



Bewegen in Vrijheid



Universal Healing TAO

Innerlijke Alchemie QiGong

Iron Shirt QiGong I



Luc Leyten

Wezelbaan 35

2490 Balen

België

Bewegen in Vrijheid
luc.leyten@telenet.be



+32 477 63 42 69

info@lucleyten.be

luc.leyten@telenet.be

<https://www.lucleyten.be>

Luc Leyten
www.lucleyten.be

+32 477 63 42 69
info@lucleyten.be

With many thanks to Master Mantak Chia for allowing the use of the wonderful illustrations.

<https://www.mantakchia.com/universal-healing-tao>

Inleiding

Iron Shirt Chi Kung stamt uit het oude China en is deel van het Universal TAO of Healing TAO. Het is een deel van een martiale kunst, het Iron Body Chi Kung. Mantak Chia heeft de belangrijkste items hiervan genomen om het lichaam te cultiveren en te versterken, zodat het lichaam een krachtig voertuig wordt om mee op stap te gaan naar de spirituele wereld. In deze discipline worden we terug bewust van ons lichaam: botten, pezen, fascia, organen, ademhaling... . We stapelen de botten zodanig op elkaar dat we weinig of geen spierkracht nodig hebben om recht te staan. We gebruiken zo weinig mogelijk spierkracht. Spieren verbruiken immers veel meer energie dan pezen. We leren terug de pezen voelen en versterken. Als de energie vrij wil stromen in je lichaam, is het ook belangrijk een goede structuur te hebben. En hier wordt sterke nadruk op gelegd. Daarnaast wordt sterk gewerkt met ademhaling om de interne Chi druk op te bouwen. Door de interne 'Chi' druk op te bouwen, worden de vitale organen beter beschermd. We verdragen externe impulsen veel beter. De fascia of bindweefsel wordt hierdoor versterkt en het vet in die lagen wordt zachtjes omgezet naar bruikbare energie.

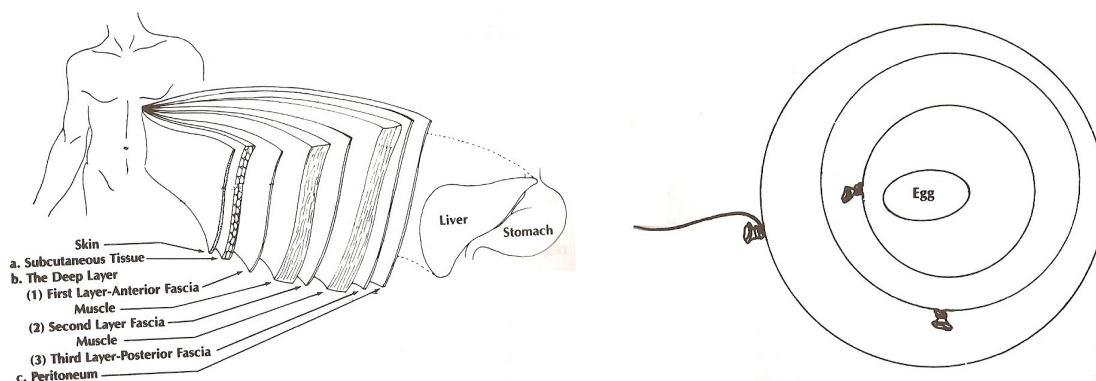
Een van de doelen van het Healing TAO is ons fysieke lichaam in een goede conditie te houden en meer energie of Chi op te bouwen en op te slaan om later te gebruiken in onze spirituele ontwikkeling. Iron Shirt Chi Kung of Ijzeren Hemd Chi Kung is een van de meest belangrijke oefeningen voor het fysieke lichaam. In deze discipline leren we de connectie met de aarde voelen en versterken. We bouwen een goede basis op. Zonder een goede fundering is het onmogelijk hogere spirituele dingen te gaan doen. Het is onmogelijk in de ruimte te reizen zonder een goede fundering.

Vroeger was Iron Shirt Chi Kung een oude Kung Fu stijl. Het stamt af van het Iron Body Chi Kung. Hier wordt eerst aan de interne kracht gewerkt. Men leerde hoe je jouw organen kan beschermen met simpele technieken. Dit kan door de Chi druk in de organen op te bouwen. Er werd hard gewerkt aan de interne kracht voor men naar de eigenlijke gevechtstechnieken ging. Door de interne kracht op te bouwen, verbetert ook je gezondheid. De zelfhelende kracht van je lichaam wordt sterk gecultiveerd. Bovendien blijf je er jong van en wordt je mentaal ook sterker.

De zelfhelende kracht noemen we ook de 'oorspronkelijke kracht of Original Force'. Dit energiecentrum is te vinden diep in je buik, achter en een beetje onder je navel. Dit is de plaats waar alles begon, hier is de eerste cel gevormd. Hier kwamen de zaadcel en eicel samen en met de intelligentie van de TAO en de liefde van de ouders begon een nieuw leven. Bij de geboorte van die eerste cel, ontstond er het gouverneurskanaal en het conceptie kanaal. Dit zijn twee belangrijke kanalen waardoor energie stroomt, de hemelse kringloop of Micro Cosmic Orbit (MCO). Deze energie stroom wordt sterk gecultiveerd in het Healing TAO. Daarnaast gebruiken we zeker als basis de helende geluiden en de innerlijke glimlach om ons lichaam meer te voelen en meer te ontspannen.

Het is belangrijk de druk van buiten je lichaam en je interne druk in balans te brengen. De druk van buiten is 1 bar. Als de druk van binnen te laag is, zal je lichaam inkrimpen. Kijk naar mensen die depressief zijn. De interne druk bij hen is laag en ze krimpen helemaal ineen. Het is dus goed die interne druk of 'CHI pressure' hoog te houden. Indien deze druk laag is, is er geen vorm. De druk in de organen is zeer belangrijk.

Ons lichaam bevat 3 lagen, die telkens gescheiden zijn door fascia. Fascia is bindweefsel en ziet er beetje uit als plastic of rubber. Het geleid goed energie. De organen zitten in de holte binnen die drie lagen. We ademen om deze druk aan te houden. Bij het inademen bouwen we druk op, bij uitademen verlaagt de druk. Als je jong bent is er veel energie in je lichaam en in je organen. Als we de druk in onze organen hoog kunnen houden blijven de organen goed functioneren. Bovendien verhoog je de druk van binnen naar buiten zodat je veel beter externe druk aan kan. Je kan de druk van externe impulsen aan, je organen zijn beter beschermd. Als je een ei in 3 ballonnen steekt krijg je het niet meer stuk geslagen. Door allerlei externe bewegingen te gaan doen bijvoorbeeld in de fitness, bouw je energie op van buiten naar binnen. Dit is een tijdelijk goed gevoel wat snel verdwijnt.



Door buikademhaling balanceren we de druk van de atmosfeer en de interne druk in ons lichaam. Door bepaalde technieken bouwen we de interne druk op. We brengen meer stikstof in ons lichaam zodat de cellen langer vers blijven. Dit wordt ook toegepast in de voedingsindustrie. Men houdt fruit langer vers door het in een stikstofrijke atmosfeer te bewaren.

Door buikademhaling, stimuleren we de beweging van de organen in ons lichaam. De organen bewegen vrij ten opzichte van elkaar. Het vet tussen de lagen fascia en organen wordt hierdoor verbrandt en we bouwen meer energie op. Door een goede buikademhaling, worden de organen goed gemasseerd en wordt het bloed beter rond gepompt. Je spaart als het ware je hart.

Als de energie goed moet kunnen stromen, is het belangrijk van een goede structuur te hebben. Tai Chi Chi Kung is de bewegende vorm van Iron Shirt Chi Kung. Bij elke beweging moet je in een goede houding staan. Dus Iron Shirt Chi Kung is een goede basis voor het beoefenen van Tai Chi Chi Kung. De Chi druk is goed voor je botten. In het beenmerg in de botten worden bloedcellen aangemaakt. De Chi druk creëert een druk op de botten waardoor deze steviger worden en de aanmaak van het beenmerg wordt door deze druk gestimuleerd. Daarom doen we ook botademhaling.

Door dit alles creëren we ruimte in ons lichaam. We vermijden dat energie gaat weglekken. We verzamelen of condenseran de energie diep in onze buik of Tan Tien tot een krachtige energiebal. Deze energiebal gebruiken we later om een energielichaam op te bouwen en zo onze spirit naar een hoger bewustzijn te voeren.

Er zijn drie niveaus van Iron Shirt Chi Kung. Een eerste deel is voornamelijk voor het opbouwen van kracht in de organen en fascia. Het tweede deel is voor pezen te versterken en deel drie werkt vooral naar de botstructuur en het beenmerg.

Film op Youtube: [Iron Shirt Chi Kung I.](#)

Ademhaling

Het is belangrijk geen kracht te gebruiken in de volgende oefeningen.

Versterkende ademhaling of 'Energizer Breathing'

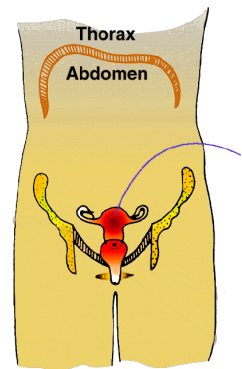
Veel mensen gebruiken slechts een derde van hun longcapaciteit.

Normale ademhaling

Bij inademen beweegt het diafragma naar beneden wat druk geeft op de organen in de buikholte. Je trekt je bekkenbodembodem lichtjes naar boven. Bij uitademen beweegt het diafragma terug naar boven, de buik wordt terug plat en de extra druk op de organen valt terug weg. Voel een trekkracht aan de seksuele organen.

Omgekeerde ademhaling

Hier is het zeker belangrijk de borst goed te ontspannen zodat de energie niet naar je hart stijgt. Het is niet de spanning die de Chi binnen houdt. Je ademt in door je diafragma naar beneden te bewegen. Houd de buik nu plat. Voel de druk in het perineum. Trek de seksuele organen op en houd het ademhalingsdiafragma laag. Dit geeft druk in de organen. Bij uitademen laten we de druk los en de buik ontspant en zet uit in alle richtingen.



Naast het ademhalingsdiafragma hebben we een diafragma in het bekken en een aan de geslachtsorganen. Deze twee zijn belangrijk voor het sturen van energie. Het bekken diafragma is aangehecht aan het schaambeen, het heiligbeen en aan de onderkant van het bekken. Dit diafragma draagt alle organen in de buikholte. Onder dit diafragma en boven het perineum zit het urogenitaal diafragma.

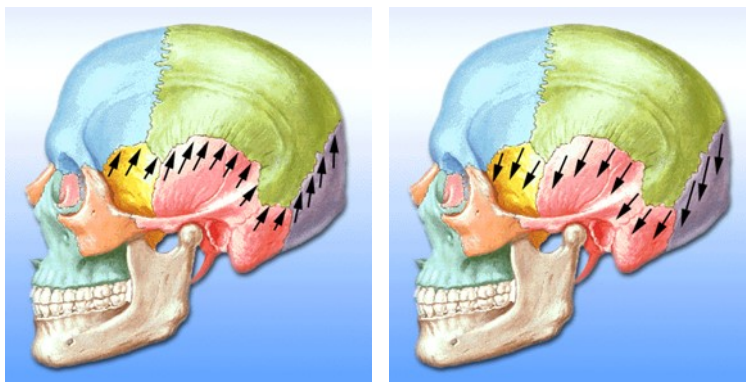
Packing Process Breathing (chi druk)

Met deze ademhaling creëren we druk op bepaalde plaatsen in ons lichaam. We bouwen 'Chi druk' op in de organen zodat ze niet verzakken en de andere organen niet wegdrukken. De taoïsten geloven dat het lichaam veel openingen heeft waar energie door wegstroomt: de seksuele organen, de aars, de ogen, de oren, de neusgaten en de mond.

Zit gemakkelijk en voel je organen. Adem krachtig in en krachtig uit. De buik wordt plat en voel de trekkracht aan je geslachtsorganen. Herhaal dit een aantal maal. Dit brengt de Chi naar je buik, je navel. Daarna adem je diep uit. Adem meer en meer uit en houd dit even aan. Nu gebruiken we omgekeerde ademhaling. Adem 10% in achter de navel en houd je buik plat en het diafragma blijft laag. Adem 10% in en trek het bekken en het urogenitaal diafragma aan. Trek de linkerkant van je perineum aan naar je linker nier met een klein slokje lucht. Doe hetzelfde aan de rechterkant. Neem nog een slokje lucht en trek het bekken diafragma en het urogenitaal diafragma nog meer aan. Creëer meer energie druk in de buik. Neem nog een paar keer meer lucht zodat de druk zich steeds meer opbouwt. Leun nu lichtje naar voor en richt de aandacht naar de nieren. Adem nu uit en zit recht. Doe even normale buikademhaling. Dit geeft veel warmte en energie in je lichaam.

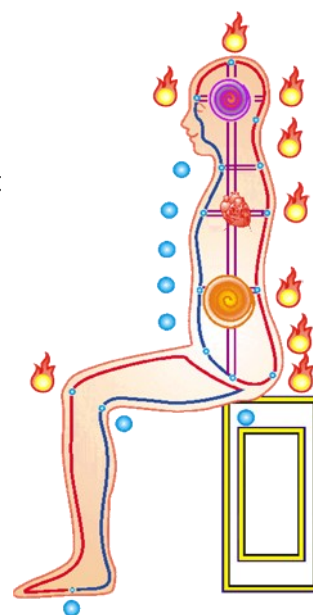
De Craniale en Sacrale pomp

Het vocht in je ruggengraat stroomt automatisch naar beneden en wordt terug naar boven gepompt door de sacrale pomp in je sacrum en de craniale pomp in het bovenste deel van je nek en je hoofd. De sacrale pomp helpt de energie naar boven te pompen door het sacrum naar achter te drukken. De craniale pomp is de beweging van de botten in je hoofd, de craniale beweging. Door aandacht, door spierkracht, door de tanden tegen elkaar drukken, door te drukken met de tong tegen het verhemelte activeren we de beweging van de craniale botten.



De Kleine Hemelse Kringloop

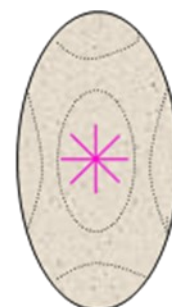
In ons lichaam stroomt energie door vele kanalen. Het gouverneursvat en het conceptievat zijn twee belangrijke kanalen. Het conceptievat vertrekt aan het perineum, loopt over de voorkant van je lichaam en eindigt aan je tong. Het gouverneurskanaal vertrekt aan het perineum, loopt langs je rug over de kruin tot aan je verhemelte. Door de tong tegen het verhemelte te houden, verbinden we beide kanalen zodat de energie hierdoor kan stromen. De energie stroomt langs de organen, het brein, de klieren en geeft de organen energie voor een vitaal en een gezond leven. Het is belangrijk dat dit kanaal open is zodat de levensenergie vrij kan rondstromen.



Perineum kracht

Je moet je bewust worden van je perineum, je bekkenbodembodem. Van hier sturen we de energie in de kringloop. We gebruiken het perineum om energie te sturen naar bepaalde zones, organen en klieren die je wenst te activeren.

Het perineum wordt ook Poort van Leven en Dood genoemd. Het is het diepste collectiepoint. Het ligt tussen de voorste poort en de achterste poort. De voorste poort, verbonden met het seksueel orgaan, is de 'big life force' of 'grote levenskracht' opening.



De aars is het middelpunt van je perineum. Het is verdeeld in 5 delen: midden, voor, achter, links en rechts. Verschillende zones van het perineum zijn verbonden met de energie in organen.

De Houdingen

Er is een belangrijk verband tussen een goede energie stroom in je lichaam en je structuur. Door slechte houdingen zal je energiestroom sterk verstoord en zwak zijn. Daarom is het belangrijk een goede, correcte houding aan te nemen. Je stapelt als het ware je botjes op elkaar en je gebruikt weinig of geen spierkracht om recht te blijven. Als je structuur goed is en je wordt geduwd, wordt de kracht afgevoerd naar de grond. Het is alsof je een stok recht in de grond duwt.

Ruggengraat ademhaling

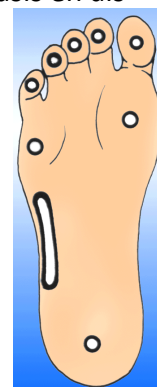
Sta op schouderbreedte. Maak je rug hol en bol. Houd ruimte in je oksels. De kruin blijft lang. Druk eerst je sacrum naar achter en dan wervel per wervel naar boven.



Paardenstand tegen een muur

De muur is een goed middel om je structuur te voelen. Je voelt het fysiek contact met die muur en zo kan je beter voelen dat je recht staat of niet. Tegen een muur oefenen is een basis en als het lekker voelt, stap je van de muur weg en blijf je structuur houden.

Voel dat je voeten goed op de grond staan, zeker met de grote ballen. Spreid de tenen door de ballen van de voeten van elkaar weg te bewegen. Je voeten raken met 9 punten de grond. De afstand tot de muur moet zo zijn dat je niet achteruit leunt en je rug moet vlak tegen de muur zijn. Als de muur plots weg zou zijn, val je niet.



Kantel je bekken zodat de onderrug plat tegen de muur is. Duw je sacrum tegen de muur. Duw nu steeds meer de lendenwervels en de borstwervels tegen de muur en hef ze licht op zodat je ruggengraat lang wordt. De kin is lichtjes naar beneden en naar achter en hef je hoofd vanuit je kruin.

Duw steeds ook T11 tegen de muur. Duw nu zachtjes C7 en C1 naar achter. Trek de kin zachtjes in. Duw niet te hard zodat de rest van de structuur intact blijft. Door deze extra druk gaan de schouders nog verder naar voor en worden ze precies vastgezet op die plaats.



Ademhaling tijdens de houdingen

Concentreer nu op de onderste Tan Tien en begin met de Energizer Breathing. Doe eerst normale buikademhaling. Blijf ontspannen in de borst en buik. Let op dat de ademhaling vanuit je buik begint. Je kan hier ook omgekeerde ademhaling doen. Herhaal dit een aantal keer.

Adem nu volledig uit en maak je buik helemaal plat. Ontspan je diafragma. Trek je perineum aan en begin met het Iron Shirt Packing Proces. Adem 10% in en trek je bekkenbodem aan (testikels en penis, baarmoeder en vagina). Het ademhalingsdiafragma blijft laag en de buik blijft dun. Adem opnieuw 10% in en trek de linkerkant van je perineum aan en breng Chi naar de linkernier. Doe hetzelfde aan de rechterkant. Concentreer je op de navel.

Adem nogmaals 10% in en maak de buik nog platter zodat de CHI druk groter wordt. Trek de bekkenbodem, het diafragma, het urogenitaal diafragma en de geslachtsorganen nog meer op en zodat er nog meer energie in je buik verzamelt wordt, in de energiebal. Adem 10 % meer in en concentreer op de lage buikstreek. Adem 10 % meer in en concentreer nu op de seksueel organen (de voorkant van het perineum) en condenseer Chi in een compacte bal. Adem 10% meer in en concentreer op het perineum of Hui Yin.

Blijf hier zo lang je comfortabel je adem kunt houden. Adem uit en ontspan je lichaam. Bij uitademen hou je perineum een beetje aangespannen. Voel het midden van je handpalmen en voeten mee ademen. Voel je 'Heavenly Eye' tussen de wenkbrauwen op het voorhoofd. Concentreer je meer op je voeten en voel de energie in de grond vloeien alsof je wortels krijgt. Hier kan je stoppen of verder doen als hieronder beschreven.

Duw de voetzolen stevig op de grond. Grijp de grond met de tenen (met de ballen van de voeten). Adem 10% in en trek de aarde energie in de voetzolen. Doe de zelfde packing als hierboven. Spiraal in nierpunt 1. Breng de energie naar de knieën. Adem 10% in samen met aandacht op de seksueel organen en aars en breng de energie naar je perineum. Spiraal energie in je bekken. Breng energie van de navel naar het perineum. Adem uit en ontspan. Ontspan en verzamel de liefdesenergie van de organen. Hier kan je weer stoppen verder gaan als verder beschreven

Je begint weer hetzelfde als hierboven. Breng energie tot aan het perineum en van hier gaan we verder. Adem in en span voor en achterkant van je perineum. Je activeert de sacrale pomp. Breng nu meer energie van nierpunt 1 via het staartbeen en sacrum naar de nieren. Spiraal energie in het sacrum. Adem in en breng de energie naar T11, ter hoogte van de bijnieren. Open de 'Ming Men of levenspoort'. Spiraal de energie in de Ming Men. Breng nu energie naar C7. Duw je sternum lichtjes naar achter, kin naar beneden, kruin omhoog, tanden op elkaar en tong tegen verhemelte. Dit activeert sterk de craniale pomp. Spiraal energie ter hoogte van C7. Breng nu energie naar het jade kussen of Yu Chen en spiraal de energie daar. Daarna breng je energie naar de kruin, de zetel van de pijnappelklier. Breng je aandacht in de kruin, Pai Hui, en spiraal de energie daar. Normaliseer nu je ademhaling. Hou de tong tegen het verhemelte. Breng de energie naar beneden langs het derde oog, het keelcenter, hart center, de zonnevlecht. Spiraal in de zonnevlecht. Breng nu de energie naar de navel. Luister en kijk in jezelf, richt de zintuigen naar binnen. Voel hoe de energie spontaan cirkelt in de hemelse kringloop. Blijf zo lang in de houding als je kan of tijd hebt. Ontspan en verzamel energie in je navel.

De Boomhouding

Sta op schouderbreedte, voeten parallel. Grijp de grond vanuit de ballen van je voeten. Je skelet is als beton, de spieren heel ontspannen. Je gewicht is goed verdeeld over de negen punten van je voeten die goed op aan de grond blijven.



Buig lichtjes door de benen en voel hoe je bekken kantelt. Het heiligbeen trekt de ruggengraat naar beneden en je strekt de kruin alsof hij naar boven getrokken wordt. Druk de knieën naar buiten, open je liezen, en druk enkels naar buiten, maak ruimte aan het sacrum. Duw je sacrum naar achter. Maak je onderrug vol, open de levenspoort tussen L2 en L3. Druk je T11 naar achter. Druk C7 naar achter en hef je kruin. De kin is lichtjes onder en naar achter, de kruin is hoog, alsof je aan een touw aan de hemel hangt. De armen zijn mooi rond alsof je een bal vasthoudt. De schouderbladen zijn tegen de borstkas en bewegen zijwaarts en naar voor. De ellebogen zijn een beetje lager dan de schouders. De voorarmen zijn lichtjes naar buiten getorst. Breng aandacht naar de navel zodat het daar lekker warm wordt. De borst is lichtjes ingetrokken om de thymusklier te stimuleren en je verbind de duim met de C7 nog meer door je ellebogen meer te laten zakken en toch in de structuur te blijven.

Duw je sacrum achterwaarts terwijl de heupen dezelfde positie houden. Sacrum en heupbenen kunnen apart bewegen wat de sacrale pomp sterker maakt. Duw je lendenwervels naar achter. Duw je hielen uit elkaar zodat je opening houdt in je sacrum.

Houd steeds de tong tegen je verhemelte, als het kan achter in je mond, anders achter je tanden. Concentreer met je ogen op je vingers. De oren luisteren naar je navel.

Adem eerst een aantal maal diep in en uit. Met inademen voel je jou perineum naar beneden gaan. Bij uitademen gaat je diafragma goed omhoog. Na een aantal maal doe je de ademhaling zoals hoger beschreven. Daarna blijf je zo lang je kan of tijd hebt staan in deze houding en slaat energie op in je lichaam.

De Urne

Deze positie is voor het versterken van de pezen aan de pink en de duim. De pinken zijn verbonden met de kleine tenen, de duimen met de grote tenen. Deze verbindingen zijn belangrijk voor de pezen- en botstructuur samen te houden. Er is een Yang en Yin positie.

Yang positie:

Vertrek van de boomhouding. Draai handen naar buiten met palmen naar beneden. De ellebogen zakken en zijn op schouderbreedte voor je. De bovenarmen zijn 45 graden naar voor ten opzichte van je lichaam. De onderarmen zijn naar buiten gedraaid, tot ongeveer 30 graden. Draai de vingers naar buiten, spanning op de pink. De pols is in een hoek van 90 graden. Maak de vingers lang, open de gewrichten. De schouders zijn rond. De handen zijn horizontaal, je kan er een urne op plaatsen.



Yin positie:

Draai nu de handen met de palmen naar boven en roteer de handen zodat de vingers naar achter wijzen. Voel de strekking op de duimen, verbonden met de grote tenen. Deze positie houden we een tijd aan na de Yang positie met de ademhaling.



De Schildpad

Vertrek van boomhouding. Maak vuisten en breng de onderarmen tegen de bovenarmen. Doe een zachte nierpacking en met de nierpacking buigen we voorover, vanuit het heupgewricht. De rug komt horizontaal, de kruin blijft gestrekt. Houd ruimte in je oksels en rond de schouderbladen. Je gewicht blijft goed in de hielen. Zink in je pezen. Laat de packing los. Adem langs je ruggengraat in van je sacrum tot je kruin en langs de voorkant adem je uit. Ga nu naar de buffel.



De Buffel

Vertrek van de schildpad. Kijk een beetje omhoog met je hoofd zodat je nek ontspant. Laat je bekken lichtjes zakken maar houdt het bekken open. Laat de armen hangen. Doe een snelle ademhaling in de liezen terwijl je door het water waad met je armen. Dit is zeer versterkend voor de seksuele organen. De diafragma's in het bekken, de blaas en de darmen worden geactiveerd. Doe dit een tijdje. Dan ontspan je kom je langzaam recht om duizeligheid te vermijden.



De Gouden Phoenix wast zijn veren

Deze houding versterkt de zijkant van je lichaam en brengt Chi in de organen.

Breng de armen zijwaarts met de handpalmen naar boven. De pinken zijn naar boven getorst. Adem in en trek de linker en rechterkant van het perineum aan en breng de energie van de testikels/eierstokken naar de nieren. Breng intussen je handen een beetje hoger. Adem hoger in. Breng de seksuele energie naar de Milt en Lever. Armen gaan hoger. Ga nog een stap hoger naar het hart en de longen. De pinken wijzen naar boven de handen zijn aan je oksels. Draai je handen naar voor, ellenbogen gaan naar achter. Blijf de bekkenbodem aanspannen. Duw nu vanuit je borstbeen naar C7 je handen naar voor en voel de aarde energie via de hielen, het sacrum, de ruggengraat, schouderbladen naar je handen gaan. Doe het helend geluid van de longen (SSSSS).

Adem in en maak met beide handen vogelbekken en trek je perineum aan. De pink zit centraal en druk met de andere vingers rond de pink. Trek beide handen helemaal naar je toe, de ellebogen buigen. Adem uit, open de handen, spreid je vingers, breng de handen voor je naar beneden. Doe het helend geluid van de nieren. Beneden gekomen draai je de vingers naar buiten, steek je tong uit naar beneden en spreid de tenen. Kijk naar je neus.

Herhaal vorige bewegingen met helende geluid van lever (SHHH), het hart (HAAA) dan de milt (WHOOO) en de driewarmer (HEEE).



De ijzeren brug

Deze beweging is om de voorste en de achterste lagen fascia in je lichaam te versterken. Dit geeft een goede doorstroming van boven naar onder en omgekeerd. Achterwaarts leunen versterkt de lenden. Het opent de borst en de schoudergewrichten. Leun niet van de heup.

Yang positie: Sta op schouderbreedte. De wijsvinger en duim maken een cirkel. De andere vingers zijn naast elkaar. Handen zijn naast het lichaam. Adem in en breng de handen achter je, de ellebogen naar achter en de handen aan de nieren. Leun achter over maar zorg ervoor dat de rug opgevuld blijft. De knieën en de heup blijven gestrekt. De kruin blijft gestrekt, trek de kin in en je kijkt naar achter. Open goed het bovenste deel van de ruggengraat en span de dijen en billen. Breng je tanden samen en leun met je hoofd naar achter, laat je hoofd niet doorhangen. Houd zolang je jou comfortabel voelt



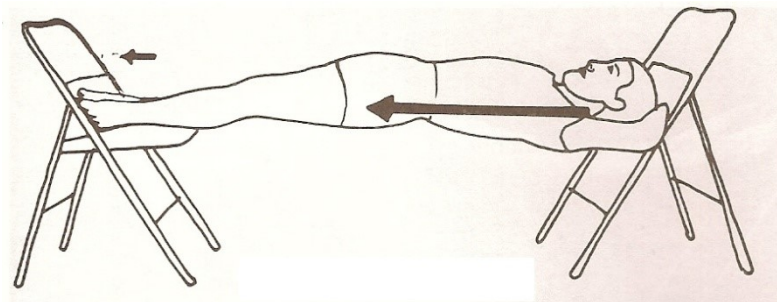
Yin positie: Adem uit, breng je armen voor, houd de vinger positie en leun naar voor vanuit het heupgewricht. Je mag lichtjes door de knieën buigen. Blijf in deze positie zolang je jou goed voelt.



De ijzeren baar

Deze positie versterkt de voorste en achterste lagen fascia en versterkt de ruggengraat. De positie van de wervels wordt gecorrigeerd.

Je ligt als het ware op twee stoelen met je hoofd en je voeten. De handen zijn op je buik. Duw de tenen van je weg. Let zeker op dat de lendenwervels recht zijn. Intentie is je lang te maken en dit helpt je te blijven liggen zonder steun. Blijf hier zolang je comfortabel kunt. Dan laat je jezelf zakken, zet je neer en doe de kleine hemelse kringloop.



Gronden, wortelen, rooting

Het is belangrijk gegrond te zijn en aarde te kunnen voelen. In je dagelijks leven zal je jezelf stabiel voelen, meer praktisch gericht, minder 'spacy'. Je balans zal sterk verbeteren. Ook de hemelse energie is belangrijk. Ze moeten in balans zijn. Als je veel verbind met de hemelse energie zonder een goede basis te hebben, zal dit makkelijk zweverig worden.

Om de gronding te oefenen moet je met twee personen zijn: één doet de stand en de ander duwt. Door regelmatige oefening zullen je pezen sterker worden en wordt je stabiel. Je voelt je als één botstructuur die in de grond zink.

Belangrijk is de botstructuur op te lijnen met de gewrichten zodat je lichaam als één geheel voelt. Sta niet te breed, noch te smal. Pack Chi in de nieren en verbind met nierpunt 1. De navel, de zijkant van je lichaam, de nieren, de Ming Men en T11 vormen een gordel, de 'CHI belt'. Sta in de boomhouding. Breng de energie naar de navel, open het bekken door de knieën uit mekaar te bewegen en draai de tenen lichtjes naar binnen (hielen naar buiten). Zink in de knieën. Je gewicht zit op de grond. De handen zijn op schouderhoogte en de ellebogen lager zodat je verbinding voelt met de botstructuur. Rond de schouderbladen, borstbeen een beetje intrekken en verbind met de ruggengraat. De polsen verbinden met de schouders en ontspan de nek zodat de kracht niet naar het hoofd afgevoerd wordt. Maak de nek recht en duw T11 achterwaarts. Hou het sacrum recht en voel de ruggengraat als een boog. De partner gaat nu op volgende plaatsen duwen met de vuist: Sacrum, T11, C7 en de basis van de schedel. In het begin is het goed een packing te doen maar later is dit niet meer nodig. Let op dat je niet gaat leunen naar de partner die duwt.

Naast drukken op de ruggengraat, testen we ook langs de zijkant. We duwen zijwaarts met één hand op de heup en één hand op de schouder, afwisselend links en rechts. Daarna duwen we ook langs voor. De kracht moet afgevoerd worden via de schouders, de schouderbladen, de ruggengraat, het sacrum, de heupen en de benen, net alsof dit één lijn is.

Enkele voorbeelden van testen



Energie verzamelen na de oefeningen

Na de oefeningen is het goed even stil te staan of te zitten en aandacht naar de navel te brengen om de energie daar te brengen. Je kan de energie naar beneden leiden met je handen. Het is ook goed de kleine hemelse kringloop te doen. Het is belangrijk de opgebouwde energie naar de onderste Tan Tien te voeren en daar op te slaan voor later gebruik.

