



Bewegen in Vrijheid



Universal Healing TAO

TAO YIN - Basis Set



Luc Leyten
Wezelbaan 35
2490 Balen
België



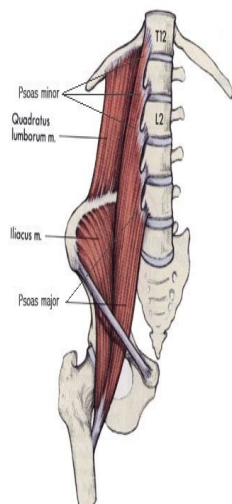
+32 (0)477 63 42 69
info@lucleyten.be
luc.leyten@telenet.be
<http://www.lucleyten.be>

Introductie

Tao Yin is TAO Yoga of Chinese Yoga. TAO YIN betekent 'sturen van energie'. Het is duizenden jaren oud en wordt beschouwd als de basis van Chi Kung of Qi Gong. Het Tao Yin is een belangrijk onderdeel van de Universal Healing TAO praktijk. Het is een weg om vrij te bewegen tussen eb en vloed van het leven. Het brengt je lichaam bijeen, verbonden met de 4 dimensies: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.

Het is een systeem met stretchoefeningen die de intentie of Yi trainen. De Yin is een samenstelling van YI en IN, niet de Yin van het Yin/Yang symbool. De YI betekent de kracht van geest, oog en hart, de IN betekent richting geven. Het is dus richting geven aan energie met geest, oog en hart. De oefeningen zijn er op gericht het lichaam te openen en in balans te brengen, dit zowel op fysiek als energetisch vlak. Het gaat er om lichaamsbewustzijn te cultiveren of te ontwikkelen. Het innerlijke voelen is hier zeer belangrijk bij. Tao Yin creëert innerlijke kracht en flexibiliteit. De ademhaling is zeer belangrijk tijdens de bewegingen. Tao Yin is meditatie in beweging.

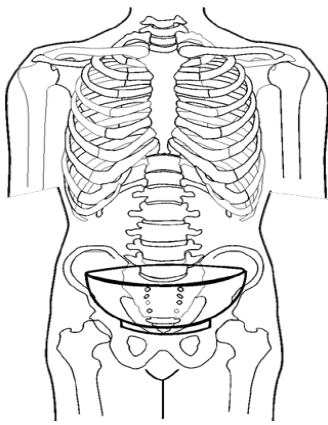
Het stretchen is niet zozeer gericht op de spieren, maar voornamelijk op de pezen, ligamenten en gewrichten. Het is de bedoeling ruimte te creëren in je lichaam, in je gewrichten. TAO Yin is minder extreem als klassieke yoga. Door niet extreem te gaan blijft de kracht meer behouden in de pezen. Je kunt dit vergelijken met een elastiek. Als je deze te ver rekt, komt hij niet meer terug tot zijn oorspronkelijke vorm. We gaan op zoek naar balans tussen kracht en souplesse.



Er wordt vooral gewerkt naar twee belangrijke spiergroepen: de psoas en het diafragma of middenrif. De psoas is een groep spieren die zorgt voor de verbinding van het onderlichaam en het bovenlichaam. De psoas major is aangehecht op de onderste borstwervel en de lendenwervels en loopt zo door het bekken en naar de het bovenbeen, de femur, waar de spier is aangehecht. De iliacus spier ligt meer naar de zij-kanten van het bekken. Een ontspannen psoas houdt de wervelkolom soepel en recht. De psoas verzorgt de balans bij het lopen. Ze wordt ook de spier van de ziel genoemd. De nieren liggen voor de Psoas. De nieren houden de negatieve emoties angst en schrik vast waardoor de nieren koud worden. Een warme psoas maakt die emoties vrij. Deze invloed is ook omkeerbaar.

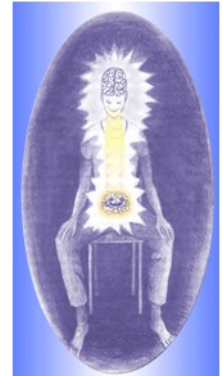


Op hun beurt zijn de nieren verbonden met het hart. De koele nierenergie kan het vuur van het hart temperen terwijl het vuur van het hart, de koele nieren kunnen verwarmen. De verbinding van de nieren met het hart wordt gemaakt door het middenrif, de ademhalingsspier. Het vormt de scheiding tussen de buikholte en borstholte. De Chinezen noemen het ook de spier van de Spirit. Blokkades in deze zone geven een slechte ademhaling en een slechte longfunctie, een slechte samenwerking of een slechte verbinding tussen hart en nieren. Door een goede beweging van het middenrif worden de organen goed gemasseerd. Dit helpt het hart bij het bloed rondpompen. Een goede ademhaling helpt ook bij het afscheiden van gifstoffen en negatieve emoties.



De Tan Tien is je fysiek center. Dit bevindt zich centraal in je buik, achter en een beetje onder je navel. Het bekken is zoals een kom in je lichaam waar je organen in liggen. Je bekken draagt al je organen. Daarom is het goed je bekken stevig, soepel en vitaal te houden. De draagkracht van je bekken is belangrijk. Dit is een belangrijk element in het TAO YIN. Er wordt steeds gezegd "Be aware of your Tan Tien". Dit is het huis van je tweede brein. Oefen je bewustzijn en je gewaarwording. In je darmen zit een geheugen net als in je brein. Je darmen verbruiken echter veel minder energie dan je hersenen. Je kan dingen leren doen vanuit je buik, zonder dat je er moet bij nadenken. Dit wordt eigenlijk bedoeld met: "Be aware of your Tan Tien".

Het openen en versterken van de wervelkolom is een belangrijk deel van het Tao Yin. De wervelkolom is je levensboom: "You are as Young as your Spine." Een beweeglijke wervelkolom geeft je energie en vitaliteit. Door de wervelkolom stroomt het gouverneursvat of de dumai. Dit kanaal bevat de informatie wie je in wezen bent. Langs de voorkant van je lichaam loopt het conceptievat of de renmai. Dit is de expressie van wat je van de informatie in de dumai gemaakt hebt. Veel problemen komen uit onbalans in de wervelkolom. De bereidheid om te veranderen zal je wervelkolom rechtzetten.



In elke beweging is er een actieve (yang) en passieve (yin) fase. In de yinne fase worden de bewegingen geïntegreerd in het lichaam. Deze fase is een belangrijke fase in het Tao Yin. Door de bewegingen opent het lichaam van binnen naar buiten. Dit is omgekeerd in veel andere westerse systemen. Je wordt meer bewust van je lichaam, je bent meer aanwezig in je lichaam. Adem steeds het kosmische helende licht in. Bij uitademen breng je al de negatieve dingen, stress, verdriet, spijt, twijfel, ... naar buiten zodat er meer ruimte en vrijheid komt in je lichaam.

Samengevat, in het Tao Yin versterken en stretchen we de pezen en spieren. De gewrichten en de wervelkolom worden geopend. Het lichaam ontgift en vitaliseert. Het meridiaansysteem wordt sterk geactiveerd. Er wordt veel ruimte gecreëerd in bekken, buik en onderrug. Het geeft ontspanning en bewustzijn in je lichaam door bewust te ademen, door de energie te balanceren, door de ruggengraat en de psoas spiergroep te versterken.

Voorbereiding of DO IN : Open je Lichaam

Schud het lichaam. Houd de voeten volledig aan de grond tijdens het schudden. Voel je organen, je klieren, je aders, je bloed in je aders, je botten, je hersenen, ... mee schudden. Laat je hoofd los hangen en laat je ademhaling los. De aandacht is op negatieve dingen en spanningen los te laten. Schud op de centrale as tussen hemel en aarde, de as van leven en dood. Schud meer naar rechts, het mannelijk bewustzijn, daarna meer naar links, het vrouwelijk bewustzijn. Dit is de horizontale as of de as van liefde. Schud ook naar de voorkant van je lichaam, de toekomst, en de naar de achterkant, het verleden, de tijdsas. Schud centraal. Draai ook om je verticale as. Voel de Chi of levensenergie. Voel leven, Leven in Liefde NU, de 3 assen.

Draai je gewrichten los: enkel, knie, heup. Aandacht is ruimte creëren in de gewrichten zodat Chi vrij kan stromen. Cirkel met je knieën en houd de voeten aan de grond. Cirkel met je heupen, de rest van je lichaam blijft stil. Kantel het bekken voor achter, links rechts en roteer het bekken met de aandacht diep in het bekken. Roteer op je verticale as en laat de armen los hangen en rond zwaaien. Draai nu ook de schouders los. Draai met de ellebogen, polsen en vingers. Draai je hoofd links, rechts en boven onder. Kijk steeds verder met je ogen mee en houd de aandacht centraal in je hoofd. Van hier cirkel je met je hoofd. Laat het gewicht van het hoofd het werk doen.

Beschrijving van de Bewegingen

Chi Self Massage

Wrijf eerst de handen warm om Chi in de handen te concentreren. Tokkel met vingers op je schedel. Laat de trilling diep in de botten dringen. Wrijf over de hoofdhuid. Wrijf met gespreide vingers langs je oren. Vingers in oren, kwart draai en uit de oren trekken. Heavenly Drums. 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 thymus klier en daarna 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.

Metaal: Longen en Dikke Darm

Voel de ruimte tussen de structuur

Draai je lichaam als een slang

Darmen, galblaasmeridiaan

Lig op je rug, benen opgetrokken. Je armen zijn zijwaarts. Adem in. Bij het uitademen breng je eerst de onderrug op de grond, dan draai je de knieën zijwaarts en draai je jou hoofd in de andere richting. Hou je kruin lang en hou je onderrug opgevuld. Dit kan je ook doen met de bovenbenen verticaal en met de bovenbenen tegen je borst. Je kan je voet ook verder van je weg zetten en ja andere been achter de knie haken en zo roteren. Je kan ook de handen in de nek houden.



Grote Rotatie MCK Basis

Longen en Dikke Darm

Lig op één zijde. Het onderste been is gestrekt, het bovenste been is lichtjes gebogen. De onderste hand houdt de gebogen knie op de grond. Maak grote rotaties met de bovenste arm. Roteer in twee richtingen. Beweeg goed van uit je buik en strek goed de duim en wijsvinger.



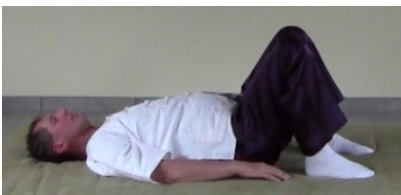
Water: Nieren en Blaas

Kom tot Rust, voel de zachte energie van de Winter



Rivier stroomt in de vallei

Lendenwervels openen, psoas, blaasmeridiaan
Adem in en bij uitademen rol je jou sacrum van de grond en hef je jou gestrekte kruin. Je brengt je navel naar de ruggengraat en spant je perineum zachtjes aan.



Aap omarmt zijn knieën

psoas, blaasmeridiaan

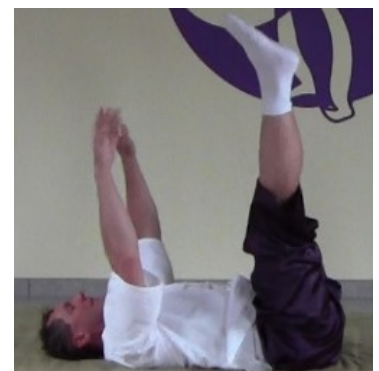
Grijp je knieën, adem in. Bij uitademen, maak je buik dun, breng je knieën naar boven. Strek je kruin, kin is niet naar de borstkas. Span je perineum licht aan en druk je tong tegen je verhemelte.



Lachende en spelende baby

Goed voor de Lymfe en om de Psoas spiergroep te ontspannen.

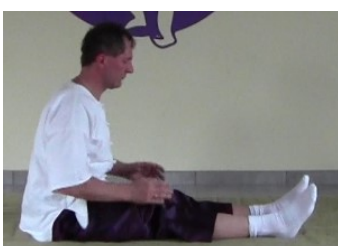
Lig op je rug. Breng de armen en benen omhoog en schud het lichaam terwijl je lacht.



Aap verbind met borrellende bron

Blaas

Zit met je benen gestekt voor je. Adem diep in en breng je armen naar boven. Met uitademen buig je voorover. Leg eerst je navel op je benen, dan je zonnevlecht, je hartcenter. Buig verder door. Strek je armen voorwaarts met de pinken naar boven.



Hout: Lever en Galblaas

Goede morgen Lente, een frisse start

Ruglig één been rechts en links

lever en galblaas

Lig op je rug. Een been is gestrekt op de grond, het ander is gestrekt naar boven. Bij het uitademen gaat het bovenste been over het ander been bewegen naar de grond. Het been blijft gestrekt en is zo hoog mogelijk. Het hoofd draait in tegenovergestelde richting. Adem in en het been komt terug naar boven. Met de uitademing gaat het been open bewegen en de zitknobbel van het naar voor gestrekte been blijft op de grond.



S-oefening

lever en galblaas

Zit met gebogen been voor, de hoek tussen bovenbeen en onderbeen is een dikke 90 graden. Het achterbeen is gebogen en ver naar achter. Met gestrekte kruin buig je in de richting van je voorste bovenbeen. Draai vanuit je buik weg van je voorste been en druk je op. Kijk naar je achterste voet. Laat je zakken en draai terug naar het voorste been. Dan draai je vanuit de buik naar de enkel van je voorste voet. Daarna leg je de zijkant van je lichaam op het voorste been en duw de bovenste hand weg van de heup.



Vuur: Hart en Dunne Darm Open je Hart en Straal als de Zomerzon

Slang draait rond Vleugelpunt

Hart, wing point tegenover het hart (T5)

Lig op je rug met knieën opgetrokken en grijp achter je schouderbladen. Van hieruit hef je jou bovenlichaam (tot T6) met gestrekte kruin. Draai het bovenlichaam zijwaarts met uitademhaling. Kom terug centraal met inademen. Herhaal aan de andere kant.



Draak strekt zijn klauwen één zijde

Long en hart, 'wing point' en de pezen in de armen

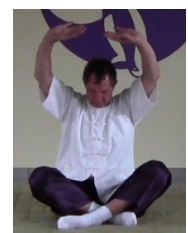
Voel de tegenkracht, de pezen rond de botten in de polsen, ellebogen en schouders. Begin met de ellebogen laag en kijk in je handpalmen. De kruin is gestrekt. Begin langzaam de handen naar links te bewegen en maak je onderrug een beetje bol. Je ogen volgen de handen. Strek helemaal naar links, je ogen kijken naar je handen je hoofd draait naar rechts. Voel de verbinding met je staartbeen. Voel de torsie in armen en voel de rekking tussen je schouderbladen. Ontspan en kom terug naar het center.



Draak strekt zijn klauwen boven

Hart en pericardium

Zelfde als klauwen één zijde, de handen bewegen naar boven met de vingers naar elkaar toe.



Draak strekt zijn klauwen voorwaarts

Long, pericardium en hart

Zelfde als klauwen één zijde, handen bewegen voorwaarts met de vingers naar elkaar toe.



Draak strekt zijn klauwen zijwaarts

Long en pericardium

Zelfde als klauwen één zijde, handen bewegen zijwaarts met de vingers naar boven. Draai je vingers in de rekking naar beneden en terug naar boven.



Aarde: Maag, Milt en Pancreas

Voel je lichaam, kom thuis in je lijf, je voertuig

Tan Tien versterken met gestrekte benen

Tan Tien, buikkracht

Lig op je rug. Je benen zijn gestrekt, tegen elkaar naar boven. Met uitademen beweeg je de benen gelijk zijwaarts. Met inademen kom je weer terug en ga naar de andere kant. Je kan de benen ook naar voor laten zakken. Maak combinaties. Je kan je benen ook verder achter je hoofd bewegen.



Berg rijst op vanuit de zee

Adem in. Bij de uitademhaling rol je eerst je sacrum van de grond. Daarna hef je wervel voor wervel van de grond. Boven gekomen, adem in, leg je wervels weer één voor één op de mat bij de uitademhaling. Waar de wervels in blok bewegen kan je wat schudden met je bekken.



Joggers stretch

Lig op zij, onderste been is gestrekt, bovenste been is gebogen tegen je borst. Steun op je elleboog. Met uitademen gaat de hand naar de wreef van de voet en beweeg je been naar achter in een horizontaal vlak. Duw je voet van je weg en voel de rekking op je dijbeen. Blijf mooi rechtop.



Secundair Vuur: Hartgouverneur en Drievoudige warmer Alles komt samen, jezelf, mens zijn, de natuur, de ruimte

Massunaga stretch

Zit kleermakers zit. Leg de handen op de knieën. De handpalmen zijn naar onder gericht. Buig met lang gestrekte kruin voorover en duw de knieën lichtjes naar beneden. Wissel je benen en je handen en dan herhaal je. Voel de schouders open. Door druk te zetten voel je dit meer aan de binnenkant van de armen. Je kan ook rond de knieën grijpen en ze licht naar boven trekken als je voorover buigt.



Zwemmende draak

Zit in kleermakerszit. Je armen bewegen zijwaarts naar boven, handpalmen komen tegen elkaar. Je handen gaan zijwaarts naar beneden en bewegen in een golfbeweging rond je derde oog, je hartcenter en je buik, je navel. Als je naar beneden gaat, leidt de pinkzijde, bij het naar boven gaan leidt de duimzijde. Geef lichte druk in de handen en laat de wervels van je ruggengraat mee weg en weer bewegen als een

