



Bewegen in Vrijheid



# Everyday Journey Chi Kung for Life



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

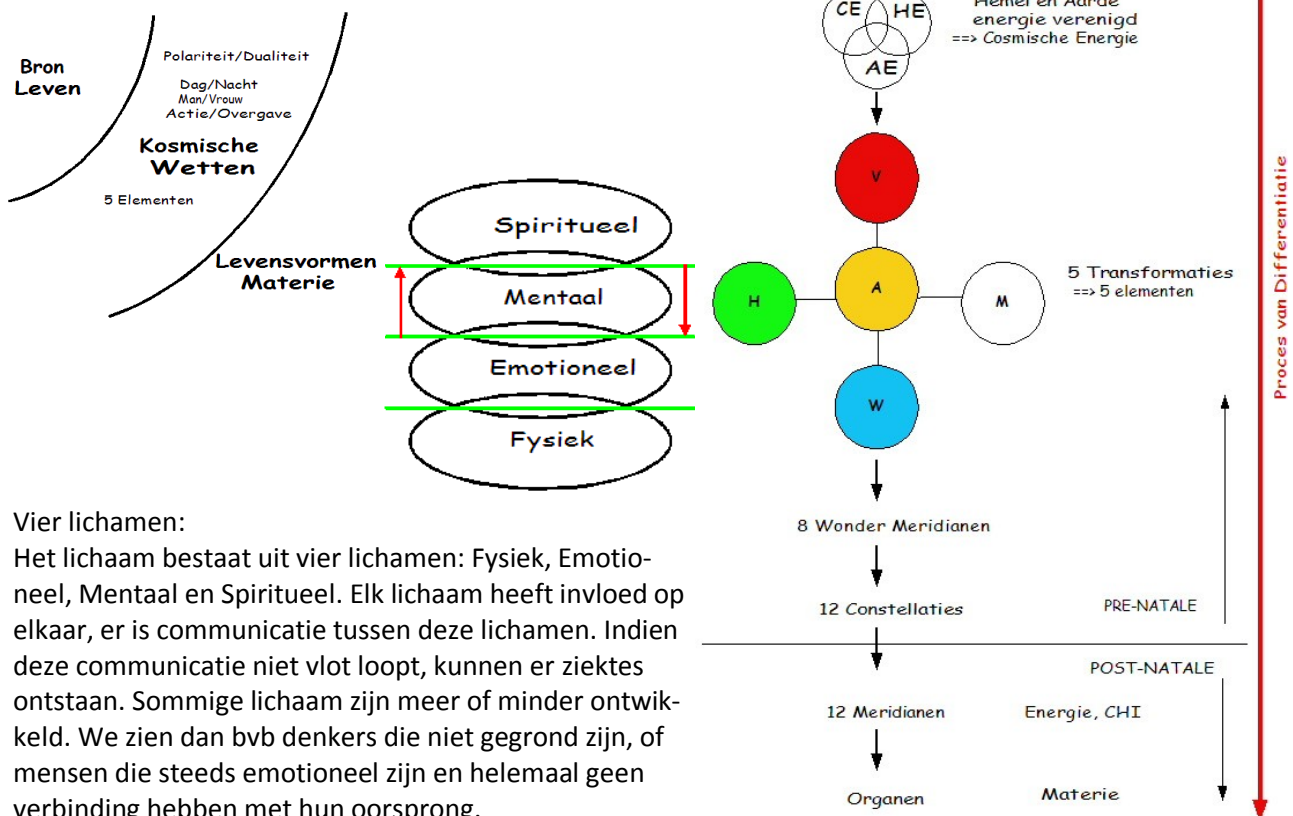
Deze vorm is ontstaan uit mijn ervaring in het Chi Kung. Verschillende leraars hebben me steeds geïnspireerd om te gaan bewegen van diep uit mijn kern.

Deze vorm is opgebouwd uit allemaal zeer eenvoudige bewegingen. Iedereen kan deze bewegingen uitvoeren. Het kan zowel staand als zittend uitgevoerd worden. In wezen beschrijft deze vorm hoe we tussen Hemel en Aarde als Mens Leven en Zijn.

We beginnen gewoon met Zijn. Niet van zelfsprekend in de huidige drukke en snelle maatschappij of zogenaamde samenleving. Gronding is een belangrijk element in deze vorm. We blijven steeds goed aanwezig in ons lichaam. In heel de vorm is de aandacht voor het grootste deel in onze buik, ons fysiek center, de plaats waar alles begon voor ons. In deze vorm komt heel dikwijls de vorm van een Torus voor. Het lijkt op het magnetisch veld van de aarde, of een donut. Dit is een zeer krachtig symbool waarmee we ons verbinden in de vorm. We openen ons lichaam. We brengen balans in ons leven tussen man en vrouw en tussen toekomst en verleden. We zijn sterk beïnvloed door de kosmische wet van de polariteit of dualiteit. De Hemel kan niet zonder de Aarde, licht kan niet zonder donker, ... De 5 elementen leer beïnvloed ons leven en het is goed deze deugen, deze levensfasen, levens energieën te respecteren. Een lichaam is gegroeid tussen de Hemel en Aarde. De Mensheid is ontstaan door het goddelijke liefdespel van Hemel en Aarde. Al het taboe rond de seksuele energie van man, vuur en vrouw, water, laten we zachtjes wegsmelten. De Zon en de Maan helpen ons oude patronen en voorouderlijke onvolkomenheden op te lossen. Van deze staat, diep in ons zijn, in verbinding met ons hart, en met de hulp van ons denken, tonen we wie we echt zijn. Van hieruit verbinden we ons met je naaste familie, je vrienden, mensen in je omgeving, alle dieren, de omgeving, de Aarde, de Zon, de Maan, de planeten, de Poolster, de Grote Beer, het Zuiderkruis, ... het Universum.

Ontstaan van leven:

Er is de Bron, Leven, God, WU Chi. Van hieruit daalt de intelligentie in via de kosmische wetten (de polariteit en de 5 elementen) en zo ontstaan de levensvormen, de materie. Het lichaam ontstaat in de moeder, het aarde principe. Dit wordt geïnitieerd door de vader, het hemel principe.



Vier lichamen:

Het lichaam bestaat uit vier lichamen: Fysiek, Emotioneel, Mentaal en Spiritueel. Elk lichaam heeft invloed op elkaar, er is communicatie tussen deze lichamen. Indien deze communicatie niet vlot loopt, kunnen er ziektes ontstaan. Sommige lichamen zijn meer of minder ontwikkeld. We zien dan bvb denkers die niet gegrond zijn, of mensen die steeds emotioneel zijn en helemaal geen verbinding hebben met hun oorsprong.

## WU JI en TAI YI houding

Wu Ji: Sta op schouderbreedte, doe niets, zelfs niet voelen, gewoon zijn. Je geeft je volledig over aan de levenskracht, loslaten. Dit is "Human Being" tegenover "Human Doing". Het wordt beschreven als: The nothingness, The unknowable, The Grand Ultimate, de TAO, de Bron, ... Als je het benoemt, is het eigenlijk al mis. Hier is alles begonnen, vanuit het niets.

Tai Yi:

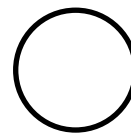
Breng je aandacht diep in je buik, onder de navel, je Tan Tien, je fysiek center. Er ontstaat een prikkel die ons geleidelijk in beweging brengt. Net een visje dat in de vijver even komt kijken. Op bepaald moment komt er beweging en op dit moment ontstaat de polariteit, het "Supreme Tipping Point". Tai Yin (voeden, omarmen), Tai Yang (expanderen) en Tai Ji (neutraal) zijn geboren.



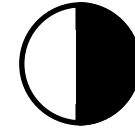
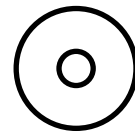
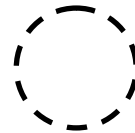
Wu Ji

Tai Yi

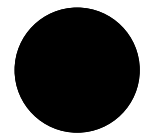
Huang Ji: Supreme Tipping Point



Tai Yang



Tai Ji

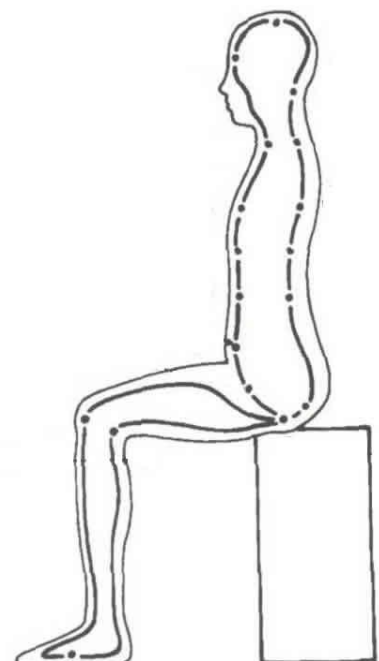


Tai Yin

## Aarden, Gronden

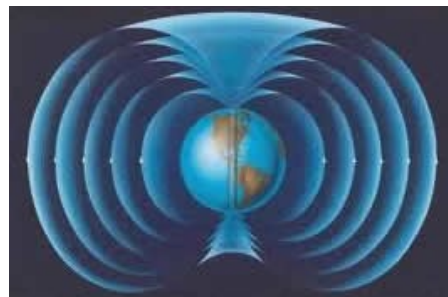
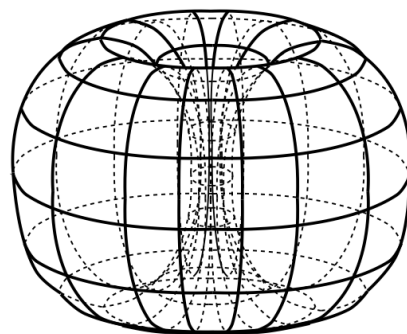
Neem energie van de aarde op. Bij het inademen breng je jou armen omhoog door je borstkas te laten zinken en goed in je hielen te zakken. Bij uitademen zakken je armen weer. Je aandacht is steeds diep in je buik, in je kern, in je fysieke center. Bij het uitademen krijg wortels als een boom en verbind je buik, jou aarde, met de Aarde onder je. De basis is stevig als een rots, het lichaam is soepel en veerkrachtig.

De energie stroomt door de hemelse kringloop, door de rug naar boven en de voorkant omlaag, of omgekeerd, zoals je het best aanvoelt.



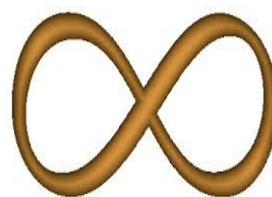
## Open voor het Universum

Open je lichaam helemaal. Neem aarde mee naar boven, door je lichaam, door je centraal kanaal. Verbind met de hemel en laat de energie naar beneden, over je heen vloeien. De handen maken de vorm van een Torus, een grote donut, het magnetisch veld van de aarde. Elk wezen, elke cel, elk hemellichaam heeft deze vorm. Je hoofd is als de Noordpool, je heiligbeen is als de Zuidpool. Als je naar boven beweegt met je handen, opent je hart en opent de voorkant van je ruggengraat. De kruin blijft steeds naar de Hemel gericht, het staartbeen is naar de Aarde gericht.



## Verbinden

Breng afwisselend een hand centraal naar boven en zijwaarts naar beneden. De vingers van de stijgende hand zijn naar onder gericht om de drievoudige verwarmmer meridiaan te rekken. De vingers van de dalende hand zijn naar boven gericht om de hartgouverneur meridiaan te stimuleren. Let op dat de schouders steeds laag blijven. Je beschrijft de vorm van een oneindigheidsteken, een lemniscaat. Met intentie beweeg je jouw bekken rechts en links. Als je dit verder loslaat, beschrijf je ook een lemniscaat met je staartbeen.



Je verbindt je rechterkant van je lichaam met je linkerkant, in verbinding met de kosmos. Energetisch blijf je heel de kosmos verbinden. De stijgende hand gaat verder naar de Hemel om daarna zijwaarts diep in de Aarde te zinken.



## God speelt met de wolken

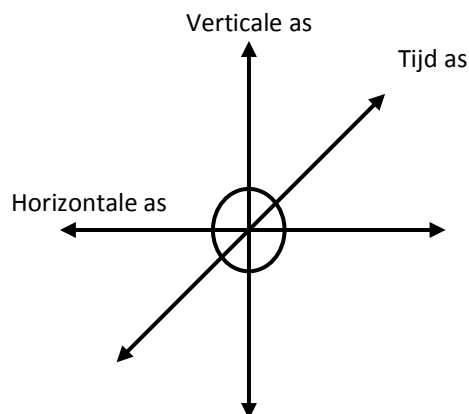
Deze beweging wordt ook wolkenhanden genoemd. De bovenste hand trekt de wolk mee naar de andere kant van je lichaam terwijl de onderste hand de wolk verder duwt. Deze beweging start diep, centraal in je buik. Je rekt goed het bindweefsel in je lichaam. Je beweegt een energetische bal rechts en links door je lichaam die aan het bindweefsel trekt.

Deze beweging verbind ook sterk rechter en linkerkant van je lichaam. Je beschrijft ook weer een lemniscaat met je bekken.



## Oplossen van de drie mysteries: **Leven in Liefde NU**

We leven tussen de Hemel en Aarde, de as van Leven en Dood, de verticale as. Leven is het tot expressie brengen van de intelligentie die we kregen op de verticale as. Dit doen we tussen man en vrouw, de horizontale as. En dit Leven we tussen toekomst (voorkant) en verleden (achterkant), in het NU, dus op de tijd as. We leven in het NU, in balans tussen man en vrouw, tussen de Hemel en de Aarde.



## Het mysterie van Man en Vrouw, de horizontale as

Maak twee horizontale cirkels rechts en links voor je. De cirkels overlappen en de beweging komt centraal naar je toe. Je zuigt energie aan. Je beschrijft twee spiralen, één links aan de mannelijke kant en één rechts aan de vrouwelijke kant. In je center, je centraal kanaal, overlappen de spiralen in de neutraliteit tussen man en vrouw. De spiralen zijn net als in de Pangu Mystical Qi Gong. In elk lichaam zit zowel mannelijk (rationeel) als vrouwelijk (voelen en/of intuïtie) bewustzijn. Door deze beweging balanceren we het mannelijk en vrouwelijk bewustzijn. Je beschrijft ook weer een lemniscaat met je bekken.



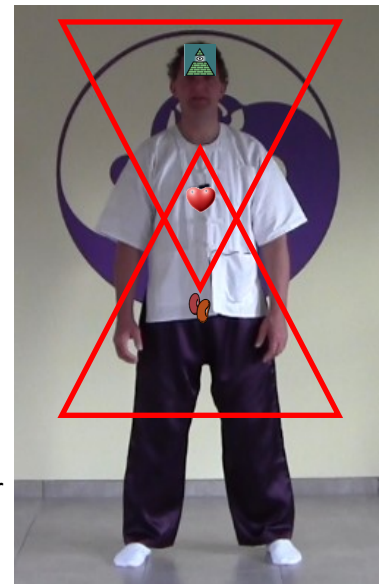
## Het mysterie van Toekomst en Verleden

In deze stap maken we twee horizontale cirkels, één voor ons lichaam en één achter ons lichaam. In het center, in je centraal kanaal, overlappen deze cirkels. Je brengt toekomst van voor jou door de navel naar het NU. Je brengt het verleden van achter je door de Ming Men, de levenspoort recht tegenover de navel op je rug, in het NU. In het centraal kanaal, op de verticale as, is het neutrale NU. Je beschrijft ook weer een lemniscaat met je bekken.



## Het mysterie van Hemel en Aarde en de dualiteit of polariteit

Deze beweging beschrijft de verticale as, de as van leven en dood, de as van incarnatie en exarnatie. Je handen gaan samen naar beneden, diep in de Aarde. Daar open je voor de aarde. Van daar gaan de handen schuin naar boven. De handen gaan samen naar boven, naar de Hemel. Daar open je voor de Hemel en je handen gaan schuin naar beneden. Je beschrijft twee driehoeken. De Hemeldriehoek is Yang, man, de intelligentie, je mentaal center in je hoofd, je bovenste Tan Tien. De aarde driehoek is Yin, vrouw, je voelen, je center van voelen, je onderste Tan Tien. De twee driehoeken overlappen ter hoogte van je hart, je emotioneel center, je middelste Tan Tien.



De beweging beschrijft ook de kosmische wet van de polariteit, de wet van Yin en Yang, Tai Chi. Er kan geen licht zijn zonder donker, geen warm zonder koud, geen hard zonder zacht, geen Hemel zonder Aarde, .... Luister naar de polariteit. Als je Yin bent, moet je geen heel actieve job gaan doen.

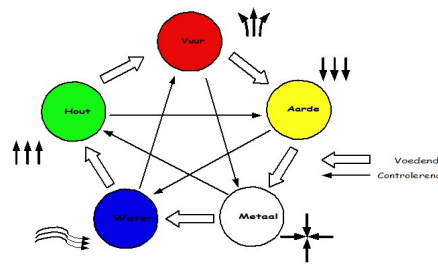
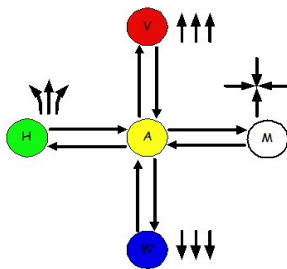


## De 5 Elementen

We bewegen door de energieën van de 5 elementen. Hout is een sterk expanderen energie, in alle richtingen. Spreid je armen goed zijwaarts, rijk uit, hef je schouders niet. De stijgende energie van Vuur voelen we door onze armen recht omhoog te brengen. Daarna laten we de armen dalen tot we de draagkracht van Aarde voelen, diep in de stilte. Voel de samentrekkende energie van Metaal door de armen samen te brengen. Als de druk groter wordt gaat Metaal over in Water wat we tonen door de armen naar beneden te bewegen.

De vijf elementen of energie fasen zijn gekoppeld aan fasen in ons leven. Het is goed hier naar te luisteren. Een fase die niet geleefd wordt, heeft invloed op de navolgende fase.

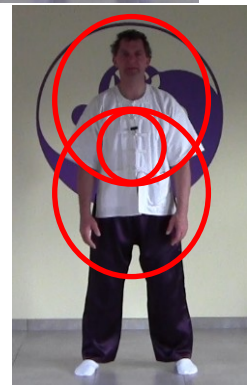
Hout	Expanderend	de Morgen	Lente	peuters en kleuters	groen
Vuur	Stijgend	De Middag	zomer	pubers, jong volwassenen	rood
Aarde	Stilte	de Siësta	nazomer	moment dat we ons een huisje zoeken	geel
Metaal	Condenserend	de Avond	herfst	pensioenleeftijd	Wit
Water	Dalend	de Nacht	winter	net voor de dood	Blauw, Zwart



## Hemel, Aarde en Mens

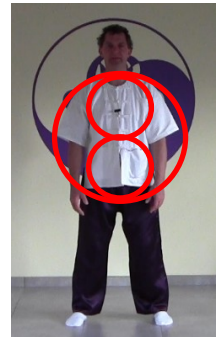
De Mensheid is geboren uit de goddelijke liefde van de Hemel en Aarde. De Aarde is een cirkel rond ons fysieke center, ons center van voelen achter de navel. Van de Aarde cirkel maken we een kleine cirkel rond ons hart, de Mensheid. Daarna maken we een grote cirkel rond ons mentaal center, de Hemel cirkel. De Hemel geeft ons de intelligentie, duizenden fenomenen.

We verbinden de Hemel, de Aarde en de Mensheid, de "drie-éénheid".



## Vuur en Water

De handen zijn boven aan de cirkel van de mensheid, boven je hart. Een hand gaat in een cirkelvorm naar beneden. De bovenste hand is vuur, de onderste hand is water. Beide handen wisselen in de grote cirkel van het Tai Chi symbool. Dan gaan ze naar elkaar in de kleine cirkel van het tai chi symbool. Ze komen echter niet samen en laat zo de aantreking tussen het vuur en water, tussen man en vrouw, toenemen. Uiteindelijk komen ze samen, in je fysiek center, de handpalmen wijzen naar elkaar toe. Vuur en water komt samen in de neutraliteit, de paarse zuiverende stoom. Hier lossen we problemen op in verband met de seksualiteit.



## Zon en Maan

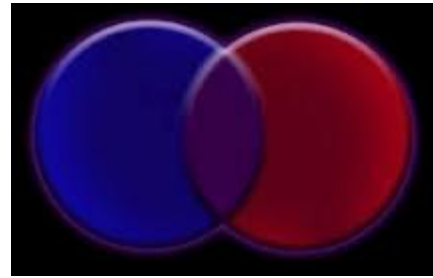
Breng de energie vanuit je fysieke kern naar je zonnevlucht. Schep de zon van voor door je derde oog naar binnen. Breng de zon naar je hart. Schep de maan van achter door je heiligbeen naar binnen. Breng de maan door je ruggengraat naar je hart. Breng de handen samen voor de zonnevlucht en vandaar terug naar je fysiek center. Deze beweging is om voorouderlijke patronen op te lossen.





## Versterk je Tan Tien

Beeld in dat je een blauwe parel aan je rugzijde hebt, aan de Ming Men. Met inademen vul je die bal, open de Ming Men. Aan de voorkant, de navel, heb je een rode parel. Met uitademen breng je aandacht aan de voorkant, in de rode bal. De blauwe bal is de water energie, de rode bal is de vuur energie. Met de ademhaling breng je steeds meer energie in deze parels. Om dit te versterken gaan de ellebogen uit elkaar bij het inademen, bij het uitademen komen ellebogen terug naar het lichaam en gaan je handen uit elkaar. De parels overlappen, diep in je fysieke center. Hier diep in, zit de informatie wie je bent. Hier is het leven voor jou begonnen. De zaadcel en de eicel zijn hier samengekomen. Samen met de liefde van je ouders, de orgastische energie, de shuman resonantie van de Aarde en de intelligentie van de TAO, is dit mooie wezen kunnen groeien en kan het echt leven.



## Open je Hart

Van uit je kern in je fysiek center toen je door hart wie je bent. Je beweegt je handen van je center door je zonnevlecht naar je hart. Voor je hart open je jou armen, open je hart en verbind met alles om je heen, je familie, je vrienden, je kennissen, de natuur, de dieren, de aarde, de maan, de zon, de planeter, ... heel het universum. Je blijft steeds diep verbonden met jou eigen waarde, je eigen kern in je buik.

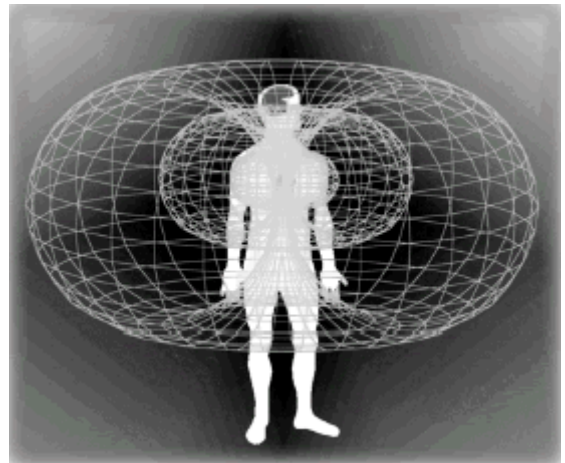


## Afsluiten, Verzamelen

Dit is een sluitende beweging. Beweeg je handen zijwaarts naar boven en nodig de Aarde energie uit mee te komen. Verbind met de Hemel energie als je handen boven je hoofd zijn. Nodig de energie uit en nodig ook deze uit om door je centraal kanaal naar je kern te gaan terwijl je handen voor je naar beneden gaan. Je handen bewegen in de vorm van een Torus. De Hemel is de grote vader, dit de intelligentie geeft. De Aarde is de grote moeder, die ons een lichaam geeft.

Verzamel diep in je buik, je kern, je fysiek center.

Sta terug in de Wu Ji houding en geeft je volledig over aan de levenskracht. Laat alles los.



## Slot

Deze bewegingen hebben me veel rust gegeven en doen dit nog steeds. De vorm beschrijft als het ware hoe we in het leven staan. Het helpt ons om problemen op te lossen of te verlichten. Het is echt een vorm om elke nieuwe dag mee te starten, Everyday Journey.

Het is gewoon heerlijk genieten.

Deze bewegingen komen uit volgende disciplines:

- Iron Shirt Chi Kung
- Fusie
- Meridiaan Chi Kung
- Initiatie in Bewustzijn
- 
- ...

Zeer veel dank aan al mijn leraars, gidsen, voorbeelden, ....