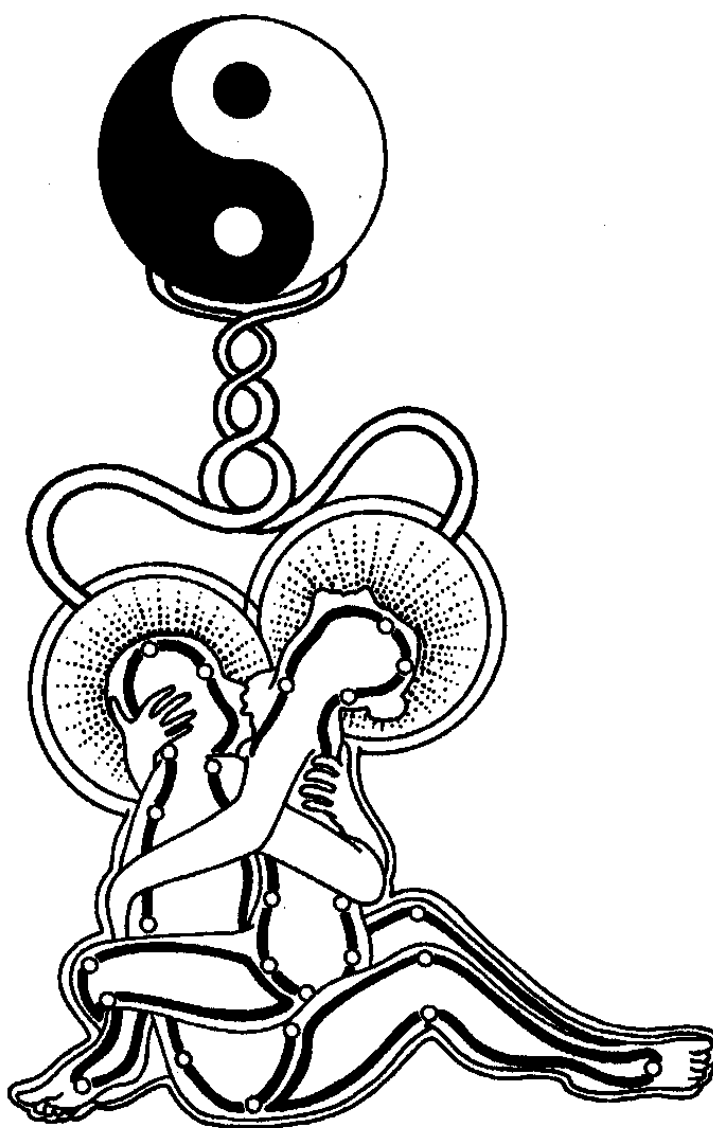


Werkboek bij Healing Tao Basis VI van Inge Maassen

喜

# Healing Love 2



2011

©

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

## Orgastische energie

### Orgasme en het aantrekken van krachten

Seksuele energie is de enige energiesoort die heel eenvoudig vermeerderd kan worden. En hoe langer een orgasme duurt, des te sterker deze energie wordt en des te meer seksuele energie er geproduceerd kan worden.

Van oudsher is bekend bij de taoïsten, dat orgastische energie krachten aantrekt uit de aarde, de kosmos en het universum.

Het soms heel onbewuste bewustzijn hiervan, doet veel mensen verlangen naar de ervaring van "eenwording met het al", en de ongelooflijke veelheid prachtige energie die hierbij ervaren kan worden.

Biologisch gezien trekken we deze aardse en kosmische energie aan om het zaadje energie genoeg te geven om door de wand van de eicel heen te dringen en als dat gebeurt, om die celdelingen te stimuleren die nodig zijn voor de ontwikkeling van een embryo. Zelfs wordt gezegd, dat hoe orgastischer het seksuele samenzijn is, des te meer energie er voor de foetus aangetrokken kan worden en des te krachtiger het kind wordt.

### Versnelde celvernieuwing betekent: verjonging

Elke dag creëren we miljoenen nieuwe cellen, een proces dat, naarmate we jonger zijn, sneller gaat en naarmate we ouder worden, steeds langzamer verloopt. Om een indruk te geven van de snelheid van dit proces: bij de volwassen mens duurt het 3 maanden alvorens het hele skelet uit nieuwe cellen bestaat, binnen 3 weken is de lever totaal vernieuwd. Elke nieuwe cel ontvangt het geheugen van de voorgaande, tenzij we ingrijpen in het celgeheugen, met onze glimlach, met onze kleurkracht, of met onze compassie.

Als je de hele dag boos bent, krijgen miljoenen cellen een boze frequentie. Is er een glimlach of compassie, dan gebeurt het tegenovergestelde.

Seksuele energie vermeerderd de aanmaak van nieuwe cellen; taoïsten zullen altijd trachten er compassie-energie aan toe te voegen.

Seksuele energie in de botten zal een drastische verjonging teweeg brengen!

### Seksuele energie in de hersenen

Iedere keer, dat er seksuele energie de hersenen in gestuwd wordt, wordt het geheugen gesterkt, de cellen gevoed en stroomt er een heerlijk gevoel van top tot teen door het lichaam. Bij vrouwen gaat dit proces nog gemakkelijker dan bij mannen, omdat de vrouwelijke orgastische energie koel is, en deze daardoor goed in de hersenen kan worden opgeslagen.

De oefeningen Orgasmic Upward Draw en Power lock zijn voor mannen zowel als voor vrouwen geweldig om het kruinchakra te openen en de universele energie op te nemen. "If you drink the water of life, you will never be thirsty again."

De ochtenderectie van de man is de meest pure seksuele energie, die moet je optrekken. 's morgens 50x de power lock doen is heel goed is voor de hersenen; let er wel steeds op dat de borst ontspannen is.

Ook bij elke Testikel / Ovarium adembeweging richting hersenen, worden beide hersenhelften gevoed. Het brengt de hersenen in een hogere frequentie, waardoor deze geactiveerd worden en dementie geen kans krijgt. Speciaal na de menopauze wordt dit voor vrouwen belangrijk.

De clitoris en de eikel zijn beide direct gelinkt met beide hersenhelften en hierdoor met het zenuwstelsel, dat de seksuele organen door de hele ruggengraat heen met de hersenen verbindt.



### Seksuele energie en het hart

Om de seksuele energie te kunnen transformeren, moeten seksualiteit en liefde samengaan. Het openen van het hart is dan ook belangrijk. Door het hart te openen wordt de seksuele energie lichter en kan gemakkelijker naar boven gebracht worden. Als de seksuele energie beneden blijft, en je wilt deze binnenhouden, dan is dat erg onprettig; de energie moet omhoog of er uit. Het gaat er overigens niet zozeer om de energie omhoog te brengen, maar om hem te laten cirkuleren.

Het samengaan van het hart en de seksualiteit is het begin van de hereniging van het mannelijke met het vrouwelijke in jezelf. Als er geen uitwisseling is tussen yin en yang, raak je alle energie kwijt.

Als de seksuele frequentie meer in een hart, in een liefdesfrequentie verandert, is er veel meer balans, gaat uiteindelijk alles vibreren.

### Orgastische energie vasthouden

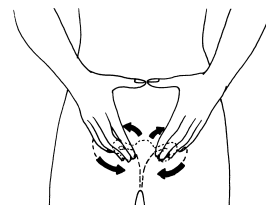
Een orgasme opwekken is één ding, het vasthouden is iets heel anders.

Als je geaard bent, kun je een groter gevoel van opwinding verdragen.

Belangrijk met het oefenen is, dat je je voeten op de grond voelt.

Je staat geaard als de golf van opwinding terugslaat vanuit de voeten. De aarde duwt dan terug. In de ontspanning heeft de energie de mogelijkheid om de stromen, c.q. omhoog te schieten. We beoefenen de Schildpad en het staan in de Omhels-de-boom positie, met name om ge-aard te kunnen omgaan met de vermeerderde seksuele of orgastische energie in het lichaam.

In het samenzijn met een partner, gebruiken we fases van ontspanning, waardoor het mogelijk wordt veel seksuele energie in het lichaam te handhaven: het zogenaamde Vallei orgasme.



### Vallei-orgasme

Om de verschillende niveaus van een volledig orgasme te ervaren, moet je je realiseren dat er vele treden zijn die je beklimmen kunt, waarbij iedere trede weer een ander deel van het lichaam voorziet van energie. Wanneer een volledig orgasme bereikt wordt, worden alle klieren en organen van energie voorzien.

Het Vallei-orgasme wordt hierbij zeer aangeraden:

- Je werkt met opwindingsenergie tot een niveau waarbij je de energie nog goed in je lichaam kunt “verdragen” zonder aan te spannen naar de seksuele organen en ontlading toe;
- Vervolgens rust je in ontspanning en laat je de orgastische energie door de kringloop cirkuleren (minimaal 9x)
- Vanuit de nu ontstane ontspanning laat je de energie het lichaam voeden, de cellen energie geven en het lichaam vernieuwen.
- Dan creëer je meer orgastische energie, en ontspan je: kringloop, etc.

Wanneer op deze wijze een volledig lichaams-orgasme bereikt wordt, zijn alle klieren en organen van nieuwe energie voorzien!

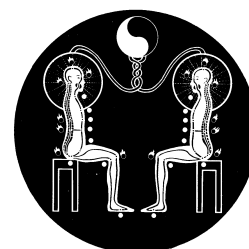
Gandeweg zul je steeds meer ruimte in zichzelf ervaren en een sterkere connectie met het universum en de universele onvoorwaardelijke liefdesenergie.

### Met een on-geoefende partner

Je kunt elkaar helpen de Kringloop te openen door dikwijls met de rug tegen elkaar aan te zitten en de stroom te voelen gaan.

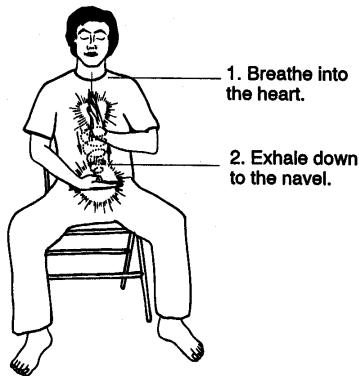
Bij het vrijen kun je één hand op het heiligbeen van de ander leggen, en van daar steeds hoger, om de energie te stimuleren richting hand naar boven te stromen om op deze wijze de kringloop te bekrachtigen.

Je eigen liefdevol “aanwezig-zijn” in je lichaam zal je partner zeker helpen!



## Power lock / Orgastische Upward draw

*De Power Lock (de seksuele energie niet naar buiten laten gaan) en de Orgastische Upward Draw (het omhoog trekken van orgastische energie) zijn meditaties waarin gewerkt wordt met opgewonden seksuele Jing energie. Dit is iets wat voor de meeste mensen veel oefening vraagt. De opgewonden seksuele energie wil een eigen traject afleggen, uit het lichaam naar buiten (vooral bij mannen). Wanneer we deze energie echter leren temmen, door eerst met weinig opwindning te oefenen en in je eentje, ook zonder dat er frustraties zijn of andere emoties die je graag kwijt wilt, zal het op den duur gaan lukken om het hele lichaam op te laden met omgezette, verfijnde, gecultiveerde chi, die het lichaam enorm vitaliseert en voedt! Allereerst brengen we de seksuele energie via het Gouverneurskanaal in de ruggengraat omhoog om zo het hele zenuwstelsel en de hersenen te voeden en te versterken. Vervolgens brengen we de opgewonden Jing Chi in alle organen, klieren, in de bindweefsels, botten, merg en in alle lichaamscellen. Op die manier wordt het hele lichaam opgeladen en verjongd.*



### Volgorde

1. Je opent je lichaam en met name de ruggengraat
2. Je verbind je hart met je seksuele organen
3. Doet de testikel- of eierstokmassage
4. Creëert een inspiratief beeld
5. Brengt de Jing chi omhoog in de ruggengraat
6. Naar de kruin... en verder
7. Door de Kleine Hemelse Kringloop en naar de organen / klieren
8. en doet niets meer—Wu wei
9. Chi-zelfmassage ter afronding

### 1. Open je lichaam en met name de ruggengraat

- Na wat – voor jou prettige vóór-oefeningen voor de ruggengraat (kraanvogel, schildpad, ruggengraatademhaling, draaibewegingen, licht door de ruggengraat omhoog, cloudy energy naar beneden...)
- wrijf je handen lekker stevig en draai je het navelcentrum, van binnenuit groter wordend naar buiten, en terug, van buiten kleiner wordend naar binnen...

### 2. Verbind je hart met je seksuele organen

- Zowel mannen als vrouwen masseren de borsten (het borstgebied) om het hart ontvankelijk te maken en te openen
- Dan leg je de handen op de borst, vingertoppen op het borstbeen en connect je middels de warmte van de hartklank met de seksuele organen

### 3. Testikel- en eierstokmassage

- Wrijf je handen stevig, adem in en klop met zachte vuisten het seksuele centrum (vrouwen ook eierstokken), en adem uit met de Nierklank (TSJOE of THÔH)
- Mannen masseren de testikels (of ademen er in) vrouwen kloppen en masseren de eierstokken
- Leg vervolgens je handen op het seksuele centrum en wordt je bewust van de drie poorten
- Adem in de poorten (met name in het “oog” en “mond” van penis en vagina:

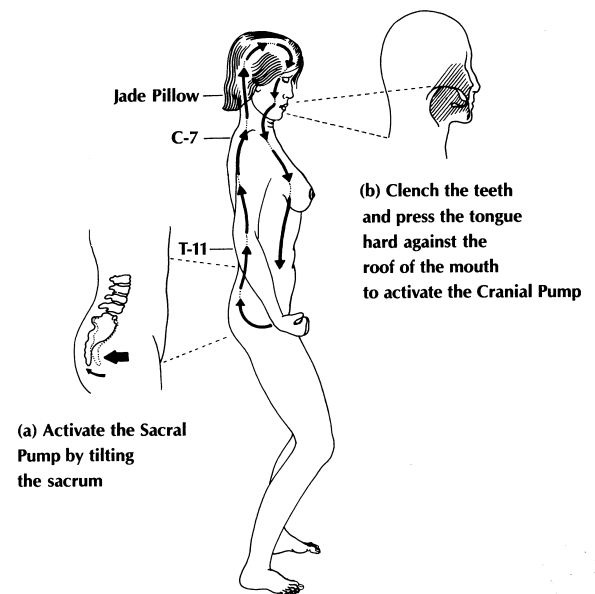
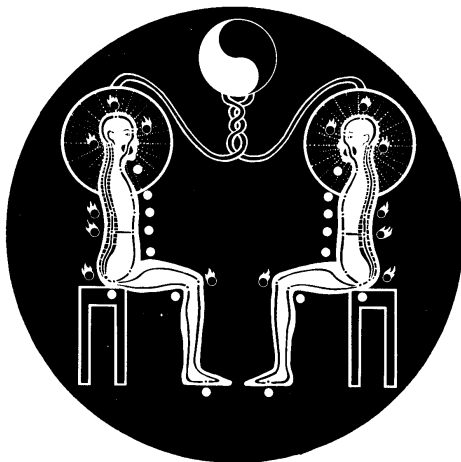
(de ingang van de vagina, uitgang van de penis en de baarmoedermond of de basis van de penis)

Je doet dit mbv de irisademhaling - inademend wordt je je gewaar van de irissen in je ogen, uitademend ontspan je helemaal, ook de "poorten"

- Merk op dat de poorten mee gaan ademen (licht inzuigen en ontspannen)
- Voel een lichte tinteling komen in de seksuele organen en kijk of er een uitwisseling is met het hart, door de zon op het water te laten schijnen (TSJOE inademend omhoog, HAWWWW uitademend naar beneden)

#### 4. Creëer een inspiratief beeld

- Boven je kruin zie je nu een beeld van jezelf met je liefdespartner of je innerlijke man/vrouw in een innige omstrengeling met jou zelf; ook het beeld van een God en Godin samen kun je gebruiken ter inspiratie
- Laat het orgastische gevoel wat dit teweeg kan brengen langzaam in je hersenen stromen en vervolgens omlaag in het lichaam, in de seksuele organen
- laat jouw eigen seksuele gevoel in je hersenen en je kruin komen en zich van daaruit uitspreiden naar je organen en je perineum
- glimlach in je seksuele organen, adem er in (irissen), trek ze in, zet ze uit...
- rol met je ogen in eierstokken en testikels
- masseer het seksuele centrum boven het schaambeem met liefde en plezier



#### 5. De Jing chi, de seksuele energie omhoog brengen in de ruggengraat

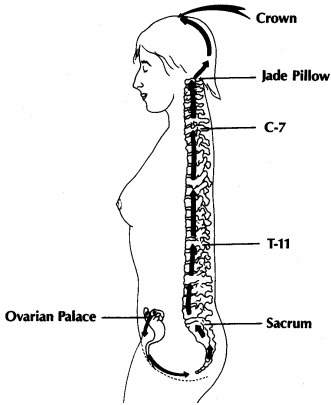
*Je doet de power lock in eerste instantie stapsgewijs, naar de vier centra toe die de Jing chi omhoog kunnen pompen: het staartbeen, T-11, C-7, het jadedekussen (elk centrum 3x).*

Wanneer je de zware (opgewonden) seksuele energie naar boven wilt bewegen, doe je een aantal dingen tegelijkertijd (zittend of staand):

- de voeten "klauw" je ahw. in de aarde
- de handen bal je (naar binnen of naar buiten) tot vuisten bij de liezen
- de spieren van je armen en benen trek je naar binnen, naar de botten toe
- de binnenste bilspieren span je aan (op 'n stoel kom je dan iets omhoog)
- de seksuele organen en de anus trek je naar het staartbeen
- de tongpunt is tegen de onderkant van de tanden,

het plat van de tong tegen het verhemelte

- de kiezen zijn zacht tegen elkaar maar stevig vastgedrukt
- chin push, de kin is in; kun je leren met je handen rond je achterhoofd
- de ogen laat je vanaf het seksuele centrum naar het desbetr. punt rollen



Hoe je de energie naar de verschillende punten trekt:

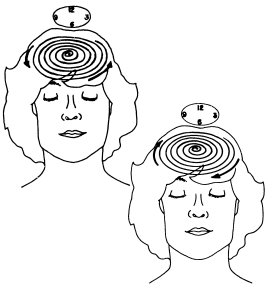
staartbeen - T-11 - C-7 - jadekussen

- Je klopt of wrijft even op het desbetreffende punt
- Je ademt in, als je uitademt ontspan je het middenrif en duw je als het ware je seksuele energie naar beneden (seksuele poorten sluiten) en naar achteren; span je alles aan...
- Rol de energie met je ogen mee: van de seksuele organen naar perineum, anus, staartbeen of ander energiecentrum toe
- Ontspan in een wieg-beweging van voren naar achteren) na 3, 6, of 9x en kijk of je de energie langs je rug omhoog voelt stromen naar het desbetreffende punt
- De ontspanning kun je versterken door van voren naar achteren te wiegen, als je staat van je voorvoet naar je achtervoet en weer terug
- Mogelijk, voordat je met het volgende punt bezig gaat, masseer je even het schaambeentje.

*Langzaam maar zeker leer je op de uitademing alle voorgaande schuin gedrukte aanwijzingen tegelijkertijd te doen! Onthou echter dat de Jing-chi pas gaat stromen in de ontspanning!*

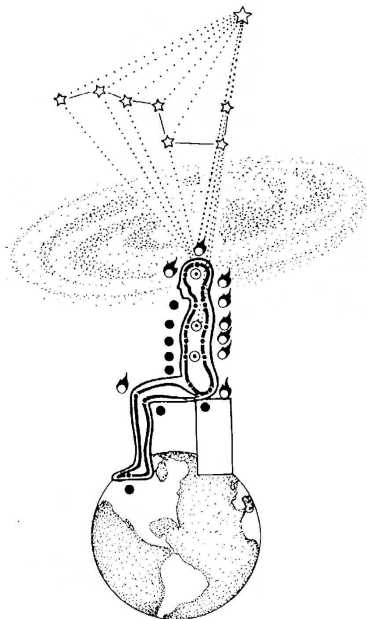
*In de aanspanning maak je de weg vrij, pomp je bloed en chi naar de desbetreffende plek, in de ontspanning daarna gaat de energie stromen!*

*Het is belangrijk om contact te houden met je lichaam en in de pauzes je geaardheid te meten. (Je staat geaard als de golf van opwinding terugslaat vanuit de voeten - de aarde duwt dan terug.) Het is belangrijk je te realiseren dat hoe geaarder je bent, des te meer opwinding je kunt verdragen.*



## 6. Naar de kruin...

- Stuw de seksuele energie uitademend in de richting van de kruin, 9x
- Cirkel de energie in de hersenen, beide kanten uit
- Open dan de kruin door er eerst op te kloppen vervolgens voel je in stilte de energie in je tong drippen, die je nu tegen het verhemelte duwt of onder het verhemelte gekruld houdt
- Je ademt 3x hard uit in de kruin, met geluid en voelt een trilling van de seksuele organen naar de kruin naar het universum
- Je maakt een innerlijke connectie met de Poolster en de Grote Beer
- en strekt je handen strak naar het universum uit op de uitademing, ontspant ze op de inademing (3x)
- Je pakt het handvat van het Steelpannetje, en kiepert het ultraviolette gezamenlijke licht van Poolster en Grote Beer in je Persoonlijke ster boven je hoofd en laat het verder doorstromen je kruin in
- Dan richt je je handen naar je schedel en beweegt ze zachtjes (alsof je licht in je schedel instraalt)
- Laat het licht je lichaam in stromen, en in je aura komen... richt je op de drie tantiens, de ruggengraat, of je aura vergeet armen en benen niet te voeden met het ultraviolette licht.
- Beweeg ten slotte met je handen het voedende en openende licht door het Conceptievat aan de voorkant van je lichaam naar beneden.



## 7. Door de Kleine Hemelse Kringloop en naar de organen / klieren

- Stroom de gezamenlijke energie van Poolster en Grote Beer mét jouw eigen Jing-Chi helemaal op jouw manier, door de Kringloop
- Laat de energie steeds verfijnder, genuanceerder worden...
- Maak als je wilt steeds wat meer seksuele energie aan
- Cirkel de energie door de Kleine Hemelse Kringloop, 9 tot 18 keer, of zo lang je maar wilt.

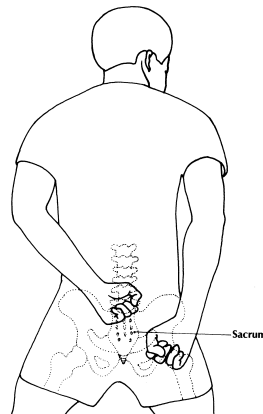
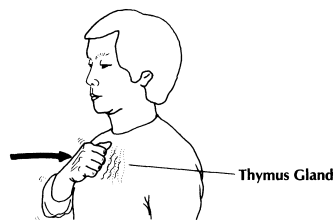
*Als je wilt kun je nu vanuit het seksuele centrum de verfijnde energie rechtstreeks je organen in laten stromen; dit doe je door roze lijntjes te creëren vanuit het seksuele centrum naar het desbetreffende orgaan of de desbetreffende klier.*

## 8. Wu wei – niet doen

- Kijk wat het lichaam vanuit zichzelf gaat doen – wees open voor alles!

## 9. Chi-zelfmassage

- Rondt af door de energie nogmaals door de Kleine Hemelse Kringloop te stromen, om haar te her-verdelen
- Wrijf dan je handen, en 36x de navel, rechtsom voor vrouwen, linksom voor mannen
- 24x de andere kant op
- Breng de hele prettige genezende energie in je handpalmen naar je gezicht en hals op de inademing, uitademend weer terug
- Wrijf je handen en klop schedelbotten en gezichtsbotjes
- Nek en hals
- ribben en tantien,
- armen aan beide zijden
- bekken en benen
- richt je aandacht op de botten hierbij, voor de aanmaak van rode en witte bloedlichaampjes!



## Orgasmic Upward Draw op zachte wijze...

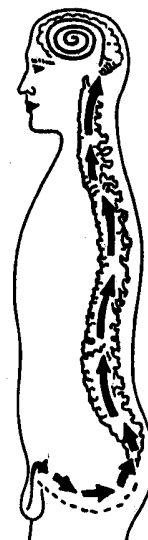
**Orgastische energie genereren** kun je op verschillende manieren doen:

- Met borst- of testikelmassage
- met de ogen in eierstokken of testikels te draaien
- de schildpadkop wakker maken

### Het wakker maken van de kop van de schildpad

- Vrouwen bewegen de heupen op en neer, staand of zittend, met de handen tussen de bovenbenen om de clitoris te masseren.
- Mannen plaatsen de penis tussen de benen en bewegen de heupen op en neer staand, mét of zonder handen tussen de benen, om zacht de penis te masseren.
- Wanneer je dit een tijdje gedaan hebt, kun je met de ogen in eierstokken of testikels draaien, én in baarmoeder of prostaat

Redirecting  
sexual energy  
into organs  
and glands



### Heiligbeen en staartbeen

- Wrijf het heiligbeen met je handen, de boontjes of een zijden lap
- Maak een draaiende beweging met het bekken, mogelijk vanuit de voeten
- En vervolgens maak je een kleinere draaibeweging vanuit het staartbeen
- En wrijf je het heiligbeen opnieuw

### Energetiseer baarmoeder / prostaat

- Ervaar het perineum enkele keren, met behulp van de konijnnetanden
- Doe een rustige krachtige adembeweging, waarbij je steeds uitademend het perineum goed optrekt naar de Tantiën (richting baarmoeder/prostaat), 9x
- Doe vervolgens een omgekeerde adembeweging; trek inademend het perineum op richting Mingen, 9x

### Energetiseer de ruggengraat

- Je staat in de ruiterspositie; en trekt nu inademend het perineum zacht op,
  - Uitademend duw je het middenrif krachtig naar beneden (TSJOEOE) en, de beweging van de energie volgend, trek je de anus-kringspier samen
- Kijk of je de energie in de ruggengraat voelt stromen als je daar je aandacht naartoe richt. Als je teveel energie omhoog brengt, doe dan de Longklank, SSSSSsss

**Orgasmic Upward Draw** doe je nu, rustig en zacht 9x in zijn geheel

**Kringloop:** vanuit baarmoeder / prostaat rol je de ogen naar boven inademend, en uitademend naar beneden; je kunt ook "meebewegen" zoals bij het Waterrad. 36x

### Orgastisch zijn

- Ga lekker liggen met de knieën op en de handen bij het hart... glimlach...
- Zacht maak je de hartklank een aantal keren naar de seksuele organen
- Adem in en uit in de seksuele organen en doe de ovarium/testikel ademhaling;
- Ervaar orgastische energie; spiraal deze rond in de seksuele organen eierstokken, baarmoeder, vagina, testikels, penis, prostaat, seks. centrum
- Doe een klein waterrad, trek samen op de inademing en kijk naar de hersenen
- Meer hart-energie in de seksuele organen maakt de energie prachtig roze...
- Breng seks- en hartenergie naar de nieren wikkel beide krachten rond de nieren, voel een nier-orgasme
- Doe dan hetzelfde met de lever, longen, hersenen, ogen, oren, neus, mond en ga ten slotte op de rechter zij liggen en cirkuleer door de Kringloop.



## Zwemmende Draak – om de klieren te doorstromen met seksuele energie

*Je kunt de Zwemmende Draak doen als opwarming voor de Beenmerg-oefeningen maar ook—met het eitje in—voor de doorstroming van de klieren.*

*Deze Top-oefening die het lichaam opent voor seksuele doorstroming, niet alleen aan de rugkant, maar ook aan de voorkant...*

*en door het middenkanaal langs de Klierenlijn.*

*Wanneer je de Zwemmende Draak doet om je klieren in balans te brengen, zorg er dan voor dat je tussendoor wat langer blijft stilstaan en glimlach in het hele middenkanaal.*

Je staat rechtop, met de voeten tegen elkaar, kruin als aan een draadje omhoog  
De armen gestrekt langs het lichaam, de handen raken de bovenbenen  
Een innerlijke glimlach in je ogen

De handen bewegen zijwaarts omhoog tot de schouders, handpalmen naar beneden, bij de schouders de handpalmen naar boven tot je handen helemaal gestrekt boven het hoofd zijn; je staat nu op je tenen

Beweeg je handen en je hoofd naar links, trek je gevouwen handen onder je kin naar je toe en beweeg ze (pinken eerst!) naar rechts

Pinken leiden de gevouwen handen naar beneden naar je middel, en voor het middel langs naar links; je buigt iets door je knieën, heupen naar rechts (Billen niet naar achteren uitsteken!)

Pinken leiden de gevouwen handen naar beneden en naar rechts voor het bekken langs, heupen naar links, flink door de knieën.

Ellebogen schuiven steeds zacht tegen het lichaam aan

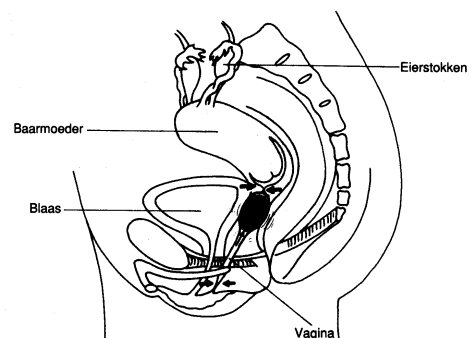
Duimen leiden de handen naar boven en naar links langs het middel  
Duimen leiden de handen naar boven en naar rechts langs de kin  
Duimen leiden de handen naar boven tot gestrekt boven het hoofd

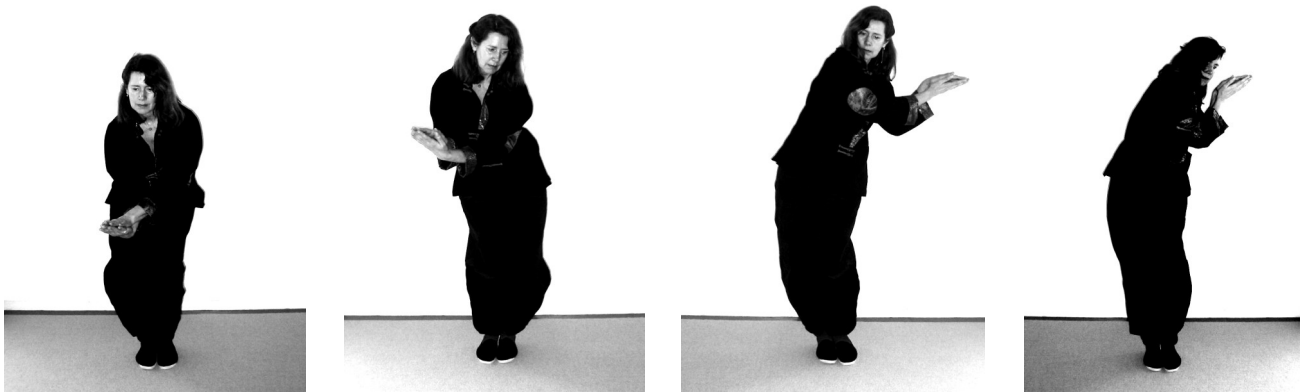
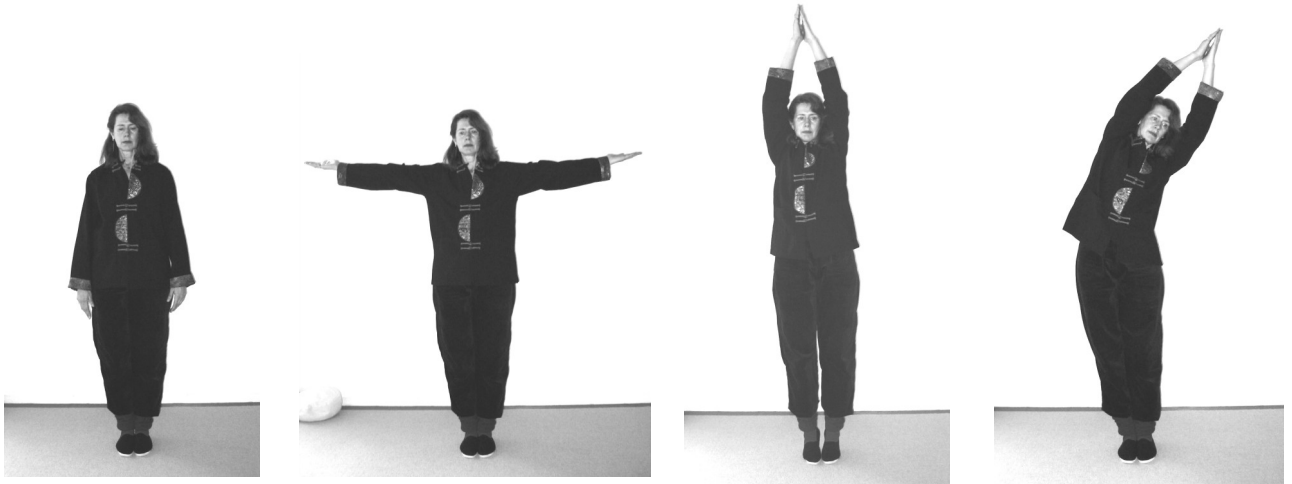
Je staat nu op je tenen  
En gaat weer terug langs de rechterkant naar beneden, zie boven

Wanneer je weer boven aangekomen bent en hier op je tenen staat,  
Beweeg je je gevouwen handen langs het midden van je lichaam naar beneden  
Als je polsen je navel bereiken, klap je ze om, duimen op navel houden, middelvingers raken elkaar.

Gevorderd... wanneer je de handen naar boven beweegt adem je in,  
Wanneer je de handen naar beneden beweegt adem je uit.

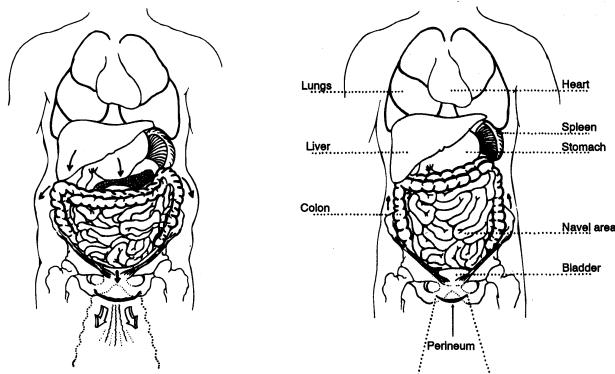
*Glimlach zacht, voel de puls in je buik - adem navel naar mingmen op de uitademing en trek daarbij je bekkenbodem zacht en stevig omhoog.*





## Spelen en oefenen met het jade ei

voor heling, plezier, voel-bewustzijn en (bekkenbodem)kracht in de vrouwelijke organen



### **Het doel en de bedoeling**

*De steensoort jade heeft als eigenschap dat het de vrouwelijke organen opschooft, evenals je glimlach en het bewust ademen, voelen en aanwezig zijn in dit gebied.*

*Mogelijk pijnlijke herinneringen kunnen nu aan het licht gebracht en losgelaten worden. Elk plekje van de vagina wordt "eigen", helemaal jouw gebied.*

*Oefening met het ei brengt meer kracht in de spieren van de bekkenbodem (pc-spier) en de vagina, waardoor zij meer doorstroomd en doorbloed wordt. Wanneer de bekkenbodem krachtiger wordt en de naar achter en naar boven bewegende kracht van de baarmoeder sterker, zullen ook je orgastische gevoelens sterker worden.*

*Een sterke bekkenbodem zorgt ervoor dat de conditie van je hele buikgebied verbetert, de Chi (energie) loopt niet zo makkelijk weg!*

*Als jij de spieren van je vagina leert gebruiken, heeft dat niet alleen op jou zelf een heilzame werking, maar ook op je mogelijke partner, die meer ontspannen kan blijven bij het vrijen, waardoor de vrijgekomen energie makkelijker jullie beider lichaam kan doorstromen.*

### **Sfeer:**

Je hebt de ruimte waarin je wilt gaan werken met het ei prettig en sfeervol gemaakt; misschien heb je een douche of bad genomen, jezelf met hete lapjes afgedept en ingewreven met een lekkere verwen-olie. Belangrijk is dat je jezelf harmonieus voelt en goed in je lichaam.

Ga niet met het ei werken als je je gefrustreerd, bozig of depressief voelt!

### **Tevoren:**

Je hebt tevoren een beetje water gekookt en in een kommetje gegoten,

Een tandflossdraadje (zonder mint!) door het gat van eitje gedaan met een knoopje erin aan de onderzijde, de smalle kant. Dan leg je het jade ei aan het touwtje in het kokende water. Na ongeveer twintig minuten heeft het eitje de juiste temperatuur. Niet te warm en niet te koud!

### **De ingang van de vagina:**

Dikwijls vormt de ingang van de vagina het belangrijkste gebied voor opschoning.

Je houdt het eitje even vast bij je derde oog en geeft het een boodschap mee:

bijvoorbeeld heerlijk plezier beleven,

versterking van de spieren,

je vagina weer helemaal "van jou" maken,

de pijn en verkramping van mogelijke ervaringen loslaten in het eitje

en de ervaring zelf omarmen.

Vervolgens leg je het warme eitje misschien even op de venusheuvel, ter kennismaking, dan bij de vaginalippen en ten slotte aan de binnenzijde van de vaginalippen.

Nu ga je eerst heel bewust voelen, om vervolgens rustige bewegingen te maken,

bv met het bekken van links naar rechts, opgetrokken knieën, voeten op of van de grond

of door—met gestrekte benen—de voeten naar binnen en naar buiten te laten vallen,

of de tenen naar je toe of van je weg.

Steeds voel je na, kijk je hoe het eitje (dat je vasthoudt met je hand) nu voelt.

Met het eitje (zowel aan de ingang als in de vagina zelf) is het ook heel goed om kringspier-oefeningen te doen. Kijk bij elke beweging van je mond of je ogen, of je het eitje kunt voelen tegen de binnenkant van de vaginalippen, en hoe het is als je je ook steeds weer helemaal ontspant...

### Het eitje inbrengen:

Vanuit de warme prettige sfeer die je gecreëerd hebt, speel je op deze manier net zo lang met je ei, totdat je vagina zich er als vanzelf voor opent. Misschien moet je wel tien van deze sessies doen, voordat je vagina zich opent, maar het is belangrijk dat je goed met je vagina leert samen-werken.

Het eitje breng je in met de bolle kant naar boven, het touwtje laat je buiten hangen.

Met het eitje "in" kun je dezelfde oefeningen doen als hiervoor beschreven. Het kan heel goed zijn dat je in eerste instantie het eitje niet voelt. De zenuwen in de vagina zullen zich gaandeweg meer verfijnen, waardoor je meer gaat voelen.

Als je het eitje (nog) niet voelt, dan train je de eerste keren de kringspier-oefeningen met je vinger(s) in of bij je vagina, om te zien wat er nu werkelijk gebeurt in de bekkenbodem als je de spieren rond de mond en de ogen beweegt. (Dikwijls hebben de kringspierketens tijd nodig om te de-blokkeren, maar met oefening lukt dat altijd binnen kortere of langere tijd).

### Dansen met het ei—of de "draak" oefening

Zet voor jou prettige muziek op, misschien langzaam en donker, misschien snel en licht en beweeg je bekken terwijl je je bewust wordt van de wanden van de vagina. Kijk of je steeds meer vanuit de vagina de dansbeweging kunt aanzetten.

Voor de meeste vrouwen kost het tijd en oefening om te leren het eitje omhoog en naar beneden te bewegen. Dansen vormt een goede voorbereiding.

Dansen kun je ook zittend op een stoel of op de knieën op een kussen, als je moeite hebt het eitje in te houden—het kan enige tijd duren voordat de bekkenbodemspieren weer goed sluiten (kringspier-oefeningen doen!), maar door liefdevol en gedisciplineerd te oefenen zal het zéker lukken.

### Je bekkenbodem trainen

Tegen de tijd dat je voldoende liefde en bewustzijn hebt verkregen om wat zwaarder te gaan trainen, knoop je aan de flossdraad een 'knikkerzak' of een washandje met een lus. Door gewichtjes (knikkers, stenen) in het zakje te doen, maak je het moeilijker voor jezelf om het eitje in te houden en ga je als vanzelf je bekkenbodemspieren trainen.

Om niet verkrampd te raken in je bekkenbodem, is het belangrijk steeds na de uitademing en vóór de inademing even te ontspannen in je bekkenbodem, waarna je inademend weer opnieuw zacht samentrekt en uitademend probeert het eitje krachtig naar boven te bewegen.

### Afronding

Uitermate belangrijk - of je het eitje nu 10 minuten inhoudt of een hele dag - is, dat je gebruik maakt van het bewustzijn in de vagina nadat je het eitje naar buiten geduwd hebt met je spieren, of naar beneden getrokken aan het touwtje (even afspoelen onder koud water).

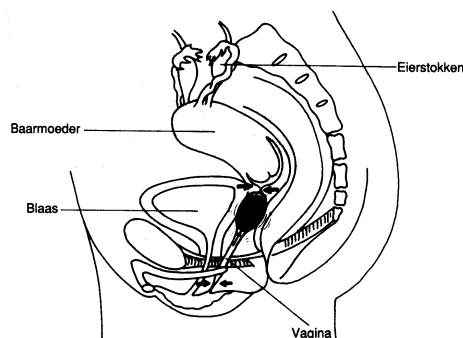
Je zit of ligt nu stil en je glimlacht; je brengt de liefde van je hart naar de vrouwelijke organen - de baarmoeder, eierstokken en vagina - en je laat mogelijke helingsprocessen plaatsvinden! Dit doe je zeker tien minuten. Het meest bewuste "zijn" in het diepst van jezelf, vindt nu plaats.

Probeer ook de adembeweging van de of de bekkenbodem te ontdekken en jezelf hier op af te stemmen. De baarmoeder is het meest krachtige orgaan wat je hebt.

Je innerlijk weten, je intuïtie, is hier op haar sterkst!

### Helende Klanken

Vervolgens doe je – altijd – de Helende Klanken, in het lichaam of alleen specifiek in de vagina



## De vagina reinigen met Helende Klanken

Gebaseerd op de Sexuele reflexologie van Saida Désilets ([www.jadegoddess.com](http://www.jadegoddess.com))  
En kringspier-oefeningen van Rita Beintema en Inge Maassen

### Tevoren—Innerlijke glimlach

Je draagt er zorg voor dat je je goed voelt in je lichaam,  
met blij organen

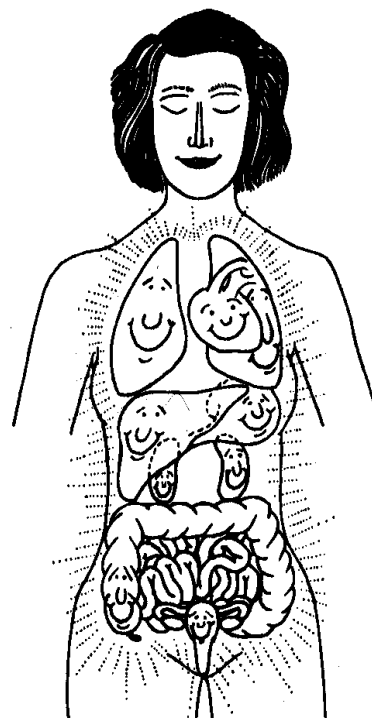
### Tevoren—Bekkenpoorten

Wanneer je nu specifieke bekkenbodemspieren  
tracht aan te spannen én te ontspannen,  
en je kunt ze niet zo goed voelen,  
doe dan eerst de oefening van de Bekkenpoorten

### Psoas oefening—in ieder geval het “babetje”

Wanneer de kringspier-oefeningen niet goed voelbaar zijn,  
en je hebt alle tijd, dan kun je in plaats van de oefening  
Met de bekkenpoorten, het hele bekkengebied meer doorstroomd  
laten worden door de psoas-spiers te ontspannen,  
verlengen en versterken.

Deze oefening doorbloed op een prachtige manier het hele  
gebied van de vrouwelijke organen, zodat je bewustzijn er groeit  
En spieren die je eerst niet kunt vinden, voelbaar worden.



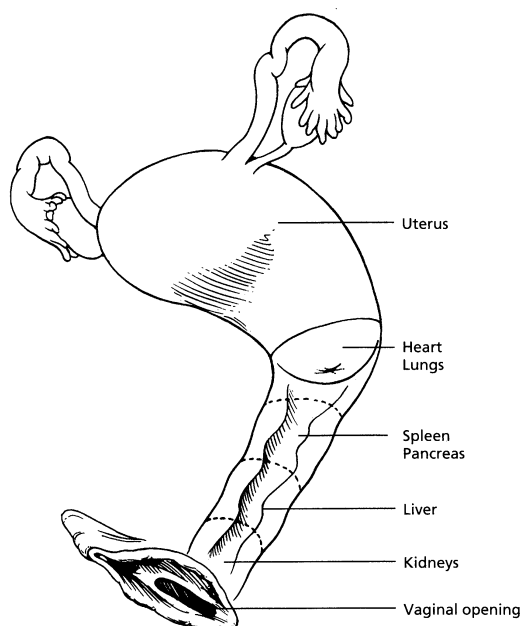
### Kringspier-oefeningen voor de specifieke deelgebieden van de vrouwelijke organen

Deze moeten bekend zijn, als je met de Helende Klanken voor de vagina gaat beginnen:  
(Let er op dat je niet alleen aanspant, maar ook ontspant!)

Hierbij nog een keer op een rij:

Om de spieren te kunnen vinden van de buitenste vaginalippen... kusmond (tenen naar binnen)

Voor de binnenste vaginalippen... wangen zacht inzuigen



#### Nierplek

De ingang van de vagina..... iris-ademhaling  
(héél licht de irissen van de ogen iets naar binnen  
zuigen op de inademing, uitademend ontspannen.

#### Leverplek

Vlak voorbij de vagina-ingang ... iris-ademhaling  
én binnenkant van de wangen inzuigen

#### Miltplek

Midden van het vaginakanaal... baarmoeder-beweging  
(verhemelte omhoog bewegen terwijl je  
lippen gesloten houdt, de mond voelt een beetje vacuüm)

#### Longplek

De plek bovenin het vaginakanaal,  
maar ónder het hoogste gedeelte ervan...  
baarmoeder beweging plus iris-ademhaling

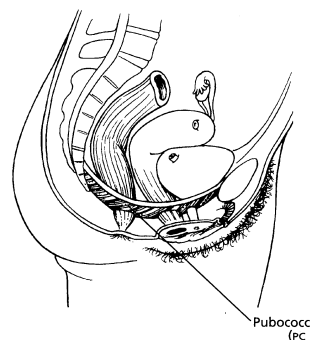
#### Hartplek

Baarmoedermond en omliggende gebied  
van het vaginakanaal ... Baarmoederbeweging (zie milt)

## De oefening

*Het is heel prettig om deze oefening in de zon te doen, op zo'n manier dat je vagina de zonnekracht in zich kan voelen stromen.*

Stel je je vingers voor als lange “chi-vingers” die de kleur van de desbetreffende reflexzone naar binnen brengen—en die meehelpen de narigheid als “cloudy energy” uit de vagina te verwijderen.



Op de inademing haal je de kleur naar binnen (je chi-vingers bewegen naar je toe), tegelijk trek je het desbetreffende deel van je vagina samen ...

Op de uitademing laat je de samentrekking los, en breng je, beslist met *open* ogen, de handpalmen richting aarde en adem je de donkere, vuile en negatieve energie uit met de klank van het orgaan die bij de reflexzone past.

### Nier-reflexzone

Op de uitademing laat je zwart energie los, waarin mogelijke angsten zitten.

... goed loslaten... vagina opening ontspannen TSJOEOE (handpalmen naar de grond)

Inademend bewegen de chi-vingers naar je toe, wijzend in het vagina-kanaal (iris-ademhaling) om prachtig blauw licht naar binnen te brengen met héél veel zachtmoedigheid, stilte, maar ook alertheid er in!

(3x minimaal)

### Lever-plek

Op de uitademing laat je bruinige energie los, mogelijk met woede ... SHSHSHSH

En inademend breng je stralend groen licht naar binnen ... vriendelijk en vergevingsgezind (iris-ademhaling én wangen inzuigen)

### Milt-plek

Vuilgele energie laat je los, samen met alle negatieve gedachten over jezelf en de vrouwelijke organen en je seksualiteit, die je mogelijk hebt, GHOEEO

Eerlijkheid, openheid en helderheid breng je met het warme gele licht naar binnen.

(met behulp van de zuigende kracht van de baarmoederbeweging.

### Long-plek

Grijsgrauwe energie laat je los, mogelijk met nooit gevoeld verdriet SSSSSSSS

en moed en kracht breng je—met stralend wit licht mee—naar binnen

### Hart-plek

“Roest” rood bij mogelijke haat, wraak en irritatie gevoelens van de hart-plek HAWWWW

En inademend het stralende rood met daarin de vreugde en de blijheid van vrij stromende seksuele energie, die verbonden is met het hart.

### Driewarmer

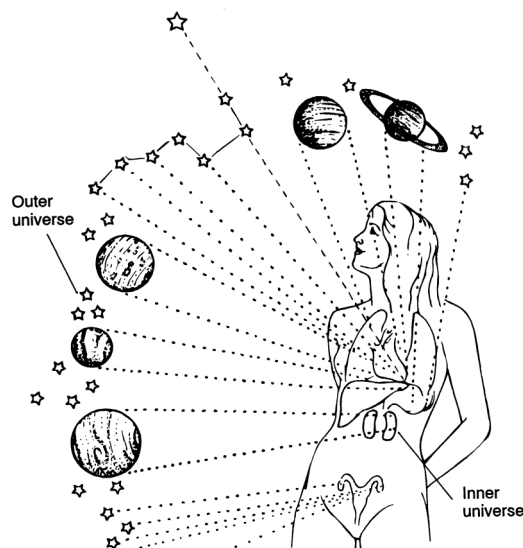
De oefening beëindig je met de ghie-klank van de Driewarmer GHIEIEIE

### Nota bene

Je doet elke klank – elke plek – drie keer (of naar verkiezing meer).

De klanken reinigen niet alleen de vagina maar bereiken het hele fysieke lichaam en schonen dan ook de organen zelf op.

Je kunt emoties voelen als het desbetreffende reflexgebied wordt aangeraakt, b.v. boosheid in het levergedeelte.



## Helende klanken om penis energetisch te reinigen

Gebaseerd op de seksuele reflexologie

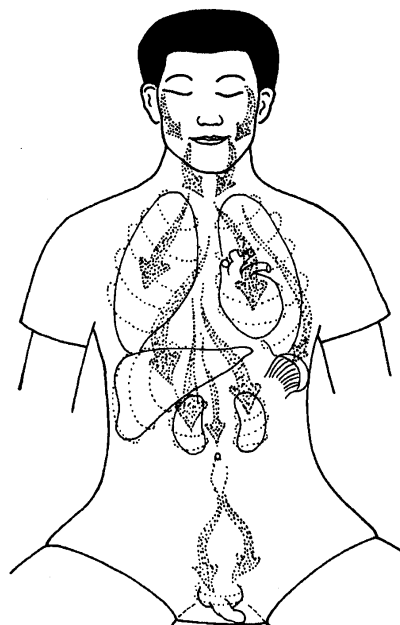
*Geïnspireerd door Saida Désilets  
van Koen Tangelder en Inge Maassen*

### Seksuele reflexologie

De uiteinden van het lichaam, zoals de handen en voeten, en de openingen van het lichaam, zoals de oren en de mond, zijn rijk aan zenuwuiteinden en energiepunten voor de acupunctuur. De geslachtsorganen zijn van die gebieden het rijkst.

Wanneer de mannelijke en vrouwelijke geslachtsorganen verenigd worden, vindt er een wonderbaarlijk op elkaar drukken van acupunctuurpunten plaats. Vanuit acupunctuur-energetisch oogpunt zijn de twee lichamen letterlijk één geworden. Deze situatie impliceert onder andere dat de mannelijke en vrouwelijke geslachtsorganen goed bij elkaar moeten aansluiten voor de stimulering en ontkramping van het hele lichaam.

Wanneer een man en vrouw die fysiek en emotioneel bij elkaar passen hun geslachtsorganen verenigen komt Nier in direct contact met Nier, Lever met Lever, enzovoort. Zelfs als het paar alleen maar stil blijft liggen, wordt er overvloedig bio-energie uitgewisseld. Ze krijgen beiden een gratis acupressuurbehandeling.



### Vooraf

Innerlijke glimlach; je handen en vingers activeren

### Bekkenpoorten

Wanneer je moeite hebt de bekkenbodemspieren aan te spannen en te ontspannen, doen dan eerst de oefening van de Drie Bekkenpoorten en/of de Psoas oefening (zie werkboek 2).

Maak ook contact met de adembeweging in je prostaat door je verhemelte naar boven te trekken waardoor een soort vacuüm in de mondholte ontstaat—vervolgens weer ontspannen!

### Reflexzones in de penis: locatie en kleur

Boven en onderkant eikel: Hart, rood

Zijkanten eikel: Longen, wit

Uiteinde penis, gedeelte voor de eikel: Milt, goudgeel

Middendeel penis: Lever, groen

Onderste deel, nabij basis van penis en testikels: Nieren, blauw

### Kringspieroefeningen om de specifieke zones te lokaliseren

Hart—Boven en onderkant eikel

Eikel samentrekken en tong tegen verhemelte duwen

Longen—Zijkanten eikel

Wangen naar binnen zuigen, focus in eikel

Milt—Gedeelte van de penis onder de eikel

Irisademhaling ogen

Lever—Middendeel penis

Irisademhaling en wangen naar binnen zuigen

Nieren—Onderste deel penis, nabij de basis

Tenen naar elkaar toe, irisademhaling, wangen inwaarts zuigen

### **De oefening**

- Ga ontspannen zitten met je knieën wat wijder dan schouderbreed.
- Sluit je ogen. Focus met je I-kracht in het betreffende deel van de penis en activeer de corresponderende kringspier(en).  
Let op dat je niet alleen een samentrekkende of “aanzuigende” beweging maakt, maar ook weer altijd goed ontspant.
- Maak contact met of visualiseer de eventuele negatieve emoties of verkrampingen of duistere energie die in de betreffende zone ligt.  
Open je ogen en doe de klank. Je begeleidt de “negatieve” lading met je handen naar de aarde.
- Stel je je vingers voor als lange ‘chi-vingers’: Uitademend helpen je chi-vingers en je handen om de verkrampde emotionele energie los te laten uit de penis, zonder deze daarbij aan te raken.
- Op de inademing haal je de kleur en de betreffende natuurkracht naar binnen, je chi-vingers bewegen naar de zone toe en laten de heldere kleur en de natuurkracht die met het orgaan correspondeert, naar binnen stromen.
- Doe elke klank / plek 3 keer (of zo je wilt een veelvoud) voor hetzelfde orgaan.

### **Hart-plek**

- Uitademend: HAWWWW....Roestrood van kleur bij de haat, wraak en irritatie van de hartplek. (Haat kan ook vanwege het afgewezen zijn in je pure mannelijke verlangen, je naar buiten toe te richten... energie via je penis naar je partner door te stromen).
- Inademend: (tong tegen verhemelte) het stralende rood van de opkomende of ondergaande zon laat je samen naar binnen komen met de vreugde en de blijheid van vrije seksuele energie die verbonden is met het hart, respectvol naar het zelf en de ander.

### **Longen**

- Uitademend. SSSSSSSSS...Grijzig van kleur bij mogelijk niet gevoeld verdriet van de long-plek. (Verdriet om je eigen afwijzing / afwijzing door ander / niet geleefde seksualiteit / pijn die je wellicht anderen hebt gedaan).
- Inademend (wangen inwaarts), adem je de stralend witte tinkels van de helderfrisse lucht naar binnen; de lucht die boven de wit-besneeuwde bergtoppen hangt — samen met moed, kracht en integriteit.

### **Milt**

- Uitademend: GHOOEOEO....Vuilgele kleur met alle negatieve gedachten van de miltplek.  
Gedachten over jezelf / over je partner / over je seksuele “prestaties”)
- Inademend: (irisademhaling) eerlijkheid, openheid en helderheid met warm geel licht van de aarde... het gele koren.

### **Lever**

- Uitademend: SHSHSHSH.... Bruingroen van kleur bij de woede en frustratie van de leverplek. (Woede om onderdrukking van je kracht / je seksualiteit).
- Inademend (wangen inwaarts en irisademhaling) stralend groene boomblaadjes met actieve, vriendelijke en vergevingsgezinde lente-energie er in.

### **Nieren**

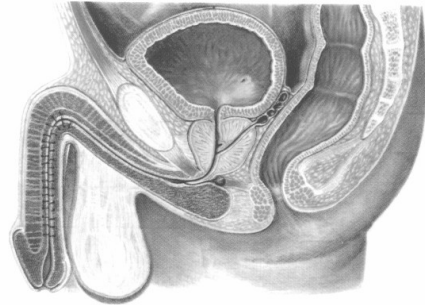
- Uitademend THÔHHHH..... Duister gekleurd bij de angsten en mogelijke trauma's in de nierplek.(Angst ook voor nabijheid / zachtheid / liefde / jezelf laten zien).
- Inademend (tenen naar elkaar, wangen inwaarts, irisademhaling) prachtig blauw licht naar binnen halen, zacht klotsend als het water, met wijsheid en zachtmoedigheid er in, heel veel “gentleness”.

Sluit de oefening af met de GHIEIEIE-klank van de Driewarmer.



# Helende Klanken voor de Jade Staf

*Helende klanken van de mannelijke seksualiteit en de mannelijke energie  
door Marcel Gazendam*



## Vorbereiding

1. Ga in de structuur zitten.
2. Activeer de I kracht en de innerlijke glimlach.
3. Zink met je glimlach vanuit je hartenergie in je Jade Kamer (prostaat), Jade Staf (penis) en Drakenparels (testikels). Laat warme zacht roze waarderende energie kamer, staf en parels omhullen en doordrenken.

## Oefening

### **1. Hart**

Breng de I kracht naar de boven- en onderzijde eikel.

Maak contact met

Neiging om te oordelen jezelf of de ander in seksueel opzicht te veroordelen; “er deugt iets niet aan mij/de ander”,

Haast en ongeduld in seksueel opzicht

Irritatie ten aanzien van je partner

Breng de verlengde chi-vingers in de eikel,

Uitademend met de vingers met de hart-klank grijze wolk energie naar buiten

Inademend met de vingers zacht warme rood van de ondergaande inademen met:

Inademend /met de vingers/ zacht warme rood van de ondergaande zon inademen met:

Waardering en respect voor je eigen seksuele natuur/ je eigen kracht verbonden met je man zijn

Waardering en respect voor de seksuele natuur van je partner

Voed je penis, testikels en je prostaat met waardering

Totale acceptatie van jezelf hoe je nu op dit moment bent

Totale acceptatie van je partner zoals die nu op dit moment is

Dankbaarheid voor wat je in seksuele zin kunt geven

Dankbaarheid voor wat je partner je gegeven heeft/geeft

### **2. Longen**

Breng de I kracht naar de zijkanten van de eikel,

Maak contact met

Onverwerkt Verdriet om afscheid van de intimiteit van bepaalde relaties

Onverwerkt verdriet om intimiteit die nooit tot stand kwam

Wanhoop en moedeloosheid ten aanzien van

je seksuele vermogen,

je mannelijke aantrekkelijkheid,

de vervulling van je seksuele behoefte

Breng de verlengde chi-vingers in de eikel,

Uitademend met de vingers en de long -klank grijze wolk energie naar buiten

Inademend het frisse flonkerende wit van de bezonde sneeuwtoppen inademen met:

De juiste moed om je wensen en gevoelens te uiten op seksueel vlak

De juiste moed om je over te geven aan je mannelijke oerkracht

De juiste moed om je seksuele kracht te onderzoeken tot in de kern

### 3. Milt

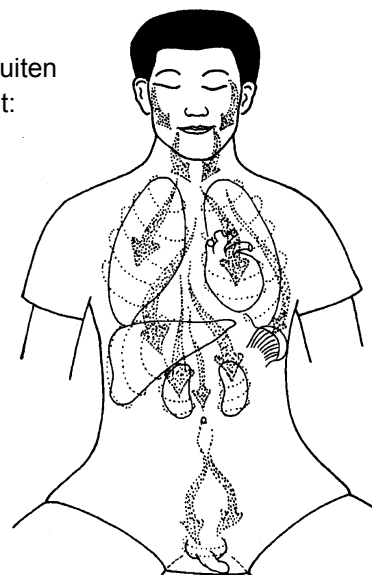
Breng de I kracht naar het bovenste deel van de jade staf  
Maak contact met zich herhalende negatieve gedachten over  
Jezelf als sexueel, als mannelijke persoon,  
Je potentie  
Over je aantrekkelijkheid  
Minderwaardigheidsgevoelens  
Onzekere gevoelens, twijfels over je sexualiteit, je sexuele toekomst  
"Mijn sexuele verlangens zullen nooit vervuld worden"  
Je partner; ullie sexuele relatie

Breng de verlengde chi-vingers in dit deel van de staf  
Uitademend met de vingers/ met de milt -klank grijze wolk energie naar buiten  
Inademend /met de vingers/ inademen de mooie goudgele korenkracht met:  
Eerlijkheid en openheid naar jezelf toe over je mannelijke kracht  
Eerlijkheid en openheid , met compassie, naar je partner toe  
Zelfvertrouwen in je mannelijkheid:  
ik ben een man dat is mijn bestemming in dit leven

### 4. Lever

Breng de I kracht naar het middendeel van de Jade Staf  
Maak contact met  
Onverwerkte boosheid over sexuele ervaringen  
Onverwerkte boosheid over afwijzingen  
Onverwerkte boosheid over je sexuele opvoeding  
Frustratie over je onvervulde verlangens  
Frustratie over onvervulde sexuele verlangens als kind die er niet mochten zijn  
Frustratie over de sexuele geremdheid van partners

Breng de verlengde chi-vingers in het middendeel van de Jade Staf  
Uitademend met de vingers/ met de lever -klank grijze wolk energie naar buiten  
Inademend /met de vingers/ het prille uitbundige lente groen inademen met:  
Vriendelijkheid naar jezelf toe in al je mogelijkheden,  
beperkingen, onvervuldheden enz op dit gebied  
Loyaliteit naar je partner die net zo op haar manier mogelijkheden,  
beperkingen en onvervuldheden heeft op dit gebied  
Voed je geslachtsorganen met vriendelijkheid en waardering



### 5. Nieren

Breng de I kracht naar het onder-deel van de Jade Staf  
Maak contact met  
Angst voor afwijzing  
Angst om gekwetst te worden  
Angst voor nabijheid  
Angst voor overgave  
Angst samenhangend met sexuele kwetsingen die je opgelopen hebt

Breng de verlengde chi-vingers in het onderdeel van de Jade Staf  
Uitademend met de vingers/ met de nier -klank grijze wolk energie naar buiten  
Inademend de diepblauwe/zwarte koele voedende oceaankracht inademen met:  
Zachtmoedigheid naar je mannelijke kracht,  
Voed je Jade Kamer, je Jade Staf en je drake-appel (scrotum) en jade parels (testikels)  
met zachtmoedigheid,  
Laat zachtmoedigheid opkomen naar je partner zoals zij is.

## De scrotale persing / compressie

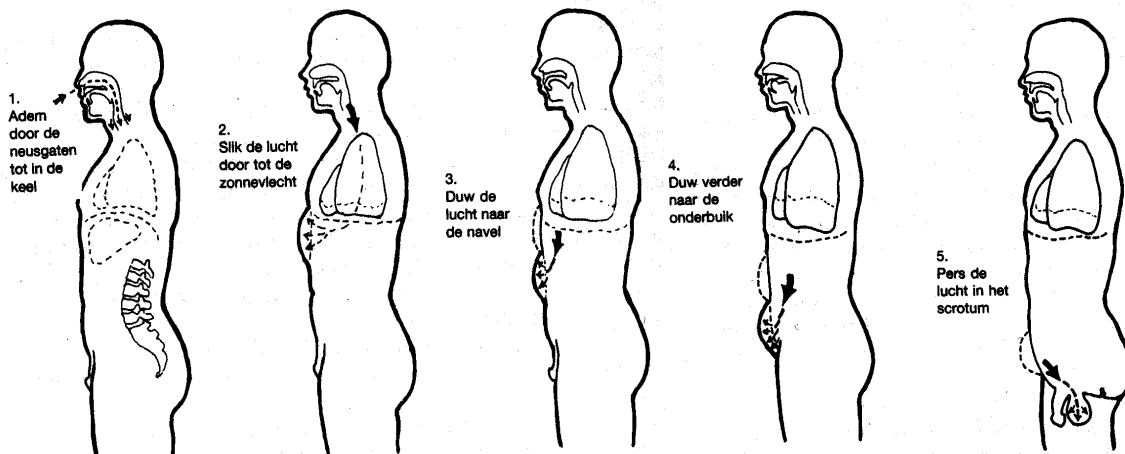
De testikel-ademhaling helpt je om contact te maken met de Jing Chi die verzameld en opgeslagen ligt in de testikels. Deze energie is bij mannen koel. En Yin. Bij vrouwen daarentegen is de zelfde energie in de eierstokken al licht verwarmd door de lichaamswarmte. De eierstokken liggen immers in de buikholte. Dat maakt dat vrouwen de energie uit de ovaria makkelijker kunnen sturen en ervaren als zij de ovarium-ademhaling doen. De koele Yin-energie in de testikels is vrij moeilijk in beweging te krijgen en te ervaren. Het alternatief is om dan maar meteen met opgewonden seksuele energie te gaan werken. De Yin in de testikels wordt dan Yang en warm. Veel makkelijker te ervaren, maar veel moeilijker te sturen. De warme, opgewonden Yang-energie heeft de neiging 'er van door te gaan'.

Een tussenvorm is een oefening die we "de scrotale persing" noemen. Het is een oefening die weinig beoefend wordt, voornamelijk omdat hij zo zwaar is en met veel kracht gedaan wordt. Als je niet oppast kan de oefening beschadigend werken. Probeer dus met zogenaamde 'Zachte kracht' te werken.

Het voordeel van de oefening is, dat je leert om lichaamswarmte in de testikels te persen, waardoor de koele Yin-energie licht verwarmt wordt. Een beetje vergelijkbaar met de temperatuur van de energie van vrouwen in de eierstokken.

Een ander voordeel van de oefening is dat je het hele bekkengebied versterkt en bij elke beoefening door en door masseert. Vooral voor mensen die last hebben van voortijdige zaadlozingen op zg. 'Natte dromen', is het een interessante oefening. Doe hem niet teveel en met mate. Vooral als je Kringloop nog niet goed open is, kun je last krijgen van 'druk in het hoofd'.

Let er ook op dat je altijd de middeldraaiingen doet!



### De oefening

Ga weer zitten in de gebruikelijke houding. Voeten stevig op Moeder Aarde, de ruggengraat netjes recht, soepel en open. Zorg dat de testikels los hangen. Activeer de Tantien.

Adem door je neus in tot in de keel. Slik de lucht door tot de zonnevlecht. Visualiseer de lucht als een soort bal van chi.

Rol deze bal vanaf dit punt verder naar de navel, dan naar het bekken en vervolgens naar het scrotum.

Houd je adem vast en pers de lucht in je scrotum. Doe het in het begin niet langer dan 10-20 seconden. Probeer zo min mogelijk kracht te hebben in je middenrif. Blijf boven het middenrif kalm en rustig. Daaronder gebruik je de spieren uit de buikholte en de kringspieren in de bekkenbodem om te persen. Voel of ervaar dat je lichaamswarmte en energie in het scrotum perst.

Adem uit en ontspan volledig. Slik speeksel in de mond door.

Herstel je adem op rustige wijze

Als je dit vaker oefent verleng je het persen langzaam van 20 naar 40 seconden. En uiteindelijk houd je het steeds 60 seconden vast.

### **Doe nu een zg. 'Middeldraaiing':**

Houd je handen op je ellebogen in een soort 'kozakkenhouding' en draai je lichaam drie keer heen en weer. Het gaat erom dat je je organen even strekt en los masseert. Door het persen kunnen er blokkades ontstaan in de organen. Als je meer ervaren wordt met deze oefening, doe je de 3 middeldraaiingen na elke 5 keer persen.

### **Kringloop**

Breng na het scrotale persen de nu met lichaamswarmte en energie geactiveerde Jing Chi in het sperma paleis en vervolgens in de ruggengraat en kringloop. Ervaar het verschil met de energie in vergelijking met die van de testikelademhaling.

Doe minstens 18 keer de Kringloop na deze oefening.

*Deze oefening heeft zeker ook effect op problemen met impotentie of libido. Maar het is een erg sterke, zg. 'Yang-oefening'. Het gevaar van deze oefening zit hem in het 'verharden' en 'te Yang worden'.*

***Besteedt veel aandacht aan de Klanken en de Innerlijke Glimlach meditatie als je deze oefening vaak doet!***

