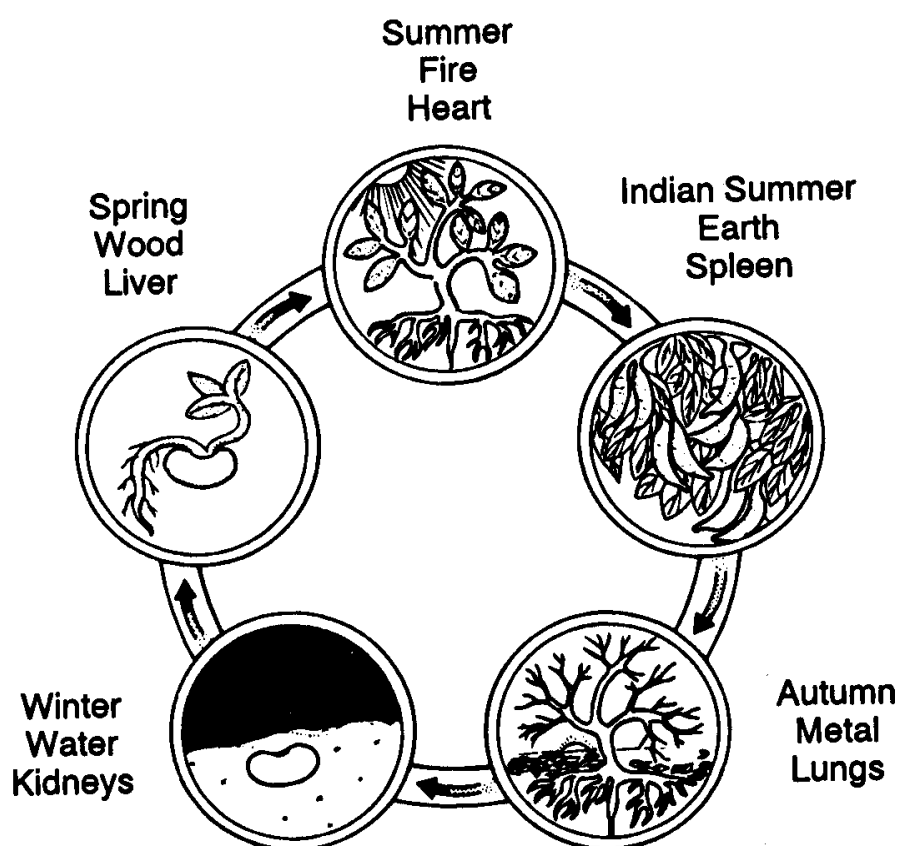


Fusie van de vijf elementen II

dag 1 en 2

Werkboek van Inge Maassen



Met dank aan mijn leraren,
college teachers en cursisten

Fusie I

In Fusie I leer je de negatieve emoties op zo'n manier te neutraliseren, dat de energie ervan gebruikt kan worden voor het versterken van je parel. Langzaam maar zeker groei je toe naar een toestand van innerlijk evenwicht. Je kunt in jezelf opmerken hoe ver je daarmee bent, door de "zin" of "weerstand" die je hebt om te gaan oefenen of mediteren.

In Fusie II verbind je de meest pure energie van de vijf organen - de Yuan Chi - met elkaar en laat je deze elkaar voedend én controlerend, tot compassie worden. Je parel draagt nu yuan-energie, de shen van de organen in zich, heel mooie neutrale energie. Het is nu echt een compassie-parel geworden. Deze prachtige parel ga je gebruiken om de drie Opwaartse kanalen te openen die met elkaar het Centrale kanaal vormen en de negen beschermende Gordel-kanalen.

Tao... Het Oerbegin

Tao is het ondefineerbare organische geheel dat alles in zich draagt. We kunnen het niet kennen. Alle zijnde en niet zijnde omvat het.

Wu Chi

Tao doet Eenheid (ofwel Chaos) geboren worden.

Deze allereerste aanzet tot wat later tijd en ruimte zal worden, noemen we de "Voorgeboortelijke" hemel (Primordial heaven).

Yin - Yang - Yuan

Yin en yang splitsen zich. Maar een derde - yuan - kracht blijft werkzaam.

Deze houdt alles samen. Deze prénatale fase heet Vroege Hemel (Early heaven).

Vijf elementen

Wéér is er een splitsing:

Yin splitst zich in meer yin (water), het verzamelende principe en minder yin (metaal), het samentrekkende.

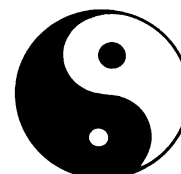
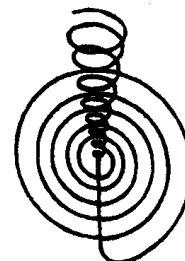
Yang splitst zich in meer yang (vuur), het uitdijende en minder yang (hout), het oprijzende.

Acht krachten / trigrammen

Op de aarde ontwikkelen de vijf elementen acht krachten:

- Het scheppende, de hemel
- Het zich hechtende, het vuur
- Het opwindende, de donder
- Het indringende, zachtmoedige, de wind
- Het stilhouden, de berg
- Het blijmoedige, het meer
- Het onpeilbare, het water
- Het ontvangende, de aarde

In deze Late hemel (later heaven), waarin we nu, na de geboorte van de aarde, leven, vormt de aarde de meest yinne kracht en geldt de hemel als meest yang. De berg, die vanuit de aarde oprijst naar de hemel, heeft een middenpositie.



Later heaven – de Latere Hemel – NU

In onze hedendaagse wereld zijn de polariteiten extremer Yin en Yang geworden, vooral door de splitsing in man en vrouw. Ons centrum is daardoor zwak; we verlangen enorm naar het gevoel van ge-centered zijn; dit is een verlangen naar yuan chi, naar het omvatten van "positief en negatief" vanuit een midden. Belangrijk is, om te beseffen dat de yuan chi altijd aanwezig is gebleven, anders zou de aarde al lang haar evenwicht verloren hebben.

Wanneer de negatieve emoties niet meer verkrampend werken op de organen, maar gewoon ervaren kunnen worden in de trilling van het lichaam, hebben we genoeg positieve lading aan de organen gegeven om neutraal te kunnen worden. Zo af en toe ga je nu ervaren dat je positief en negatief kunt omvatten, dat je bewust in het hier-en-nu kunt blijven, wát er ook fysiek of emotioneel ervaren wordt.

Fusie II

Parel

Met de *Helende Klanken* ontdoen we de organen van hun verkrampde, te jonge energie, waardoor de zachtere, stromende yin-kwaliteiten meer kans krijgen om te groeien en het orgaan in balans komt.

In **Fusie I** neutraliseren we de organen, door twee tegengestelde krachten met elkaar te verenigen, zodat een 3e, neutrale kwaliteit kan ontstaan. Doordat we de geneutraliseerde orgaan-krachten via de parel terugbrengen in de cauldron (of stoof) in de onderste Tantien, brengen we de parel steeds weer in contact met jouw eigenlijke, oorspronkelijke bedoeling.

Elke Fusie-meditatie die je doet, voegt geneutraliseerde emotionele energie toe aan je parel; dit moet je je voorstellen als een dun laagje parelmoer erbij! Het is energie uit de postnatale wereld. En vanuit de parel geef je deze oorspronkelijke energie weer terug aan de organen.

Omdat de parel steeds weer teruggebracht wordt naar het voorgeboortelijke veld diep in de Tantien, gaat het een soort boodschapper worden tussen jouw oorspronkelijke bedoeling en de wereld waarin je nu leeft.

Aan de andere kant, kan de parel ook chi opnemen uit het universum buiten je; door de krachten buiten jou in de pakua's te laten spiralen, of door bv de parel door de Kringloop te laten cirkelen en vibreren.

In **Fusie II** gaan we de Middenkanalen openen, kanalen die maken dat we in ons midden kunnen blijven. En vervolgens de Gordelkanalen activeren, die prachtige bescherming bieden. Ook nu kan de parel steeds waar nodig, energie van buiten opnemen.

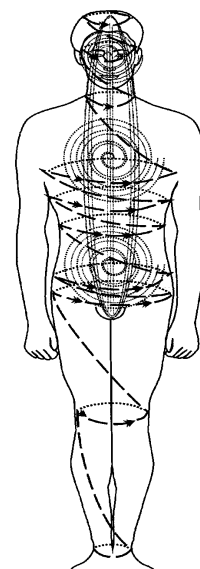
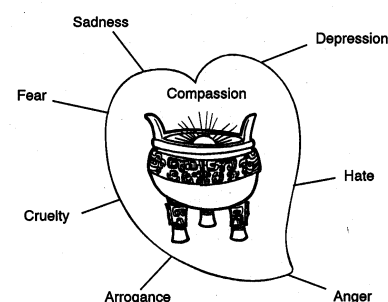
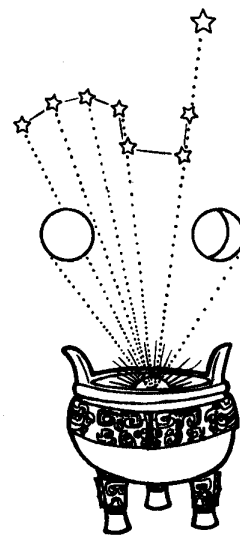
Compassie

Je organen spelen een essentiële rol in de wijze waarop jij je in deze aardefase (Late Hemel, Later Heaven) bevindt. Hoe je leven er uitziet in het Hier-en-Nu. Wanneer we de neutrale orgaan-energieën laten groeien en samenbundelen, kunnen we compassie creëren. Vanuit deze compassie-energie (de neutrale kracht van alle organen samen), in het leven staan, is prachtig—compassie zowel voor jezelf als voor anderen.

Vanuit de Innerlijke vrede die je na Fusie I in je draagt, ga je de mooiste, schoonste, meest neutrale chi van de verschillende organen, van orgaan naar orgaan, van verzamelplek naar verzamelplek rondcirkelen, totdat de compassie die dit ceëert, sterker en sterker wordt, je parel mooier en glanzender, en verbonden met jouw essentie.

De compassie-energie in je parel groeit door je "I": je fysieke aanwezigheid, je gevoelsbewuste hart en je neutrale observatie. Deze kwaliteiten, Jing, Chi en Shen, worden op hun beurt door de parel gevoed.

Yuan (neutrale) orgaan-kwaliteiten ontstaan als positief en negatief op fysiek niveau geaccepteerd en verdragen kunnen worden; met de compassie-energie in je parel kun je de Middenkanalen en de beschermende Gordelkanalen prachtig openen.

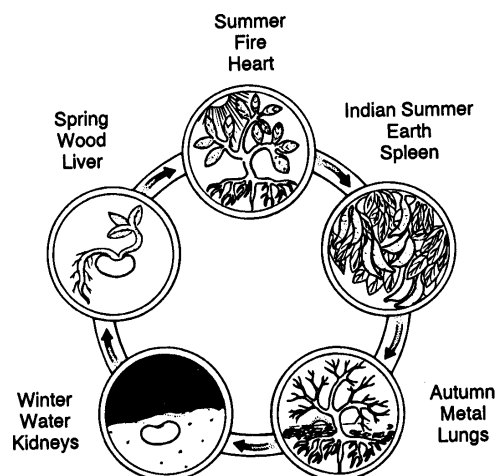


Chi Kung voor de Creatieve cyclus

Liefdevolle energie

in de organen brengen met chanten

via Michael Winn



voor het voedende principe.....

Longen

- Je cirkelt met je handen voor je longen, links en rechts omhoog, in het midden naar beneden. Je glimlacht daarbij liefdevol in je longen en ziet stralend wit of gouden licht naar boven komen. Je kunt hierbij zachtjes de volgende mantra zingen, vanuit je longen, je *PO soul*:
“Heaven loves me, earth loves me, I love me...” 3x
Beweeg de mooie long-chi met je handen naar de long-verzamelpak links van de navel.

Nieren

- Dan doe je hetzelfde bij de nieren, waarbij je iets voorover buigt en ze omcirkelt: bij de ruggengraat omhoog en aan de zijkanten naar beneden. Het diepe donkerblauw gaat stralen vanuit een nieuwe dimensie! “Heaven loves me... etc.,” zingt de *ZHE*, de nier-spirit. Uiteindelijk beweeg je deze prachtige nier-chi naar de nierversamelpak vóór het perineum.

Lever

- Vervolgens beweeg je de handen rond de lever, waarbij je de handpalmen (laogongs) achter elkaar op één lijn brengt, vrouwen leggen de rechter hand dicht bij het lichaam, de linker hand achter de rechter. Mannen andersom. De handen bewegen nu aan de rechter kant omhoog, aan de linker kant naar beneden. Het lichaamsgewicht shift een beetje mee, van rechts naar links. “Heaven loves me...” Prachtig lentegroen doemt op in de lever... de *HUN*, de lever-ziel komt in trilling... Uiteindelijk beweeg je de lever-energie naar de lever-verzamelpak rechts van de navel.

Hart

- Bij het hart doe je hetzelfde als bij de lever. Het lichaamsgewicht deint mee. De *SHEN* van het hart gaat zacht rood stralen. Ten slotte beweeg je de hart-energie naar de hart-verzamelpak, midden voor het borstbeen.

Milt

- En rond de milt, de maag een beetje meenemend, korengeel, met een zachtrode namiddagzon erop. Je maakt dezelfde beweging als bij de lever en het hart en brengt de warm-gele chi uiteindelijk iets boven de long-verzamelpak, feitelijk tussen de hart- en de long-verzamelpak in.

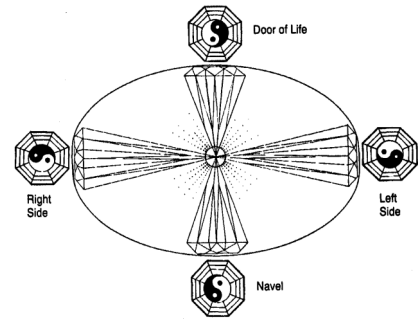
Samen

- Maak nu een grote cirkelende beweging, met de handpalmen nog altijd achter elkaar, over de romp, aan de rechter kant omhoog en links naar beneden. Je passeert beurtelings de hart-verzamelpak, die van de milt, van de longen, nieren, lever en opnieuw van het hart... van de zomer naar nazomer naar herfst, naar winter, naar lente en opnieuw zomer... de creatieve cyclus. Hierbij zing je de mantra... :
“We love heaven, we love earth, we love all beings” 3x
- Datzelfde doe je in een kleinere cirkelbeweging
- en een nóg kleinere, naar de Tantien toe, waarin je ten slotte alle energie verzamelt.
- Leg je handen op de Tantien, liefdevol tot heel diep binnenin je
Nu je de liefde van de hemel, de aarde en je *ware* zelf, in de Tantien verenigd voelt

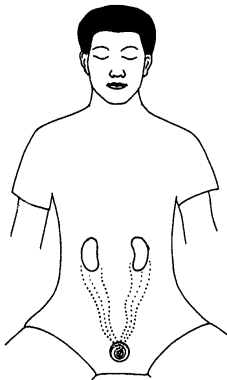
Meditatie voor de creatieve cyclus — compassie creëren

Vorbereiding (je parel moet glimmen en glanzen)!

- Begin met een Innerlijke glimlach, ontspan de zintuigen
- Zet de pakua's neer, mogelijk middels chanting, en laat ze spiralen.
- Spiraal de energieën van je pakua's naar het midden in je cauldron.
- Zo mogelijk en nodig doe je eerst Fusie I, zintuigen in de organen, orgaan-energieën fuseren.
- Je kunt echter ook als voorbereiding de Chi Kung voor de creatieve cyclus doen

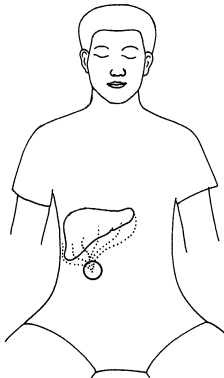


Compassie-energie creëren



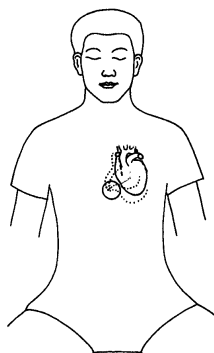
Nieren

- Breng de parel in de nier-verzamelplek, vóór het perineum.
- Zie het prachtige blauw licht in de nieren (je hebt immers al gefuseerd!) splits de parel in twee gelijke helften en tril beide parels vanuit de verzamelplek naar de nieren, waar zij met een glimlach al de Wijsheid van de nieren in zich opneemt.
- Je kunt dit gevoel nog activeren door de Kan te chanten.
- Nu breng je de parels terug naar het nier-verzamelpunt vóór het perineum, waar de *oorspronkelijke* prénatale water-energie de parel — die nu weer één is geworden — nóg krachtiger doet uitstralen.



Lever

- *Kijk* met een glimlach in de lever en zie er de inspiratie en de initiatie; beide activerende lente-krachten.
- Je brengt nu de blauwe parel, versterkt met Wijsheid uit de nieren in de lever. Voel de activerende energie van de lever nog intenser worden.
- Je kunt dit gevoel versterken door de Chen er in te chanten.
- Absorbeer ook deze kracht in je parel—waardoor je parel nu helemaal groen gaat stralen—en breng de nu groene parel in de lever-verzamelplek.
- Hier voedt je de *oorspronkelijke* hout-kracht.
- Glimlach in de Wijsheid en de Initiatie-kracht van je parel.

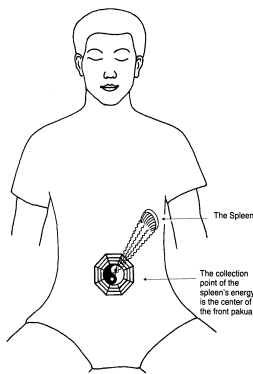


Hart

- Met de “I” kracht vibreer je je parel, waarin Wijsheid en Initiatie-kracht, naar het hart.
- Merk op hoe de yuan-chi van het hart, de Acceptatie, geactiveerd wordt; geniet even van dat gevoel.
- Je kunt dit gevoel nog meer activeren door de Li te chanten.
- Absorbeer het prachtige rood van het hart in de parel.
- En breng deze naar de hart-verzamelplek achter het borstbeen. Voel hoe deze plek vanuit je oorspronkelijke vuurkracht zachtrood oplicht.

Milt

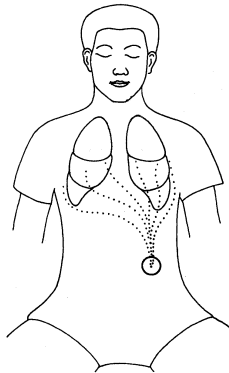
- Alle nu aanwezige krachten—*Wijsheid, Initiatie, Acceptatie*—in je parel activeren het Vertrouwen van de milt.



- Je kunt dit gevoel activeren door de Kun te chanten.
- Absorbeer het gele licht en het gevoel van Vertrouwen in je parel; alle andere yuan chi (neutrale gevoelskwaliteiten) weet je in de parel.
- De gele parel breng je nu in de milt-verzamelplek achter de navel.
- Voel hoe het vertrouwen intenser wordt in deze plek en samensmelt met de yuan-energie van alle andere organen.

Longen

- Splits de gele parel in twee, voor elke long eentje.
- Als de parel hier aankomt gaat deze zich als vanzelf wentelen in het gevoel van Integriteit dat de longen uitstralen.
- Geniet ervan en versterk deze kracht door de Tui erin te chanten.
- Ervaar hoe alle andere kwaliteiten van de organen, de integriteit en de levenskracht van de longen versterken.
- De parels neemt het witte licht in zich op en nemen dat mee naar het longverzamelpunt, waar ze weer één worden.

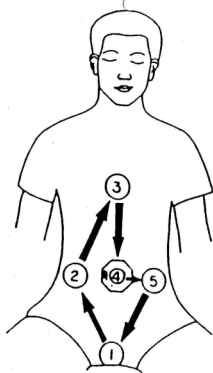


Nieren

- Vind je het prettig de nieren extra kracht en vitaliteit te geven, dan voed je de nieren met de witte longparel: je laat de metalen in het water schitteren...

Meerdere cycli

- Als je I-kracht voldoende hebt, kun je de hele cyclus nogmaals, zelfs een derde keer herhalen.

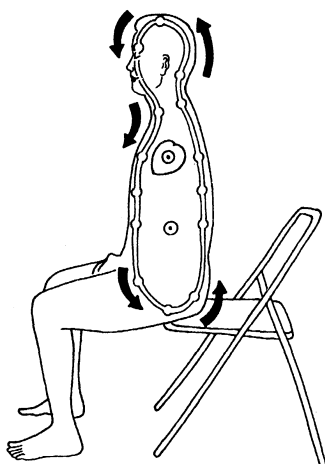


De compassie-parel in de kleine hemelse kringloop

- Na de derde of zesde cyclus breng je de parel tussen de pakua's.
- Je ziet ze spiralen, mogelijk nog extra energie aantrekken.

Een buis van vloeibaar licht

- Dan kun je een "buis" van vloeibaar licht visualiseren, rondom je, in de vorm van de Kringloop, of, nog beter, binnenin je huid zoals op het plaatje.
- Kijk waar je het licht duidelijk en helder kunt waarnemen, en waar er onderbrekingen zijn.
- Deze onderbrekingen kun je nu prachtig laten stralen met je compassie-parel.
- Wanneer je Kringloop op deze wijze helemaal stroomt, voel je de compassie in jezelf toenemen.
- Blijf even rustig zitten en geniet van dit gevoel.
- Uiteindelijk breng je de parel via de navel terug in je midden.



Meditatie voor de controlerende cyclus

Wat we tot nu toe gedaan hebben, is steeds gekeken hoe we de organen zo goed mogelijk kunnen voeden.

Hoe we het negatieve, in de vorm van een teveel aan hitte, kunnen loslaten, waardoor het positieve groeien kan.

We kunnen de organen echter ook op andere wijze beheren, namelijk door ze enigszins te besnoeien

of te remmen. Dat doen we in de zgn. controlerende cyclus.

Water werkt controlerend, remmend en blussend op **vuur**

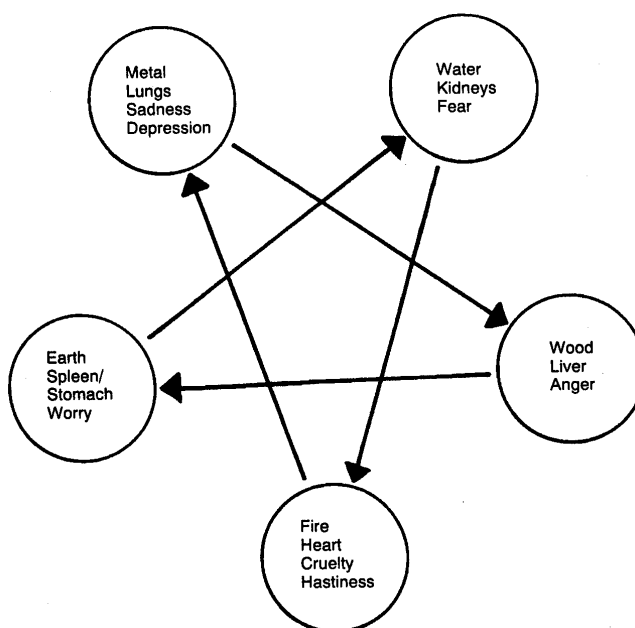
Vuur smelt **metaal**, wat nu opnieuw vormgegeven kan worden.

Het **metaal** snoeit of kapt het **hout**

Het **hout** onttrekt voedingsstoffen van de **aarde**, remt dit daardoor ook.

De **aarde** "neemt" van het **water**, door landaanwinning bv.

De controlerende cyclus methode kan zeer krachtig en positief werken op alle "teveel" in het lichaam.



Na de Diepe Aarde oefening...

- Je grinnikt lang, waarbij je alle adem uit je stuwt.
- en ervaart — heel fysiek — de wat samengetrokken dunne darm in je buikgebied
Wanneer je je adem nu even stilhoudt, "nog" niet gaat inademen
- Voel heel precies waar deze samentrekking het sterkste is, maar er een klein punt van...
In het midden van het midden van het midden...
Dit is de toegangspoort tot het Innerlijk Universum.
- Je Opent nu de Tantien, om in te ademen,
En daarmee open je tegelijk het Innerlijk Universum, om (bv nu)
de watertrilling omhoog te laten komen—in haar pure oorsprong.
- Je legt je handen rond de prénatale poort voor de water-energieën
En ontvangt daar het prachtige blauw.
Laat het er even "zijn" en cirkelen.
- Ditzelfde doe je nu ook voor de "vuur-trilling" in de hartpoort,
De houttrilling in de leverpoort,
De lucht/metaal trilling in de longpoort
En de aarde-trilling in het miltverzamelpunt.

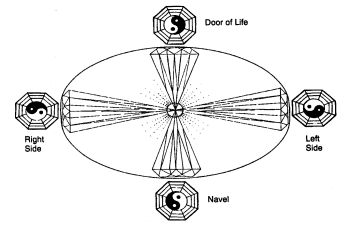
De oorspronkelijke trilling van de vijf krachten kunnen zich nu van hieruit goed laten voelen.

1

- Je zet de vier pakua's neer
- Je doet Fusie I, neutraliseert de emoties

2

- Nu maak je een "dubbel" - je parel kopieert zich in twee, ook om te leren met een "dubbel" te werken; wat goed is om te doen als je met de parel buiten je lichaam werkt. Met de eerste parel ga je nu de Kleine hemelse kringloop licht en kracht geven; de achtergebleven parel blijft beschermd achter tussen de pakua's.



*Als het moeilijk voor je is om kleur te zien,
of je wilt de kleuren wat verdiepen,
dan zend je wat eierstok- / testikel energie naar de kleine hersenen boven het jade kussen.
Dit kan alleen als de Tiantien en de Mingmen lekker warm zijn.*

3

- Nu ga je de parel in het nier-verzamelpunt wentelen, zo, dat deze prachtig blauw wordt
- Met je blauwe parel breng je nog meer water-energie in de nieren net zo lang totdat deze helemaal zacht en stromend worden.
- De prachtig **blauwe parel** breng je nu in het rode hart-verzamelpunt waardoor de blauwe parel precies weet, wat jou hart-frequentie is op haar mooist; vervolgens breng je de blauwe parel in het rode hart... Helder verkoelend blauw..., de parel weet precies hoe en hoeveel ook.
- Wanneer het hart precies de juiste frequentie heeft gekregen, ondergaat de blauwe parel een verandering: langzaam transformeert zij naar rood, neemt de prachtige, precies goede, rode hartfrequentie aan.
- Deze krachtige **rode parel** breng je in het long-verzamelpunt, waar jouw prénatale metaal-energie huist; de rode parel maakt hier kennis met deze prachtige energie, die véél meer in balans is dan de energie in de postnatale longen; vervolgens vibreert de rode parel de longen in. Het stralende, alles accepterende rood van je parel zoals deze nu is, verruimt en verlevendigt de witte long-chi.
- Pas wanneer de long-energie helemaal stralend wit is, transformeert je rode parel nu naar wit.
- Je **witte parel** glimlach je via het lever-verzamelpunt de lever in waardoor de groene lever-chi opschoont en verzacht
- Langzaam transformeert je witte parel nu tot groen.
- Via het **gele milt-verzamelpunt**, dat helemaal gaat stralen, komt de groene parel in de milt. Dit voegt energie toe, neemt een teveel aan kramp en spanning weg, danst en verheldert
- Langzaam transformeert je groene parel nu tot geel.
- Ten slotte breng je de gele parel terug in de milt verzamelplek in de voorste pakua

4

- Alle kleuren van de verzamelplekken breng je nu terug, trek je aan in de voorste pakua
- En vanzelf naar de achtergebleven parel die daar heerlijk aan het stralen is in de cauldron, zich al bij voorbaat verheugend op al die prachtige energie die terugkomt.

5

- Je kunt de energie hier houden, maar ook je kringloop nogmaals verstevigen, of aarde, hemel of kosmische energie-en aantrekken.

Panchu — Chi Kung voor de middenkanalen

Meditatieve Chi Kung

voor het openen van de drie midden-kanalen en het in balans brengen van de drie Tantiens

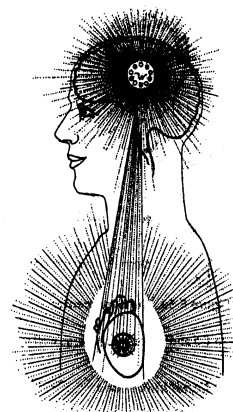
Zon - maan - aarde

Je staat of zit

- De rechter hand bevindt zich boven de linker – een zon tussen beide handen in, vóór het long-verzamelpunt links van de navel.
- Draai 26x de zon tussen je beide handen (rbovenhand richting navel), terwijl je je bewust wordt van het linker Midden-kanaal.
Voel de zon dit kanaal binnengaan en de hele linkerkant mee-spiralen (of “tollen” – “spinning”)
- Je handen kunnen zich iets naar boven en naar beneden bewegen nadat je de 26 draaiingen gemaakt hebt, als het ware om de zon te inspireren in het linker middenkanaal te gaan bewegen.
- Dan pauzeer je en voel je het uitgedijde energielichaam in het fysieke lichaam.
- “Klap” je handen om naar rechts, vóór het lever-verzamelpunt aan de rechterkant.
De linker hand is nu boven de rechter, met de maan ertussen.
- Draai 26x richting centrum en zie hoe het rechter Midden-kanaal zich opent voor de koele maan-energie.
Zie de hele rechter kant mee-spiralen, mee-tollen, zich openen.
- Dan hou je de aarde vóór je navel vast, met je zon- en maanhanden aan weerszijden ervan.
- Voel de energie van zon en maan samenkomen en zich versmelten als je 26x de aarde-energie het middenkanaal in laat spiralen en tollen (in de richting van de kringloop).
- Houdt je handen stil – ervaar het stiltepunt – ervaar de parel – ervaar de vijf shen en kijk of je in al deze energieën kunt glimlachen en ze verteren.

Drie Tantiens openen

- De handen bewegen zich iets naar beneden, tot voor de onderste Tantiën;
In een rustige arm-beweging naar buiten open je de onderste Tantiën op de inademing zo totaal mogelijk, en uitademend weer terug (3x) (de gewrichten van de armen zijn zacht en openen)
- Vervolgens doe je datzelfde 3x met je handen naar het hart gericht; een wijd open horizontale beweging naar het hart toe en van het hart weg.
- En vanuit de bovenste Tantiën (de kristalkamer) naar boven toe 3x



Drie Tantiens vullen

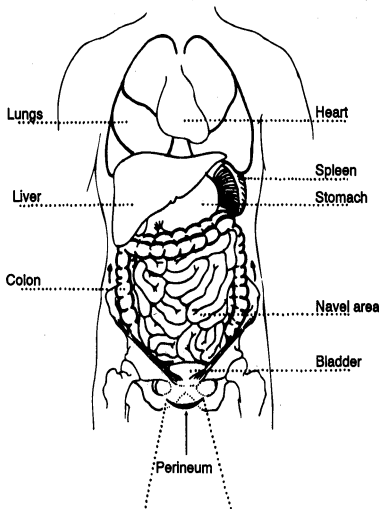
- De handen komen samen met de laogongs tegen elkaar voor het derde oog om de bovenste Tantiën te openen;
- Heel langzaam beweeg je de handen naar beneden tot voor het hart.
- Als een open bloem, duimen en pinken tegen elkaar; de acht vingers vormen de bloembladen.
Uit de bloem kunnen de shen oprijzen – zacht in en door het hoofd.
- Voel hoe de shen (de heel verfijnde trilling vanuit de kristalkamer de zintuigen van het gezicht opent.
Glimlach zacht door de huid van je gezicht heen.
- Leg je handen tegen elkaar voor het hart en ervaar de yuan chi.
- Heel langzaam “klap” je je handen om naar beneden
En breng je ze in een driehoek met de duimen tegen elkaar op de navel.

Je kunt deze meditatie zelfs liggend doen

In Qi Gong ziekenhuizen wordt ze voor alle chronische ziekte gebruikt (9 sets)

Iedereen kan deze meditatieve chi kung zonder verder uitleg leren – geeft altijd harmonie en balans.

Meditatie voor het openen van de Midden-kanalen met de compassie-parel



De middenkanalen (thrusting channels) vormen onderdeel van de acht extra kanalen. In de foetus vormt zich als eerste het middenkanaal — Dit is dus het allereerste begin van onze verdere fysieke ontwikkeling. Het openen van deze kanalen is een krachtige methode om de organen en klieren dieper in het lichaam te ontgiften. Wanneer je emotioneel bent, kan het openen van de middenkanalen (middels Panchu of de hierna volgende methode, goed helpen om jezelf weer te centeren).

Exacte plaatsing van de Middenkanalen

Deze Opwaartse/thrusting kanalen lopen van perineum tot kruin.

Het middelste kanaal

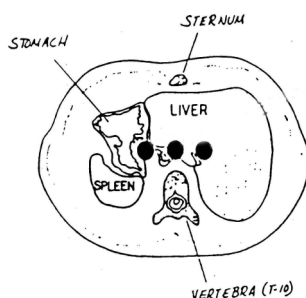
ontspringt in het perineum,
gaat omhoog via prostaat en baarmoeder,
aorta en vene cava,
dunne darm, maag, midden van het middenrif,
hart, thymusklier, keel, tong, verhemelte,
hypofyse, pijnappelklier naar de kruin.

Het linker kanaal

begint bij de linker testikel (of eierstok) en linker kant anus,
door het linker gedeelte van de dikke darm,
linker nier en bijnier, milt, linker kant van het middenrif,
linker kant hart, linker long,
linker kant van de (bij)schildklier,
linker oor, linker oog, linker kant van de neus,
linker hersenhelft en linker kant van de kruin.

Het rechter kanaal

begint bij de rechter testikel (of eierstok) en rechter kant anus,
door het rechter gedeelte van de dikke darm,
rechter nier en bijnier, milt, rechter kant van het middenrif,
rechter long,
rechter kant van de (bij)schildklier,
rechter oor, rechter oog, rechter kant van de neus,
rechter hersenhelft en rechter kant van de kruin.



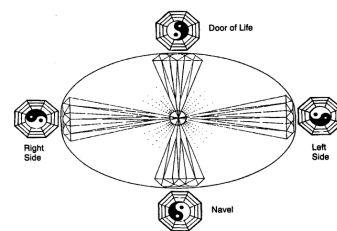
Het kan helpen voor een goed beeld van de middenkanalen om je lichaam voor te stellen in een dwarsdoorsnede zoals bijgaande tekening.

Je zou je het linker kanaal rood kunnen voorstellen,
het rechter blauw
en het middelste wit.

Probeer de energie langs de gehele route te “zien” of te ervaren, zodat gaandeweg de energie verfijnt naarmate je hoger in het lichaam komt.

Meditatie voor de Midden-kanalen

- Maak een mooie compassie-parel (je cellen herinneren zich deze misschien van voorgaande meditaties) maar ook Panchu of de Chi Kung voor de creatieve cyclus kan je in de compassie-sfeer brengen.
- Vervolgens zet je je pakua's neer, voed de parel nog wat met kosmische chi van buiten en laat je hem in het perineum zakken.



Tot aan het middenrif... linker kanaal

- Je beweegt je parel in het linker kanaal tot aan het middenrif, door de kringpiet van de anus iets "in te zuigen" en vervolgens het linker gedeelte ervan iets op te lichten.
Met je "I" kracht zuig je de parel rechtstreeks of spiralend naar boven.
Adem uit, en ontspan weer richting perineum. Doe dit een aantal keren.

Tot aan het middenrif... middelste kanaal

- Je zuigt anus en perineum zacht naar binnen - en trekt de parel naar boven tot en met maag en alvleesklier.
Richt je "I" met je ogen...

Tot aan het middenrif... rechter kanaal

- Nu doe je hetzelfde in het rechter kanaal:

Vanaf het perineum tot aan de nek... linker kanaal

- Dus aan de linker kant beginnen we weer vanaf het perineum tot aan het middenrif, dan de linker long, schildklier en bijschildklieren...
- Zuig de parel zacht omhoog, even vasthouden... en uitademen.

Vanaf het perineum tot in de hals... middelste kanaal

Vanaf het perineum tot in de hals... rechter kanaal

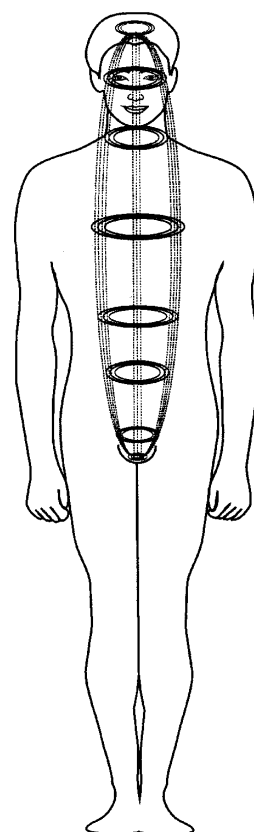
Vanaf het perineum tot en met de kruin... linker kanaal

- Je volgt de methode zoals eerder beschreven en gaat vanaf het perineum links door van de schildklier naar het ... linker oor, linker kant neus, linker oog en linker hersenhelft...

Vanaf het perineum tot en met de kruin... middenkanaal

- En door het middenkanaal, vanaf de schildklier naar de kruin...

Vanaf het perineum tot en met de kruin... Door rechter kanaal



Ten slotte rust je. Wu Wei. Kijk en voel hoe de energie in het lichaam verder opschoont.

Chi-Kung voor de Opwaartse kanalen

Met je handen kun je een fontein van aarde-energie (yin) door je lichaam heen naar boven bewegen, van de aarde naar de hemel, of een douche van hemel-energie (yang) ontvangen.

- Met de handen kun je de fontein van energie eerst aanzetten, door ze vol met aarde-energie, in de opwaartse kanalen omhoog te bewegen vóór je lichaam, en ze vervolgens boven je hoofd uiteen te spreiden in een fontein van compassie-energie, die je in de aura neerwaarts laat dalen, om vervolgens de aarde-energie weer op te pakken. (9x)
- Ook kun je de handen de andere kant op bewegen, een douche van de yang hemel-energie: Je spreidt de armen wijd boven je, neemt de hemel-chi mee voor het lichaam langs naar beneden terwijl je met de "I" de hemel-chi door de Opwaartse kanalen beweegt. (9x)

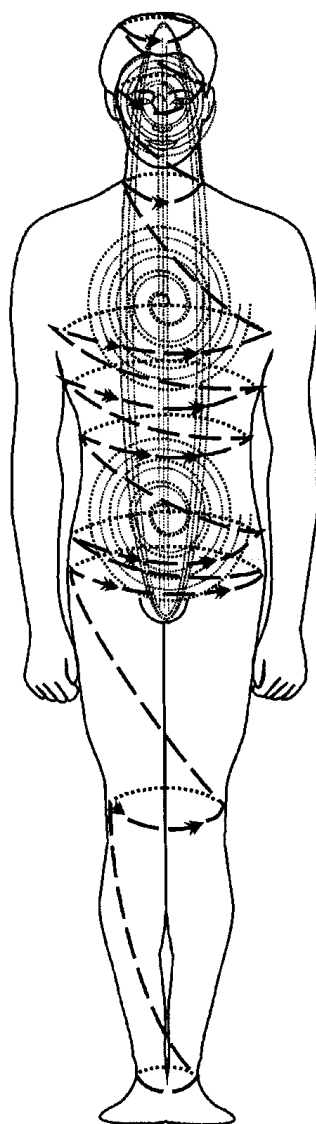
De beweging naar boven kun je ook fasegewijs doen:

Eerst tot aan het middenrif en je handen dan naar buiten bewegen, dan tot en met je hals, etc.

Fusie van de vijf elementen II

dag 2

Werkboek van Inge Maassen



Met dank aan mijn leraren,
college teachers en cursisten

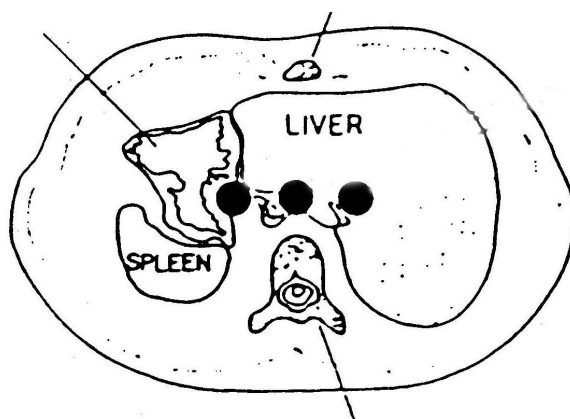
©
2012
www.healingdao.nl

De Gordelkanalen — Fusie II dag 2

De acht extra meridianen

De Gordelkanalen, behoren, net als de Opwaartse (Midden) kanalen en de Kringloop-kanalen tot de 8 Extra of Wonder-meridianen. Voor taoïsten en Chi Kung beoefenaars, hebben de extra kanalen al duizenden jaren een heel speciale betekenis. Taoïsten beschouwen de extra meridianen als het fundament voor onze lichaamsenergie; voordat de fysieke foetus zich vormt in de buik van de moeder, ontstaan eerst de energiekanalen als “blauwdruk” van de foetus.

Eerst vormt het middenkanaal zich,
dat zich uitbreedt naar *drie* middenkanalen;
dan splitst het midden zich ook
naar voren en naar achter:
het Conceptie- en Goeverneursvat.
Vervolgens pakt het alles samen
in de beschermende gordelkanalen, rondom
de totale lengte van deze 5 diepliggende kanalen.
Ten slotte, nog voordat armen en benen
fysiek gevormd worden,
zijn daar eerst de Brug- en Reguleur-kanalen.



De acht diepliggende Wonder-meridianen

vormen de brug tussen onze ‘oorspronkelijke’ en prénatale energie naar onze postnatale Chi.

Deze kanalen beïnvloeden het diepste niveau van onze basis-constitutie.

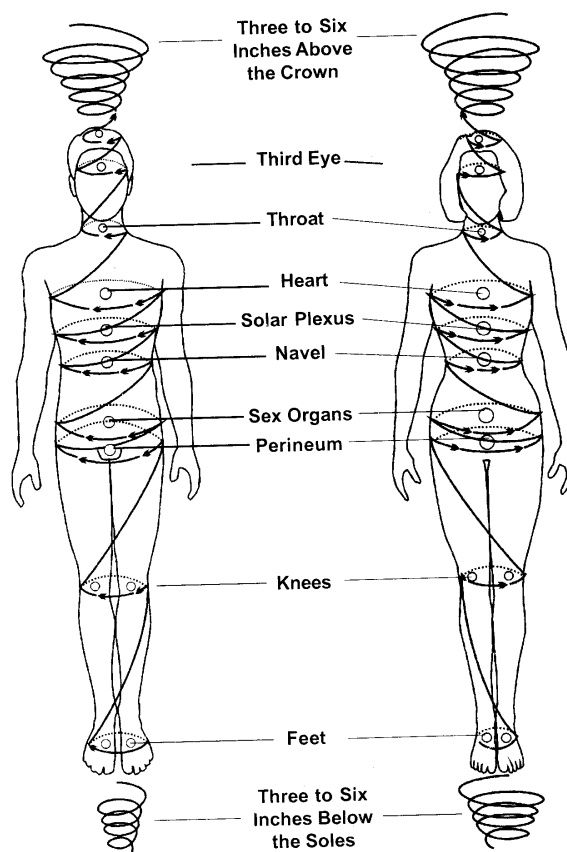
Daarom is voor taoïsten het openen van de energiestroom door de acht extra meridianen, voorwaarde voor en daarom ook voorafgaand aan het openen van de energiestroom door de twaalf gewone meridianen.

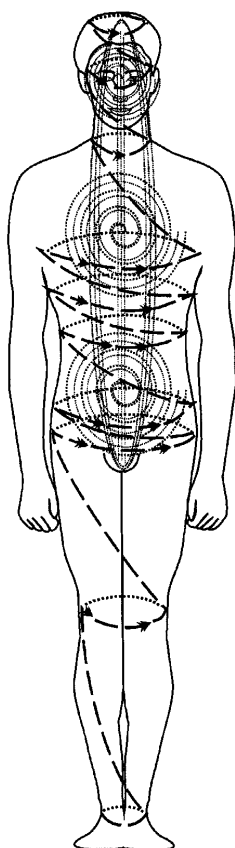
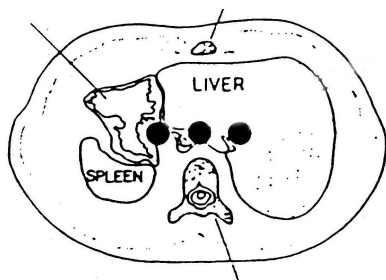
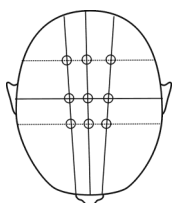
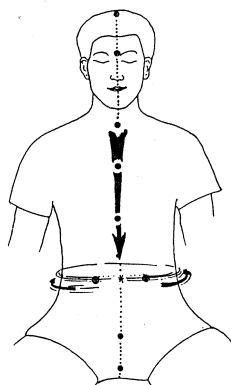
In het Healing Tao systeem, open je eerst het Goeverneursvat en het Conceptievat, in de Kleine hemelse kringloop. Het tweede stel buitengewone kanalen – de Middenkanalen en de Gordelkanalen – worden in Fusie van de vijf elementen II geopend. De laatste vier (de arm- en beenkanalen) – de yin en yang Brugkanalen en de yin en yang Regulatorkanalen – worden in Fusie van de vijf elementen III geopend.

De Gordelkanalen

De Gordelkanalen beschermen het lichaam tegen psychische en energetische aanvallen van buiten. Op elk niveau van het lichaam waar zich belangrijke energie-centra bevinden, cirkelen de gordelkanalen horizontaal binnen in het lichaam: van het Conceptievat naar het rechter Middenkanaal en via het Goeverneursvat naar het linker Middenkanaal en weer terug naar het Conceptievat.

Met de parel gaan we straks allereerst de 4 pakua's met elkaar verbinden en vervolgens de Gordelkanalen rondcirkelen openen.





Meditatie om de Gordelkanalen te openen

Vorbereiding

- Innerlijke glimlach
- Vorm de pakua's en versterk je parel door hem te voeden met emotionele energie.
- Of doe de Chi Kung voor de creatieve cyclus en "roer" in de cauldron
- Doe de creatieve cyclus en versterk je compassie-parel
- Stuur de parel door de drie Opwaartse kanalen, van voeten tot hoofd
- Zet je parel tussen je pakua's en cirkel de parel 9x tegen de klok in binnen in je lichaam op navel/ming-men hoogte en op Conceptievat / Gouverneursvat diepte..
- Breng nu je parel in de **navel** en maak een kruis: naar de achter pakua, dan terug in het midden, dan van het linker- naar het rechter Opwaartse kanaal.
- Terug naar de navel.

Aan de linker kant omhoog, je werkt met de aarde-chi uit de cauldron...

- Breng de parel op het niveau van de **solar plexus**.
- Cirkel 9x tegen de klok tussen de Kringloop en de Opwaartse kanalen
- Terug in de solar plexus maak je een kruis, en ga je een fase verder omhoog
- naar het **hartcentrum** en het vleugelpunt
- Vervolgens op het niveau van het **keelcentrum** en C-7
- **Derde oog** en het jade kussen
- **Boven de kruin**
- maak hier een mooie halo met een kruis erin die de hemel-energie opneemt

Langs de rechter kant naar beneden, je werkt met hemel-chi...

- Kloksgewijs op de hoogte van het **derde oog**
- **Keelcentrum**
- **Hartcentrum**
- **Solar plexus**
- **Navel**

Dan ga je door naar beneden,

- En doe je hetzelfde bij het **seksuele centrum**
- Vervolgens op perineum en "**lies**" hoogte
- Dan verder naar beneden in en rond de **knieen**
- Cirkel ter hoogte van de **voetzolen** 9x
- En **onder de voeten** in de aarde, bij je aarde-ster, waar je de aarde-energie opneemt.

Aan de linker kant omhoog –je neemt aarde-chi mee

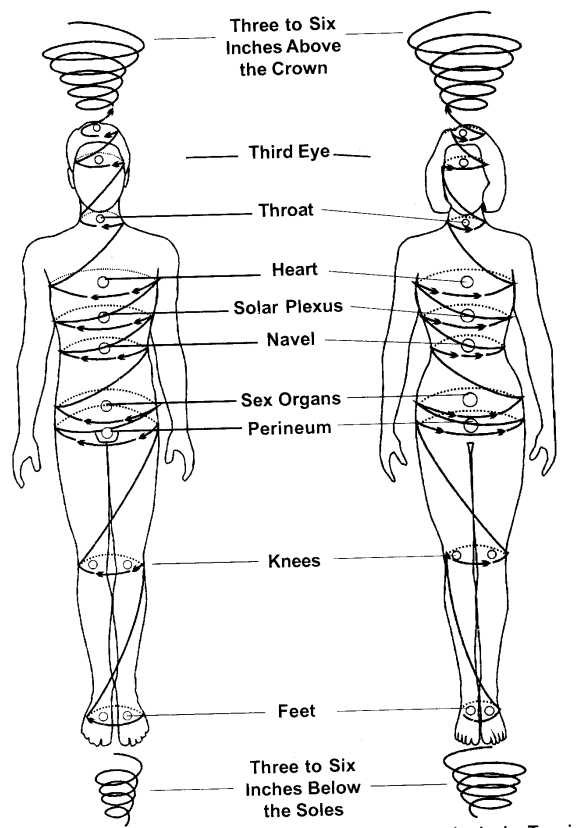
- Nu ga je weer tegen de klok in spiralen (je werkt immers nu weer met aarde-chi)
- Op de hoogte van de **voetzolen**
- Van de **knieen**
- Ter hoogte van het **perineum**
- Het **seksuele centrum**
- En de **navel**, waar je de parel terugbrengt in de cauldron

Vrouwen

- Je brengt een kopie van je parel tussen de voetzolen in en schiet deze zo'n 80 cm de aarde in om aarde-chi te verzamelen
- Daar spiraal je de parel 9x kloksgewijs (zoals een kurkentrekker *in* de kurk) de aarde in
- Vervolgens cirkel je hem 9x tegen de klok in de aarde uit (als een kurkentrekker *uit* de kurk)
- En cirkel op elk niveau de gordelkanalen tegen de klok in omhoog in het lichaam waarbij je omhoog gaat langs de linker kant en ze als vanzelf door de aarde-chi gevoed worden.
- Schiet een kopie van je parel de kruin uit en verzamel de hemel-chi tegen de klok in
- Draai de beweging om en breng de hemel-chi door elk van de gordel kanalen je cirkelt daarbij steeds met de klok mee en gaat langs de rechter-kant (je werkt met hemel-chi) naar beneden, helemaal tot aan de voetzolen
- Je kunt dit eindeloos doen, maar uiteindelijk kom je weer terug in de navel.
- waar je de kopie-parel weer samenvoegt met je oorspronkelijke in de cauldron

Mannen

- Schieten een kopie van de parel uit de kruin naar buiten, spiralen tegen de klok in om hemel-chi op te nemen
- En vervolgens breng je die energie aan de rechter kant, ál rond-spiralend naar beneden, met de klok mee (zoals een kurkentrekker *in* de kurk)
- Tot onder de voetzolen, aarde chi opnemend
- Tegen de klok in langs alle kanalen weer omhoog tot aan de kruin
- En weer terug met de klok mee tot op navel hoogte.
- Terug naar de cauldron



Einde

- Roer en spiraal de energie in de cauldron, verzamel en condenseer.
- Rust, Wu wei, doe niets, wees aanwezig, voel je beschermd en gevoed door de hemel en de aarde-chi

De Gordelkanalen rondcirkuleren (snelle methode)

Wanneer je de Gordelkanalen eenmaal geactiveerd hebt, dan stáán ze; bij jou als foetus waren ze immers ook al aanwezig.

Vervolgens kun je de volgende meditatieve methode altijd doen als je snel bescherming nodig hebt:

Meditatieve methode

- Je spiraalt de Gordelkanalen rechtsom de aarde in met je parel (zoals een kurketrekker *in* de kurk) uitademend...
- Je houdt de adem even stil en laat je parel aarde-chi opnemen
- Inademend spiraal je de Gordelkanalen linksom weer naar boven (zoals een kurketrekker *uit* de kurk omhoog) tot in de hemel... bv naar de Poolster
- In de adempauze neem je hemel- energie op...
- Uitademend weer naar beneden...

Een **Chi Kung manier** om de Gordelkanalen gewaar te zijn, is...

- Je staat met bewuste voetzolen op de grond en verplaatst je gewicht inademend op de voorvoet, uitademend op de achtervoet (de voetzolen blijven hierbij met hun 9 punten op de grond).
- Je beweegt je schouders met ontspannen armen en handen naar voren als je gewicht op de achtervoet rust en naar achteren als je gewicht in de voorvoet schuift.
- De beweging maakt de herinnering wakker aan de beschermende Gordelkanalen, vooral rond het middel en het seksuele centrum/perineum en de solar plexus.
- Het verplaatsen van je aandacht naar de andere cirkels, brengt ook deze terug in de herinnering.

