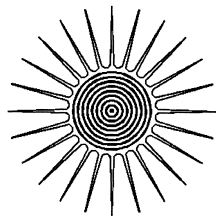
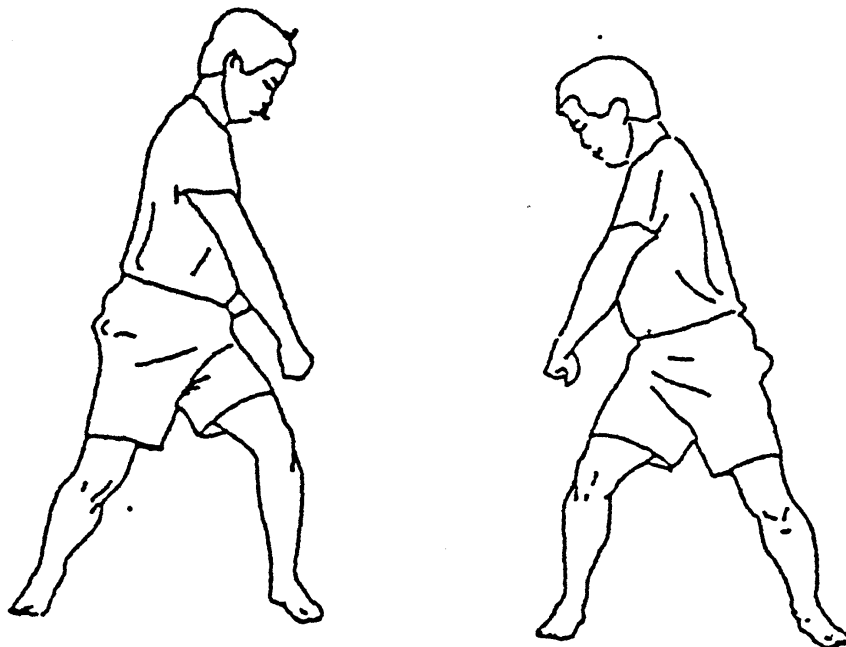


# Tantien Chi Kung



Met dank aan Mantak Chia en  
mijn collega's Healing Tao teachers en cursisten  
2010

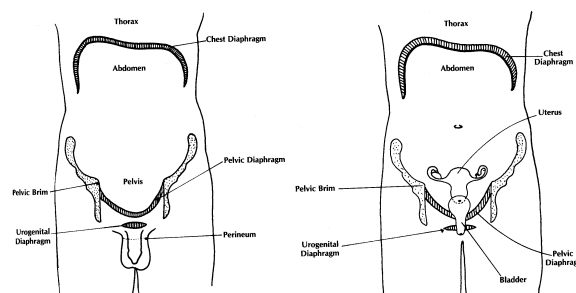
**Inge Maassen**  
**[www.healingdao.nl](http://www.healingdao.nl)**

## Wat is de Tantien?

De Tantien is dé opslagplek voor laag-frequente energie; deze fysiek echt voelbare energie wordt Jing-chi genoemd. Deze energie vormt de basis voor onze vitaliteit.

In de Tao wordt het midden van de Tantien, daar waar deze energie opgeslagen wordt, dan ook de “Oceaan van Chi” genoemd. Wanneer de oceaan vol is, stroomt zij over in de meridianen; deze zorgen ervoor dat alle organen, klieren en weefsels — en daarmee ook alle spieren, botten en pezen — energie krijgen. We kunnen dan ook stellen dat de onderste Tantien het fundament vormt voor ons hele energiesysteem. Steeds als we energie genereren door oefeningen te doen of te mediteren, doen we er goed aan het hier op te slaan.

Tantien Chi Kung maakt gebruik van de energie in de Tantien, van jouw oorspronkelijke energie, de kracht waar je mee geboren bent, én van de door jou gegenereerde en opgeslagen energie. We leren een zogenaamde Tantien-ademhaling waarbij de Chi-druk in het lichaam hoog gehouden wordt. Hoe relaxter en gemakkelijker je dit doet, des te meer stevige Jing-chi kan organen en weefsels gaan omhullen; en zelf de hele Tantien een beetje gaan “uitstuwen”



## We hebben drie Tantiens

Als we het over *de* Tantien hebben, dan bedoelen we het hele buikgebied, tussen het urogenitale rif (de spierlagen van de bekkenbodem) en het middenrif in. Het centrum ervan bevindt zich onder de navel, in het midden van de buik.

Met de middelste Tantien bedoelen we de opslagplek voor Chi-chi, energie met een hogere (gevoels)frequentie, de Oceaan van Chi in het hartgebied (tussen middenrif en keel). Met de bovenste Tantien bedoelen we de kristalkamer, het huis van de Shen-chi, de hoog-frequente energie, achter het derde oog.

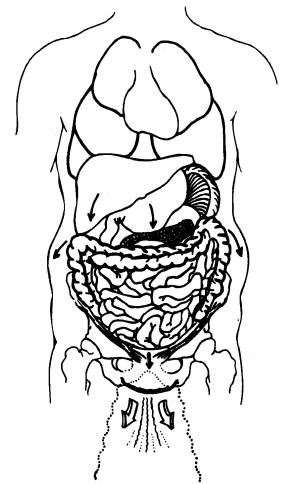
Deze drie Tantiens (letterlijk: “elixervelden”), zijn plekken waar de energieën van buiten ons (het uiterlijk universum), samenkomen met de energieën binnenin ons. Hier bieden zich vele mogelijkheden aan voor energie-transformatie.

## Het belang van Tantien Chi Kung

- Wanneer de Tantien gevuld is met chi-druk, ben je geaard en gecentered.
- Dit gaat gepaard met een algeheel gevoel van welbevinden.
- Doordat je bekkenbodem versterkt en de seksuele- én aarde-energie zacht het lichaam in gestuwd worden, ervaar je een vermeerderde seksuele (creatieve) energie.
- Als je in je buik bent sluiten de hersenen, sluit je mind zich af; dit scheelt enorm veel energie!
- Door de chi-druk te vergroten, versterk je de fascia en bescherm je je organen; hierdoor heb je meer weerstand tegen materiële of emotionele invloeden die naar je toe komen, m.a.w.: je immuniteit wordt enorm versterkt.
- Als we gestresst raken door de druk die er op ons afkomt, kunnen we ook makkelijk de verbinding met onszelf, met ons tempo van dat moment, of de keuze van onze focus, kwijtraken.
- Door de chi-druk in het buikgebied op te voeren, gaat ze hart-taken overnemen; het hart kan nu tot rust komen en de energie die daardoor vrijkomt, kan gebruikt worden om ons spirituele leven te verrijken.
- Het buik-gebied gaat nu als hart functioneren, wat de longen meer ruimte geeft; de buik zelf krijgt minder ruimte en duwt alle afvalstoffen en afzettingen (sedimenten) naar buiten.
- Ons hele systeem is aangewezen op chi-druk als het gaat om de chi, het bloed, en de lymfevloeistoffen in beweging te brengen.
- De Tantien-ademhaling zet het vetweefsel om in chi-energie.

## De drie poorten – een krachtige methode

*Om chi-druk te krijgen, werken we vrij specifiek met de kringspieren van de bekkenbodem; zelfs ook met de rechter en de linker kant van een kringspier. Het is goed om eerst met deze krachtige methode, bewustzijn en beweging te krijgen in de drie poorten, zoals de drie kringspieren (rond de seksuele organen, het perineum en de anus) ook wel genoemd worden. Een zwakke bekkenbodem creëert veel energie-verlies, alle buikorganen laten de chi naar beneden toe los en vanuit de aarde of de bekkenbodem kan er geen energie omhoog het lichaam in komen.*



### Voorste poort

De voorste poort wordt gevormd door de seksuele organen en de urineleider. Je kunt dit gebied gemakkelijker bewegen als je de ogen wat samenknijpt en er doorheen tuurt of je mond in een tuitje (kusmondje). Het helpt om je handpalmen naar de grond te hebben en voeten met de tenen naar binnen! Kijk wat voor vorm je ogen en je mond moeten aannemen (wat voor samentrekkingen) om dit voorste kringspier-gebied mooi sterk en toch zacht te kunnen bewegen, samen te trekken en weer te ontspannen. Vergeet niet om steeds ook weer rustig te ontspannen.

#### De oefening 3-6 keer

- Vervolgens breng je de handen naast je lichaam op de inademing omhoog, handpalmen op, zacht neem je het voorste deel van de bekkenbodem mee omhoog....
- En met de TSJOEOE-klank je handpalmen weer naar beneden, waarbij je krachtig het voorste deel van de bekkenbodem omhoog trekt; dit voel je goed achter het schaambeen.
- Je ontspant de bekkenbodem (belangrijk), schudt ook even los !
- En trekt je het voorste deel van de bekkenbodem weer zacht inademend omhoog ("scoop the chi"), handpalmen op...

### Middelste poort

Dit is het gebied van het perineum. Je hebt hier meer contact mee door "konijne-tanden" te maken of door de iris-ademhaling (irissen van de ogen heeeel zacht naar binnen trekken) De tenen zijn parallel!

#### De oefening 3-6 keer

- Je brengt de handen en je perineum op de inademing omhoog, handpalmen op
- En met de TSJOEOE-klank (en je handen) weer naar beneden, waarbij je krachtig het middelste deel van de bekkenbodem omhoog trekt; dit voel je goed onder baarmoeder/prostaat.
- Je ontspant de bekkenbodem (belangrijk), schudt ook even los !
- En trekt je perineum dan weer zacht inademend omhoog ("scoop the chi"), handpalmen op...

### Achterste poort

Deze wordt gevormd door de kringspier rond de anus. Je kunt deze goed bewegen door een pruillip, duim te zuigen of ook een kusmondje te geven. Tenen naar buiten, hoelen naar elkaar toe!

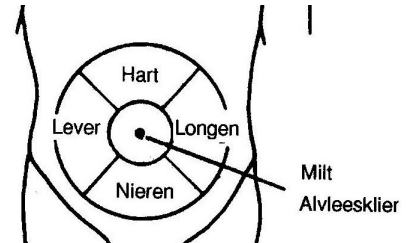
#### De oefening 3-6 keer

- Je brengt je handen en de anus-kringspier op de inademing omhoog, handpalmen op
- En met de TSJOEOE-klank (en je handen) weer naar beneden, waarbij je krachtig de kringspier rond de anus omhoog trekt; dit voel je goed in het heiligbeen
- Je ontspant de bekkenbodem (belangrijk), schudt ook even los !
- En trekt je anus-kringspier dan weer zacht inademend omhoog ("scoop the chi")

**“Empty force breathing”** - Alleen voor teachers !

*Een geweldig krachtige methode om het buikgebied te ontgiften en te doorstromen, doe je altijd met een glimlach. Zowiezo, hoe krachtiger de oefening, des te belangrijker wordt het dat je zacht in jezelf aanwezig bent, met een acceptierend hart voor alles wat er vrijkomt.*

*Je doorbreekt op deze manier blokkades op de plekken waar de Tantiënchi naar buiten komt, de zgn. prénatale poorten, en de meridianen in stroomt. Uitermate belangrijk dat deze blokkades opgeheven worden! Je begint deze oefening onder de navel, de “Milt-poort”, vervolgens de Long-poort links van de navel, op de “tepel”-lijn, dan ter hoogte van het seksuele centrum, de Nier-poort, vervolgens de Lever-poort rechts van de navel en ten slotte in de Solar plexus, de Hart-poort. Het is geen enkel probleem als je de volgorde wijzigt, maar op deze manier voedt het ene element het andere.*



Zittend (wat hoger, meditatiekussen op stoel) of staand de maag moet leeg zijn en de liezen open!

- Zet je vingertoppen net onder de navel, ervaar je Innerlijke glimlach en adem rustig en diep uit met de GOEOEOE  
let op: je hoeft niet eerst flink in te ademen!
- Dan, zonder in te ademen, adem je nogmaals uit... en een 3e keer, rustig... Houd nu je adem vast en draai een denkbeeldige chi-bal in het navelgebied naar binnen, naar boven, naar voren en naar beneden.
- Je kunt dit proces behulpzaam zijn met je vingertoppen, een lekker stevige massage geven (maar dat doe je niet als de plek erg pijnlijk is!) Denk er aan: altijd met een Innerlijke glimlach, en héél voorzichtig als je pijn hebt of ongesteld bent
- Draai 4-8 keer de chi-bal rond, al naar gelang adem-ruimte hebt.
- Laat de adem nu ín je stromen, door de armen hoog op te richten, handpalmen naar boven, terwijl je de adem laag houdt, ín je chi-bal (gebruik de “dragon-sound” als je die kent)...
- Adem uit met de handen vóór het lichaam langs naar beneden, met de “tiger breath”, of het Longgeluid SSSSSSS, waardoor je veel chi of zuurstof in het gebied achter de navel brengt. 3x
- Klop de plek dan op een prettig stevige manier (mogelijk met bonenzakje) En grinnik in het navelgebied, waardoor het een beetje “chi-druk” krijgt
- Doe de hele oefening 1-3x
- Blijf tot slot nog even zitten met je handen en je “I” gericht in het gebied achter de navel, om mogelijke genezingsprocessen met je glimlach en je gewaarwording te initiëren.



*Ditzelfde doe je hierna met de vingers links van de navel SSSSSSSSS  
In het seksuele centrum, boven het schaambeent, TSJOEOEO of THÔHHHHH,  
In de leverpoort rechts van de navel SHSHSHSH  
en in het gebied van de solar plexus HAAAW.*



*Wanneer de “chi-druk” je bekend is (zie volgende oefeningen), dan handhaaf je steeds op de gemasseerde plek, nog een tijdje chi-druk...*

- je ademt er in “in” vanuit de bekkenbodem  
(de anus-kringspier iets opgetrokken naar de gemasseerde plek)  
Hou hierbij wel je middenrif “laag”! Anders komt er teveel energie in het hart.
- En je ademt in de plek uit door het middenrif naar de plek toe te bewegen.  
Vanuit de bekkenbodem voeg je energie toe, met behulp van het middenrif zet je energie vast. Je liefdevolle aandacht zorgt voor opening en heling.

## Chi-druk vanuit de bekkenbodem in de Tantien brengen

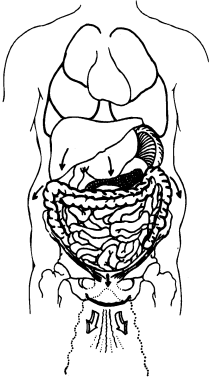
Als je de chi-druk in de onderste tantien wilt verhogen is het belangrijk, dat je geen chi verliest uit je bekkenbodem, dat wil zeggen, dat je je redelijk bewust bent van je bekkenbodem en haar mogelijkheden om de Tantien te vullen met Chi.

De modernste onderzoeken om de chi van iemand te meten, gebeurt zelfs aan de hand van de tonus (dit is: de ontspannen spanning) in je perineum.

De hier beschreven oefeningen, leren je hoe je gebruik kunt maken van de perineumkracht en van de kringspier rond de anus om een opwaartse druk te creëren, waardoor je een vitale, krachtige ademende bekkenbodem creëert, die een goede *ondersteuning* biedt aan alle belangrijke organen in de buikholte. Vanzelfsprekend voorkom je hierdoor energieverlies uit de bekkenbodem naar buiten (zie plaatje).

Door deze oefeningen kun je gebruik maken van de opwaartse energiestroom uit de aarde om de chi-druk in de onderste tantien op te wekken en te handhaven. Nu ben je in staat om in balans te zijn met de chi-druk die er van buiten op je afkomt.

Je kunt echter ook heel specifiek energie richten naar plekken in je lichaam die energie nodig hebben. *Altijd met een glimlach... voor energie die mooi in balans is...*



### De anus-kringspier kun je in vieren verdelen

*Je kunt deze kringspier goed voelen samentrekken als je op je duim zuigt, of zacht de binnenkanten van je wangen naar binnen zuigt. Het zacht naar binnen trekken van de irissen, kan de zuigende werking versterken. Trek bij alle oefeningen eerst de gehele kringspier zacht in, om vervolgens het betreffende deel "op" te trekken.*

#### Voorkant

Als je de voorkant van de kringspier rond de anus aanspant, trek je automatisch het perineum mee omhoog; voor vrouwen geldt dat ook het hele vaginakanaal mee samengetrokken wordt, en voor mannen dat het voorste deel van het perineum, achter de testikels, mee aangespannen wordt.

Je ervaart nu meer chi-druk en begrenzing in de voorkant van de Tantien.

#### Achterkant

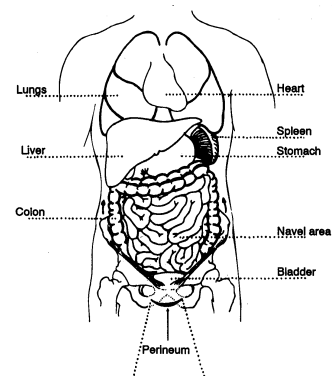
Als je het achterste deel van de anus aanspant, creëer je chi-druk in het sacrum, de onderrug en de ruggegraat. Je voelt je nu aan de rugkant versterkt en begrensd.

#### Linker en rechter kant

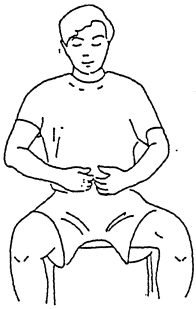
De anus-kringspier aanspannen, dan links en rechts iets optrekken, brengt chi-druk in beide zijden en in de nieren, maar ook in de lever, de milt, de linker en rechter long en de linker en rechter hersenhelft.

### De gebieden van de Tantien waar we graag Chi-druk willen ontwikkelen

- 1 Onder de navel (Chi-Hai)
- 2 Beide zijkanten van de Tantien
- 3 Het gebied van de blaas
- 4 De Solar Plexus
- 5 Beide zijden van het lichaam
- 6 De nieren
- 7 De Mingmen.



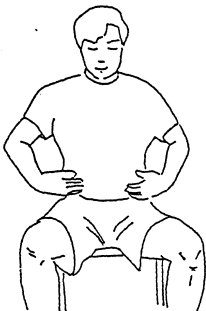
Net als bij een ballon, kun je op een deel ervan duwen om de druk in een ander gedeelte te versterken. De belangrijkste gebieden waar je "druk" op uitoefent, zijn het perineum en het middenrif. Hierdoor heeft de Tantien minder ruimte, met als gevolg dat de chi-bal er in meer kracht krijgt.



### 1 Onder de navel (Chi-Hai)

- Leg je handen zacht op je onderbuik, onder de navel.
- Glimlach en haal een paar keer rustig adem in je buik.
- Adem nu in met een halve inademing, hou je adem vast (zonder dat je de “ballon” laat leeglopen);
- Adem meer in en trek de voorkant van de anus en de seks. organen iets op.
- Voel dat je je handen een beetje naar buiten duwt.
- Voel ook een zuigkracht vanuit de bekkenbode omhoog komen
- Adem langzaam en gericht uit, door de chi-bal naar beneden te duwen (middenrif!). Tracht hierbij de chi-druk in de Chi-Hai te handhaven.
- Adem rustig door en zorg ervoor dat je het middenrif (of de chi-bal), met even veel druk naar beneden duwt—in begin héél zacht—als de opwaartse kracht vanuit het perineum naar boven stuwt.
- Hou gedurende deze ademhaling (óok op de inademing dus), het middenrif naar beneden en de borst ontspannen!

*Je kunt een hoog geluid maken dat de zuigende werking naar boven versterkt (dragon-sound), en een lage grom uiten wanneer je uitademt (tiger-sound) en de energie naar beneden duwt (maar níet de bekkenbodem uit natuurlijk!). Herhaal dit 6-12 keer en voel de chi-druk met elke ademhaling versterkt worden.*

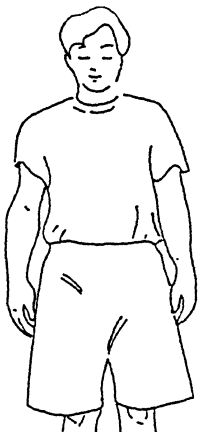


### 2 Beide zijkanten van de Tantien

- Leg je handen zacht op de vóór-zijkanten van de Tantien
- Glimlach en adem een halve inademing in, hou je adem vast...
- Adem meer in en trek de linker en de rechter kant van de anus iets op.
- Voel dat je je handen een beetje naar buiten duwt.
- Adem langzaam en gericht uit, door de chi naar beneden te duwen (met het middenrif!).
- Adem rustig door en zorg ervoor dat je het middenrif (of de chi-bal), met even veel druk naar beneden duwt—in begin héél zacht—als de opwaartse kracht vanuit het perineum naar boven stuwt.
- Grinnik een beetje en voel de vibratie aan beide zijden van de Tantien.

### 3 Het gebied van de blaas

- Leg je handen zacht op de blaas
- Glimlach en adem een halve inademing in, hou je adem vast...
- Adem meer in en trek de anus en de voorkant van de anus iets op.
- Voel dat je je handen een beetje naar buiten duwt.
- Adem langzaam en bewust uit, en duw de chi in de blaas.
- Adem rustig door en handhaaf de druk in de blaasstreek.
- Grinnik een beetje en voel de vibratie in de blaas.



### 4 De Solar Plexus

- Leg je handen zacht op de het bovenste deel van de Tantien.
- Glimlach en adem een halve inademing in, hou je adem vast...
- Adem meer in (dragon sound) en trek de anus en de voorkant van de anus iets op.
- Voel dat je je handen een beetje naar buiten duwt.
- Adem langzaam en bewust uit (tiger-sound), en duw chi in dit gebied.
- Adem rustig door en handhaaf de druk in de solar plexus zon.
- Grinnik een beetje en voel de vibratie in dit bovendeel van de Tantien.

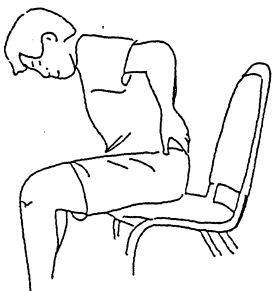


### 5 Beide zijden van het lichaam

- Leg je handen zacht op je beide zijden.
- Glimlach en adem een halve inademing in, hou je adem een moment vast...
- Adem meer in (dragon sound) en trek de linker en de rechter kant van de anus iets op.
- Voel dat je je handen naar buiten gestuwd worden, beide zijden uitzetten...
- Adem langzaam en bewust uit en duw chi in je linker en je rechter zij..
- Adem rustig door en handhaaf de druk op deze plekken
- Grinnik een beetje en voel beide zijden vibreren...

### 6 De nieren

- Leg je handen zacht op je nieren.
- Glimlach in de nieren en adem een halve inademing in
- Adem meer in met het draken-geluid en trek de linker en de rechter kant van de anus iets op.
- Duw de nieren zacht naar buiten, de handen in, voel ze groter worden En het hele gebied van de lendenen zich openen.
- Adem meer in, zet meer uit...
- En adem dan langzaam en bewust uit in de nieren, voel het niergebied zich uitzetten, en gaandeweg je verder ademt, chi-druk rond je middel komen. (chi-belt). Dit versterkt de nieren en vermeerderd je Oorspronkelijke kracht.
- Glimlach in de nieren en voel ze vibreren...

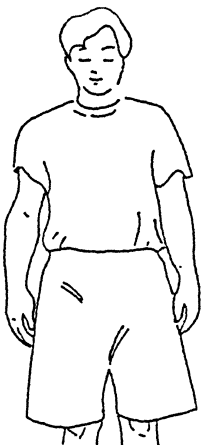


### 7 De Mingmen /Poort van het Leven (tegenover de navel)

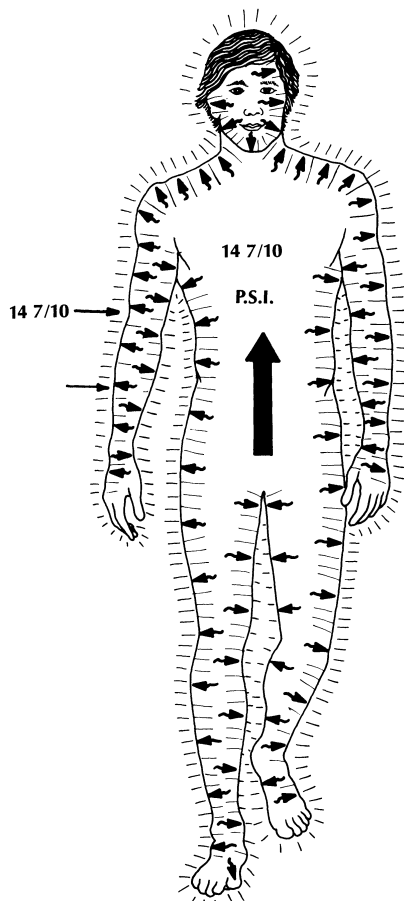
- Leg beide handen (de één op de ander) zacht op de Mingmen.
- Glimlach en adem een halve inademing in
- Adem meer in en trek het achterste gedeelte van de anus iets op, De mingmen tegen je handen.
- Voel de Poort van het Leven groter, ruimer worden en opener.
- Adem meer in, zet meer uit..., adem in, hou vast, zet uit...
- Adem dan langzaam en duw de chi naar beneden, de Mingmen in.
- Handhaaf de druk terwijl je door blijft ademen.
- Wees je bewust van je voetzolen, het staartbeen en het heiligbeen.
- Voel de pulsatie in de Mingmen, die de aarde-chi aanzuigt, en beweeg deze energie naar boven, de ruggengraat in, naar de hersenen.
- Adem uit, zet je voeten bij elkaar, trek hemelkrachten aan met je armen boven je hoofd ... en breng deze krachten naar beneden, in de navel en de Mingmen (3x)
- Rust, glimlach, voel je hele buikgebied vol met Chi open, ademend, pulserend...

### 8 Totale ademhaling

- Adem rustig en gelijkmatig in de Tantien, totdat je je heerlijk rustig voelt.
- Dan ga je alle 7 oefeningen samen doen.
- Glimlach en adem een beetje in. Hou de adem vast en adem nóg een beetje in, waarbij je de anus en het voorste deel ervan optrekt. Adem langzaam uit en duw de chi naar beneden, waardoor de onderbuik uitzet.
- Leg je handen zacht op beide vóór-zijkanten van de Tantien. Adem in, adem méér in, trek de anus kringpier op én de linker en de rechter kant ervan Voel de chi tegen je handen aanduwen. Adem langzaam en bewust uit, waarbij je de chi in het linker en rechter deel van de Tantien duwt. Voel deze zijdkanten uitzetten.



- Leg je handen op de blaas; adem in, adem méér in vanuit het voorste gedeelte van de anus; voel de chi in de blaas komen. Adem uit en duw de chi naar beneden, de blaas in. Handhaaf de druk.
- Leg je handen op je zij. Adem in, adem méér in vanuit het linker en rechter deel van de anus. Duw je zijden tegen je handen aan. Adem langzaam uit en duw de energie naar beneden in je beide zijden. Voel hoe je zij uitzet en handhaaf de chi-druk.
- Leg je handen op je nieren. Adem in, adem méér in, vanuit de linker en de rechter kant van de anus naar de nieren toe. Voel hoe de chi de nieren naar buiten stuwt. Adem langzaam uit en duw de chi in de nieren. Voel hoe de nieren uitzetten. Handhaaf de druk.
- Leg beide handen op de Mingmen. Adem in, Adem méér in en trek het achterste gedeelte van de anuskringsspier op. Adem langzaam uit en duw de energie de Mingmen in. Voel hoe de Mingmen uitzet, de kwa naar achteren toe opent. Voel hoe de energie oprijst, de ruggengraat en de hersenen in.
- Je hele Tiantien is nu een ballon geworden met een vrij hoge chi-druk, die naar alle kanten uitzet. Grinnik in deze mooie Tiantien, en voel de vibratie en de pulsatie van de chi.
- Breng je zintuigbewustzijn naar binnen. Leeg de kom vol gedachten in je hoofd ook in de Tiantien. Voel jezelf kalm, rustig, ontspannen.

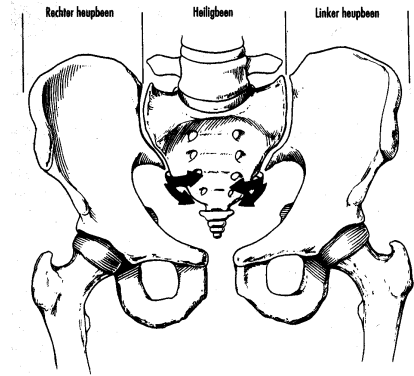


*Wanneer je de bekkenbodem niet zo goed of niet zo specifiek nog kunt voelen,  
Oefen je eerst met de psoas-oefeningen  
voor de doorstroming en doorbloeding van het bekken  
en de bekkenbodem;  
Of doet de "zittende psoas-oefening"  
Of werkt tevoren met de 3 poorten.*



## Squatting—”op je hurken zitten”

*Mensen uit het Oosten en kleine kinderen hurken, om te spelen, zich te ontspannen, te mediteren en de energiestroom te herstellen. De “hurk-positie” lijkt veel op het embryonale stadium van het kleine kind. In deze houding kan energie heel makkelijk opgenomen en eigen gemaakt worden.*



### Hurken opent de kua

- *De kua zijn de liezen; maar ook het hele gebied in de heupkom tot en met de bekkenbodem. Deze "basis van het lichaam" sterker en steviger maken, is ongelooflijk belangrijk voor de doorstroming in dit gebied - zowel voor je aarding, als voor het afvoeren van (emotionele) spanning. In het bekken en de geslachtsorganen moet namelijk geen emotionele spanning blijven hangen. Psychische problematiek zoals schaamte en zelfdestructie, of fysieke problematiek (menstruatieproblemen en al dan niet kwaadaardige groeisels) kunnen ontstaan bij mensen die hier geblokkeerd zijn.*
- *Verder komt er, vanuit de aarde via de bekkenbodem en de voetsoelen, zeer harmonische, stabiliserende energie het lichaam in. Gehurkt “trek” als het ware deze chi in je lichaam. De magneetkracht van de Tiantien kan nu optimaal haar werk doen.*
- *Hurken geeft een diepe massage aan alle organen in de onderbuik en aan de dikke en dunne darm; ideaal om het lichaam van lucht te bevrijden. Het werkt ook goed tegen constipatie. Hurken activeert de weefsels, maakt ze losser, opent de onderrug, heupgewrichten en sacrum.*
- *Hurken verlengt de psoas-spier, waardoor je meer geaard bent en beter met angsten om kunt gaan. Een sterke (onder)rug zorgt ervoor dat je “achter jezelf staat, geeft jou “backing”. Het verdicht en verbreedt de aura achter je.*

### Squatting—de oefening

- *Probeer met rechte rug te hurken (gebruik de smalle kant van de deur als hulpmiddel) of hurk met je gezicht vóór een muur ... je tenen op een halve voet afstand van de muur. De voeten plaats je in het begin op heupbreedte afstand; als dat goed lukt zet je ze naast elkaar. Let op: de voeten zijn in hurk-positie altijd parallel! Met de tenen uit elkaar hebben deze oefeningen geen enkele zin omdat je de liezen dan helemaal afsluit!*
- *De handen glijden aan de zijkant van de benen naar beneden, tot ze niet verder kunnen.*
- *Uitademend in de onderste Tiantien, duw je nu de Chi-bal naar beneden (borst is ontspannen).*
- *Ga niet verder naar beneden dan je kunt (op de uitademing)... wacht even op de inademing... en kom vervolgens inademend weer omhoog (de chi-bal eerst, dán volgt het lichaam).*
- *Inademend trek je het staartbeentje naar binnen; vanuit het perineum “zuig” je de aarde-chi omhoog, zuigt de buik zich rond en vol met chi, Deze Chi-bal in de Tiantien trekt jou verder omhoog.*
- *Voel de kracht die je naar beneden trekt en de aarde-kracht die je omhoog stuwt.*
- *Beweeg langzaam op en neer, synchroon met je ademhaling, om de chi-stroom te versterken. 3-6-9... tot 30 keer per dag doen.*

Squatting heeft verschillende mogelijkheden om **uit structuur** te gaan:

Je kunt de Ming-men intrekken, de voeten naar buiten draaien, of de knieën naar binnen draaien.

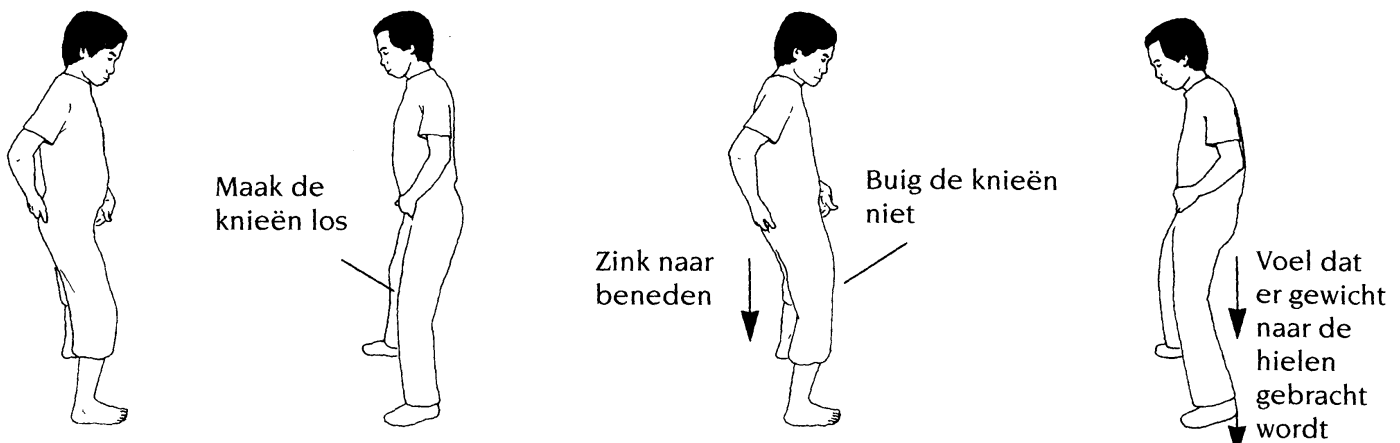
In al deze gevallen kom je dikwijls dieper, maar tast je de integriteit van je structuur aan.

De Mingmen (Poort van het Leven, punt tegenover de navel), moet je zelfs voor je gevoel iets “uit” duwen. Laat je lichaam langzaam wennen; het heeft geen zin je knieën te forceren door zo diep mogelijk te gaan!

In het begin kan het behulpzaam zijn te “squatten” met je handen rond een tafelblad, dressoir of balustrade. Wanneer je Achillispees erg strak is, kun je telefoonboeken onder je hielen leggen.

## De kua naar voren toe openen en vullen met chi

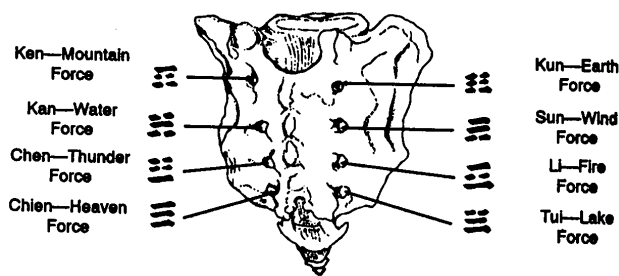
- Je staat met je voeten op schouderbreedte en verplaatst je knieën een héél klein beetje naar voren; je vingertoppen zijn in de "knik" van je liezen
- Nu ga je dan als het ware naar achteren zitten zónder je knieën verder nog naar voren te bewegen (je moet steeds de punt van je tenen kunnen blijven zien); Het heiligbeen is eerst licht naar achteren en vervolgens schuin naar voren; (zie eerste en laatste plaatje)
- je zult merken dat de "knik" in je liezen groter wordt
- je voelt je los in de liezen, en ook je sacrum moet je loslaten, zodat je erin kunt ademen
- je duwt je ribbenkast een beetje naar achteren anders val je om
- Voel de chi-druk of de chi-bal in je buik; blijf daar even in ademen
- Ga nog iets meer naar achteren zitten met je staartbeen naar beneden; de kruin omhoog en je kin in
- Je voelt dat de ene kracht jou naar beneden trekt, de andere omhoog
- Je borst blijft zacht en je tong is tegen het gehemelte
- Adem uit in de aarde en wacht even voordat je zacht inademt
- Voel de vibraties van de aarde in je perineum, je seksuele organen, je liezen, je staartbeen, je sacrum en je hele tantien komen.
- De kwa kunnen zich nu vullen met chi
- Als je moe wordt, wieg je even van je voorvoet op je achtervoet....
- je beweegt heel lichtjes heen en weer; je voelt geen gewicht



## Gevorderden

- Het kán zijn dat je nu in- en uitademend het heiligbeen en de heupbotten voelt bewegen; eerst alleen daar, later voel je ook je armen zachtjes en vanuit de botten meebewegen naar buiten op de inademing, naar binnen op de uitademing
- Concentreer je op het heupgewricht; de holte ervan met de bolling van het dijbeen er in
- Als het gewricht zich opent lijkt het zich uit te zetten nu het gevuld wordt met chi
- Voel hoe de kracht overgedragen wordt naar de hielen.
- Als je de knieën (of de onderbeen-botten) inademend iets naar buiten toe spiraalt zul je voelen dat deze zich ook kunnen openen en vullen met chi
- Ervaar hoe de kracht zacht terugstuitert vanuit de aarde door de hielen naar het sacrum een trilling wellicht, die je opmerkt in het staartbeen...
- de knieschijven (of onderbeen-botten) draaien zacht ietsjes naar binnen
- Ervaar hoe het hele heupgebied zich opent vanuit het heiligbeen en ruimer wordt.

## De kua naar achteren toe openen



Om de kua naar achteren toe te kunnen openen, moet het kraakbeen tussen heiligbeen en heupkom, sterk en elastisch worden. Een "open" heiligbeen en een sterke kringsspieren zijn noodzakelijke voorwaarden voor chi-druk in de Tantien (Tantien Power).

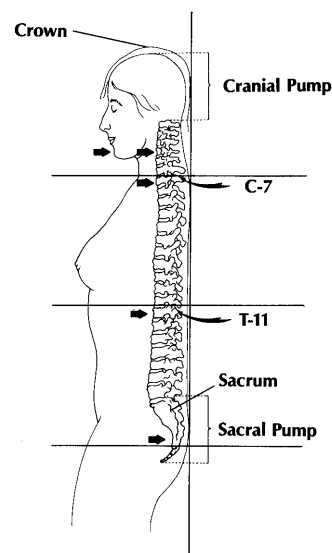
Wanneer de kua—het gebied van de liezen, heupkom en (ileo)psoas—afgesloten is, worden chi, bloed- en lymfe-stromen geblokkeerd, evenals de zenuwbanen in de benen. Wanneer het heiligbeen en het bekken open zijn, komt er veel meer ruimte voor energie in de onderste Tantien.

- Draai het bekken vanuit staartbeen en heiligbeen, met één hand op het schaambeent, de andere op het heiligbeen... Bedenk daarbij dat er een lang penseel aan het staartbeen vastzit, waarmee je cirkels beschrijft op de vloer—mooie ronde zen-cirkels.
  - Wrijf het heiligbeen goed warm.
  - Check je ruiterspositie: middelste tenen parallel, grote teen naar binnen, 9 punten van de voet stevig op de vloer
- 
- Adem in, spiraal de knieën en de enkels lichtjes naar buiten. Ontspan de knieschijven nu. (voeten, benen en dijen ervaar je nu als één geheel)
  - Duw je voeten met kracht naar de grond, de focus van de hielen is nu naar binnen, die van de grote teen naar buiten gericht.
  - In deze positie is het heiligbeen gesloten
- Adem uit, duw de hielen de grond in en draai ze (aan de vloer vastgelijmd) naar buiten de grote teen is nu meer naar binnen gericht.
  - Duw je totale been stevig de vloer in. De kracht gaat niet naar de aarde maar de heupen in. Dit creëert een dusdanige pees-spanning, in voeten, benen en heupkom dat het lukt om de heupbotten iets van het heiligbeen weg te bewegen.
  - Het voelt alsof je de heupbotten zijwaarts naar buiten trekt. In feite duw je het heiligbeen iets naar achteren, terwijl je het staartbeen intrekt en het bekken opent. Je basis wordt nu "breder".

Om de heupen met de ruggengraat te connecten, activeer je de pompen:

- Vervolgens druk je je rug vanuit het heiligbeen naar buiten tot aan het niergebied
- en activeer je T-11, de bijnierpomp, waarbij je ervoor zorgt dat het heiligbeen in lijn blijft met de ruggengraat
- Je duwt je kin iets terug en richt het achterste deel van je schedel omhoog, om de pompwerking van C-7 en jadekussen te activeren.

Dit stimuleert "de marrow", het ruggenmerg-vocht, door de wervelkolom naar boven te stromen, wat de hersenen voedt, je denken verheldert en de activiteiten van het zenuwstelsel focust.



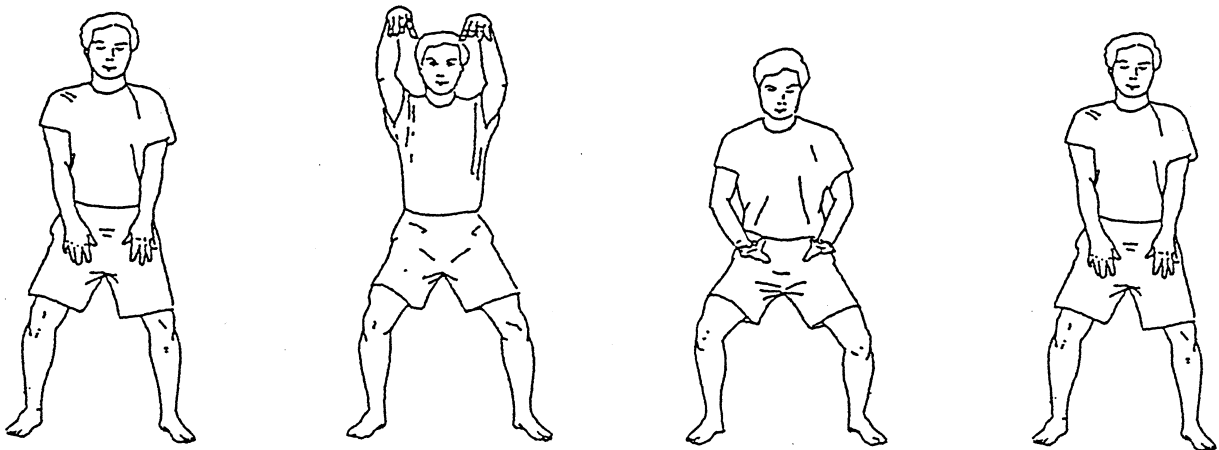
## Dieroefeningen—“the Force comes from the earth”

*Voor al deze oefeningen geldt, dat je op de inademing met een glimlach je bekkenbodem zacht naar boven zuigt...*

*Inademend maak je gebruik van de “dragonbreath”... met name om met het middenrif naar beneden te stuwen en daarmee de energie laag te houden, als je de armen omhoog beweegt; uitademend doe je de “tigersound”... waarbij je het middenrif nog iets krachtiger naar beneden beweegt en de bekkenbodem omhoog. Vóór de volgende inademing ontspan je de bekkenbodem, maar de Tantien blijft gevuld — de druk in de Chi-bal valt nooit helemaal weg.*

*Bij alle oefeningen blijft de borst zacht. Je glimlach zorgt hiervoor.*

*Zit stil erna of er tussendoor en ervaar expanderende en samentrekkende Tantien-chi !*



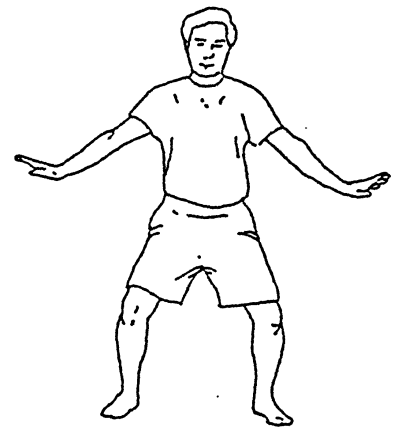
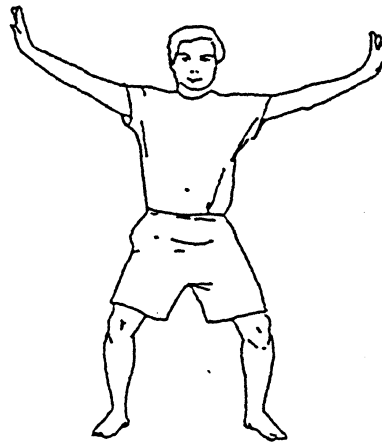
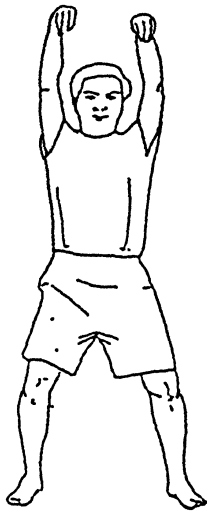
Wanneer je tevoren werkt met de bonenzak doe je het konijn nadat je de drie middelste buiklijnen geklopt hebt.

### Konijn

- Je staat in de ruiterspositie...
- Op de inademing, waarbij je de voorkant iets vacuüm zuigt met de “draak-ademhaling”,
- trek je alle stukjes rond de anus, maar vooral de voorkant ervan (perineum en geslachtsorganen) omhoog waardoor je de Chi-bal in het voorste deel van het buikgebied vult, en de armen losjes op-zwaaien tot net boven het hoofd ... (denk er aan het middenrif laag te houden en de borst zacht!)
- Je ademt uit met het grommende tijger-geluid, dat je snel en krachtig aanzet en wat langer uit laat grommen (heb plezier in je grom)
- Hierbij zwaaien je handpalmen (polsen eerst!) aan de voorkant naast elkaar naar beneden (de bekkenbodem trek je zo mogelijk nóg iets hoger op)
- Je zakt iets in de kua (blijft wel je tenen zien!) en je voelt de druk van de Chi-bal aan de voorkant van de Tantien toenemen;
- Blijf hier nog even snel in- en vooral uitademen, waarbij je de anus steeds sterker aanspant
- Dan ontspan je de bekkenbodem iets, zónder de druk in de chi-bal te laten verdwijnen... alvorens deze met een tweede “konijn”-beweging weer omhoog te trekken; de aarde-energie neem je mee omhoog (“scoop the chi of the earth”).
- Inademend trek je je bekkenbodem iets op en vooral perineum en voorkant anus volgen de beweging naar boven.

*Omdat de bekkenbodem zicht eerst opent voor de aarde-chi en vervolgens omhoog stuwt, wordt er bij het Konijn extra aarde-Chi in het voorste deel van de onderste Tantien gezogen. De Kua en de heupgewrichten zullen zich meer openen.*

Wanneer je tevoren met de bonenzakje werkt...  
doe je de kraanvogel nadat je de zij-lijnen geklopt hebt.



### **Kraanvogel**

*Vóóroefening: alleen de armbeweging, polsen krachtig naar beneden, om de kracht te voelen.*

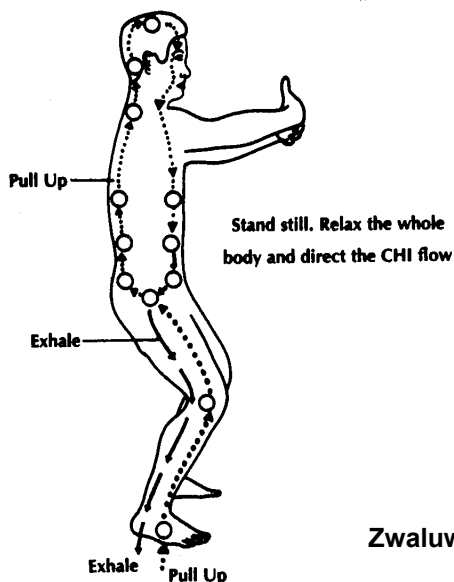
- Je staat in de ruiterspositie
- Inademend met de "Dragon-sound" trek je de anus én de linker en de rechter kant van deze kringspier zacht op...
- en zwaaien de handen vóór het lichaam langs losjes omhoog, de vingers in een vogelbek,
- Snel en krachtig itademend met de "Tijger-ademhaling" komen de handen aan de zijkant van je lichaam omlaag, met de handpalmen naar buiten en de vingers gespreid.
- Je duwt je handpalmen tot op heuphoogte naar beneden en door de anus-kringspier nu naar links en rechts stérk aan te spannen, kun je de chi in je linker en je rechter zij stuwen.
- Blijf hier nog even snel in- en vooral uitademen, waarbij je de anus steeds sterker aanspant
- Zink een beetje in de kua, terwijl je de handen vóór de Tiantien brengt en voel dat je de Chi meeneemt uit de beiden zijden van je middel, naar beneden, naar de zijkanten en de diepte van de Tiantien: het bekkengebied.

*Dit opent de zijkanten van het Tiantien en de heupgewrichten en vult ze met Chi.*

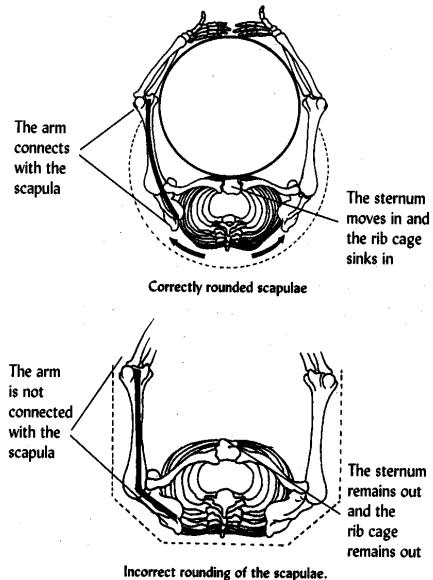
### **Beer**

- Je staat in de ruiterspositie en brengt inademen de armen in een ronde boog (als bij het longgeluid) omhoog, met het draken-geluid...
- waarbij je de achterkant van de anus kringspier aanspant, en het heiligbeen en de onderrug breder maakt...
- Uitademend met het tijger-geluid duw je de Tiantien met je handpalmen terug naar beneden, naar de liezen, met de duimen krachtig naar binnen gekeerd.
- De ellebogen zijn naar buiten, de vingers raken elkaar bijna, de pinken in elkaars verlengde.
- Het borstgebied blijft ontspannen!
- Je moet het gevoel krijgen dat de hele arm en het schouderblad samen één geheel vormen.
- De spanning wordt nu de rug in geduwd via de bekkenbodem en het heiligbeen, waardoor je rug rond en sterk wordt als die van een beer; schouderbladen totaal "rond".
- Je dijbenen hebben nu de kracht om in de heupkom naar buiten te bewegen waardoor de heupbotten zich openen.
- Je rug is uiteindelijk rond als een gespannen boog, je kin wat in en je kruin iets óp
- Alle pompen in de ruggengraat masseren de organen en "pompen" de chi krachtig rond.

*Deze oefening opent de kua naar de zijkanten en naar achteren toe waardoor de Chi het sacrum in kan stromen en van daar verder de ruggengraat en de kruin in.*



**Zwaluw**



Wanneer je met de boontjes werkt...  
doe je de zwaluw nadat je de twee buitenste buiklijnen geklopt hebt.

### Zwaluw

- Je voeten staan op schouderbreedte parallel
- Je armen vormen een open cirkel vóór je borst ("omhels-de-boom" positie)
- Adem in met de draak-ademhaling en trek linker- en rechter kant van de anus omhoog
- Voel de zuigkracht ervan in de Tantien
- Inademend zink je iets naar achteren en daai je vanuit de Tantien naar links, je linkervoet draait op de hiel 90° mee naar links, de rechter voet 45°
- Uitademend met de tijger-grom, duw je de chi-bal in je linker heupgewricht en trek je de linker kant van de anus-kringspier nog iets sterker op
- Voel de linkerkant van het Tantien de linker kwa in geduwd worden en je linker been naar de linker hiel gedrukt en de grond in.
- Als je het uiterste punt bereikt hebt, blijf je stilstaan (in, draak-ademhaling, uit, tijgergrom...)
- en voel je niet alleen de neergaande kracht van de Tantien, maar ook de omhoog komende kracht van de aarde.
- Inademend draai je de Chi-bal in de onderste Tantien naar voren; je linkervoet draait mee
- Je ontspant de bekkenbodembodem even, trekt dan links en rechts van de anus óp, vervolgens draai je vanuit je Tantien naar rechts
- en doet hetzelfde als aan de linker kant.

*Goed om de zijkant van de Tantien te openen, geweldig voor Tai Chi beoefenaars.*

### Beer



Wanneer je met de boontjes werkt... doe je de beer nadat je de twee achter-lijnen hebt geklopt hebt, de vóór- en de achter kua.

Wanneer je met de boontjes werkt...  
doe je de Draak nadat je vóór en achter kua geklopt hebt



### Draak

- Je staat in de ruiterspositie, met je vuisten op heuphoogte...
- Je ademt in met de “dragon-sound”, en voelt de zuigende werking ervan
- Je beweegt inademend de linkerkant van de anuskingspier omhoog,
- Uitademend met het tijger-geluid en de gewaarwording dat je het linker gedeelte van de anus iets optrekt...  
duw je met je rechter vuist naar beneden in de linker kua (je doet dit met een krachtige beweging naar beneden, je gebogen elleboog duwt zich bijna recht)
- Je voelt de chi-druk in het linker gedeelte van de Tantiën komen, de Tantiën wordt links ook groter, zet a.h.w. naar boven en beneden uit, en je voelt ook de druk in je linker been komen, naar de aarde toe.
- Inademend met het drakengeluid trek je de gehele anus weer zacht op, en kom je terug naar het midden, de vuisten op heup-hoogte. (Kijk of je inademend de kracht uit de aarde in je vuisten kunt trekken)
- Uitademend duw je nu beide vuisten tegelijk naar beneden richting schaambeem - het middelste deel van de anus opgetrokken.
- Inademend met het drakengeluid trek je de gehele anus weer zacht op, en kom je terug naar het midden, de vuisten op heup-hoogte.
- Uitademend nu hetzelfde naar rechts.



*Goed om beide kua te openen, maar ook de zijkanten van je tantiën, en dan vooral het onderste gedeelte!  
Echter ook de middelste Warmer (het solar plexusgebied) wordt versterkt.  
Op de inademing open je de kua naar voren toe, op de uitademing naar achter.*

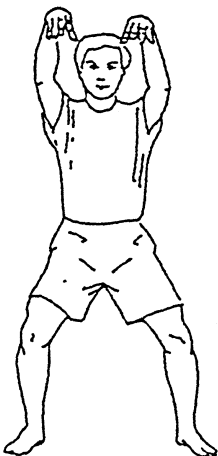


Wanneer je met de boontjes werkt...  
doe je de Adelaar nadat je de onderste Tantiën geklopt hebt

### Adelaar

- Je staat in de ruiters positie en zwaait je armen iets gebogen omhoog, Je hebt de anus-kringspier zacht opgetrokken, de schouders laag, de vingers iets gespreid naar voren, alsof ze iets aanzuigen.
- Door je ogen lichtjes samen te trekken, versterk je de zuigende werking
- Ook de kracht in de Tantiën zal de vingers activeren!
- Blijf in deze positie staan en doe op in- en uitademing, Het draken- en tijger-geluid.
- Voel hoe een kracht je van binnenuit beweegt.
- Wees je bewust van je anus en perineum; voel ze mee-zuigen met de irissen van de ogen mee
- Adem aarde-Chi in in je handen die je nu geopend hebt, de vingers licht naar voren gestrekt; de wijsvingers iets óp  
Zowel je handpalmen als je ogen zuigen de aarde-chi aan.

*Je wakkert op deze wijze sterk het Tantiën-vuur aan, de vibratie die jou beweegt.  
Doe het niet te sterk, dan kun je chi verliezen.  
Doe het in het begin niet langer dan 3-6 ademhalingen.  
Ervaar de openende en sluitende beweging van de kua.*



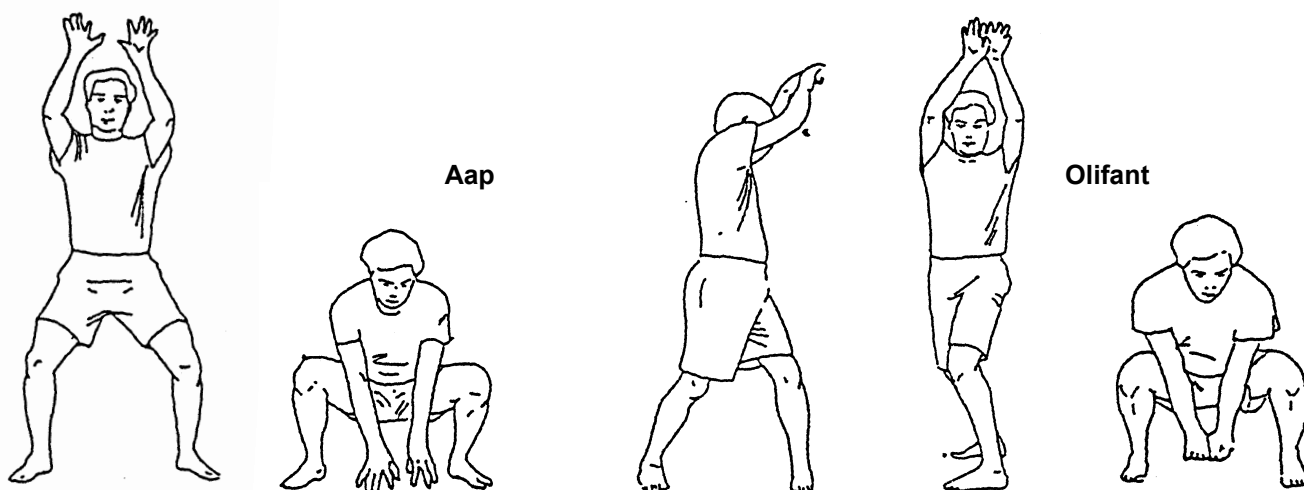
## Aap

- Je staat met je voeten parallel op schouderbreedte, de vuisten vóór de kua.
- Adem in met de Dragon-sound, trek zacht de anus op én het middengedeelte ervan, en voel de Tantien groter en ruimer worden  
Zwaai je armen hoog vóór je, de Lao-gongs open naar de aarde
- Op de uitademing duw je je chibal met enige kracht naar beneden (tijger-geluid) waardoor je met je hele gewicht in hurkzit komt; de anuskringspier krachtig aangetrokken; je handen zwaaien als open kommen onder je perineum door naar achteren als een aap;
- Voel hoe de kua en het liesgebied zich openen
- In een kleine swing-beweging heen en weer, vanuit de knieën en de heupen, zuig je met de dragon-sound aarde-energie in de lao-gongs en in je botten;
- Terug omhoog, beweeg je beweegt de chi-bal zó naar boven, dat je eerst in de heupen en dán in de knieën omhoog komt, terug in de uitgangspositie.

*In deze oefening is het bovenste deel van het lichaam los en zacht, het onderste zwaar; je rug gaat zo recht mogelijk naar beneden (je knieën zo min mogelijk naar voren!)  
Goed voor het openen van de kua en het onderste deel van het Tantien.*

Wanneer je met de boontjes werkt...  
doe je de Aap nadat je vóór en achter kua geklopt hebt

Wanneer je met de boontjes werkt...  
doe je de Olifant nadat je je zijkanten geklopt hebt



## Olifant

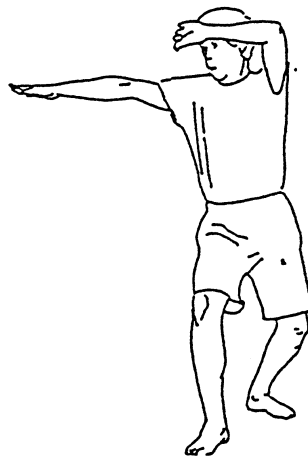
- Je staat met je voeten parallel op schouderbreedte
- Adem in met het draken-geluid, linker kant van de anuskringspier óp de armen omhoog zwaaiend boven je hoofd, de duimen in elkaar gehaakt, boven de kruin
- Zwaai je heupen naar links en vergroot en verruim het linker gedeelte van de Tantien
- Op de uitademing (tiger-sound), duw je de Chi-bal naar beneden in de Tantien waarbij je het midden gedeelte van de anus-kringspier sterk optrekt
- de heupen draaien nu terug naar het midden en je je armen zwaai je naar de grond, zoals een olifant zijn slurf zwaait
- Zwing je "slurf-armen" tussen je benen door naar achteren en naar voren om aarde-chi te vergaren... vanuit de knieën en de heupen
- Adem in (dragon-sound) en zuig jezelf weer omhoog (knieën-heupen-handpalmen) De armen (als slurf) licht en soepel weer omhoog, de lao-gongs nemen de aarde-chi mee omhoog.
- Nu trek je de rechter kant van de anus kringspier op, de heupen draaien naar rechts.

*Goed voor het openen van de linker en rechter kua en het onderste deel van het Tantien*



## Rhinoceros

- Je linker voet staat naar voren, de rechter in een hoek van 45° naar achteren.
- Je linker arm is naar voren met de handpalm naar beneden; De rug van je rechter hand bevindt zich vóór je voorhoofd.
- Adem in met de dragon-sound, trek de anus en de linker kant ervan op, Zink een beetje in de kwa en beweeg de Tantien naar links. Heupen en navel blijven naar voren gericht! De armen en het bovenlichaam bewegen samen met de Tantien naar links.
- Adem uit met het tijger-geluid, trek de linker kant van de iets sterker op en duw de chi in de linker kant van de Tantien En het linker been in de grond.
- Blijf zo staan en adem een paar keer in met het draken-geluid, om kracht op te bouwen.
- Adem pas uit als je anders buiten adem zou geraken!
- Je kunt de Tantien chi ook opbouwen door te grinneken in de linker Tantien.
- Reguleer je ademhaling en rust even.
- Herhaal aan de rechter kant met de rechter voet naar voren.



Wanneer je tevoren met de boontjes werkt... doe je de Rhinoceros nadat je de zijkanten inclusief de longen, geklopt hebt.

Rhinoceros

## Paard

- Je staat op schouderbreedte; de vingertoppen steeds ergens anders in de Tantien duwend.
- Adem in met het draken-geluid en voel de Tantien vergroten en verruimen ...
- Trek de anuskringspier daarbij richting vingertoppen
- Zink in de kwa en adem kort en met kracht uit, waarbij je het strottehoofd open houdt, zodat er een geluid uit de solar plexus kan komen, dat de zwaarte heeft van diep down.
- Terwijl je het geluid maakt, beweeg je de vingertoppen naar voren en de polsen krachtig naar beneden.
- Vervolgens neem je een andere plek in de Tantien.



Paard



## Stier

- Je staat schouderbreed, de voeten parallel
- Je zet je rechter been naar voren en je linker draait 45° naar buiten.

Inademend:

- De armen zijn vóór je lichaam, de handpalmen naar beneden.
- Adem in met het draken geluid en voel het bovengedeelte van de Tantien uitzetten
- Trek beide zijden van de anus-kringspier aan en zink naar achteren. (De Tantien chi duwt je nu naar achteren en in je rechter been).
- Met het draken-geluid en de Tantien-chi mee, beweeg je de handen nu naar je lichaam en spiraal je de palmen naar buiten, waarbij je de chi oppakt bij je linker en rechter zij.
- Dan spiraal je de handen verder (met peeskracht) onder de oksels door terug naar voren, totdat je a.h.w. in de handpalmen kunt kijken.
- Open de gewrichten in schouders, ellebogen en polsen en tracht de armen te strekken, maar strek ze niet helemaal! ("in the curve, try to find the straight"), wat enorme kracht geeft.

Uitademend:

- Adem uit met het tijger-geluid en duw de chi in de onderbuik. Trek daarbij de voorkant van de anus-kringspier zacht op En spiraal de open handen nóg iets meer naar buiten toe.
- De Tantien-chi duwt je nu naar voren in het voorste rechter been.
- Voel hoe er energie uit de aarde óprijst. Trek vóór- en achterzijde van de anus-kringspier op, Open de kwa naar achteren ("rondt" heiligbeen en onderrug); Borst ook zacht, schouderbladen rond en kin iets in...
- Nu kan de energie de ruggengraat in en uit de vingertoppen naar buiten stromen.

3-6 keer, en vervolgens met het andere been vóór.

*Een heel belangrijke oefening voor Tai Chi.*

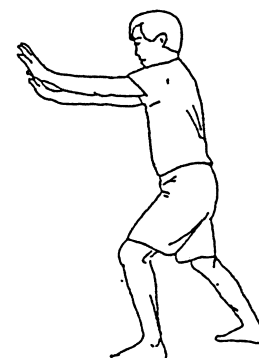
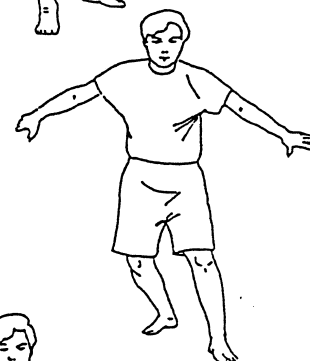
*Je leert om in de kwa naar achteren te "zinken", vanuit de Tantien-chi te bewegen — de kracht ervan in te zetten, door de ruggengraat heen naar de vingertoppen en van daaruit weer terug de aarde in.*

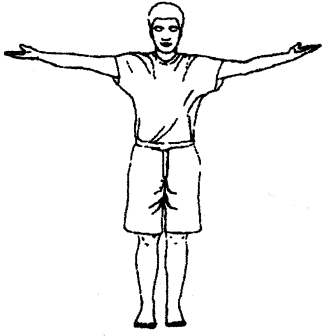
## Na de Tantien Chi Kung oefeningen

*Dit kan essentieel zijn na elke Tantien oefening!*

Reguleer je de ademhaling, door

- de handen en armen wijd omhoog te brengen (inademend) (schouders en middenrif laag houdend, voeten in de aarde...),
- Uitademend met de longklank SSSSSSSS de handpalmen vóór het lichaam naar beneden bewegen,
- Vervolgens glijden de handen links en rechts over de dijbeenbotten over de benen naar beneden; en kom je in een "squat" op je hurken
- Je pakt je voeten en duwt het bekken omhoog, benen gestrekt...
- "Zwaai" het staartbeen naar links en naar rechts (naar de hemel)
- Leg de handen in elkaar rond het achterhoofd en beweeg op zo'n manier het hoofd naar links en rechts, dat je het voelt in de onderrug.
- Kom weer in de hurkende positie; beweeg met je handen boven de aarde om de gouden chi in de aarde te "vangen"
- Kom recht overeind; en slik de gouden "pil" door tot in de navel.
- Verzamel de energie met de handen op de Tantien.





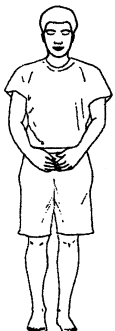
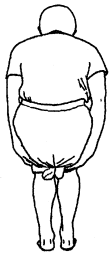
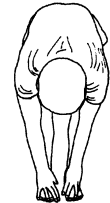
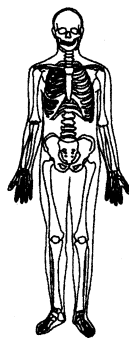
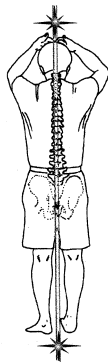
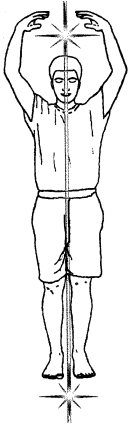
### Afsluitende eind-oefening

Deze afrondende oefening heeft Mantak Chia toegevoegd, Maar komt oorspronkelijk uit de Kosmische Chi Kung. Je Tiantien Chi is aan het stromen in je lichaam, acht kanten uit, Naar voren, naar achteren, naar links, naar rechts, naar boven naar beneden, naar binnen en naar buiten...

De armen en benen zijn door middel van de Tiantien-chi goed met het lichaam verbonden en de gewrichten zijn geopend.

Nu gaan we—vanuit deze krachtig aanwezige magneet (de aanwezige Jing-chi in de Tiantien) - ons openen voor de krachten van de hemel en de—veel verfijnder—hemel-chi naar beneden trekken, het lichaam, de botten en het beenmerg in. We doen hetzelfde met de rustgevende energie van moeder aarde.

Deze energie van het universum buiten je, connecten we nu met het universum binnen in onszelf.



- Je zet je voeten naast elkaar, En “schept” met de armen op, de handpalmen open, de chi uit het universum die je naar de kruin brengt (handpalmen naar beneden), en door over het lichaam heen naar de navel en in de Tiantien.
- Met je aandacht in de Mingmen, bewegen je handen van de navel naar de dijbenen, waar de Chi uit de vingertoppen tot in de dijbeenbotten doordringt en aldaar opgenomen wordt door het beenmerg.
- Verder naar beneden bewegen de handen, de chi uit de vingertoppen dringt tot in de dijbeenbotten door, de knieën en scheenbenen. Langzaam zink je tot hurkzit (met behoud van je structuur!).
- Hurkend zink je met je “I” de aarde in, en door de aarde heen, tot in de oneindige ruimte onder de aarde. “Zie” en voel de spiralende kracht van de sterrenstelsels onder je.
- Met je handen op je voeten duw je het staartbeen omhoog, tot je benen gestrekt zijn. Voel hoe je hierbij de Chi van het universum onder de aarde en van de aarde zelf, naar binnen, je lichaam in trekt.
- Squat opnieuw, en kom weer op, om meer aarde- en universele energie naar binnen te trekken (3-9x)
- Glij met je vingers langs de achterkant van de benen omhoog, vanaf de hiel botten, via de beenbotten, naar het staartbeen—en hou je handen daar even.
- Voel hoe de energie de ruggengraat en de hersenen in “trilt”.
- Breng je uitstralende vingers naar het heiligbeen en tril de energie hier naar binnen wat doordringt tot in het seksuele centrum.
- Breng de handen naar de Mingmen en voel de uitstraling ervan in je navel. Voel hoe de chi de nieren en de mingmen vitaliseert.
- Breng de handen nu langzaam naar de navel.
- Met een zachte glimlach verzamel je alle energie.

Inge Maassen  
Frederik Hendriklaan 155  
2582 BZ Den Haag  
070-3515194

[imaassen@hetnet.nl](mailto:imaassen@hetnet.nl)  
[www.healingdao.nl](http://www.healingdao.nl)

