



Bewegen in Vrijheid



Universal Healing TAO

Basis Innerlijke Alchemie

Basis Meditaties



Luc Leyten
Wezelbaan 35
2490 Balen
België



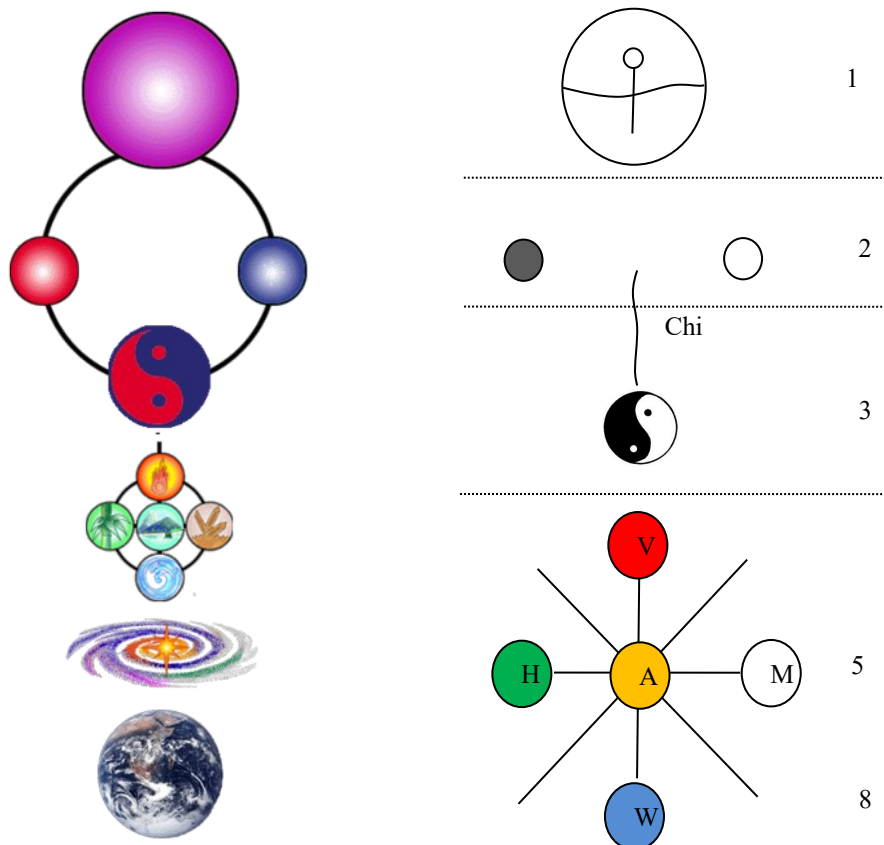
+32 (0)477 63 42 69
info@lucleyten.be
luc.leyten@telenet.be
<https://www.lucleyten.be>

With many thanks to Master Mantak Chia for allowing the use of the wonderful illustrations.
<https://www.mantakchia.com/universal-healing-tao>

Introductie

Universal TAO is een systeem van interne Alchemie dat bruikbaar of werkbaar werd gemaakt voor de westerse mens door Mantak Chia. In vele oude geschriften staat uitgelegd wat die interne alchemie is. Er staat echter niet in hoe je dit moet toepassen.

De TAO is de natuurlijke weg, de weg die je gaat. De TAO is de bron. Harmonie en evenwicht zijn essentiële elementen in de TAO. Lichaam, ziel en geest zijn vanuit de TAO geïntegreerd in EEN. Universal TAO is een methode om te genezen en te voorkomen dat je ziek wordt. Het is een methode om je levensenergie of je CHI te vermeerderen. Het is een methode om de zelfhelende kracht van je lichaam te ontdekken, te herontdekken en te versterken. Het lichaam is de tempel van GOD, de TAO. God zit in ons. Het lichaam is ons voertuig.

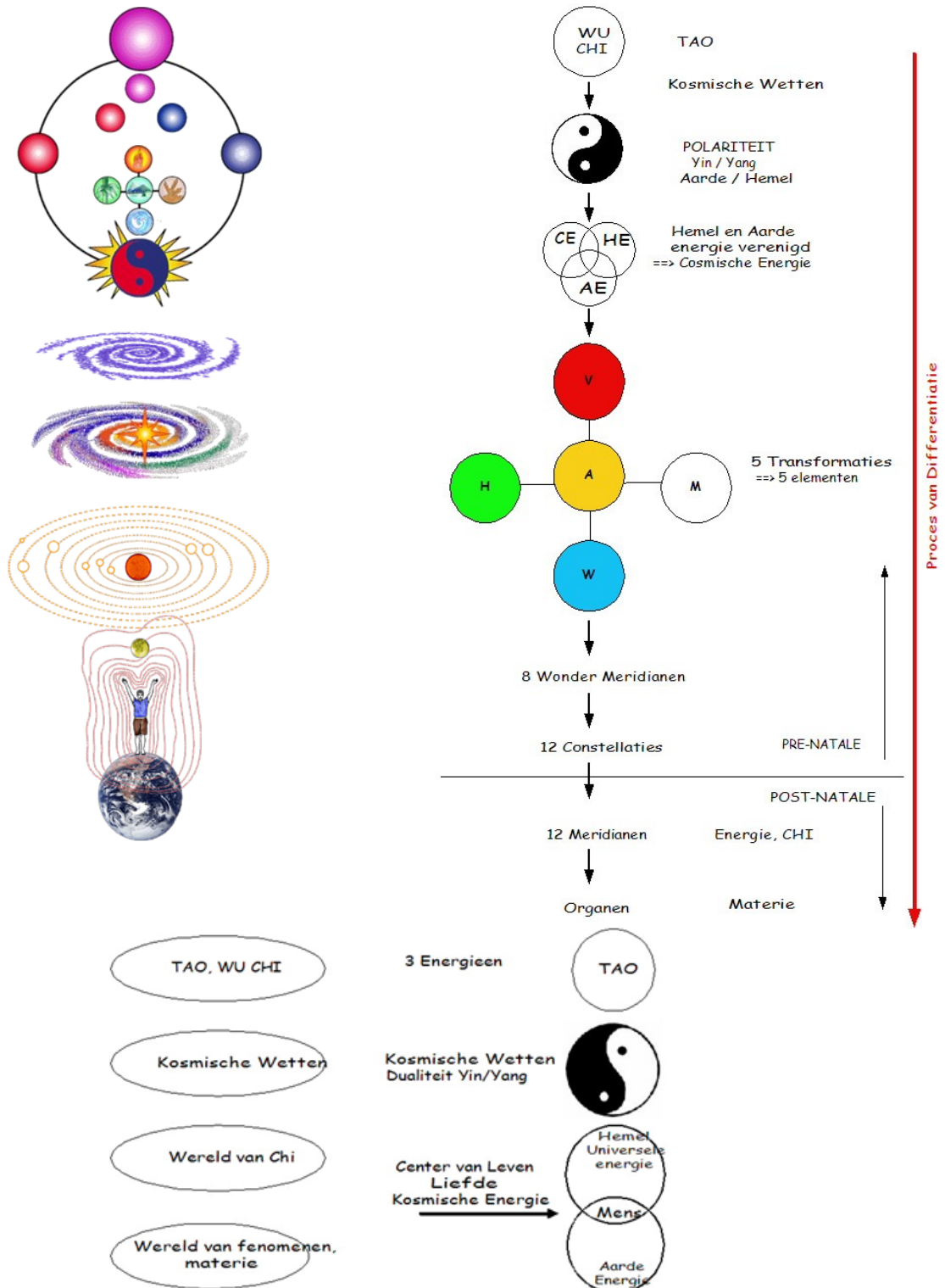


De oorsprong van ons zijn: In de bron (1) is er eigenlijk helemaal niets aanwezig. Het is zoals een lege vijver waar soms precies een visje komt piepen. Dan ontstaat de polariteit (2) of dualiteit. De Chinezen stellen dit voor als een berg die aan de ene kant belicht is, en de andere kant is donker. Hier komt Chi of energie bij en er ontstaat Yin en Yang, het Tai Chi Symbool. De energie of trilling daalt verder neer en zo komen we tot de 5 elementen (5), die het aarde kruis voorstellen. De elementen staan op de verticale en de horizontale as. De elementen zijn gekoppeld aan de organen en de seizoenen. Tussen de seizoenen staat het schuine kruis, het kruis van de Spirit. Zo komen we tot 8 richtingen. Als we hier de planeten nog bij nemen, komen we tot 13. In de Chinese jaartelling zien we ook 13 maanden. De schuine richtingen stellen volgende voor:

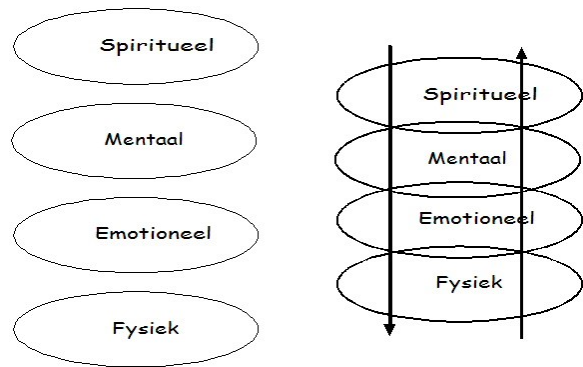
- W – H: Chinees Nieuwjaar, 1 februari, Carnaval
- H – V: 1 mei, vruchtbaarheid
- V – M: De oogsttijd, het fruit is rijp
- M – W: Halloween, Allerheiligen, Hemel

De cyclus is mooi rond. Na de winter bereiden we de grond voor en dan gaan we planten. Alles begint te groeien en bloeit in de zomer. Na de bloei gaat alles rijpen en oogsten we. Dan begint het te verteren, te rotten in het metaal. De Spirits (alcoholen) komen vrij. Hier laten we los wat niet nodig is. Het goede houden we bij want dit is het nieuwe licht in het water. "Transform Stress into Vitality".

Het lichaam is een expressie van energie, CHI. Als die energie vrij kan stromen, werkt het lichaam als één geheel. Door allerlei emoties, stress, slechte voeding en vele andere dingen, vervuult het lichaam en draait de energiestroom op een lager niveau. Door energieblokkades is het lichaam ziek.



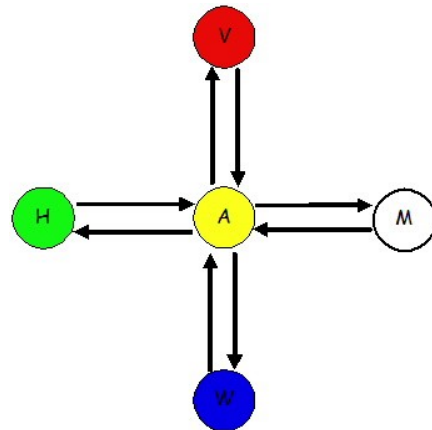
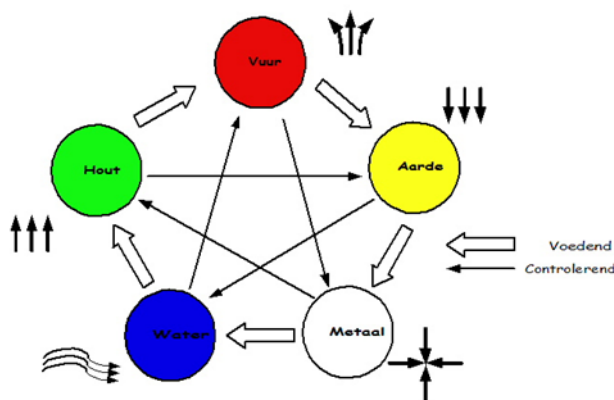
TAO is sterk 4 dimensioneel gericht. De 4 dimensies zijn: Fysiek, Emotioneel, Mentaal en Spiritueel. Alles is geïntegreerd in het lichaam. We bekijken het lichaam als één geheel. Normaal is er een vrije communicatie tussen de 4 delen. Indien dit niet is, ontstaan er klachten, ziektes, stress,



Introductie van de 5 elementen

Ieder orgaan is verbonden met één van de vijf elementen, de 5 energiefasen in de natuur, de 5 levensfasen in de natuur. Aan ieder orgaan zijn deugden en emoties gekoppeld. Niet verwerkte emoties worden opgeslagen in organen. De organen hebben bepaalde kenmerken: kleur, zintuig, smaak, windrichting, seizoen, en andere:

1. Hout: groen - lente - lever - galblaas - zien - ogen - morgen - geboorte - zuur - sterk stijgend, explosief en in oorsprong expansief
2. Vuur: rood - zomer - hart - dunne darm - spreken - tong - middag - puberteit - bitter - verspreidend en in oorsprong stijgend
3. Aarde: Geel - nazomer - milt/pancreas - maag - smaken - mond - namiddag - volwassen - zoet - dalend, temperend en stil in oorsprong
4. Metaal: Wit - herfst - longen - dikke darm - ruiken - neus - avond - oudere leeftijd - scherp - condenserend en in oorsprong
5. Water: blauw - winter - nieren - blaas - horen - oren - nacht - pensioen leeftijd - zout - vloeiend en dalend in oorsprong

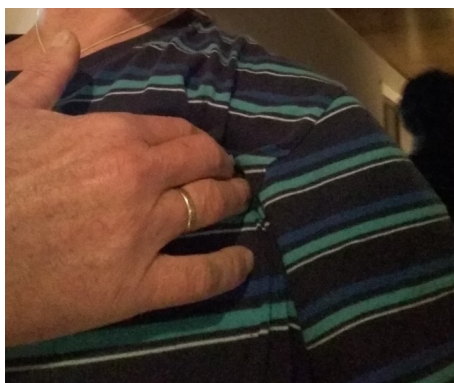


De vijf elementen voeden elkaar, de voedende of SHEN cyclus. Dit is een moeder-dochter relatie. Daarnaast controleren of verzorgen de 5 elementen elkaar, de controlerende of CO cyclus. Dit is een grootmoeder-kleindochter relatie. In de oorsprong staat aarde centraal.

Oefening voor de 5 elementen te voelen in je lichaam

Bepaalde zones in je lichaam zijn verbonden aan de organen, de elementen. Door die zones regelmatig vrij te maken, kom je meer in balans, kom je meer in je kracht.

- Hout, lever en galblaas: knijp links en rechts boven de knie.
- Vuur, hart en dunne darm: masseer met je vingertoppen in de oksels waar hart meridiaan start.
- Aarde, maag, milt en pancreas: knijp met je duim aan de binnenkant van je benen net achter je kuitbeen, de milt meridiaan.
- Metaal, longen en dikke darm: masseer de longtoppen, net onder het sleutelbeen, long meridiaan.
- Water, blaas en nieren: masseer borrelende bron onder de voeten, begin van de nier meridiaan.



Wat gebeurt er in ons lichaam en wat doen we daar aan?

Mensen leven in een hectische wereld vol spanning, druk, stress, emoties. Dit bouwt gifstoffen en afvalstoffen op in de organen. Hierdoor ontstaan er energie blokkades, er ontstaat lusteloosheid, ergernis, onbalans. Velen zoeken oplossingen buiten zichzelf: vermaak, koffie, alcohol,

In de TAO traditie zijn er drie belangrijke stappen in energie opbouw:

- 1 De lekken dichten: veel energie ontsnapt via het perineum, de aars, de penis/ vagina, de mond, de neus, de ogen, de oren.
- 2 Externe energieën opnemen: Aarde Energie, Hemel / Universele Energie, Kosmische Energie.
- 3 Deze energie rond circuleren en cultiveren.

Er zijn natuurlijk veel meer dingen te doen. Vertrekken steeds vanuit het fysieke lichaam.

Zorg dat je in balans bent, Yin en Yang. Er moet een evenwicht zijn tussen denken en voelen, tussen licht en donker, tussen werken en rusten, tussen man (yang) en vrouw (yin),



Voel jou interne lichaam in verbinding met je omgeving. Laat het licht, de liefde naar binnen stromen. Voel het vuur in je lichaam. Zorg dat je ruggengraat en je adem vrij zijn en er is nog weinig plaats voor ziekte in je lichaam.

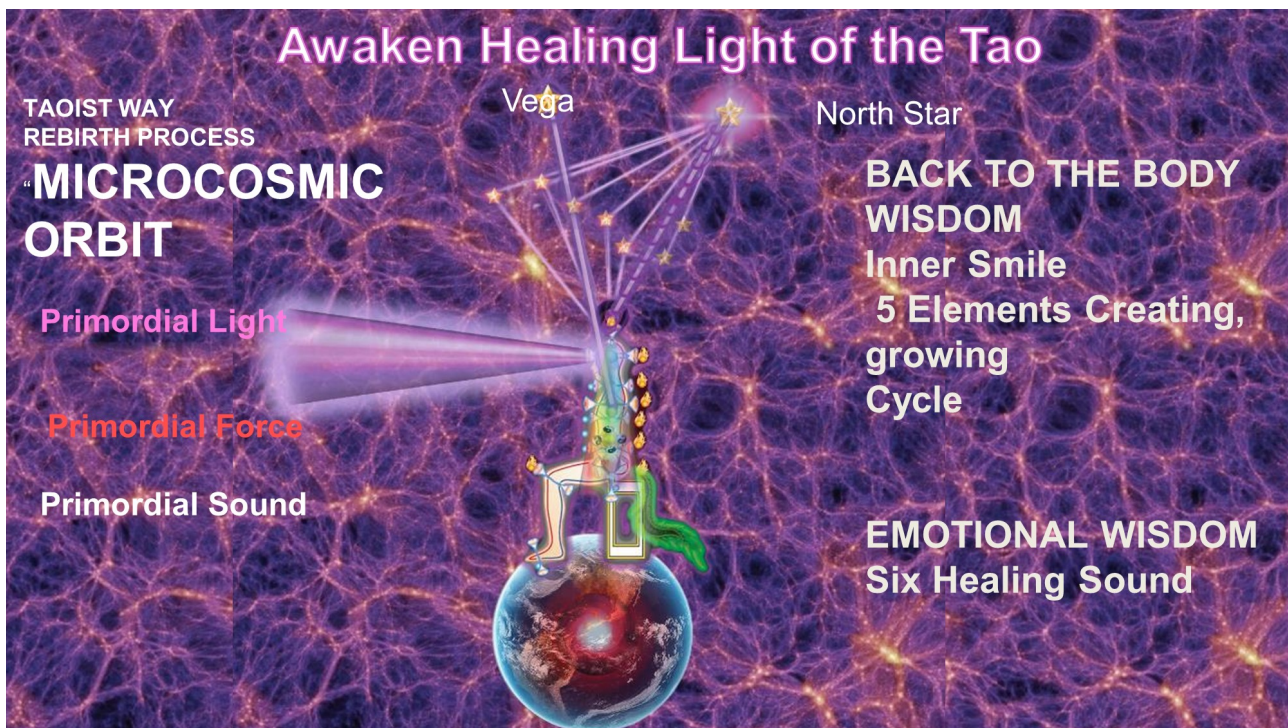
Neem contact met je organen met de innerlijke glimlach. Laat spanning los en laat de organen ontgiften, laat de liefde bloeien en groeien. De organen gaan beter werken en er komt meer zelfwaardering, je wordt evenwichtiger, je komt terug in balans.

Bevrijd je organen van verkrampingen, spanningen en blokkades met de helende geluiden.

Laat de levensenergie, de Chi, beter circuleren in je lichaam met de hemelse kringloop.

Met de Iron Shirt Chi Kung leer je terug op je structuur staan zonder veel energie te verbruiken. Leer terug de kleine pezen, de ligamenten, de spieren voelen. Bouw de interne Chi druk in je lichaam op.

Verbind met het Primordiaal Licht, de Primordiale Kracht en het Primordiaal Geluid.



Indien je oefent zonder gevoel, dan wordt het een mechanisch ding, dan wordt het gewoon gymnastiek. Het heeft mentaal geen doel. Ga diep voelen binnen in jezelf en ga vanuit daar handelen, ook in je dagelijks leven. Werk niet te hard, doch werk en voel.

Awaken Healing Light

In het healing TAO systeem gebruiken we het violet licht. De foto's die terugkomen van de ruimte telescopen tonen allemaal violet licht. Als je naar het einde van het universum kijkt in het donker, zie je het violet licht. Het violet licht zit ook in ons DNA. Als dit licht in het DNA dooft, dan krijgen we kanker cellen.

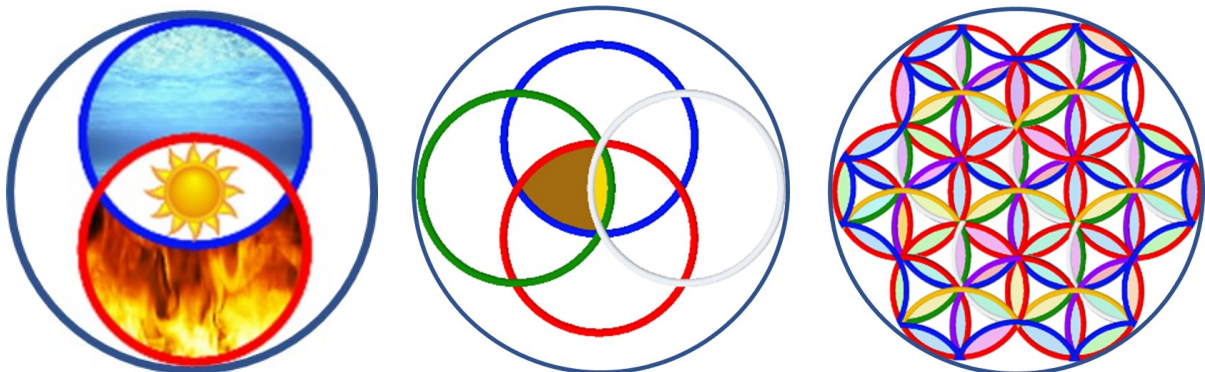
Er zit veel violet licht in de poolster. De poolster heeft veel kwik en daarom geeft het violet licht. De poolster zijn eigenlijk drie sterren: Polaris (Yang), Vega (Yin) and Thuban (Neutraal, Yuan).

Het violet licht is het Primordiaal Licht en heeft Intelligentie en wijsheid. Het violet licht verbindt alles. Violet licht heeft de hoogste helende kracht en kan geprogrammeerd worden. Het violet daalt in en heeft de intelligentie van de nieuw geboren ziel en spirit.

Het violet licht bevat in wezen alle kleuren. Dit licht schijnt binnen langs het derde oog, gaat door de kristallen kamer waar het splitst in de verschillende kleuren. Dit spiegelt op de achterkant van je hoofd in je lichaam. Het geeft kleur aan je lichaam, aan je leven. Neem dit licht in je op en zuiver zo je lichaam. Kom dichterbij je ware zijn. Met je staartbeen verbind je met de Primordiale Kracht diep in de Aarde. Laat dit naar binnen komen. Het hartje gaat kloppen en dit geeft Primordiaal Geluid, net als de beweging van de sterren, planeten, melkwegen, ...



Om leven mogelijk te maken is er water en vuur nodig, samen met het primordiaal licht, het primordiaal geluid en de primordiale kracht. Het metaal ondersteunt het water, het hout ondersteunt het vuur en de Aarde staat centraal. Dit alles samen vormt **The Golden Flower, the Flower of Life**.



Smiling Sunshine

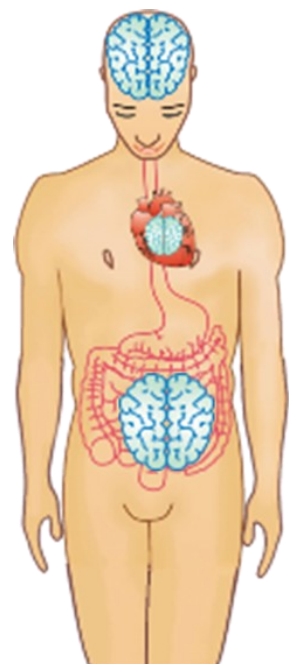
Liefde is een zeer krachtige energie. Het is de krachtigste energie om te helen en het bevat een sterk aantrekkingskracht, liefde trekt liefde aan. Liefde is licht.

Zit of sta en ontspan. Doe een zachte, rustige ademhaling. Activeer je derde oog door er zachtjes op de kloppen, maak die zone wakker. Voel de glimlach, het licht, de liefde van de zon naar binnen stromen. Laat het licht naar je hart stralen en spiraal in het hart. Je kan dit eventueel met je handen begeleiden. Spanning en problemen lossen zachtjes op zoals sneeuw smelt voor de zon. Ijs of sneeuw smelt tot water, water verdampt tot gas, van Jing via Chi naar Shen. Blijf steeds goed glimlach, een glimlach is goud waard. Herhaal dit een aantal maal.



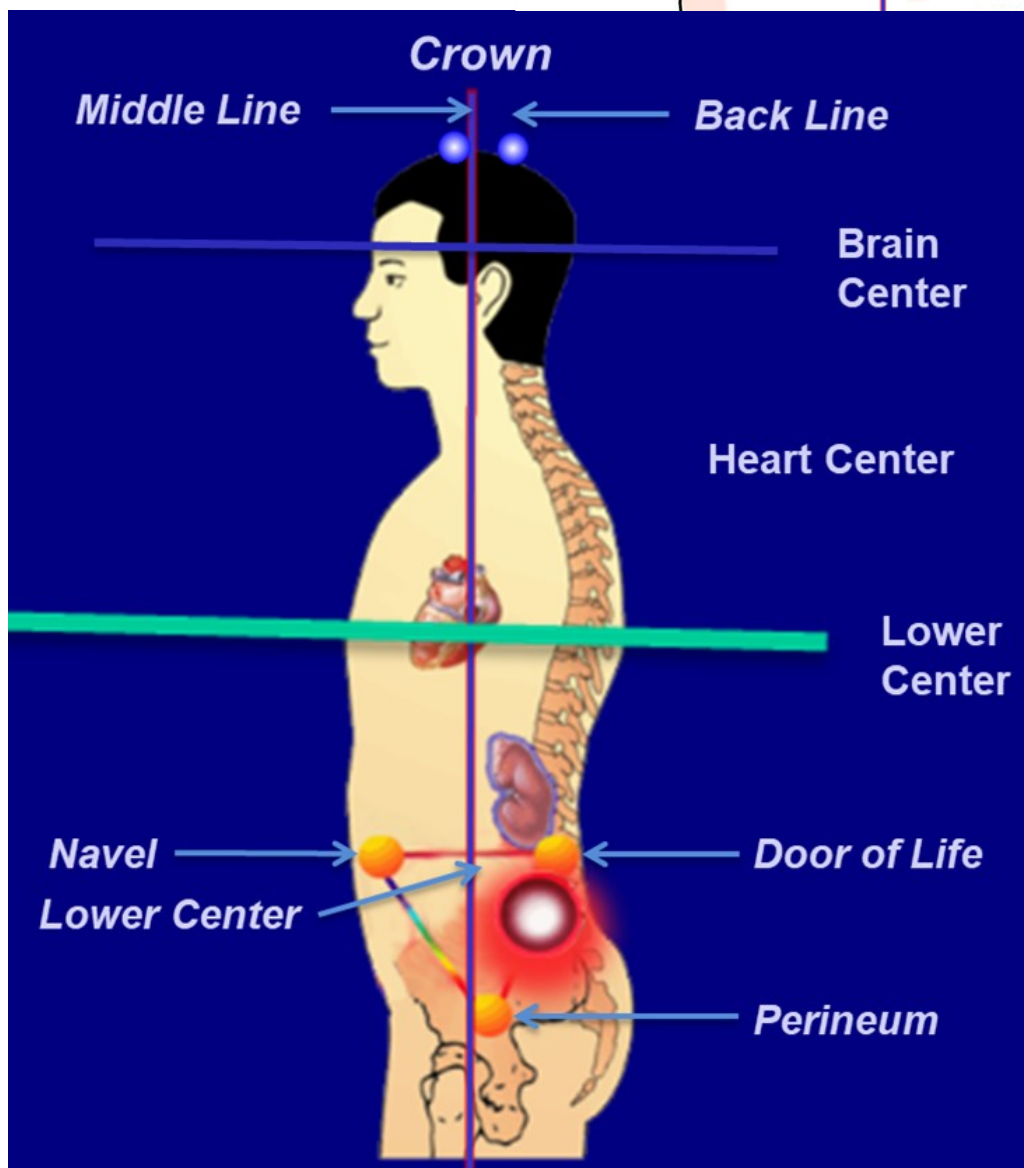
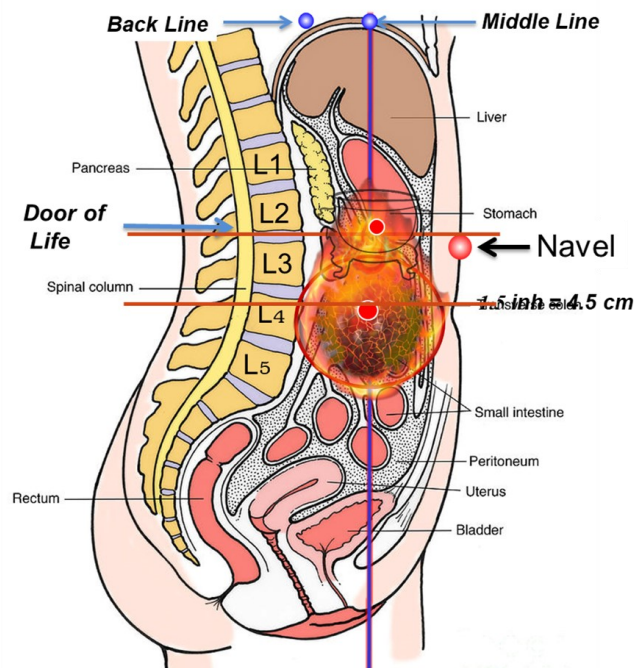
Voel de energie centra, voel de drie Tan Tien

Het is belangrijk de posities van de Tan Tien en de vuren te kunnen voelen. De Tan Tien liggen op de verticale lijn van top van de kruin naar je perineum, het centrale kanaal. De onderste Tan Tien of je Fysieke center is de plaats waar de eicel en zaadcel van je ouders samen kwamen. Dit is ongeveer 3,5 cm onder de navel. De Ming Men of levenspoort licht tussen de tweede en de derde lende wervel, recht tegen over de navel. Het hartcenter of middelste Tan Tien ligt op de horizontale lijn tussen de vijfde borst wervel en het midden van het sternum. Je Bovenste Tan Tien of je mentaal center licht tussen je derde oog en je jade kussen, de schedelbasis.



Maak je lichaam los en ontspannen. Laad je handen op met energie door ze naar boven uit te rijden en zachtjes te spiralen. De vingertoppen hebben spiralen, de vingerafdrukken.

- Zet een hand op de kruin en de andere aan je perineum en voel de verbinding. Zo maak je de verticale lijn.
- Zet één hand op de navel en de andere tussen de tweede en derde lende wervel en maak zo de lijn van het nier vuur.
- Zet één hand 3,5 cm onder de navel, de andere hand 3,5 cm onder de Ming Men en maak de Tan Tien vuur lijn.
- Zet één hand centraal op je borstbeen en de ander op de vijfde borstwervel en maak de lijn van het Hart vuur.
- Zet één hand op het voorhoofd tussen de wenkbrauwen en de andere aan de schedelbasis en maak de lijn van de bovenste Tan Tien.



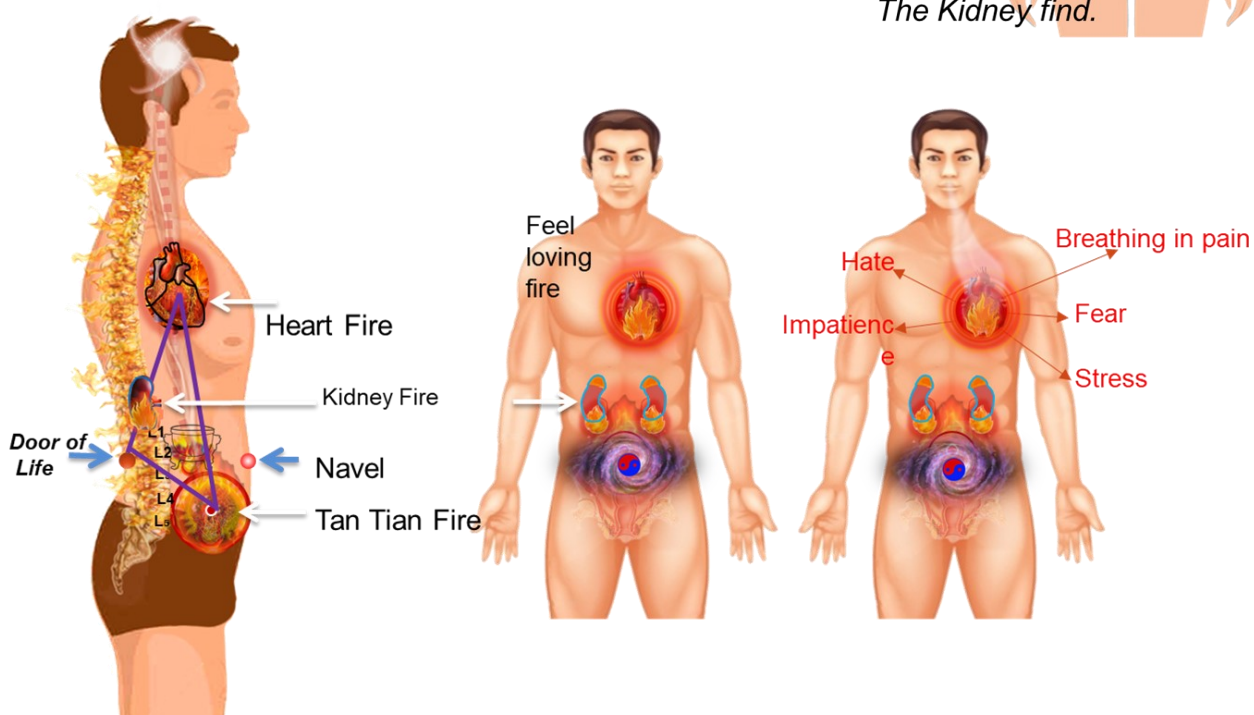
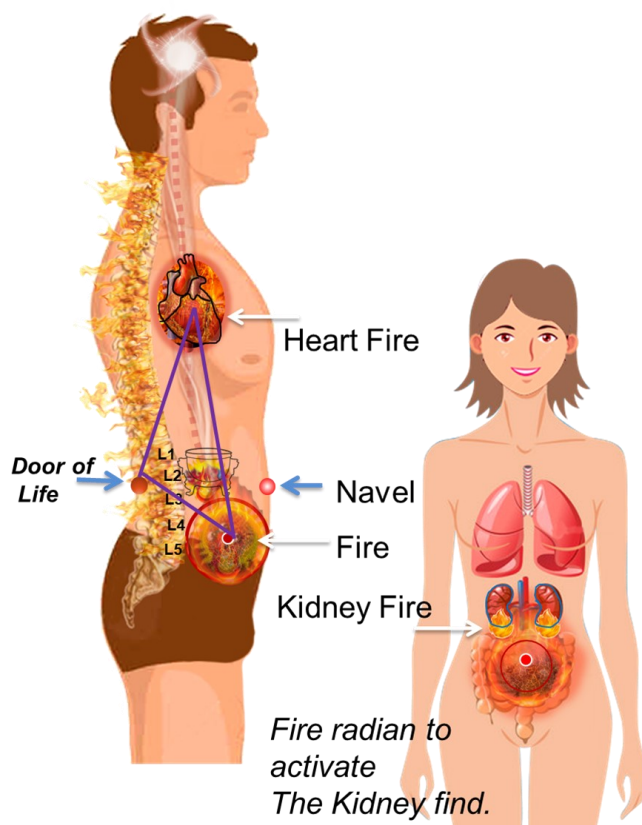
De Drie Vuren

Alles wat we eten, wat we mee maken, goed of slecht, moet verteerd worden. Om goed te kunnen verteren hebben we genoeg vuur nodig in ons lichaam. Het vuur moet goed branden, zonder dat we ons verbranden. Het is net al koken,. Als het vuur te hevig, brandt het voedsel aan, als er niet genoeg vuur is, krijg je het eten niet gaar. Daarbij moet er ook water zijn. Te veel water is niet goed, te weinig ook niet. Blijf dus steeds goed verbonden met je omgeving, met de Aarde. De Aarde is voor 70% bedekt met water. Onder oceanen of in de oceanen zit veel vuur, Magma en er zijn veel vulkanen. Dit is als het ware een grote stoomketel.

In de buik achter en onder de navel zit het Tan Tien vuur. Dit is het belangrijkste vuur. Dit is voornamelijk belangrijk voor de opname en het los laten. Hiervoor doen we normale snelle buikademhaling.

Aan de nieren zit het nier vuur wat het verteringsvuur is, het tweede vuur. Dit vuur activeren we met de omgekeerde ademhaling.

In het hart en de thymus klier zit het eerste vuur, het Liefdes vuur. Hier wordt alles wat we eten/meemaken beleefd. Je moet alles goed doorleven. De thymus is gekoppeld aan het immuunsysteem. Dit activeren we met handen op het hart en bij inademen handen open.



Holy Fire - Sacred Fire

Zit makkelijk op je stoel. Breng aandacht diep in je buik, je Tan Tien, je fysiek center. Breng je adem diep in je buik. Voel goed de Aarde energie onder je. Blijf goed de Universele Energie van de Hemel boven je voelen. Voel jezelf als mens, tussen Hemel en Aarde. We zijn geboren als Mens uit de Liefde tussen Hemel en Aarde, tussen man en vrouw. De Aarde voedt ons Fysiek center, de Hemel voedt ons Mentaal center. Ons Emotioneel center in ons hart is gecreëerd tussen je Fysiek center en je Mentaal center. Dit wordt op zijn beurt gevoed door de Kosmische energie, je omgeving, de natuur, Voel je 3 energiecentra: je fysiek center achter en onder je navel, je emotioneel center in je hart en je center van denken in je hoofd. Laat ze samen smelten tot één in de Tan Tien, drie wordt één.

We hebben drie vuren in ons lichaam die we dan samenbrengen tot het heilig vuur. Het eerste vuur is dit in de Tan Tien, achter je navel. Het tweede vuur is het vuur in het hart. De derde is het vuur van de bijnieren. Er zijn een aantal methodes om deze vuren te versterken. Daarna verbind je ze en zo krijg je het Heilige Vuur dat niet verbrandt, wel transformeert.

Met snelle buik ademhaling, krachtig in en uit door de neus, wakker je het vuur in de Tan Tien sterk aan. Of beeld in dat je een vuurbol voor je hebt. Visualisatie is actualisatie. Met je handen breng je dit vuur in je Tan Tien.

Houd je handen samen voor je hart, net als je gaat bidden. Open je kruin, je derde oog. Nodig het violette licht naar binnen te stromen door je kruin en de derde oog, door de kristallen ruimte, naar je hart. Het violet licht bevat de onvoorwaardelijke liefde.

Met omgekeerde snelle ademhaling, activeer je het nier vuur. Of verbind met de energie achter je en laad je bijnieren op. Licht stroomt door de levenspoort, tussen L2 en L3 naar binnen.

Spiraal nu een aantal maal in elk vuur: het hart vuur, het nier vuur en het tan tien vuur. Je gaat steeds aan de achterkant naar beneden, laag naar voor, aan de voorkant naar boven en terug naar achter. Dit versterkt elk individueel vuur.

Verbind nu het vuur in het hart met het vuur in de nieren, het vuur van de nieren met het Tan Tien vuur en het Tan Tien vuur met het vuur in het hart. Spiraal een paar keer en voel nu het heilige vuur. Spiraal steeds mee met de ogen. Zet je handen in de bid mudra voor je hart en voel het heilig vuur. Dit vuur transformeert de ruwe energie naar Chi naar Shen. Het verbrandt niet de diepe essentie in jezelf. Het is als de brandende boom toen Mozes van de berg kwam. De boom verbrandde niet.



Embryonic Breathing - Embryonale Ademhaling

In deze stap activeren we de vier diafragma: het middenrif, het perineum, het cranium en het keel diafragma. Daarbij activeren we de mid-eye brow, het derde oog en de kruin. We nemen de palmen van de handen en de voetzolen mee. Dit doen we met de embryonale ademhaling, Embryonic Breathing.

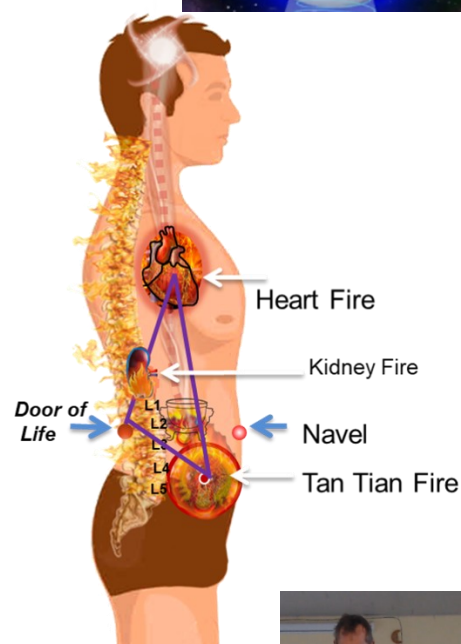
Een foetus in de baarmoeder ademt door de beweging van het middenrif. Daarnaast ademt de foetus ook primordiaal licht in door het perineum, de kruin en de keel. Dit gaan we terug activeren.

Begin eerst met omgekeerde ademhaling om het nier vuur te activeren. Dit is achter in de rug, tegenover de navel, L2-L3.

Het Tan Tien vuur onder de navel, dit gaat hier ook mee geactiveerd worden. Met de inademing gaat je middenrif naar beneden, je trekt je bekkenbodem aan en je houdt je buik dun. Je creëert druk in je buik, druk op je organen.



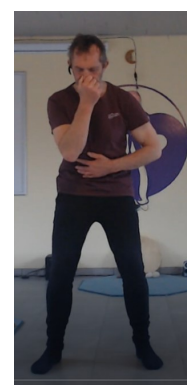
Met de uitademhaling, ontspan je buik en je bekkenbodem. Dit doe je een aantal maal.



Adem nu uit en houd je adem uit zo lang je comfortabel kan.

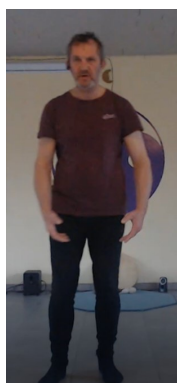
Terwijl je jouw adem uit houdt, activeer je de diafragma's van het middenrif, van de bekkenbodem, van het cranium en van de keel. Ze willen weliswaar ademen. Er ontstaat een zuigkracht. Het middenrif wordt een spirituele spier. De valse adem stopt, the echte adem begint.

Als je moet ademen, neem je een slok je lucht en houd dit vast. Dit doe je drie maal, dus drie slokjes lucht met houden. Zo kan de zuurstof naar binnen. Na de



Reguleer nu de adem, adem in terwijl de armen zijwaarts naar boven gaan. Adem dan uit met het long geluid: SSSSS. De handen gaan centraal naar beneden en

breng de energie naar de Tan Tien. Chi of energie heeft de neiging naar boven te gaan. Wrijf de energie naar beneden.

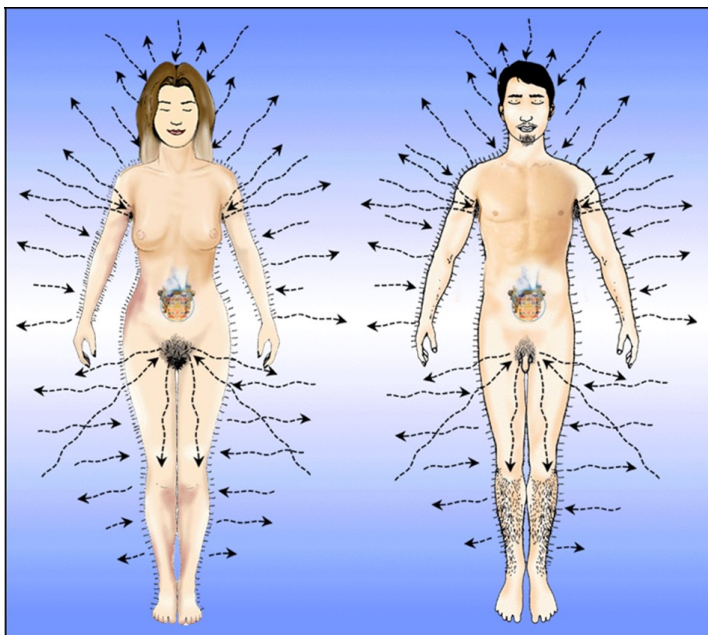


In een eerste stap, activeer je het middenrif, de bekkenboden en het cranium. In de volgende stap activeer je handpalmen, de mid-eye brow, het derde oog en de kruin. Daarbij voeg je de keel ademhaling.



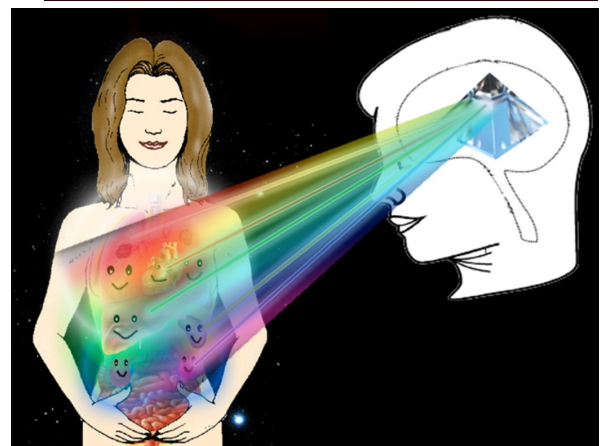
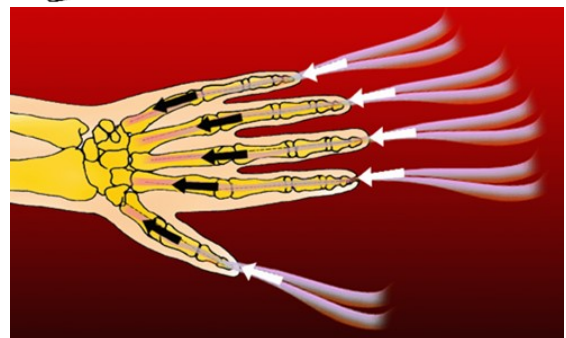
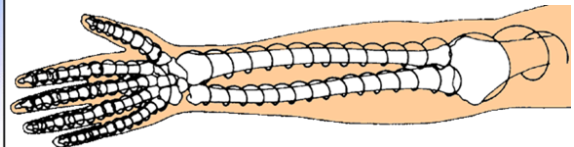
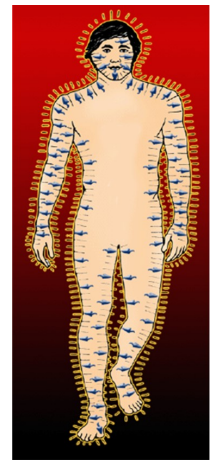
Huid ademhaling en bot ademhaling

Om te beginnen activeer je de 4 diafragma's met de embryonale ademhaling om een grote zuigkracht te creëren. Daarna sta je stil en doe een zachte omgekeerde ademhaling en breng aandacht in je huid. Houd je adem uit en voel dat de huid mee ademt, neem energie op.



Het vorige herhaal je met meer aandacht in de botten, de beenderen. Ontspan en spiraal je botten, precies dat je er draad rond weeft.

Ontspan volledig en glimlach in je lichaam, je huid, je botten, je beenmerg. Het wordt lekker warm in de botten, het vet smelt langzaam weg.



Innerlijke Glimlach

Dikwijls besteden we enkel aandacht aan ons uiterlijke. We weten zelfs niet eens waar onze organen zitten en waarvoor ze dienen. Kleine veranderingen in de organen voelen we niet en we kunnen er niet naar handelen. De innerlijke glimlach leert je jou organen te voelen. Stress gaat weg. De organen gaan zachter worden. Er komt meer ontspanning en energie begint beter te stromen. De innerlijke glimlach heeft een sterke connectie met de thymusklier en de werking ervan zal verbeterd worden.

Door de innerlijke glimlach worden spanningen en emoties omgezet in vitaliteit, creativiteit, genezing, We maken contact met onze organen en hebben ze lief. Glimlachen heeft een energie van hoge kwaliteit die genezend werkt. Glimlach naar alle delen van het lichaam: de organen, de klieren, de spieren, het zenuwstelsel ... Een glimlach straalt liefdevolle energie uit. Liefde heeft herstelkracht en ze verjongt.

Als je niet glimlacht, scheiden de organen gifstoffen af waardoor de energiestroom blokkeert en je wordt ziek. Door te glimlachen, ontspan je jouw lichaam, creëer je meer ruimte om te ontgiften en creëer je meer ruimte om voedingsstoffen op te slaan.

Als je ontspannen bent, leer je ook veel gemakkelijker. Leren doe je met heel je lichaam. Door spanningen zal de leerstof in het hoofd blijven hangen en niet kunnen integreren in je lichaam. Er is steeds een link tussen de organen, de zintuigen en hun functie.

Gehoor: Nieren – Blaas – Oren – Horen - Alertheid

Spreekkracht: Hart – Dunne darm – Tong - Spreken – Enthousiasme, Vreugde

Kijken: Lever – Galblaas – Ogen – Zien – Vriendelijkheid

Smaken, Waarderen: Milt – Maag – Mond - Smaken, waarderen

Ruiken: Longen – Dikke Darm – Neus – Ruiken – Moed

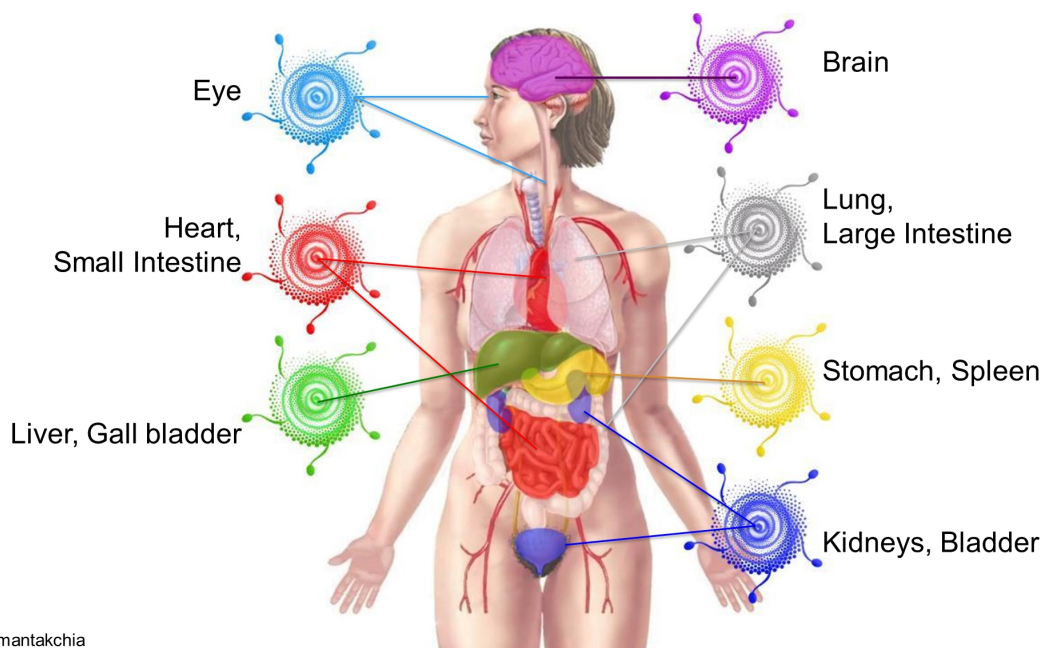
Bijnieren: Enthousiasme

Schildklieren: Expressie van jezelf

Thymusklier: Immuunsysteem

Seksuele organen: Creativiteit

Ruggengraat: Communicatie centrum



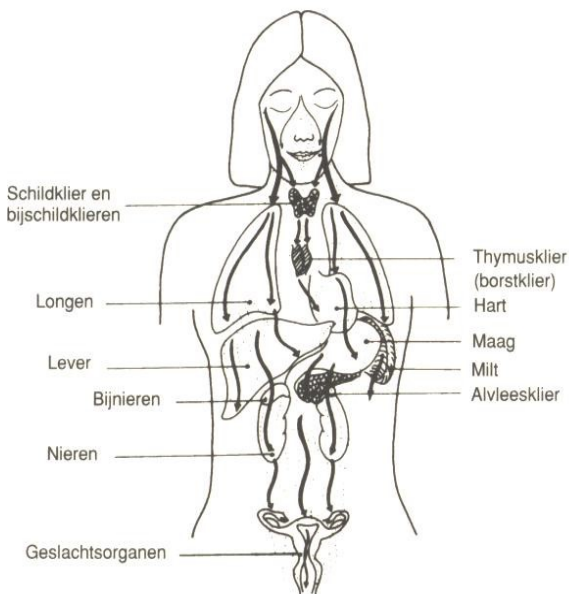
© mantakchia

Vorbereiding Innerlijke Glimlach



Zit ontspannen, op een rustig plekje. Draag gemakkelijke kleding. Zit op je zitbeenderen, op de rand van een stoel. De geslachtsorganen zijn niet ondersteund. Zit rechtop met ontspannen schouders, je kin is iets ingetrokken, de kruin is omhoog. De handen liggen op een makkelijke positie. De tong is tegen het verhemelte achter de bovenste tanden. Sluit je ogen en concentreer je op je ademhaling. Na een tijdje laat je jouw adem gewoon los. Adem de liefdesenergie, de kosmische energie van de omgeving in. Stel je voor dat je op een mooie plaats zit en je voelt de energie van je glimlach in je ogen.

Glimlach in de voorste lijn



Ontspan je voorhoofd.

Breng de glimlach tussen je wenkbrauwen, vervolgens naar je voorhoofd, je neus, je wangen, je hele aangezicht. Glimlach in je mond. De mondhoecken komen lichtjes omhoog. Glimlach in je tong die tegen het verhemelte is. Glimlach in je kaak.

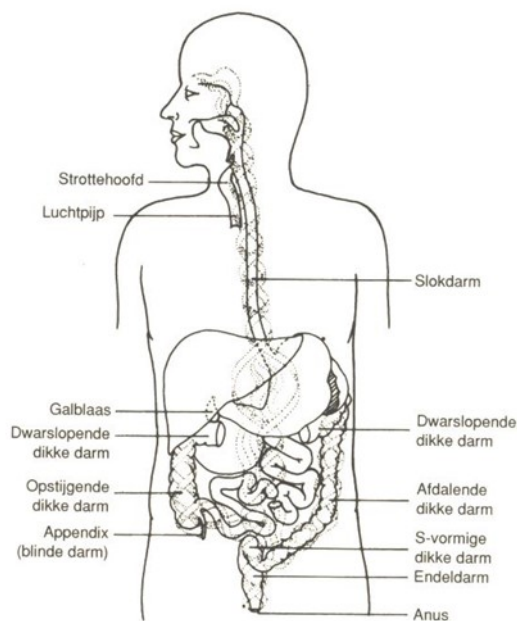
Glimlach in je nek en je keel. Glimlach in je hals, je schildklier en je bijschildklier. De keel opent zich als een ontluikende bloem. Glimlach in je thymusklier, een bloem die gaat bloeien.

Glimlach in je hart en voel de liefde, het mededogen. Bedank je hart voor het rondpompen van je bloed. Breng de glimlach van je hart naar je longen, het huis van rechtvaardigheid. Glimlach naar je lever en voel de vriendelijkheid. Glimlach in je milt en je pancreas en voel het vertrouwen. Ga verder en glimlach in je nieren, het huis van zachtmoedigheid.

Ga verder naar beneden in het seksuele gebied in de onderbuik, de clitoris, de vagina, de baarmoeder, de eileiders en de eierstokken, voor vrouwen of de prostaat, de zaadleiters, de testikels, de penis en de eikel van de penis voor de mannen.

Ga nu weer naar de voorhoofd en overloop het traject opnieuw. Glimlach en laat de spanning wegsmelten.





Glimlach in de middelste lijn

Wordt opnieuw bewust van de helende glimlach energie in de ogen. Laat deze energie in de mond stromen. Klapper met de tanden om het brein te stimuleren. Maak wat speeksel vrij door met de tong in de mond te bewegen.

Leg de tong terug tegen het verhemelte en slik het speeksel krachtig door. Volg het speeksel met de innerlijke glimlach op zijn weg naar beneden door de slokdarm en naar de maag. Glimlach naar de dunne darm.

Glimlach naar de dikke darm: appendix, opstijgende deel, horizontaal deel, dalende deel, S-vormige bocht, endeldarm en anus.

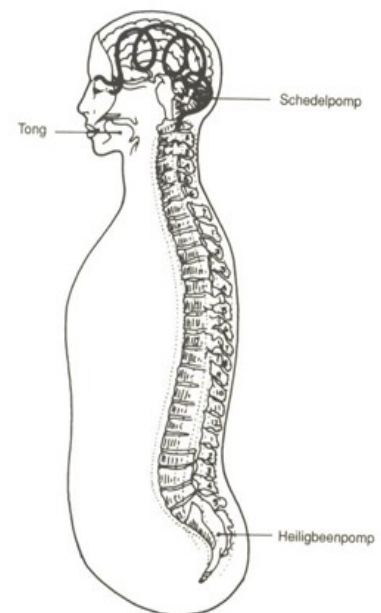
Glimlach naar de blaas en de galblaas.

Glimlach terug in jd ogen en herhaal dit traject en laat al de overgebleven spanningen oplossen.

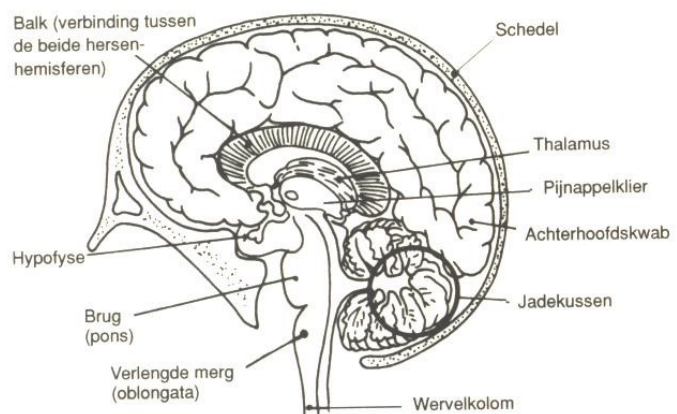
Glimlach in de achterste lijn

Breng opnieuw de aandacht in de glimlach van de ogen. Glimlach met beide ogen naar binnen in het derde oog tussen de wenkbrauwen. Je richt je op je hypofyse. Je lacht naar je kristallen kamer. Glimlach in je thalamus tussen je twee hersenhelften. Je glimlacht naar je pijnappelklier achter in je hoofd. Daarna glimlach je naar de ene hersenhelft en daarna de andere. Daarna gaat de glimlach naar de kleine hersenen.

De innerlijke glimlach gaat nu centraal in je hoofd en gaat dan naar je ruggengraat. Glimlach langzaam neerwaarts in je ruggengraat, glimlach naar elke wervel en tussenwervelschijf. Glimlach naar je heiligbeen en je staartbeen. Voel hoe je wervelkolom zich uitzet en groter wordt. Glimlach in je seksuele organen.



Breng de aandacht terug naar boven en glimlach terug langs dit kanaal en laat de resterende spanning oplossen.



Innerlijke glimlach, verbind met de hart energie

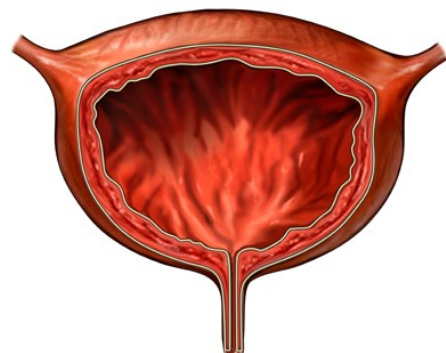
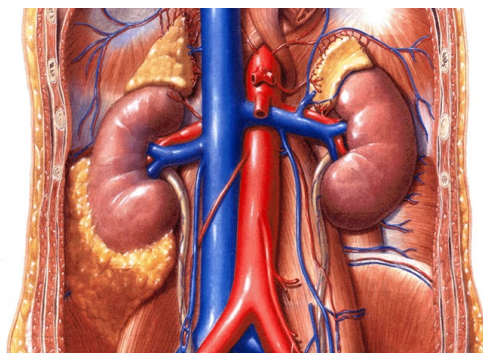
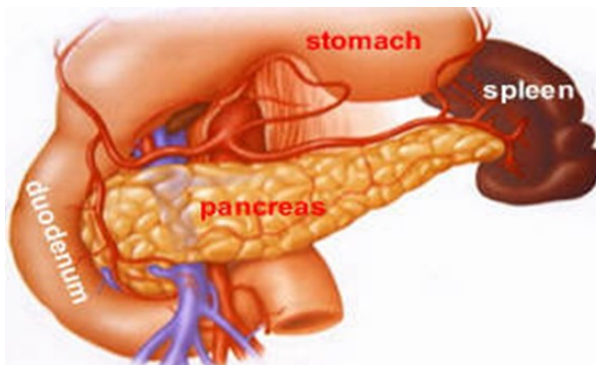
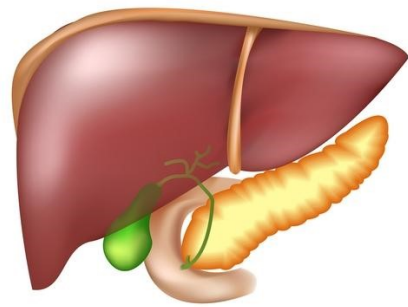
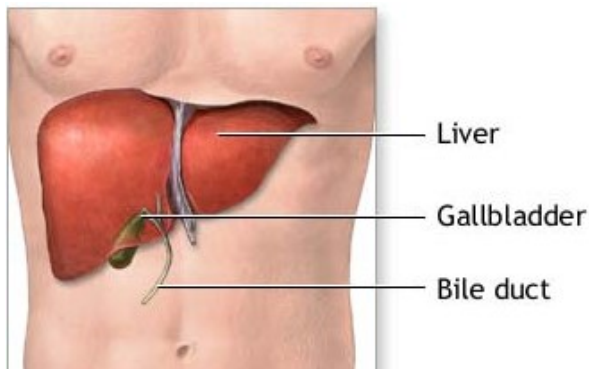
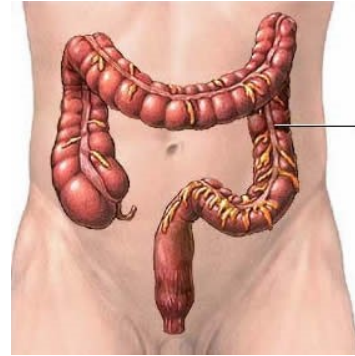
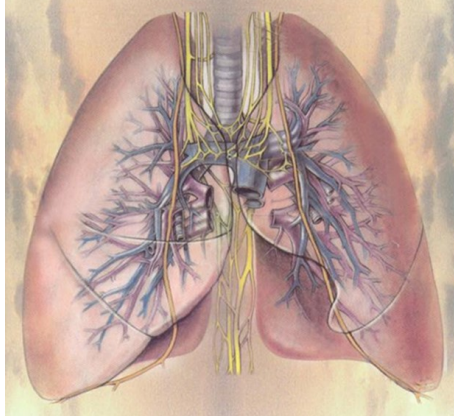
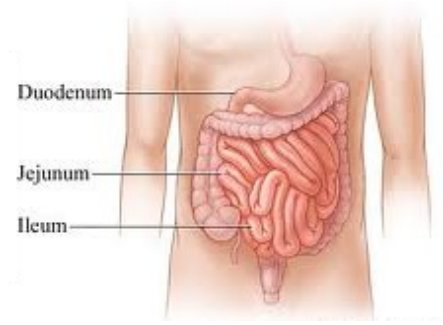
Laat de deugden groeien. Verbind met de kosmische energie, liefdesenergie rondom je heen. Verbind met het paarse/violette licht ver voor je. Laat dit licht door het derde ook naar binnen schijnen. Dit licht wordt gereflecteerd in de kristallen ruimte (derde ventrikel) tussen de twee hersen helften. Dit geeft kleur aan je organen, geeft kleur aan je Leven. Het brein heeft violet licht nodig. De Poolster heeft veel paars licht. De Poolster bevat kwik en dit geeft paars licht. Adem langs je neus in en ruik de chi, ruik de energie. Zuig de energie uit de lucht door de olfactory nerve, de bulbus zenuw, naar binnen. Spiraal de energie in je brein in een horizontaal vlak en adem uit in je wervelkolom. Als de wervelkolom lekker warm aanvoelt en helemaal ontspannen is, laat dan de energie naar je hart stromen. Laat je hart ontspannen. Voel de liefde, de blijheid, de vreugde, de vrede, het respect, het mededogen in je hart, het vuur element. Laat de liefde verder stromen naar je milt en voel daar de openheid, het vertrouwen, de eerlijkheid van de aarde. Maak tussendoor steeds contact met je hart. De liefdesenergie vloeit naar je longen en voel hier de moed en de oprechtheid van het metaal. De liefde vloeit de energie verder naar je nieren. Voel de zachtmoedigheid, de alertheid, de ambitie, de wilskracht, de fantasie van het water. De liefde vloeit verder naar je lever en voel daar vriendelijkheid, ruimte, vrijheid van het hout.

Breng de energie van hier naar je Hara of Tan Tien. Dit is de plaats waar alles begon, waar de eicel en de zaadcel samen kwamen, het oorspronkelijke center. Breng de aandacht daar. Voel een gezicht, een hoofd in het oorspronkelijk center achter je navel. Adem lang en zacht, wees vriendelijk en glimlach. Houd de kracht binnen: adem in, houd even aan en spiraal in je center. Adem zachtjes uit, adem de afvalstoffen uit. Maar gooi niet het kind weg met het badwater.

Afsluiten van de innerlijke glimlach meditatie

Het is belangrijk de energie op te slaan in de navel. Concentreer je op een punt net onder de navel, een paar centimeter naar binnen. Leg je handen op de navel en cirkel 36 maal met de handen in een richting, en daarna 24 maal in de andere richting.





Helende geluiden

Door verschillende redenen kunnen organen vervuild of gespannen raken: stress, overbevolking, slechte voeding, slechte lichaamshouding, lucht vervuiling, angst, eenzaamheid, Hierdoor ontstaan spanningen waardoor de energiestroom blokkeert en de organen kunnen hun werk niet goed doen. Overmatige fysieke of emotionele spanningen zijn vaak oorzaak van verstoring in de organen. Verder is er dikwijls een gebrek aan contact met de natuur waardoor de natuurlijke ontspanning van de organen weg valt. De helende geluiden is een methode om de organen te reinigen van allerlei gifstoffen en spanningen. Het is een methode om blokkades op te heffen.

De organen trillen op een bepaalde frequentie. De helende geluiden hebben de frequenties waarmee de organen trillen. Door deze geluiden te richten naar de organen ontgiften ze. Daarbij werden nog bepaalde houdingen ontwikkeld die het ontgiften of ontladen nog verbeteren.

Scan met je ogen, Rapid Eye Movement

Scan telkens met je ogen in het orgaan. Daarna scan je ook in de hersenen om de link van de hersenen naar de emotie in het orgaan te verwijderen.

Spiralen in de organen: loslaten en voeden.

Als je de helende geluiden maakt kan je met je handen in tegenwijzerzin spiralen in het orgaan waarmee je werkt. Je beweegt links naar boven, gaat naar rechts, daalt rechts en steekt opnieuw over. Na elk geluid verbinden we ons steeds met de positieve kwaliteiten en deugden van het orgaan waarmee we werkten. Je spiraalt die zuivere deugd in wijzerzin naar binnen, diep in het orgaan. Het is net als een schroef die je vast draait (voeden) en los draait (loslaten).

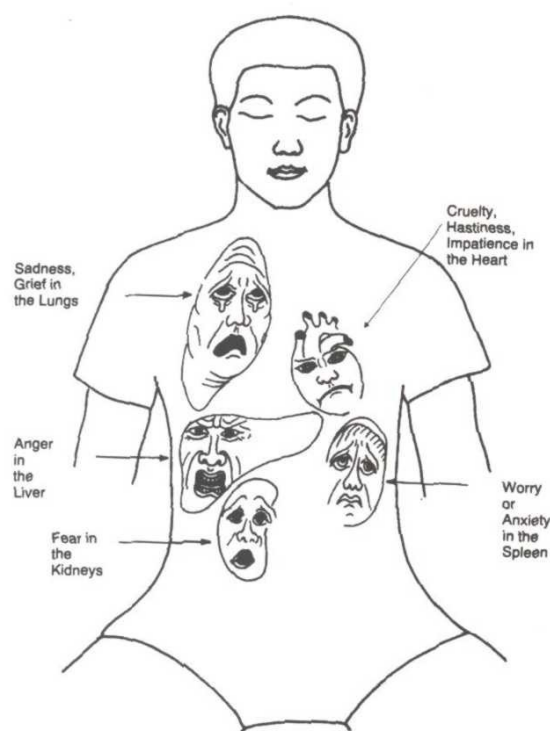
Vorbereiding Helende geluiden

Het is belangrijk de juiste houding aan te nemen. Ga op je zitknobbels zitten op de rand van een stoel. De benen staan op heupbreedte, de rug is recht en ontspannen. De handen rusten op de dijbenen. Bij het uitademen met het geluid open je steeds ogen.

De geluiden worden gemaakt zonder stemgeluid, het komt echt van diep binnenin.

De volgorde van de geluiden is belangrijk. Je volgt de voedende cyclus in de vijf elementen.

Na elke klank zet je de handen op de knieën om spanning af te voeren naar de Aarde.



Longen

Gekoppeld orgaan: dikke darm

Element: metaal

Seizoen: Herfst

Negatieve emotie: Verdriet, droefheid, smart, depressie, niet kunnen loslaten

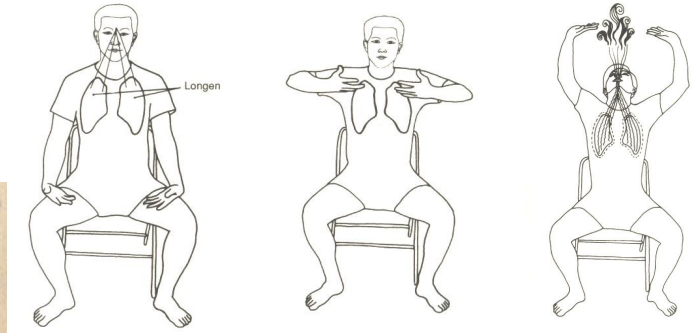
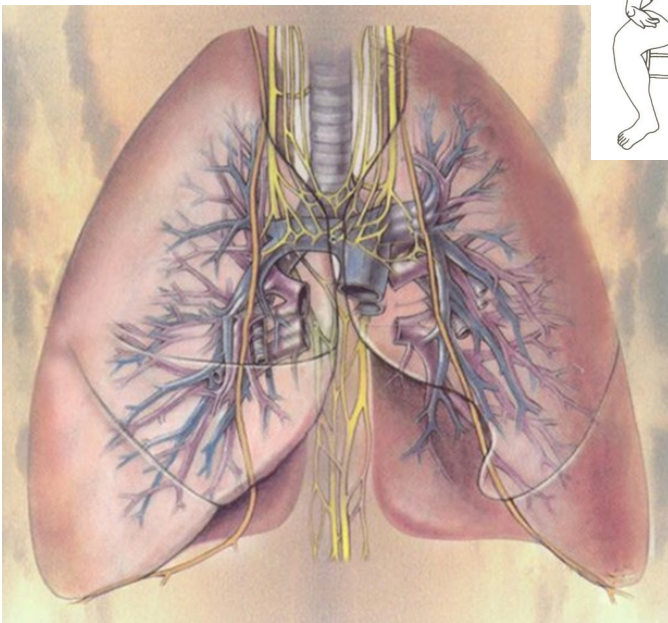
Positieve emotie: Moed, rechtvaardigheid, positief zijn, loslaten

Geluid: SSSSSS

Zintuigen: neus, reuk, slijm, huid

Smaak: scherp, bijtend

Dier: Tijger



Nieren

Gekoppeld orgaan: Blaas

Element: Water

Seizoen: Winter

Negatieve emotie: Angst

Positieve emotie: zachtmoedigheid, alertheid, ambitie, creativiteit, fantasie, vastberadenheid

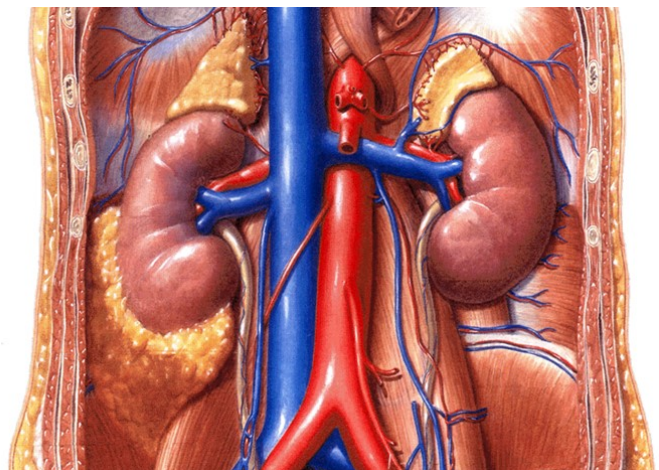
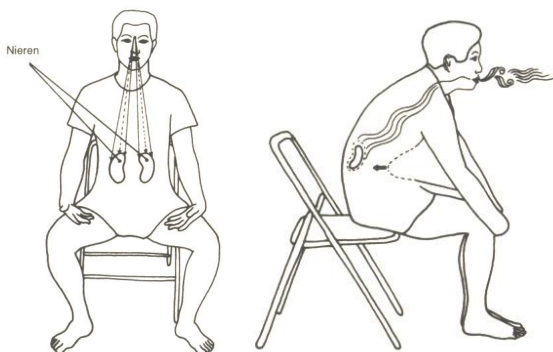
Geluid: TSJOEOEOEOE

Zintuigen: Oren, gehoor, botten

Smaak: Zout

Dier: Beer

Kleur: Zwart of donkerblauw



Lever

Gekoppeld orgaan: Galblaas

Element: Hout

Seizoen: Lente

Negatieve emotie: Boosheid, Agressie, irritatie, frustratie

Positieve emotie: Vriendelijkheid, zelfexpansie, tolerantie, verdraagzaamheid, ruimte, vrijheid

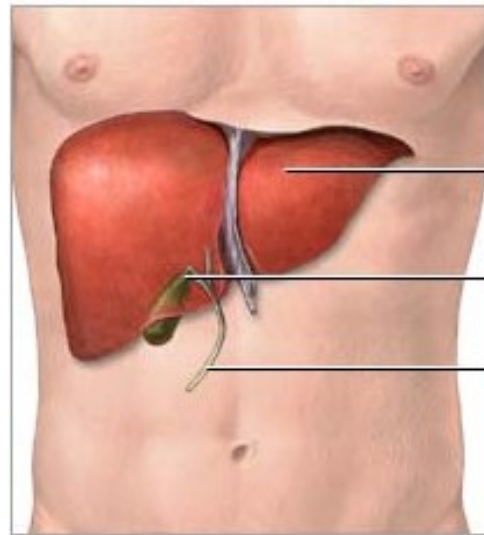
Geluid: SHHHHH

Zintuigen: Ogen, zicht, tranen

Smaak: Zuur

Dier: Hert

Kleur: Groen



Liver

Gallbladder

Bile duct

Hart

Gekoppeld orgaan: Dunne darm

Element: Vuur

Seizoen: Zomer

Negatieve emotie: Ongeduld, arrogantie, haast, wreedheid, geweld, oorlog

Positieve emotie: vreugde, respect, liefde, enthousiasme, warmte, mededogen

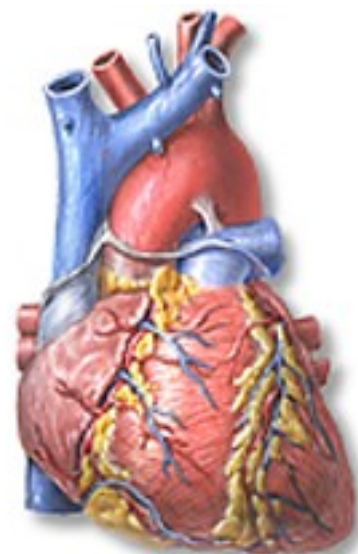
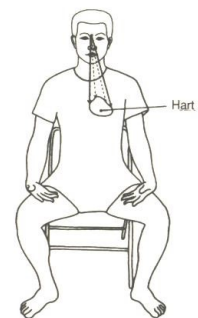
Geluid: HAAAA

Zintuigen: tong, spreken

Smaak: Bitter

Dier: Kraanvogel

Kleur: Rood



Milt

Gekoppeld orgaan: Maag

Element: Aarde

Seizoen: Nazomer

Negatieve emotie: zorgen maken, piekeren, wantrouwen

Positieve emotie: Openheid, Eerlijkheid, balans, stabiliteit

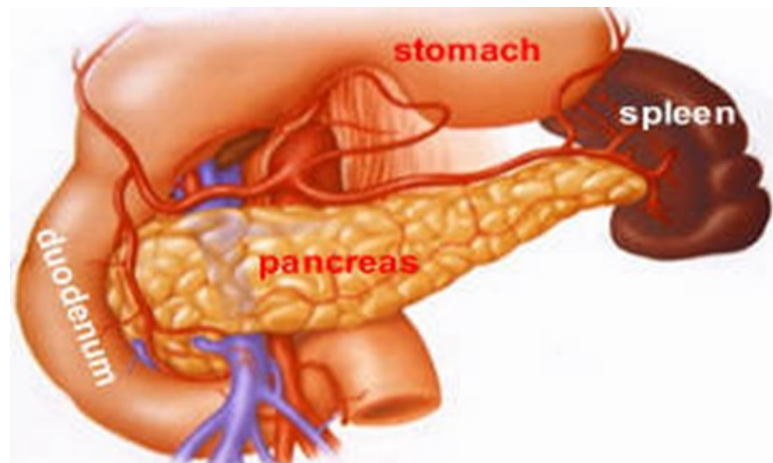
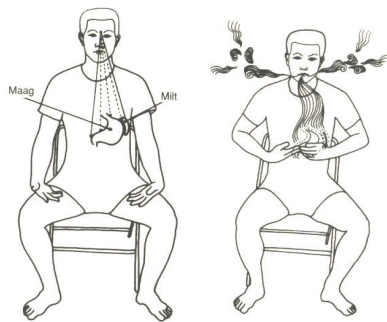
Geluid: WGOEOEO

Zintuigen: Mond, smaken

Smaak: Zoet

Dier: Aap

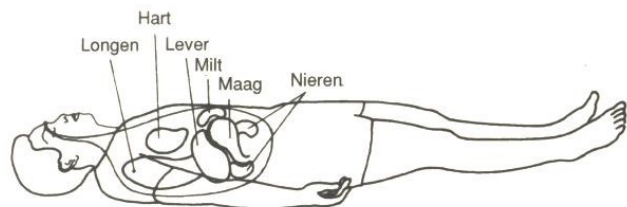
Kleur: Geel



Drie warmer

De driewarmer kennen de westerlingen niet als orgaan. Het gaat om drie energie centra in het lichaam. Het bovenste centrum is het gebied boven het ademhalingsdiafragma: hersenen, longen en hart, namelijk het circulatiesysteem en het ademhalingsstelsel. Het middelste centrum is het gebied van lever, nieren, maag, pancreas, milt en darmen of het spijsverteringsstelsel. Het onderste centrum gebied van de nieren, blaas en seksuele organen.

De taak van dit orgaan is het verspreiden van de energie over het lichaam en de temperatuurverdeling van het lichaam. In het meridiaan systeem wordt het beschouwd als secundaire vuur naast het primaire vuur van het hart. Het gekoppelde dier is de vlinder. Het heeft geen emoties.



li-
ling
sys-
het



Het geluid is: GHIEHIEHIE.

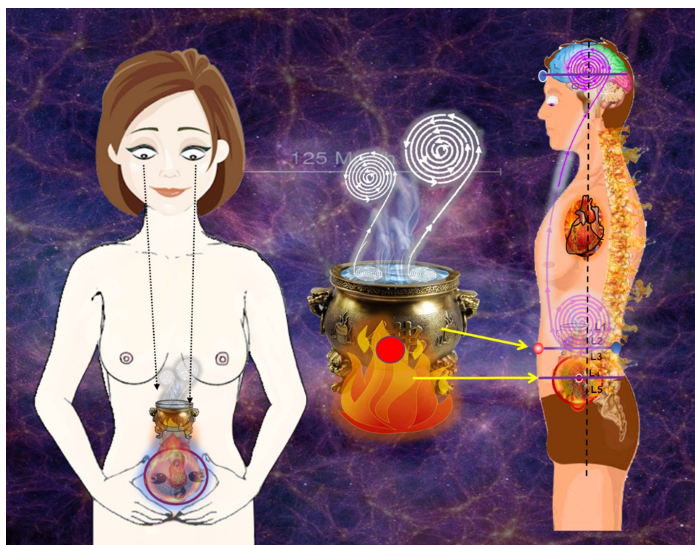
Om te eindigen

Na de reeks blijf je even rustig liggen of zitten. Je legt de handen naast je lichaam indien je ligt of leg ze op je dijen als je zit. Je voelt je lichaam.

Het is goed deze oefeningen dagelijks te doen. Het beste is de helende geluiden 's avonds te doen voor het slapen gaan. Je hebt heel de dag verschillende dingen gedaan en meegemaakt. Zo kan je gemakkelijk de stress of spanning van de dag oplossen, transformeren, loslaten.

De Zes Richtingen

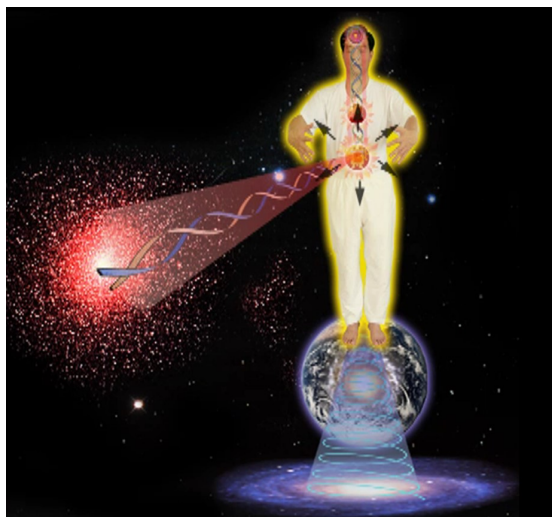
Voel je 3 energiecentra: je fysiek center achter je navel, je emotioneel center in je hart en center van denken in je hoofd. Laat ze samen smelten tot één in de Tan Tien, drie wordt één.



Reik met je handen naar de hemel en verbind je met de Poolster. Laat je op met het violet licht., laadt je handen op.



Reik met je handen naar onder en verbind je met de energie onder je. Spiraal de energie en doe een push-pull beweging met de handen om de energie aan te trekken. Schep deze energie langs voor mee naar boven. Verbind je intussen met de energie voor je en sla dit op in je Tan Tien.

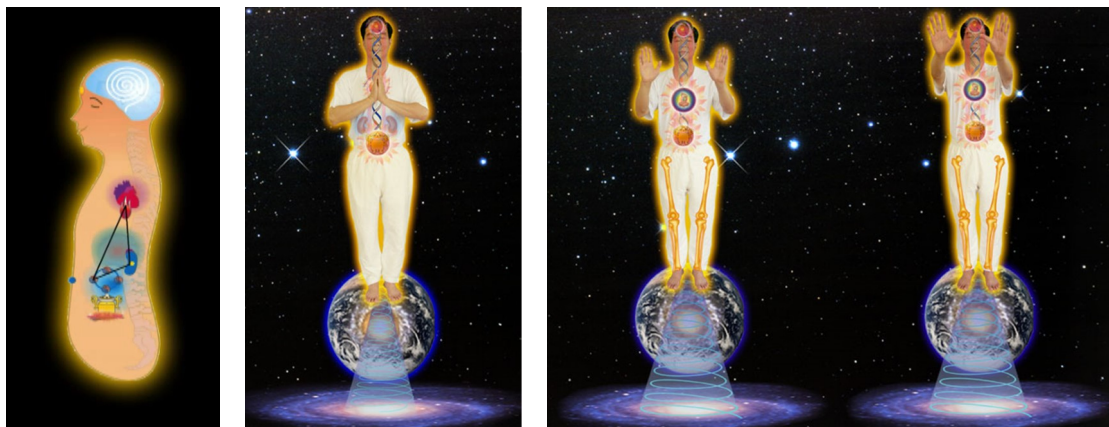


Verbind met de energie achter je en laad je nier vuur aan de levenspoort op.

Laad je handen met het heilig vuur van de kosmos. Breng nu je handen onder je oksels en verbind met het hart. Verbind nu het vuur in het hart met het vuur in de nieren, het vuur van de nieren met het Tan Tien vuur en het Tan Tien vuur met het vuur in het hart. Voel het heilige vuur. Zet je handen samen voor je hart.

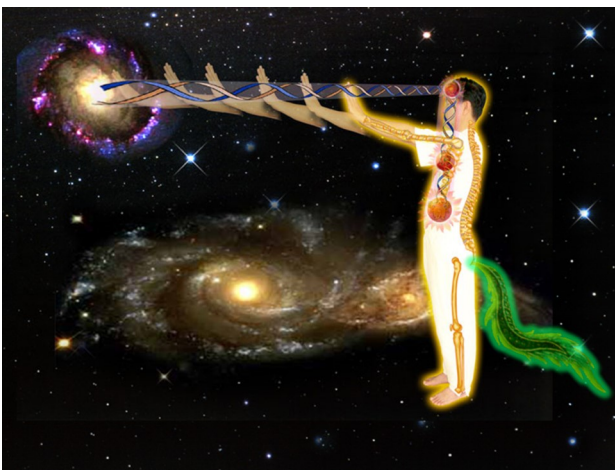
Laat je handen zakken voor je buik.

Rijk uit naar voor. Laat energie in je handen. Zet je vingers op je derde oog en open je derde oog door het scheurtje in je voorhoofdsbot open te trekken.

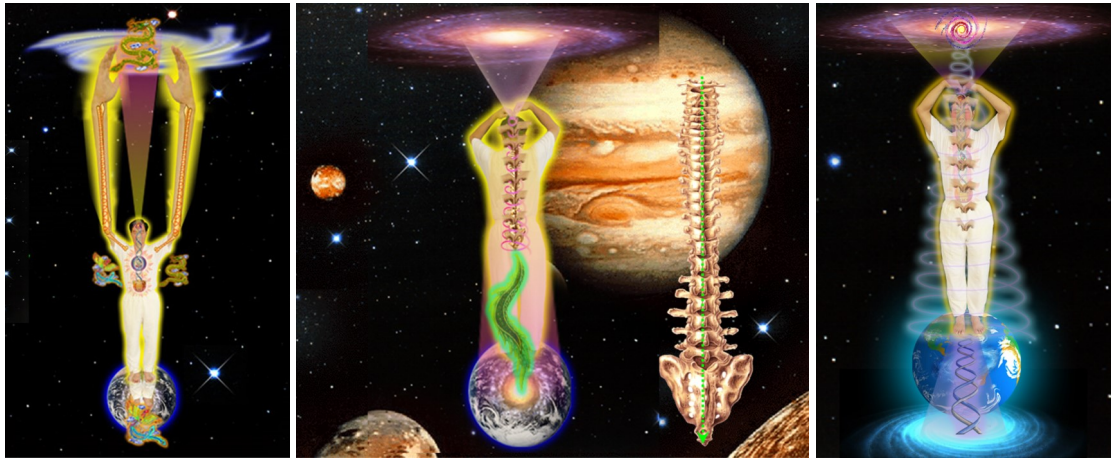


Verbind met de energie voor je, breng je handen voor je. Doe een push-pull beweging om de energie naar binnen te zuigen door je derde oog en zo naar de Tan Tien.

Verbind nu met de energie links en rechts van je. Doe weer de push-pull beweging om de energie naar binnen te zuigen.

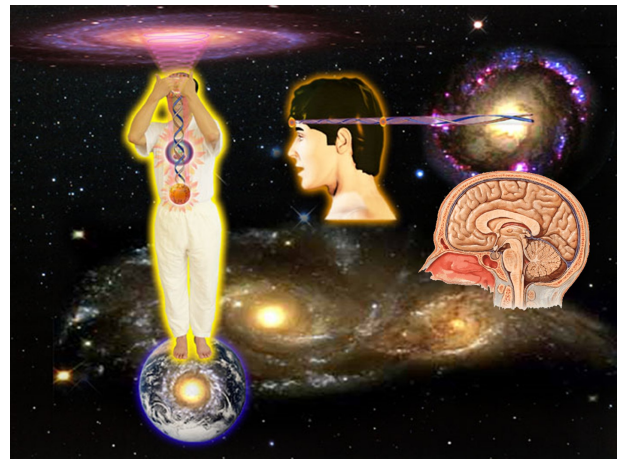


Verbind nu met de energie boven je. Doe weer die push-pull beweging. Laad je handen, je beenderen op. Schep de energie en raak de achterkant van de kruin met de vingers. Voel hoe de energie door je ruggengraat, je heiligbeen en zo naar je voeten stroomt. Breng nu je vingers een beetje naar voor op je hoofd en verbind dit punt met het perineum. Open het centrale kanaal.



Breng nu de vingers naar het voorhoofd, je derde oog. Trek met intentie het scheurtje in je voorhoofd open.

Laat de handen zakken tussen de wenkbrauwen. Open de bovenste Tan Tien (the observation mind). Laat het licht naar binnen schijnen. Breng je vingers zijwaarts boven je oren en dan achter aan je schedelbasis. Daarna terug naar voor.



Laat de vingers nu naar het hart zakken en open de middelste Tan Tien (the conscious mind). Vingers gaan naar de zijkant en naar de rug, op de vijfde borstwervel. Dan terug naar voor.



De vingers zakken nu naar de navel en open de onderste Tan Tien (awareness mind). En ook hier gaan de vingers op zij en dan naar achter, naar de ming-men, de levenspoort, en dan weer terug.



Breng de vingers naar de heupkammen en activeer de Chi in de heupbeenderen en het sacrum. Activeer de Chi in de benen en breng de handen naar beneden. Zink neer en spiraal in de aarde en voorbij de aarde.



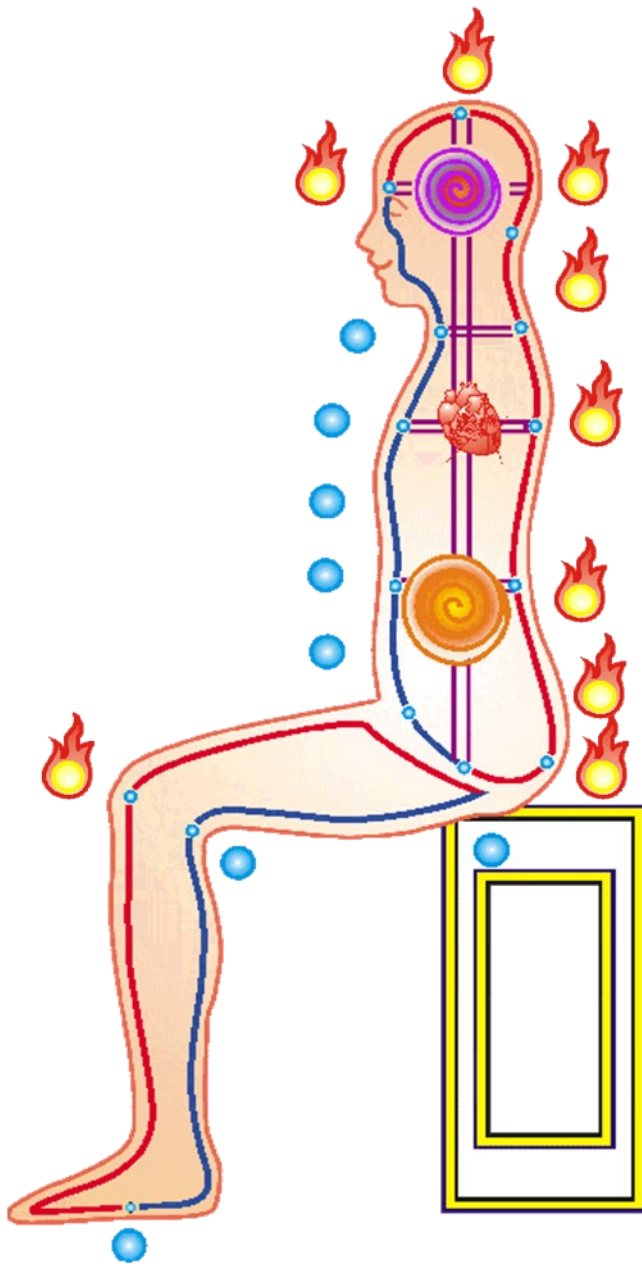
Pomp de energie naar boven door een paar keer je sacrum te heffen en schud met je staart.



Spiraal met je handen, verzamel energie. Neem je hielen vast en breng je sacrum omhoog en voel hoe de energie in je botten wordt gezogen. Vul de botten tot je staartbeen en kom geleidelijk aan rechtop. breng je handen naar je sacrum. Ga met je handen verder naar de levenspoort, de Ming Men. De handen gaan naar de navel en verzamel energie en relax, gewoon zijn.



Kleine Hemelse Kringloop of Micro Cosmic Orbit



Door de innerlijke glimlach en helende geluiden te doen, zal je levenskracht geleidelijk toenemen omdat stress in vitaliteit omgezet worden. Het is nu goed die extra energie goed te verdelen in heel je lichaam. Je moet de energie daarvoor in de energie banen door het lichaam laten circuleren. Het is een oefening om je levensenergie (je Chi) beter te laten circuleren in je lichaam.

Deze energiebanen zijn het gouverneurkanaal en het functionele of conceptiekanal. Het gouverneurkanaal is een Yang kanaal dat langs de achterkant omhoog loopt. Alle Yange meridianen zijn verbonden met dit kanaal. Hierin stroomt de energie of de informatie van wie we eigenlijk zijn. Het begint in het perineum en loopt langs de ruggengraat over de kruin naar het voorhoofd tot aan het verhemelte. Het conceptiekanal is een Yin kanaal en loopt aan de voorkant op het midden van het lichaam. Alle Yinne meridianen zijn verbonden met dit kanaal. Het vertrekt eveneens in het perineum, loopt door de geslachtsorganen, door het hart en de keel om te eindigen bij het topje van de tong. De tong dient als schakelaar tussen de twee kanalen. Daarom houden we de tong steeds tegen het verhemelte. Op deze energiekanalen liggen belangrijke acupunctuur punten. De energie kan stromen in deze kanalen door de krachten van de Poolster, het Zuiderkruis, de Zon en Jupiter.

De energiestroom in dit kanaal voorziet alle organen van de nodige energie. Het is dus belangrijk dit kanaal goed open te houden. Het openen van de kringloop helpt ons bij het naar boven pompen van het vocht, het cerebro-spinaal vocht, in de ruggengraat. Daar wordt het vocht gezuiverd. We activeren pompen om dit te doen. Dit is ook nodig voor het in praktijk brengen van de healing love en/of Tantra en /of Kundalini.

Activeer energie en de vier diafragma met de embryonale ademhaling.

We laten de energie stromen van het perineum door de ruggengraat naar boven en langs de voorkant van het lichaam door het conceptie kanaal terug naar beneden tot we terug aan het perineum gekomen zijn. En dit gebeurt in een continu proces. Als je klaar bent, breng de energie steeds terug in de onderste Tan Tien. We passeren een aantal belangrijke punten waarvan hier een opsomming.

Punten op de kringloop:

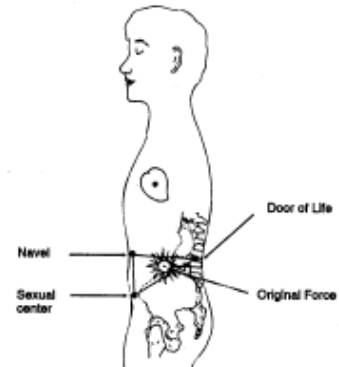
- **Navel: The Mind Palace, Shen Ch'ue**
Dit is de eerste verbinding met de buitenwereld. Het is ons fysiek center en is verbonden met het Aarde element wat voor balans staat. Het balanceert de hemelkracht en de aardekracht. Het is de voorste deur naar de Onderste Tan Tien. Chi Hai ligt drie vingerbreedtes onder de navel en is sterk verbonden met de Onderste Tan Tien. De navel heeft een sterke invloed op de omliggende organen. Houd de navel vrij door massage.
- **Onderste Tan Tien**
Dit ligt tussen de navel, de levenspoort (Ming Men) en het seksueel center. Dit is de plaats waar de oorspronkelijke kracht zit. Op deze plaats worden allerlei energieën gemend en getransformeerd naar Levenskracht.
- **Seksueel center: Sperma/Eierstok paleis, Jing Gong/Zhongji**
Bij mannen ligt dit tussen de prostaat en het schaambeen. Dit punt neemt energie op van de sperma in de testikels, de prostaat en de zaadleiters. Bij vrouwen ligt dit net boven het schaambeen. Hier wordt energie van de eierstokken opgeslagen.
Deze centra geven Chi, energie aan de onderste Tan Tien, de oorspronkelijke kracht. Het is belangrijk de energie uit zaadcellen/eicellen niet te verliezen. Het seksueel center stimuleren heeft sterke op de hypofyse die hormonen niveaus regelt in je lichaam.
- **Perineum: Poort van Leven en Dood, Hui Yin**
Dit center ligt tussen het seksueel orgaan en de anus. Dit center verbindt met alle organen in ons lichaam langs verschillende kanalen. Al de organen rusten op dit center. Het verbindt het Conceptie van met het Gouverneurs vat.
- **Staartbeen en Sacrum: Chang Qiang of Wei Lu**
Het staartbeen en het sacrum zijn sterk verbonden met de aarde energie en de twaalf meridianen. Er is een sterke verbinding met de Onderste Tan Tien. De acht gaten in het sacrum (links yang, rechts Yin) staan in verbinding met de grote beer en de poolster. Ze zijn verbonden met de acht krachten van het Universum, Pa Kua.
- **Nieren, Levenspoort, Ming Men**
Dit center ligt tegenover de navel, tussen L-2 en L-3. De nieren slaan onze seksuele energie op en zuiveren het bloed. We noemen het de levenspoort omdat dit het center is van de prenatale energie, onze aangeboren vitaliteit. Ambitie en wilskracht huizen in de nieren.
- **Bijnieren, T-11, Chi Chung**
Dit center ligt tussen T-11 en T-12. T - 11 steekt een beetje naar achter. Hier worden hormonen geproduceerd die vecht/vlucht reactie stimuleren. Vrijheid is sterk gekoppeld aan dit center.
- **tegenover het Hart, T-5, Gia Pe**
Het ligt tussen de schouderbladen. Het wordt ook "Wing Point" genoemd. Dit gebruikt om in de ruimte te reizen in de gevorderde meditatie. Het beschermt de reiziger. Het stimuleert ook liefde, vrede, vreugde en blijheid.
- **tegenover de keel, C-7, Ta Chui**
Deze plaats verbindt de energie en de pezen van boven en onderkant van het lichaam. Dit punt stimuleert openheid, menselijkheid.

- **Kleine Hersenen, Jade kussen, Yu Chen**
Dit punt ligt aan de eerste nekzwervel en de basis van de schedel. Het huist het oerbrein. Het stimuleert Yinne energie en balanceert het yange van de hersenen. Het is een opslagplaats voor verfijnde seksuele energie. Het heeft een directe verbinding met het derde oog en de kruin. Dit verbindt ook de twaalf meridianen. Dit punt regelt de ademhaling. Dit punt activeert het achterste deel van de craniale pomp. Het wordt ook "The God Mouth" genoemd.
- **Kruin: honderd samenkomsten, Bai Hui**
Dit punt ligt op het center topje van je hoofd. De pijnappelklier is verbonden met dit punt. Dit is je innerlijk kompas en is ook verbonden met de poolster. De pijnappelklier neemt licht/donker op. Het heeft invloed op de seksuele cyclus. Het regelt je biologische klok en je lichaamsritme.
- **Hypofyse: Derde oog, Ying Tang**
De hypofyse ligt ongeveer 7.5 cm achter het derde oog. Het is het huis van de spirit. Het heeft een heel belangrijke rol in hormonen regeling. Wijsheid is gekoppeld aan dit punt.
- **Heavenly Pool (Hsuan Ying)**
Dit punt zijn eigenlijk drie punten:
 - wind punt: net achter de bovenste tanden, meer Yang
 - vuurpunt: overgang van het hard naar het zacht verhemelte
 - water punt: in het zacht verhemelte, leer Yin
 Het is het connectie punt tussen gouverneursvat en conceptievat. De tong heeft een belangrijke rol. De tong tegen het verhemelte duwen stimuleert aanmaak van speeksel.
- **Keel center: Hemelse Projectie, Tien Tu**
Dit punt ligt onder de schildklier en boven het borstbeen. Het heeft te maken met spraak en communicatie. Dit punt is verbonden met bewustzijn van je dromen.
- **Hart center: Shan Zhong**
Dit punt tussen de tepels bij mannen en ongeveer 5 centimeter boven het sternum bij vrouwen. Als het punt gesloten is, geeft dit dikwijls pijn op het borstbeen. Liefde, vreugde, blijheid, eerlijkheid en respect zijn verbonden.
Het hartcenter is de Zetel van Liefde en wordt gebruikt om te verbinden met de Universele Liefde. Dit punt controleert het hart en thymus klier.
- **Zonnevlecht: Solar Plexus (Chung Kung)**
Dit punt ligt tussen de navel en het sternum. Het is verbonden met de milt, pancreas en lever. Dit punt controleert je Aura, het energetisch veld rond je lichaam. Als het punt open is, durf je van alles aan.
- **Achterkant knieën: BL-40, Wei Zhong**
Dit is een extra opslagplaats voor energie tijdens meditatie.
- **Borrellende Bron: K-1, Yang Quan**
Dit punt ligt in de depressie net achter de bal van de voet, achter de tweede teen. Langs hier borrelt energie naar boven door het lichaam. De voetzolen zijn verbonden met de handpalmen. De voetzolen zijn verbonden met de kruin en het perineum.
- **Grote teen: LV-1 Da Dun**
Dit ligt aan de nagel van de grote teen, aan de kant van de tweede teen. Het helpt spirituele energie harmoniseren en reinigen.
- **Knieschijf: He Ding**
Het is een rustpunt voor stijgende energie en helpt aarde energie verfijnen.

Warming the Stove

Als we de kringloop doen, is het belangrijk je buikje goed warm te maken. Diep in de buik wordt alles verteerd, verwerkt, en dit vraagt veel energie. De warmte die we hier creëren gebruiken we hier om in de kringloop te laten circuleren.

Creëer drie vuren in je buik: één aan de navel, één aan je Ming Men of Door of Life (tegenover de navel, tussen L2 en L3) en één aan je seksueel center. Je fysiek center, je center van voelen, zit in het middelpunt van deze driehoek. Hier zit je zelfhelende vermogen. De warmte van deze drie vuren laten daar naartoe vloeien. Deze warmte, parel of hoe je het gewaar wordt, breng je in de kringloop.



Het vuur aan de navel stimuleren we door een snelle buikademhaling te doen. Leg één hand op de buik en één hand op je hart. Adem nu krachtig in en uit, diep in je buik. Zorg dat je hart goed ontspannen blijft. De warmte hoort in je buik te komen. Na enige tijd laat je de warmte naar je Tan Tien, je kern, gaan.

Masseer de nieren in de diepte langs de buikzijde. Voor je rechter nier plaats je jou vingers van beide handen net naast de bovenste buikspieren. Dit is op de tepellijn. De hoogte is ongeveer de hoogte van de zonnevlecht, een beetje boven de navel. Roteer je lichaam lichtjes rechts, ga dan met de vingers in de diepte en buig lichtjes voorover. Als de vingers de rechter nier raken, beweeg je naar het center terwijl je in de diepte blijft. Je beweegt met de klok mee. Herhaal een aantal maal en dan doe je dit ook voor de andere nier. Dan beweeg je tegen de klok in.



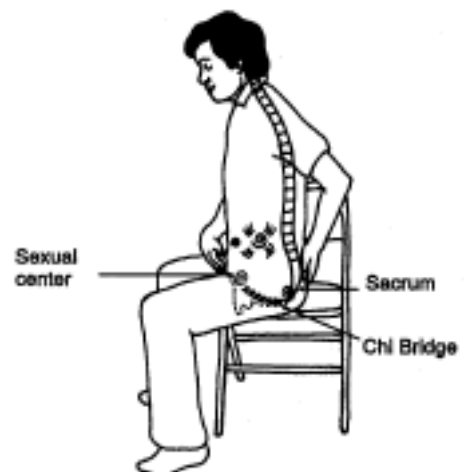
Daarna doe je de nier massage langs de rugzijde. Masseer de nieren goed warm en laat je handen rusten op de nieren. De vingers wijzen naar de Ming Men. De warmte gaat diep naar binnen.

Nu leg je één hand op de navel, de ander op de Ming Men en laat de warmte naar de Tan Tien vloeien.

Maak nu een schepbeweging achter je schaambeent. Ga met je vingers achter je schaambeent in de diepte en schep de massa naar boven. Beweeg met je lichaam mee en houdt je schouders zacht. Zo stimuleer je het vuur in je seksueel center.

Verbind de drie vuren. Plaats je vingertoppen van één hand op je seksueel center, de duim van die hand op je navel. De andere hand is op het vuur in de Ming Men. Laat de warmte naar je Tan Tien vloeien.

Breng deze energie in de kringloop.



Chi Self Massage

Deze oefening is goed om terug in je lichaam te komen. Het is goed dit te doen na de innerlijke glimlach, de helende geluiden, de kleine hemelse kringloop of andere meditaties. Het brengt je geest terug in je lichaam en je leert je lichaam terug voelen.



Trek lichtjes je perineum aan zodat er geen energie kan weg lekken. Wrijf je handen tegen elkaar zodat je goed de energie of Chi voelt in je handen. De tong is steeds tegen het verhemelte.

Tokkel op je hoofd, wrijf in de haarwortels. Masseer je hoofdhuid en je nek. Tokkel op je voorhoofd. Masseer je gezicht. Masseer je oren. Wrijf langs je oren met de vingers gespreid. Steek je wijsvingers in je oren, draai ze 90 graden zodat een vacuüm ontstaat en trek de vingers dan plots terug. Leg de handpalmen op je oorschelpen en de middenvingers liggen achter op de schedelrand. Met de wijsvinger wrijf je langs de middenvinger zodat ze op de schedelbasis vallen en er een trommel geluid ontstaat in je hoofd. Wrijf je handen en leg ze op de ogen. Zuig de energie naar binnen. Masseer de oogballen. Masseer ook de wenkbrauwen en de jukbeenderen. Masseer de neusvleugels en het topje van de neus. Masseer de wangen en de lippen. Masseer het tandvlees met de tong. Klapper zachtjes met de tanden. Masseer ook de kaak gewrichten. Masseer ook onder het kaakbeen. Trek rare snuiten en beweeg je tong.

Wrijf de hals en de nek af. Klop op de schouders. Klop op de linker longtop een aantal maal. Klop dan drie maal aan de binnenkant van de arm richting linkerhand en aan de buitenkant van de arm terug richting schouder. Dit doe je ook rechts.

Klop op de Thymusklier achter het borstbeen. Klop over heel de borstkas. Wrijf met je vingers goed tussen de ribben. Klop ook op de buikzone.

Klop ook op de rug. Masseer de nieren. Klop zachtjes op de nieren en het sacrum. Nu klop je drie maal langs de benen aan de buitenkant naar beneden en de binnenkant naar boven. Klop nog op de voeten, zowel onder als boven en masseer op Nier punt 1, de borrelende bron.



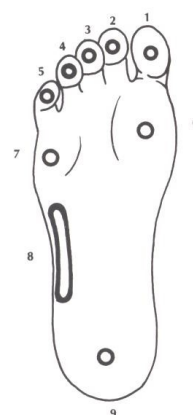
Ontspan je en voel.

Iron Shirt Chi Kung

Iron shirt Chi Kung of ijzeren hemd Chi Kung is een set oefeningen om terug op je structuur te leren staan. Het zijn oefeningen om te gronden. Dikwijls worden voornamelijk de grote spieren gebruikt om bijvoorbeeld te staan. Er wordt helemaal geen aandacht besteedt aan al die kleine pezen en ligamenten, de structuur van het lichaam. Iron Shirt Chi Kung is een methode om terug die kleine pezen, spiertjes, aanhechtingen te voelen, te oefenen, versterken en stretchen of rekken. Het is belangrijk de pezen goed te oefenen. Spieren, massa en/of kracht, kan je gemakkelijk oefenen. Maar als je een tijdje niet meer of minder oefent, verdwijnt die spierkracht of spiermassa vrij snel. De pezenkracht blijft veel langer behouden in het lichaam. Je plaatst je gewrichten zo op elkaar dat je gewicht via de pezen en het beendergestel naar de grond wordt afgevoerd. Je houding wordt moeiteloos en je hebt bijna geen spierkracht nodig om recht te staan. In een goede houding is het ook gemakkelijk externe druk te weerstaan zonder enige moeite te doen. Je voert of laat de kracht afvloeien in de aarde. In de houdingen maak je een sterke verbinding met de aarde. Het is alsof je wortels hebt als een boom, diep in de aarde. En je houdt je kruin in verbinding met de hemelkracht.

We bouwen de interne Chi druk in het lichaam en de organen op zodat ze externe impulsen kunnen weerstaan.

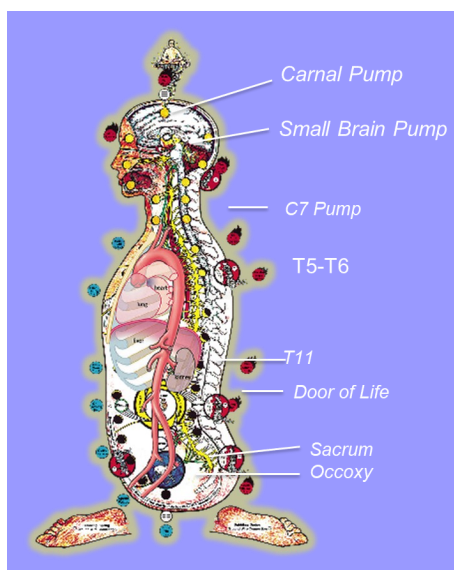
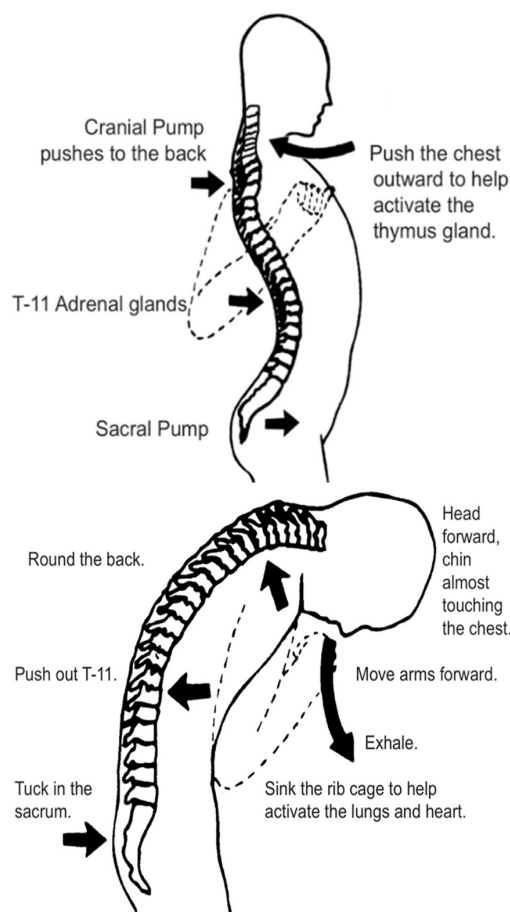
Hou steeds contact met de grond, de aarde, met de 9 punten van de voeten.



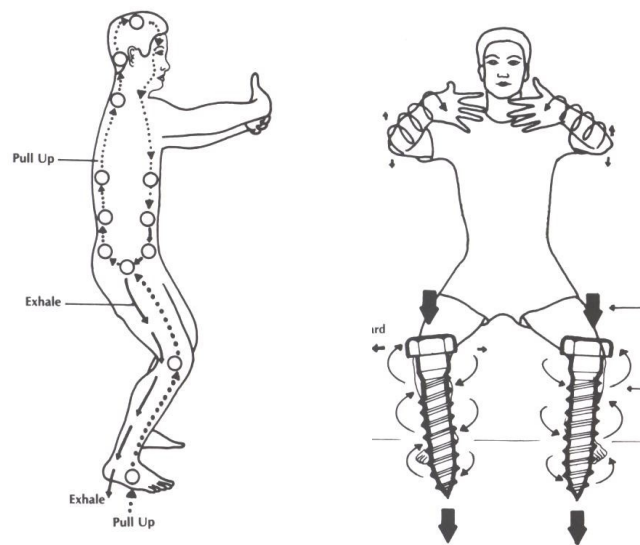
Ruggengraat ademhaling

Houd je ruggengraat goed vrij. Hier stroomt de informatie door wie je bent. Voel de ruimte tussen de ruggenwervels. Activeer de 7 pompen in je ruggengraat.

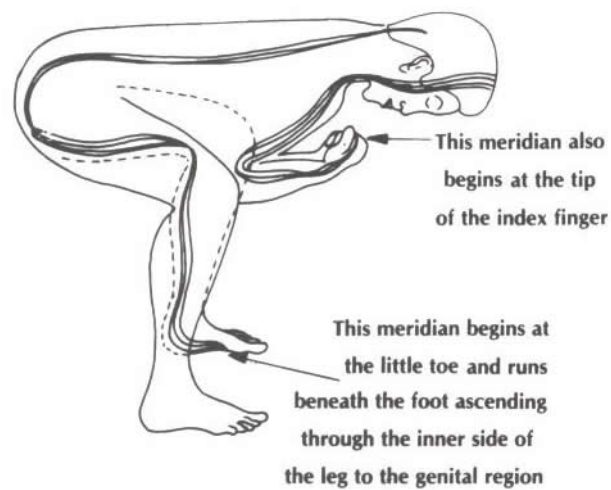
Maak je rug hol en bol. Beweeg de wervels een voor een naar achter en naar voor. Blijf de kruin naar de hemel richten en houd ruimte in de oksels.



Boomhouding



Schildpad



Buffel

