



 **VIBRATIONS**  
The Alignment Technique

Mary Denaro & Rik van der Want

**The Alignment Technique  
verbindt je met  
verruimd bewustzijn**

**Verruimd bewustzijn  
laat je kennismaken met  
oneindig bewustzijn**

<b>9 HET ONTSTAAN</b> van The Alignment Technique	<b>64 MOVE 6</b> De 3-dimensionale klok van licht en lucht – 6 uur	<b>102 MOVE 15</b> Verruim je ademhaling
<b>15 WELKOM</b> in de wereld van The Alignment Technique	<b>68 MOVE 7</b> De ontspannende diagonaal	<b>104 MOVE 16</b> Je kijkt op de wereld
<b>18 INFORMATIE</b> voor je begint	<b>72 MOVE 8</b> Boeddhabuik BB	<b>106 MOVE 17</b> Je kruin als een klok
<b>29 VOORBEREIDING</b> om met The Alignment Technique te beginnen	<b>74 MOVE 9</b> Hartmeridiaan – Omhelzen van je pink	<b>110 MOVE 18</b> De 3-dimensionale klok van licht en lucht – alle uren
<b>32 MOVE 1</b> Voeten & handen	<b>78 MOVE 10</b> Handpalmen over je ogen	<b>134 MOVE 19</b> Dankbaarheid
<b>34 MOVE 2</b> Dankbaarheid	<b>80 MOVE 11</b> Omhelzen van je kaak	<b>136 MOVE 20</b> Onvoorwaardelijke liefde
<b>36 MOVE 3</b> Liggende 8	<b>86 MOVE 12</b> Verborgene schat	<b>158 MOVE 21</b> Zevenpunts oormassage
<b>44 MOVE 4</b> De grote 3-dimensionale klok van licht en lucht	<b>92 MOVE 13</b> Hartcentrum	<b>160 “Quickies”</b> <b>209 Tot slot</b> <b>213 Ervaringen</b> <b>225 Dankwoord</b> <b>227 Onze Dromen</b> <b>229 Over ons</b> <b>233 Aanbevolen boeken</b> <b>235 Uitnodiging</b> <b>237 Opgedragen aan</b>
<b>56 MOVE 5</b> De 3-dimensionale klok van licht en lucht – 12 uur	<b>96 MOVE 14</b> Contact met je interne systeem	

In mei 2009 kwam mijn wereld met piepende remmen tot stilstand. Al vanaf het jaar 2000 ben ik mentor, consultant en trainer voor directeuren en entrepreneurs op internationaal niveau. In de zomer van 2008 kreeg ik het gevoel dat ik een grotere bijdrage aan de wereld wilde leveren door mensen te bereiken via een online business.

Mijn passie en doel zijn gericht op het verdiepen van het bewustzijn en het stimuleren van de innerlijke kracht van mijn cliënten om hun potentieel voluit te leven.

Ik ben enorm dankbaar voor de gelegenheid om al bijna veertig jaar wereldwijd duizenden mensen op te leiden en te inspireren hun bewustzijn te verruimen. Dit bewustzijn ontwikkelt zich door het leren luisteren naar je intuïtie om van daaruit geïnspireerd te kunnen handelen in het dagelijks leven en werk.

Toen ik over teleseminars hoorde, was ik razend enthousiast om te ontdekken wat er allemaal aan mogelijkheden beschikbaar was. Ik kon alles leren over het ontwikkelen van een 'internetgebaseerd bedrijf'. Ik nam de gelegenheid te baat, ik wilde het allemaal leren en was vol passie, inspiratie en motivatie. In oktober en november 2008 vloog ik naar Atlanta en Los Angeles om workshops te doen.

Met het verstrijken van de maanden werd mijn passie een obsessie. Ik had geen tijd meer – dacht ik – om zoals ik gewend was de dag te beginnen met 20-30 minuten strek- en rekoefeningen, yoga en meditatie. Normaal gesproken

begin ik een dag vol met energie, inspiratie en creativiteit, in een staat van 'zijn'. In plaats daarvan begon ik nu mijn dag met een to-do-lijst in mijn hoofd op het moment dat ik mijn ogen opendeed, uit bed sprong en in mijn Inbox belandde.

Na een paar uur online begon ik mijn telefonische mentoring- en consulting-sessies met cliënten wereldwijd. Als ik klaar was, was het tijd om me te verdiepen in internet marketing, in teleseminars (meestal vanuit Californië) en dit tot in de kleine ochtenduur.

Na vier uur slaap belandde ik weer in mijn Inbox. Dit was voor ongeveer zes maanden mijn schema. Ik was de verbinding kwijt met mijzelf, met mijn wezen... ik was compleet uit alignment.

Toen kwam begin mei 2009 de beroerte. Ik zag plotseling dubbel en ik vond het moeilijk om me te concentreren. Ik ontdekte al snel bij het mediteren dat het bekende landschap van mijn linkerhersen helft compleet was veranderd. De rechter bovenkant van beelden was weg. Mijn spraak was traag, enigszins met dubbele tong en mijn rechterbeen had een eigen wil. Met elke stap naar voren nam mijn rechterbeen een omweg van een halve cirkel voordat het recht vooruit ging. Het was uitputtend.

Het duurde een paar maanden voor ik me kon overgeven aan de ernst van de beroerte. Toen ik dat uiteindelijk wel deed, bleef ik elke ochtend in bed en deed ik ongeveer vier uur het lichaams-bewegingswerk en visualisatiewerk dat ik de laatste 35 jaar had ontwikkeld. Ook zagen geheel nieuwe combinaties en methoden het licht, die ongelofelijk eenvoudig en effectief zijn.



De vorm waarin de  
The Alignment Technique  
zich verder ontvouwd heeft,  
ligt nu voor je.

Ik nodig je uit om The Alignment  
Technique te ervaren...

Welkom in de wereld van  
The Alignment Technique!

Wat zich over een periode van negen maanden geleidelijk ontvoude is The Alignment Technique.

The Alignment Technique is een uitgebreid systeem. De kern is grotendeels gebaseerd op meer dan 40 jaar ervaring in het combineren van eeuwenoude wijsheid van het Oosten met de moderne wetenschap van het Westen. En een deel is zeker een geschenk van het universum voor ons allemaal. Gedurende een aantal jaren is The Alignment Technique verder ontwikkeld op grond van de dagelijkse persoonlijke ervaringen en het werken met cliënten wereldwijd. Rik van der Want is in 2012 betrokken geraakt bij de verdere ontwikkeling, verdieping en verfijning van The Alignment Technique.

De beroerte behoort tot het verleden en dankzij The Alignment Technique geniet ik nu veel meer van de mogelijkheden die de technologische ontwikkeling mij kan bieden. Veel vaker dan ooit geniet ik ook van het 'doen' vanuit een staat van 'zijn'.

Door de bovenstaande ontwikkelingen is er een techniek ontstaan die je innerlijke kracht stimuleert en die voor iedereen geschikt is. The Alignment Technique is een eenvoudige en diepgaande doe-het-zelf tool, voor jezelf en voor je organisatie.

Het geeft me veel plezier The Alignment Technique met je te delen.

To your alignment,

Mary

Een natuurlijke techniek als antwoord op technologische ontwikkelingen in de maatschappij en de invloed daarvan op het menselijk functioneren.

## Welkom in de wereld van The Alignment Technique™

Stel je voor dat je de snelle ontwikkeling van technologische mogelijkheden, toenemende hoeveelheid van informatie en je verbinding met jezelf en met je zijn maximaal zou kunnen integreren in je dagelijkse leven. Hoe zou je dat ervaren en is dit mogelijk? Kun je beide combineren en er vol van gaan genieten?

We krijgen meer en meer impulsen en mogelijkheden aangeboden, overvloediger dan ooit tevoren. Je wordt steeds meer omgeven door geluiden van mobiele telefoons die je in contact brengen met de informatie die je wenst (of niet wenst?) en met berichten die je willekeurig bereiken. Je bent op meerdere plekken tegelijkertijd, met als resultaat dat je je hoofdzakelijk in je hoofd bevindt. Voel je je nog steeds vol energie, creativiteit en inspiratie? Je verkeert in veel werelden die digitaal of traditioneel tot je komen. Eén ding is zeker: de toegang tot de hoeveelheid informatie neemt toe. De vraag is: hoe sta je nog in contact met jezelf en je omgeving van dat moment en hoe ga je om met omschakelingen van de ene dynamiek naar de andere? Leef je nog of word je geleefd?

Kun je deze fantastische explosie van informatie nog op een natuurlijke manier verwerken?

Is het mogelijk deze hoeveelheid informatie op jouw manier en in vrijheid te absorberen en te integreren?

Hoe mooi zou het zijn als we maximaal zouden kunnen genieten van de mogelijkheden die ons als uniek individu geboden worden?

Voor ons is The Alignment Technique een mogelijkheid om in deze fascinerende tijd te spelen met deze mogelijkheden, en ze ten volle te benutten. Het is een natuurlijke techniek als antwoord op technologische ontwikkelingen in de maatschappij en de invloed daarvan op het menselijk

# 21 Moves Live your potential

functioneren. Het geeft je de gelegenheid deze ontwikkelingen en je verbinding met jezelf, met je zijn, in het nu te integreren op de manier die bij jou past. The Alignment Technique is een techniek, een manier van zijn, die als een nieuw soort initiatieproces werkt. The Alignment Technique biedt je de kans te balanceren, op de door jouw gewenste wijze, tussen wat er zich innerlijk in je afspeelt en wat je in het dagelijks leven aangeboden krijgt. In contact met je totale zelf, met Moeder Aarde, met de maatschappelijke ontwikkelingen en het universum. Deze verbinding zijn velen kwijtgeraakt, toch staat die direct tot je beschikking.

In vrijheid maak jij de keuze hoe je je The Alignment Technique eigen maakt, via boek of app of training of retreat.

Vibrations is een handleiding die je voor jezelf kunt gebruiken en die je, als je dat wilt, ook met een vriend kunt delen. De 21 Moves worden stap voor stap beschreven, zodat je elke Move langzaam hardop kunt lezen om een vriend door het proces te begeleiden. Natuurlijk wil je na de sessie wat tijd nemen om je ervaring te integreren voordat je de rollen omdraait.

The Alignment Technique is een uitgebreid systeem van Moves, toch zijn ze eenvoudig te doen. Sommige Moves kun je zelfs binnen 30 seconden doen en veel Moves kunnen in minder dan vijf minuten worden gedaan!

De tijdsduur is maximaal 30 minuten voor alle 21 Moves zodra je ze onder de knie hebt. Je kunt kiezen om een korte sessie van 5 minuten dagelijks te doen, en 1 keer per week alle 21 Moves. In een uur per week ben je dan elke dag in de week afgestemd. Dus geen goeroe, geen tijd meer besteden aan jarenlange sessies om een staat van zijn te bereiken, maar direct op je eigen wijze in contact komen met jezelf, met het in jou aanwezige potentieel en met alle hulpbronnen om je heen. Dat is The Alignment Technique. Niets staat vast. Het is jouw ervaring die telt en die is altijd prima.

Daar gaat dit boek over. Veel plezier met de Moves, en vooral unieke ervaringen toegewenst met The Alignment Technique.  
Make your move and live your potential.

Mary Denaro en Rik van der Want



## Je op je gemak voelen

Tijdens het doen van The Alignment Technique Moves is het heel belangrijk dat je je op je gemak voelt zonder iets te forceren. Als je jezelf hebt geforceerd terwijl je een bepaalde Move doet/deed, zorg dan dat je je weer op je gemak voelt en doe dan de Move, desgewenst in een visualisatie, zittend, staand of liggend. Jouw eigen keuze is essentieel.

### Hoe lang

Voor de 21 Moves van The Alignment Technique is 1 maal per week 30 minuten voldoende. Om de volledige impact van The Alignment Technique te ervaren is het aan te raden om eerst één keer alle Moves achter elkaar te doen. Vervolgens kun je zelf combinaties samenstellen van de Moves, of zelf kiezen vanuit de lijst van korte sessies, waar jij op een bepaalde dag behoefte aan hebt. Dit duurt dan ongeveer 5 minuten per dag, afhankelijk van de door jou gewenste combinatie van de Moves. Natuurlijk kun je ook elke dag de 21 Moves doen. Bepaal zelf wat je behoeften zijn, waar je zin in hebt, en voel je daar vooral vrij in.

### Wanneer

Voel je vrij om een tijdstip te kiezen om de Moves te doen wanneer het jou het beste uitkomt. De ervaring heeft geleerd dat de ochtend een fantastisch tijdstip is om je dag te beginnen met The Alignment Technique. Dan kun je de dag helder ingaan, vol energie, waarbij jouw vibraties optimaal zijn afgestemd op jezelf, op je zijn en op de wereld.

### Hoe

The Alignment Technique Moves worden gedaan met je ogen dicht, tenzij anders vermeld. Liggend heeft The Alignment Technique het meeste effect. In deze positie bereik je maximale vibratie en alignment. Veel Moves zijn ook zittend en staand te doen, of in een visualisatie. Ervaar welke positie of mix van posities het beste bij jou past. Veel plezier bij deze ontdekkingsreis. Bij elke Move is aangegeven welke posities mogelijk zijn.



liggend



zittend



staand



visualisatie

### Gebruik van je handen en vingers

Tijdens een Move van The Alignment Technique wrijf je je handen tegen elkaar. Die beweging doe je in de richting van je vingers.

Bij een paar Moves plaats je je handpalmen – de een bovenop de andere

– in het midden van je borst op je hartcentrum. Dit doe je met je duimen uit elkaar. Waar je vingers geplaatst worden, is in detail beschreven. Dit komt doordat we energiepunten gebruiken. Als je je vingers gebruikt vanuit een gevoel van openheid en nieuwsgierigheid, kom je met gemak op de energiepunten, of dichtbij genoeg.

### Basisvoorbereiding

Opdat je helemaal aanwezig kunt zijn bij het ervaren van The Alignment Technique, zet je voordat je begint je telefoon uit. Het is plezierig om een glas water te drinken voordat je met The Alignment Technique begint. Zet ook tijdens de Moves een glas water binnen handbereik, zodat je kunt drinken als je daar behoefte aan hebt. Sluit de sessie ook af met een heerlijke slok water. Als je lichaam genoeg water krijgt, kun je het effect van The Alignment Technique ten volle opnemen.

Neem na de eerste ervaring van The Alignment Technique ongeveer 30 minuten ruimte voor jezelf.

### Plaats en positie

Zoek een comfortabele plek waar ruimte is om je volledig uit te kunnen rekken. De positie is liggend op een matras, kleed of mat zonder kussen. Je kunt je kin een klein beetje naar beneden buigen, zodat de achterkant van je nek vrijkomt.

Als je het nodig vindt, kun je eventueel een kleine, dunne neksteun of opgevouwen handdoek gebruiken.

### Kleding, accessoires, deken

Draag ruim zittende kleding waar jij je comfortabel in voelt. Aan te bevelen is dat de kleding zoveel mogelijk uit natuurlijk stoffen bestaat. Het beste is om alle accessoires van metaal zoals sieraden, riemen, horloges enzovoort af te doen, vooral de eerste keer.

Als je een tijdje ligt, daalt je lichaamstemperatuur vaak een beetje. Om je comfortabel te blijven voelen, is het daarom aan te raden om een lekkere warme deken of plaid bij de hand te hebben.