kind te slaan bleek naderhand te zijn verdwenen.

Een 41 jarige man, Piet, merkte ineens dat hij de zelfde narcistische trekken had waar hij zijn vader om bekritiseerde. Dat zijn vader zijn eigen falen op hem projecteerde, waardoor hij als kind zijn best ging doen om de liefde en aandacht van zijn vader te winnen.

Maar wat hij ook deed, het was nooit goed genoeg. Hij werd als kind al, snel in denken en handelen en was altijd uit op winnen. Dit bracht hem tot nog toe een prachtige carrière, maar hij isoleerde zich net als zijn vader en zocht steeds afleiding. Hij stimuleerde zijn kinderen om alles te geven en was heel streng, beloofde hen veel, maar was dan weer afwezig, in gedachten ergens anders. De digitale wereld biedt vele kansen om niet in het Hier en Nu te zijn. Hij kwam bij mij met hoge adem. Borst vooruit alsof er HELD op stond geschreven.

Alles voor de status, alles voor de verwachting van anderen. Een genetische belasting

Hij huilde omdat zijn vrouw hem uit huis had gezet want hij was vreemd gegaan en niet voor het eerst. Hij woonde nu bij zijn broer. Hij zat echt in een crisis.



Een crisis geeft de kans om patronen te veranderen.

Hij leerde, i.p.v. achter zijn voeten, OP eigen voeten te staan en merkte dat zijn spieren altijd gespannen waren. Hij nam voor zichzelf, zijn lichaam, geen tijd om een plek in te nemen. Hij merkte dat hij altijd zijn best deed om anderen het naar de zin te maken. Om voor anderen en he andere te leven.

De gespannen en daardoor korte spieren en zijn hoge adem, zorgden voor onrust. De cirkel is dan rond. We hebben eerst gewerkt aan bewustwording WAT hij zijn lichaam aandeed. Hij leerde zich ontspannen, aandachtig te zijn, zijn lichaam en gevoel te beleven, te genieten van het Hier en Nu. Het contact met zichzelf en met de mensen uit zijn dagelijks leven weer aan te gaan.

Ook hij ging terug naar zijn **voorouders** met de vraag hoe het toch kwam dat hij steeds uit was op (h)erkenning, om mensen te versieren.

Zijn **vader** zei weinig, voelde zich eenzaam en verlaten sinds de dood van zijn moeder toen hij 15 was. Zijn vader vermoedde dat hij zijn zoon niet goed had opgevoed, iets wat hij zijn eigen vader verweet, want die was toen hij jong was, altijd weg.

De vader van zijn vader, de **grootvader**, was directeur van de "Steenlijn Gathering" een cruiseschip waar hij met toeristen door de wereld voer. Hij zorgde er wel voor dat hij gezien werd, want: "Ik ben tenminste iemand. Ik heb me gestort op mijn werk, vooral na de vroege dood van mijn vrouw. Mijn ouders zorgden voor mijn zoon." Hij vond wel dat zijn zoon: "...het maximale uit het leven moest halen..."

"Dat please-gedrag van mijn kleinzoon Piet? Ik denk dat



hij dat van mij heeft. Mijn vader was gewoon een lieve oude man, het interesseerde hem niet veel of ik succes had of niet, ik wilde meer bereiken dan mijn ouders... Ik denk dat dit van mijn moeder kwam."

De **overgrootmoeder** verscheen, zij stond daar als een vrouw met een verkrampte harde nek. Ik vroeg of ze haar hoofd hoog moest houden of veel op haar nek droeg. "Wat? Ik zorg voor alles en iedereen, voor mijn man, onze kinderen en de kinderen van mijn zoon en die van de burens.... Nee mijn schoondochter was niet echt zorgzaam, zij stierf ook vroeg. Ik merk dat ik er boos om word... Ja, ik wilde compenseren wat mijn man niet deed. Ik wilde WEL gezien worden. Die man van mij was tevreden, kalm en niet gehaast. Te passief, veel te passief!" Ik vroeg of we ook haar man konden uitnodigen.

De **overgrootvader** Hij was de eerste mens die gemeedelijk en ontspannen stond en glimlachte. Hij vond dat zijn vrouw en zijn zoon te hard waren voor zichzelf, zo met status bezig waren. Hij gunde hen meer te genieten van het leven. Zelf werkte hij met hout. Hij wenste zijn achterkleinzoon: "Wees tevreden, goed is goed genoeg."

De **overgrootmoeder**, zijn vrouw krabde achter haar oren en moest haar man gelijk geven en wenste de zelfde vrede toe. Zijn **opa** moest toegeven dat hij zo hard gewerkt had voor zijn naar status neigende moeder. Hij adviseerde Piet minder de dingen te doen op kracht. "Ik heb alles op

kracht gedaan om zo veel mogelijk te bereiken en heb nu zware benen."

We lieten zijn jong gestorven **vrouw** even aan het woord. De **grootmoeder** en zij wenste haar kleinzoon "van het leven te genieten want het is zo kort" Tegen haar zoon zei ze: "Ik heb je lief."

Zijn vader leunde nu meer op de stoelleuning dan in het begin. Zijn gezicht was zachter. Hij vond het fijn dat zijn

'In deze tijd doen we deuren open en ontdekken wat er achter die deuren is'



zoon "Het kan doorbreken, wat mij niet is gelukt." En Piet hoorde voor het eerst in zijn leven: "Het is goed wat je nu doet, dat je voor jezelf kiest, dat snap ik nu wel." Piet vond het vermoeiend maar beloofde zijn eigen zoons: "We gaan van het leven een feestje bouwen." Zijn benen voelden lossier aan. Zijn ogen straalden blauw. De week daarop kon hij beter met zijn vader door een deur.

In mijn praktijk gebruik ik de 3 principes van de spirit Dr. James Peebles

- Nr. 1:** Liefdevol accepteren dat alles een eigen tijd en plaats heeft, beginnend bij jou zelf.
- Nr. 2:** Versterkte communicatie met alles wat leeft en met respect.
- Nr. 3:** Verantwoordelijkheid voor jouw leven als een creatief avontuur, want door jouw keuzes en waarnemingen creëer je jouw werkelijkheid.

In collectief opzicht blijven soms oorlogssituaties bestaan van wraak op wraak, als men de traumatische wonden niet heelt. Ik denk nu aan het Israël waar Joodse mensen kwamen wonen. De meesten komen nog steeds het recht opeisen van een eigen staat, omdat

zij als collectief in WO2 in een getto hadden geleefd en dit land 2000 jaar geleden hun land was. Door deze traumatische ervaringen merken ze niet wat dit met het Palestijnse volk doet. De Palestijnse mensen wonen nu in getto's in hun eigen land. Ook hier zal bewustzijn in WAT men doet, en begrip voor de trauma's aan beide zijden, met de intentie "vrede" de enige mogelijkheid zijn tot een vreedzame samenleving.



Margot Groot
Stilstaan bij bewegen
Praktijk voor
Zelfmanagement

Molenhof 14
7321 BZ Apeldoorn
www.stilstaانبijbewegen.nl
margotgroot@stilstaانبijbewegen.nl

Telefoon: 055 - 534 52 64
of 06 - 12 44 83 40