



Bewegen in Vrijheid



Universal Healing TAO

TAO YIN - Chinese Yoga



Luc Leyten
Wezelbaan 35
2490 Balen
België



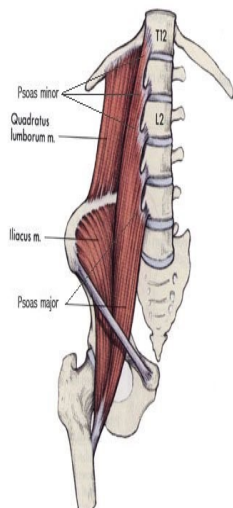
+32 (0)477 63 42 69
info@lucleyten.be
luc.leyten@telenet.be
<http://www.lucleyten.be>

Introductie

Tao Yin is TAO Yoga of Chinese Yoga. TAO YIN betekent 'sturen van energie'. Het is duizenden jaren oud en wordt beschouwd als de basis van Chi Kung of Qi Gong. Het Tao Yin is een belangrijk onderdeel van de Universal Healing TAO praktijk. Het is een weg om vrij te bewegen tussen eb en vloed van het leven. Het brengt je lichaam bijeen, verbonden met de 4 dimensies: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.

Het is een systeem met stretchoefeningen die de intentie of Yi trainen. De Yin is een samenstelling van YI en IN, niet de Yin van het Yin/Yang symbool. De YI betekent de kracht van geest, oog en hart, de IN betekent richting geven. Het is dus richting geven aan energie met geest, oog en hart. De oefeningen zijn erop gericht het lichaam te openen en in balans te brengen, dit zowel op fysiek als energetisch vlak. Het gaat erom lichaamsbewustzijn te cultiveren of te ontwikkelen. Het innerlijke voelen is hier zeer belangrijk bij. Tao Yin creëert innerlijke kracht en flexibiliteit. De ademhaling is zeer belangrijk tijdens de bewegingen. Tao Yin is meditatie in beweging.

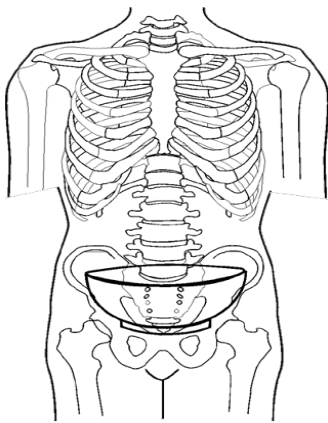
Het stretchen is niet zozeer gericht op de spieren, maar voornamelijk op de pezen, ligamenten en gewrichten. Het is de bedoeling ruimte te creëren in je lichaam, in je gewrichten. TAO Yin is minder extreem als klassieke yoga. Door niet extreem te gaan blijft de kracht meer behouden in de pezen. Je kunt dit vergelijken met een elastiek. Als je deze te ver rekt, komt hij niet meer terug tot zijn oorspronkelijke vorm. We gaan op zoek naar balans tussen kracht en souplesse.



Er wordt vooral gewerkt naar twee belangrijke spiergroepen: de psoas en het diafragma of middenrif. De psoas is een groep spieren die zorgt voor de verbinding van het onderlichaam en het bovenlichaam. De psoas major is aangehecht op de onderste borstwervel en de lendenwervels en loopt zo door het bekken en naar de bovenbeen, de femur, waar de spier is aangehecht. De iliacus spier ligt meer naar de zij-kanten van het bekken. Een ontspannen psoas houdt de wervelkolom soepel en recht. De psoas verzorgt de balans bij het lopen. Ze wordt ook de spier van de ziel genoemd. De nieren liggen voor de Psoas. De nieren houden de negatieve emoties angst en schrik vast waardoor de nieren koud worden. Een warme psoas maakt die emoties vrij. Deze invloed is ook omkeerbaar.

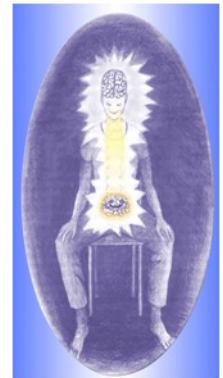


Op hun beurt zijn de nieren verbonden met het hart. De koele nierenergie kan het vuur van het hart temperen terwijl het vuur van het hart, de koele nieren kunnen verwarmen. De verbinding van de nieren met het hart wordt gemaakt door het middenrif, de ademhalingsspier. Het vormt de scheiding tussen de buikholte en borstholte. De Chinezen noemen het ook de spier van de Spirit. Blokkades in deze zone geven een slechte ademhaling en een slechte longfunctie, een slechte samenwerking of een slechte verbinding tussen hart en nieren. Door een goede beweging van het middenrif worden de organen goed gemasseerd. Dit helpt het hart bij het bloed rondpompen. Een goede ademhaling helpt ook bij het afscheiden van gifstoffen en negatieve emoties.



De Tan Tien is je fysiek center. Dit bevindt zich centraal in je buik, achter en een beetje onder je navel. Het bekken is zoals een kom in je lichaam waar je organen in liggen. Je bekken draagt al je organen. Daarom is het goed je bekken stevig, soepel en vitaal te houden. De draagkracht van je bekken is belangrijk. Dit is een belangrijk element in het TAO YIN. Er wordt steeds gezegd "Be aware of your Tan Tien". Dit is het huis van je tweede brein. Oefen je bewustzijn en je gewaarwording. In je darmen zit een geheugen net als in je brein. Je darmen verbruiken echter veel minder energie dan je hersenen. Je kan dingen leren doen vanuit je buik, zonder dat je er moet bij nadenken. Dit wordt eigenlijk bedoeld met: "Be aware of your Tan Tien".

Het openen en versterken van de wervelkolom is een belangrijk deel van het Tao Yin. De wervelkolom is je levensboom: "You are as Young as your Spine." Een beweeglijke wervelkolom geeft je energie en vitaliteit. Door de wervelkolom stroomt het gouverneursvat of de dumai. Dit kanaal bevat de informatie wie je in wezen bent. Langs de voorkant van je lichaam loopt het conceptievat of de renmai. Dit is de expressie van wat je van de informatie in de dumai gemaakt hebt. Veel problemen komen uit onbalans in de wervelkolom. De bereidheid om te veranderen zal je wervelkolom rechtzetten.



In elke beweging is er een actieve (yang) en passieve (yin) fase. In de yinne fase worden de bewegingen geïntegreerd in het lichaam. Deze fase is een belangrijke fase in het Tao Yin. Door de bewegingen opent het lichaam van binnen naar buiten. Dit is omgekeerd in veel andere westerse systemen. Je wordt meer bewust van je lichaam, je bent meer aanwezig in je lichaam. Adem steeds het kosmische helende licht in. Bij uitademen breng je al de negatieve dingen, stress, verdriet, spijt, twijfel, ... naar buiten zodat er meer ruimte en vrijheid komt in je lichaam.

Samengevat, in het Tao Yin versterken en stretchen we de pezen en spieren. De gewrichten en de wervelkolom worden geopend. Het lichaam ontgift en vitaliseert. Het meridiaansysteem wordt sterk geactiveerd. Er wordt veel ruimte gecreëerd in bekken, buik en onderrug. Het geeft ontspanning en bewustzijn in je lichaam door bewust te ademen, door de energie te balanceren, door de ruggengraat en de psoas spiergroep te versterken.

De Vijf elementen en de Meridianen

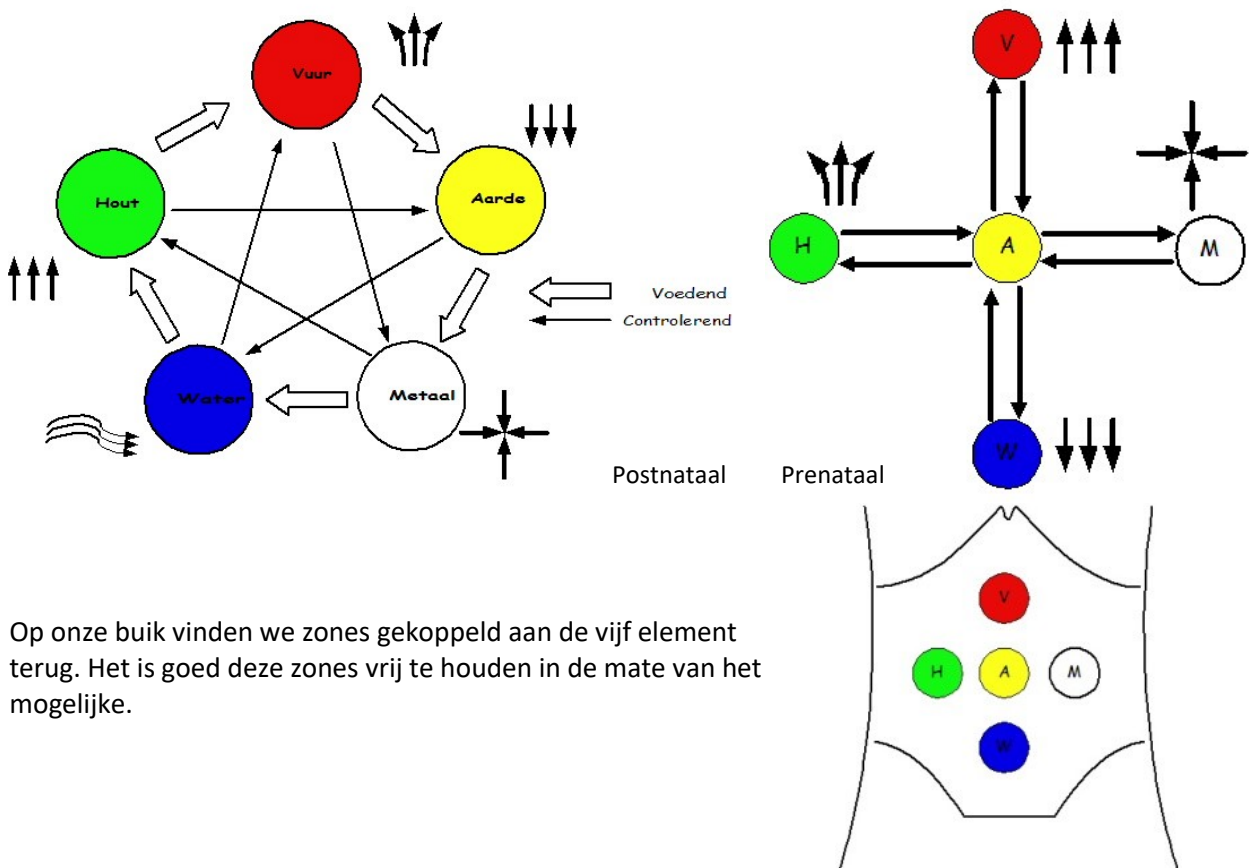
Elk orgaan in ons lichaam heeft een energiekanaal, een informatiekanaal of een Meridiaan. In ons lichaam zijn twaalf meridianen aanwezig. Deze meridianen zijn twee aan twee gekoppeld. Elk meridiaan koppel is dan weer verbonden met een bepaalde energie, levensfase, trilling, een element. Aan het vuur element zijn twee meridiaan koppels verbonden. Zo komen we tot "De Vijf Elementen Leer".

De levensfasen de elementen voeden elkaar zoals een moeder-dochter relatie. Dit zijn de dikke, holle pijlen in bijgaande figuur. Bijvoorbeeld het water voedt het hout. Water helpt bij groeien van de bomen. Daarnaast is er nog de controlerende of verzorgende cyclus. Dit is een grootmoeder-kleindochter relatie. Bijvoorbeeld metaal controleert het hout. Metaal kan hout snijden.

Aan elk element zijn deugden en negatieve elementen aan gekoppeld. Hierover wordt bij de oefeningen meer uitleg gegeven.

Aan het vuur element zijn dus twee meridiaan koppels verbonden, namelijk het koppel hart en dunne darm en het koppel hartgouverneur - drievoudige warmer. Hart en dunne darm zijn gekoppeld aan het primaire vuur en hartgouverneur en de drievoudige warmer zijn gekoppeld aan het secundaire vuur. Dit laatste bevat geen deugden, geen emoties, het is een balancerende functie in het lichaam. Het is de brug naar het prenatale.

De Meridianen zijn postnataal, hebben postnatale energie. In de prenatale wereld zetten we aarde in het midden. Elke overgang gaat steeds via de aarde, de stilte van de aarde. Als je van de winter naar de lente gaat, zie je steeds dat er in de winter al wel eens een lente dag is, om dan terug in de winter te komen. Aarde is het enige element waarin emoties kunnen getransformeerd worden. In het prenatale zijn de metaal en hout energie sterke tegen polen, condenserend tegenover expanderen. Net als het vuur sterk stijgend is, staat daar tegenover het dalende water. In het midden is de aarde, de stilte, de rust, de plaats waar we thuiskomen.



Op onze buik vinden we zones gekoppeld aan de vijf element terug. Het is goed deze zones vrij te houden in de mate van het mogelijke.

Empty Force Breath

Adem uit, beweeg je navel in de richting van de ruggengraat en trek je bekkenbodembodem aan. Met de adem uit, gaan we ons ademhalingsdiafragma op en neer bewegen. Dit doe je zolang het comfortabel blijft. Plots adem je diep in en je ontspant. Deze ademhaling kan je toepassen tijdens de bewegingen.

Voorbereiding of DO IN : Open je Lichaam

Schud het lichaam. Houd de voeten volledig aan de grond tijdens het schudden. Voel je organen, je klieren, je aders, je bloed in je aders, je botten, je hersenen, ... mee schudden. Laat je hoofd los hangen en laat je ademhaling los. De aandacht is op negatieve dingen en spanningen los te laten. Schud op de centrale as tussen hemel en aarde, de as van leven en dood. Schud meer naar rechts, het mannelijk bewustzijn, daarna meer naar links, het vrouwelijk bewustzijn. Dit is de horizontale as of de as van liefde. Schud ook naar de voorkant van je lichaam, de toekomst, en de naar de achterkant, het verleden, de tijdsas. Schud centraal. Draai ook om je verticale as. Voel de Chi of levensenergie. Voel leven, Leven in Liefde NU, de 3 assen.

Draai je gewrichten los: enkel, knie, heup. Aandacht is ruimte creëren in de gewrichten zodat Chi vrij kan stromen. Cirkel met je knieën en houd de voeten aan de grond. Cirkel met je heupen, de rest van je lichaam blijft stil. Kantel het bekken voor achter, links rechts en roteer het bekken met de aandacht diep in het bekken. Roteer op je verticale as en laat de armen los hangen en rond zwaaien. Draai nu ook de schouders los. Draai met de ellebogen, polsen en vingers. Draai je hoofd links, rechts en boven onder. Kijk steeds verder met je ogen mee en houd de aandacht centraal in je hoofd. Van hier cirkel je met je hoofd. Laat het gewicht van het hoofd het werk doen.

Beschrijving van de Bewegingen

Een paar algemeen ontspannende bewegingen

Totale Lichaamsademhaling, Adem van Leven en Dood

Ademhaling van de kleine dood. Adem in je buik. Bij inademen wordt je buik rond als een ballon. Bij uitademen gaat je navel naar je ruggengraat en trek je jouw perineum lichtjes aan. Adem steeds goed uit. Breng telkens een beetje aandacht onder je handen. Het grootste deel van de aandacht blijft steeds in je Tan Tien. Je handen gaan steeds naar een andere plaats in je lichaam, en zo breng je daar aandacht. Er ontstaat ruimte in je lichaam.



Water boven en vuur naar beneden

Balanceert water en vuur

Maak vuisten met je handen en je voeten, houd je adem in en breng aandacht naar vuur in de handen en water in de voeten. Hou even aan, adem dan uit en ontspan. Trek je tenen naar je toe, open je handen en adem in. Hou even aan, adem dan uit en ontspan. In de voeten is de aandacht bij de Borrellende Bron (Nr1), Water, in de handen is de aandacht centraal in je handpalmen, Vuur. Balanceer water en vuur, nieren en hart.



Lotus Meditatie



Balanceer water en vuur.

Adem in de buik en stel je een mooie bloeiende lotus bloem voor. Kijk naar de blaadjes, de stam en de wortels. Voel de harmonie tussen vuur en water. Verbind de beelden met je hart en je nieren.

Adem de zonenergie in naar je hart en adem de warmte uit naar de nieren. Adem de water energie van onder je in naar je nieren en adem de koelte uit naar het hart. Doe dit afwisselend. Herhaal een tijdje, ontspan en voel daarna.

Chi Self Massage

Wrijf eerst de handen warm om Chi in de handen te concentreren. Tokkel met vingers op je schedel. Laat de trilling diep in de botten dringen. Wrijf over de hoofdhuid. Wrijf met gespreide vingers langs je oren. Vingers in oren, kwart draai en uit de oren trekken. Heavenly Drums. Masseer je slapen. Masseer de ogen. Strijk de ogen (eerst handen warm wrijven).

Tokkel op heel je aangezicht. Wrijf langs de neusvleugels en masseer topje van de neus. Wrijf langs de pezen in de nek en de hals. Klop op de schouders. Klop op de longtoppen en zo aan de binnenkant van de arm richting hand en dan aan de buitenkant van de arm richting schouder. Doe dit 3 maal. Herhaal aan de andere arm. Klop op de thymus klier en daarna de volledige borst en buik. Wrijf met de vingers tussen de ribben. Klop op de rug en masseer de nieren. Klop op de nieren. Wrijf en klop op het sacrum. Klop aan de buitenkant van de benen naar de voeten en aan de binnenkant naar boven, 3 maal. Maak goed de liezen los. Klop op de boven en onderkant van de voeten en masseer Nierpunt 1.

Verbind Water en Vuur en verspreid het over je lichaam

Cirkel met beide handen over je navel. Daarna cirkel je met een hand over je navel of je onderste Tan Tien en je andere hand over je hartcentrum of je middelste Tan Tien. Verwissel af en toe de handen van positie en draairichting. Verbind water en vuur, seksuele energie en liefde. Breng het samen in de navel. Streel zacht vanuit je navel langs de borst naar boven en neem de liefde en seks energie mee. Ga over het hoofd over de schouders naar achter over de rug langs de achterkant van de benen naar beneden. Beneden wacht je even en maak je connectie met de aarde. Ga langs de voorkant van de benen terug naar boven tot aan de navel. Strek je linker hand met de palm naar boven. Ga met de rechterhand van de navel over het hart naar de linker arm. Ga over de binnenkant van de arm naar de hand. Kom over de buitenkant van de hand terug naar de schouders en naar de navel. Doe dit ook aan de andere kant. Ga opnieuw van de navel naar het hoofd en voel de zintuigen. Ga nu over het hoofd terug naar de navel. Belangrijk is te voelen, zacht strelen. Je kunt dan voelen waar je zelf minder gevoelig bent.

Metaal: Longen en Dikke Darm

Voel de ruimte tussen de structuur

Het is Herfst. We zitten in de Metaal fase. De bladeren vallen van de bomen. De bomen tonen nog enkel hun sterke en stevige structuur, hun stevig skelet. Bomen zijn soepel maar toch sterk en stevig. Dit is net als het metaal van de Eiffeltoren, stevig van structuur en toch is er ruimte om te bewegen. De energie gaat zeer diep naar binnen en alles lijkt stil te vallen. Er is een sterke compressie of sterke condenserende energie. Het metaal element is verbonden met de Longen en de Dikke Darm. Er is een sterke verbinding met de huid. De smaak van metaal is scherp.

In de 5 elementen leer of de 5 transformaties komt metaal na aarde. De druk van de aarde wordt groter zodat alles vaster wordt en tot metaal gesmolten wordt. De kristallen in de aarde zijn typisch metaalenergie en ze geven structuur. Metaal is een koele droge energie. Het is een sterk condenserende energie en zit zeer diep in het lichaam. Het metaal moet wel warm genoeg zijn om gesmeed te kunnen worden. Het is avond in een dagcyclus. In het leven is het de pensioen leeftijd. De deugden van het metaal zijn volgende: oprechtheid, moed, positief zijn, loslaten, fierheid, de kracht van de witte tijger, structuur, Daar tegenover staan verdriet, spijt, niet kunnen loslaten, depressie, melancholie, negatief zijn,

Metaal energie geeft je structuur. Metaal is diep en wordt ook vergeleken met de spiegel van een meer. Je kijkt in de spiegel en kan toch niet zien hoe diep het meer is, het obscure, het onbekende. Metaal is ook verbonden met de Melkweg, het witte licht van de sterren, dus is er toch veel ruimte en helderheid. Voel de ruimte in de structuur. De structuur en de ruimte moeten in balans zijn.

Op meridiaan niveau hebben de longen een stijgende energie en de dikke darm een dalende energie. Metaal energie is een sterk afschermdende energie, de Wei Chi, die je beschermt tegen externe prikkels zoals de wind, de regen, Veel huidproblemen komen uit de dikke darm. Klachten in de lage rug zijn dikwijls het gevolg van spanning in de dikke darm wat meestal voortkomt van slechte voeding.

Draai je lichaam als een slang

Darmen, galblaasmeridiaan

Lig op je rug, benen opgetrokken. Je armen zijn zijwaarts. Adem in. Bij het uitademen breng je eerst de onderrug op de grond, dan draai je de knieën zijwaarts en draai je jou hoofd in de andere richting. Hou je kruin lang en hou je onderrug opgevuld. Dit kan je ook doen met de bovenbenen verticaal en met de bovenbenen tegen je borst. Je kan je voet ook verder van je weg zetten en ja andere been achter de knie haken en zo roteren. Je kan ook de handen in de nek houden.



Grote Rotatie MCK Basis

Longen en Dikke Darm

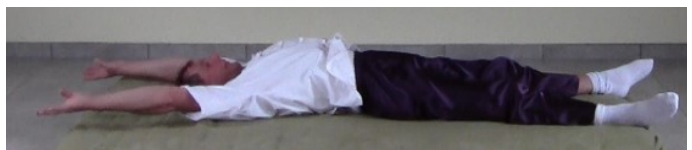
Lig op één zijde. Het onderste been is gestrekt, het bovenste been is lichtjes gebogen. De onderste hand houdt de gebogen knie op de grond. Maak grote rotaties met de bovenste arm. Roteer in twee richtingen. Beweeg goed van uit je buik en strek goed de duim en wijsvinger.



Rekken in rug lig

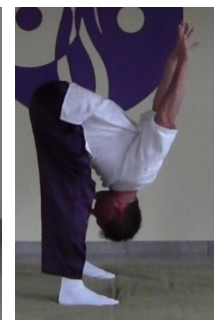
Longen en Dikke Darm

Lig op je rug. Armen zijn boven je hoofd gestrekt. Adem diep in. Bij het uitademen rek je zowel de armen als de benen ver van je weg. Het is net alsof je rekt als je geeuwt om de vermoeidheid los te laten. Hou de onderrug goed aan de grond.



Massunaga stretch Longen en Dikke Darm

Deze beweging kan zittend of staande uitgevoerd worden. Haak je duimen achter je rug in. Zittend op je knieën zet je jou voorhoofd op de grond. Richt nu de armen naar boven en rol verder op je hoofd. Rek goed de wijsvingers van je weg. Al je staat buig je goed voorover, vingers gaan hoog en hoofd hangt los. Op goed de longtoppen.



MCK Karate Kick

Lig op je rug. Breng je rechtervoet naar je lies en neem de voet vast met je linkerhand. Je rechterarm gaat naar boven. Breng je rechterknie naar beneden terwijl je de voet vast houdt. De rechterarm rekt naar boven. Draai nu de rechterarm verder en breng je knie terug naar boven. Neer de rechtervoet vast met de rechterhand en strek je been naar boven. De linkerhand strekt zijwaarts. Laat de voet los en wrijf met je hand langs de buiten en zijkant van je been. De linkhand gaat langs je hoofd en dan naar beneden.



MCK Basis liggend

Lig op je rug. Breng je linkerbeen over je rechterbeen, de knie beweegt naar de grond. De schouders blijven op de grond. Terwijl je jouw been beweegt, gaat je linkerarm links schuin naar boven. Herhaal aan de andere zijde. Dit kan je ook vanuit buiklig.



Water: Nieren en Blaas

Kom tot Rust, voel de zachte energie van de Winter

Het is winter geworden. Alles heeft zich diep terug getrokken. Er is een periode van rust aangekomen. De winter is verbonden aan het water element. De nieren en de blaas zijn gekoppeld aan het water element. De botten zijn verbonden met het water. Je sacrum is ook sterk verbonden met de water energie. Water ligt diep in je bekken. Er is een sterke verbinding met de oren, het horen. De smaak van het water element is zout.

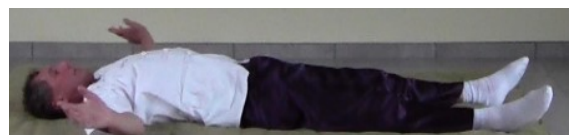
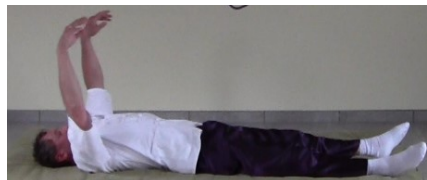
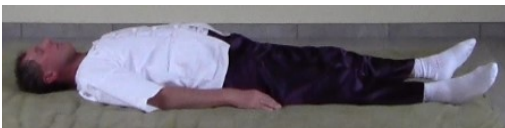
In de 5 elementen leer of de 5 transformaties komt het water na het metaal. De energie is diep naar binnen gegaan door de sterk condenserende kracht van het metaal. Het is een zacht golvende, dalende energie. Water is zeer zacht maar het kan ook zeer hard zijn. Water stopt niet. De winter is de waterfase in een jaar, de nacht is de waterfase in een dag. In het leven is zeer oude leeftijd gekoppeld aan het water element. De kleur is diep blauw of zwart. Dicht aan de oppervlakte van een meer is het water blauw. Als je diep genoeg gaat, wordt het echt donker of zwart. De deugden van het water zijn volgende: zachtheid, wilskracht, doorzettingsvermogen, fantasie, alertheid. Daar tegenover staan depressie en allerlei angsten, angst om te leven, angst om te sterven, angst om te tonen we je bent, angst van om het even wat.

Water is een koude energie. Het water mag echter niet te koud zijn anders bevroert het en kan het niet meer stromen. In de TAO zegt men dat veel mensen een gletsjer hebben in hun bekken. In de nieren zit je levensenergie. De nieren bevatten de ancestrale energie en de energie die je uit voedsel haalt. Het is belangrijk goed en gezond te eten zodat je niet aan die ancestrale energie hoeft te komen. Deze is zeer moeilijk bij te vullen, en op is op. Er is een sterke link met de seksuele energie en de seksuele organen. Het is goed deze energie niet te verspillen.

Op meridiaan niveau is de nier energie een stijgende en de blaas energie een dalende. Depressie waarvan men niet weet waar het komt, ontstaat dikwijls in de nieren. Onmacht is een typisch element van de nieren. Uit een diepe angst gaan mensen dikwijls extreme dingen doen.

Voel de Psoas Spiergroep

Lig op je rug. Bij uitademen duw je de onderrug op de grond. Je beweegt je armen boven je hoofd naar achter. Voel de rekking in je onderrug. Breng je armen zijwaarts terug naar je benen.





Rivier stroomt in de vallei

Lendenwervels openen, psoas, blaasmeridiaan
Adem in en bij uitademen rol je jou sacrum van de grond en hef je jou gestrekte kruin. Je brengt je navel naar de ruggengraat en spant je perineum zachtjes aan.



Krokodil heft zijn hoofd

Psoas spiergroep, blaas meridiaan

Adem in. Bij uitademen breng je de navel naar de ruggengraat en span je bekkenbodembodem aan. Hef de knie naar boven en hou de knie lichtjes tegen. Steun tegenover de navel op de grond.



Aap omarmt zijn knieën

psoas, blaasmeridiaan

Grijp je knieën, adem in. Bij uitademen, maak je buik dun, breng je knieën naar boven. Strek je kruin, kin is niet naar de borstkas. Span je perineum licht aan en druk je tong tegen je verhemelte.



Aap bidt met de ellebogen

psoas, illiacus

Zelfde als de aap omarmd zijn knieën. Breng de handpalmen tegen elkaar en geef een druk met de ellebogen naar buiten en met de knieën naar binnen. Doe ook omgekeerd, dus ellebogen buiten.



Aap duwt tegen de knieën

psoas, hart en dunne darm
Idem als aap omarmt de knieën, nu duw met je handen tegen je knieën.



Lachende en spelende baby

Goed voor de Lymfe en om de Psoas spiergroep te ontspannen.
Lig op je rug. Breng de armen en benen omhoog en schud het lichaam terwijl je lacht.



Aap verbind met borrellende bron

Blaas

Zit met je benen gestekt voor je. Wrijf eerst de nieren warm. Masseer de zolen van de voeten en de borrellende bron. Neem de tenen van een voet en strek dit been. Adem diep in en breng je armen naar boven. Met uitademen buig je voorover. Leg eerst je navel op je benen, dan je zonnevlecht, je hartcenter. Buig verder door. Strek je armen voorwaarts met de pinken naar boven.



Roeien in een boot

Blaas

Zit met je benen gestrekt. Met uitademen neem je jou tenen vast. Cirkel nu met je tenen in beide richtingen. Bied een beetje weerstand.



Aap roteert ruggengraat binnen en buiten

Blaas, ruggengraat

Zit met een been voor en de voet van het ander been is tegen de binnenkant van je gestrekte been.

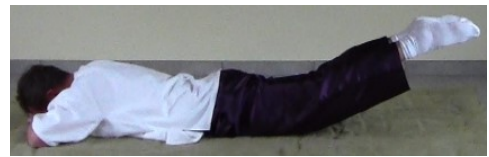
Draai met je navel je naar voorste been en met uitademen buig je naar voor. Nu roteer je vanuit de wervels van laag naar boven. Strek je kruin. Kom terug in omgekeerde richting.



Dolfijn heft zijn staart

blaas, nieren

Hef eerst je handen. Dit doe je steeds met uit ademen. Daarna zet je jou handen onder je hoofd en met uitademen hef je de benen gestrekt achter je omhoog. Als je beide benen heft, blijven de voeten kort bij elkaar. Houd de benen steeds lang. De onderrug blijf opgevuld.



Vliegen in dromen

blaas, nieren

Hef armen en benen gelijktijdig bij het uit ademen. Je kan ook je enkels vastnemen en zo strekken.



Hout: Lever en Galblaas

Goede morgen Lente, een frisse start

Het is lente. Alles komt uit de winterslaap en begint terug te leven. Plantjes beginnen te groeien, bomen krijgen terug blaadjes. We ruiken een frisse energie. Alles wordt terug groen wat terug hoop geeft en alles doet leven. De mensen beginnen de grote kuis in het huis en in het lichaam. De lente is de periode om te zuiveren. De lever is verbonden met de ogen. Er is een sterke link met de pezen. De pezen moeten krachtig maar toch soepel zijn. De smaak van de lever is zuur.

In de 5 elementen leer of de 5 transformaties komt hout na het water. We ontwaken uit de stilte van het water. In het hout bereiden we ons voor op de sterke stijgende en verspreidende energie van het vuur. De lente is de houtfase in een jaar, de morgen is de hout fase in een dag. In het leven is de leeftijd van 0 tot 7 jaar gekoppeld aan het hout. Het duurt 7 jaar voor en ziel geïncarneerd is. Peuters en kleuters klauteren overal op. Dit is typisch aan de hout energie. Het is goed die energie te laten stromen. Als een element niet tot bloei komt, heeft dit een gevolg voor de volgende levensfasen. De deugden van het hout zijn volgende: vriendelijkheid, tolerantie, ruimte, vrijheid, verdraagzaamheid, flexibiliteit, nieuwsgierigheid. Daar tegenover staan frustratie, woede, boosheid, controle, tijdsgebrek.

De lever is gekoppeld aan het mannelijke bewustzijn, het rationele, het denken, de linker hersenhelft. Daar tegenover staat de milt die gekoppeld is aan het vrouwelijke bewustzijn, het voelen, het emotionele, de intuïtie, de rechter hersenhelft. De energie van hout komt rechts van de navel in het lichaam. Dit moet in balans zijn met de energie van het metaal, dat links van de navel binnenkomt. Zo is er balans tussen de strakke structuur van metaal en de flexibiliteit van het hout.

Op meridiaan niveau is de lever een stijgende energie en de galblaas een dalende energie. Migraine is de energie die niet kan zakken uit het hoofd. Er is dikwijls veel spanning in de schedelbasis, in de pezen. Stress zet zich dikwijls vast op de lever en dit heeft dikwijls cholesterol als gevolg.

De slang draait rond de boom

Galbaas

Zit op de vloer, strek je rechterbeen. Zet je linkervoet over het rechterbeen, zo ver mogelijk naar de rechter heup. Grijp met rechterhand rond de linker knie. Steun met de rechterhand op de grond. Roteer eerst een beetje rechts tijdens inademen. Adem uit, trek je gebogen knie tegen je borst en roteer dan helemaal naar links. Initieer de rotaties steeds van uit de lendenwervels.



Ruglig één been rechts en links

lever en galblaas

Lig op je rug. Een been is gestrekt op de grond, het ander is gestrekt naar boven. Bij het uitademen gaat het bovenste been over het ander been bewegen naar de grond. Het been blijft gestrekt en is zo hoog mogelijk. Het hoofd draait in tegenovergestelde richting. Adem in en het been komt terug naar boven. Met de uitademing gaat het been open bewegen en de zitknobbel van het naar voor gestrekte been blijft op de grond.



S-oefening

lever en galblaas

Zit met gebogen been voor, de hoek tussen bovenbeen en onderbeen is een dikke 90 graden. Het achterbeen is gebogen en ver naar achter. Met gestrekte kruin buig je in de richting van je voorste bovenbeen. Draai vanuit je buik weg van je voorste been en druk je op. Kijk naar je achterste voet. Laat je zakken en draai terug naar het voorste been. Dan draai je vanuit de buik naar de enkel van je voorste voet. Daarna leg je de zijkant van je lichaam op het voorste been en duw de bovenste hand weg van de heup.



Aap rust met knieën in de lucht

milt, nieren, lever

Lig op je rug. Grijp je scheenbenen. Laat de knieën zachtjes naar de grond zakken. Rol lichtjes rechts en links. Adem de overvloedige hitte van het hart naar de psoas spiergroep en de nieren.



Massunaga Stretch

Lever en galblaas

Zit met benen gespreid, tenen wijzen omhoog. Adem in, breng je armen omhoog. Met uitademen buig je vanuit je buik naar voor. Leg je buik op de grond. Daarna kom je terug en draai je naar een zijde. Met uitademen buig je naar de voet. Als je links buigt, gaat de rechterelleboog naar de linkervoet. Daarna leg je jou rechterhand op de linker dij. De linkerbovenarm gaat naast de linkeroor en buig helemaal rechts.



Bamboe in de wind

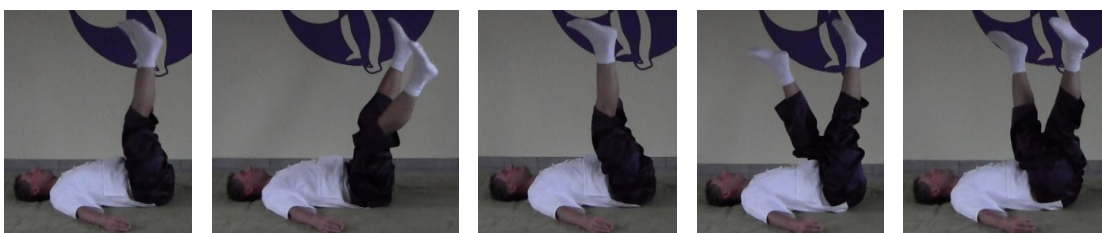
Galblaas

Zit met je beide zitknobbels op de grond. Grijp je scheenbenen met beide handen. Draai met gestrekte kruin naar je voorste been. Buig voorover met gestrekte kruin met uitademen. Blijf uitademen en draai vanuit je buik van je voorste been naar het ander been. Begin te roteren vanuit je lendenwervels en zo naar de borst- en nekwervels. Kom terug centraal en herhaal.



Zwaluw Opent zijn Veren

Lig op je rug met de benen gestrekt naar boven. Cirkel nu met je benen. Maak eerst kleine cirkels in een richting en draai daarna de richting om. Daarna beweeg je de benen kruiselings, links kruist rechts voor en omgekeerd.



Span de boog en schiet de pijl

Lever en galblaas

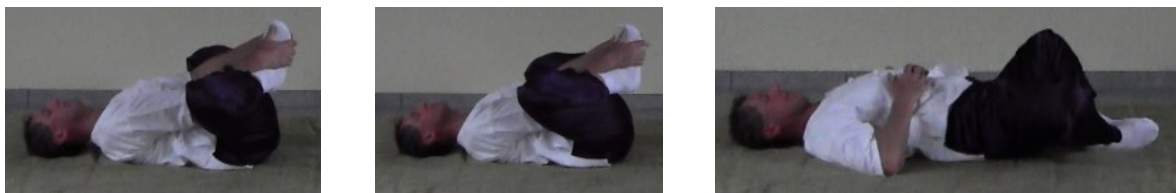
Je kijkt in je handen. Bij het uitademen draai je één hand van je weg, strek je duimen en wijsvingers. De hand die je draait, in die richting ga je roteren. Rond je schouders. Hou deze armpositie en buig naar voor. Begin nu langzaam in de richting van de gedraaide hand te draaien vanuit je lendenwervels door de borstwervels en tot in je nek. Kijk naar boven en kijk door de hoek van je oog. Adem in en duw gedraaide hand van je weg. Tegelijkertijd span je de boog met de andere arm. Open de borst. Genereer kracht door de schouderbladen naar achter en naar elkaar te trekken.



Aap flapt met de benen

Psoas, milt-, lever- en niermeridiaan

Grijp je tenen en hou je voeten bij elkaar. Schommel met de benen rustig heen en weer. Zet je voeten samen op de grond achter je achterwerk en schommel zachtjes heen en weer met je benen.



Fazant opent de Vleugels

De pezen in de armen. Door de pezen te draaien rond je botten, kan je jou gewrichten niet volledig strekken: 'Find the straight in the Curve'.

Neem je rechterpols met je linkerhand en draai links met de duim. Probeer in de tegengestelde richting te draaien met de pols. Doe dit opnieuw maar zonder de pols vast te nemen. Daarna neem je de pols terug en draai in de andere richting.

Nu doe je rekkingen in allerlei richtingen met je handen.



De beer strekt zijn rug

Zit in kleermakerszit. Zet je rechterhand naast je heup op de grond. Grijp met je linkerhand je rechter elleboog. Adem uit en trek nu met je linkerhand aan de elleboog en trek met je rechterschouder terug. Voel de rekking in de schouders en nek. Ontspan en herhaal. Breng je hand stap voor stap hoger tot op de schouder.



Tijger rust in de schaduw

Zit met beide benen gebogen. De handen zijn op de scheenbenen. Zit met beide zitknobbels op de grond. Strek goed je kruin en voel je verbonden met de hemel. Hef je naar boven door je bekkenbodem goed aan te spannen. Dit rekt goed op de pezen.



Vuur: Hart en Dunne Darm

Open je Hart en Straal als de Zomerzon

Het is zomer. Het is tijd om de grote wereld te verkennen. Het hart bloeit helemaal open net als vele bloemen. De warmte van het hart en de dunne darm geeft ons het enthousiasme om op stap te gaan. Mensen gaan alle richtingen uit net als de vlammen van een kampvuur. Het hart is verbonden met de tong, de vurige tongen. Tijd om de boodschap te verspreiden in de wijde wereld. Het koppel orgaan is de dunne darm. De smaak van de zomer is bitter.

In de 5 elementen leer of de 5 transformaties komt het vuur na het hout. Na de sterk stijgende energie van hout gaat de energie zich meer verspreiden. Het moment in een dag verbonden met het vuur is de middag. De zon staat het hoogst in de lucht en is het felst rond de middag. De vuurfase begint rond de leeftijd van 14 jaar, de pubertijd. Deze vuurperiode gaat een aantal blokken van 7 jaar verder. Het gaat van pubers naar jong volwassenen tot ongeveer de leeftijd van 42 jaar. De deugden van het vuur zijn volgende: liefde, onvoorwaardelijke liefde, vrede, respect, enthousiasme, Daar tegenover staan ongeduld, haat, oorlog, geweld, arrogantie,

Het hart en de dunne darm zijn gekoppeld aan vuur energie. Het vuur in het hart moet verbonden zijn met het vuur in de dunne darm. In de dunne darm ligt de basis van het vuur, diep ingenesteld in de aarde. Indien er geen verbinding is tussen het vuur in het hart en de dunne darm, is het vuur snel uitgeblust. Het vuur element moet ook in balans zijn met het water element. Het overvloedige vuur kan afgevoerd worden naar het water. En de koude van de nieren (het water) kan het vuur temperen. Vuur moet er zijn om te kunnen koken. Als het te hevig is, verbrandt je huis.

Op meridiaan niveau is de hart een stijgende energie en de dunne darm een dalende energie. Als er te veel vuur energie is die niet afgevoerd kan worden, ontwikkelt men dikwijls allerlei ontsteking. Of als de vuur energie niet kan stromen, kunnen we uitdrogingsverschijnselen krijgen.

Slang draait rond Vleugelpunt

Hart, wing point tegenover het hart (T5)

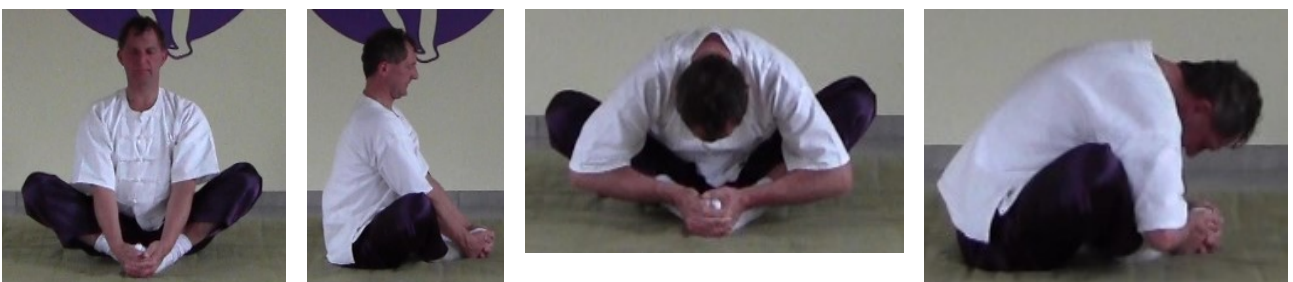
Lig op je rug met knieën opgetrokken en grijp achter je schouderbladen. Van hieruit hef je jou bovenlichaam (tot T6) met gestrekte kruin. Draai het bovenlichaam zijwaarts met uitademhaling. Kom terug centraal met inademen. Herhaal aan de andere kant.



Massunaga Stretch

Vuur: Hart en Dunne Darm

Zit rechtop met benen opgetrokken de voetzolen tegen elkaar, de handen grijpen de voeten. Maak de rug lang en duw de ellebogen naar voor en naar beneden. Breng het hartcenter in de richting van de voeten, houdt de kruin zoveel mogelijk gestrekt.



Reuzenschildpad die in de grot gaat

Milt, Lever, Nier, Blaas

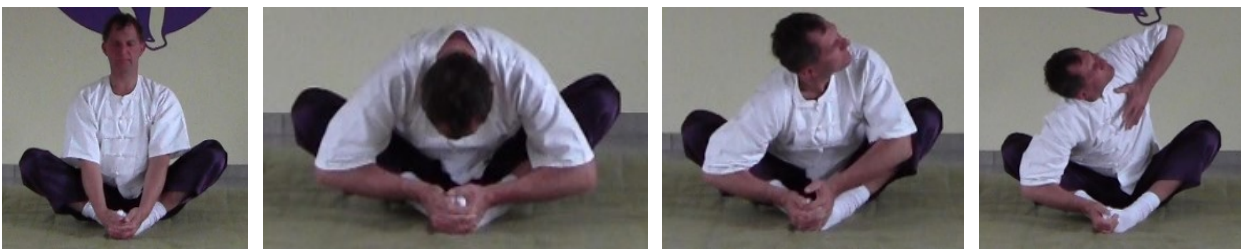
Zit op je achterste. De voeten zijn voor je tegen elkaar en grijp de tenen. Met de uitademhaling buig je voorover vanuit je lage wervels en zo naar beneden. Als je beneden bent kom je langzaam met je hoofd naar voor en strek de kruin, creëer ruimte tussen je hart en je dunne darm. Ga nu terug naar de diepe positie. Herhaal dit een aantal keer. Ga terug naar de startpositie.



Schildpad die uit de zee komt

Milt, Lever, Nier, Blaas

Zit met de voeten voor je, de voetzolen tegen elkaar. Hou je voeten met je handen vast. Buig voorover vanuit je lendenwervels. Roteer zijwaarts vanuit de lage wervels en zo naar boven toe. Kijk over je schouder, roteer je nek lichtjes. Draai terug naar het centrum en adem in. Herhaal aan de andere kant.



Cobra's Liefdes ritueel

maag, hart, longen

Zit op je onderbenen, bekken rust op je benen en armen zijn naar voor. Kom nu geleidelijk naar voor met je neus net boven de grond en je bekken blijft laag. De ballen van de voeten gaan in de mat. Voor gekomen, hef je jou borst, strek de armen, strek de kruin, houd je onderrug vol. Kijk met je ogen in je kruin, en steek je tong uit. Breng je bekken omhoog, hielen in de grond, borstkas naar beneden. Laat je bekken terug zakken, zit op je knieën en bol je rug. Daarna maak je jou rug hol. Beweeg je terug naar voor, laat je lichaam zakken en trek je naar achter vanuit je buik.



Draak strekt zijn klauwen één zijde

long en hart, 'wing point' en de pezen in de armen

Voel de tegenkracht, de pezen rond de botten in de polsen, ellebogen en schouders. Begin met de ellebogen laag en kijk in je handpalmen. De kruin is gestrekt. Begin langzaam de handen naar links te bewegen en maak je onderrug een beetje bol. Je ogen volgen de handen. Strek helemaal naar links, je ogen kijken naar je handen je hoofd draait naar rechts. Voel de verbinding met je staartbeen. Voel de torsie in armen en voel de rekking tussen je schouderbladen. Ontspan en kom terug naar het center.



Draak strekt zijn klauwen boven

Hart en pericardium

Zelfde als klauwen één zijde, de handen bewegen naar boven met de vingers naar elkaar toe.



Draak strekt zijn klauwen voorwaarts

Long, pericardium en hart

Zelfde als klauwen één zijde, handen bewegen voorwaarts met de vingers naar elkaar toe.



Draak strekt zijn klauwen zijwaarts

Long en pericardium

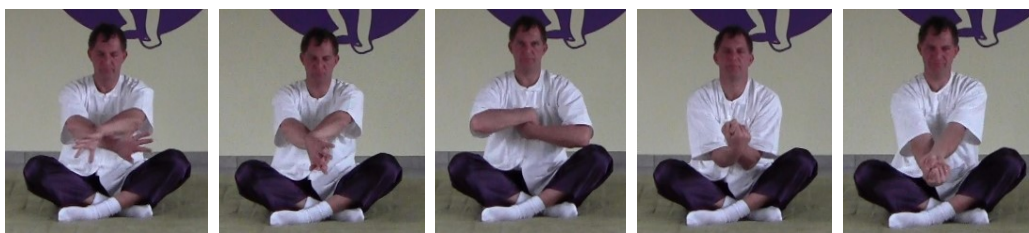
Zelfde als klauwen één zijde, handen bewegen zijwaarts met de vingers naar boven. Draai je vingers in de rekking naar beneden en terug naar boven.



Arm Rotaties

Hart, Dunne Darm en de pezen

Grijp je handen met handpalmen tegen elkaar en roteer naar binnen en zo strek je jou armen.



Ruimte Tussen Hart en Dunne Darm

Hart, Dunne Darm en de pezen

Druk je handen licht tegen elkaar. Roteer de vingers langs boven naar je toe en zo verder naar beneden en helemaal rond. Als de vingers hoog zijn, is er veel ruimte tussen je hart en je dunne darm.



Aarde: Maag, Milt en Pancreas

Voel je lichaam, kom thuis in je lijf, je voertuig

Voel de Aarde onder je. Verbind met de Aarde, het is je thuis. Aarde vormt de basis, als er geen grond is, loopt of lekt alles weg. Kom thuis diep in je lichaam. Het is tijd om jouw plaats te vinden, om je neer te zetten, om je een huisje te bouwen. De vruchten die we zaaiden zijn gerijpt en het moment om te oogsten is aangebroken. Dit is de periode dat er geoogst wordt, de oogsttijd. Het Aarde element is sterk verbonden met de Milt/Pancreas en de Maag. Aarde is sterk verbonden met de mond. Er is een sterke link met spiermassa, de massa, de grond. De smaak is zoet zoals die van zoete groenten. Aarde is niet te warm en niet te koud, niet te droog en niet te nat. Een gematigd klimaat is typisch voor de Aarde.

In de 5 elementen leer of de 5 transformaties komt de Aarde na het Vuur. Na de expanderende kracht van het Vuur keert de energie zich zacht terug naar beneden. Aarde energie is een dalende energie. De oogsttijd of 'Indian Summer' is gekoppeld aan het Aarde element. De leeftijd is rond 42 tot 49 jaar. In de dagcyclus is aarde verbonden aan de late namiddag. Als de aarde fase er aankomt, is het goed wat gas terug te nemen, wat niet betekend stil te vallen. Het afnemen in snelheid moeten we respecteren. De deugden van de aarde zijn volgende: vertrouwen, openheid, eerlijkheid, balans, stabiliteit, eigenwaarde, zelfrespect,... . Daar tegenover staan wantrouwen, leugens, gesloten, niet evenwichtig, geen zelfrespect, gebrek aan eigenwaarde,... .

Aarde energie is een zeer centrale energie. We vinden de Aarde energie centraal op onze buik terug. Het is het enige element dat negatieve energie naar een positieve energie kan transformeren. Dikwijls wordt de Aarde centraal gezet in de 5 elementen cyclus. Elk ander element vloeit over naar het volgende element langs het Aarde element. Bijvoorbeeld tussen de lente en de zomer is er een overgangsfase, een paar goede dan weer een paar slechte dagen. Een gelijkaardig fenomeen zien we tussen elke overgang van de elementen.

Op meridiaan niveau is de milt een stijgende energie en de maag een dalende energie. Draagkracht is een belangrijk element van de Aarde. Zo zijn spataders dikwijls het gevolg van een zwakke milt. Vochtregulering in je lichaam is ook sterk gestuurd vanuit de milt. De suikerspiegel wordt geregeld vanuit de Pancreas. Milt staat ook voor immuniteit.

Tan Tien versterken met gestrekte benen

Tan Tien, buikkracht

Lig op je rug. Je benen zijn gestrekt, tegen elkaar naar boven. Met uitademen beweeg je de benen gelijk zijwaarts. Met inademen kom je weer terug en ga naar de andere kant. Je kan de benen ook naar voor laten zakken. Maak combinaties. Je kan je benen ook verder achter je hoofd bewegen.



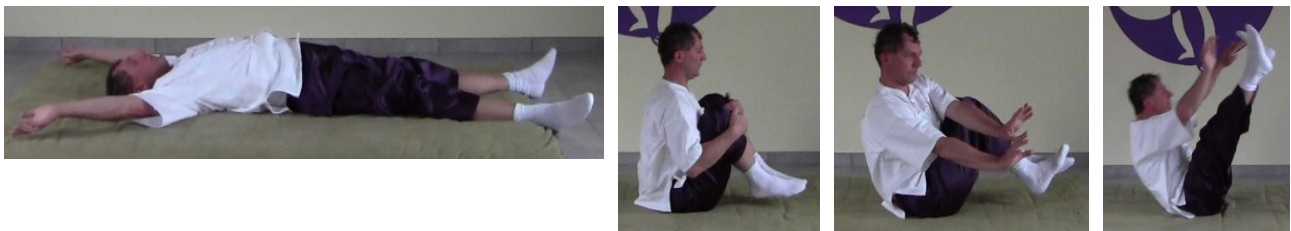
Rek de boog

Adem in. Bij uitademen breng je jou navel naar je ruggengraat, trek je perineum, rol je sacrum van de grond. De handen gaan in de richting van de tenen. Blijf je kruin strekken en houd je onderrug goed vol. Daarna ga je verder en steek je jouw tong uit.



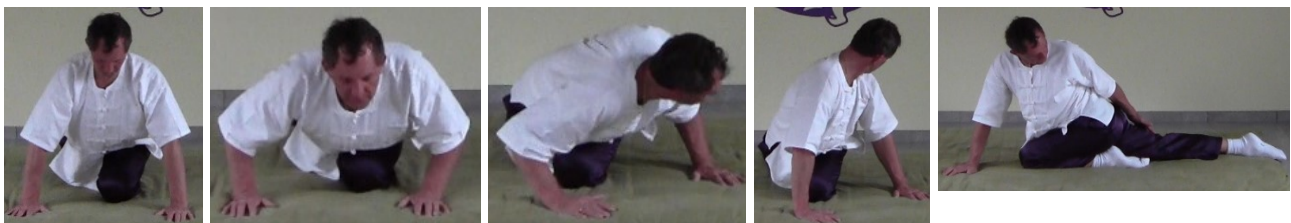
Knipmes

Adem in. Armen zijn achter je hoofd. Adem zachtjes uit. Als je bijna leeg bent, breng je de navel naar de ruggengraat, je komt recht vanuit de buik, de armen gaan naar voren en breng je benen vanuit je buik naar je toe. Als variatie kan je de handpalmen naast je knieën brengen. Of je kan helemaal hoog gaan.



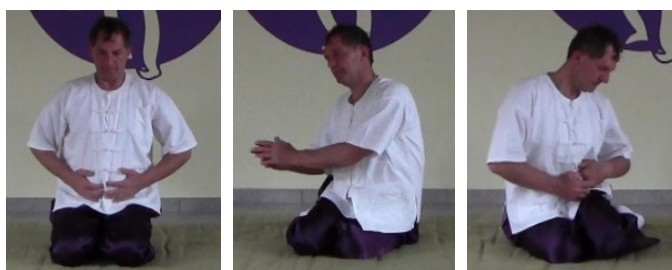
De pauw kijkt naar zijn staart

Zit op je een knie en het ander been is ver naar achter. Adem in. Bij uitademen zak je door je armen. Draai vanuit je lenden over je voorste been. Roteer nu de wervels van onder naar boven en druk op de armen. Je mag je handen ook zijwaarts verplaatsen. Als extra rekking kan je de hand op je been leggen.



Skiën

Zit op je knieën. Beweeg van uit je buik je achterwerk naast je voeten. Doe dit ook aan de andere kant.



De aap kromt de rug als een cobra (massunaga stretch)

Zit op de knieën. Zet de ballen van de voeten in de mat en zet je rechtop. Leun nu achterwaarts en strek de kruin. Voel de rekking op je bovenbeen. De handen wijzen naar de voeten of naar boven. Let op dat de kruin steeds gestrekt blijft en de onderrug opgevuld blijft. Zet nu de voeten met de wreef op de mat en richt je weer op. Zet nu één hand op de enkel, richt je op en de andere arm gaat naar boven. Herhaal aan de andere kant. Nu zet je beide handen op de enkels en richt je op. Daarna ga je achterover leunen, let op dat de onderrug opgevuld blijft. Als het goed gaat, strek je jou armen naar achter. Je kan op je voeten of tussen de voeten zitten. Je kan dit verbeteren door je knieën afwisselend te heffen.



Berg rijst op vanuit de zee

Adem in. Bij de uitademhaling rol je eerst je sacrum van de grond. Daarna hef je wervel voor wervel van de grond. Boven gekomen, adem in, leg je wervels weer één voor één op de mat bij de uitademhaling. Waar de wervels in blok bewegen kan je wat schudden met je bekken. Boven gekomen kan je een naar boven steken en over je lichaam bewegen. Rekt goed op het heupgewricht.



Krekel rust op een bloem

De beweging begint zoals Berg rijst op vanuit de zee. Op het hoogste punt zet je jou handen en geef druk op je handen. Hef nu de nekwervels verder van de grond en ga tot op de kruin.



Joggers stretch

Lig op zij, onderste been is gestrekt, bovenste been is gebogen tegen je borst. Steun op je elleboog. Met uitademen gaat de hand naar de wreef van de voet en beweeg je been naar achter in een horizontaal vlak. Duw je voet van je weg en voel de rekking op je dijbeen. Blijf mooi rechtop.



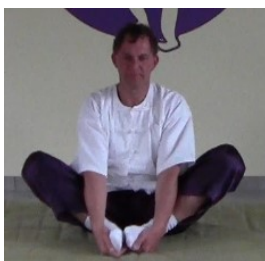
Tibettaan

Zit met je been voor je gestrekt. Je armen zijn naast je, de handen steunen met de vingers in de richting van je benen. Druk je buik nu naar voor, je maakt een brug. Je kan hetzelfde doen met één been voor of met één voet in de lies.



Balans oefening

Zit en neem je voeten vast met je handen. Strek één been voor en wissel af met het ander. Daarna kan je dit met beide benen doen.



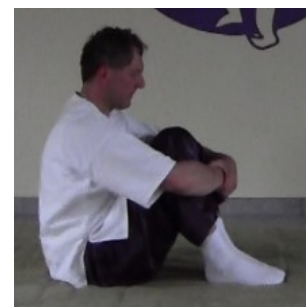
Aap die squat

Zit tussen je benen, voeten volledig aan de grond. De armen zijn tussen de knieën. Beweeg een beetje weg en weer met je bekken.



Slang kijkt over de struik

Zit op je achterwerk. De voeten zijn kort tegen je achterwerk, de zolen op de grond. De armen zijn rond de knieën. Beweeg voor en achter vanuit je bekken.

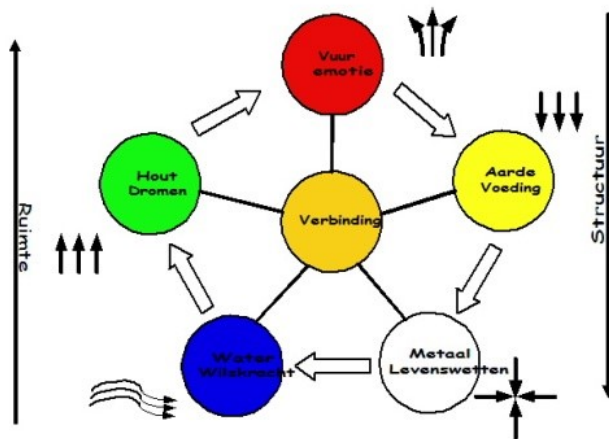


Secundair Vuur: Hartgouverneur en Drievoudige warmer Alles komt samen, jezelf, mens zijn, de natuur, de ruimte

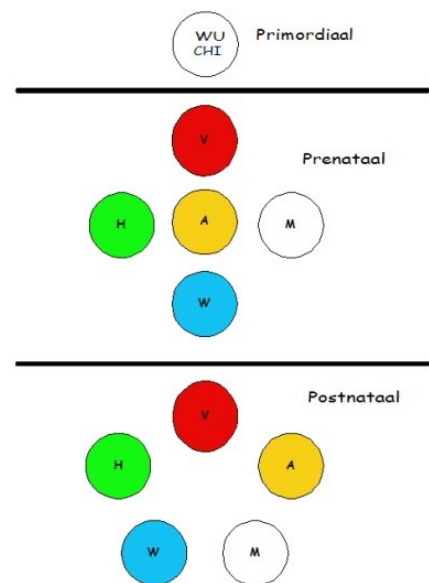
Alles is in verbinding met elkaar en alles heeft invloed op elkaar. De natuur heeft een sterke invloed op ons. Kijk maar wat de zon met ons doet. En de maan is klein en toch creëert de maan de getijden, eb en vloed. Alles verandert, dit is de enige zekerheid die we hebben. De mens wordt gedragen door de natuurkrachten. We leven tussen de hemel en de aarde, en de energieën van de 5 elementen zijn steeds aanwezig. De hemel trekt je naar boven, de aarde houdt je gegrond.

Mensen zijn diep met elkaar verbonden. Dit is sterk gekoppeld aan het hart gouverneur meridiaan. Er is een verbinding tussen alles op de verschillende dimensies. De drievoudige verwarmer heeft hier een sterke invloed op.

In de 5 elementenleer of de 5 transformaties wordt de hartgouverneur en de drievoudige verwarmer gekoppeld aan het vuur element, het secundaire vuur. Er worden echter geen emoties of deugden aan gekoppeld.



Dit meridiaan koppel zorgt voor de verbinding tussen de postnatale wereld en het prenatale en zo verder naar de bron, Wu Chi, God, de TAO, Dit meridiaan koppel is ook belangrijk bij het verbinden van alle elementen in ons lichaam.



Op meridiaan niveau is de hartgouverneur een stijgende energie en de drievoudige warmer een dalende energie. De hartgouverneur meridiaan geeft je verbinding met mensen op hartsniveau. Het is de beschermer van je hart, het hartzakje. Dit zakje dient als een filter rond je hart. Het filtert indrukken die we krijgen. Het is ook de afkoeling van het hart. De drievoudige warmer is verantwoordelijk voor verbinding met alle andere dimensies. Ook de verbinding tussen alles in je lichaam is hier een deel van. De 3 warmer zorgt voor de temperatuur en energie verdeling in je lichaam.

Massunaga stretch

Zit kleermakers zit. Leg de handen op de knieën. De handpalmen zijn naar onder gericht. Buig met lang gestrekte kruin voorover en duw de knieën lichtjes naar beneden. Wissel je benen en je handen en dan herhaal je. Voel de schouders open. Door druk te zetten voel je dit meer aan de binnenkant van de armen. Je kan ook rond de knieën grijpen en ze licht naar boven trekken als je voorover buigt.



Zwemmende draak

Zit in kleermakerszit. Je armen bewegen zijwaarts naar boven, handpalmen komen tegen elkaar. Je handen gaan zijwaarts naar beneden en bewegen in een golfbeweging rond je derde oog, je hartcenter en je buik, je navel. Als je naar beneden gaat, leidt de pinkzijde, bij het naar boven gaan leidt de duimzijde. Geef lichte druk in de handen en laat de wervels van je ruggengraat mee weg en weer bewegen als een



God speelt met de wolken

Sta op schouderbreedte. Met je bovenste hand trek je als het ware een wolk voorbij je buik en met de hand onder duw je de wolk verder. Aan de zijkant van je lichaam wissel je. De beweging ontstaat diep in de buik en werkt sterk in op de vliezen of fascia in je lichaam, je energie verdeling in je lichaam.



Oefeningen doen met aandacht aan de kringspieren

De kringspieren in je lichaam bewegen automatisch samen. Het zijn volgende spieren: ogen, mond, spier rond plasblaas, spier in aars en bekkenbodern. Dit leren we voelen en versterken in volgende fasen.

Fase 1: trek samen, houd, ontspan en adem in

Fase 2: doe nu een reeks van dubbel samentrekken waarvan de tweede sterker is.

Fase 3: maak nu snel samentrekkingen achter elkaar.

Combineer eerst de mond en ogen kringspier. Voeg daar het samentrekken van handen en voeten toe. Daarna doe je de plas spier. Voeg de aars toe. Combineer de laatste twee. Daarna doe je ze allemaal samen.

Chi Kung voor verbinden met Aarde- , Hemel- en Kosmische-energie.

Sta op schouderbreedte. Neem een virtuele bal die de chi voorstelt vast voor de navel. Maak contact met de aarde. De armen, benen en staartbeen gaan diep in de aarde. Adem aardekracht, koele blauwe energie, in en breng de bal tot op borst hoogte. Bij de uitademing sla je de energie op in de navel en trek je perineum lichtjes aan. Herhaal een aantal keer.

Breng de bal boven het hoofd en maak contact met de universele energie. Adem de violette energie van de poolster in. Sla deze energie op in de navel bij het uitademen. Herhaal een aantal keer.

Adem gele kosmische energie in. Breng de bal voor het lichaam en adem in het hart. Breng de handen op hart hoogte voor je lichaam en maak contact met de oranje kosmische energie. Je trekt de kosmische energie naar binnen langs de zonnevlecht en het derde oog terwijl je de armen naar je toe beweegt. Herhaal een aantal keer.

Neem nu de Chi-bal voor de buik. Beweeg de handen zacht uit elkaar en terug naar elkaar en voel dat je precies niet naar elkaar of uit elkaar kan bewegen. Zuig de energiebal zachtjes naar binnen en sla op in de Tan Tien. Duw de Chi-bal in de buik. Spiraal met de handen op je buik 36 maal in een richting naar buiten en 24 keer in de andere richting naar binnen.

Aap streelt lichaam en armen

Zit op je achterwerk in kleermakerszit. Wrijf met een hand over je buik. Let op dat je steeds met de klok mee draait, de richting van de darmperistaltiek. Na een aantal maal cirkelen over je buik, gaat de hand naar de schouder en wrijft aan de binnenkant van de arm naar de hand. Je komt terug aan de buitenkant van de arm. Herhaal een paar keer en doe dit ook aan de andere kant. Breng je aandacht op het reinigen van het lichaam, reinigen van de meridianen in de armen. En voel je lichaam terwijl je dit doet.



Aap reinigt van de zolen tot kruin en terug

Zit makkelijk. Wrijf over je buik met beide handen. Ga van hier naar je nieren en zo aan de buitenkant van de benen naar je voeten. Langs de binnenkant van de benen ga je terug naar de buik. De aandacht is op het reinigen van je lichaam.

