

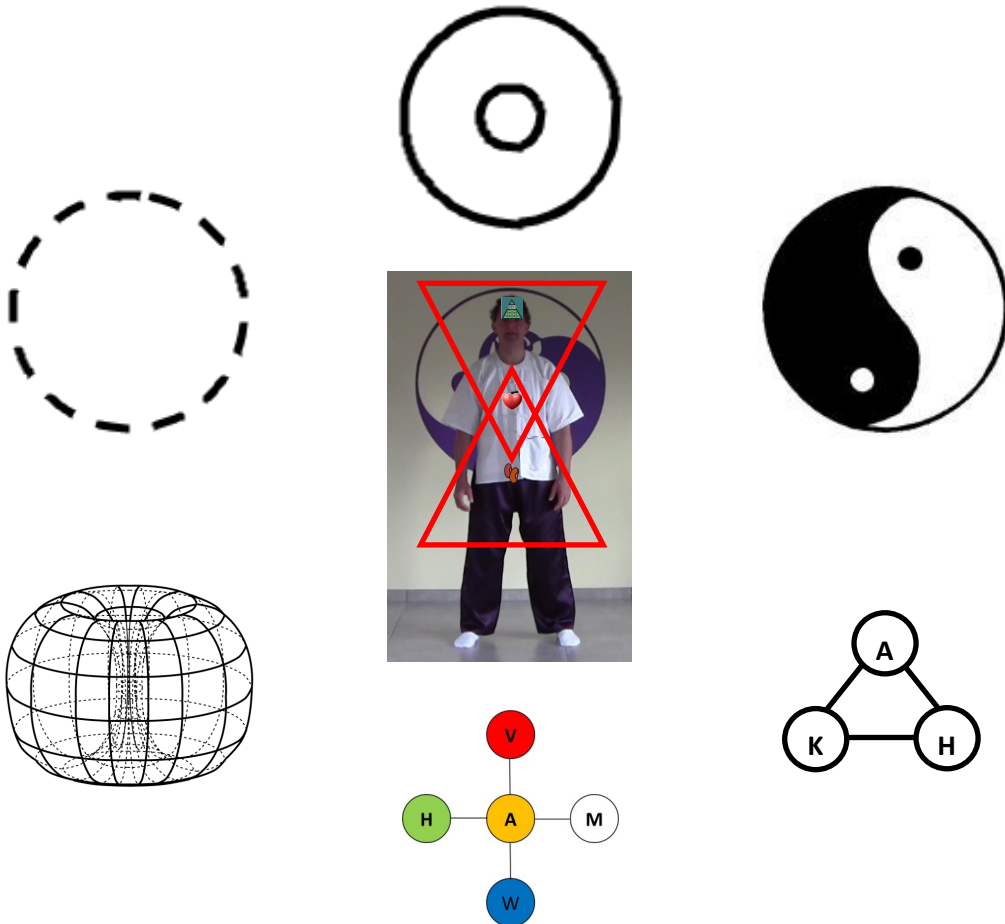


Bewegen in Vrijheid



Universal Healing TAO

Simpel Chi Kung



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

Simple Chi Kung is een eenvoudige bewegingsvorm waarin we sterk verbinding maken met onze omgeving. Je leert de Aarde waarop we leven voelen, en je maakt verbinding met de Hemel. Leer ook de energie van de omgeving, de kosmische energie, voelen. En je maakt een reis door de 5 elementen leer al voor af te sluiten door sterk verbinding te maken met de bron, de TAO.

道

De TAO

Het geeft mij steeds veel energie, veel rust en veel bewustzijn. Al de druk van het hectische leven valt als het ware weg.

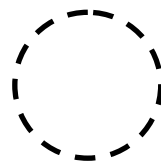
Geniet er van.

De vorm

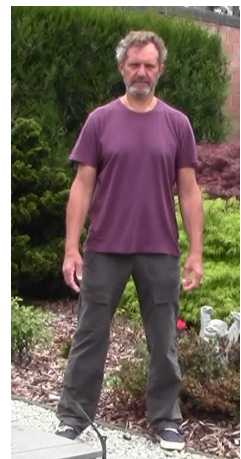
Sta in de Wu Ji houding. Sta met voeten parallel op schouderbreedte. Gewoon zijn, niets doen, zelfs niet voelen, "human being tegenover human doing".



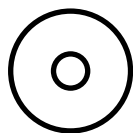
無極



WU JI



Daarna breng je aandacht diep in je buik, in je Tan Tien, je fysiek center, je center van zijn. Dit is de plaats waar je fysieke leven op Aarde begon.



TAI YI

Aarden, thuiskomen in je lichaam

Adem aarde energie in. Begeleid met de handen. De armen gaan ontspannen voor je lichaam naar boven, tot ongeveer schouder hoogte. Spiraal in de benen om de diepe essentie van de aarde aan te zuigen. De armen bewegen dan terug naar beneden met uit ademen. Breng je aandacht diep in je buik om energie binnen te houden.



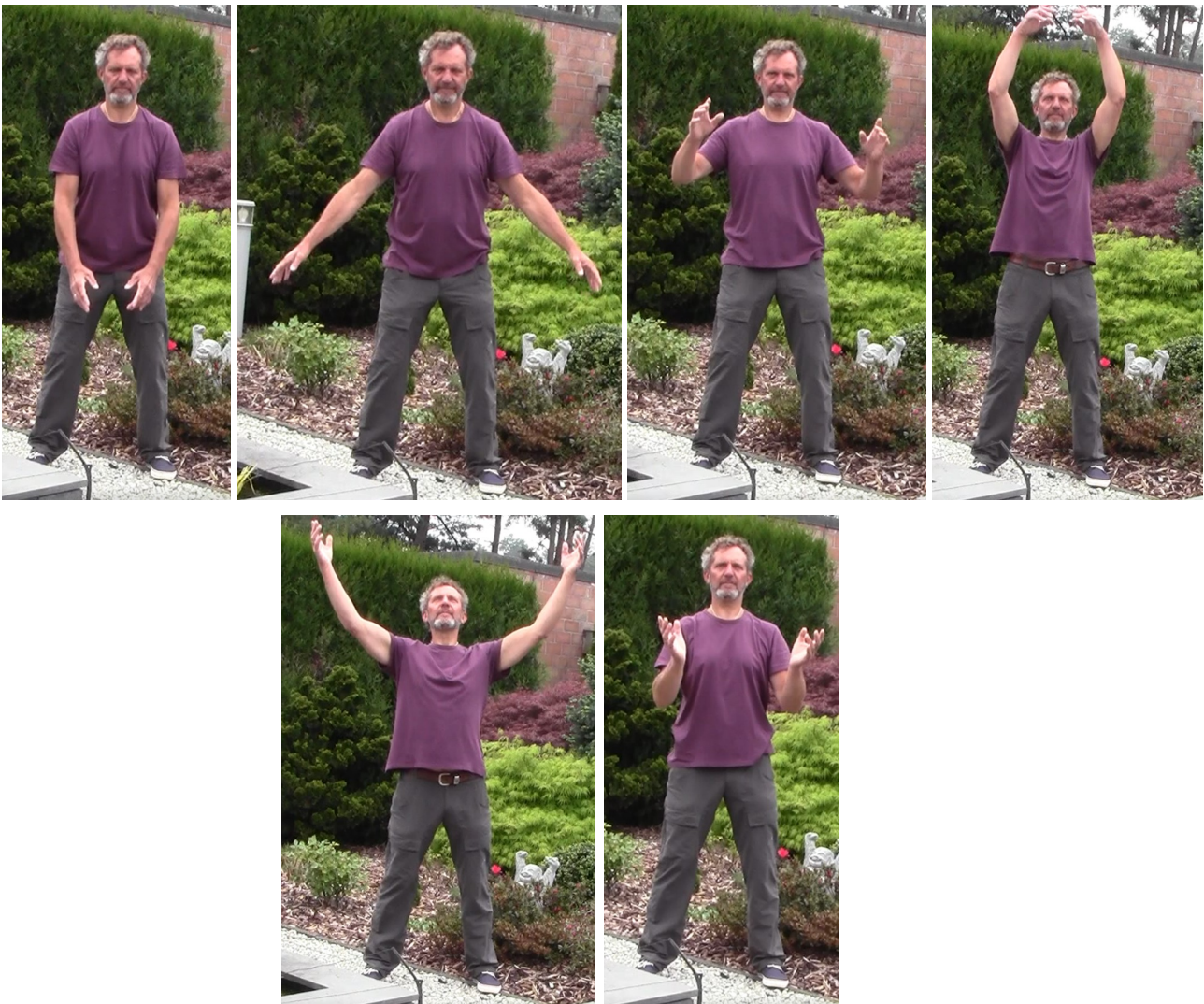
Tai Chi

Aarde - Hemel driehoek, verticale as en man/vrouw bewustzijn.

Beweeg je handen centraal naar beneden, rijk uit diep in de Aarde. De handen gaan uit elkaar zo ver je handen het toelaten. Beweeg je handen naar boven in de vorm van een driehoek. Rijk uit naar de Hemel, centraal boven je hoofd. Open je handen voor de hemel energie en beweeg ze in de vorm van een driehoek naar beneden.

De onderste driehoek is vrouwelijke energie, de Aarde, en het center van de driehoek is je fysiek center, de onderste Tan Tien. De bovenste driehoek staat voor mannelijke energie, de Hemel, je mentaal center, de bovenste Tan Tien. De punten van de twee driehoeken overlappen in je hart, je emotioneel center, mens zijn, de middelste Tan Tien. Deze drie centra zijn ook drie shakra.

Voel goed de Aarde die je jouw lichaam geeft, je fysieke zijn. De aarde staat voor massa. Voel goed de Hemel die je jouw intelligentie geeft, jouw intellect. Voel de verbinding tussen de Hemel en de Aarde, voel de polariteit tussen deze twee polen. De Aarde driehoek geeft het vrouwelijk bewustzijn, de Hemel driehoek geeft het mannelijke bewustzijn. Door deze beweging balanceren we het man/vrouw bewustzijn op de Aarde, onder de Hemel. Je balanceert het denken in het hoofd en het voelen in de buik.



Aarde - Kosmos - Hemel

Onder invloed van de Aarde energie in je onderste Tan Tien en de Hemel energie in je bovenste Tan Tien, wordt de middelste Tan Tien, je emotioneel center, je hartcenter, gecreëerd. Dit energie center is verbonden met de energie van onze omgeving, de mensen rondom je heen, de ruimte, je familie, de dieren, de natuur, de aarde, de Melkweg, heel het universum.

Neem Aarde energie mee naar boven naar je hart. Van hier beweeg je jou handen naar voor en open je hart. De handen gaan verder naar boven en verbinden met de hemel. Vanuit de hemel gaan de armen zijwaarts naar beneden, neem opnieuw aarde mee en de energie breng naar je buik.



Reis door de vijf elementen

Hout: expanderende energie, alle richtingen, groeien, lever en galblaas

Vuur: sterk stijgende energie, expressie en communicatie, hart en dunne darm, hart gouverneur en drievoudige warmer.

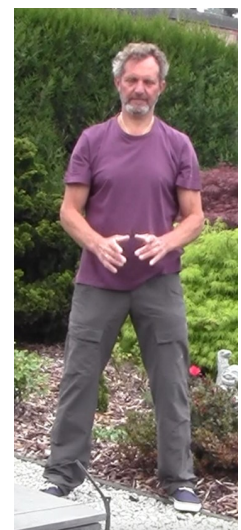
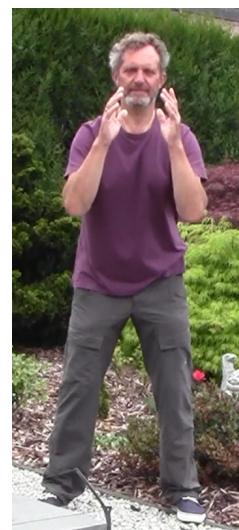
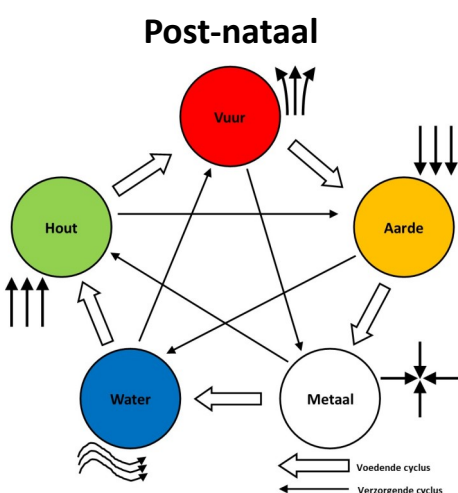
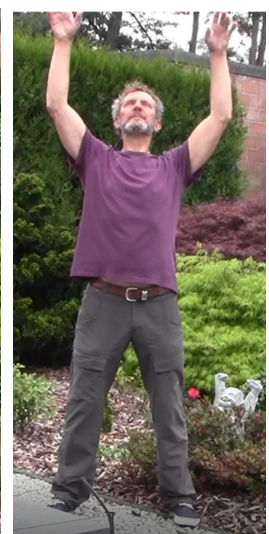
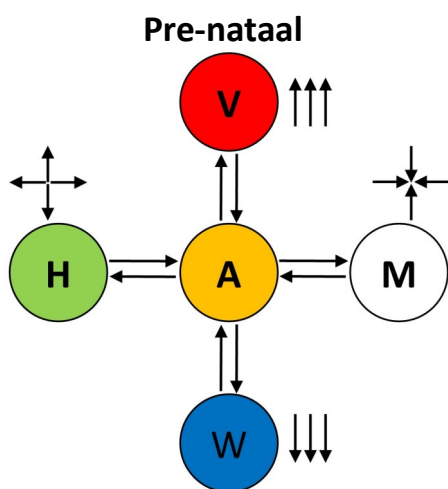
Aarde: diep in de stilte, thuis komen, integratie, milt/pancreas en maag.

Metaal: samentrekkende, condenserende energie, loslaten, longen en dikke darm.

Water: dalende energie, volharding, wilskracht, blaas en nieren.

Na de verbinding met de drie energieën, gaan we naar de vijf elementen. Breng je armen zijwaarts naar boven en voel de energie van groeien, de lever, de ochtend, de lente, de leeftijd van een baby, kleuter, peuter. Handen gaan naar het hoogste punt, sterk stijgende energie, de zon staat het hoogste punt. Dit is de energie op het midden van de dag, de zomer, de pubers en jong volwassenen die de wereld gaan verkennen. Dit vloeit over in de centrerende energie van de aarde, thuis komen. Tijd om even pauze te nemen (siësta), de oogsttijd, tijd om zich te settelen (huisje, tuintje, kindje). En de energie vloeit verder naar de condenserende energie van metaal. Voel de vroege avond, de herfst, de pensioen leeftijd. En dan hebben we de energie van het water, het midden van de nacht, de winter, de wijsheid van de medicijnman (vrouw). En het water vloeit weer over in het hout en de cyclus is rond.

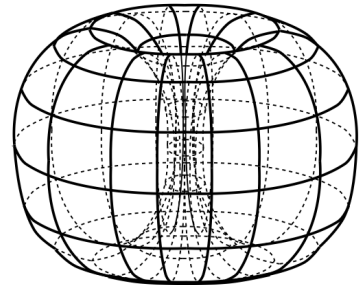
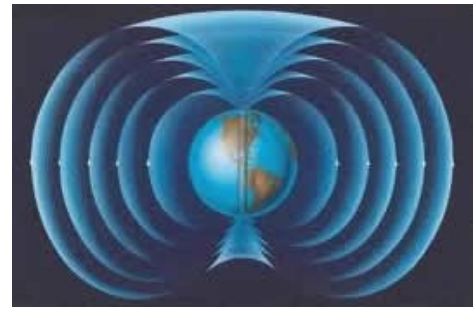
Water doet hout groeien, als er hout is kan er vuur branden. Het vuur verbrand hout wat as geeft en dit geeft de Aarde. Meer Aarde geeft druk en we krijgen ertsen, metaal. Nog meer druk geeft vloeistof of metaal kan water condenseren.



Verbind met de bron, het universum.

Maak de Torus beweging, de vorm van het magnetisch veld, een grote donut. Beweeg je armen zijwaarts naar boven en daarna beweeg je jouw armen centraal door je lichaam naar beneden.

Verbind met het paarse licht op het einde van het universum. Verbind met de bron, het primordiale, en laat dit alles diep naar binnen komen, door je hoofd, door je hart naar je buik. Verbind met je ware zijn, diep in je kern.



Verzamelen om te eindigen.

Leg je handen op je buik en verzamel.

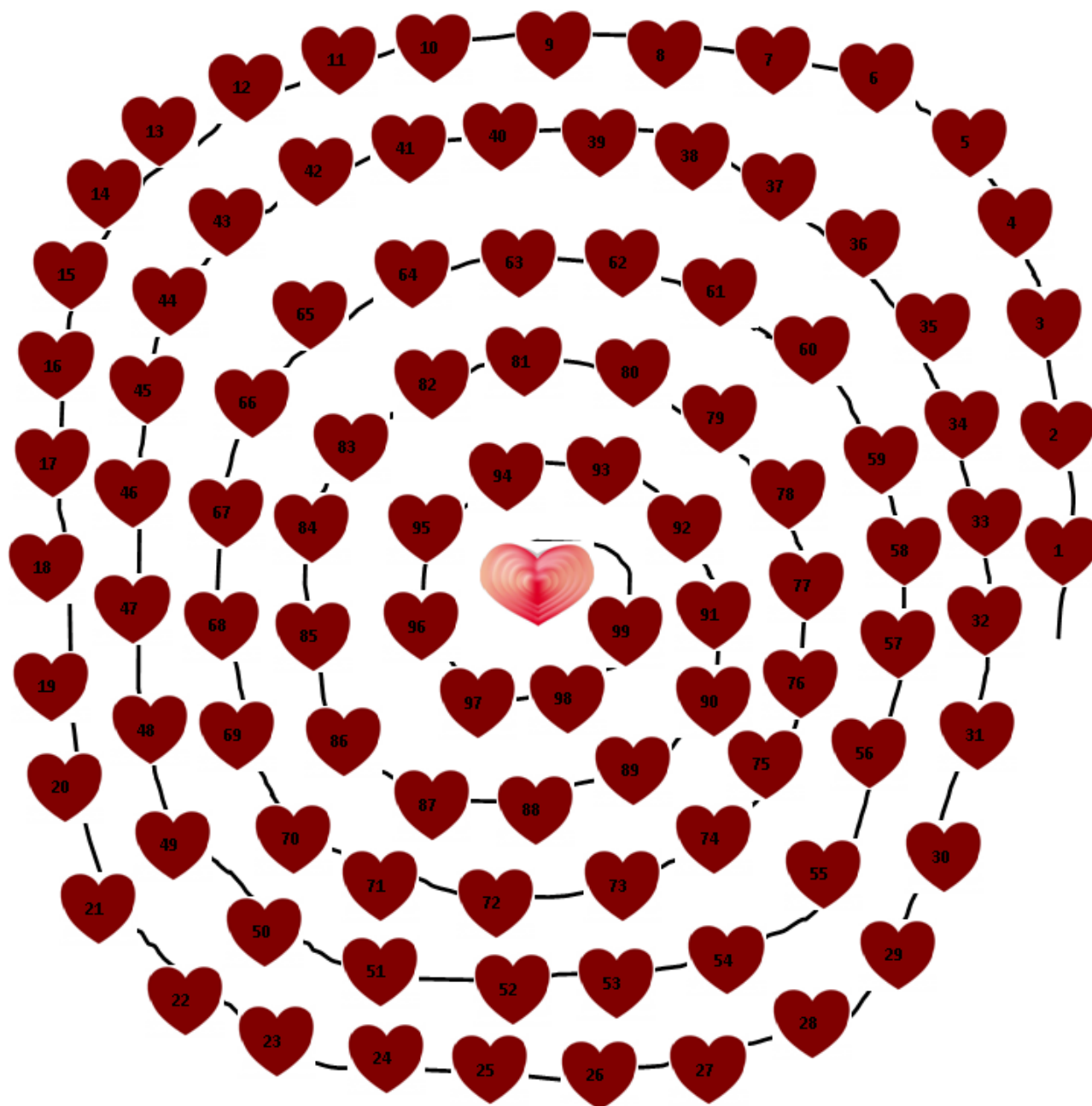
Ga naar de Wu Ji houding.

Na deze vorm is het goed om even rustig te zitten en alles te integreren en gewoon te zijn.

Geniet er van.



100 Dagen toewijding tot liefde voor jezelf



Veel Succes