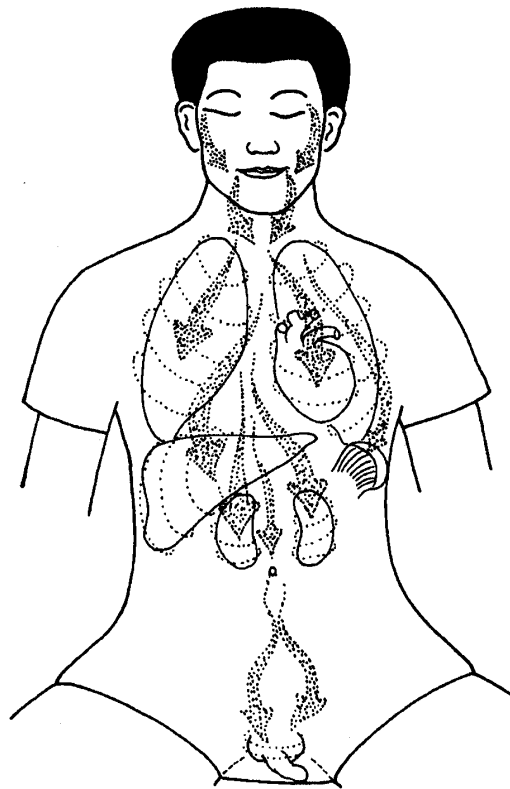


Innerlijke Glimlach Helende Klanken



Werkboek bij Healing Tao Basis I
van Inge Maassen



Met dank aan Mantak Chia en mijn cursisten

2012

©

Inge Maassen
www.healingdao.nl

Tao-theorie — voor zover mogelijk

Tao

Het woord Tao kent veel betekenissen, geen ervan echter dekt de lading. Wat Tao ten diepste inhoudt gaat ons menselijk verstand te boven, daarom intrigeert het ook zo. Tao ligt aan de grondslag van alles, maar kunnen we de achtergrond en betekenis van ons bestaan wel helemaal vatten met onze mens-hersenen?



Tao Kosmologie

1 –

Aangezien we onze oorsprong, bedoeling en betekenis niet kunnen kennen, begint de taoïstische kosmologie met het niet-gekende, “The Great Unknown”, de Wu Chi. Symbool ervoor staat een immens kosmisch ei, wat je je voor moet stellen als een soort “nul”, waarin alles in potentie aanwezig is. Het al is nog één.

Dit noemen we de vóórgeboortelijke fase – er is nog niets geboren.

2 –

Dan is er een splitsing, een big bang. Het scheppende en de materie onderscheiden zich plots van elkaar. De “Supreme Creator” en de Dark Matter”. Het licht en het donker, beweging en stilstand, spirit en zijnskracht, yang en yin. Dit noemen we de pré-natale fase. Maar...

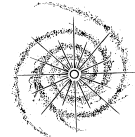
3 –

Twee puur tegengestelde krachten creëren altijd een derde, neutrale kracht, die beide tegenstellingen in evenwicht houdt.

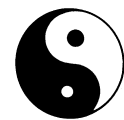
5

Kosmisch gezien vindt er opnieuw een splitsing plaats, de drie pure krachten, de “Three Pure Ones”, puur yin, puur yang en puur yuan, splitsen zich in Vijf:

De eenheid



splijst zich



en wordt drie

maar pas met vijf kan er iets geboren worden.

Water

Het pure Yin splitst zich in méér yin en minder yin.

De meest Yinne fase wordt Water genoemd.

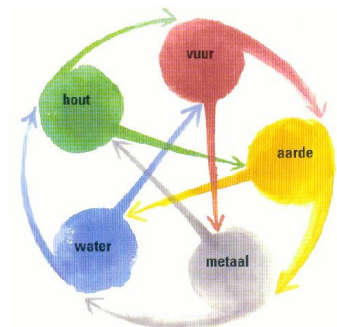
Water zoekt de diepte en staat aan het begin van alle leven.

Vuur

Het pure Yang splitst zich in méér yang en minder yang.

De meest Yange fase wordt Vuur genoemd,

vuur dat naar boven danst en alles verwarmt – het hoogtepunt van het leven.



Lucht/Metaal

Het mindere yin wordt verwoord als metaal of lucht; het is de chi in de lucht; héél minuscule “metaaldeeltjes”, tinkeltjes licht- of luchtkracht die we naar binnen trekken, ons lichaam in. Een samentrekkende kracht.

Hout

Voor het mindere yang staat hout symbool.

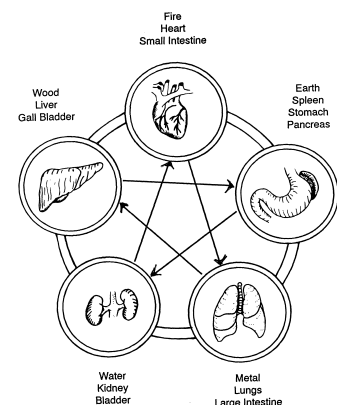
Hout is een uitbottende, uitzettende, zich verspreidende kracht.

Aarde

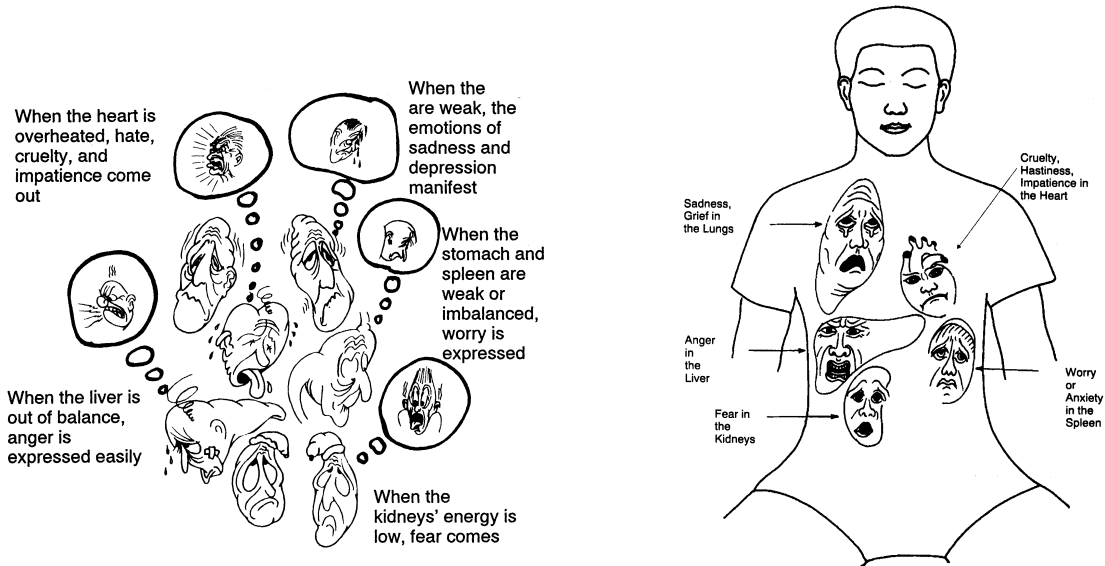
De derde – neutrale – kracht blijft bestaan en splitst zich niet verder; we noemen haar aarde.

In de natuur is het de fase na de bloei en voor het verval.

Een tijd van evenwicht, mildheid, tevredenheid.



Alles wat geboren is, de hele “postnatale” wereld, kan alleen maar bestaan als deze 5 krachten in één of andere samenhang aanwezig zijn: De oprijzende (vuur)kracht, de naar beneden stromende (water)kracht, het samentrekkende metaal uit de lucht en het uitbottende hout. De vijfde, de neutrale (aarde)kracht, verbindt alles met elkaar, houdt alles samen.



Terug naar onszelf

Niet alleen het hele Universum, niet alleen de aarde, maar ook ons lichaam bestaat uit deze 5 krachten:

Het omhoog-reikende staat onder de hoede van het **hart**, dat wat de diepte zoekt wordt gedragen door de **nieren**; het zich verspreidende element, het naar buiten treden wordt vertegenwoordigd door de **lever** en het samentrekkende, het naar binnen kerende door de **longen**. Het aarde-element wordt beheerd door de **milt**.

Werken deze krachten goed met elkaar samen, dan voelen we ons in balans; is één van deze organen al jaren moe of oververhit, dan kunnen er gemakkelijk energieproblemen en emotionele narigheid ontstaan.

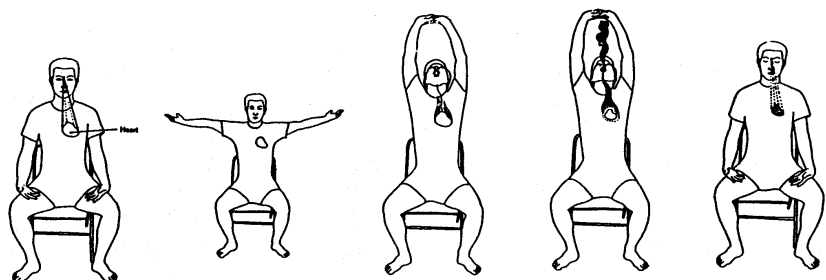
De helende klanken

Deze beide dagen gaan we kennis maken met bovenstaande vijf organen die zo belangrijk zijn voor onze energie en voor ons gevoel van emotioneel evenwicht.

Een eenvoudige meditatie – de Helende Klanken – gaat organen koelen als deze oververhit zijn geraakt en organen verlevendigen die ingezakt en moe zijn. Je leert deze organen voelen en voeden, er in ademen, en er uit loslaten. Na de meditatie zul je merken dat je contact hebt gemaakt met wat er diep binnenin je leeft, zonder erdoor overweldigd te worden.

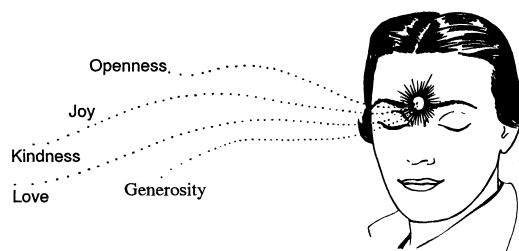
Je kijkt, je ziet, je voelt, je ademt, je strekt de meridianen, ontlad, laat los – en dit alles met een zachte blik naar binnen.

Een Innerlijke glimlach



Innerlijke Glimlach

Van zintuiglijke ontspanning
naar zachte openheid voor jezelf.



Wrijf je handen lekker stevig en **wrijf je voorhoofd**

van links naar rechts en van rechts naar links (haarlijn tot haarlijn).
Steeds schud je je hand uit naar de aarde,
al je gedachten geef je daarbij aan de aarde.
(Ook jouw "afval" energie, zoals jouw teveel aan gedachtes, is,
met een glimlach geschonken, als "mest" voor de aarde moeder.

Wrijf je handen, ook duimen en wijsvingers warm,

pak je **wenkbrauwen** bij de neus vast
en trek de huid ervan wat masserend naar buiten, naar de zijkanten;
en verder nog dan je hoofd,
Vervolgens leg je je handen neer, en op de uitademing
wandel je met je aandacht en je energie langs je wenkbrauwen naar buiten
tot verder dan je hoofd, zeker een halve meter...
Voel dat het midden van je hoofd (de kristalkamer) opener wordt
en als je het langer doet, dat het hele middenkanaal opener wordt.
Er komt ruimte tussen de cellen van je lichaam,
vanuit het midden naar buiten toe.

Wrijf je handen zo heet mogelijk, vooral de vingertoppen

(wat goed lukt als je dat tussen je knieën doet)
en leg je vingertoppen dan even op de **oogbollen**, om deze te ontspannen.
Voel hoe je ogen tot rust komen, en als vanzelf wat naar binnen zinken.
Leg je handen neer
en laat de ogen bij elke uitademing steeds weer terugzinken in de kassen;
zak met je aandacht en zachte ontspannen blik mee naar binnen,
steeds verder naar beneden, richting hart -
open je voor de pulse ervan.



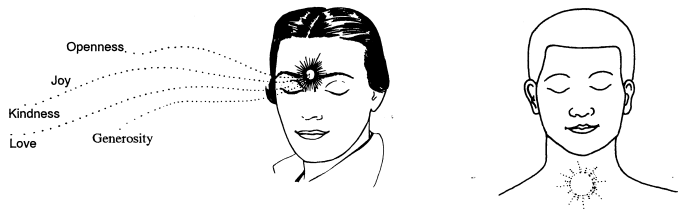
Wrijf je handen nogmaals stevig en warm

en wrijf vanaf de kin over je oren naar de ruimte voorbij de **oren**
op een uitademing, en rekt je hierbij even lekker uit.
Na een paar keer leg je de handen neer en doe je hetzelfde 'energetisch'.
Je oren worden groot"en puntig op de inademing,
op de uitademing laat je ze aan je rug vast naar beneden groeien,
waar ze zich met de nieren, psoas-spijeren en zitbeentjes verbinden.
Uiteindelijk bollen de "oorlellen" als te lange gordijnen op de vloer.



*Wanneer je zacht en open bent, er "ruimte" is in je hoofd,
waar een meer objectief gewaarzijn van de wereld huist...,
Wanneer je hart open is voor jezelf, voor wie je bent, voor wat je doet,
dan kun je alles van de buitenwereld binnen laten komen.
Wat niet bij je hoort voer je vanzelf af, met je "lange oren" mee de aarde in.
Achter jezelf sta je, met een zachte blik, open voor de wereld.*

III. Mattijs van Katwijk



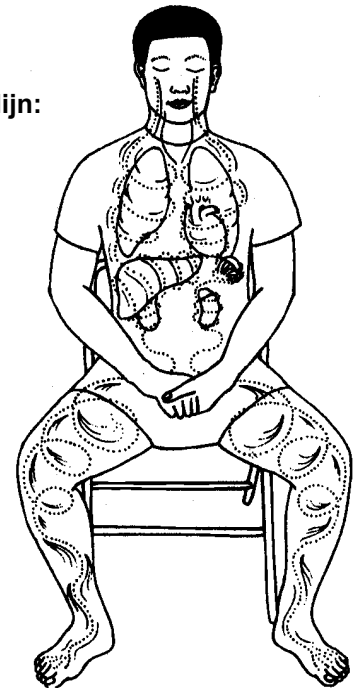
De Innerlijke glimlach – je hoeft er geen moeite voor te doen – je best doen, daar gaat het niet om ...

Wat belangrijk is, is dat je je hart zacht en open stelt voor jezelf, voor je fysieke lichaam, je gevoelens, je gedachten ... zonder condities ... totaal ...

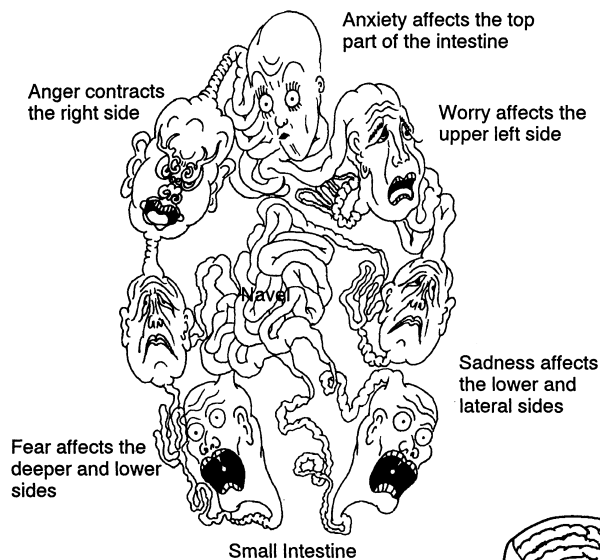
Je gaat in jezelf op avontuur in je zelf, je kijkt naar binnen met verwondering, je ziet, voelt en ervaart... wat er allemaal in je is en niet is...

Uit ons nog ongeboren, ongekende Zelf, rijst de glimlach op. Vandaar beweegt zij zich door veel subtiele fysieke en bewustzijns-lagen heen, om uiteindelijk zacht terecht te komen op het strand van de uiterlijke wereld.

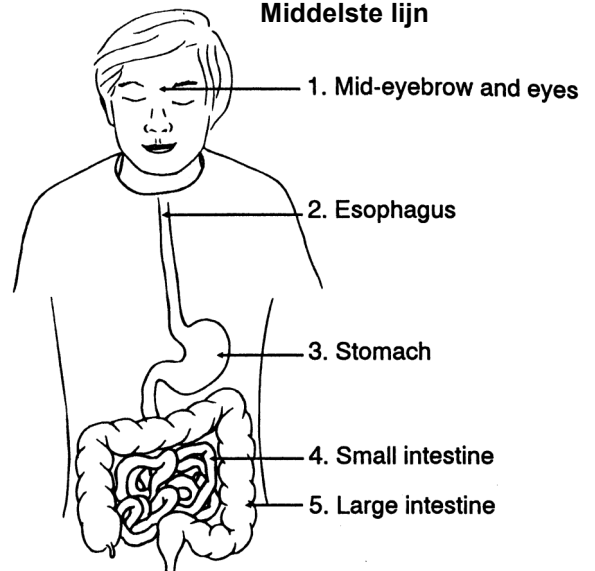
Voorste lijn:



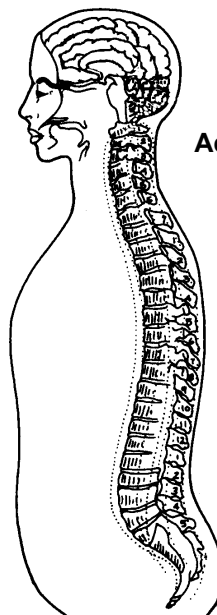
Dunne darm:



Middelste lijn



Achterste lijn



*De Innerlijke frons:
onze zelf-opgelegde innerlijke stress,
onze weerstand tegen het leven.
Heb je ook zin om lichter te leven?
In een iets hogere frequentie?
Geleid door je Innerlijke glimlach?*

*De Innerlijke glimlach
maakt ons energielichaam wakker
en harmoniseert het.
Zachtjes trilt het
onze diepe seksuele, emotionele en
mentale patronen los, die normaal
bevroren zijn.*

*Glimlachen smelt die
vastzittende energiepatronen.
Heel zacht
werkt het zeer krachtig in de diepten
van ons onbewuste.*

Innerlijke glimlach in de drie lijnen

Je ogen en het gebied rond je ogen, zijn op zo'n manier met het centrale zenuwstelsel verbonden dat beide rechtstreeks op elkaar inwerken. Spant het zenuwstelsel zich, of een aantal zenuw-banen, dan komt er ook een spanning in en rond de ogen, en ontstaat er een innerlijke frons. Ontspan je de ogen, dan ontspant het zenuwstelsel zich en ontstaat er een Innerlijke Glimlach....

Voorste lijn — in de vijf yin organen — hart, longen, lever, milt, nieren

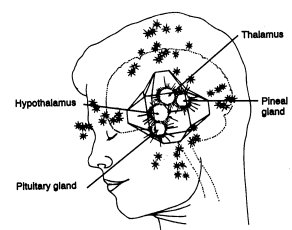
- Je denkt aan een gelukkig moment, een geliefd persoon, een prachtig landschap.... en opent je derde oog voor de glimlach-energie die dit beeld oproept
Je ogen verzachten je gezicht, hals (schildklier), thymusklier...
 - Breng deze glimlach-energie in je hart, voel het oplichten en stralend zacht worden met rood licht, waarin liefde, blijheid en respect naar buiten schijnen
 - Vanuit je hart breng je nu glimlach-energie in de longen
waardoor levensmoed en levenskracht kan oplichten — wit en stralend
 - Je brengt glimlach- en hart-energie in de lever
die lichtgroen wordt, vriendelijk en vergevingsgezind (vooral naar jezelf), zelf-expansie geeft
 - Nu breng je je glimlach, vermengd met je hart-energie in de milt en de alveesklier
die warm geel gaan stralen..... eerlijk, open, in balans...
 - Breng glimlach en hart-energie naar de nieren
diep donker blauw worden, als het diepe bronwater in de aarde... , zachtmoedig, alert en stil
 - Vanuit het hart en de nieren, breng je je glimlach ten slotte in de seksuele organen,
die prachtig rozig licht gaan uitstralen — echte geniet-energie
- Glimlach dankbaar naar al je organen... en zie ze naar je teruglachen.

Middelste lijn — het spijsverteringskanaal

- Je ademt kosmische- of zonne-energie naar binnen, door je gesloten lippen in je mond
en ademt ook uit in je gesloten mond,
nét zo lang totdat er een geel oplichtende energiebal (chi-ball) in je mond ontstaat
die de kwaliteit van je speeksel in pure nectar verandert
- Je kunt inademend nog wat energie toevoegen vanuit de kristallen kamer
en deze uitademen in je mond
- en energie uit de seksuele organen (door inademend de seksuele organen iets in te trekken)
en uit te ademen in je gesloten mond
- Vervolgens slik je deze geelgouden energiebal door
en zie je het licht ervan door je slokdarm naar beneden zinken
en in de maag terecht komen
- Van daaruit in de 12-vingerige darm, het overgangsgebied van maag naar dunne darm
dan als rood-gouden licht door de 6 à 7 meter dunne darm; zie het hele gebied oplichten...
- In het overgangsgebied van dunne naar dikke darm verandert het rood-goud in wit-goud
licht, dat je door de dikke darm, de endeldarm en de anus laat stralen, en naar buiten loslaat
- Maak een lijntje naar de aarde en voel alle opgenomen spanning in de aarde wegzakken.

Achterste lijn—hoofd en ruggegraat

- Je ziet weer glimlach-energie voor je, als kosmisch licht ver buiten je
- De stralen ervan maken je voorhoofd schoon, zacht en open, en je derde oog...
- En de kristallen kamer midden in je hoofd; waar de belangrijkste klieren zich bevinden
- Glimlach van de linker hersenhelft naar de rechter en weer terug;
(zorg ervoor dat de hersenen zich kunnen ontspannen)
- Glimlach naar je kleine hersenen onderin je schedel en in je nek
- Ga tenslotte als een kabbelende bergbeek je hele ruggegraat langs
tot en met je ontspannen staartbeentje
- En van daaruit weer zo diep mogelijk de aarde in.



Zes helende klanken

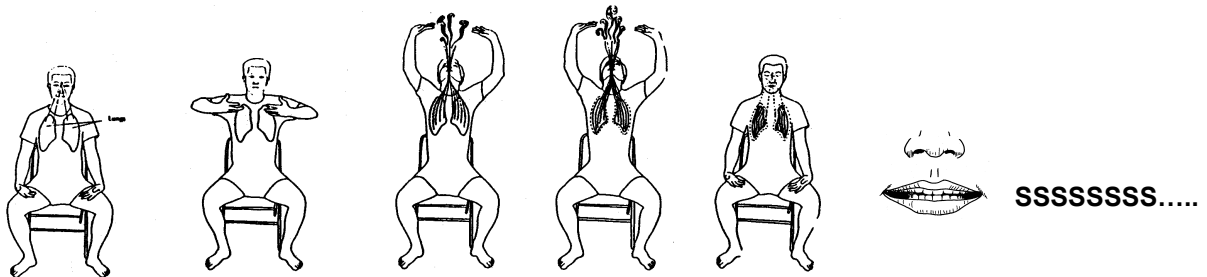
Emotionele problemen, stress, ongezonde leefwijze, slechte voeding en vervuiling van de omgeving, veroorzaken stagnatie en oververhitting van de organen. De zes helende klanken en de daarbij behorende houdingen en gebaren (meridiaanstrekkingen) helpen je om de organen te koelen en te ontgiften. Ze verhogen daarmee je gezondheid en vitaliteit in sterke mate.

Emotionele verkramping en verhitting, die zich vastzet in de bindweefsels (fasciae), rond de organen kan nu losgelaten worden — via de meridianen door de strekking, via het spijsverteringskanaal door de klank te maken en via de huid. De klanken zorgen ervoor dat je goed slaapt en je in je slaap de verfijnde energie van het universum op kunt nemen zodat je verfrist en energiek wakker wordt.

Innerlijke glimlach

Je begint met een glimlach, bv door iets vóór je te zien wat je vertedert, waar je zacht van wordt.

Longklank (ontkrampst neus, longen en dikke darm)



Tevoren

Je klopt je longen met je vingertoppen of met de boontjes lichtjes op de uitademende SSSSS-klank.

Gebaar

- Je handen liggen open op je knieën, oksels zijn open
- Je breng je handen in een ronde boog omhoog, neemt de gif-afvalstoffen uit de longen mee
- Ademt uit met de SSSSS-klank... alle verdriet dat vast is gaan zitten...
- In diezelfde ronde boog breng je je armen vervolgens weer naar beneden, waarbij je heel frisse heldere berglucht meeneemt—denkend aan wit-besneeuwde bergtoppen

Doe drie keer de longklank, en ervaar in de pauses tussen de klanken door dat de longen meer adem tot zich willen nemen, meer afvalstoffen willen afvoeren ook.

Hou het verdrietige kind even vast, vanuit je moedige en levenskrachtige zelf.

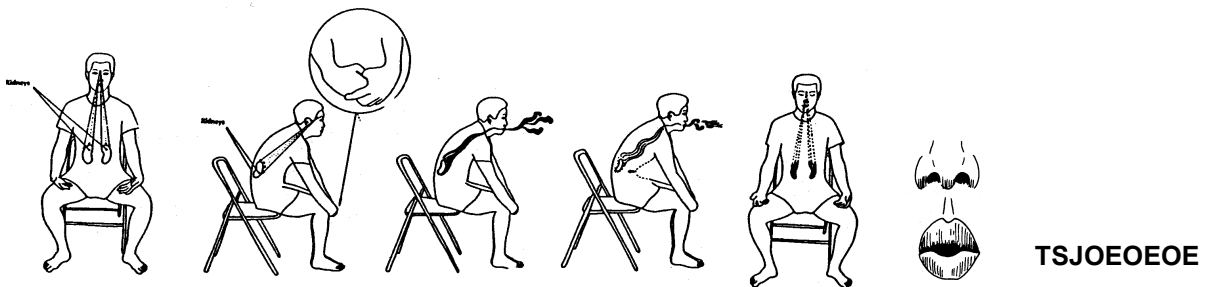
Vul en voedt je longen met wit licht en berglucht; neem dit mee in je gebaar, vanuit de bergen...

Straal het witte licht ook een beetje uit, zodat Venus je longen kan voeden.

Kenmerken

Lucht, herfst, fris, koel (witte tijger)

verkrampd verdriet, moedeloosheid, depressie t.o. overmoed (moed / levenskracht)



Nierklank (ontkrampst oren, nieren, blaas en voorplantingsorganen)

Tevoren

Je masseert je nieren, of klopt ze met de boontjes en voelt ze ademen als je je handen er ophoudt.

Gebaar

- Breng je handen naar de nieren en van daaruit beweeg je ze met een ruim gebaar naar voren.
- Voeten en knieën zet je naast elkaar, de armen om de knieën, de duimen in elkaar.
- Je kromt je ellebogen en buigt je bovenlichaam naar voren, kijkt voor je uit (de keel is open)
- En maakt de TSJOEOEOE-klank waarbij je alle vastzittende angst loslaat.
(In het gebaar druk je de maagstreek richting nieren en strek je de armen, hielen óp...)
- Kom rustig overeind, zet je voeten weer op schouderbreedte, "waadt" met je handen door denkbeeldig water en breng dit naar de nieren. Dan leg je de handen weer open op de knieën.

Doe de nierklank drie keer en bedenk in de pauzes achter je rug een koude waterval die de nieren energetisch schoonspoelt, of Bronwater uit de aarde die de nieren energetisch vult.

Ervaar het angstige kind achter je en de zachtmoedige volwassen Jij die er liefdevol naar kijkt.

Vul en voedt je nieren met donkerblauw licht, nachtelijk water, die vanuit de aarde.

Straal het blauwe licht ook een beetje uit je rug naar buiten, zodat Mercurius ze kan voeden.

Kenmerken

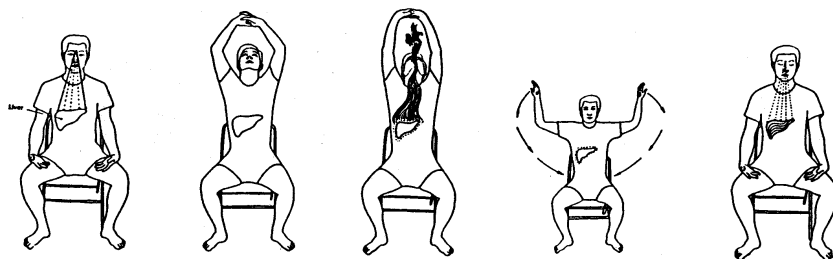
Water, winter, koud,

verkrampende angst, trauma, bevroering, verlamming

t/o zachtmoedigheid, alertheid, stilte (blauwe hert)



Leverklank *(ontkramppt ogen, lever en galblaas)*



SHHHHH....

Tevoren

Je masseert of klopt je lever stevig onder je rechter ribbenkast, vanuit de zijkant naar het midden.

Gebaar

- Je armen gaan wijd zijwaarts omhoog, de handpalmen naar boven gericht
- Je haakt daar je handen in elkaar en keert ze om,
- Dan duw je de rechter hand naar het plafond, en voelt een spanningsboog van lever tot hand
- Je maakt de leverklank: SHSHSHSH
- en komt inademend weer met je handen (die je voorzichtig losmaakt) zijwaarts naar beneden
(De vingertoppen zijn licht aangespannen, de armen niet helemaal getrekt.)

Veeg zacht met je handen langs lentegroene bomen en leg ze weer open in je schoot

Ervaar het boze kind, en neem het vriendelijk maar beslist op schoot, druk het tegen je aan.

Vul en voedt je lever met stralend lentegroen licht, wat je meeneemt van de lente-bomen

in het naar beneden strijkende handgebaar.

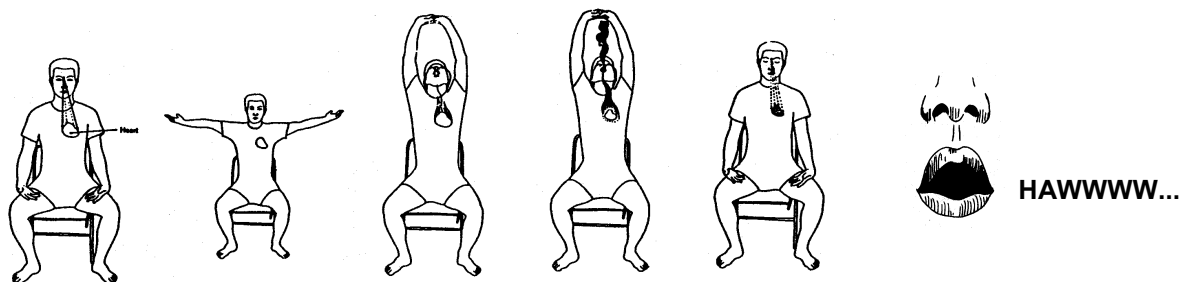
Straal het groene licht ook een beetje uit, zodat Jupiter je lever kan voeden.

Kenmerken

Lente, warm, vochtig

boos, agressief, huichelen, t.o. vriendelijk, generous en vergevend (eerst naar jezelf!) Groene draak

Hartklank *(ontkramp de tong — het spreken —, het hart en de dunne darm)*



Tevoren

Je klopt (boontjes) of masseert het borstbeen zacht met de knokkels van je hand HAAAAAAW

Gebaar (zelfde als leverklank, maar nu naar rechts, zodat de linker kant open stretcht)

- Je armen gaan wijd zijwaarts omhoog, handpalmen naar boven gericht
- Je haakt ze in elkaar en brengt ze gezamenlijk omhoog, ellebogen iets krom
- Dan duw je de linker hand naar het plafond, en voelt een spanningsboog van hart tot hand
- Je maakt de hart-klank: HAAAAAAW
- En komt inademend weer met je handen (die je voorzichtig losmaakt) naar beneden
- Reik de derde keer naar voren naar de zacht rode ondergaande zon en trek de kleurkracht en de energie ervan naar je toe.
- Leg vervolgens je handen weer open in je schoot

Ervaar mogelijke opgefoktheid en irritatie, maar misschien ook schaamte, het “er niet mogen zijn”.

Zeg iets liefdevols tegen het héél kleine kind in je hart, voel je dankbaar voor en naar je hart.

Vul en voedt je hart met zacht rood licht, zoals de opkomende of ondergaande zon dat soms heeft.

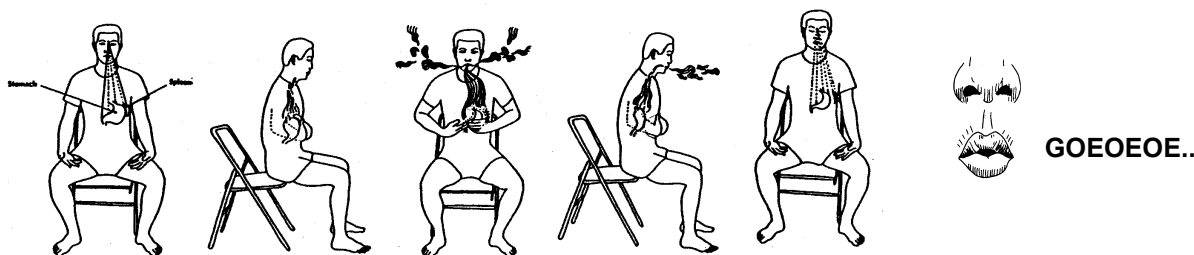
Straal het zachtrode licht ook een beetje uit, zodat Mars de vuur-organen kan voeden.

Kenmerken

Vuur, zomer, heet, droog, rode (Chinese) fazant

stress, opgefoktheid, irritatie, (zelf)haat, maar ook je kilheid, trots, onverschilligheid t.o. je vreugdevol zijn, je blijheid, je gevoel van vrede en respect, je dankbaarheid...

Miltklank *(ontkramp de mond, de smaak, de milt, alvleesklier en maag)*



Tevoren

Je masseert en klopt onder de linker ribben (vooral ook de zijkant) met je vingertoppen GOEOEOE

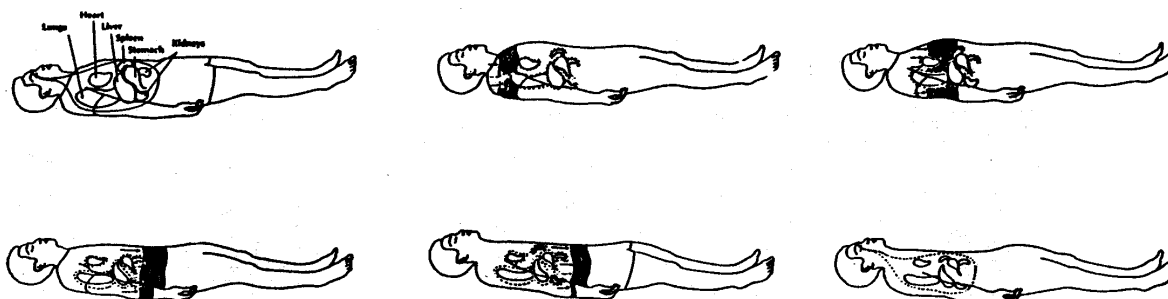
Gebaar

- Je strijkt met je handen (handpalmen naar beneden) over het rijpe koren in de nazomer....
- en brengt de vingertoppen van je linkerhand met een ruim gebaar aan de miltkant onder je ribben, de handpalmen naar boven gericht;
- de vingertoppen van je rechterhand op “maag-hoogte” onder de ribben.
- Je “kreunt” een beetje naar voren, eigenlijk over je vingertoppen heen: GOEOEOEOE
- Inademend kom je overeind, strijkt met je handen over het koren en legt ze open op je schoot.

Ervaar je negatieve gedachten, je snelle oordeel en je mogelijke tobberigheid.
 Vul en voedt je milt en maag met warm goudgeel licht, de kleur van het rijpe koren in de nazomer.
 Straal het warme aarde-geel ook een beetje uit, zodat Saturnus de aarde-organen kan voeden.

Kenmerken:

Aarde, nazomer, mild, zorgen, tobben, piekeren, een "teveel" ook aan gedachtes
 t.o. openheid en helderheid in het "nu" (gouden phoenixvogel)



Drievoudige verwarmer

De drievoudige verwarmer is niet verbonden met een specifiek orgaan, maar met de energie-verdeling in het lichaam tussen bovenste, middelste en onderste warmer (het hartgebied, solar plexus gebied en buikgebied). De drievoudige verwarmer brengt het teveel aan hitte dat nu nog aanwezig is, van boven naar beneden. Het haalt alle resten verkrampde hitte uit je systeem als je bewust in je lichaam aanwezig bent bij het maken van deze klank. Daarna slaap je geweldig!

Gebaar

- Je ligt op je rug met je handen open
 of zit wat liggend op je stoel, de handen ontspannen op de benen
- Je ademt uit met de HIEIEIEIE-klank (voelt als een zachte Brabantse "g")
 en denkt a.h.w. een zeef door je lichaam die alle hitte naar beneden duwt;
- Boven de zeef wordt alles schoon, helder en bijna doorzichtig.

Je doet de klank een aantal keren waarbij je steeds iets meer met je aandacht zakt, van hoofd naar hals, borst, middenrif, buik, bekken, bovenbenen, knieën, onderbenen, voeten.

N.B.

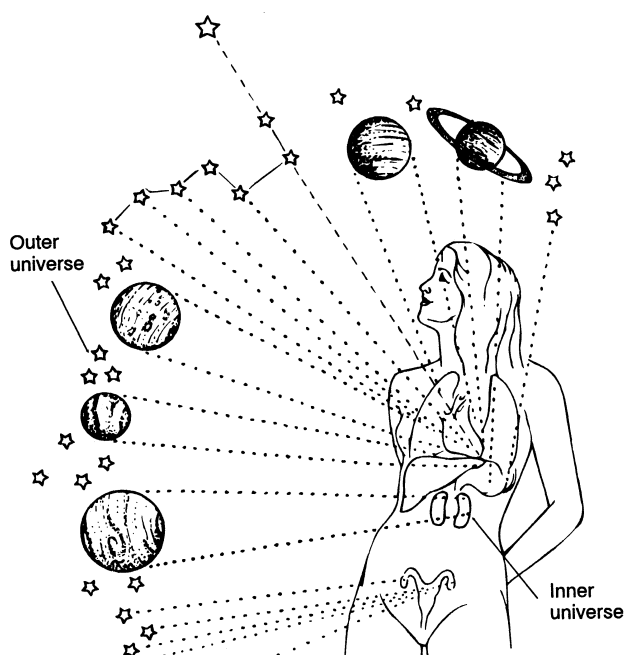
Het is geweldig de klanken iedere avond te doen!

Je ontkramp je systeem, ontkramp je verleden en wordt steeds helderder in je energie.

Uiteindelijk ga je korter slapen en laadt je 's nachts echt op met de energie uit het universum die de aarde aantrekt.

De klanken moeten in de juiste volgorde gedaan worden, met een liefdevolle glimlach het lichaam in.

Alleen de miltklank kun je ook apart doen, bv na de maaltijd als je spijsvertering niet helemaal op orde is.



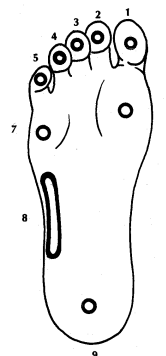
Stamcel Chi Kung

Als opwarming of juist 's avonds voor het slapen gaan...

Wanneer je de organen al wat kent en je bent wat minder "meditatief afgestemd", dan kun je gebruik maken van de rotan hitter om je organen stevig of vriendelijk te kloppen, net waar ze behoefte aan hebben..

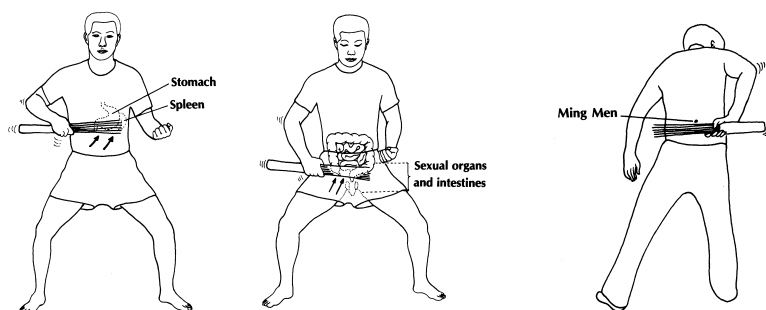
Tevoren

Kun je je voetzolen wat bewust maken door de 9 punten ervan over de vloer te wrijven, en ook wat "grinniken" in de bekkenpoorten.



De actie

- Je "zinkt" in je lichaam, in je voeten, in de aarde.., met je aandacht in een specifiek orgaan, waarbij je de bijbehorende klank doet.
- Dan adem je in, duwt je voeten in de aarde, trekt je bekkenpoorten iets in de richting van het betreff. orgaan.
- Je "hit" het orgaan 6-9x, terwijl je de adem vasthoudt.
- Ontspant, legt de hitter weg
brengt de armen zijwaarts omhoog (schouders laag)
en vóór de borst naar beneden SSSSSSSSS
- en vult hierdoor het lichaam, met name het betreff. orgaan met zuurstof en chi.
Mogelijk "zie" je de witte tinkels uit de lucht door de rode bloedbanen het betreffende orgaan in stromen.
- Glimlach in het orgaan, wrijf het misschien even,
en visualiseer de kleur die het nodig heeft.



De orgaan-volgorde

- Dunne darm — hartklank HAWWWW, rood
- Blaas en inwendige seksuele organen
baarmoeder, eierstokken, prostaat,
vóór- en achterkant
- Dikke darm—longklank SSSSSSSS, wit
- Milt— GHOEEOEOE, geeloranje
- Lever— SHSHSHSH, lichtend groen
- Linker nier—TSJOEOEOE, donker blauw
- Rechter nier—TSJOEOE, donker blauw
- Linker long—SSSSS, wit
vóór- en achterkant
- Rechter long—SSSSS, wit
vóór- en achterkant
- Hart—HAWWWW, rood

