



Bewegen in Vrijheid



Universal Healing TAO

Chi Zelf Massage



Luc Leyten
Wezelbaan 35
2490 Balen
België



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

Introductie

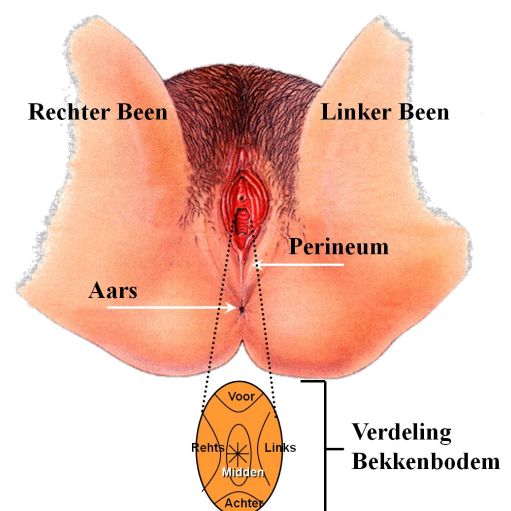
Chi Zelf Massage is een oeroude methode om je te verjongen en jong te houden door jezelf te masseren. Je gebruikt je interne energie of Chi om de zintuigen en de organen te versterken en te verjongen. Door deze methode regelmatig te doen kan je veel functies in je lichaam zoals je zicht, je gehoor, je tong, je uithoudingsvermogen, ... versterken en verbeteren.

Je zintuigen kunnen helpen je emoties te controleren en te beheersen. Met de Chi zelfmassage gaan we blokkades in ons lichaam verwijderen. Dit doen we door energie naar het aangezicht, de handen en de zintuigen te brengen. Vandaar sturen we de energie naar plaatsen waar heling nodig is. De zintuigen zijn verbonden met organen. Elk orgaan heeft het vermogen positieve deugden op te slaan. Daar tegen staat dat er ook negatieve elementen kunnen opgeslagen worden. Alles wat we mee maken moet verteerd worden net als onze fysieke voeding. Wanneer niet alles verteerd of ten volle beleefd wordt, gaat dit spanning geven in bepaalde organen. Als we de zintuigen of ons gevoel goed kunnen stimuleren, kunnen we makkelijker voelen waar er wat mis gaat in ons lichaam. Zo kunnen we hier naar reageren zodat we niet de negatieve emotie worden maar de emotie kunnen voelen en ze kunnen verwerken. Zo versterken we onze band met onze omgeving. We voelen veel beter wie we zijn in relatie tot onze omgeving.

In de Chi Zelf Massage gebruiken veel de bekkenbodem spieren en seksuele energie. Dit is zeer helende energie. Daarnaast zijn innerlijke glimlach, helende geluiden en de hemelse kringloop ook zeer belangrijk om nog in een diepere ontspanning te komen. Er komt meer bewustzijn van onze organen in verbinding met de zintuigen. Spanning kan makkelijker los gelaten worden zodat er meer energie kan stromen die dan goed gebalanceerd kan worden.

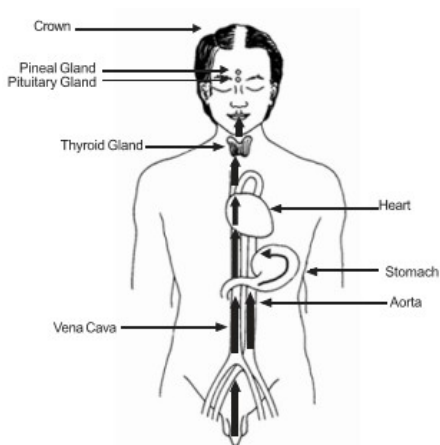
Perineum

Het is belangrijk de kracht in je Perineum en de bekkenbodem te houden. Net voor de aars en achter het geslachtsorgaan bevindt zich het Perineum, Hin-Yin. Dit wordt de poort van leven en dood genoemd. Hier komt al de yinne energie samen. Langs de aars en het geslachtsorgaan gaat dikwijls veel energie verloren.

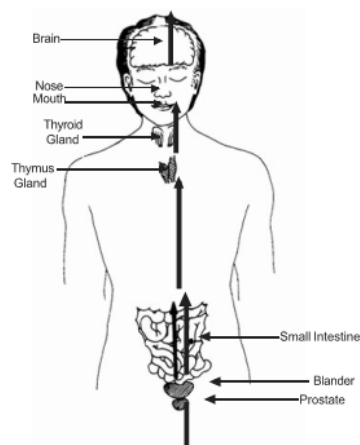


Bekkenbodem in verbinding met de organen

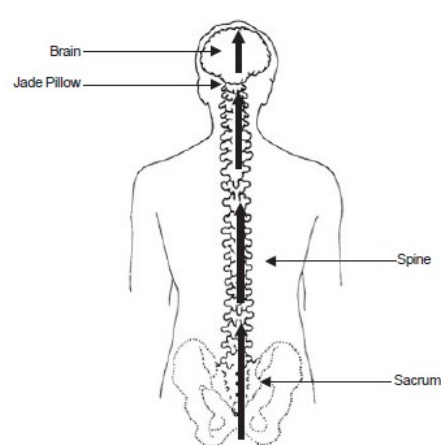
Je bekkenbodem is verdeeld in vijf zones. Deze zones zijn energetisch verbonden aan je organen. Door je bekkenbodem aan te spannen in bepaalde zone, activeer je de gekoppelde organen en klieren. Bovendien bouw je draagkracht op in je bekkenbodem en je creëert een goede bloeddorstroming.



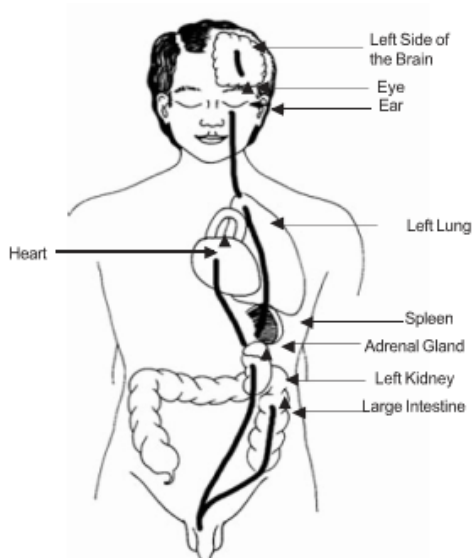
Midden



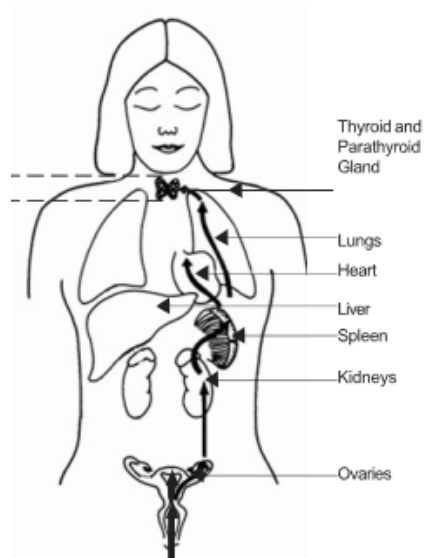
Voor



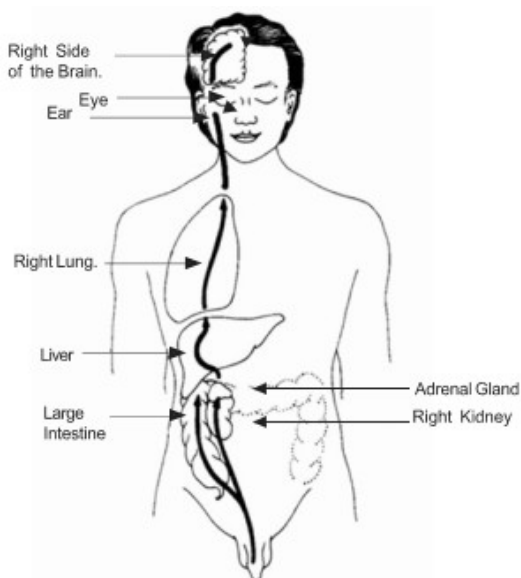
Achter



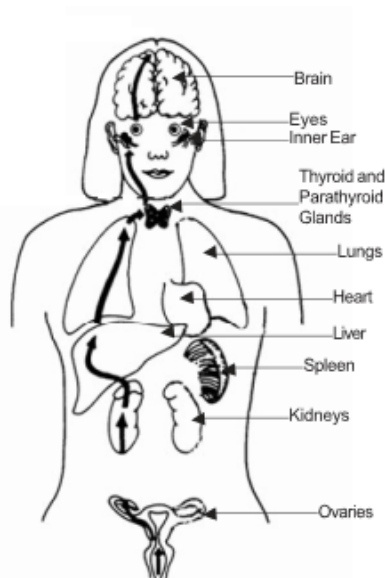
Links Man



Links Vrouw



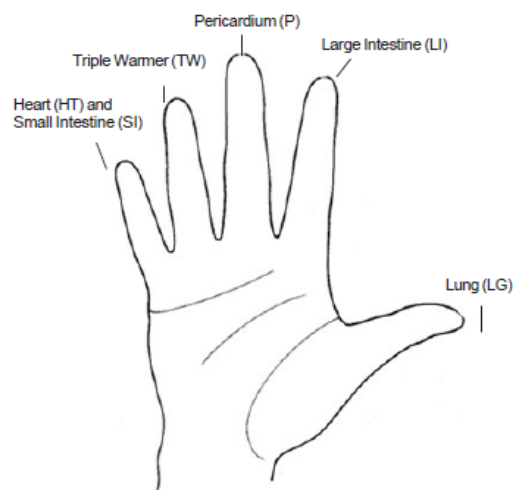
Rechts Man



Rechts Vrouw

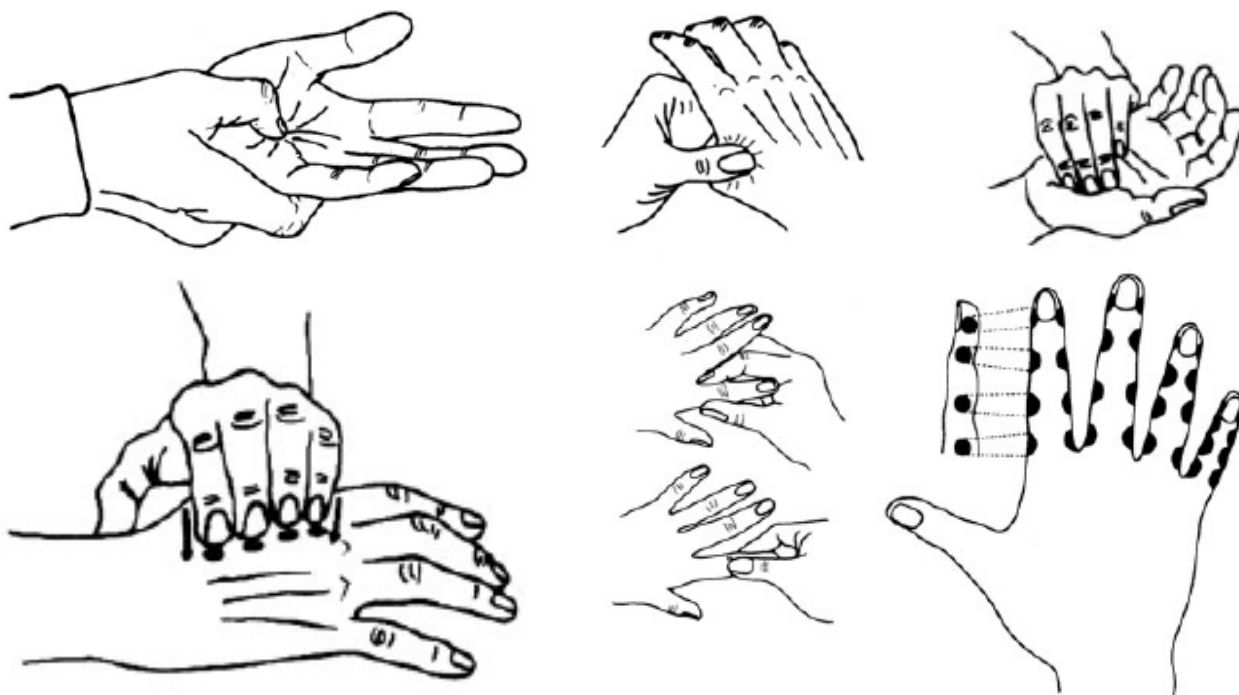
De Handen, een belangrijk instrument

In de handpalm wordt veel energie geconcentreerd en dit kan je helpen jezelf en anderen te genezen. De vingers zijn verbonden met meridianen en zo ook verbonden met organen. Door de vingers te versterken, stimuleer je de organen. Zorg dat er een goede doorstroming is in de handen en de voeten. Masseer goed de handen zodat de ademhaling, de bloedsomloop en de vertering zeker goed gestimuleerd wordt.



Breng energie of Chi in je handen

Adem in, span je bekkenbodem en wrijf je handen krachtig tegen elkaar. Hou de adem in, blijf de bekkenbodem aanspannen. Tong is tegen je verhemelte, tanden zijn op elkaar. Je krijgt het warm. Met intentie laat je energie naar je handen stromen. Zorg dat je steeds warme handen hebt als je de Chi Self Massage gaat doen. Dan is het effect veel groter. Je bereidt je handen goed voor. Masseer het center van je hand, de vouw tussen duim en wijsvinger, de handpalm, de handrug, de vingers en de knokkels.



Als de handen goed voorbereid zijn, kunnen we aan de slag met de rest van ons lichaam. Als je handen tussendoor afkoelen, wrijf ze terug lekker warm.

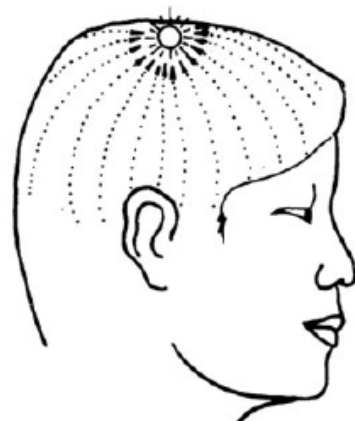
Het Hoofd

Het hoofd masseren helpt bij hoofdpijnen, nervositeit, energetische onbalans in het hoofd. Het hoofd masseren versterkt het zenuwstelsel. Houd je tong tegen het verhemelte. Dit stimuleert Chi. Cirkel met je ogen om de linker (denken) en rechter (voelen) hersenhelften te balanceren. Het hoofd masseren stimuleert de bloedcirculatie en zo worden meer voedingsstoffen aangevoerd.

Zorg steeds dat je handen goed warm zijn. Trek je bekkenbodem aan, wrijf in je handen, houd je adem in, en laat energie of Chi naar je handen stromen.

Masseer de kruin. Dit is centraal op je hoofd, de fontanel. Masseer met je beide middenvingers. Dit vermindert duizelig zijn en hoofdpijn. Het verlicht hoge bloeddruk en stimuleert het zenuwstelsel.

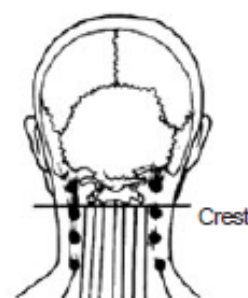
Klop op je hoofd. Sla met je knokkels zachtjes op je schedel. Dit helpt je hoofd leeg te maken, het elimineert hardnekkigheid en helpt je helder te denken.



Masseer de hoofdhuid en basis van de schedel. Maak een kam met je vingers en masseer de haarwortels. Wrijf naar de achterkant naar de basis van de schedel. Met intentie voeren we energie vanuit je hoofd naar de voeten af. Met de duimen masseer je de basis van de schedel. Hoofdpijn en druk op de ogen verminderd.

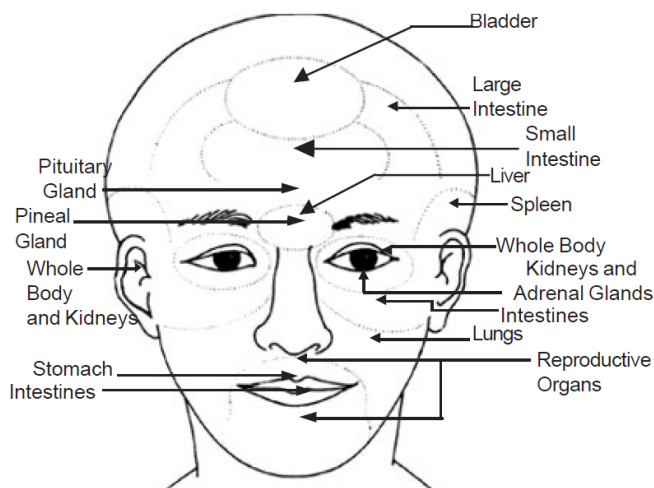


Fengchi Point (GB-20)

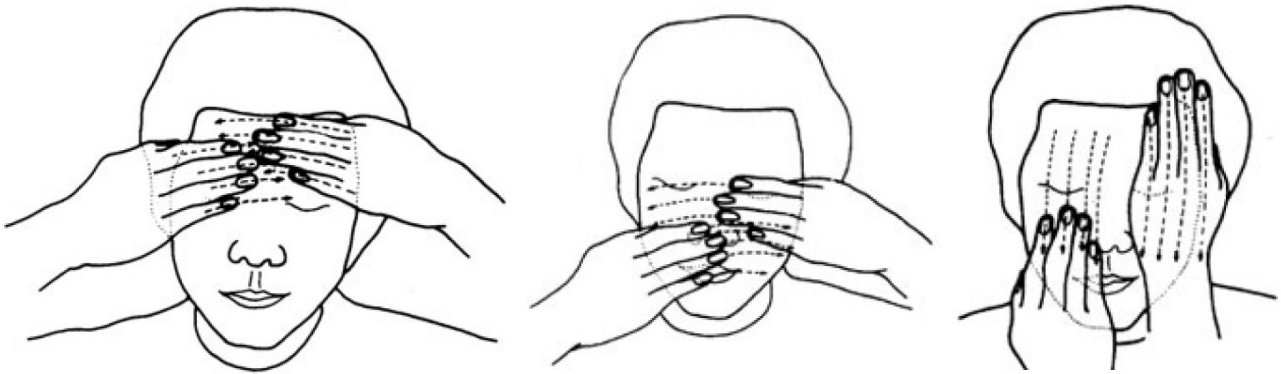


Het aangezicht

Je aangezicht masseren is veel beter dan al die dure zalfjes. Aandacht en liefde doet je gloeien. Je gelaat toont wie je bent. Vele meridianen passeren het gelaat.



Strijk je voorhoofd af afwisselend met rechter en linker hand. Doe hetzelfde ter hoogte van je neus en ook verticaal over heel je aangezicht.



Masseer met je knokkels van de wijsvingers van het midden van je voorhoofd naar je slapen en masseer ook de slapen. Dit verwijdert hoofdpijn voor de slapen.



De Mond

Masseer de mond. Breng de mondhoeken naar boven met de duim en de wijsvinger. Herhaal dit regelmatig.



De ogen

De ogen zijn de poorten naar de spirit De ogen zijn verbonden met het hele zenuwstelsel en zijn daarom zeer belangrijk. De ogen tonen de frisheid, de jeugdigheid. Tegenwoordig is er veel druk op de ogen omdat we zoveel prikkels krijgen. Verzorg ze zeker goed.

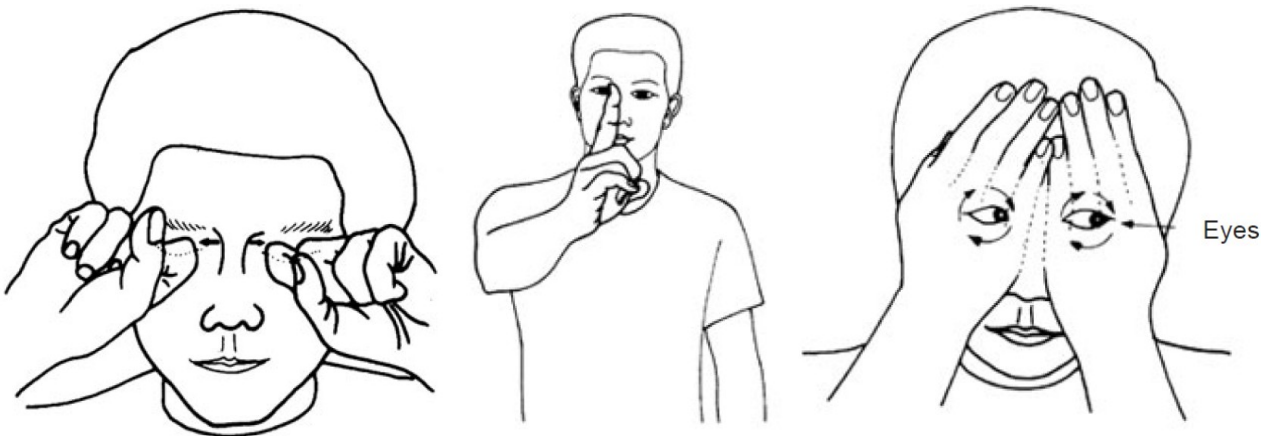
Masseer de ogen met de vingertoppen. Breng zeker aandacht naar de ooghoeken. Dit verlicht sterk druk op de ogen. Hef de oogleden om vocht te stimuleren.



Wrijf met de knokkels van de wijsvingers de oogkasten uit, zowel de bovenkant als de onderkant. Het is goed van centraal naar buiten te bewegen.

Staar op één punt zonder te knipperen met de ogen. Tranen gaan zachtjes vloeien, de ogen gaan branden. Het is alsof gifstoffen verbranden.

Strijk de ogen. Wrijf de handen goed warm en zet ze met de handpalmen op de ogen. De warmte vloeit naar binnen. Roteer met de ogen.



De neus

Verwijd de neusgaten met duim en wijsvinger. Dit helpt de sinussen te openen en te ruiken.

Knijpen op de neusbrug is goed voor sinus problemen.

Zet duim en ringvinger op de basis van de neus en de wijsvinger op de neusbrug. Bij inademen druk je zachtjes en bij uitademen ontspan je. Dit helpt concentratie te verbeteren.



Masseer de zijkanten van de neus met de wijsvingers. Dit is goed voor de sinussen en verstopte neus.

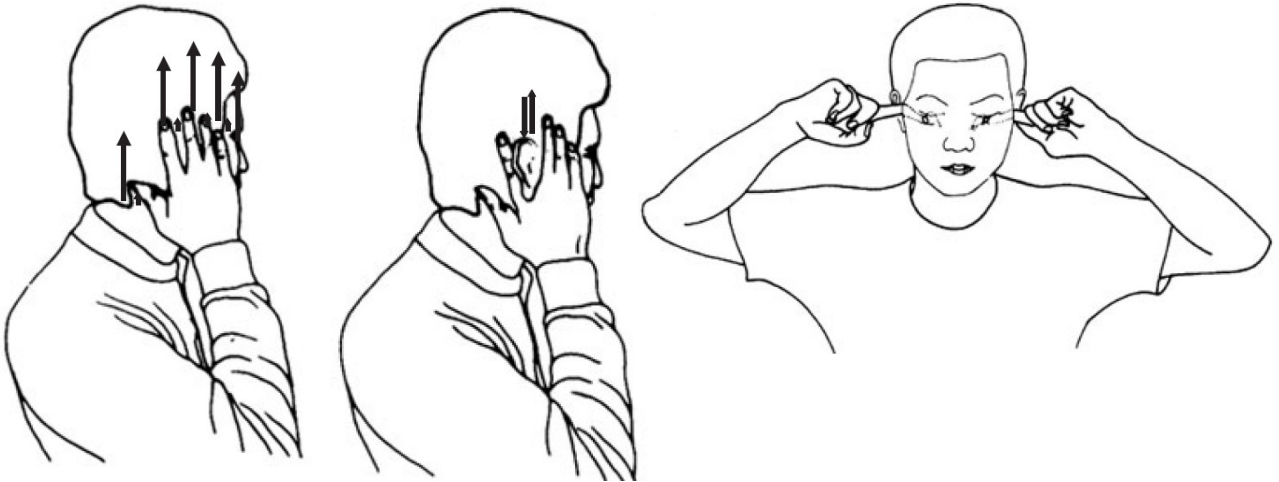
Masseer zachtjes de onderkant van de neus met de wijsvinger. Voer geleidelijk de druk op. Dit is goed voor de sinussen, verstopte neus en lopende neus.



De oren

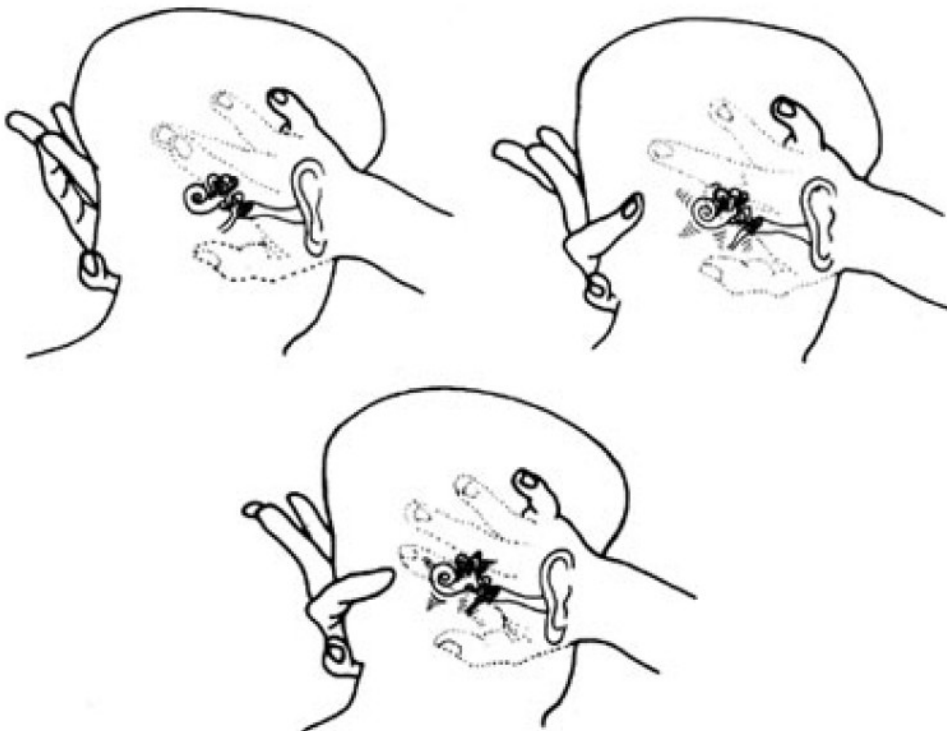
Wrijf verticaal over de oren. Spreid de vingers en beweeg voor en achter langs de oren. Trek aan de oren in alle richtingen.

Steek je wijsvingers in de oren, het voelt als een vacuüm. Desnoods draai je een beetje met de vingers. Adem helemaal uit. Beweeg je vingers in en uit je oren. Daarna trek je ze uit de oren met een plof klank.



Blaas oefening voor de oren. Adem eerst in. Knijp je neus dicht, sluit alle gaten. Adem zachtjes uit door de neus.

Heavenly drums is voor het innerlijke oor. Zet de handpalmen op de oren. De middenvingers zijn op de schedelbasis. De wijsvingers zijn op de middenvingers. Ze glijden naast de middenvingers op de basis van de nek. Dit geeft een drummend geluid. Dit is goed om het zenuwstelsel te stimuleren.

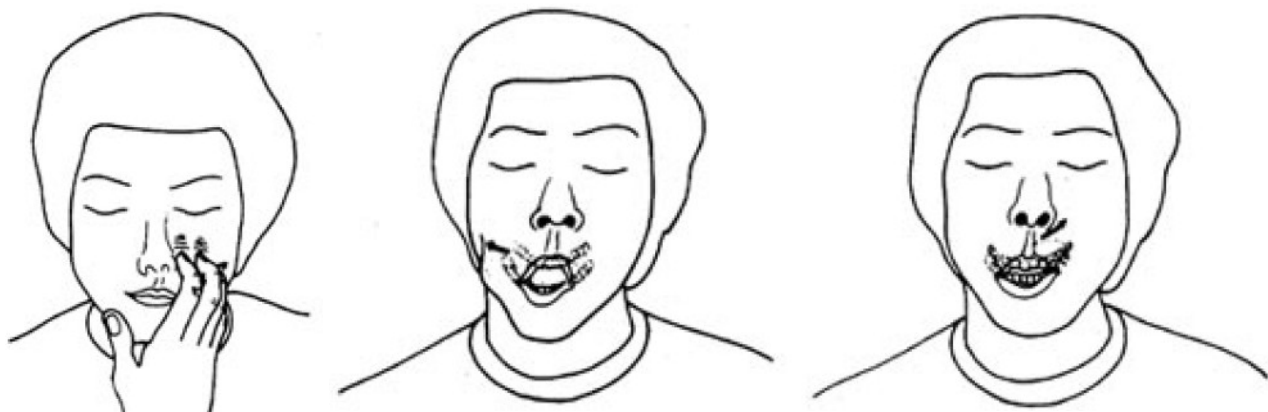


De mond: tandvlees, tong en tanden

Gezond tanden hebben gezond tandvlees nodig. Tandvlees zijn verbonden met de botten. Een sterke tong en sterke tanden verbetert de ademhaling en maakt loslaten makkelijker. Het speeksel is een belangrijke vorm van energie die het verteringssysteem en de organen bevochtigt.

Span de lippen rond je tanden en tokkel met je vingertoppen op de lippen en masseer.

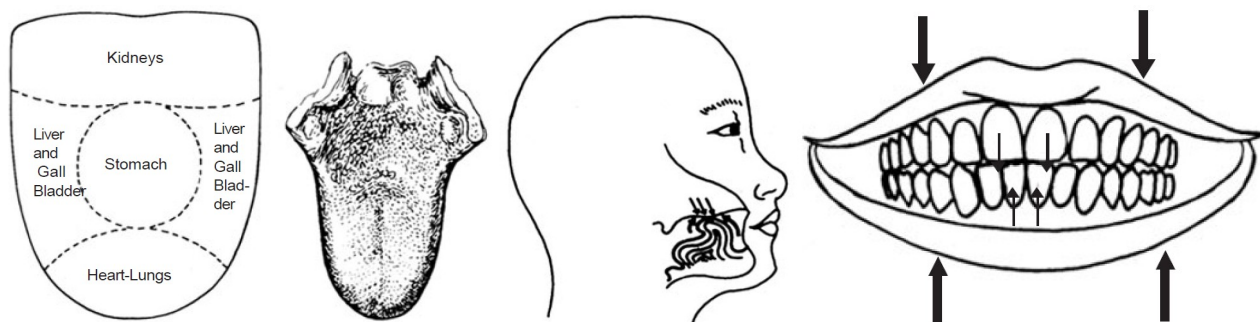
Ga met de tong langs je tanden, zowel de binnenkant als de buitenkant. Druk met je tong tegen het verhemelte. Slik het speeksel krachtig in.



Steek je tong uit en concentreer je op het tipje van de neus tijdens het uit ademen. Houd dit vast. Dit versterkt de keel, de tong en spraakkracht.

Steek je tong uit en trek in, zacht en krachtig. Duw de tong tegen het verhemelte.

Bijt je tanden tegen elkaar, hard en zacht. Klap met je tanden.



De Nek, de schildklier en de bijschildklier

De kracht van spreken zit in de schildklier. De schildklieren regelen je dag/nacht ritme en hebben veel invloed op het metabolisme.

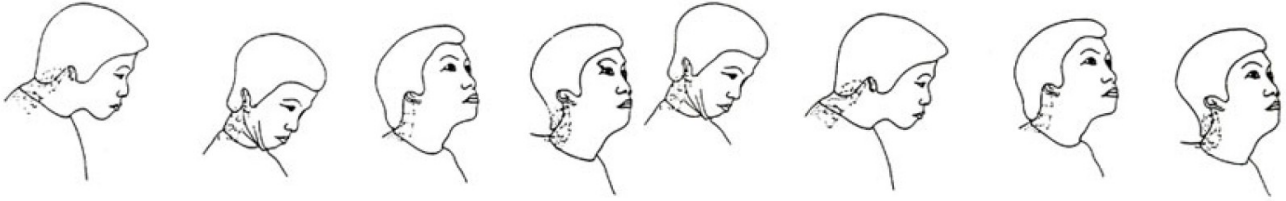
Door de nek moeten vele signalen door. Het is hier vrij druk. Daardoor komt er dikwijls onbewust spanning in de nek.

Masseer de hals, afwisselend met rechter en linker hand. Masseer ook de nek met de vingers.

Masseer de nek, van de schouder naar boven. Je kan ook rustig kloppen in de nek.



Doe de Schildpad en de kraanvogel vanuit de nek.

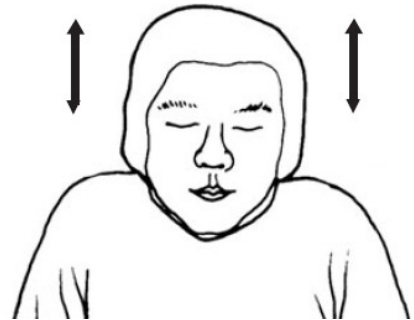


De nek, giraffen nek

Beweeg je hoofd verticaal voor en achter. De aandacht is in de nek. Beweeg je hoofd dan ook rechts en links vanuit je nek. Houd je neus recht naar voor en je hoofd blijft verticaal. Roteer je hoofd vanuit je nek in twee richtingen. Je neus blijft voor, dus geen rotatie in de nekzwervel, en je hoofd blijft verticaal.

De schouders

Veel mensen lopen dikwijls rond met gespannen en geheven schouders. Hef je schouders bewust, duw ze tegen de nek en span de nek en schouder spieren. Houd dit even en laat alles dan los en ontspan. Masseer de spieren rond de schouders.



De armen

Maak de top van de longen vrij met je vingertoppen of door zachtjes te kloppen. Wrijf je of klop je met je vuist of hand aan de binnenkant van de arm naar je hand. Aan de buitenkant van de arm kom je terug naar de schouders. Dit doe je drie maal.

De Thymusklier of de Zwezerik

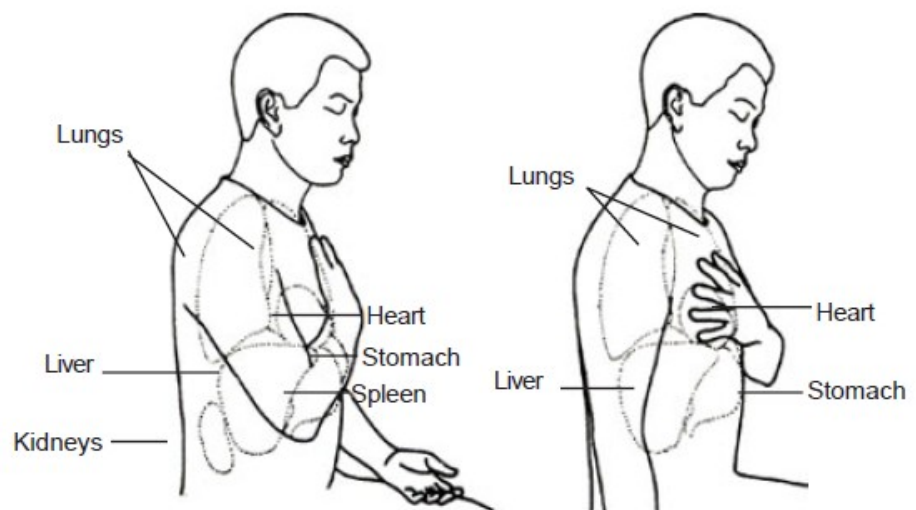
Deze klier controleert het immuunsysteem. Ze groeit tot we zeven jaar zijn. Daarna krimpt ze zachtjes weg.

Maak een vuist en klop zachtjes op de thymusklier.



Het Hart, de longen, de Lever, de milt, de maag en pancreas

Klop met je handpalm op je hart, longen, je lever, je milt, je pancreas en je maag. Pas je kracht aan. Door te kloppen kunnen de organen ontgiften. Wrijf ook over de organen. Geef ze aandacht en liefde.



Dikke en dunne darm

Dunne darm: Plaats je handen op elkaar en masseer rond de navel in beide richtingen.

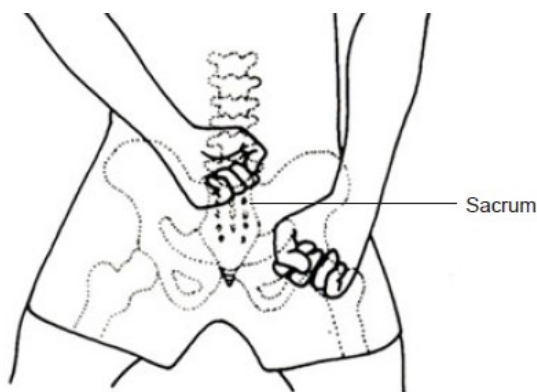
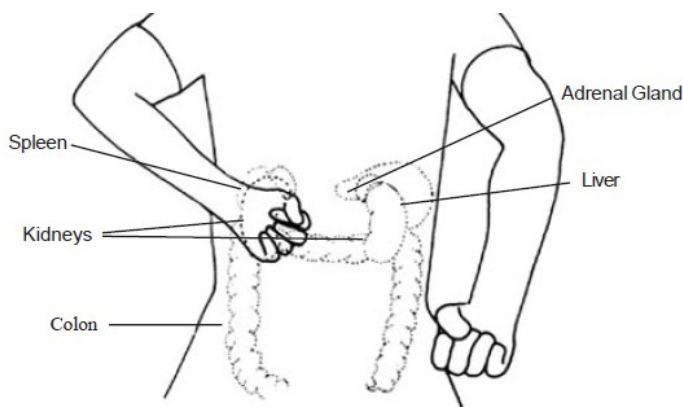
Dikke darm: Plaats beide handen op elkaar en masseer van rechts onder naar boven (de lever) vervolgens naar links (milt) om dan naar de beneden te gaan. Masseer met de klok mee.



Nieren en Sacrum

De nieren zuiveren het bloed. Door te kloppen op de nieren maken we de filttertjes terug vrij. Wrijf je handen warm en leg ze om de nieren zodat de warmte naar binnen kan.

Het sacrum is de pomp waardoor energie naar boven gepompt wordt. Maak vuisten en dan klop je op heel het sacrum.



Benen

Maak de heupkop vrij. Wrijf je of klop je met je vuisten of handen aan de buitenkant van je benen naar je voeten. Aan de binnenkant van de benen kom je terug naar het bekken. Dit doe je drie maal.

Knieën en voeten

In de knieën, zeker de knieholtes, worden veel toxines opgeslagen. Sla met handpalm in de knieholtes. Dit mag gerust wat knijpen. Masseer zeker ook de knieschijf en beweeg met de knieschuif. Masseer heel de knieën.

Door de voeten stroomt de helende aarde energie. Masseer de boven en onderkant van de voeten. Maak zeker nierpunt 1 vrij. Spreid goed te tenen, maak de gewrichtjes vrij. Wrijf de voeten goed warm.



Voorbeeld van dagelijks oefening

Dit is een voorbeeld wat je dagelijks zou kunnen doen. Het is leuk en goed dit elke morgen te herhalen. Je lichaam wordt er wakker en blij van. Doe dit steeds met een glimlach en met veel liefde. Ga nooit over de grenzen en respecteer wat er elke dag weer is.

Wrijf eerst de handen warm om veel Chi in de handen te concentreren. Tokkel met vingertoppen op je schedel. Laat de trilling diep in de botten en diep in de hersenen dringen. Wrijf over de hoofdhuid en beweeg met de hoofdhuid. Wrijf de basis van het hoofd vrij.

Wrijf met gespreide vingers langs je oren. Steek je vingers in je oren, kwart draai en uit de oren trekken. Heavenly Drums: zet de handpalmen op je oren, middenvingers zijn op de schedelbasis en met de wijsvingers tokkel je op de schedelbasis.

Masseer je slapen. Masseer de ogen. Strijk de ogen (eerst handen warm wrijven).

Tokkel op heel je aangezicht. Wrijf langs de neusvleugels en masseer topje van de neus. Wrijf langs de pezen in de nek en de hals. Klop op de schouders. Klop op de longtoppen en zo aan de binnenkant van de arm richting hand en dan aan de buitenkant van de arm richting schouder. Doe dit 3 maal. Herhaal aan de andere arm. Klop op de thymusklier en daarna op de volledige borst en buik. Wrijf me de vingers tussen de ribben. Klop op de rug en masseer de nieren. Klop op de nieren. Wrijf en klop op het sacrum. Klop aan de buitenkant van de benen naar de voeten en aan de binnenkant naar boven, 3 maal. Maak goed de liezen los. Klop op de boven en onderkant van de voeten en masseer Nierpunt 1.

Veel succes