

Openen Prenatale Poorten

Levensenergie komt langs je MingMen, tegenover de navel, tussen L2 en L3, binnen. Dit punt zit als het ware tussen de nieren. Deze energie verspreidt zich dan over vijf zones, de vijf prenatale poorten. Vandaar stroomt dit verder naar de 8 wondermeridianen, de 12 klassieke meridianen en de organen.

Deze poorten zijn best vrij van spanning en daarom masseren we deze poorten. Begin en eindig met de aarde poort. Het Aarde Element is het enige element dat energie kan transformeren naar een positieve en bruikbare energie. Begin dus met de aarde. Dan volg je de vijf elementen cyclus, metaal, water, hout en vuur. En we eindigen weer in de aarde.

Eerste masseer je oppervlakkig als voorbereiding. Daarna kan je geleidelijk aan dieper en dieper gaan. Je zet de ruggen van je vingers tegen elkaar met de vingers in de poort en leunt hier is. De knieën zijn kort tegen elkaar als je aarde, vuur en water masseert. Voor metaal en hout zijn de knieën uit elkaar zodat je zijwaarts kan leunen en kan steunen op de benen. Je kan de helende klanken doen terwijl je in de diepte gaat.

Doe dit zeker met veel respect en veel liefde. Houd je schouders ontspannen anders worden je vingers te scherp.

Na het openen van al de poorten doe je best de helende klank van de hartgouverneur en drievoudige warmer, de GHIEHIEHIE klank.

