



Bewegen in Vrijheid



Universal Healing TAO

Basis Innerlijke Alchemie

Ademhaling



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

Ademhaling is een gids om dieper in je lichaam te komen. Adem elimineert toxines, spanningen, stress uit je lichaam.

Ademen is het begin en het einde van je leven op aarde, de eerste en de laatste adem. Ademen is een continue ervaring van leven en dood, geboren worden en sterven, incarnatie en excarnatie. Als je inademt leef je volledig op, uitademen is een beetje sterven. Het is te vergelijken met het ritme van de dag.

Een vrije en goede ademhaling is de basis voor een goede gezondheid. Als je adem zuiver is, dan is er geen ruimte voor ziekte in je lichaam.

Filmpje op Youtube: [Adem](#).

Adem is voeding, transformatie. De lucht wordt getransformeerd in de longen en komt in het bloed. De getransformeerde lucht verbrandt voeding zodat energie of Chi vrij komt. Dus adem (lucht) en voeding geeft Chi. In het Chinees bestaat het teken voor Chi uit twee tekens:



Chi



Lucht



Rijst

De rijst wordt verbrand met de lucht. Rijst is het voedsel en de lucht is nodig voor de verbranding. De juiste hoeveelheid energie of Chi is belangrijk. Er moet dus een balans zijn tussen de voeding die je neemt en de adem. Het voedsel moet kunnen verwerkt worden.

We doen steeds een diepe buikademhaling. Door de buikademhaling kan je hart meer ontspannen zodat het minder moet werken om het bloed rond te pompen. Het bloed wordt als het ware rondgepompt door de beweging van je ademhalingsdiafragma.

De adem start diep in je buik, in je onderste Tan Tien, niet van in je longen. Hier is je leven begonnen. Eicel en zaadcel kwamen hier samen en daar ben je rond gegroeid. Dit is je fysieke center. Je hebt weinig spierkracht nodig om te ademen, enkel je ademhalingsdiafragma.

De stofwisseling wordt gedaan in de longen.

Je ademt niet enkel met de longen maar ook met de huid. Er is een directe verbinding tussen de buitenwereld en de longen en de huid. De longen zijn gekoppeld aan het metaal element. De dikke darm is het koppelorgaan van de longen. De metaal energie wordt ook de verdedigingsenergie of WEI-CHI genoemd. Eigenschappen die we bij metaal energie kunnen plaatsen zijn volgende:

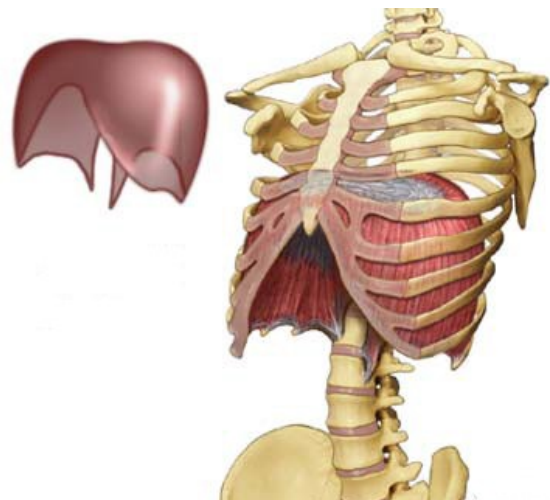
Positief: loslaten, moed, kracht van de tijger, fierheid, positieve instelling, ...

Negatief: Niet kunnen loslaten, depressie, verdriet, spijt, geen moed, negatieve instelling, smart, ...

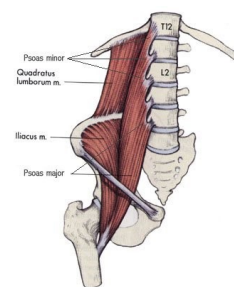
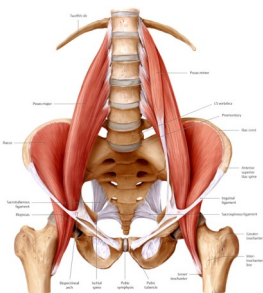
Naast lucht ademen we trouwens ook kosmisch licht in.

Het ademhalingsdiafragma is koepelvormig in rust. Het beweegt op en neer over de verticale as. Adem stimuleert het openen van de verticale as, de as van leven en dood. Het diafragma werkt als een pomp in de verticale as. Je verbindt je nieren en je hart, je bekken en je hoofd, de Aarde en de Hemel door je adem.

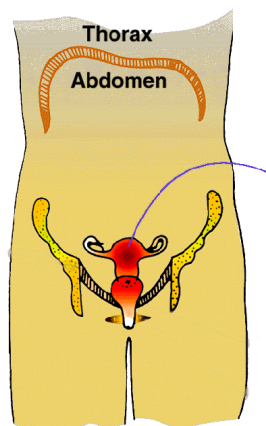
De psoas is de spier van de ziel, het diafragma is de spier van de spirit. Door in je buik te ademen breng je de spirit, de vonk, naar de ziel en kan je tot helemaal expressie komen.



De ademhaling geeft de expressie aan ons innerlijk zijn op het moment. Als we angstig zijn ademen we kort en snel. Als we rustig ontspannen zijn is er een diepe en rustige adem. Hoe lang je comfortabel jou adem kan inhouden is een indicatie van je gezondheid.



Naast het ademhalingsdiafragma hebben we een diafragma in het bekken en één aan de geslachtsorganen. Deze twee zijn belangrijk voor het sturen van energie. Het bekken diafragma is aangehecht aan het schaambeene, 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.



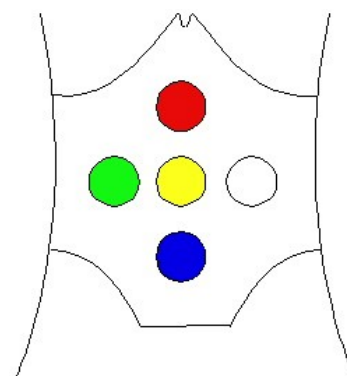
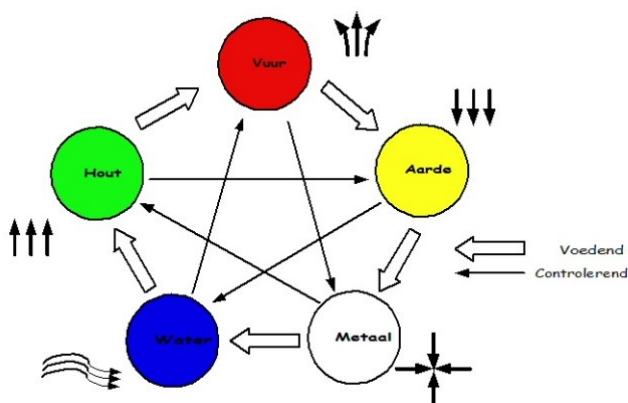
We kunnen 4 fasen onderscheiden in de ademhaling.

- Inademen: Het diafragma beweegt naar beneden. Je longen expanderen. Er komt druk op de organen in de buik. Lucht vloeit in de longen. Je ademt leven in. Je ademt best in langs de neus. Allerlei indrukken worden verteerd. Dit is gekoppeld aan de lente, hout.
- Rustpauze: De longen zijn volledig geëxpandeerd en open. Je komt tot expressie. De stofwisseling vindt plaats. Dit is de zomer fase, vuur.
- Uitademen: Het diafragma beweegt naar boven waardoor de longen terug inkrimpen. Dit is het moment van loslaten, koolstofdioxide vloeit naar buiten. Dit is gekoppeld aan de herfst, metaal.
- Rustpauze: De longen zijn volledig leeg en het voelt dood. Onder dit leeg gevoel, zit een zachte golvende beweging van de water energie. Dit is gekoppeld aan de winter, water.

De aarde fase vinden we tussen elke fase in de adem.

Tijdens elke ademhaling bewegen we steeds door de 5 levensfasen of de 5 elementen cyclus: Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water. In het begin van de inademing is de energie stijgend, gekoppeld aan het hout element. Daarna komt een meer expanderende energie, de vuur energie. De energie in beide vorige fasen is stijgend. De energie begint nu te dalen met de uitademing, de aarde fase. Dit is de eerste fase waarin de energie daalt. Daarna is er een sterk samentrekkende of condenserende energie, de metaal energie. Op het einde van de uitademing, kan je een zachte golvende energie voelen, de water energie.

De energie van de 5 elementen en levensfasen daalt in ons lichaam in. De energie komt in ons lichaam langs 5 poorten die we in de buikzone kunnen terug vinden.



Verschillende vormen van adem

Versterkende ademhaling of 'Energizer Breathing'

Veel mensen gebruiken slechts een derde van hun longcapaciteit. Bij een diepe buikademhaling, ga je dadelijk naar 70 à 80 procent van de longcapaciteit. Let op dat je goed uit ademt, uit ademen is zeker zo belangrijk dan in ademen. Adem diep uit, geef wat druk met je spieren, ontspan en adem weer meer uit, en herhaal zonder in te ademen. Je zou versteld staan hoeveel je nog kan uit ademen.

Normale buikademhaling

Bij inademen beweegt het diafragma naar beneden wat druk geeft op de organen in de buikholte en de buik zet uit in alle richtingen. Je laat je bekkenbodem los en ontspannen, die beweegt een beetje naar beneden. Bij uitademen beweegt het diafragma terug naar boven, de buik wordt plat en de druk op de organen valt weg, de bekkenbodem komt terug naar boven. Je voelt een zachte trekkracht aan de seksuele organen. Zorg dat de borstkas goed ontspannen is.

Dit kan je ook krachtig doen. We noemen dit Fire-Breathing. Je ademt krachtig in en uit door de neus. Zorg dat de borstkas ontspannen blijft. Dit geeft veel vuur in de buik, het opname vuur en eliminatie vuur.

Omgekeerde buikademhaling

Je ademt in door je diafragma naar beneden te bewegen. Nu hou je jouw buik plat en trek je jouw perineum aan. Dit geeft veel druk in de organen. Bij uitademen laten we de druk los en de buik ontspant en zet uit in alle richtingen. Je perineum of bekken bodem ontspant. Door je buik dun te houden en je perineum aan te trekken, wordt de ruimte voor de organen klein en is er veel druk op de organen. Je perst als het ware toxines uit de organen. Door de ontspanning bij het uit ademen, kunnen de organen nieuwe zuivere energie opnemen.

Dit kan je ook krachtig doen. We noemen dit ook Fire-Breathing, net als hierboven. Je ademt dan krachtig in en uit. Dit geeft veel vuur in de buik. Zorg dat de borstkas ontspannen blijft.

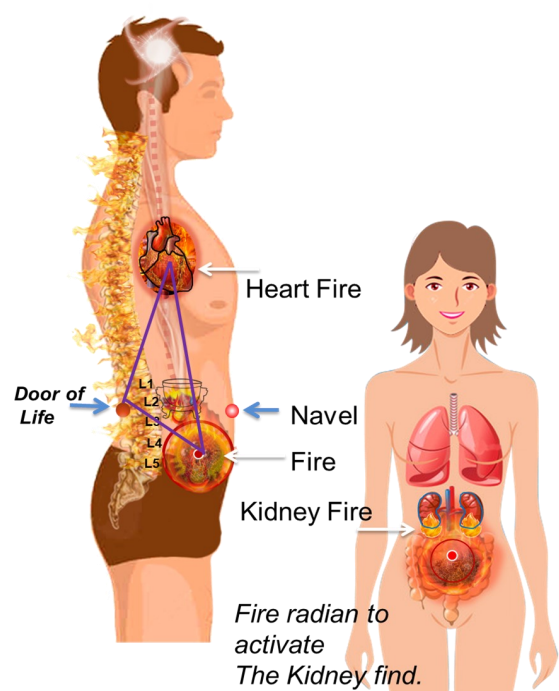
Hier is het zeker belangrijk de borst goed te ontspannen zodat de energie niet naar je hart stijgt.

Je kan hier ook aandacht naar de organen laten gaan, focussen op de organen om hier meer toxines of blokkades op te lossen.

Let op dat er geen vuur in het hart komt. Leg daarom één hand op je borstkas en de andere hand op je buik zodat je de beweging, de energie goed kan voelen.

De Drie Vuren - het Heilig Vuur

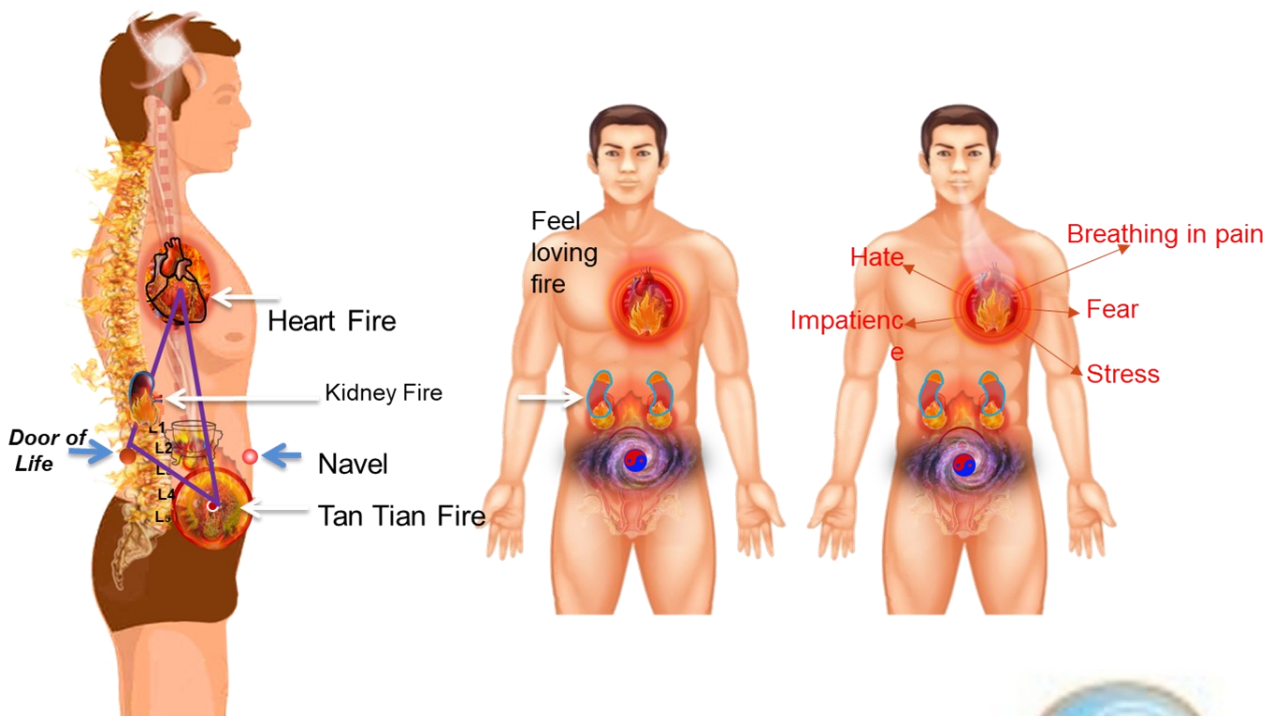
Alles wat we eten, wat we mee maken, goed of slecht, moet verteerd worden. Om goed te kunnen verteren hebben we genoeg vuur nodig in ons lichaam. Het vuur moet goed branden, zonder dat we ons verbranden. Het is net als koken. Als het vuur te hevig, brandt het voedsel aan, als er niet genoeg vuur is, 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. Doe eerst de normale snelle ademhaling, wakker het Tan Tien vuur aan.

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

In het hart en de thymus klier zit het derde vuur, het Liefdes vuur. Hier wordt alles wat we eten en mee maken 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 je de handen. Bij dit vuur, doen we een normale snelle ademhaling.



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.

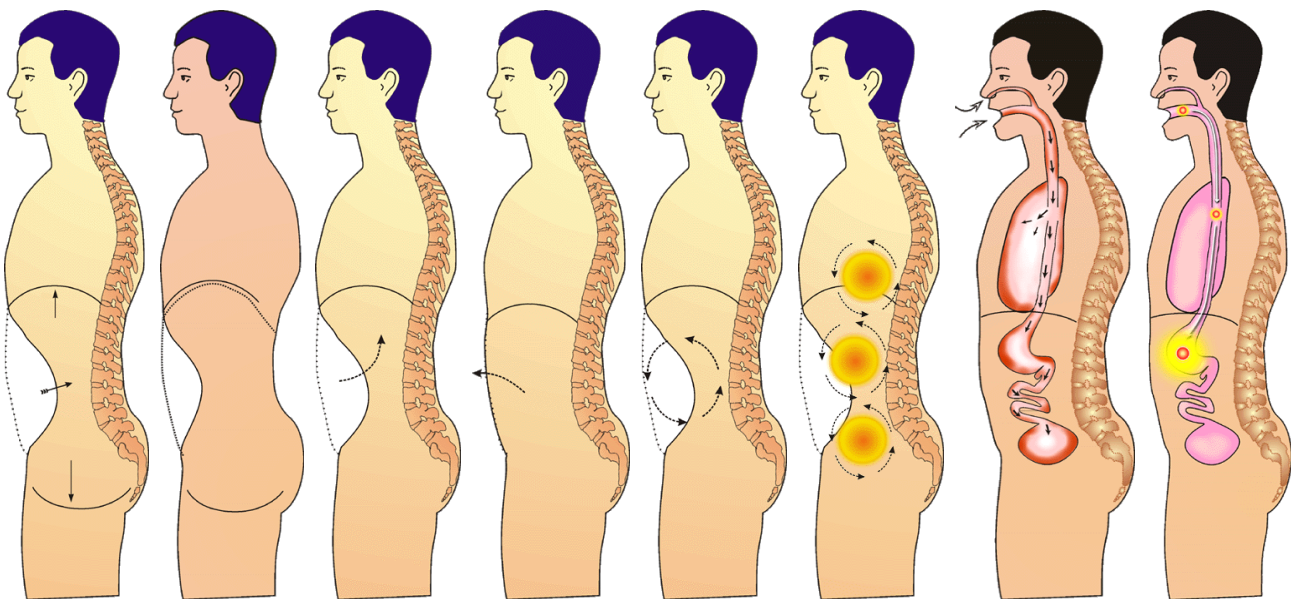
Verbind nu het vuur in het hart met het vuur in de nieren, het vuur van de nieren met het Tan Tien vuur en het Tan Tien vuur met het vuur in het hart. Spiraal een paar keer en voel nu het heilige vuur. Spiraal steeds mee met de ogen. Zet je handen in de bid mudra voor je hart en voel het heilig vuur.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



'Empty Force' Breath

Adem een paar keer in en uit. Adem uit en maak de buik dun, de navel beweegt naar je ruggengraat. Houd je buik dun. Beweeg nu je diafragma op en neer in je buik om gifstoffen te vrij te maken. Doe dit zolang je comfortabel je adem kunt inhouden. Dit creëert een vacuüm in je buik. Adem dan krachtig in, de vacuümpomp zuigt de lucht diep naar binnen tot in je buik, in je organen. Je kan ook een rolbeweging met je middenrif maken. Maak de rolbeweging in alle richtingen in je buik, naar de organen, naar de prenatale poorten.

Na een aantal maal, wordt meer speeksel aangemaakt. Draai met je tong rond de tanden en het tandvlees. Meng dit speeksel met de energie van het universum. Kauw dit vocht. Slik het krachtig door naar je Tan Tien. Dit vocht is krachtige brandstof voor je lichaam. Dit alles helpt ziektekiemen te verwijderen, het bevochtigt jou organen, het brengt meer zuurstof in je lichaam, het houdt je langer jong en het is goed voor je tanden.



Packing Process Breathing (CHI druk)

Met deze ademhaling creëren we druk in de organen. We bouwen de 'Chi druk' op in de organen zodat ze niet verzakken en de andere organen niet wegdrukken. Door de interne 'Chi druk' op te bouwen, kunnen we de atmosferische druk beter aan. We worden niet depressief en staan of zitten lekker fier rechtop. 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 of sta makkelijk en voel je lichaam, voel je organen. Doe een normale snelle buikademhaling, adem krachtig in en krachtig uit. De buik wordt plat bij het uit ademen 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, helemaal leeg. Adem uit, meer en meer uit, en houd dit even aan.

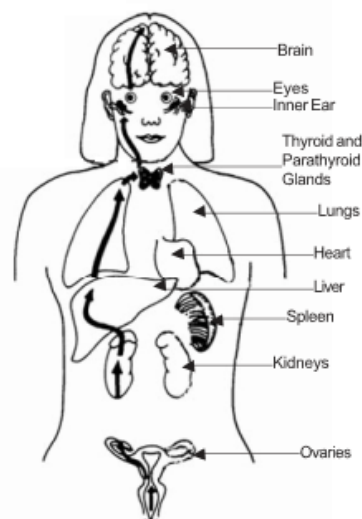
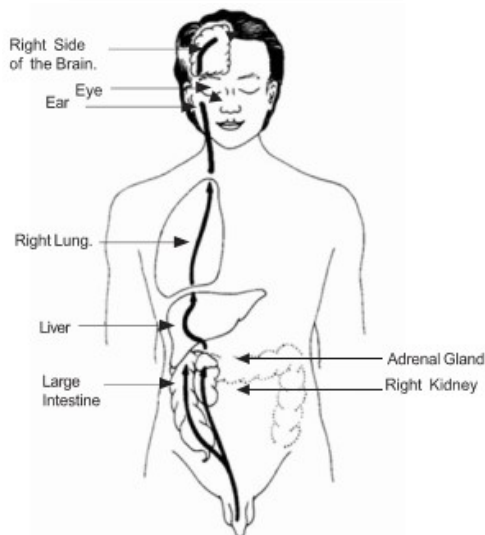
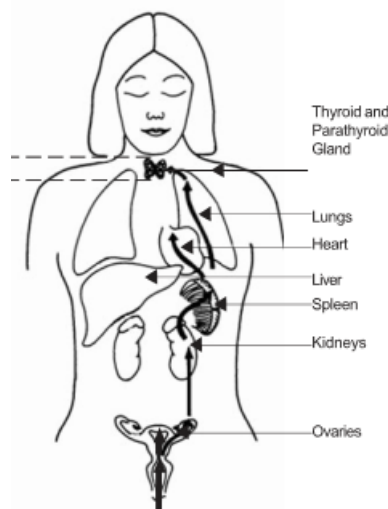
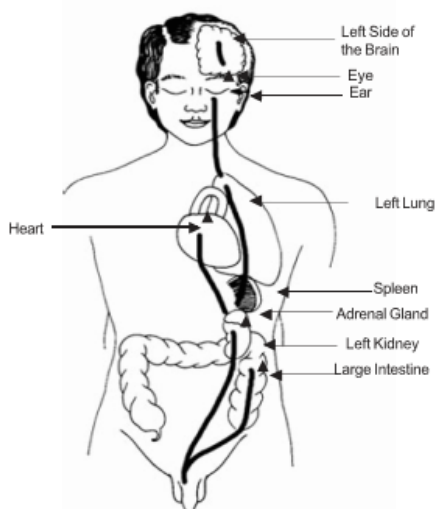
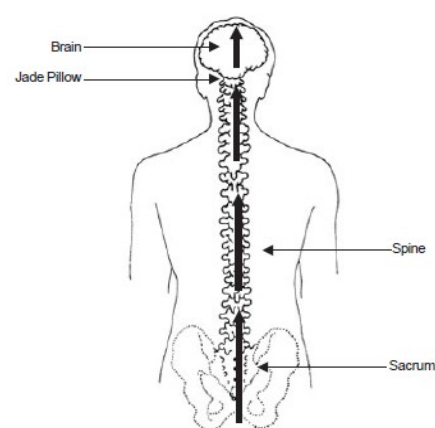
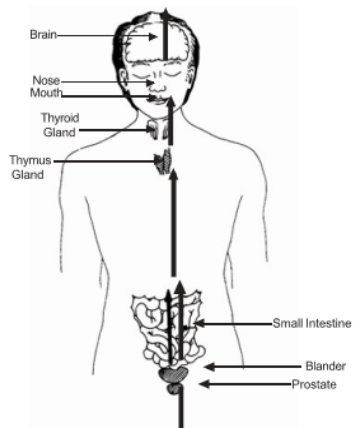
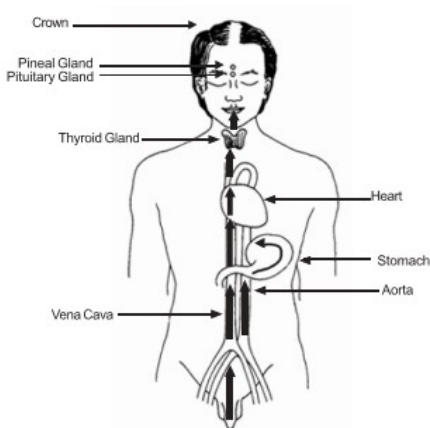
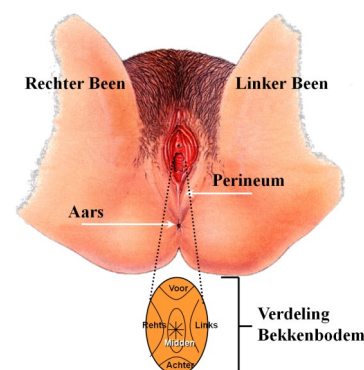
Nu gebruiken we omgekeerde ademhaling. Adem 10% in achter de navel en houd je buik plat. Adem nog 10% in en trek het bekken en het urogenitaal diafragma aan. Trek de linkerkant van je perineum aan naar je linker nier met een klein slokje lucht. Doe hetzelfde aan de rechterkant. Neem nog een slokje lucht 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. Adem nu uit en zit recht. Doe even normale buikademhaling. Dit geeft veel warmte en energie in je lichaam.

Deze vorm van ademen kan je in principe op elk orgaan doen. In vorige beschrijving ligt de focus op de nieren. De bekkenbodem is energetisch verbonden met de organen en afhankelijk het orgaan kan je de gekoppelde zone in je bekken aantrekken. Ik zou dit niet doen op het hart omdat dit te veel druk op het hart kan geven.

Perineum en Bekkenbodembodem in verbinding met de organen

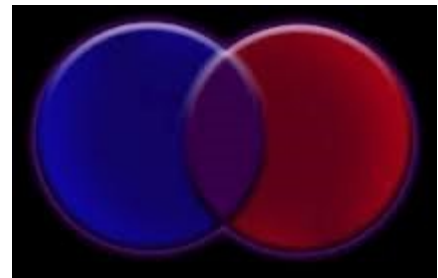
Het is belangrijk de kracht in je perineum en je bekkenbodembodem te houden. Tussen de aars en het geslachtsorgaan bevindt zich het Perineum, Hui-Yin. Dit wordt de poort van leven en dood genoemd. Hier komt al de yinne energie samen. Langs de aars en het geslachtsorgaan gaat dikwijls veel energie verloren.

Je bekkenbodembodem is verdeeld in vijf zones. Deze zones zijn energetisch verbonden aan je organen. Door je bekkenbodembodem aan te spannen in bepaalde zone, activeer je de gekoppelde organen en klieren. Je bouwt draagkracht op in je bekkenbodembodem en je creëert een goede bloeddorstrooming.



Versterk je Tan Tien: Ming Men - Navel

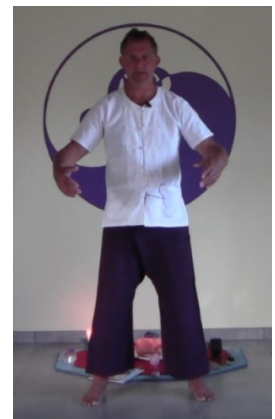
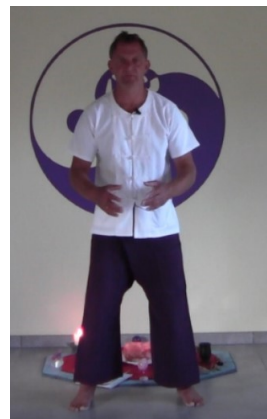
Beeld in dat je een blauwe parel aan je rugzijde hebt, aan de Ming Men. Met inademen vul je die bal, open de Ming Men. Aan de voorkant, de navel, heb je een rode parel. Met uitademen breng je aandacht aan de voorkant, in de rode bal. De blauwe bal is de water energie, de rode bal is de vuur energie. Met de ademhaling breng je steeds meer energie in deze parels. Om dit te versterken gaan de ellebogen uit elkaar bij het inademen, bij het uitademen komen ellebogen terug naar het lichaam en gaan je handen uit elkaar. De parels overlappen, diep in je fysieke center. Daar zit de informatie wie je bent in verbinding met de bron. Hier is het fysieke leven voor jou begonnen. De zaadcel en de eicel zijn hier samengekomen. Samen met de liefde van je ouders, de orgastische energie, de shuman resonantie van de Aarde en de intelligentie van de TAO, is dit mooie wezen kunnen groeien en kan het echt leven.



Ocean Breathing

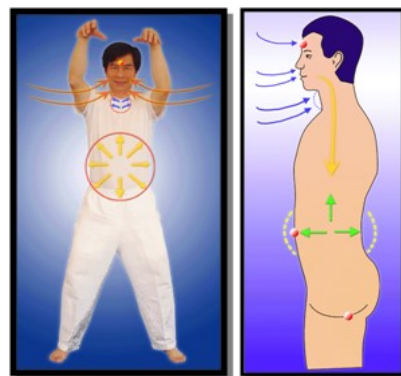
Ocean Breathing geeft veel gronding, veel aarding.

Breng de aandacht diep in je buik. De handen en armen zijn voor de buik. Met de inademing, openen de armen en met de uitademing komen de armen terug samen. De adem beweegt de armen.

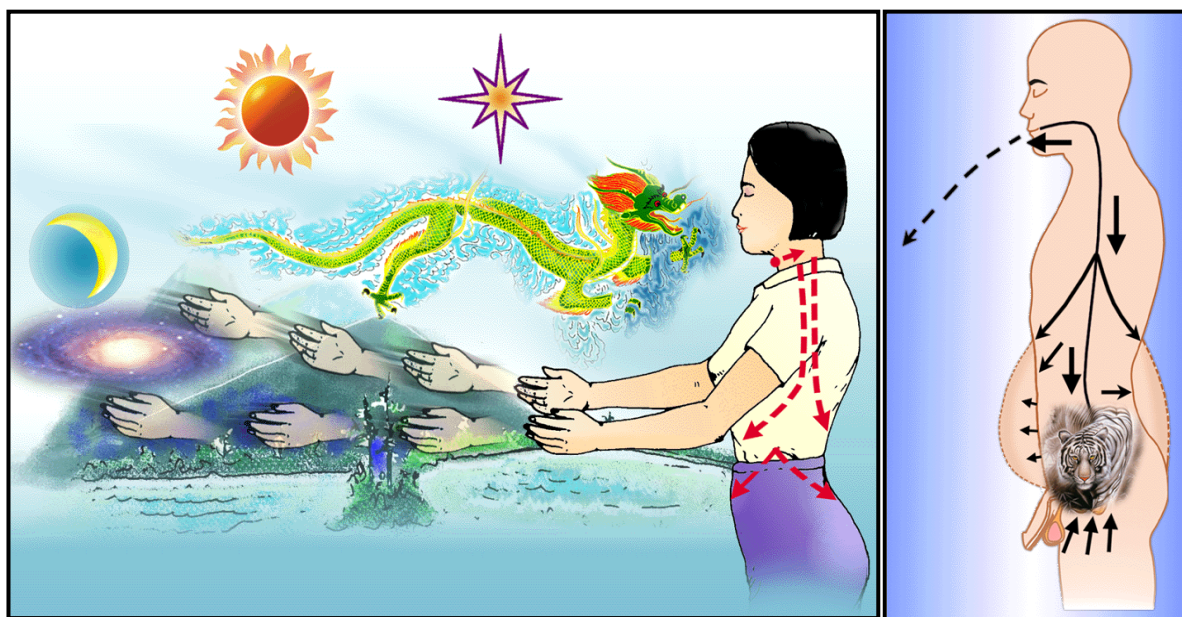
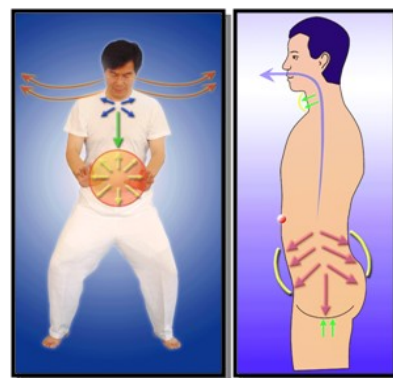


'Tiger Breath' en 'Dragon Breath'

Dragon Breath: Adem in met hoog geluid, hunnnn, en voel zuigkracht in de bovenste Tan Tien. Breng de armen boven je hoofd en voel het keelcenter als een vacuüm. Voel de Chi druk in de onderste Tan Tien en de keel. Voel een zuigkracht in je derde oog en adem in door de neus en laat de energie expanderen in de onderste Tan Tien.



Tiger Breath: Adem uit met het grommende Hummm geluid van de tijger en druk de energie, de Chi, naar beneden in de onderbuik. Trek de bekkenbodembodem lichtjes aan. Voel dat de druk het sacrum en de heupen uit elkaar duwen. Voel dat er ruimte gecreëerd wordt in je bekken.



Herhaal deze ademhaling regelmatig en word je bewust van de natuurkrachten, een mooie berg, een rivier, de zee, een bloementuin. Rijk met je armen en je handen uit naar het universum. Adem deze energie met het Hunnn geluid in, voel dat deze energie diep naar binnen gezogen wordt. Adem uit met het grommende geluid van de tijger in de keel en de buik. Druk de buik naar beneden.

Trek de energie, the Chi, in de mond en mix en kauw het speeksel een aantal maal en slik het krachtig door.

Embryonic Breathing of Primordial Breath—Embryonale Ademhaling

Deze vorm van ademen wordt ook “Back to Childhood Breathing” genoemd. Bij conceptie begint er een pulsatie in de eerste cel die geboren wordt. Deze pulsatie is verbonden met de oer puls, de bron. De cel begint te ademen. We gaan als het ware terug naar deze adem, adem zonder te ademen.

Je brengt je aandacht diep in je buik, in je onderste Tan Tien. Dit is je fysieke center. Dit is de plaats waar jouw fysieke leven begon. Hier kwamen de eicel en de zaadcel samen en je leven op aarde begon. Breng je hoofd, je hart in je Tan Tien. Adem rustig een aantal maal in je buik. Als je ontspannen bent, adem je helemaal uit en je houdt de adem uit met je aandacht diep in je fysieke center. Hou de adem uit zolang comfortabel is. Na enige tijd krijg je het gevoel dat je fysieke kern op zichzelf begint te ademen. Het is alsof er een hoofdje met een neus in je Tan Tien zit, dat energie aanzuigt uit de omgeving. Dit kan je aantal maal herhalen.



Dit proces kan je versterken door je perineum, je bekkenbodem te activeren. Span je bekkenbodem aan en ontspan terug. Je kan de borrelende bron, het begin van de nier meridiaan voelen pulseren samen met het aantrekken van je bekkenbodem. De kruin en het derde oog worden hierdoor ook geactiveerd. Je neemt aarde energie, hemel energie en kosmische energie op door deze poorten.

Herhaal dit regelmatig en je gaat dit langer en langer volhouden.

Dit kan je doen in je organen. Verbind met je omgeving. Voel het center van een orgaan en adem uit en houd je aandacht dit in het center van het orgaan. Het wordt gevoeld.

Het violet licht van de poolster en het infrarode licht van de grote beer voedt ons, je zuigt deze energie aan met de ‘Primordial Breath’.

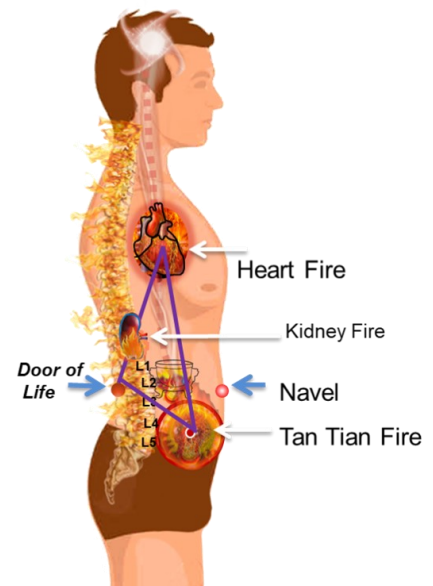
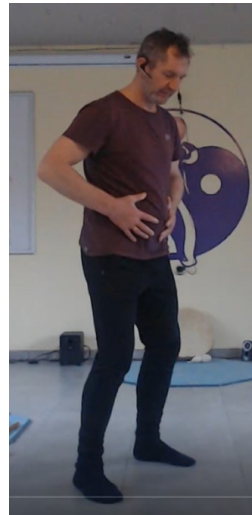
In de volgende manier activeren we de vier diafragma: het perineum, het middenrif, het cranium en het keel diafragma. Daarbij activeren we de mid-eye brow, het derde oog en de kruin. De palmen van de handen en de voetzolen activeren mee. Dit doen we met de embryonale ademhaling, Embryonic Breathing.

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. De Ming Men opent of je onderrug gaat openen.

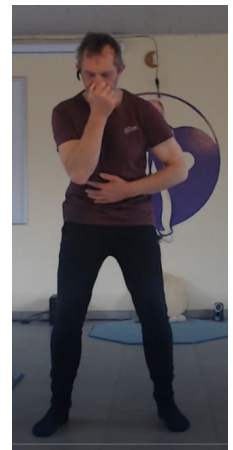
Met de uitademhaling, ontspan je buik en je bekkenbodem. Dit doe je een aantal maal.



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, de 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 en houden. Zo kan de zuurstof naar binnen. Na de drie slokken lucht, adem je uit. Je ontspant en reguleert je adem.

Herhaal dit en activeer vervolgens de handpalmen, de voetzolen, de mid-eye brow, het derde oog, de kruin, heel het hoofd. Voeg ook keel ademhaling toe.

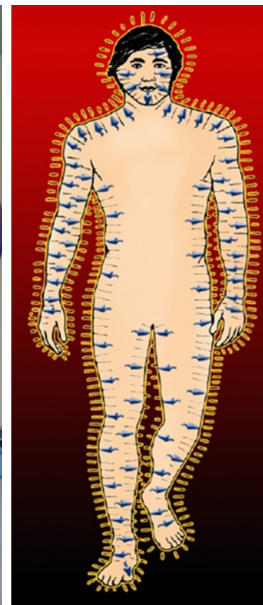
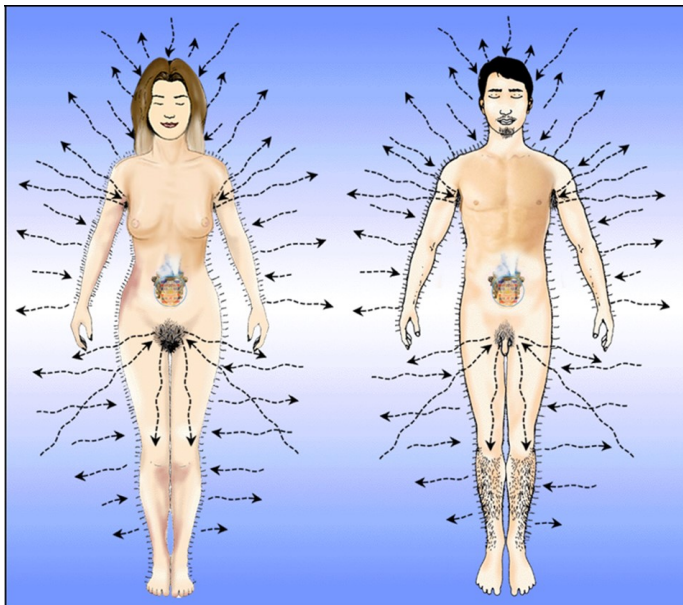


Reguleer nu de adem, adem in terwijl de armen zijwaarts naar boven gaan. Adem dan uit met het long geluid: SSSSS. De handen gaan centraal naar beneden en breng de energie naar de Tan Tien. Chi of energie heeft de neiging naar boven te gaan. Wrijf de energie naar beneden.



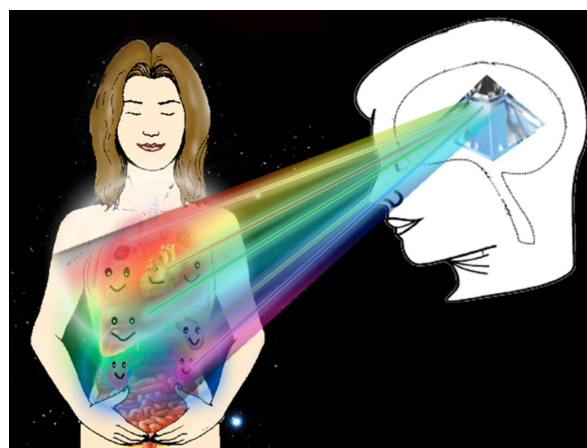
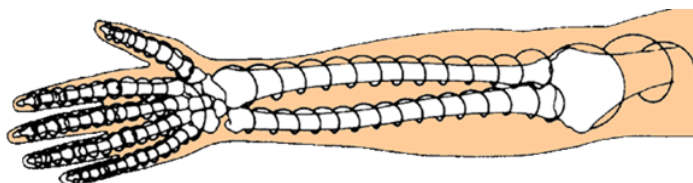
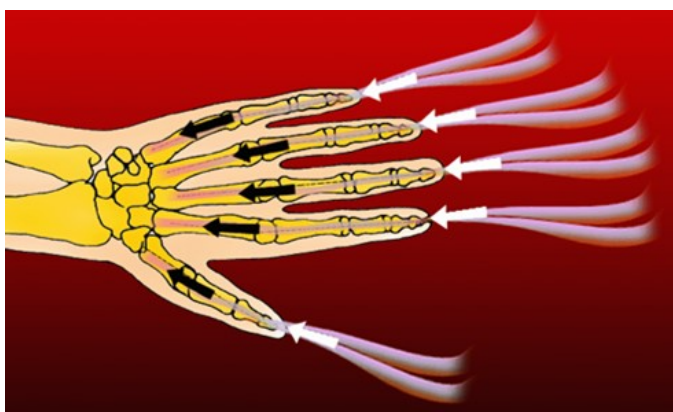
Huid ademhaling en bot ademhaling

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.



Ontspannen

Af en toe merken we dat er te veel energie in het hart komt. Indien dit het geval is moeten we dit te veel aan energie afvoeren. Dit kan je doen met de long klank, de hart klank of de klank van de hartgouverneur.

Je brengt je armen zijwaarts omhoog bij het inademen. Met de uitademing breng je jouw armen voor je lichaam omlaag terwijl je het geluid van de longen: SSSSSS, maakt. Dit laat energie los. Met de hart klank, HAAAA laat je energie los.

Je kan ook het geluid van de hartgouverneur maken HEEEEEE. Dit verdeelt de energie. Breng je armen zijwaarts omhoog met de inademing. Je beeld je in dat je een zeef door je lichaam duwt, vanuit je hoofd naar je bekken, terwijl je de HEEE klank maakt. Dit brengt het overtollig aan energie in je hoofd naar je bekken. Resterende spanning laat je wegvloeien door de vingers en de tenen.

En afstrijken met je handen van je hoofd naar je buik, brengt energie naar beneden.



Oefeningen

Hier staan een paar oefeningen beschreven die je kunnen helpen zuiverder en dieper te ademen.

- Voelen ademhalingsdiafragma: vingers onder de ribbenboog en voel bij inademen dat je vingers weggedrukt worden.
- Normale ademhaling en omgekeerde ademhaling, traag en snel.
- De fasen in de adem leren voelen: in (5 tellen) – rust (2) – uit (10) – rust (2). Verdubbelen en voel je eigen ritme. Dit kan je ook met partner doen. Welk is de moeilijkste, de makkelijkste fase?
- Ademen in de 5 zones, de 5 prenatale poorten.
- Ademen in de 5 organen (voedende cyclus) begin en eindig in de TanTien of Hara. Waar is er vitaliteit en bewustzijn. Voel de interne kracht van het orgaan. Eerst gaan we observeren, daarna zelfbehandeling, hoe zet ik dit in beweging. Dit kan ook weer met partner.
- Adem in de buik en borst afzonderlijk en afwisselend.
- Embrionic Breathing.
-

Veel Succes