



Bewegen in Vrijheid



Universal Healing TAO

Advanced Inner Alchemy

Primordial Chi Kung



Tai Chi voor Verlichting in Liefde - Wu Ji Gong

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>

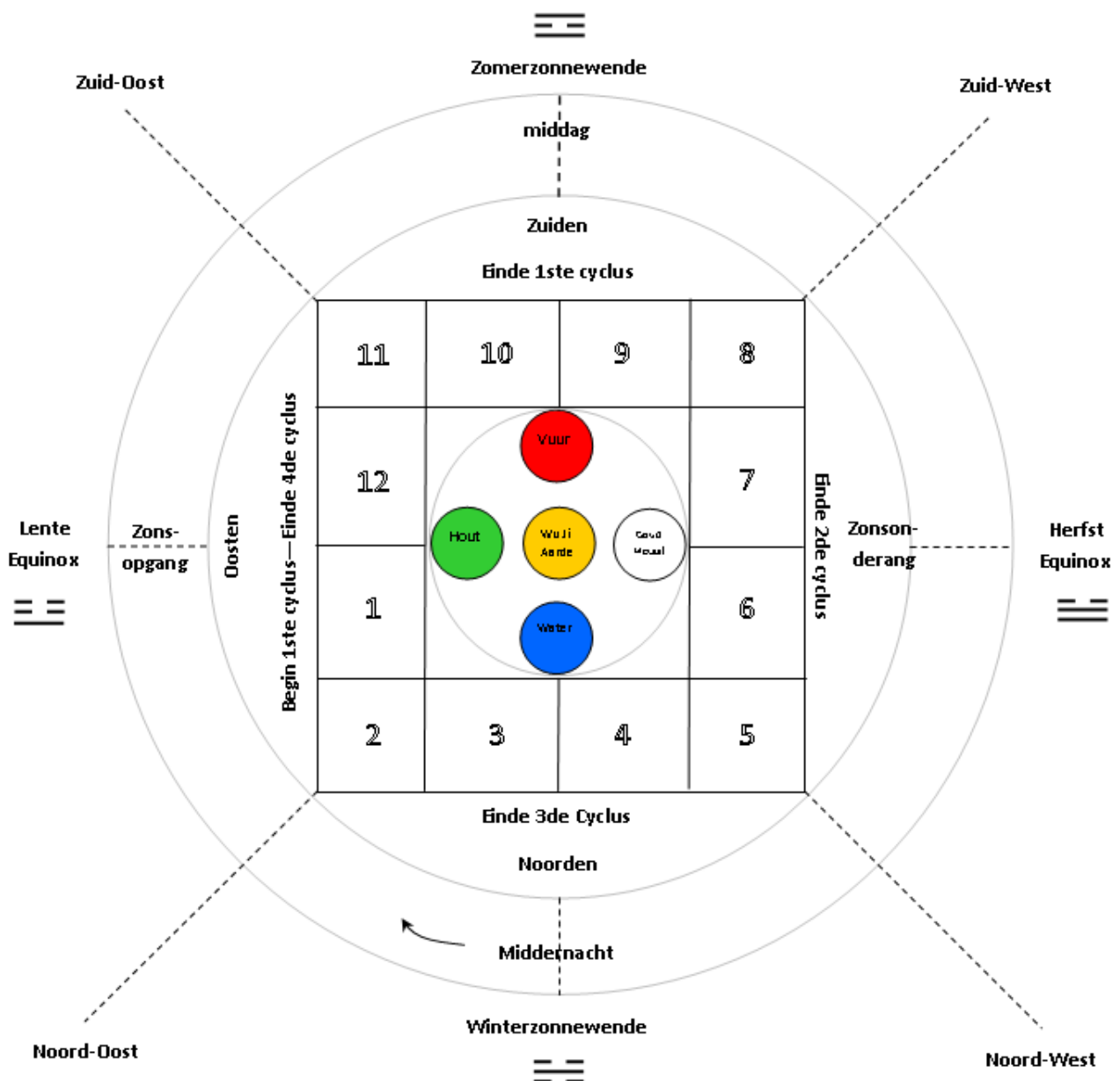
Introductie

Primordial Chi Kung is vorm van bewegen waarin we sterk verbinding maken met onze kern en met de energie uit de omgeving. We bespelen als het ware de kosmologie van leven, de creatie van leven op aarde. In deze vorm zit het balanceren of harmoniseren van de tijd. We gaan gelijktijdig met de klok mee en tegen de klok in. In de aarde cyclus van de vorm, draaien we algemeen tegen de klok in. Als je de eindpunten van de aardecycli bekijkt, gaan we met de klok mee. Er zitten twaalf bewegingen in de vorm, net zoals de twaalf dieren van de zodiak, of de twaalf meridianen in een lichaam. De Chinese numerologie, de I Ching, zit in deze vorm. De Primordial Chi Kung wordt gebruikt voor de Kan & Li, Water & Vuur, Meditaties. In de basis meditaties tot en met Fusie blijven we in een aards veld, een horizontaal veld. Vanaf de Kan & Li meditaties gaan we in het verticale veld.

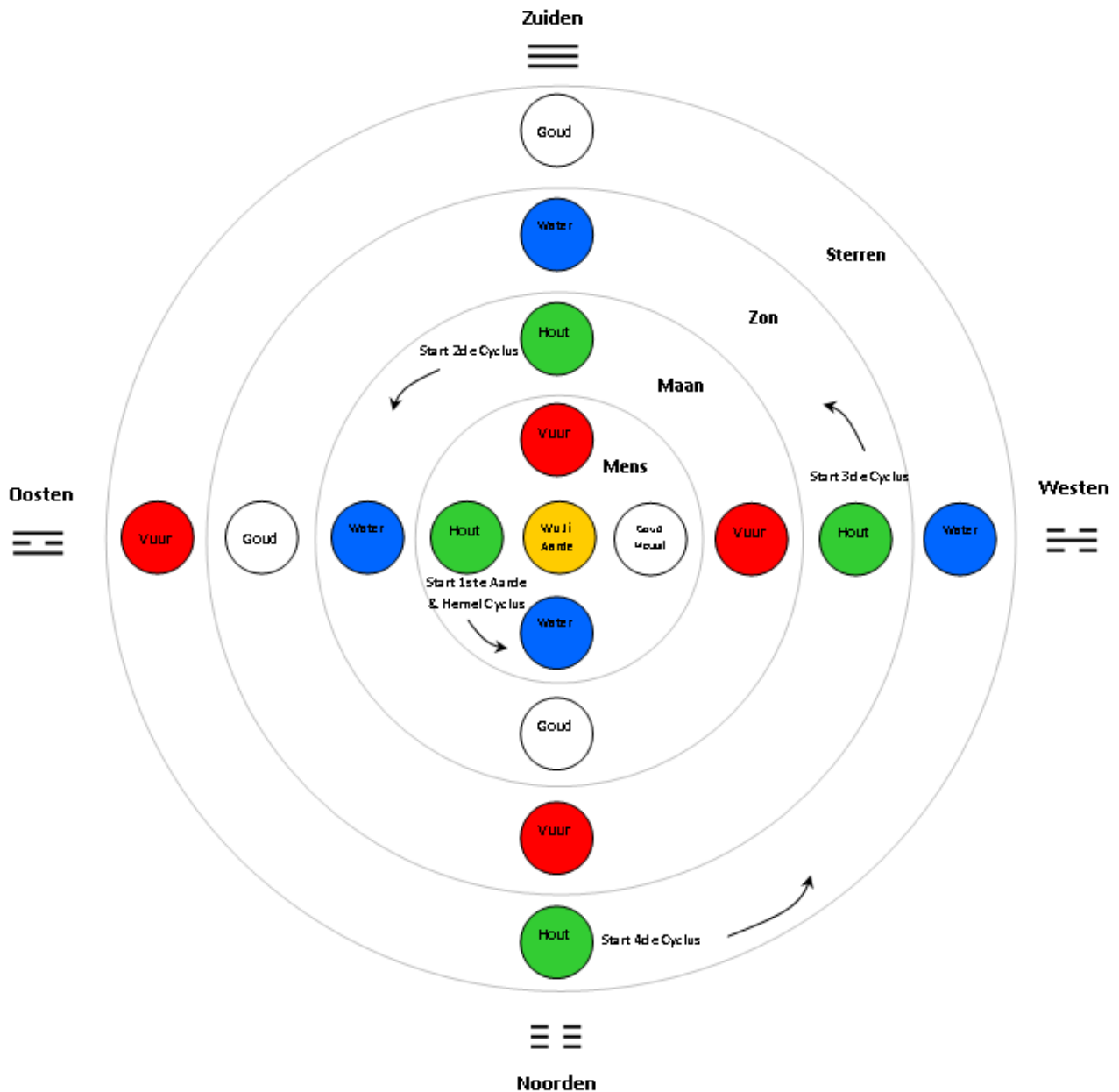
Filmpje op Youtube: [Primordial Chi Kung as Michael Winn.](#)

道

Aarde Cyclus



Hemel Cyclus



Een paar mooie dingen om te weten:

De Primordial Chi Kung wordt Tai Chi for Enlightenment in Love genoemd. In het oude Chinees is de naam "Wu Ji Gong".

Het Zuiden is steeds voor ons, het Noorden is steeds achter ons, links is het Oosten, rechts het Westen.

Er zitten $384 = 6 \times 64$ verplaatsingen in gewicht in de Primordial Chi Kung.

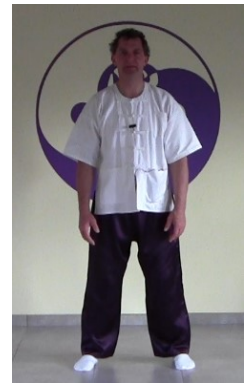
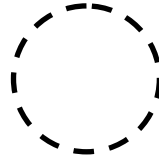
Even nummers zijn vrouwelijk, oneven nummers zijn mannelijk.

De Yuan Chi staat voor "Devine love" of "goddelijke liefde".

voorbereiding

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

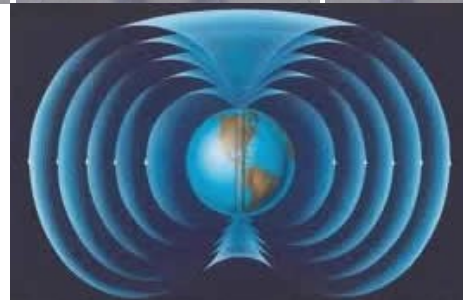
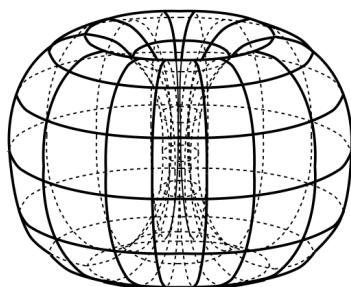
無極



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



Daarna open je voor heel het universum. Armen gaan centraal naar boven en zijwaarts naast je lichaam naar beneden. De armen beschrijven het magnetisch veld van de Aarde, het veld van elke cel in je lichaam, het veld van elk hemel lichaam. Voel de Torus.



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

Beweeg je handen centraal 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 is je fysiek center. De bovenste driehoek staat voor mannelijke energie, de Hemel, je mentaal center. De punten van de twee driehoeken overlappen in je hart, je emotioneel center, mens zijn. Deze drie centra zijn ook drie shakra.



Reis door de vijf elementen

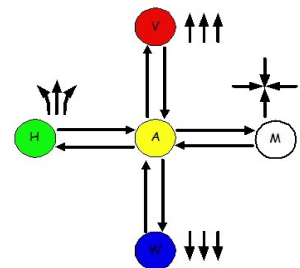
Hout: expanderende energie, alle richtingen

Vuur: sterk stijgende energie

Aarde: die in de stilte

Metaal: samentrekkende, condenserende energie

Water: dalende energie



Voel je Aarde lichaam, het vrouwelijke, de intuïtie. Je beweegt je handen in een aarde cirkel. Zo ga naar je Hemel lichaam, het rationele, het mannelijke, het denken. Hiertussen zit het mens zijn, een cirkel rond je hart.



Water en Vuur

Je handen zijn boven je hart. Een hand blijft boven en de andere hand gaat naar beneden en verbind je handen met je hart en je nieren, het vuur en het water. Meng dit vuur en water door de handen te wisselen, in de vorm van een tai chi symbool. Uiteindelijk breng je de handen samen, de liefde tussen vuur en water, tussen man en vrouw.



Daarna breng je alles naar navel. Adem in de rug in, MingMen, Voel waterenergie aan de rugzijde. Adem uit naar voor, de navel, de vuurzijde. Voel twee overlappende cirkels diep in je fysiek center, je oorsprong. Daar ontspringt de ademhaling en verdwijnt de adem. Dit is de verbinding met de bron, God, TAO, hoe je het ook wil noemen.



Toon je ware zijn vanuit je Tan Tien. Open je armen vanuit je buik door je zonnevlecht via je hart, en je hoofd helpt hier bij. Dit is met de in ademhaling. Alles komt terug diep bij jezelf met de uitademhaling. Je lichaam wordt elke keer groter bij het inademen, verbind met alles.



Verzamelen om te eindigen.

Maak de Torus beweging. Beweeg nu de armen zijwaarts naar boven en centraal door je lichaam naar beneden. Leg je handen op je buik en verzamel.

Ga naar de Wu Ji houding.



De vorm

Alle bewegingen die je extern maakt, gebeuren ook intern. Indien je de interne beweging niet kan voelen, helpt de externe beweging dit te leren voelen.

De vorm kan met verschillende aandachtspunten uitgevoerd worden. Met aandacht in je onderste Tan Tien, verbinden we water en vuur, vrouw en man, de interne seksuele alchemie. We lossen al de seksuele problemen op. In de zonnevlecht doen we de zon maan/alchemie. Hier pakken we het voorouderlijke aan. In de middelste Tan Tien brengen we aandacht naar het center van de zon, de blauwe zon en het center van de Aarde, de gouden aarde, we lossen van collectieve items op. Het veld wordt steeds groter en subtieler.

De intentie in de vorm is ook belangrijk. Leg een doel in vorm. Wat wil je graag? Breng dit in de vorm gedurende heel de cyclus. Op het einde stuur je deze intentie in de Kosmos.

Je voelt tijdens het links en recht wisselen van je gewicht een acht-vormige beweging, een lemniscaat. Je verbindt rechts en links (vrouw en man), voor en achter (toekomst en verleden), boven en onder (leven en dood). Alles komt samen in je kern, het kruispunt van de drie assen, een neutrale, een pure, een zuivere energie. In de aarde cyclus verbinden we ons sterk met de aardse elementen, de energieën van de aarde.

In de vorm maken we verbinding met de richtingen. Met klanken maken we verbinding met al de richtingen. Met de toning vocaal te doen, leggen we de link. Door de toning in stilte te doen, komt de energie naar binnen.

Toning in de zeven richtingen

Zuid, voor ons, hart, Mars, de rode planeet,	aaaaaaaah	stijgend
West, rechts van ons, longen, metaal, Venus,	ieieieie	condenserend
Noord, achter ons, nieren, water, Mercurius,	oeoeoeoe	zacht dalend
Oost, links van ons, lever, Jupiter de groene planeet,	eieieiei	expanderend

Boven ons, Milt, Aarde, geel, zon, poolster	eeeeee	stabiliserend verbind met de aarde
Onder ons, Milt, Aarde, geel, maan, zuidelijk kruis	oooooh	stabiliserend, verbind met de hemel
Diep binnen ons, de plaats waar alle richtingen samenkomen, Saturnus, hoger aspect van aarde.	yoeoeoe	stabiliserend, centerend

Het geluid komt vanuit onze kern naar het orgaan en zo in de verbonden richting.

Eerst doen we de geluiden apart, eren en oplijnen met kracht van de richting en de planeten. Daarna doen we de geluiden in twee ademhalingen.

aaaah	ieieiei	oeoeoeo	eieieiei
eeee	oooooh	yoeoeoe	

Daarna doen we de geluiden in stilte. Voel de krachten van de richtingen naar binnen stromen, in je center. Dit is heel goed om op te lijnen met de energieën op heilige plaatsen.

De Aarde cyclus

Deze cyclus bestaat uit twaalf bewegingen. We draaien steeds tegen de klok in. We draaien als het ware terug in de tijd. Na elke aarde cyclus zijn we 270 graden gedraaid tegen de klok in. We doen de aarde cyclus vier maal. Als je de eindpunten van elke aarde cyclus bekijkt, zijn we 90 graden met de klok mee gedraaid en gaan we dus met de tijd mee.

Sta in de Wu Ji houding. Sta met voeten parallel op schouderbreedte. Gewoon zijn, niets doen, zelfs niet voelen. We hebben geen intenties en zijn volledig neutraal.

Daarna breng je aandacht in je buik, je kern. Je zinkt naar beneden vanuit je buik, de kruin blijft lang. De handen gaan naar boven. Spiraal je knieën naar buiten. Aarde en hemel worden gescheiden. Je brengt je handen terug laag, je richt je terug op en verbind Hemel en Aarde. Voel de liefde tussen hemel en aarde. Je beschrijft als het ware de cirkel van het Wu Ji, het niets. Als je handen laag zijn, komt de rechterhand onder de linkerhand.



Je spreidt je handen, je reikt uit rechts voor. De rechterkant is de vrouwelijke kant van je lichaam. De linkerhand gaat naar achter en zijwaarts, houd de oksel open. Je brengt de handen terug samen en opent links, de mannelijke kant van je lichaam. Het mannelijke en het vrouwelijke gaan uit elkaar en komen terug samen om de liefde te bedrijven.



Je brengt deze energie, de liefde, in de kringloop. Verbind je met de hemel en aarde, man en vrouw komen samen. Open je hart voor de Leven.



Draai rechts, de rechterduim draait naar beneden. Neem de maan vast, de vrouwelijke energie, het blauwe licht, water. Nodig energie van de richtingen die we passeren uit. Draai nu links, de linkerduim draait naar beneden. Neem de zon vast, de mannelijke energie, het rode licht, vuur. Nodig de energieën van de richtingen uit. En dan draaien we nogmaals rechts en verbind er de sterren, de poolster. Voel de stoom van het water en vuur dat samen komt.



Deze energieën mengen we diep in onze buik. Voel het Yin-Yang symbool in je handen, je buik. Je beweegt voor/achter terwijl je deze beweging doet. Het voorste en achterste kanaal komen samen, vuur en water komen samen en versmelten met het centraal kanaal.



Draai links, tegen de tijd in. Schep vier maal energie uit deze richting. Draai opnieuw links en doe de meng beweging.



Draai links en schep vier maal energie uit deze richting.



Neem de cauldron, je stoofpotje, open voor de wereld en schep aarde energie. Breng dit naar boven en nodig de hemel, de zon, uit. Breng deze energie door je centraal kanaal naar beneden en verzamel op de plaats waar je intentie ligt.



De Hemel cyclus

Deze cyclus heeft 50 bewegingen: 4 maal 10 in elke richting, 9 maal mengen in de aarde, het center en 1 maal een schep beweging. We eindigen steeds in de richting dat we beginnen. We draaien vier maal 90 graden en verbinden ons met al de richtingen, de spirits, de zielen, de draken van de richtingen. In de hemel cyclus verbinden we ons meer met de hemelse energieën zoals de zon, maan, planeten, sterren, het hele universum. We draaien steeds links om, tegen de tijd in.

Bij het draaien schep je naar de diagonale richting, tussen de hoofdrichting en in. Zo neem je de acht richtingen van de Pakua mee.



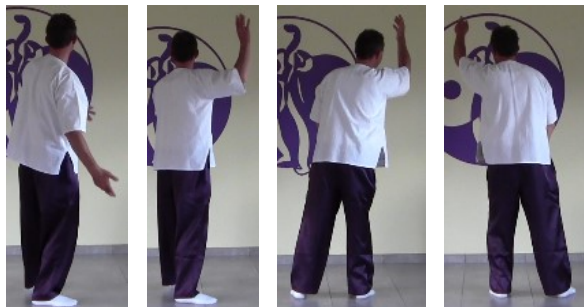
Nu schep je energie. De ogen blijven boven de horizon en je doet twee maal vijf bewegingen, de vijf elementen en Yin en Yang. Ga niet te veel zijwaarts, blijf in de hoofdrichting. De linker en rechter cirkel overlappen in je centrale kanaal. Daar gebeurt de magie. Verbind je met de energie van de richting waar je in staat. Nodig uit, stel jezelf open voor de energie. Je schept in totaal tien maal energie en dan draai je verder naar links, tegen de klok of de zon (de tijd) in.



Draai links en schep energie diagonaal van de tussenrichting en dan tien maal uit de hoofdrichting.



Draai links en schep energie diagonaal van de tussenrichting en dan tien maal uit de hoofdrichting.



Draai links en schep energie diagonaal van de tussenrichting en dan tien maal uit de hoofdrichting.



We staan nu terug in de oorspronkelijke richting. Hier mengen we de energieën. Met twee verticale cirkels die elkaar overlappen maken we een oneindigheid teken. Het centrum is diep in onze kern.



Deze energie brengen we dan samen met de aarde, de hemel en heel ons wezen. Schep de Aarde, verbind met de hemel en laat alles naar binnen stromen door onze kruin, door het centrale kanaal naar het bekken. Verzamel in je kern of de plaats waar je intentie naar toe gaat.



De Aarde en Hemel cyclus worden na elkaar gedaan, Yin en Yang. Dit doen we vier maal zodat we elke richting aangedaan hebben.

Tussen de verschillende cyclussen kan je de toning doen. Dit verbind je met de spirits van de richtingen. Eerst doen we dit vocaal. Daarna doen we de toning in stilte. Dit brengt de energie meer naar binnen.

Een stapje verder– De Kan & Li Meditaties

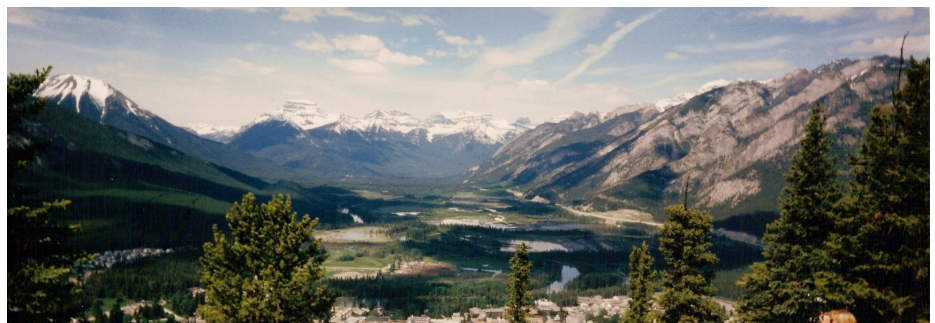
In de meditaties, innerlijke glimlach, helende geluiden, hemelse kringloop, helende liefde, Fusie I-II-III, bleven we steeds heel aards gericht, in het horizontale veld. Na de Fusie brengen we de intentie sterk naar het verticale veld. We keren terug naar de bron, naar onze oer essentie. In de lesser Kan & Li lossen we de interne seksuele problemen op. In de Greater nemen we de zon en de maan, de draken mee om de voorouderlijke problemen op te lossen. In de Greatest Kan & Li lossen we collectieve problemen op en nemen daarvoor de Blauwe zon, de gouden aarde, en de planeten mee. Voel de verbinding met de poolster, de grote beer en het zuidelijk kruis. Onze ziel daalt in langs de poolster en de grote beer, de boven zielen. Onze ziel krijgt kleur als hij bij het indalen de planeten passeert. Hij krijgt als het ware het Karma mee waar we hier mee moeten werken, onze pelgrimstocht doen en transformeren. Dingen loslaten die we niet nodig hebben en als het ware zuiveren, evolueren naar onze diepe essentie.

The Barry Way

De eerste cyclus - de aardse elementen

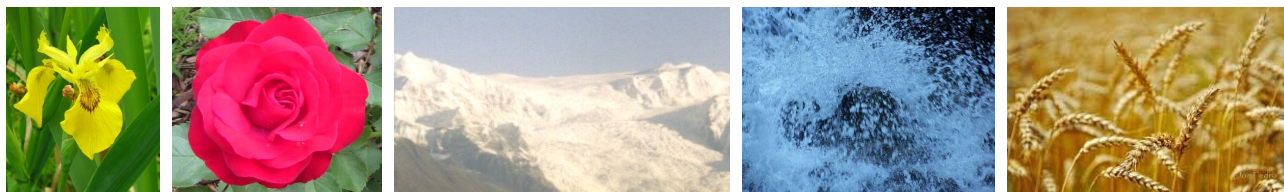
De aarde cyclus: De rechterhand is de Aarde, de linkerhand is de Hemel, steeds verbonden met je buik.

Voel het verschil tussen de Hemel en de Aarde. Voel de aantrekkingskracht als ze uit elkaar gaan en als ze terug samen komen. Hemel en



Aarde komen samen door de kringloop, door je hart. De Chi bal in onze handen, en in de buik, bevat de energie van de Hemel, de Aarde, ons hart, de krachten van de richtingen, de kwaliteiten van de elementen en de seizoenen.

De hemel cyclus: Tijdens de eerste draai verbind je met de energie uit de hoeken. Zo komen we tot de acht richtingen van de Pakua. Verbind met de aardse kwaliteit van het Hout, het Oosten, de kracht van groeien, de pezen. Voel de verbinding met het Water, het Noorden, de zachte kracht van het Water, de botten. Verbind met het Metaal, het Westen, de condenserende energie van Metaal, de huid. En voel het Vuur, het Zuiden, de expanderende energie, het zenuwstelsel. Breng alles samen in ons stoofpotje, in onze Aarde. Meng daar alles, en voel de draagkracht, het vertrouwen van de Aarde.

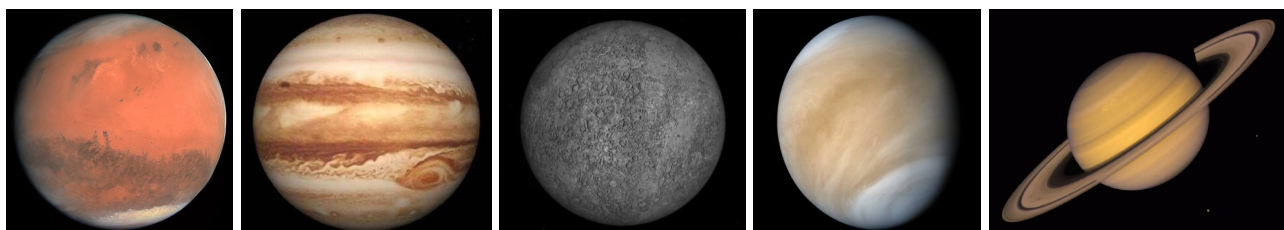


De tweede cyclus - het zonnestelsel, Zon, Maan en de planeten

De aarde cyclus: De rechterhand is de Maan, de linkerhand is de zon. Nodig de Zon energie en Maan energie uit. Voel de verbinding tussen hart en de Zon, tussen de nieren en de Maan. Het zonnestelsel spiraalt door de kringloop. De zon, de maan, de planeten stromen door het hart en nieren, en nemen energie van de richtingen op.



De hemel cyclus: Neem de zon (links) en maan (rechts) essentie op in alle dimensies van ons lichaam. In het Zuiden is het rode Mars en de hete stijgende energie van Vuur. In het Oosten is het groene Jupiter en de expanderen energie van Hout. In het Noorden is het blauwe Mercurius en de dalende energie van Water. In het Westen is het witte Venus en de koele condenserende energie van Metaal. We brengen deze essentie in ons stoofpotje, in Saturnus, het hogere element van Aarde.

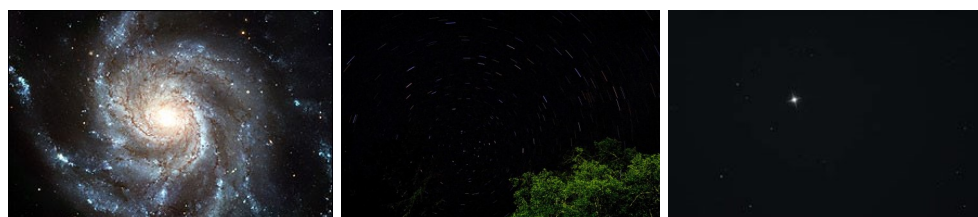


De derde cyclus - de Melkweg

De aarde cyclus: We nemen de essentie van heel onze Melkweg op. Verbind met de sterren onder de Aarde en de sterren boven de Aarde. De Melkweg spiraalt door onze geëxpandeerde kringloop. Zuig de essentie uit al de richtingen en verzamel in ons stoofpotje, de Zon.



De hemel cyclus: In de deze cyclus verbinden we met de sterren uit onze Melkweg uit het Westen, het Zuiden, het Oosten en het Noorden. We mengen alles in ons stoofpotje, in de Poolster.



De vierde cyclus - het universum

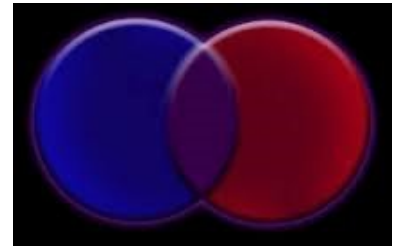
De aarde cyclus: Verbind met de miljarden sterrenstelsels in het Universum. Neem energie van de sterrenstelsels onder ons en de sterrenstelsels boven ons op. Het Universum spiraalt door onze kringloop.

De hemel cyclus: Verbind met de water energie van het Noorden, de metaal energie van het Westen, de vuur energie uit het Zuiden en de Hout energie uit het Oosten. Meng dit alles met het stoofpotje, diep in onze kern van zijn, ons primordiaal centrum.



Lesser Kan & Li

Dit is de Water en Vuur alchemie, de innerlijke seksuele alchemie. Het water en vuur versmelten en vormen een paarse energie, de Yuan Chi. Deze paarse stoom gebruik je om je lichaam te zuiveren. Als het lichaam zuiver is, komen we toe aan het innerlijke liefdes ritueel, de 'Inner sage' wordt geboren en huist in de onderste Tan Tien.



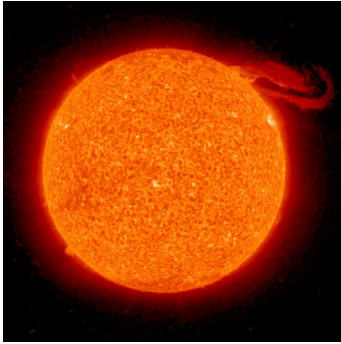
De linkerkant van je lichaam is mannelijk, rood, vuur. De rechterkant is vrouwelijk, blauw, water. Deze twee energieën vermengen zich in het centraal kanaal tot de paarse Yuan Chi, de helende energie.

Eerste Aarde en Hemel cyclus gebruik je de ruwe Jing, Jing Chi uit de zaadcellen en de eicellen. In de tweede cyclus is de Jing getransformeerd naar Chi, de Jing is vluchtiger, sneller geworden. In de derde cyclus is de Chi verder getransformeerd naar de Shen, de fijn stoffelijke energie. In de vierde cyclus neem je alles samen mee. Je hebt steeds intentie al het taboe rond seks en liefde op te lossen. Dit zowel diep in jezelf als met je partner, je familie, je geliefden. Je gebruikt steeds de Vuur en Water parels. Je laat het embryo, de 'Inner Sage', dat we creëerden, de parels spiralen in de Hemelse Kringloop.



Greater Kan & Li

De inner sage, die geboren werd in de Lesser Kan & Li, is gegroeid en huist in de zonnevlecht. De alchemie is met de zon en de maan (nieuwe maan of volle maan). De polariteit wordt steeds groter, steeds verfijnder. De zon, in je linker oog, is de mannelijke energie en de maan, in je rechter oog, is de vrouwelijke energie. We lossen de voorouderlijke problemen op. Je verbind je met de draken van de richtingen.



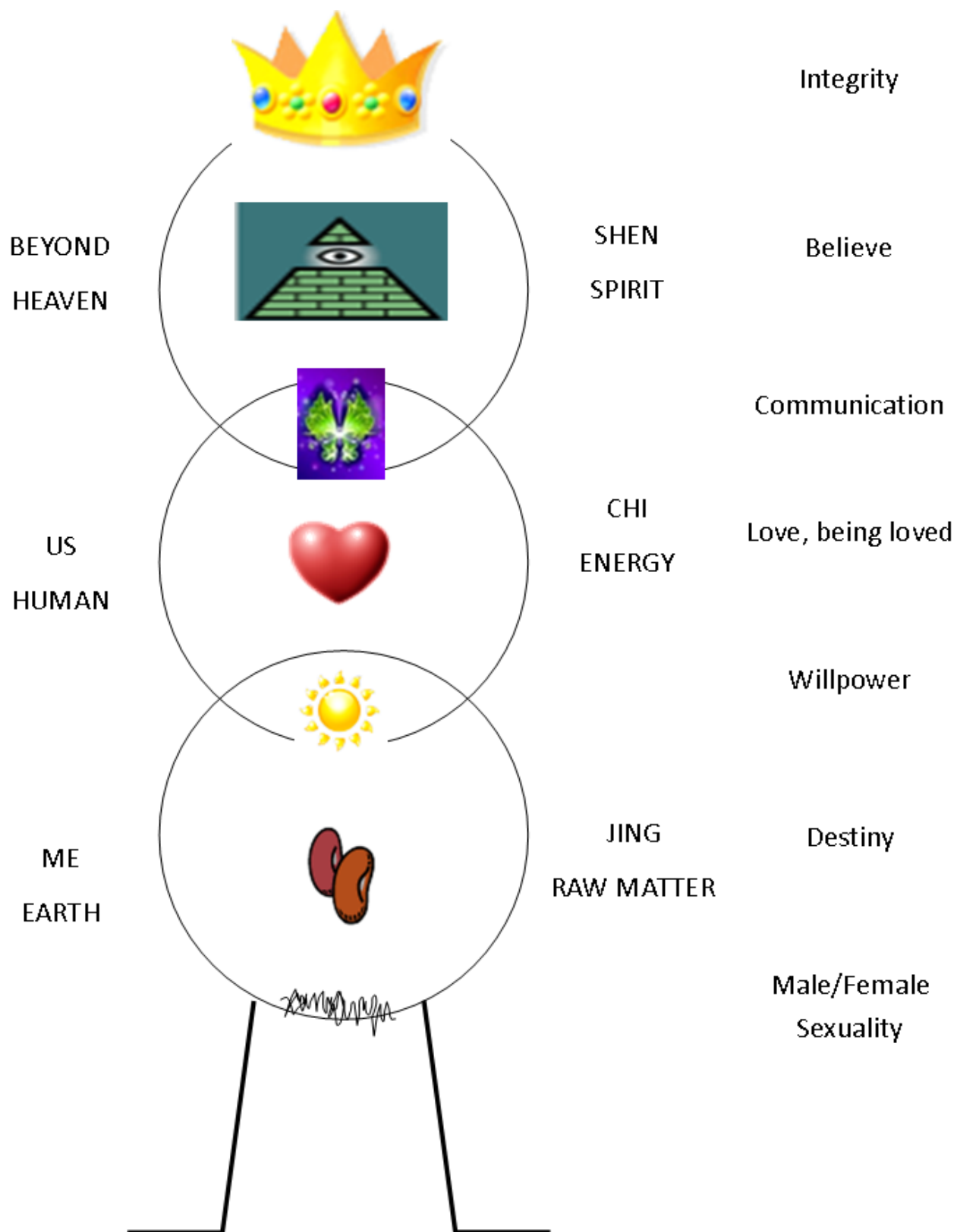
Er zijn twee mogelijkheden dit te doen:

optie 1

In de eerste cyclus brengen we aandacht aan het vuur, de innerlijke man (links), en het water, de innerlijke vrouw (rechts). Je brengt aandacht in de tweede cyclus aan de Jing van de zon en maan, je verbind met de materie van de zon en de maan. In de derde cyclus is de aandacht in de Chi, het licht, van de zon en de maan. In de vierde cyclus verbind je met de Shen van de zon en de maan. De zon staat voor de eeuwige innerlijke natuur, de vreugde. De maan staat voor verandering, het geheugen van het verleden. De maan onthoudt, ze is magnetisch.

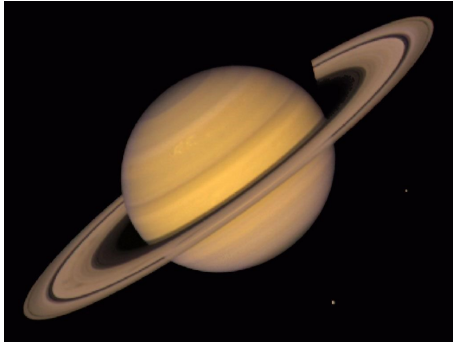
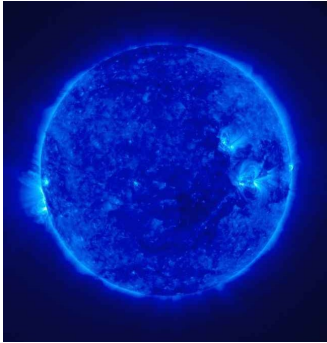
optie 2

Of je brengt intentie in elke cyclus een stapje hoger. Doe de toning na elke cyclus. Je zet eerst klaar en duidelijk je intentie. Breng een gouden parel (mengeling van water, vuur, zon en maan) in je bekkenbodem. Doe de toning. Doe nu de eerste aarde cyclus met de gouden parel in je bekkenbodem. De gouden parel splitst dan in Zon, Maan, Water en Vuur bollen in je seksueel center. De zon zit rechts, de maan is links, het vuur is voor, het water is achter. Doe de hemel cyclus, steeds met je intentie. Laat de inner sage de parels cirkelen, eerst water en vuur 9 maal, daarna zon en maan 12 maal. Dit spiralen doe je na elke cyclus. Breng de parels naar je onderste Tan Tien en doe de aarde cyclus. Daarna ga je naar je zonnevlecht en doe de hemel cyclus. Nu ga je verder naar je middelste Tan Tien en doe weer de aarde cyclus. In het keel center doe je de hemel cyclus. Vervolgens ga naar je bovenste Tan Tien en doe de aarde cyclus. Van hier versmelten de parels zich terug in de gouden bal in je kruin. Stuur je intentie in het universum en doe de hemelcyclus. Doe daarna je de toning. Daarna doe je de prenatale kringloop. De vuur en water bollen bewegen voor en achter en gaan centraal naar beneden. Dan bewegen de zon en maan bollen zijwaarts naar boven en gaan centraal naar beneden. Je kan deze beweging volgen met je handen. Daarna verzamel je diep in je onderste Tan Tien.



Greatest Kan & Li

De inner sage woont nu in het hart center, de middelste Tan Tien. Verbind met het center van de zon, de blauwe zon, en het center van de aarde, de gouden aarde. Je verbind met de planeten, de poolster, de grote beer en het Zuiderkruis.



Er zijn twee mogelijkheden dit te doen:

Optie 1

In de eerste aarde en hemel cyclus, breng je de aandacht in de Jing van de blauwe zon en de gouden aarde. Daarna ga je naar de Chi en in de derde cyclus naar de Shen. In de vierde cyclus integreer je dit alles en verbind met het hele universum.

Optie 2

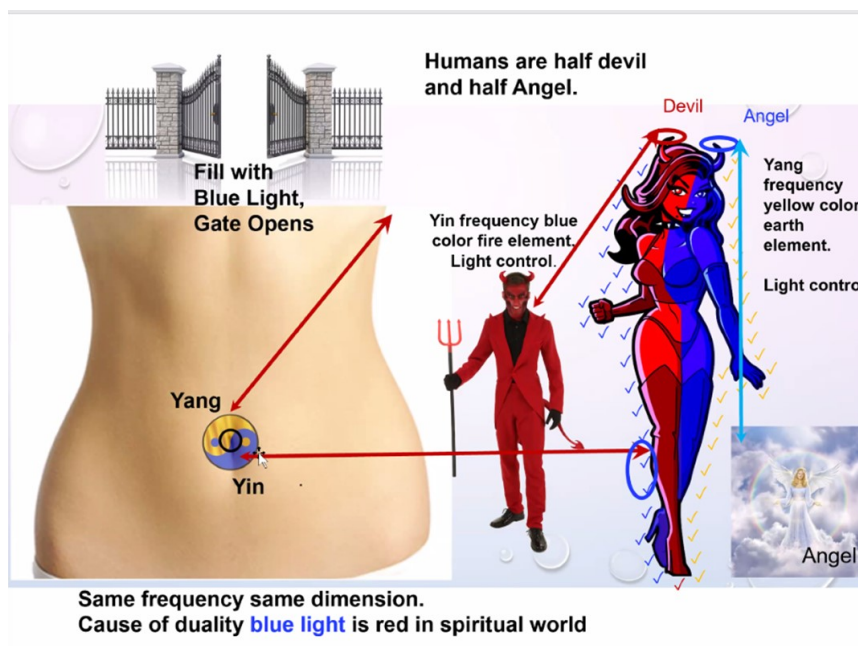
In de eerste aarde-hemel cyclus leg je de intentie bij de lesser Kan & Li. Je neemt aandacht in de vuur-water, man-vrouw alchemie, in je onderste Tan Tien. In de tweede aarde-hemel cyclus neem je de zon-maan alchemie mee in je zonnevlecht. In de derde aarde-hemel cyclus neem je de zon-aarde alchemie in je hart-center. In de vierde cyclus integreer je en verbind je met het universum.

De vorm zoals uitgevoerd door Master Mantak Chia

Master Chia legt sterk nadruk op de energie in de Tan Tien. De Primordial Force is ons gegeven toen we geboren zijn. Deze Primordial Force zit in onze Tan Tien, onze buik, ons bekken, en dit zowel voorkant als achterkant. Energie komt binnen langs de navel en daarom openen we de navel eerst met blauw licht.

Activeer blauw licht tussen je wenkbrauwen, verbind met het blauw licht van het water. Laat dit alles naar je navel vloeien.

Zo open je de navel en kan er energie opgenomen worden.

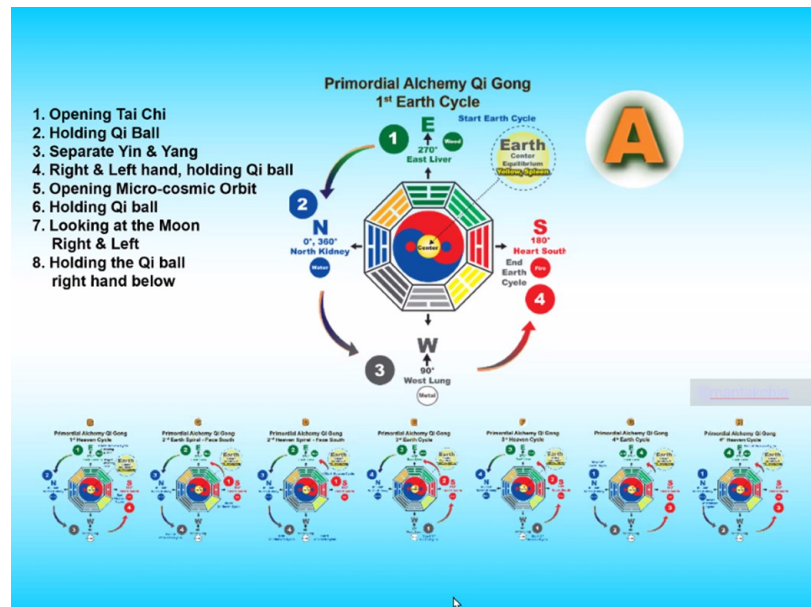


Creëer ruimte tussen de lumbale wervels zodat de psoas spiergroep goed gerokken wordt. Energie stroomt door de ruggengraat naar boven. Breng aandacht in het staartbeen, het is als een lange staart, diep in de Aarde, waarlangs de energie naar boven stroomt. De vuurdraak zwemt opwaarts in de ruggengraat. Zet je sacrum onder, duw je lumbale wervels achter, open de thoracale wervels, strek de nekwervels. Voel de kruin pulsen, voel de handen pulsen, voel je derde oog pulsen.

Aarde energie stroomt naar boven, Hemel energie stroomt naar beneden. De energieën komen samen diep in je buik, in je Tan Tien. Voel deze Chi bal tussen je handen en beweeg hier mee. Neem de gouden Chi bal vast. De Chi bal is zwaar en glibberig, de aandacht is zeer belangrijk om de bal vast te houden, om de energie niet te verliezen. Breng de hemel en de aarde energie samen in je Tan Tien en voel dit als een gouden glibberige energiebal.

Filmpje op Youtube: [Primordial Chi Kung as Mantak Chia.](#)

De Aarde cyclus



Sta in de Wu Ji houding. Sta met je voeten parallel kort bij elkaar. Gewoon zijn, niets doen, zelfs niet voelen. Nu hebben we geen gedachten en zijn volledig neutraal, Wu Wei, leeg.

Daarna breng je aandacht in je buik, je kern. De handen gaan zijwaarts en voor je naar boven en komen samen voor je hart. Voel de liefde van je hart. Voel de speelsheid, de vreugde, de blijheid in je hart.

Je zinkt naar beneden vanuit je buik, de kruin blijft lang. Je handen gaan naar beneden, naast je lichaam. Je stapt met je linkervoet op schouderbreedte, de voeten zijn parallel.

De handen gaan naar boven. Spiraal je knieën naar buiten. Rechterhand is de Aarde, de linkerhand is de Hemel. Voel de liefde tussen Hemel en Aarde. Je beschrijft als het ware de cirkel van het Wu Ji, het niets. Als je handen terug laag zijn, komt de rechterhand onder de linkerhand.



Je spreidt je handen, je rijkt uit rechts zijwaarts. De rechterkant is de vrouwelijke kant van je lichaam. De linkerhand gaat naar achter en zijwaarts, naast je heup, houd de oksel open. Je brengt de handen terug samen en opent links, de mannelijke kant van je lichaam. Dit doe je nogmaals rechts, totaal drie maal. Het mannelijke en het vrouwelijke gaan uit elkaar en komen terug samen om de liefde te bedrijven. Dan komen de handen parallel met de handpalmen naar elkaar voor je buik.



Verzamel de energie. Cirkel de energie in je buik, in je Tan Tien. Dit doe je drie maal. Dan breng je deze energie, de liefde, in de hemelse kringloop. Verbind je met de Hemel en Aarde, man en vrouw komen samen. Dit doe je drie maal. Voel de geëxpandeerde hemelse kringloop. Je doet de kringloop drie maal. De vierde keer ga je tot aan de vijfde borstwervel en open je hart.



Open je hart voor het Leven. Je bracht energie mee door je ruggengraat tot aan de vijfde borstwervel. Van hier reik je uit door je hart naar de energieën rondom je heen. Je handen gaan naar voor. Breng de energie naar je toe en reik opnieuw uit, toon je hart vanuit je buik, je hoofd helpt je daarbij.



Nodig energie van de richtingen die we passeren uit. Draai rechts, de rechterhand is onder. Neem de maan vast, de vrouwelijke energie, het blauwe licht, water. Draai links, de linkerhand is onder. Neem de zon vast, de mannelijke energie, het rode licht, vuur. Nodig de energieën van de richtingen uit. En dan draaien we nogmaals rechts en verbind met de sterren, de poolster. Voel de stoom van het water en vuur dat samen komt. Voel de Chi bal.



Deze energieën mengen we diep in onze buik. Voel het Yin-Yang symbool in je handen, je buik. Je beweegt voor/achter terwijl je deze beweging doet. Het voorste en achterste kanaal komen samen, vuur en water komen samen en versmelten met het centraal kanaal. Deze beweging doe je drie maal.



Draai links, tegen de tijd in. Neem de Chi bal vast. Schep drie maal energie uit deze richting, rechts, links en rechts maal, open brug regulator kanalen. Grijp de Chi bal en draai links en doe de meng beweging drie maal.



Draai links en schep drie maal energie uit deze richting, open brug regulator kanalen.

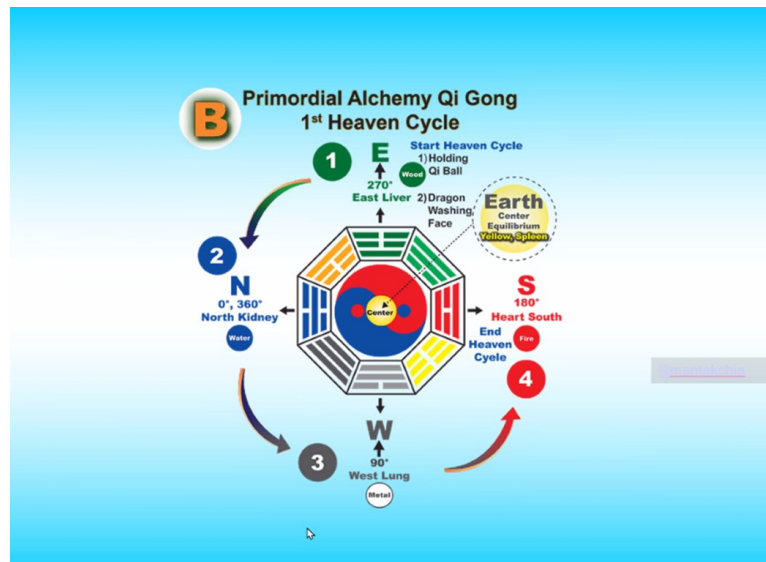


Neem de Chi Ball vast. Breng deze naar boven en nodig de hemel, de zon, uit. Nu breng deze energie door je centraal kanaal naar beneden en verzamel diep in je Tan Tien.



De Hemel cyclus

Deze cyclus heeft 50 bewegingen: 4 maal 10 in elke richting, 9 maal men- gen in de aarde, het center en 1 maal een schep beweging. We eindigen steeds in de richting dat we begin- nen. We draaien vier maal 90 graden en verbinden ons met al de richtin- gen, de spirits, de zielen, de draken van de richtingen. In de hemel cyclus verbinden we ons meer met de he- melse energieën zoals de zon, maan, planeten, sterren, het hele univer- sum. We draaien steeds links om, te- gen de tijd in.



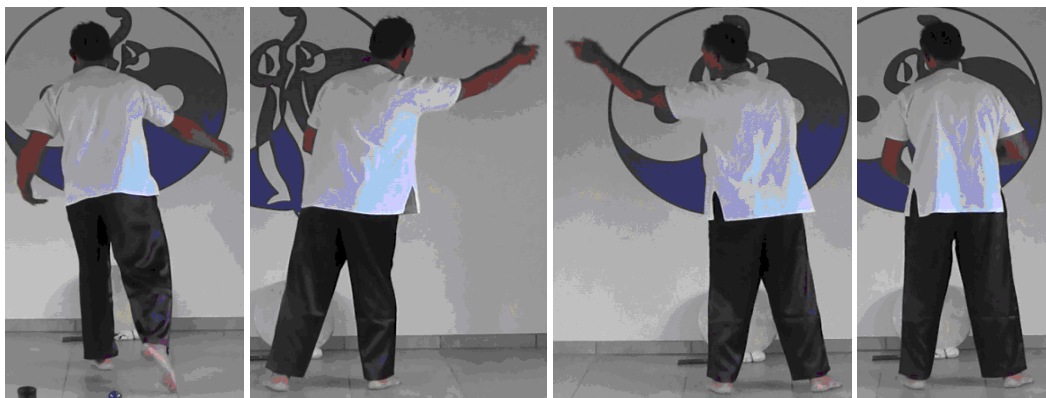
Bij het draaien schep je naar de diagonale richting, tussen de hoofdrichting en in. Zo neem je de acht richtingen van de Pakua mee.



Nu schep je energie. De ogen blijven boven de horizon en je doet twee maal vijf bewegingen, de vijf elementen en Yin en Yang. De linker en rechter cirkel overlappen in je centrale kanaal. Daar gebeurt de magie. Verbind je met de energie van de richting waar je in staat. Nodig uit, stel jezelf open voor de energie. Je schept in totaal tien maal energie en dan draai je verder naar links, tegen de klok of de zon (de tijd) in.



Draai links en schep energie diagonaal van de tussenrichting en dan tien maal uit de hoofdrichting.



Draai links en schep energie diagonaal van de tussenrichting en dan tien maal uit de hoofdrichting.



Draai links en schep energie diagonaal van de tussenrichting en dan tien maal uit de hoofdrichting.



We staan nu terug in de oorspronkelijke richting. Hier mengen we de energieën. Met twee verticale cirkels die elkaar overlappen maken we een oneindigheid teken. Het centrum is diep in onze kern.

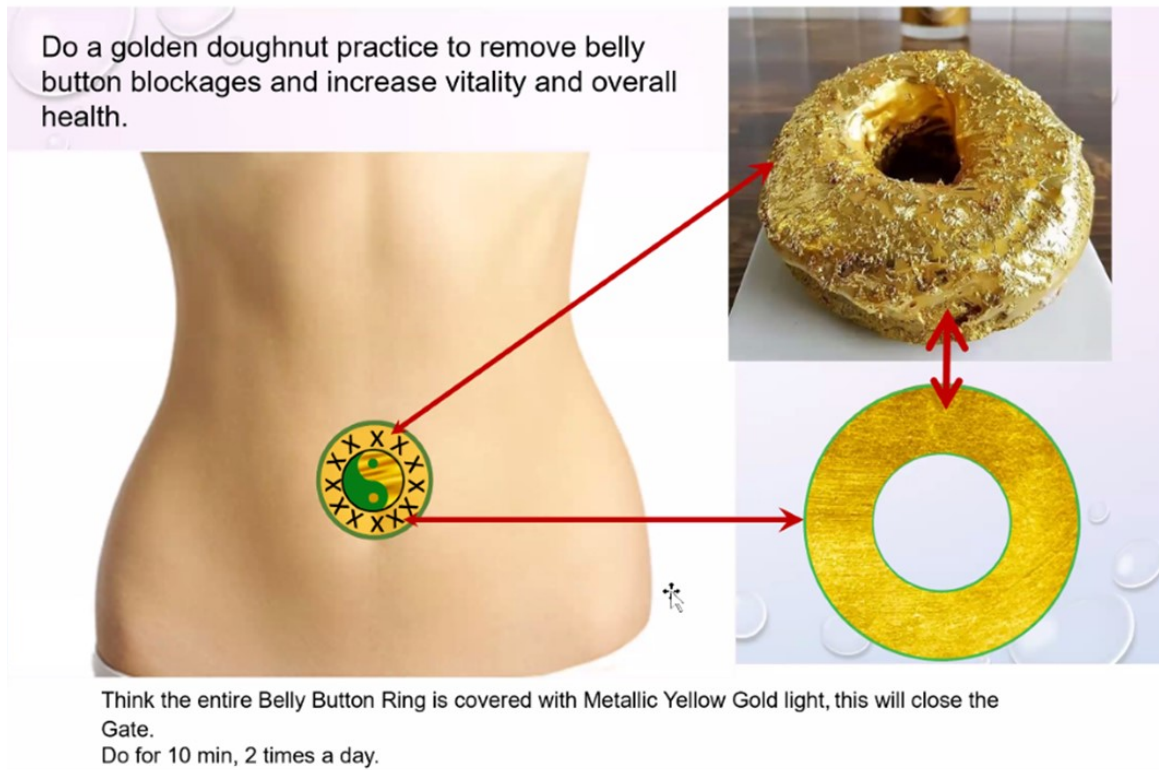


Deze energie brengen we dan samen met de aarde, de hemel en heel ons wezen. Schep de Aarde, verbind met de hemel en laat alles naar binnen stromen door onze kruin, door het centrale kanaal naar het bekken. Verzamel in je kern of de plaats waar je intentie naar toe gaat.

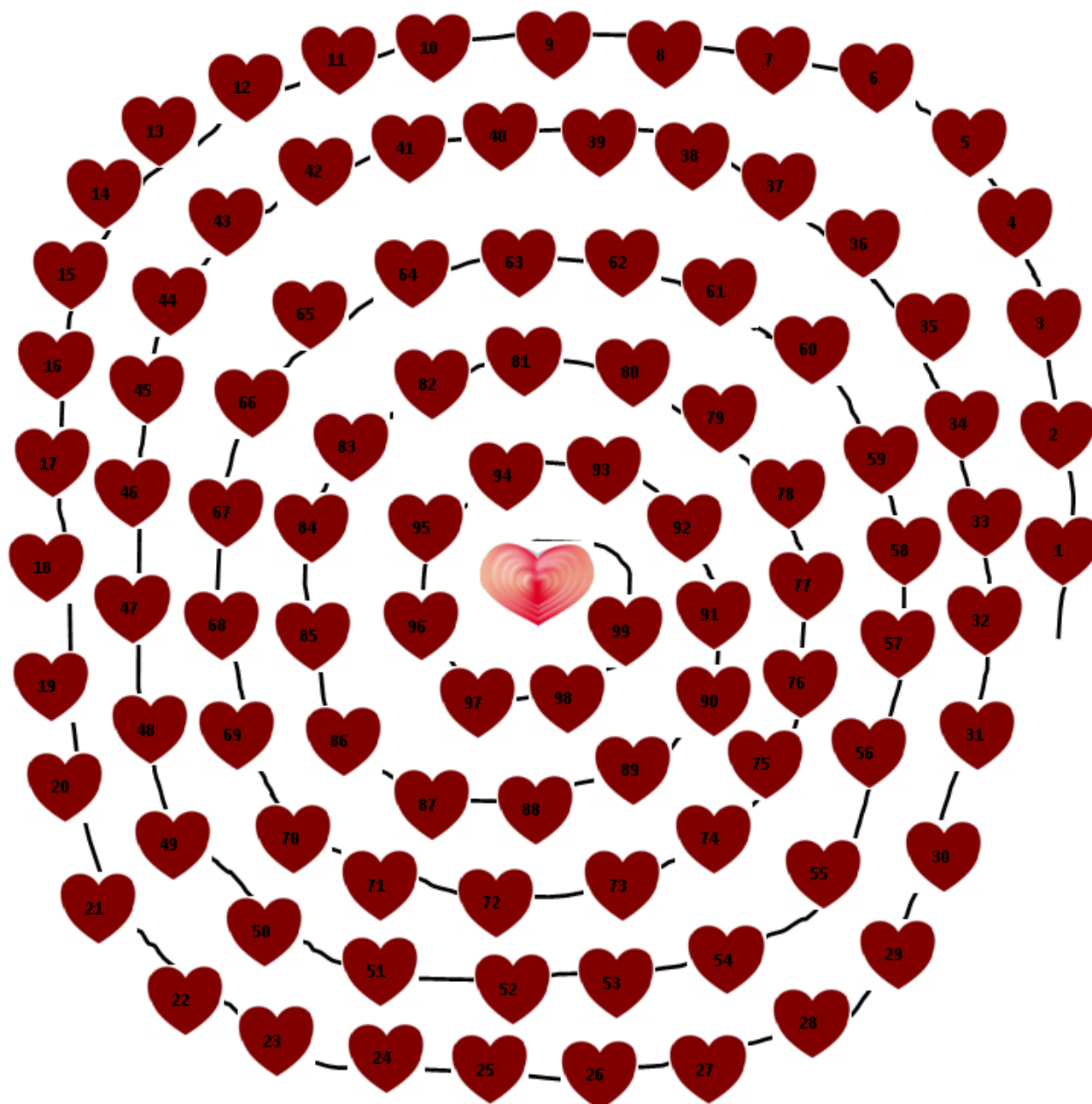


De Aarde en Hemel cyclus worden na elkaar gedaan, Yin en Yang. Dit doen we vier maal zodat we elke richting aangedaan hebben.

Na de vorm, sluiten we de navel terug zodat er geen energie weg lekt en dat er geen negatieve elementen binnen slippen. Om dit te doen, kan je het licht van de zonnevlecht naar de navel brengen.



100 Dagen toewijding tot liefde voor jezelf



Veel Succes