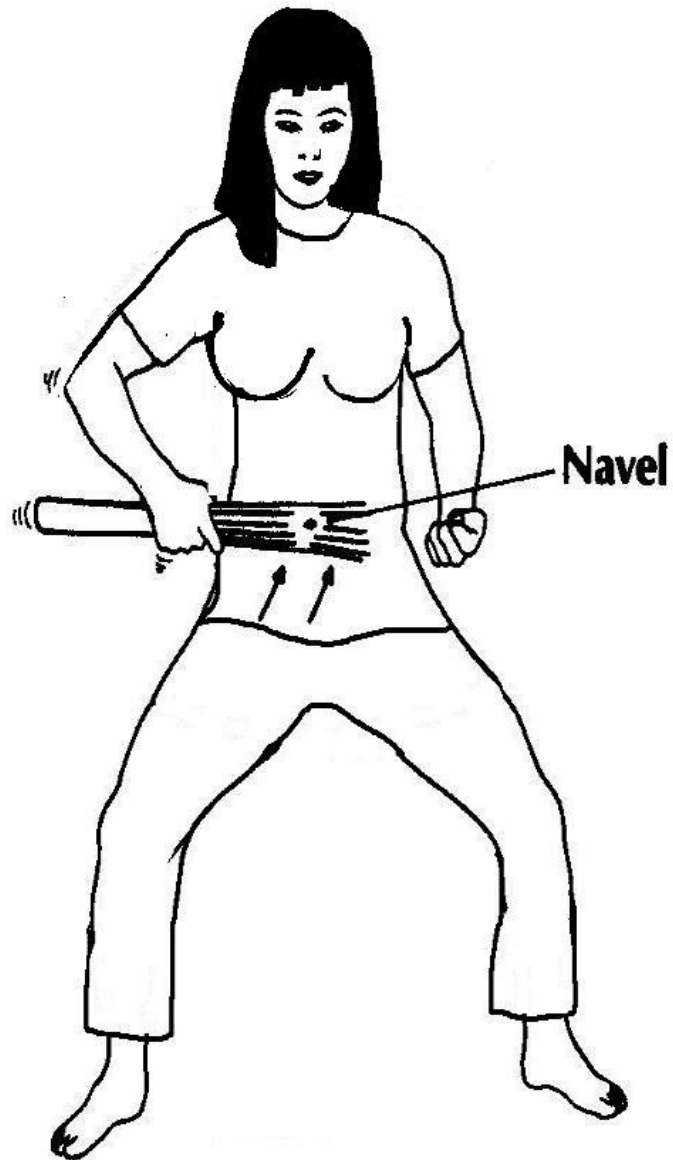
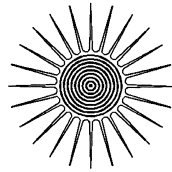


# Beenmerg Nei Kung



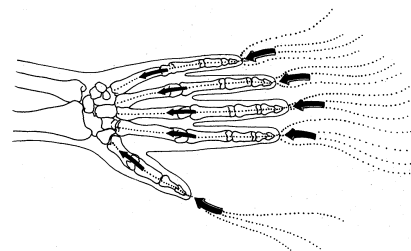
Met dank aan Mantak Chia en Michael Winn  
Ka Wah Choy, Reinoud Eleveld en Denise Bloemen

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

## Beenmerg Nei Kung—Inleiding

*Nei Kung betekent: gewaarzijn, of, meditatieve oefening.*

*Beenmerg Nei Kung betekent dan in de breedste zin:  
het gewaarzijn van botten en beenmerg versterken.*



### Gezonde botten — fysieke gezien

Botten worden vaak gezien als “dood”, als verharde lichaamsdelen, die kunnen gaan “ontkalken” waardoor ze bros worden en gemakkelijk breken. En dat is het dan.

Géén idee hebben de meeste mensen dat de botten de basis vormen voor onze gezondheid, omdat in het beenmerg de nieuwe—rode—bloedcellen wordt aangemaakt, waardoor voortdurend nieuw weefsel kan worden aangemaakt.

Daarnaast worden, met name in de “platte” botten van het bekken, de ribben en de schouderbladen, de zogenaamd “witte” bloedcellen aangemaakt, de vechtersbazen in het lichaam, die ervoor zorgen dat lichaamsvreemde indringers, zoals verkeerde bacteriën en virussen, uitgeschakeld worden worden.

***Ton van Gelder: arts-acupuncturist:***

*Alle cellen in het lichaam worden voortdurend vervangen door nieuwe. Elke week maak je een nieuwe lever. Het skelet wordt eens in de drie maanden volledig vervangen. Een nieuwe maagbekleding maken we in vijf dagen en een nieuwe huid eens per maand.*

### Gezonde botten — voor het energie-lichaam—Jing

Wanneer we seksuele energie in de botten laten trillen, versnellen alle creatieprocessen zich, dus ook de bloed-aanmaak. Met andere woorden: onze celvernieuwing, versnelt zich. Bovendien wordt de hoeveelheid “rood merg” groter (zie hiernaast), waardoor er dus kwantitatief méér bloed kan worden aangemaakt. Dit alles zorgt ervoor dat je je jong voelt, gezond en vitaal — je “straalt”.

### Gezonde botten — voor het gevoels-lichaam—Chi

Door te werken met de Innerlijke glimlach, de Helende Klanken en de Fusie, komen de gevoelens in balans en onze organen in harmonie. Door de versnelde celvernieuwing van de Beenmerg Nei Kung, zorg je tevens voor versnelde celvernieuwing in je organen. Hierdoor versnel je ook het proces van een “schoner” gevoelsleven met meer balans, een schoner denken ook; er is meer glimlach, meer neutraliteit.

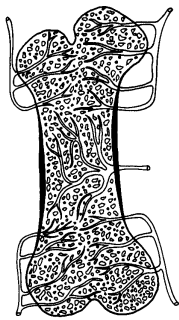
### Gezonde botten — voor het spiritueel lichaam—Shen

Elke lichaamscel, draagt onze codering in zich. Het beenmerg kent onze essentie, en zorgt ervoor dat de nieuwe lichaamscellen deze essentie in zich dragen. Wat de bedoeling van ons aardse leven is, wordt in de botten gekend; de juiste cellen hiervoor worden dan ook aangemaakt.

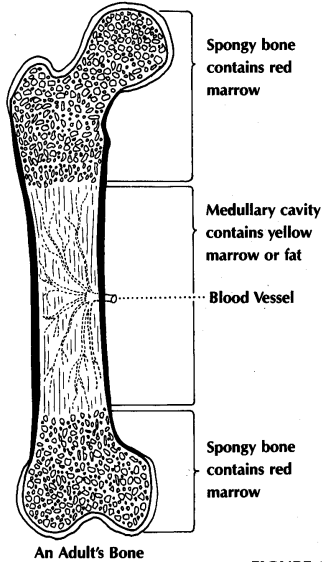
De botten worden gevoed door dezelfde energie die ook de aarde voedt: kosmische energie. De krachten uit de kosmos die de aarde aantrekt, dragen zorg voor de natuur op het aarde-oppervlak. Deze zelfde kosmische krachten trekken we als Gouden Licht in onze botten, om ze op hoog niveau te voeden. De kristallen in de botten, zuigen precies de juiste trilling aan voor de aarding van onze spirituele essentie.

***Ton van Gelder over onze “bot-dichtheid”***

*De atomen en moleculen waaruit onze cellen zijn opgebouwd, bestaan voor 99,99999 % uit lege ruimte. Einstein berekende dat als je alle lege ruimte uit een lichaam zou persen (inclusief botten dus!), je de overgebleven vaste stof op de punt van een speld zou kunnen leggen.*



A Child's Bone



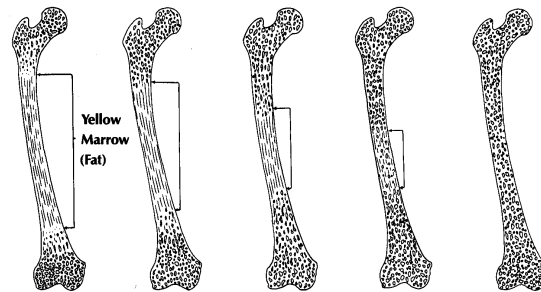
An Adult's Bone

## Gezonde botten — hoe zien die er uit?

Een kinderbot (bovenste plaatje) is veel gezonder dan het bot van een volwassene. We weten ook van kinderbotten dat ze veel minder makkelijk breken dan botten van volwassenen. Dat komt omdat zo'n jong bot helemaal gevuld is met rood beenmerg; veel bloedvaten door de botwand heen naar buiten, dragen er ook zorg voor dat de nieuw aangemaakte cellen gemakkelijk alle weefsels in het lichaam kunnen bereiken middels de bloedbanen.

Het bot van een 50-jarige ziet er heel anders uit (onderste plaatje). Het sponsachtige beenmergweefsel in het middengedeelte van het bot wordt steeds meer vervangen door vetweefsel, waarin niet of nauwelijks meer nieuwe cellen kunnen worden aangemaakt.

Bovendien kunnen de botten (door het vele vetweefsel of gele merg) niet meer de voor hen noodzakelijke metalen vasthouden. De metalen Selenium, zink, magnesium, goud, zilver en molybdeen worden door gezonde botten uit het voedsel gehaald en helpen de botstructuur in stand houden.



Dit proces, de vervetting van het merg (oftewel rood merg dat wordt vervangen door geel merg of vet), vindt geleidelijk aan plaats.

En geleidelijk aan zullen we er in de Beenmerg Nei Kung gaan werken dat het omgekeerde proces plaatsvindt!

## Het vet uit de botten weer vervangen door rood merg

Voordat het gele merg of vet teveel "lucht" wordt, bestaat nog de mogelijkheid het proces om te keren en geel merg te vervangen door rood merg; dit doen we door zowel seksuele energie als kosmisch licht (goud) in de botten te ademen.

## De spieren ontspannen

Op dit niveau in de Healing Tao, zijn we al lang bezig met het verlangzamen van het verouderingsproces. Met name als we weer kunnen "waarnemen" in het lichaam: Met een zachte blik, zonder oordeel, alles wat er in het lichaam gebeurt, gewaarworden. We hoeven dan geen energie meer te gebruiken aan het "weghouden" van de fysieke gewaarwordingen van emoties. Dit doen we met spierspanning.

Als de spanning in de spieren rondom de botten vermindert, zullen Chi en bloed makkelijker in en uit de botten stromen, wat ze op orde houdt en zelfs direkt al sterker maakt.

Overall waar we spierspanning dichtbij of rondom botten vastzetten, verouderd het bot namelijk gemakkelijker. Hier ontstaat, door de onbewuste druk die de gespannen spier geeft, steeds minder mogelijkheid voor doorstroming in het bot en de gewrichten; deze zullen steeds minder soepel bewegen, waardoor het kraakbeen langzaam afgevlind wordt op bepaalde plaatsen en er heel nare pijnen ontstaan.

Weet echter ook, dat je botten (gemakkelijker) breekt, op plekken waar je spierspanning hebt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het bekken, waar veel mensen spierspanning hebben vastgezet in de liezen (ontspanning naar de aarde) en in en rond de seksuele organen en gehele onderbuik. Dit gebeurt steeds als je ervaringen doet in deze gebieden die je liever uit je bewustzijn "weghoudt". Het rode merg is dan geel merg geworden, en vervolgens her en der "lucht".

Dus: je Chi Kung oefeningen (zoals de psoas!) en je gevoelens in balans houden met de Helende Klanken, zorgen er al voor dat je véél minder snel "aftakelt".

## Innerlijke structuur

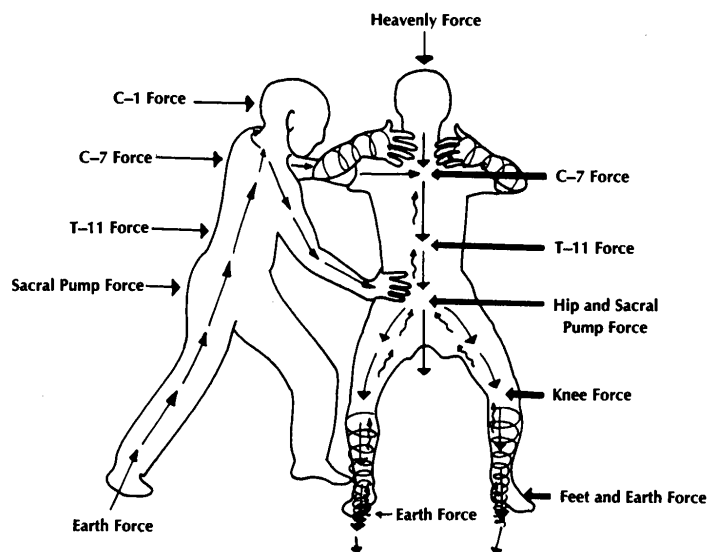
Naast ontspannen gewaarworden, is natuurlijk ook een goede Innerlijke Structuur van groot belang. Fysieke structuur geeft ons contact met onze energie-stroom, op alle dimensies van onze wezen. De ziel heeft structuur in het lichaam nodig, om zich te kunnen ontwikkelen. Beenmerg Nei Kung geeft de spirit haar huis.

De botten in het lichaam hebben een kristalstructuur die op de tegengestelde krachten van hemel en aarde is afgestemd. Hoe meer onze botten en gewrichten bewust, levend en met chi gevuld zijn, des te meer wordt de vibratie ervan versterkt en voelen we ons bewust Mens tussen aarde en hemel.

Vroeger werd deze praktijk zéér geheim gehouden, in eerste instantie vanwege de seksuele energie die erin gebruikt wordt, maar ook door de kracht en de macht die het de beoefenaar schenkt. Een goede botstructuur laat ons soepel, sterk en licht bewegen, als een tijger, met diens geconcentreerde kracht, die elk moment welke richting dan ook uit, ingezet kan worden.

*Praat er niet met mensen over die dergelijke praktijken niet zelf al kennen!*

**Innerlijke structuur**  
**Vanuit het nulpunt**  
Brenge eenheid in de afzonderlijke botten geeft een gevoel van "heelheid".



### Wat gaan we doen?

- 1 Bewustzijn creëren op bot-niveau
- 2 De botten opschonen; om ze ontvankelijk te maken voor de krachten van de zon, maan, planeten, sterren en aarde (kosmische krachten, de krachten die de aarde aantrekt...) moeten de botten eerst opgeschoond worden.  
We doen dit met Bot-ademhaling:  
We ademen het Gouden Kosmische Licht in, en ademen "cloudy energy" uit.
- 3 Dan brengen we "druk" aan op de botten, met Bot-compressie, zodat het vet er in verbrandt; het "gele merg" verbrandt en kan weer "rood merg" worden. Een geweldige ontgifting komt nu op gang, want de lever heeft meestal al jaren die gif-afvalstoffen die zij zelf niet kon omzetten, in dit "botvet" opgeslagen.
- 4 Nu kan de Chi in en rond de botten veel sterker worden, verdubbeld zelfs. Door de botten met de "ijzeren hiter" te kloppen, gaat het bot dusdanig vibreren, dat het vetweefsel in beweging komt en botten *power* krijgen: "steel wrapped in cotton"; dikwijls doen we dit vóór de botademhaling.
- 5 Echter, om dit te kunnen is er eerst Chi-druk nodig in de onderste Tantiën. Zonder dat er al Chi is, kan er geen Chi aangetrokken worden.
- 6 De toevoeging van seksuele energie én kosmische chi, zorgt nu voor een regeneratieproces – het bloed wordt versneld vernieuwd.

### En....

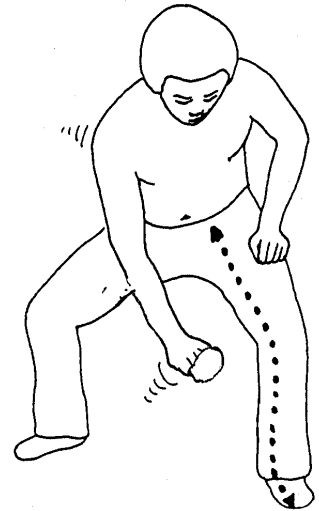
In dit hele proces ontgiften ook de dieper gelegen bindweefselagen en organen. De huid wordt ontgift; en het zenuwstelsel en het lymfesysteem gestimuleerd. Verder wordt de bloeddorstrooming bevorderd, wat het hart ontlast.

## Hitting met de verschillende materialen

*Wat is de werking van de verschillende materialen waarmee je kunt "slaan" of "kloppen"*

### Hitting met de bonenzak

- heeft een verkoelend en aardend effect;
- het slaat gifafvalstoffen los uit de spieren, organen, orgaan-gekoppelde meridianen en vliezen rond de organen (hier breekt het verzamelaars voor urinezuur open)
- het bevrijdt het lichaam van nerveuze spanning op zenuwknoppunten en laat je in de grond wortelen;
- het wrijven met de boontjes absorbeert het teveel aan hitte (vals yang) dat door de oefeningen in het bloed gebracht werd.



### Hitting met de rotan stokken ("sticks")

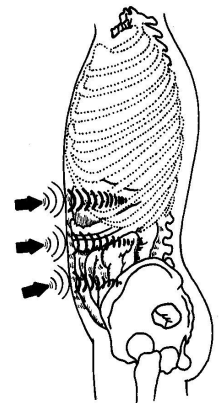
- geeft de botten bewustzijn; klopt het botvlies wat "los" van het bot
- ontspant de spieren
- versterkt de doorstroming in het lymfestelsel (wat emotioneel ontgift)
- versterkt het zenuwstelsel
- verhoogt de hormoonproductie
- ontgift de huid en de eerste weefsellagen; vooral goed voor de zachtere delen van de ouder wordende huid; cellulitis en vetopeenhopingen verdwijnen.

### Hitting met de bamboe hitter

- is goed op de ontgifting van de zenuwbanen die door de huid lopen en voor het bindweefsel vlak onder de huid.
- brengt tot rust en klopt de huid lekker open, bv, voordat je in de sauna gaat
- het is verder vooral erg prettig voor de meeste mensen.

### Hitting met de ijzeren hitter

- trilt gifafvalstoffen uit de fasciae, de spieren en de organen; kleine en grotere urinezuur-opeenhopingen worden opengebroken en de spanning verdwijnt uit het lichaam.
- alles "plakt" nu minder aan elkaar vast; de chi beter kan stromen
- de porieën van de botten openen zich, waardoor de vermeerderde (seksuele en kosmische) energie de botten in kan—toegang kan krijgen tot het beenmerg.
- Alles in het lichaam wordt nu met elkaar verbonden door de Chi, zodat de lichaamsstructuur één geheel wordt en de spieren zich kunnen ontspannen; wat ook weer versterkend werkt op de doorstroming van de Chi.



### Packing', het 'inpakken' met Chi

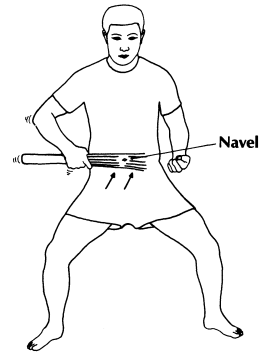
- Je kunt slaan zonder het "packing", dan ontgift je alleen (goed als je beginner bent, of zwak, of te heet wordt van "packing") Slaan met "packing" geeft daarentegen tevens een versterkend effect! Inademend "pak" je het gebied wat je gaat slaan in met chi, wat de fascia rond organen, spieren, weefsels en botten doet uitzetten of "opzwellen" (dit kun je in ééns, of meerdere kleine slokjes inademing doen!)
- In de adempauze klop of sla je met de hitter de lijn of de plek
- Uidademend onspan je, laat je lekker los, of doe je Fase 3, de "vierkantsademhaling van de Bot-compressie.

## “Hitting” - het slaan van energie in de botten

De methode van “hitting” die nu volgt, is bedoeld voor de ijzeren hitter; maar kan ook gedaan worden met een stevig bonenzakje, voor aarding en chi-druk; of met de houten stokken (let op dat je niet op blauwe of ontstoken plekken slaat of daar waar de botten vlak onder de huid zitten!)

Kloppen met het bonenzakje of de houten “sticks” is goed als je niet in Top-conditie bent, of ongesteld; of als je Kringloop nog niet voldoende open is om de vermeerderde energie te verfijnen.

Echter, de botten gaan pas echt “vibreren” als je ze slaat met de ijzeren hitter!



### In het begin — fase 1

De eerste fase ga je heel eenvoudig kleine tikjes geven op de botten (je kunt de volgorde doen van het boek, of een eigen volgorde creëren.)

Je nadat je een onderdeel van je skelet geklopt hebt, ga je “in” het bot met je “I”, en trek je er chi in (de chi uit je veld, je gouden ei), of uit de natuur, van sterren of van planeten.

#### Als je nog niet zo sterk bent...

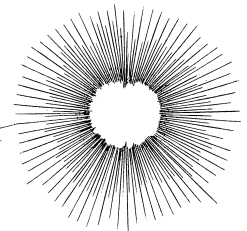
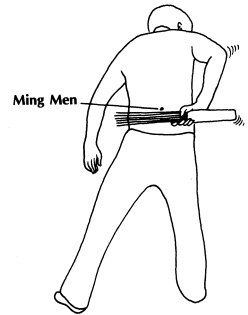
Dit is in het begin het makkelijkste met Iris-ademhaling:

Heel licht trek je de irissen (of je ogen) iets naar binnen op je inademing, Uitademend laat je “cloudy energy”, grijsgrauwe energie los, uit je huid naar buiten. Wit licht voor het bot, goud licht voor het beenmerg.

#### Als je wat meer structuur en kracht hebt...

Een andere methode is, om na een onderdeel van je skelet geklopt te hebben, je “I” in de Mingmen te plaatsen, en van daaruit in de puntige uiteinden van je skelet (vingers, tenen, staart, uitstekende delen ruggengraat, borstbeen) in te ademen naar de Mingmen toe, en ook weer uit de puntige uiteinden van je skelet de grauwgrijze afval energie los te laten.

- Je staat in structuur en slaat! Als je hitter uitgetrild is, zijn je botten uitgetrild.
- Je slaat eerst alleen om te ontgiften! Ademen en loslaten dus dus daarna! Daar waar je geslagen hebt (vingers of tenen) adem je Gouden Licht in En de grijsgrauwe (cloudy) energie er uit.

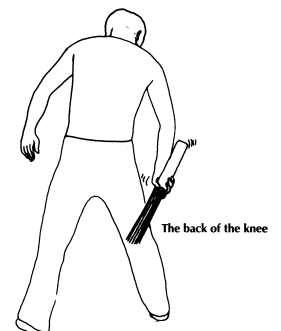
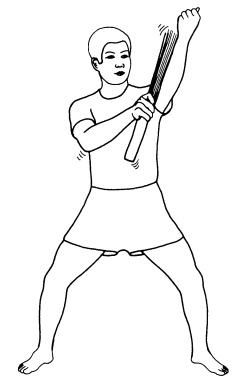


### Methode van het slaan met “packing” — fase 2

Inademend “pak” je daarbij het gebied wat je gaat slaan in met chi, met behulp van de bekkenbodem, wat de fascia rond organen, spieren, weefsels en botten doet uitzetten of “opzwellen”. Dit kun je met één inademing doen of met meerdere kleine “slokjes” ademhaling. In de adempauze klop of sla je met de hitter de lijn of de plek, Uitademend onspan je, laat je lekker los.

#### De energie wakker schudden en ontgiften

- “Pak” de navel in en sla rustig 3x op de het Tantiempunt, iets onder de navel Rust, voel de trilling navibreren, en de warmte zich door je lichaam verspreiden
- Pack de Ming Men vanuit het perineum via het sacrum, en pak ook de nieren in, het hele gebied dus.... Sla 3x en rust; ervaar het merg (“the marrow”) in je ruggengraat via Ming-men
- Sla de knieholtes 3x; heel veel gifstoffen verzamelen zich hier; sla ze los Rust en adem de energie in en uit de botten
- Sla in de binnenkant van de elleboog 3x; ontgift de armen sterk Rust en voel de energiestroom trillen.



### Methode van de botcompressie — fase 3 (pagina 12)

## De volgorde van het “hitten”

### Zes ontgiftingspunten

Je hit de zes ontgiftingspunten zoals op de pagina hiervóór werd aangegeven:

- Navel 3-6x, Mingmen 3-6x, Knieholtes 3-6x, elleboogholtes 3-6x

### Buikgebied

Je slaat vijf verticale lijnen tussen ribbenkast en schaambeent

- Pak de Chi in je onderste Tantiën, staand in de ruiterspositie  
Sla van de navel naar beneden naar het schaambeent, en weer naar boven tot het borstbeen; rust en ervaar de vibratie!
- Pak de Chi in de aan linkerkant van je buik, binnen de tepellijn.  
Begin op taillehoogte, dan naar beneden, naar het schaambeent, En weer terug naar boven tot aan de ribbenkast; adem uit, rust, etc.
- Pak de Chi in de buitenste linkerkant van je buik  
Begin ook hier op taillehoogte, dan naar beneden, naar het schaambeent, naar boven tot aan de ribbenkast en terug naar de taille; rust etc.
- Binnenste rechterkant; buitenste rechterkant.

### Ribbenkast

- Begin onderaan de linker borstkas, bij het borstbeen, (de linkerkant van de anus trek je iets op maar je pakt de ribben niet echt in) en sla horizontaal, met de ribben mee, naar de zijkant, op de onderste ribben
- Sla steeds vanaf het borstbeen op de volgende rib naar boven
- Rechter ribbenkast, rechter anus óp.

### Borstbeen en sleutelbeenderen

- Begin aan de onderkant van het borstbeen om de thymus te stimuleren en ga omhoog langs het linker sleutelbeen, naar links
- Nogmaals het borstbeen en nu langs het rechter sleutelbeen.

### De ruglijnen

Als je een partner hebt die het voor je wil doen, kun jij je meer concentreren op de Chi-opname!

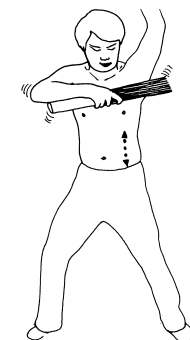
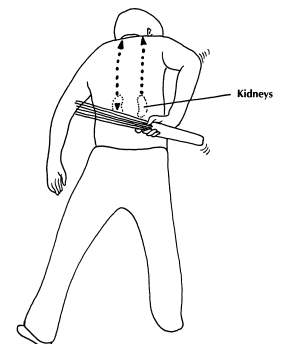
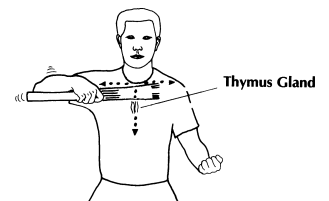
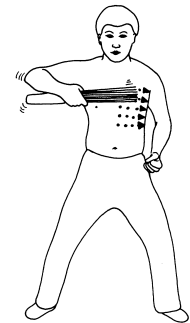
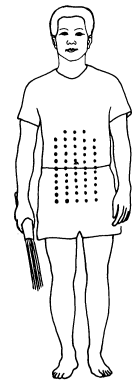
- Rondt het schouderblad, door je linkerarm en schouder naar voren te brengen en je borst te laten zinken (HAWW);
- Pak de nier in en sla van daaruit voorzichtig naar boven, naar de nek  
Bovenaan de nek sla je met ingetrokken kin, kiezen op elkaar, tong tegen het gehemelte
- Ga helemaal naar beneden, tot links van het heiligbeen;  
Rust en absorbeer de Chi
- Andere kant

### De zijkanten

- Begin bij je zwevende rib te slaan, links, op navelhoogte, dan naar beneden naar de heup omhoog naar de oksel en weer terug naar de zwevende rib  
Adem uit, rust en neem de Chi op
- Rechterkant

### Het hoofd en de kaak

- Sla zacht rond het hoofd langs de haarlijn, (nooit op de kruin!!)  
Je kin is iets in, de kiezen op elkaar, de tong tegen het gehemelte
- Sla lichtjes de buitenranden van je onderkaak



### Binnenkant arm, binnenkant hand

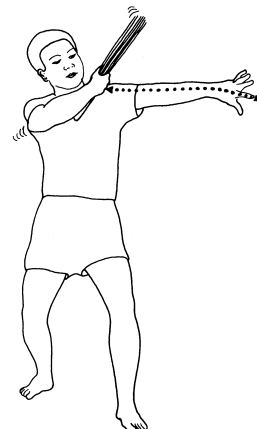
*Alhoewel er zes meridianen door armen en benen lopen, is het voldoende om 4 arm – en beenlijnen te kloppen, om toegang te krijgen tot de botten.*

- Sla drie keer de binnenkant van de elleboog
- Pak je onderste Tiantien in en de binnenkant van je linkerarm, die je opheft en sla vanuit je elleboogbinnenkant verder door naar beneden naar de **middelvinger** en terug naar de schouder tot aan de hals.
- Klop dan nogmaals de binnenkant van de elleboog 3x  
Rust en ervaar de vibraties en de chi.
- **Duim-lijn**, met de arm uitgestrekt boven schouderhoogte, handpalm omhoog; aan het begin en het einde van het kloppen, 3x binnenkant elleboog.



### Buitenkant elleboog; handrug

- **Middelvingerlijn**, arm uitgestrekt op schouderhoogte, handpalm naar beneden 3x het midden, naar de middelvinger slaan, omhoog tot onderkant hals; Opnieuw 3x het midden, let op: niet op de elleboogbot slaan!!
- **Pinklijn**, je kunt nu je arm meer naar beneden strekken, schuin vóór je: Ónder de elleboog beginnen; verder hetzelfde zónder 3x te kloppen.



*Je kunt er nu voor kiezen om eerst de rechter arm te doen en dan met de benen beginnen; je kunt ook eerst het linker been doen, dan de rechter arm enz.*

### Bekkenbotten

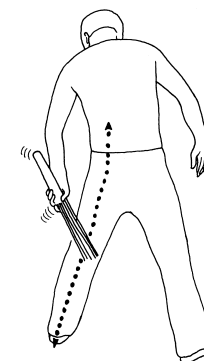
Mantak Chia klopt de bekkenbotten niet, waarschijnlijk om de mannelijke seksuele organen te beschermen; echter in Nederland, doen we het—voorzichtig—wél.

- Je klopt rond het bekken, vanuit de voorkant het schaambe en heupbotten, vervolgens de zij-achterkant en het heiligbeen—aan de linker kant;
- Datzelfde doe je rechtsom.
- Dan ga je op de grond zitten en klopt de binnenste zijkanten van het schaambe en, naar onderen naar de zitbenen (je heft hierbij je been omhoog)



### Benen

- Je klopt vanaf de dijbeenkop in het heupgewricht aan de voorkant naar beneden naar de **middelste teen** (voorzichtig bij het kniegewricht); Vervolgens weer helemaal terug naar boven naar het beginpunt.
- **Grote-teenlijn**; je staat iets breder; mannen houden de hand beschermend bij de genitaliën; vanaf de lies klop je naar de grote teen en weer helemaal terug.
- **Kleine-teenlijn**; je begint aan de buitenkant van het heupgewricht en klopt naar de kleine teen; vervolgens terug naar je beginpunt.
- **Achterkant benen**: vanaf de billen naar de hiel van de voet en weer terug.
- Ten slotte nog 3x de achterkant van de knie.



### Voetzoelen

- Ga op een stoel zitten en klop de voeten 36x
- Rust en absorbeer de energie.

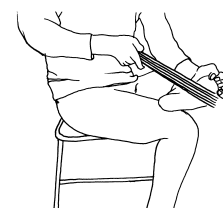
*Als je veel geel merg hebt (vet), dan zal het heet aan gaan aanvoelen;*

*Nu begint het vet te smelten—prima dus!*

*Lekker met de sticks nakloppen en in ieder geval met de boontjes wrijven!*

### Ten slotte

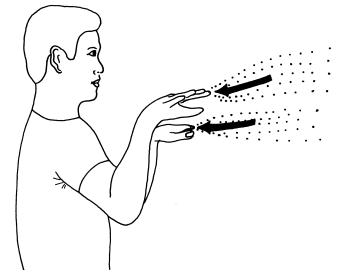
- Leg je de tong tegen je verhemelte zodat de energie vanzelf in de kringloop zal gaan cirkuleren.





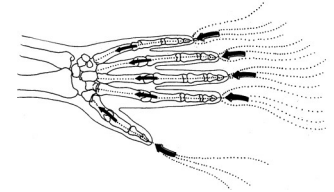
## Bot-ademhaling — specifiek in elk botje

*In gedachten creëer een koel gevoel in je handen om het warme Gouden licht van buiten aan te trekken. Je heft je handen iets op, en trekt met de iris-ademhaling je seksuele organen bij iedere inademing iets naar binnen, richting Ming-men. De Ming-men, zowel als de Tantien, hebben een magnetisch "aanziugende" werking. Tevoren kun je de botten "iets lossen" in de vliezen kloppen met de houten "sticks". Inademend trek je de energie door de "puntige botten" (vingertoppen en teenkootjes) naar binnen; uitademend laat je de grauw-grijze afvalstoffen los. Adem door je neus in lange diepe rustige adembewegingen.*



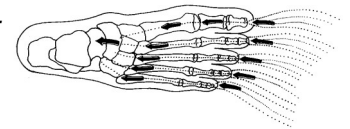
*Om meer bewustzijn in je vingertoppen te krijgen, kun je met een vingernagel van de andere hand erin drukken totdat je een scherpe pijn voelt; dan zit je op het bot.*

- Begin met de wijsvinger van de linker hand: adem in, hou even vast, adem uit. dan beurtelings in de andere drie vingers en de duim; vervolgens adem je in botten van de hele hand; voel de zuigkracht! vergelijk je twee handen met elkaar.



*Trek steeds in het voortgaande proces de seksuele organen lichtjes op, richting Ming-men terwijl je de energie door de vingers naar de onderarm en verder trekt; de energie voelt nu voller, misschien zelfs gezwollen aan.*

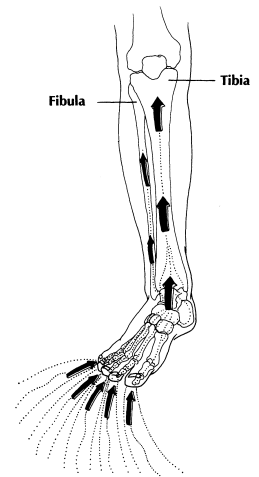
- Adem in je hand, de polsbotjes, de onderarmbotten; hou vast en adem uit.
- De bovenarm en het opperarmbeen, overal het gouden licht naar binnen...
- De schouderbladen, C-7 en schedelbasis, overal de grauwe energie loslaten!
- Adem in vingers, armen, schouders, schouderbladen en schedel rand in  
Adem uit in de ruggengraat en uit het staartbeen naar buiten.



- Open de tenen met je vingernagel: adem in de tenen in (te beginnen met de grote teen, dan de 2e, 3e, 4e en 5e), het grijsgrauwe licht uit naar buiten daarna alle vijf tegelijk ongeveer twee minuten.
- Haal vervolgens diep adem en trek de energie krachtig in één ruk in de voet om de voetkanalen of -meridianen te openen ("Battery-ram")

*Breng je voet niet van de grond als je inademt, maar laat ze plat op de vloer rusten; bedenk je dat de botademhaling het beste werkt met blote voeten.*

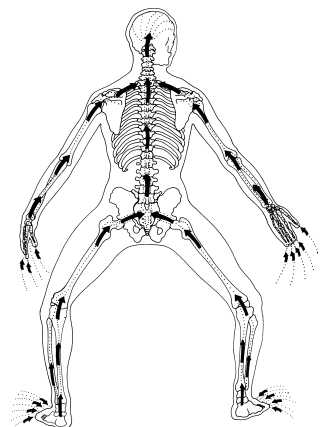
- Adem in de voet, het onderbeen, scheenbeen en kuitbeen, dijbeen...
- Hou even vast, laat de "cloudy energy" los...
- Voel de heupkom, het bekken en heiligbeen.
- Adem in in de tenen, de voeten, de benen, de heupkom en het heiligbeen, adem uit door de benen en de tenen naar buiten



### Armen en benen samen

- Adem in in de tenen, benen en ruggengraat tegelijk met de vingers, armen, schouders, schouderbladen en hoofd; Alles naar Ming-men toe
- Adem uit door de onderste ribben en het borstbeen naar buiten, laat los...
- Na weer door armen en benen het Gouden Licht aangezogen te hebben... Laat je door de middelste ribben en het borstbeen los...
- Dan door de bovenste en als laatste neem je na de gezamenlijke inademing van armen en bene naar Ming-men, ook de schedel mee, uit het borstbeen.
- Als laatste... door armen en benen naar ming-men, door nekwervels naar schedel, aan de voorkant van de schedel naar het borstbeen en naar buiten.

*Let er op dat je nooit het Gouden Licht rechtstreeks vanuit de armen de schedel intrekt, maar dat je deze eerst in de Ming-men samenvoegt met het Gouden Licht dat je via de benen aangetrokken hebt.)*

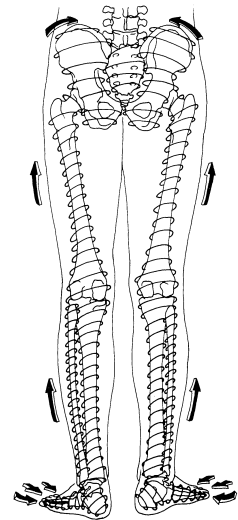


# Bot-compressie

## Spiralen

We hebben nu kennis gemaakt met de botten en zijn begonnen met het Gouden licht er in te ademen; misschien heb je gemerkt dat deze energie (zoals overigens alle chi) een spiralende beweging heeft; we gaan deze beweging nog iets bewuster aanzetten met "I"-kracht.

- Je visualiseert (of ervaart dus) het Kosmische Gouden licht spiralend naar binnen, rónnd het bot; je kunt ook het licht eerst inademen, en vervolgens in de adempauze gaan spiralen.
- Oefen dit een tijdje, totdat het goed lukt.  
(In de armen is dit het makkelijkste.)

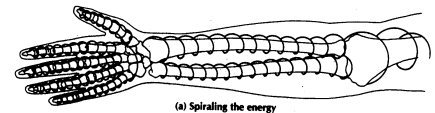


## Compressie

Botcompressie is een fysiek proces, waarbij je de chi die je rond het bot spiralen-derwijs verzameld hebt, als het ware ín het bot "wringt".

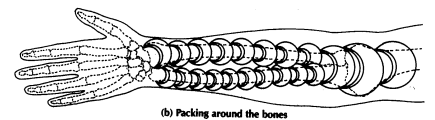
- Hierbij adem je eerst in—en spiraal je de energie rond botten en botvlies
- mogelijk kun je nóg een slokje adem nemen en het nogmaals doen; Feitelijk nét zo lang totdat de armen echt "zwaar" worden van de chi...
- Dán pas ga je uitademen, en met spierkracht, de poorten gesloten... Wring je de kosmische energie ín de botten.  
Je kunt de hitte ervan in het beenmerg voelen toenemen!

Op deze manier "branden" we het vet weg.



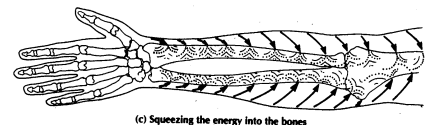
## Bot-ademhaling-met-compressie—vierkantsademhaling

- Inademend.....trek de energie naar binnen  
(met slokjes adem zou je dit in 2 of 3 fases kunnen doen)
- Stilhouden.....cirkel de energie rond het bot
- Uitademen.....met al je spieren "pers" je de energie ín het bot
- Rust....."raak" de nieuwe energie vast aan...



In de ontspanning maak je gebruik je van je geestkracht om de energie door de poriën van de huid in de botten te absorberen; dit proces vindt bijna als vanzelf plaats. Maak deze rustperiodes flink lang en richt je helemaal op de chi die de botten binnenstroomt. De botten, spieren en pezen moeten nu aan gaan voelen als ijzer in een dikke laag katoen.

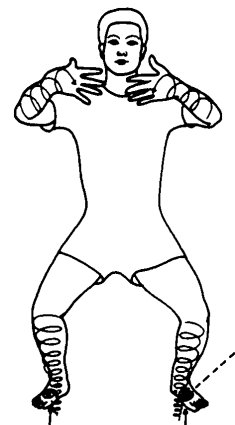
In de ontspanning zal de chi niet verdwijnen doordat de chi "dichter" geworden is, zodat het niet langer door de huid kan ontsnappen.



## Botcompressie in de Omhels-de-boom houding

Het is goed om de bot-compressie in de Boom-houding te beoefenen, waarbij de armen mogen bewegen naar de aarde-positie en weer terug; precies zoals het 't makkelijkst gaat.

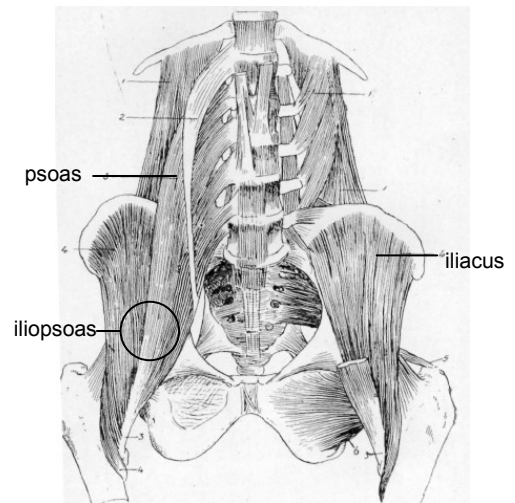
- Eerst doe je de benen (kan héél stevig), dan de armen (rustiger)
- Dan benen, heupkom en heiligbeen... alles richting Ming-men  
(de pompen worden nu vanzelf geactiveerd)
- Je spiraalt en trekt en wringt de chi in het lende-gebied en naar boven de ruggegraat in tot en met de schouderbladen en het sleutelbeen.
- Vervolgens klem je je kiezen op elkaar en wring je de chi in het schedelbot, wat de schedelpomp activeert die samenwerkt met de sacrumpomp; deze beide pompen zorgen voor een geweldige veel energie in de ruggegraat.
- Als laatste breng je energie heel rustig in de ribbenkast en het borstbeen. Richting navel.
- Inademend open je de botten, die vanzelf de voor hen juiste chi "opzuigen".



# Oefening om het heupgewricht gewaar te worden

en de ilioepsoas te openen, liggend op de zij

*Dit is een goede vóroefening het nulpunt gewaar te worden, dat zich tussen de dijbeenkoppen (heupgewricht) bevindt, in het midden van het lichaam. (met dank aan Denise Bloemen en Liz Koch) Voelend vanuit het nulpunt laat het hele skelet zich makkelijker zien.*



- Je ligt op je zij met de knieën licht opgetrokken en een arm of dikker kussen onder het hoofd (nek en rugwervels, heup en oor op één lijn)
- Vanuit het “bovenste” heupgewricht til je het bovenbeen op (niet verder dan heupbreedte); Het bovenbeen heeft nu een horizontale positie.
- Dan beweeg je, wederom vanuit het heupgewricht het bovenste gebogen been naar achteren, zonder de stand van het bekken te veranderen totdat je niet verder naar achteren kunt (doe dit rustig en met pauzes, waarin je steeds dieper ontspant).

Wanneer je bovenbeen niet verder naar achteren gebracht kan worden zonder je rug hol te trekken, dan weet je dat het de lengte/ontspanning van de iliopsoas-spier is die dit tegenhoudt.

- Nu ga je het bolletje in het holletje van het heupgewricht naar boven en naar buiten draaien; dit opent de illiacus (je kunt het eerst visualiseren: bolletje beweegt in holletje naar boven en naar achter) Dit voel je goed aan de achterkant van het bekken (illiacus) en activeert ook het galblaaspunt op de zij-bil
- Met de illiacus open “schroef” je nu heel rustig het bovenste been uit vanuit het heupgewricht – tot min of meer “gestrekt” (pauzes als je rug en romp eerst verder moet ontspannen)
- en ten slotte laat je het bovenste been naar de grond zinken met de illiacus open.
- In dit proces verleng je meer en meer de psoas, en versterk je de illiacus, naarmate je het been meer “uit kunt schuiven”.

*Soms, als iemands taille veel smaller is dan de heup, kan de persoon in deze oefening wat gaan wiebelen – je kunt dan een handdoek oprollen en tussen de taille en de vloer plaatsen, of een ietwat opgeblazen bal.*

## Innerlijke Glimlach

uitreikend vanuit het skelet naar Aarde- en Hemelkrachten

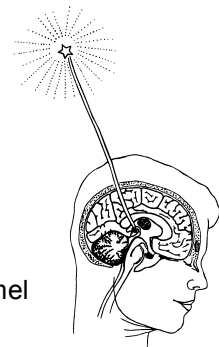


### Vantevoren

- Je zit lekker op je stoel en voelt je zitbeentjes;
- rol vanuit de zitbeentjes rustig van voren naar achteren en terug en helemaal rond (mag ook met een hand onder één zitbeentje, en dan onder het andere).
- Word je bewust van het bekkenbot
- Doe de rollende beweging nu vanuit de voetbotjes op de vloer en ervaar daarbij je beenbotten.

### Met een drakenstaart de aarde in

- Vouw je handen voor je hart in het oosterse gebedsgebaar.
- Wees je bewust van je hart "pulse" en connect deze met de pulse van de aarde
- Leg dan je handen weer neer — palmen op de boven benen en ga heel rustig staart en heiligbeen bewegen en verlengen.
- Herinner je je vroegere "drakenstaart" uit je reptiefase en maak er langzame zwaaiende bewegingen mee, in de aarde.
- Zoek met je staart in de aarde naar het goud dat bij je past, jouw goud
- Trek het naar boven met staart, heiligbeen, nulpunt in en rond het bekken laat je het spiralen, zacht langs glijden, er doorheen...
- Dan, vanuit het nulpunt je benen verlengend, of met Mingmen als "aanzuiger" trek je de gouden aarde-chi in via de teenkootjes in de beenbotten
- Opnieuw zwaai je rustig met je staart in de aarde en trekt vanuit Mingmen of het nulpunt veel gouden licht de ruggengraat in verbreed het bekken iets en laat het de ribbenkast in stromen schouderbladen, sleutelbenen en armbotten
- En nogmaals vanuit staart en heiligbeen omhoog en de schedel in.
- Glimlach en ervaar je skelet in deze prachtig gouden uitstralende gloed.

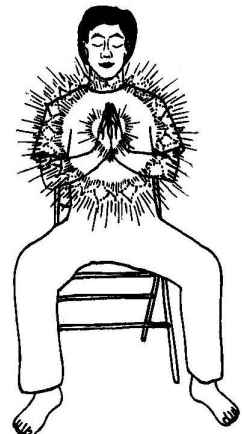


### Vanuit het hart de hemel in

- Vouw je handen weer voor je hart en glimlach vanuit je hart naar het universum boven je.
- Voel dat je hart "opgelicht" wordt door de pulsatie van de Poolster en Vega
- Vind de onvoorwaardelijke niet-geconditioneerde liefdesenergie van de hemel als een ultraviolet licht
- Open je hart voor deze prachtige liefde- en compassievolle energie

### Het hart en de organen

- Met je handen nog altijd in de gebedspositie, voel je dat deze energie vermeerderd, alles in je wordt er blij van:
- Je voelt in de overstrom van vreugde en compassie de milt opbloeien en stralend geel worden, vol vertrouwen ook,
- Van daar stroomt het over naar de longen, krachtig wit,
- De nieren, diep donker blauw, versterkt de zachtmoedigheid hier
- En in de lever versterkt het de loyaliteit en de vriendelijkheid...



### Interne samenwerking

- Nu kunnen de organen met elkaar samenwerken, jouw orgaan-team!
- Vanuit je hart, spiraal je ze samen, blij en gelukkig, naar de Tiantien.

# Kosmisch Licht

## Wat is kosmische, of hogere mens-energie eigenlijk?

De taoïsten beschouwen de menselijke ziel als een levende straal van Kosmisch Licht, alsof het oorspronkelijke kosmische licht zichzelf in zes biljoen individuele stralen heeft verdeeld die als mensen op de aarde leven.

Het universum wordt gezien als het macrokosmische deel, de mens als het microkosmische. Hoe preciezer we ons kunnen afstemmen op onze macrokosmische oorsprong (bijvoorbeeld met de Kringloop), hoe makkelijker we ons voor deze energie kunnen openen en hoe meer we kunnen genieten van de onuitputtelijke krachten van het universum.

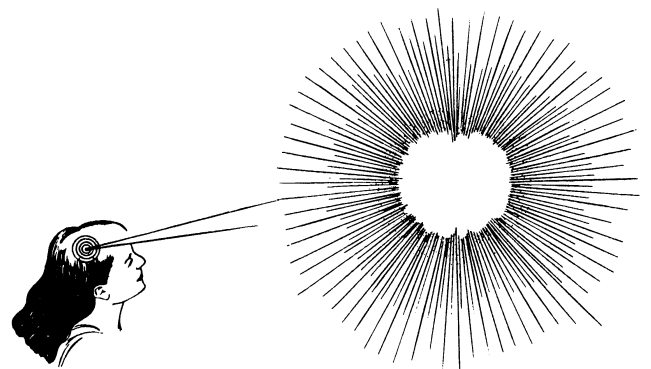
Als we uitgaan van de 'big bang' theorie, dan ontstonden na deze oer-explosie als eerste de sterren. Deze heel vroege sterren ontwikkelden zich tot supernova's die weer explodeerden. De stofdeeltjes ervan bevinden zich nu nog steeds in de ruimte, elk vormde weer nieuwe moleculen met elkaar, allerlei vormen van energie ontstonden, voegden zich bij elkaar, of scheidde zich juist af.

De aarde is op deze wijze gevormd, en zij trekt nog altijd deze stofdeeltjes, "cosmic dust" aan voor haar voeding, om de prachtige natuur aan haar oppervlak vorm te kunnen geven.

## Gouden Ei met kosmisch Licht

Wanneer wij mensen goed in ons lichaam zitten, hebben we als vanzelf dezelfde magnetische aantrekkingskracht voor cosmic dust (het gouden licht) als de aarde.

De Jing, onze fysiek/seksuele essentie, trekt het aan; in ons komen deze tinkelingen uit de lucht via de huid, maar ook blijven ze in grote getale om ons heen zweven, om ons een gouden bescherm-ei te geven.



Wanneer ons Gouden Ei niet meer zo krachtig is als in onze baby-tijd, kunnen we hier bewust aan werken:

- Omdat we eerst energie moeten hebben, willen we energie aan kunnen trekken, is het goed eerst Het Warmen van de Stoof te beoefenen (Jing),
- Of Chi Kung oefeningen te doen om lekker fysiek te worden (Jing)
- Dan trekken we het Gouden Licht in een stralenbundel het 3e oog in, en vervolgens in de kringloop (tong tegen het gehemelte). Dit Gouden licht kun je zien als de Chi-trilling in de lucht boven de mooiste natuurplekken op de aarde, doorstroomd met Gouden Zonlicht.
- Nu hebben we een prachtig Gouden Kringloop stroom; deze kunnen we naar binnen "in" stralen, het lichaam in; maar ook uitralen tot op een armlengte buiten ons.
- Ons Gouden Ei staat er nu weer lekker stevig bij.



## Gouden Licht in de botten

Omdat de botten ons meest verdichte lichaamsdeel zijn, en vanuit haar opzuigende spons-achtige binnenstructuur een sterk aanzuigende werking heeft, werkt het heel goed om dit Gouden Licht in de botstructuur te trekken; het is zeer voedend voor het beenmerg.

## Het beenmerg wassen

*Je kunt het Beenmerg wassen met aarde-energie, hemel-energie of kosmische energie.*

*Aarde-energie kunnen we als gouden licht ervaren, Hemel-energie als wit licht (heel veilig, zitten alle kleuren in, het lichaam kan nu zelf kiezen, Kosmische energie, de energie die de aarde aantrekt, planeet-energie voornamelijk van ons zonnestelsel, kan alle kleuren hebben. Dit is de energie die onze organen gevoed heeft toen we nog foetus waren, en die ons ook voedt in de nacht, als de aarde door ons heen, energie aantrekt.*



### Voeden met Aarde-energie

Het werken met het gouden licht kennen we al; het geeft het Beenmerg *Health, Wealth en Longevity*. Voegt dus toe aan het merg. Als je er weinig feeling mee hebt, is het goed om het skelet te wassen met groen en blauw licht, of met heel veel wit. Alle kleur die we gebruiken, is doorspekt met wit licht; je moet het meer zien als “regenboogkleuren”.

*Wanneer je werkt met het Gouden Licht, kun je alle fasen van botademhaling doen:*

- 1 Rustig in en uitademen met Iris-ademhaling waardoor de haarvaatjes in de huid aanzuigen.
- 2 De “packing”methode gebruiken, met de Mingmen als aanzuigkracht voor de chi
- 3 Heel krachtig met de Botcompressie werken

### Wassen met Kosmische energie

Je kunt het Beenmerg heel uitgebreid “wassen”, door in elk botje groen, blauw, of wit licht te spiralen, of door de eenvoudige bot- ademhaling van de volgende pagina te doen.

*Wassen met kosmisch Licht, doe je zacht, vanuit fase 1 of 2.*

*Werk nu niet met Bot-compressie, tenzij je puur met wit licht werkt.*

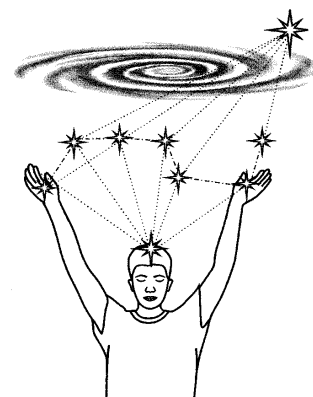


### Voeden met Ultraviolet Hemellicht

Ultraviolet licht is het licht van ons mensen's bewustzijn. Er zit ongelooflijk veel onvoorwaardelijke Liefdesenergie en compassie in, maar ook een prachtige vorm van “choiceless awareness”, een keuzeloos bewust-Zijn.

*Werken met Ultraviolet licht doe je puur met bewustzijn, vanuit je “I”.*

- Leg je handpalmen op je hoofd en wees je bewust van je persoonlijke ster.
- Druk met je handen zacht op je hoofd en spiraal ze.
- Richt nu je handpalmen naar de hemel en voel een chi-bal vol sterrenlicht neerdalen.  
De Chi-bal bevat het gezamenlijke licht van Poolster en Vega in Grote Beer.
- Reik met je gedachten uit naar het handvat van de Grote Beer (het steelpannetje) en giet de ultra-violet vloeistof over je kruin.
- Begeleid dat wat je voelt, met je handen dieper je lichaam in, door de schedel en de hersenen, de halswervels, het borstbeen en de borstwervels, door de lendenwervels en de beenbotten naar beneden, tot in de voeten.
- Voel de connectie die hij heeft met de aarde, door je voetzolen heen.
- Ervaar de ademende en pulserende Borrelende Bron, Ni-1.



## Eenvoudige botademhaling met dank aan Michael Winn

*Je maakt gebruik van je "I" en je ogen (lichte irisademhaling) om de verschillende soorten en kleuren van kosmische chi in je botten te "zuigen". Diezelfde naar binnen zuigende beweging voel je ook in je huid en in de samentrekkende beweging van spieren en pezen - alles trekt de botten in!*

### Armen op schouderbreedte naar voren

*(eerst 3 minuten, dan langzaam verder uitbouwen)*

Uitgangspositie is een iets smallere ruiterspositie, de armen zijn gestrekt naar voren.

- Je trekt inademend de chi in de vingertopjes naar binnen, richting Mingmen en ademt uit door de ruggengraat naar beneden, uit de hielen naar buiten...
- Inademend in de eerste teenkootjes naar Mingmen uitademend door de vingertoppen naar buiten.

*Opent het goeverneurs- en conceptievat, de vóór en achterkant van het lichaam*

### Stapsgewijs

Je kunt in eerste instantie uitademen in de ming-men,

In tweede instantie uitademen in het staartbeen,

in derde instantie uitademen vanuit de hiel-botten en de grond in.

Vervolgens ga je inademen in de eerste teenkootjes, uit in de ming-men

Inademen in de teenkootjes, uit bij de vingertoppen.

### Armen gespreid zijwaarts

*(eerst 3 minuten, dan langzaam verder uitbouwen)*

Uitgangspositie: de voeten staan op schouderbreedte, parallel aan elkaar

De armen zijwaarts gestrekt.

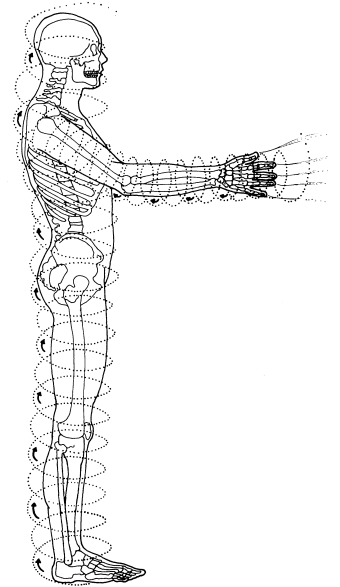
- Nu trek je inademend de chi in de vingerkootjes naar binnen, richting Mingmen uitademend door de ruggengraat naar beneden, En via de hielen naar buiten.
- Inademend in de teenkootjes, naar Mingmen toe uitademend door de vingertoppen naar buiten.

*Opent de zijkanalen in het lichaam*

### Onderarmen horizontaal, de handen gevouwen in gebedshouding

- Inademend de chi door de kruin naar binnen, naar de Mingmen uitademend door de ruggengraat naar beneden, naar de hielen
- Inademend in de eerste teenkootjes, dóór bekken en ruggengraat... In Mingmen, uitademend door de kruin naar buiten.

*Opent het middenkanaal, waardoor je neutrale energie creëert, yuan chi*



### Tevoren en tussendoor: armzwaai om de pees-stretch te bevorderen: de gewrichten open...

Ruiterspositie: schouderbladen, zitbeentjes en hielen zijn met elkaar "geconnect".

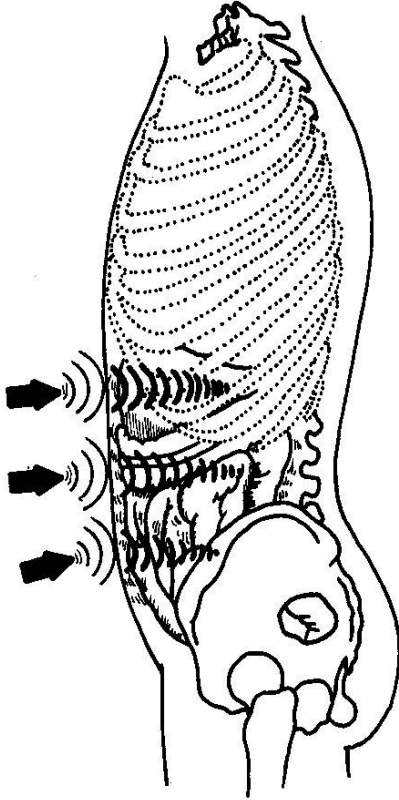
- Masseer de vingertoppen en de uiteinden van de tenen met een licht "drukkende" massage
- Ga in de ruiterspositie staan (voeten op heupbreedte), en doe een ontspannen gestrekte armzwaai naar voren; vanuit de iets meebuigende knieën. (handpalmen naar de grond, armen recht, vingers gestrekt... niet hoger dan je schouders)
- Even stretchen in de adempauze... alle gewrichten open...
- Dan laat je de armen naar beneden vallen en naar achteren zwaaien op de uitademing (de handpalmen naar achteren gericht, knieën en staartbeen lós...)
- én weer terug naar voren

In deze armzwaai-beweging ervaar je de uittrek-beweging van je gewrichten en de peesstretch van je skelet – er komt steeds meer ruimte tussen de gewrichten.

- Je kunt het nogmaals doen in een bredere uitgangspositie, breder dan de ruiterspositie.

# Beenmerg nei Kung—mannen

## Volgorde bij beoefening:



- Innerlijke glimlach
- Seksuele energie (Jing-chi) activeren  
testikel- en penis massages
- Chi weightlifting—het gewicht heffen  
(Zorg voor voldoende chi-druk in de onderste Tantien  
en warme, bewuste, nieren)
- Gewichten verwijderen
- Power Lock (tenminste 9x) - Kringloop
- Hitting met de ijzeren roede
- Botademhaling
- Bot compressie
- Koelen met het bonenzakje
- Huid ontgiften met de bamboe sticks
- Helende klanken

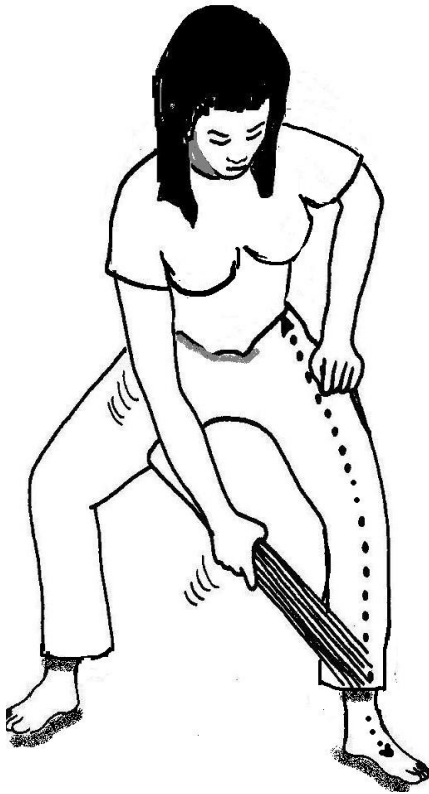
## Belangrijke aandachtspunten

- 1 Voor dat je het hele traject begint, is het goed om je blaas en je darmen te legen, zodat je geen energie verliest als je dat na of tijdens of direkt ná de Beenmerg-praktijk doen moet.
- 2 Bij de 'hitting' (het slaan met de roede) is het goed als de kringloop open is. Een teveel aan energie kan dan altijd in de kringloop gebracht, en daar doorstroomd en verfijnd worden.
- 3 Zorg ervoor dat je botten al redelijk schoon zijn gemaakt met het kosmische licht
- 3 Geen hitting op pijnlijke plekken, blauwe plekken, wonden, of onlangs gebroken ledematen!
- 4 Als je alleen de hitting hebt gedaan, drink dan echt veel water, zodat het lichaam de gifstoffen kwijt kan.
- 5 Probeer steeds het bovenlichaam, en met name het borstgebied ontspannen te houden, zowel bij de hitting als bij de power-lock als bij het gewichtheffen.
- 6 Een uur vóór en een uur na het gewichtheffen niet eten of drinken - beetje water mag.
- 7 Niet gewichtheffen of hitting of power-lock als je je zwak voelt of een beetje ziek bent besteed in dat geval veel aandacht aan de Glimlach en de Klanken.
- 8 Na het gewichtheffen altijd de energie door het lichaam laten absorberen middels de rotan sticks en of de bonenzak.
- 9 Altijd eindigen met een meditatie die de energie koelt (klanken of bonenzak) en de energie verfijnt (kleuren klanken uitspreiden of gouden ei meditatie)



# Beenmerg Nei Kung—vrouwen

## Volgorde bij beoefening:



- Innerlijke glimlach  
Psoas-oefening
- Ovarium ademhaling — activeren van de Jing  
Orgasmic Upward Draw
- Massage van eierstokken, seksuele centrum,  
perineum en heiligbeen
- Uitgebreide borstmassage  
(opladen van de seksuele energie  
met de positieve trilling in de klieren en de organen)
- Ei-oefening, mogelijk met gewichtjes  
Ei-trilling in de kringloop brengen
- Seksuele energie in de botten slaan met de ijzeren roede
- Botademhaling—Bot compressie
- Koelen met het bonenzakje
- Huid ontgiften met de bamboe sticks
- Helende klanken

## Belangrijke aandachtspunten

- 1 Voor dat je het hele traject begint, is het goed om je blaas en je darmen te legen, zodat je geen energie verliest als je dat na of tijdens of direkt ná de Beenmerg-praktijk doen moet.
- 2 Bij de 'hitting' (het slaan met de roede) is het goed als de kringloop open is. Een teveel aan energie kan dan altijd in de kringloop gebracht, en daar doorstroomd en verfijnd worden.
- 3 Zorg ervoor dat je botten al redelijk schoon zijn gemaakt met het kosmische licht
- 4 Geen hitting op pijnlijke plekken, blauwe plekken, wonden, of onlangs gebroken ledematen!
- 5 Als je alleen de hitting hebt gedaan, drink dan echt veel water, zodat het lichaam de gifstoffen kwijt kan.
- 6 Probeer steeds het bovenlichaam, en met name het borstgebied ontspannen te houden, zowel bij de hitting als bij de power-lock als bij het gewichtheffen.
- 7 Een uur vóór en een uur na het gewichtheffen niet eten of drinken - beetje water mag.
- 8 Niet gewichtheffen of hitting of power-lock als je je zwak voelt of een beetje ziek bent besteed in dat geval veel aandacht aan de Glimlach en de Klanken.
- 9 Na het gewichtheffen altijd de energie door het lichaam laten absorberen middels de rotan sticks en of de bonenzak.
- 10 Altijd eindigen met een meditatie die de energie koelt (klanken of bonenzak) en de energie verfijnt (kleuren klanken uitspreiden of gouden ei meditatie)