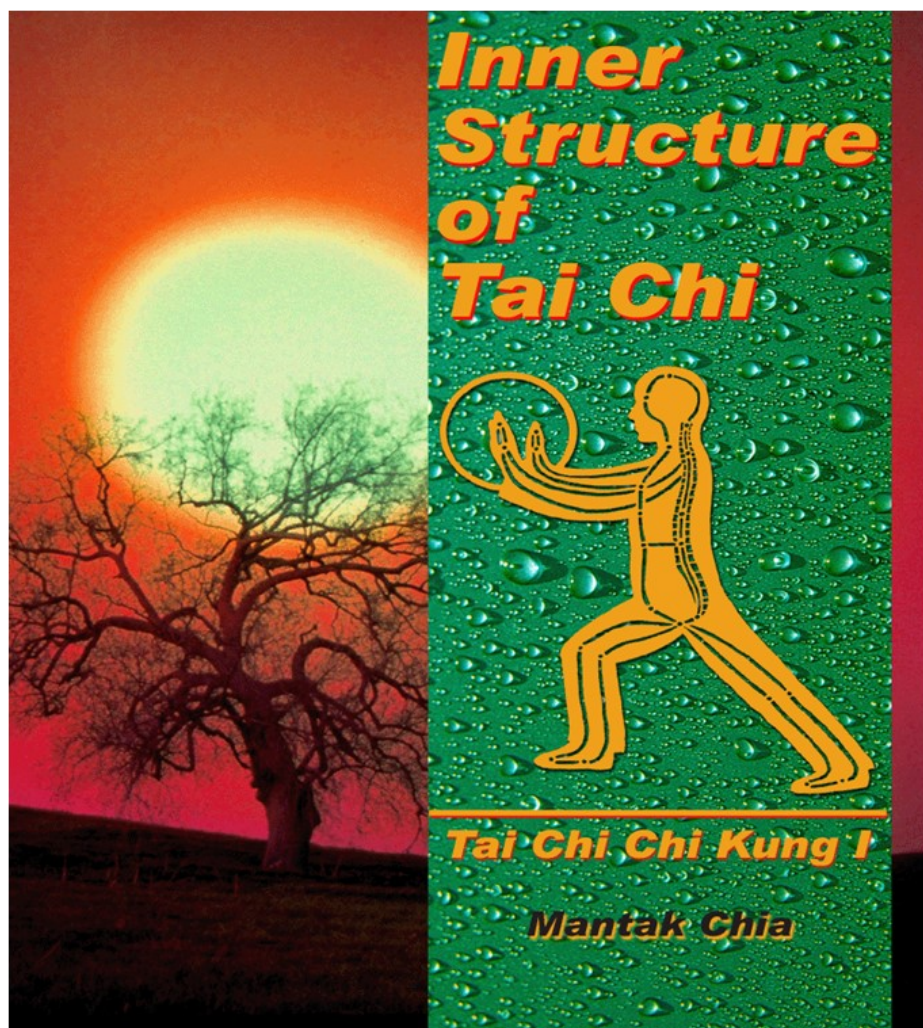




Bewegen in Vrijheid



# Universal Healing TAO Tai Chi Chi Kung



Luc Leyten  
Wezelbaan 35  
2490 Balen  
België



+32 (0)477 63 42 69  
[info@lucleyten.be](mailto:info@lucleyten.be)  
[luc.leyten@telenet.be](mailto:luc.leyten@telenet.be)  
<http://www.lucleyten.be>

## Introductie

Voel de lichtheid, voel de vreugde van de beweging. Lach naar binnen en geniet van het een zijn met de natuur, de eenheid met de TAO, de natuurlijke weg. Beweeg als één geheel, in eenheid, 'oneness'. Beweeg traag en blijf in je structuur. Gebruik je aandacht om je energie te sturen, te verzamelen, te transformeren. Verwijd je bewustzijn naar beneden, de Aarde energie, naar boven, de Hemel energie, en rondom je, de Kosmische energie. Voel de levenskracht. Door TV te kijken, alcohol te drinken, te roken,... verlies je veel energie en je put je hierdoor uit.

In Tai Chi Chi Kung gaat de aandacht voornamelijk naar de innerlijke structuur van het lichaam. De aandacht gaat naar de beweging van de levensenergie, de Chi. Tai Chi Chi Kung is als het ware meditatie in beweging. Door de Tai Chi Chi Kung wordt de stroming in je lichaam, de energie circulatie in je lichaam verbeterd. Het verlicht de botstructuur en het revitaliseert het hele menselijk systeem. We leren voelen hoe de chi stroomt in het lichaam. We leren voelen hoe de energie naar de botstructuur stroomt vanuit de grond. Het is zeer ontspannend. Het is net alsof de spieren van de botten loskomen. De energie stroomt makkelijker in de ruimte tussen de botten. Open de gewrichten en sla energie op in de botten. Voel de energiestroom tussen de botten. Diep in de botten in het beenmerg, wordt bloed gemaakt in de vorm van rode en witten bloedcellen. De Chi stroomt door de botten. De energiestroom in de botten doet het beenmerg groeien en maakt de botten sterk. Hou de botten als staal en toch zacht: "Cotton raps around the steel".

Tai Chi Chi Kung versterken we met zittende meditaties voor het rustig maken van de geest. Ontspan het lichaam met innerlijk glimlach en maak spanning los met helende geluiden. Verbind met de levensenergie met de hemelse kringloop meditatie en de Fusie meditatie. Doe staande meditaties in de vorm van Iron Shirt Chi Kung. Breng dit dan in beweging in de Tai Chi Chi Kung.

In de Tai Chi Chi Kung gaat het om de geestkracht en de Chi concentreren. Beweeg ontspannen, tussen Yin en Yang, de polariteit in verbinding met de bron, Wu Chi, de leegte. Blijf steeds goed gegrond, geworteld. Het zwaartepunt blijft diep in de buik. Stapel de botten op één lijn, tussen de Hemel en de Aarde. Door een diepe ontspanning kan de Chi vrij circuleren.

Bij conceptie zijn een eikel (Yin) en een zaadcel (yang) samengekomen. Hieraan ontleen we de prenatale energie of de oorspronkelijke Chi. We nemen energie op uit de sterren, uit het licht, uit de elektromagnetische golven. Dit is de kosmische energie. Daarnaast nemen energie op uit de Aarde energie en de Universele energie of Hemel energie.

Waarom doen we Tai Chi Chi Kung?

Het is een goede oefening om je houding te verbeteren. Het versterkt je zenuwstelsel. Chronische ziekten kunnen vermeden worden. Het neemt allerlei emoties weg. Het bevordert sterk de Chi circulatie. Het maakt bindweefsel vrij van spanning, het versterkt de pezen en de spieren. Het gaat om het intern lichaamswerk. Naarmate we meer ontspannen, kan er meer energie stromen. In extern lichaamswerk gaat het dikwijls om spierspanning op te bouwen om tot een plotse ontlasting te komen.

We brengen op volgende punten in de vorm aandacht:

- Yin/Yang, de innerlijke glimlach vorm
- Gronden, aarden in de vorm
- De Chi vorm
- De pezen vorm
- Tan Tien energie vorm
- De orgaan helende en versterkende vorm
- De huidademhaling en beenmergwassende vorm
- De combinatie van al de vorige vormen

## Voorbereidende Oefeningen

Schud goed je lichaam, voel de gewrichten openen, glimlach en voel het pulseren van de energie. Voel de ruggengraat, de wervels en de tussenwervelschijven. Deze schijven hebben energie nodig. De schijven zijn dikwijls samengedrukt.

Open de gewrichten van de benen

Roteer van de enkels, de knieën, de heupgewrichten. Word bewust van je gewrichten. Geef een schop. Doe dit rechts en links. Roteer met beide knieën. Roteer met de heup. Tilt het sacrum voor en achter, links en rechts. Roteer het sacrum. Rust en breng aandacht in je sacrum, je heupgewricht, je knieën, je enkels,... en voel het pulsen.

Open de polsen, de ellebogen en schouders:

Roteer de polsen en de ellebogen en strek ze naar voor. Keer de draairichting ook om. Voel dat de strekking start in de hielen en naar de benen en de ruggengraat gaat. Voel een duwende beweging. Deze beweging doe je ook naar boven voor de schouders en de nek, zijwaarts om de ribbenkast zijwaarts te expanderen en naar beneden voor de lendenwervels te openen.

Open de levenspoort

Adem in en leun achterwaarts met je armen hoog. Adem hier een paar keer. Buig dan voorwaarts vanuit de heupgewrichten en hang dan volledig door. Kom zachtjes terug recht, stapel je wervels een voor een op. Draai ook de richting om.

Draai ook zijwaarts en let op dat je de liesstreek open houdt.

Open het kruis

Sta in meesterstand (een voet voor, de ander achter en op schouderbreedte) en beweeg naar voor en naar achter. Je kan je duimen in de heupen houden.

Voor en achterwaarts stappen: Zet eerst de hiel neer, duw op de hiel. Ga dan naar de zijkant van de voet, de kleine en de grote bal van de voeten, de kleine teen en zo naar de grote teen. Voel de 9 punten de grond raken. Stap naar voor en naar achter.

Kraanvogel en ruggengraatademhaling

Open de nek, het bovenlichaam en het onderlichaam (de organen). Maak de beweging eerst hoog en dan lager in de rug. Het voelt als een zweep. Je duwt de wervels een voor een naar achter. Breng aandacht in de onderste helft van je borst.

Staan in de houdingen van de vorm

Wordt je bewust van de kruin, de palmen, het derde oog. Gebruik de ademhaling. Shift je gewicht zachtjes naar voor en achter.

## Oefeningen om de energieën met elkaar te verbinden

Was het lichaam met Aarde energie en Hemel energie.

Sta op schouderbreedte, voel je structuur, spiraal de knieën naar buiten. Richt je handen naar de aarde, schep aarde energie met je handen en beweeg ze voor je lichaam naar boven. Voel de koele aarde energie naar binnen stromen. De aandacht is in je buik. Richt de handpalmen naar boven en verbind met de hemel energie. Laat de handen zijwaarts zakken in een grote boog. Nodig de hemel energie (witte, hete energie) uit naar binnen te stromen.

Verbind het derde oog met de kosmische energie.

Sta op schouderbreedte, spiraal knieën naar buiten. Richt je handpalmen voor je derde oog van je weg. Richt ze naar de zon of de maan. Kijk in de zon en de maan en meng deze energie met speeksel en slik dit krachtig door en breng het naar de navel. De Tan Tien wordt verwarmd.

## Oefeningen die de lichaamstructuur verbeteren

Sta op één been met één arm omhoog. De arm die hoog is verbind de Hemel energie. De andere arm is naar beneden gericht en verbind met de Aarde energie. Deze houding verbind de Hemel en Aarde. Het creëert stabiliteit en balans.

Hond houdt zijn poot vast. Buig door je knieën en leun voorover. Je neemt met je armen rond één been. Buig je rug naar boven vanuit je benen. Herhaal dit aan de andere kant. Doe dit dan met beide vastgehouden.

## Basis principes

- Blijf geworteld in iedere beweging
- Houd het centrum van zwaartekracht in je onderste Tan Tien
- Houd het lichaam recht alsof het aan de kruin hangt
- Adem met de onderbuik
- Open de gewrichten
- Spiraal de aardekracht omhoog
- Het gewicht is verdeeld over 9 punten van de voet
- Beweeg de kniegewrichten zacht en spiraalvormig
- De Kua, de heupen en het sacrum op de juiste positie
- Chi gordel rond het middel
- Stuur je kracht door de ruggengraat
- Borst en schouders zakken, rond de schouderbladen
- Activeer T2 en C7
- Ontspan het lichaam en breng de geest tot rust
- Onderscheid Yin/Yang
- Coördineer innerlijk en uiterlijk, geest en lichaam

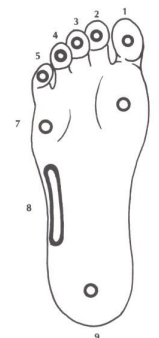
## De vorm

Wuchi (WU JI) houding en openende stap  
Beide voeten staan stevig (negen punten) op de grond, het gewicht is gelijk verdeeld. De Chi trekt het staartbeen lichtjes naar beneden. Er is een beetje ruimte in de oksels. De schouders zijn ontspannen en rond tegen je borstkas, de kin is lichtjes ingetrokken en de hemel trekt de kruin omhoog. Breng met de uitademhaling je gewicht in je rechterbeen en stap met links uit naar schouderbreedte. De voeten staan parallel.



## Openende beweging

Shift je gewicht eerst lichtjes naar voor en dan terug naar achter in de hielen. Dit brengt de armen omhoog. Duw je handen naar voor. Trek je handen terug in en laat de handen zakken. Breng de aandacht in je Tan Tien, trek lichtjes je perineum aan. Je gewicht gaat naar je rechterbeen.



## Grijp de staart van de vogel

Breng je gewicht in je rechter voet. Draai je linkervoet links en houd de bal voor je, rechterhand is onder. Breng je gewicht naar de linkervoet. Voel je structuur. Stap met rechts naar het noorden, de heupen zijn recht naar voor en duw je naar voor op je hiel, houd de Chi bal vast.



Zink terug naar achter en strijk je arm af. De linkerhand is aan de rechter elleboog. Je heupen zijn recht naar voor, de liezen zijn open en de onderrug is opgevuld. Draai nu met je bovenlichaam naar links en maak een schep beweging met je linkerhand. De rechterknie blijft naar voor gericht. Draai terug naar voor, de linkerhand komt tegen de rechterpols, je heupen zijn recht naar voor en duw je naar voor op je achterste hiel.



Bevrijd je pols, de handpalmen draaien naar onder, en zink naar achter, het bekken blijft recht naar voor. Je duwt je naar achter op de voorste voet. De liezen blijven open. Duw je terug naar voor op je achterste voet. De voorste knie gaat nooit voorbij de tenen. De kracht komt uit de grond via de hiel, door je benen, je bekken, je ruggengraat en zo naar je armen en naar je handen.



Zink nu naar achter, bekken blijft recht, handen komen horizontaal. Draai je nu helemaal links, de rechervoet draait 90 graden mee. Tors je lichaam helemaal links en je gewicht is helemaal in het linkerbeen. De linkerhand draait in een boogje verder en komt onder de rechterhand. Je maakt een vogelbek met rechts. De pink is in het midden.



Je gewicht gaat naar de rechtervoet en je torst helemaal rechts. De linkerhand is onder de rechterelleboog. Dan laat je de torsie los en je stapt met je linkerbeen naar achter.



De rechterhand, de vogelbek gaat naar rechts. Met de linkerarm maak je een ruitenwischer beweging en de rechtervoet draait 45 graden mee.

Draai je linkerhandpalm van je weg en duw.

Houd de voeten goed aan de grond tijdens de draaiingen zodat je goede torsie krijgt in de enkelgewrichten. De spieren en de pezen op je scheenbeen worden versterkt en gerekt.



Dit alles wordt nog tweemaal herhaalt in deze draairichting.

Overgang naar de volgende cyclus.

Breng je gewicht op je achterste been, de rechterhand gaat naar de rechterheup. De linkerarm komt horizontaal en de handpalm is naar je toe. Breng je gewicht op de voorste voet en neem de Chi bal vast, links is boven, rechts is onder. Stap met je achterste voet uit en start de tweede cyclus in deze draairichting.



Na de derde cyclus heb je de overgangbeweging naar de andere richting, draag de baby. Breng je gewicht rechts achter en draai rechts met je lichaam. De armen zakken met de palmen boven. Maak met je rechterhand een klein boogje naar achter en naar boven. De rechterhand gaat naar de linkerpols maar maakt geen contact. Neem de Chi bal, linkerarm is voor en druk.



### Afsluiten

Breng je gewicht op rechts en stap met links achter, breng je beide voeten parallel. De armen bewegen zijwaarts omhoog en je maakt contact met de hemel. Daarna zakken zijwaarts naar beneden en je voelt de aarde. Daarna komen ze voor je Tan Tien en gaan ze centraal voor je lichaam omhoog tot bij je hart. Open je armen op schouderhoogte en breng ze naar beneden. Stap links bij naar Wu Chi houding terwijl de armen centraal naar boven komen. Voel even in en leg je handen op je buik en verzamel de energie.





## **De Yin en Yang vorm, de innerlijke glimlach vorm**

De nadruk is op het gracieus en vloeiend veranderen van de bewegingen. De bewegingen vloeien en zachtjes in elkaar over. Glimlach naar je keelcenter, de bijschildklier. Dit geeft ons vermogen onszelf uit te drukken. Glimlach naar je spieren zodat ze ontspannen en het net is alsof ze loskomen van de botten. Glimlach naar de pezen en de botten.

Yang is open, je komt naar voor. Yin is sluiten, zich terugtrekken, naar achter bewegen. Zuig energie naar binnen door de handpalmen, het derde oog, de kruin en de voetzolen. Verzamel de energie in je Tan Tien. Voel de verbinding met de vijf richtingen: links, rechts, voor, achter en het center. Trek energie naar binnen met de inademing (Yin). Adem uit en verzamel energie in je Tan Tien (Yang). Doe dit traag zodat je goed de energie kan voelen. Gebruik je intentie, je ogen om de energie naar binnen te brengen. Nodig de energie uit naar binnen te komen. Doe eerst een normale ademhaling, buik wordt rond als inademt, de buik wordt dun bij de uitademing. Je kan ook omgekeerde ademhaling doen. Bij inademen trekken we het perineum aan, trek de seksuele organen op, de buik blijft dun en het ademhalingsdiafragma blijft laag. Dit geeft druk in je buikholte. Doe dit zeer zacht en voel de zuigende kracht.

## **Gronding vorm of wortel vorm, Verbinden met de aarde**

De basis van je lichaam, je benen, is belangrijk. Al de kracht wordt ontleend uit de aarde, de yinne energie van de aarde. De structuur van het skelet wordt op één lijn gezet met de zwaartekracht. Word bewust van je voeten als je staat, als je wandelt. Kijk hoe je schoenen slijten. Voel je bewegen. Glimlach als je beweegt. Maak steeds contact met de negen punten van je voet: de hiel, zijkant van de voet, de kleine bal, de grote bal en de vijf tenen. Het enkel gewricht is steeds flexibel. Spiraal in de enkel en voel de pezen in de enkel. Voel je knieën en spiraal ze open. Open de heupen, de liezen. Beweeg de hielen naar buiten. De spiraal in de knieën en de hielen brengt de aarde kracht naar boven. Druk je voeten in de grond, spring maar spring niet. Voel de vreugde, de liefde, de blijheid. Voel je leven, ontspannen. Zink naar binnen, ontspan en voel de energie naar binnen stromen.

## **Chi door het lichaam verplaatsen**

Energie wordt via de voeten en de benen naar je bekken gebracht en zo verder door je ruggengraat naar je armen en handen. Het is belangrijk je ruggengraat goed te richten. Dan kan de kracht van je bekken door je ruggengraat naar je armen stromen en ook omgekeerd. Lach altijd naar de ruggengraat. Tilt je sacrum lichtjes in. Zorg dat je voorkant van je liezen ontspannen blijft. Zo vul je de onderrug op. Duw T11 lichtjes naar achter om de curve in de borstkas te vermijden. Zink je borstbeen lichtjes zodat T5 verbonden wordt. Druk C7 en de schedelbasis (Jadekussen) lichtjes naar achter om verbinding te maken met de schouderbladen. Rondt de schouderbladen. Breng de kin lichtjes naar binnen en breng de kruin naar boven.

## **De pezen vorm, de pezen activeren**

Deze vorm is om de pezen te versterken en soepel te houden. We willen worden als 'staal, omwikkelt met katoen.' De spieren zijn helemaal ontspannen en zacht als katoen. De pezen, het bindweefsel en de botten zijn zo sterk als staal. Bindweefsel zit rond al de organen zodat deze ook goed beschermd worden. We openen de gewrichten zodat meer energie kan stromen, zodat de energie vrij kan stromen. Als er compressie is in de gewrichten kan er moeilijk energie stromen. Het hart en de pezen werken samen. In deze vorm is de coördinatie tussen de Chi-pulsatie in de pezen en de hartslag belangrijk. Gebruik meer de pezen. Spieren verbruiken veel meer energie dan pezen. Spieren blijven minder lang hun kracht houden. Glimlach in de gewrichten. De schouders zijn helemaal ontspannen en de ruggengraat is als een zweep.

## **De Tan Tien vorm**

De buik leidt al de bewegingen die we maken. Gebruik je aandacht om de energie te concentreren, om energie te sturen. Met aandacht verzamelen we energie in onze buik, de Tan Tien. Voel de oorspronkelijke energie in je buik en versterk die door energie binnen te zuigen. De buik duwt voor, achter, links, rechts of naar beneden in het bekken. Bijvoorbeeld als je links draait, beweegt de Chi bal in je buik naar links, naar de milt, naar de linker nier. Expandeer en condenseer de buikzone gebruikmakend van je handen. Je kan ook omgekeerde ademhaling doen om meer energie aan te zuigen.

## **De orgaan helende en versterkende vorm**

In deze vorm verbinden we de organen met de vijf richtingen. Nodig energie uit de vijf richtingen binnen te komen. De kosmische deeltjes vormden planeten. Dezelfde kosmische deeltjes vormden onze organen. Zo is er een koppeling met de planeten.

Noorden: Water, zacht vloeiend, Nieren, Blaas, Oren, Blauw, Mercurius, blauwe schilpad

Oosten: Hout, explosief en stijgend, Lever, Galblaas, Ogen, Groen, Jupiter, groene draak

Zuiden: Vuur, expanderen, Hart, dunne Darm, Tong, Rood, Mars, rode fazant

Westen: Metaal, condenserend, Longen, Dikke Darm, Neus, Wit, Venus, witte tijger

Centrum: Aarde, dalend, verzamelen, Milt en Pancreas, Maag, Mond, Goudgeel, Saturnus, feniks

Telkens je in een bepaalde richting staat verbind je jou met de energie van die richting en het orgaan gekoppeld aan die richting.

## **De Huid- en Botademhaling vorm**

In deze vorm activeren we de botten en het beenmerg. Energie wordt geabsorbeerd in de botten zodat de botten sterk worden en het beenmerg jong en vers blijft. Het vet blijft uit het beenmerg zodat gezonde bloedcellen gemaakt worden. De ronde botten maken rode bloedcellen die dienen om voedingsstoffen en zuurstof te transporteren. De platte botten produceren witte bloedcellen die het immuunsysteem versterken. Botten zijn piezo-elektrisch materiaal gemaakt. Als meer druk is, gaat de elektrische lading omhoog. Door spieren te ontspannen komt er meer druk op de botten zodat de botmatrix versterkt wordt. Door huid- en botademhaling te doen nemen we kosmische deeltjes die bouwstenen zijn voor ons lichaam.

Adem eerst door de vingers. Gebruik geestkracht en je ogen om de energie aan te trekken en te absorberen. Breng de energie door je armen naar je hoofd en naar beneden. Daarna doe je hetzelfde maar door je tenen. Later combineer je beiden. Spiraal de energie rond je botten. Adem de kosmische energie door al de poriën en de haarzakjes in. Met intentie brengen we de huid dicht naar de botten zodat de druk verhoogd op de botten en de energie naar binnen kan stromen. Spiraal en pack de energie in je botten. Glimlach in je botten. Bij inademen trek je de energie naar binnen, bij het uitademen duw je als het ware de energie in de botten.

## **De geïntegreerde structuur**

Dit is de combinatie van al de vorige vormen. Concentreer eerst op een vorm, later op een volgende, dan weer een volgende. Na verloop van tijd kan je al de vormen combineren.

# **Veel Succes**