

Chi-adembaling—Tantien Power



Werkboek bij Healing Tao Basis II van Inge Maassen



Met dank aan mijn leraren en cursisten

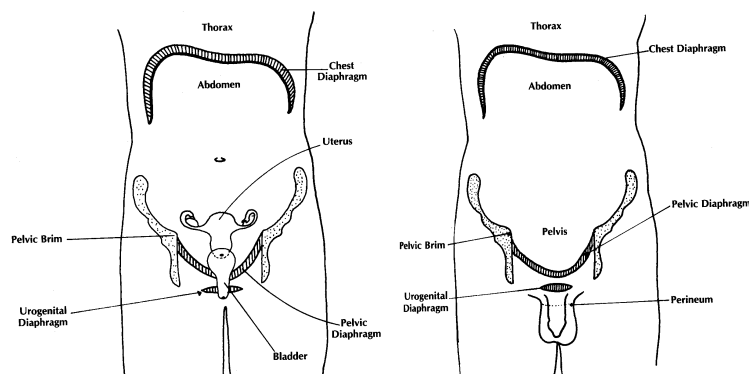
2011

©

Inge Maassen

www.healingdao.nl

Inleiding



De Tantien

De onderste Tantien is het buikgebied, vanaf de bekkenbodem tot aan het middenrif. Dit hele gebied is een energieveld waarvan je de chi-druk kunt verhogen.

Zonder chi-druk in je buik en rondom je organen heb je geen tegendruk voor wat er van buiten op je afkomt; door de chi-druk te vergroten bescherm je je organen en heb je meer weerstand tegen materiële, energetische of emotionele invloeden van buitenaf. Als je zelf een constante “zachte” druk kunt creëren, kan niemand je meer onder druk zetten. "No outside force can press you in."

Heb je daarentegen weinig chi in de Tantien, dan word je gemakkelijk emotioneel; alles "raakt" je meer; je laat de ander teveel bij je binnenkomen. Als er weinig innerlijke “druk” is, is er dan ook weinig innerlijke kracht.

Oorsprong van een tekort aan Chi-druk

In onze maatschappij wordt dat wat zich meer fysiek binnenin het lichaam afspeelt, gezien als niet belangrijk – misschien zelfs van een “lager” allooi... Abstracte kennis wordt veel hoger ingeschat dan kennis die in en vanuit het lichaam ervaren wordt. Deze manier van kijken naar de kennis die in de lichaamscellen opgeslagen ligt, is weinig respectvol naar wat je innerlijk allemaal weet. Het zorgt ervoor dat je weinig Chi-druk hebt in je lichaam, weinig energetisch en emotioneel verschil ervaart tussen jou en de ander, tussen jou en de wereld buiten je. Je geeft ook gemakkelijker dat wat buiten je is, de schuld als je je niet prettig voelt in je lichaam, maar feitelijk geef je zelf alle ruimte aan alles wat binnen wil komen. Je bent immers niet thuis! Iedereen kan bij je binnenkomen en van alles van je wegnemen of narigheid achterlaten. Een “depressed” persoon is hier een goed voorbeeld van. Hij of zij is letterlijk “ingedrukt” en ontbeert de kracht om “van binnenuit naar buiten” te komen.

Héél lastig—Je trekt moeilijkheden zélf aan

De “negatieve”, vastzittende, verkrampde manier waarop je naar jezelf of naar anderen kijkt, trekt een soortgelijke visie van de buitenwereld op jou aan. Daarbij moet je vooral denken aan pijnlijk verkrampde plekken zoals ze in de Solar-Plexus kunnen zitten, zenuwknopen van waaruit je zelfs mogelijk negatieve gedachten die anderen over je hebben, naar je toe kan trekken — iets wat nooit gebeuren kan als je met een glimlach naar jezelf kijken kunt.

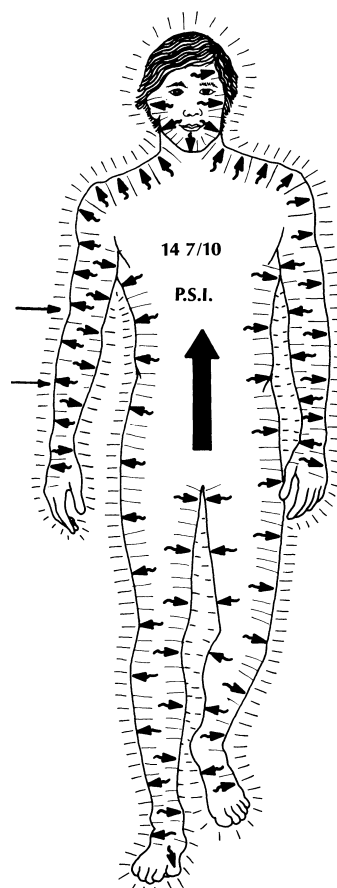
Ook moeilijke gebeurtenissen in je leven die je op het moment dat dit gebeurde niet tot op fysiek niveau kon doorvoelen, vormen verkrampde plekken in je lichaam die als een magneet steeds opnieuw dergelijke ervaringen aantrekken, net zolang totdat je ermee kunt “dealen”. Het lijkt dan wel alsof je steeds opnieuw diezelfde moeilijke ervaringen aantrekt. Het leven hoopt op deze wijze, jou te stimuleren bewustzijn te verkrijgen.

In de Healing Tao, is dus het eerste wat we doen, zoveel mogelijk emotionele kramp en hitte loslaten met de Helende Klanken, om vervolgens, met behulp van adembeving en Chi-druk, een zachte onderhuidse druk van binnenuit naar buiten te creëren... Hoe meer glimlach daar in zit, hoe beter het is.

Het belang van Chi-druk

Energetisch

- Wanneer je aanwezig bent in de Tantiën, met een zachte chi-druk van binnenuit naar buiten, dan heb je net zoveel aantrekkingskracht voor energie als de aarde dat heeft. Rondom je is er nu een verdicht veld, wat je Gouden Ei genoemd wordt.
Dit gouden bescherm-ei wordt door je aanwezigheid in de Tantiën bekrachtigd en versterkt. Als babietje en peuter had je het vanzelf, in de tijd dat je centrum gevormd werd door het buikgebied!
- Wanneer de Tantiën gevuld is met chi, ben je geaard en gecentered, wat gepaard gaat met een algeheel gevoel van welbevinden.
- Doordat je de bekkenbodem versterkt en seksuele (Jing) energie, samen met aarde-kracht zacht in de Tantiën trekt, ervaar je meer geniet-energie in je cellen en meer seksuele en creatieve kracht.
- Aanwezigheid in de Tantiën, vooral in het deel t.o. de navel, brengt de hersenen (en daarmee je gedachtenstroom) tot rust. Dit scheelt enorm veel energie!
- Door de chi-druk in de onderste Tantiën te vergroten, versterk je de fascia. Dit zijn de vliezen rond de organen, die je organen beschermen. Hierdoor krijg je weerstand tegen materiële (virussen, bacteriën) en emotionele invloeden van buitenaf. Maar ook ben je beschermd tegen onzichtbare impact van de buitenwereld, zoals negatieve gedachten van anderen over jou en de invloed van straling (telefoonmasten, pc.'s en dergelijke).
Met andere woorden: je immuniteit wordt versterkt.
- Als je gestresst raakt door de druk die er van buiten op je afkomt, kun je makkelijk de verbinding met jezelf, met je tempo van dat moment, of met je focus, kwijtraken. Je aanwezigheid in de Tantiën voorkomt dit.



Puur fysiek

- Door de chi-druk in het buikgebied op te voeren, gaat ze hart-taken overnemen; het hart kan nu tot rust komen en de energie die daardoor vrijkomt, kan gebruikt worden om je spirituele leven te verrijken.
- Het buikgebied gaat nu als hart functioneren, wat de de longen meer ruimte geeft; het buikgebied krijgt minder ruimte en duwt daardoor alle giften en afzettingen (sedimenten) naar buiten.
- Ons hele systeem is aangewezen op chi-druk als het gaat om de chi, het bloed, en de lymfe vloeistoffen in beweging te brengen.
- De Tantiën-ademhaling zet het vetweefsel om in chi-energie.

Belangrijk bij de beoefening

- Je ademhaling staat los van de druk die je in je tantiën creëert. Je ademhaling kan de druk wel in beweging zetten. De chi-druk kan ook de ademhaling in gang houden, zoals je dat bij een baby kunt zien, maar op zich hebben ze niets met elkaar te maken. Het is ook de bedoeling dat je je chi-druk gewoon handhaven kunt als je met iemand praat bijvoorbeeld.
- Je werkt aan je chi-druk vanuit "1" (mind/eye/heart-power). Dit staat voor het werken met gerichte focus (mind), en een zachte blik (eye) vanuit het hart. Het is belangrijk dat je zo weinig mogelijk spierkracht gebruikt! Niet je spieren handhaven je chi, maar je gerichte, ontspannen aandacht.
Dit is essentieel als je een hoge bloeddruk hebt!
- Zorg ervoor dat je middenrif laag blijft in de oefeningen, en de borstkast zacht, om te voorkomen dat er teveel energie naar het hart gaat.

De eenvoudigste vorm van chi-druk

Lachen geeft een makkelijk bereikbare Chi-druk

Lachen is zo natuurlijk, dat het bijna raar is om lachen als een Chi Kung vorm te zien. Toch is lachen één van de meest effectieve manieren waarop je de water/vuur balans in het lichaam kunt herstellen. De klank "Ha" maakt hitte vrij en laat daarmee spanning en kramp los.

Bovendien creëer je met lachen heel gemakkelijk energie. Dit gebeurt versterkt als je de raffen (middenrif en bekkenbodem) naar elkaar toe laat vibreren in de lach-trilling, waardoor de "Chi-bal" in je buik meer energie gaat ervaren.

Als je van een uiterlijke lachsalvo naar de subtiele Innerlijke glimlach gaat, worden ook de innerlijke vibraties subtieler en ontstaat er een hele mooie Chi-druk.

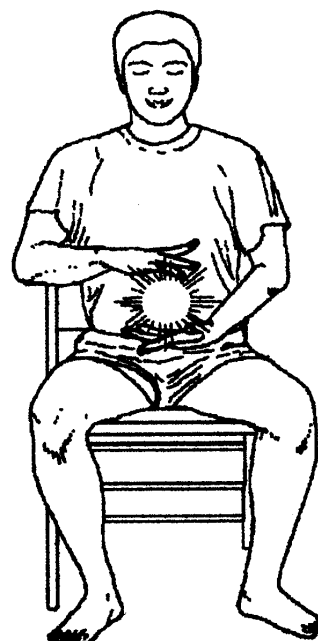
Lachen of grinniken, eerste vorm van Chi-druk

Ga gewoon eens even flink lachen, en merk op dat het bijna is alsof je op een trommel slaat, wat naar binnen toe een trilling veroorzaakt.

- Hahaha, Hohoho, Hiehiehie, Hèhèhè, Hoehoehoe....!!!!
- Beweeg met je handen (handpalmen naar boven) vanaf de bekkenbodem tot de navel... en merk op dat als je lacht (schatert of grinnikt, maakt niet uit), je als vanzelf je bekkenbodem mee omhoog beweegt!

Doe dit een tijdje en kijk of je je bekkenbodem steeds een beetje extra (zacht!) naar boven kunt bewegen.

- Hetzelfde gebeurt bij het middenrif, als je je handen naar beneden beweegt (handpalmen naar beneden) vanaf het middenrif tot de navel—óók op de uitademing, beweegt je middenrif naar beneden als je grinnikt.
- Doe het een tijdje, dan zul je merken dat het steeds beter lukt! Met je lach, dúw je het middenrif (zacht!) extra naar beneden.
- Wanneer je ten slotte één hand op middenrif-hoogte en één op bekkenbodem-hoogte houdt, en beide naar elkaar toe beweegt als je grinnikt.... creëer je een prachtige Chi-bal!



Chi-ademhaling — eenvoudigste methode

Zo kom je tot de meest eenvoudige methode om ademend je energie te centeren:

- Inademend beweeg je de bekkenbodem zacht omhoog (in het begin is het prettig dit met je handpalmen (omhoog) te ondersteunen)
- uitademend duw je het middenrif zacht naar beneden (je handpalmen ondersteunen dit; ze zijn nu naar beneden gericht)
- Vóórdat je opnieuw inademt, ontspan je héél even je bekkenbodem, vervolgens beweeg je deze inademend weer zacht omhoog.

Wanneer je teveel hitte creëert met de oefeningen — duizelig of misselijk wordt...

Doordat opslagplaatsen van gifafvalstoffen openbreken en deze in het bloed terechtkomen... en je de oefeningen nog niet helemaal goed kent, kun je in het begin veel hitte ervaren bóven het middenrif. Dit voelt onaangenaam en is niet goed.

Je kunt deze hitte afvoeren door over je kleding heen met de boontjes te wrijven richting navel, maar je kunt ook "venten":

- Je handen en armen open je wijd en breng je inademend (schouders laag!) omhoog
- Uitademend breng je de armen naar beneden met hartklank HAWW (2x) waardoor je hart- en bijnierhitte afvoert...
- Vervolgens doe je de driewarmer GHIE (1x) waarmee je hoofd-hitte afvoert.

Wanneer je misselijk wordt, breng je een zachte blik (innerlijke glimlach) en adembeweging naar de "moeilijke" plek.

Wordt je duizelig, dan "vent" je eerst, met veel aandacht in de rug, om vervolgens je adembeweging en je "í" in je nieren of je mingmen te brengen. Nu trekt de "grovere" energie uit je hoofd weg en verfijnt in de mingmen (gebied t.o. de navel).

Chi-bal — eenvoudige methode

“door de dag heen” goed te gebruiken - in vergaderingen, moeilijke gesprekken, e.d.

Ge-aard zitten

- Je zit recht op de stoel, legt je linker voet op de knie van het rechter been
- Dan open je de rug vanuit de zitbeentjes naar boven (recht!), je draait de Tantiën naar links
- En komt naar voren in het heupgewricht, in de richting van het linker been waarbij je beide zitbeentjes op de stoel houdt (verbreedt het bekken!)
- Je rug lijft recht! TJOEOEOE

Drie keer doe je dit, een zachte blik naar binnen, ga niet over je pijngrens!

“Denk” lengte in je psoas-spier langs je rug als je navoelt.

- Maak een lang linker oor (zie Innerlijke glimlach), omhoog op de inademing en lang (aan je rug vast!) op de uitademing, tot op de grond.

Andere kant

De Chi-bal laten rollen in de “Warmers”

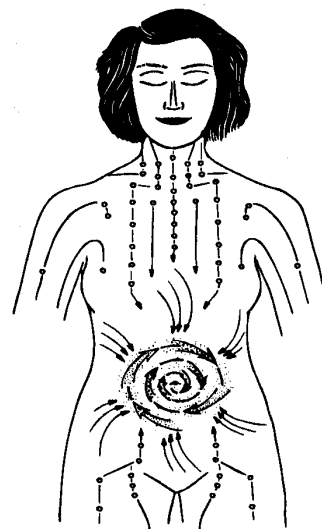
Uitgangspositie: staand in de ruiterspositie

of wat hoger zittend (met een meditatiekussen) op een stoel...

- Met de bonenzak klopt je (glimlach!) lekker stevig het hele buik- en bekkengebied rondom; dwz. alles ónder de navel en boven de bekkenbodem
- Je word je gewaar van een energetische chi-bal in het buikgebied, die je zacht alle kanten uit kunt bewegen.
- Eerst draai je het hele buikgebied, lekker beweeglijk, de ene kant (9-18x) en de andere kant op — horizontaal
- Vervolgens beweeg je de chi van binnenuit in een horizontale cirkelbeweging door de chi-bal zacht naar voren te duwen, naar rechts, naar achteren en naar links, zónder dat er al te veel beweging van buiten zichtbaar is
- eerst ca. 9x de ene kant op, dan 9x de andere kant.
- Dan strijk je met de boontjes alle hitte die je ervaart (waar dan ook) naar beneden naar de navel, of de benen in.
- Nu klopt je de middelste warmer, de middelste chi-bal, met de boontjes en strijkt af (het gebied, tussen het uiteinde van het borstbeen en de navel in);
- Ook hier draai je de chi eerst lekker makkelijk vanuit de botstructuur.
- en dan zacht van binnenuit (de handpalmen op de zijkant van het lichaam)
- Je beweegt daarbij de chi horizontaal naar voren, naar rechts de lever in, de zijkant van de lever en dan de nieren en bijniëren, dóór naar milt en maag.
- Eerst ca. 9x de ene kant op en vervolgens 9x de andere kant.
- Ten slotte klopt je de bovenste warmer, boven het middenrif, de chi-bal waar de longen en het hart zich in bevinden.
- En draai je ook hier de chi eerst fysiek vanuit ruggengraat en ribbenkast om deze dan van binnenuit (met behulp van het middenrif) te bewegen ca. 9x de ene kant op en dan 9x de andere.
- Goed hitte afwrijven en navoelen!

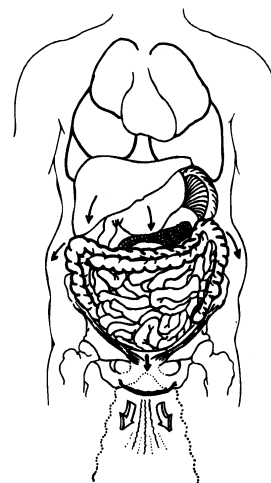
De adembeweging

- Nu kun je kijken of je de chi inademend van de onderste warmer in de middelste krijgt en in de bovenste... en uitademend weer terug.
- Het is ook mogelijk de chi-druk in de onderste warmer te houden terwijl je “verticaal” naar de middelste en de bovenste gaat en weer terug.
- In eerste instantie is het makkelijker alleen aan de vóórkant werken of alleen aan de rugkant, alleen aan de linker kant, of alleen rechts.



De drie poorten in de bekkenbodem

Het is hoe dan ook om vermeerderd bewustzijn en beweging te krijgen in de drie poorten, de kringspiers van seksuele organen, perineum en anus. Een zwakke bekkenbodem creëert veel energie-verlies, alle buikorganen laten de chi naar beneden toe los en vanuit de aarde of de bekkenbodem kan er geen energie omhoog het lichaam in komen.



Voorste poort

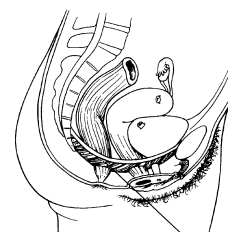
De voorste poort wordt gevormd door de seksuele organen en de urineleider. Je kunt met dit gebied gemakkelijker contact maken als je je ogen wat samenknijpt en er doorheen tuurt of je mond in een tuitje brengt (kusmondje).

Het helpt daarbij om je handpalmen naar de grond te richten en voeten met de tenen naar binnen!

Kijk hoe je je ogen of je mond moet samentrekken om dit voorste kringspier-gebied mooi sterk en toch zacht te kunnen bewegen, samen te trekken en weer te ontspannen. Ontspanning is belangrijk!

- Dan breng je de handen naast je lichaam op de inademing omhoog, handpalmen op, (niet hoger dan de navel!)
... zacht neem je het voorste deel van de bekkenbodem mee omhoog....
- met de nier-klank beweeg je de handpalmen weer naar beneden, waarbij je krachtig het voorste deel van de bekkenbodem omhoog trekt; dit voel je goed achter het schaambeentje.
- Je ontspant de bekkenbodem (belangrijk), schudt ook even los ! vlak voor de nieuwe inademing
- en trekt je het voorste deel van de bekkenbodem weer zacht inademend omhoog ("scoop the chi"), handpalmen op...

Doe de oefening 3x en "vent" even; armen omhoog, en voor het lichaam langs weer naar beneden met de hartklank.

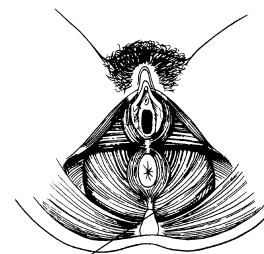


Middelste poort

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

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

Doe de oefening 3x en "vent" even; armen omhoog, en voor het lichaam langs weer naar beneden met de hartklank.



Achterste poort

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

De oefening 3-6 keer

- Je brengt je handen en de kringspier inademend omhoog, handpalmen op
- En met de TSJOEOE-klank (en je handen) weer naar beneden, waarbij je krachtig de kringspier rond de anus omhoog trekt; dit voel je goed in het heiligbeen

Doe de oefening 3x en "vent" even; armen omhoog, en voor het lichaam langs weer naar beneden met de hartklank.

Chi-druk vanuit de bekkenbodem in de Tantien brengen

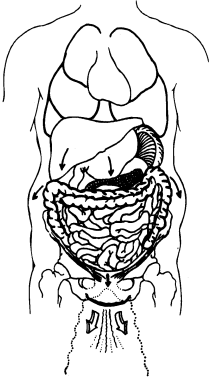
Als je de chi-druk in de onderste tantien wilt verhogen is het belangrijk, dat je geen chi verliest uit je bekkenbodem, dat wil zeggen, dat je je redelijk bewust bent van je bekkenbodem en haar mogelijkheden om de Tantien te vullen met Chi.

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

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

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

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



De anus-kringspier kun je in vieren verdelen

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

Voorkant

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

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

Achterkant

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

Linker en rechter kant

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

De gebieden van de Tantien waar we graag

Chi-druk willen ontwikkelen

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

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

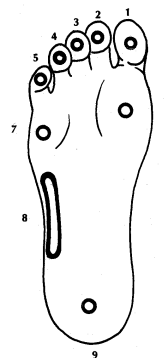
Stancel Chi Kung

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..

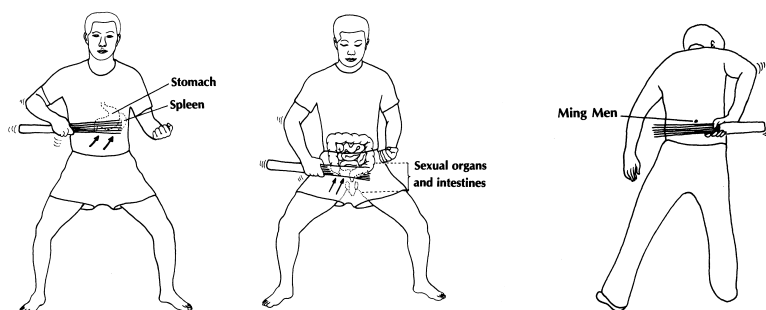
Tevoren

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



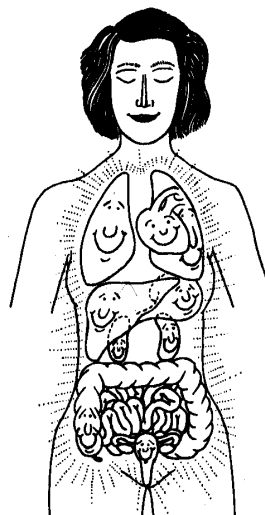
De actie

- 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



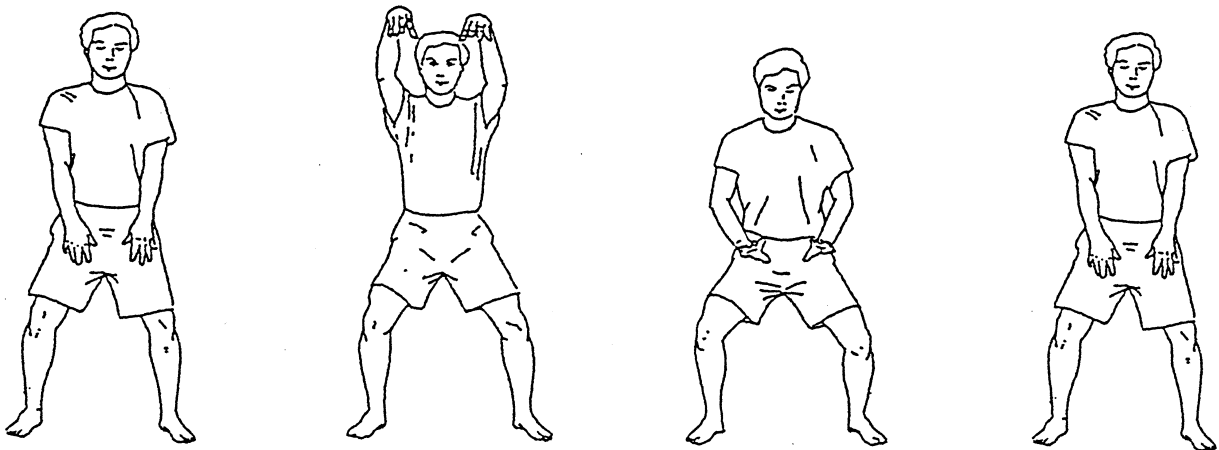
Dieroefeningen—“the Force comes from the earth”

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

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

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

Zit stil erna of er tussendoor en ervaar expanderende en samentrekkende



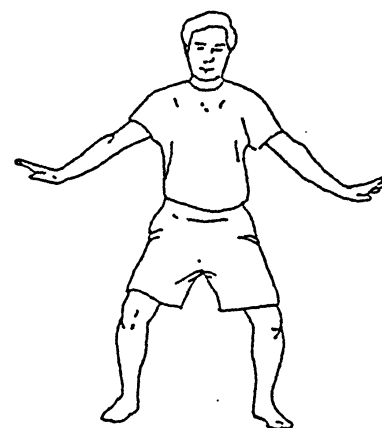
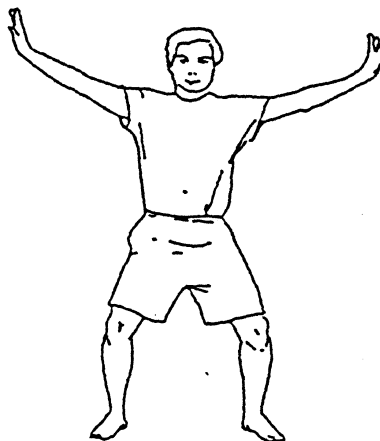
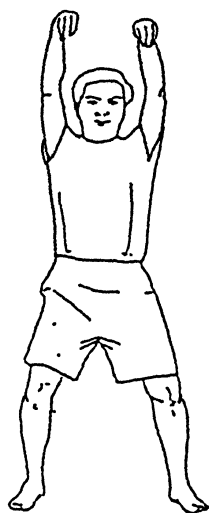
Wanneer je tevoren werkt met de bonenzak doe je het konijn nadat je de drie middelste buiklijnen geklopt hebt.

Konijn

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

Omdat de bekkenbodem zicht eerst opent voor de aarde-chi en vervolgens omhoog stuwt, wordt er bij het Konijn extra aarde-Chi in het voorste deel van de onderste Tantien gezogen.

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



Kraanvogel

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

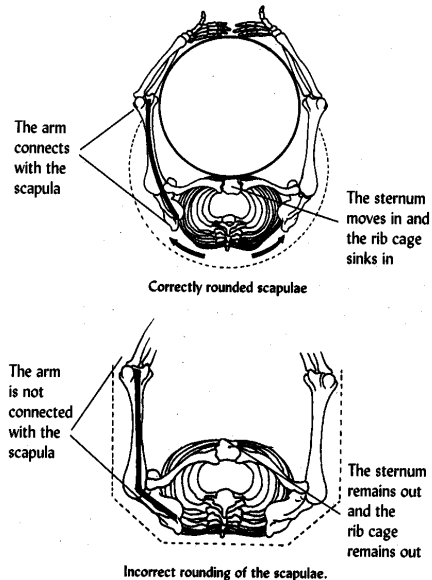
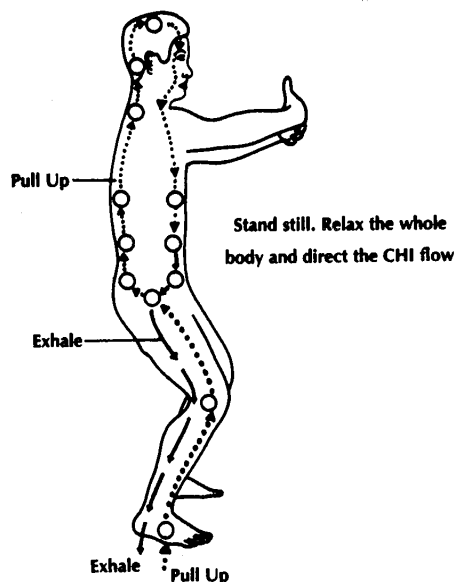
- Je staat in de ruiterspositie
- Inademend met de "Dragon-sound" trek je de anus én de linker en de rechter kant van deze kringspier zacht op...
- en zwaaien de handen vóór het lichaam langs losjes omhoog, de vingers in een vogelbek,
- Snel en krachtig itademend met de "Tijger-ademhaling" komen de handen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

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

Beer (Illustraties op pagina hiernaast!)

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

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

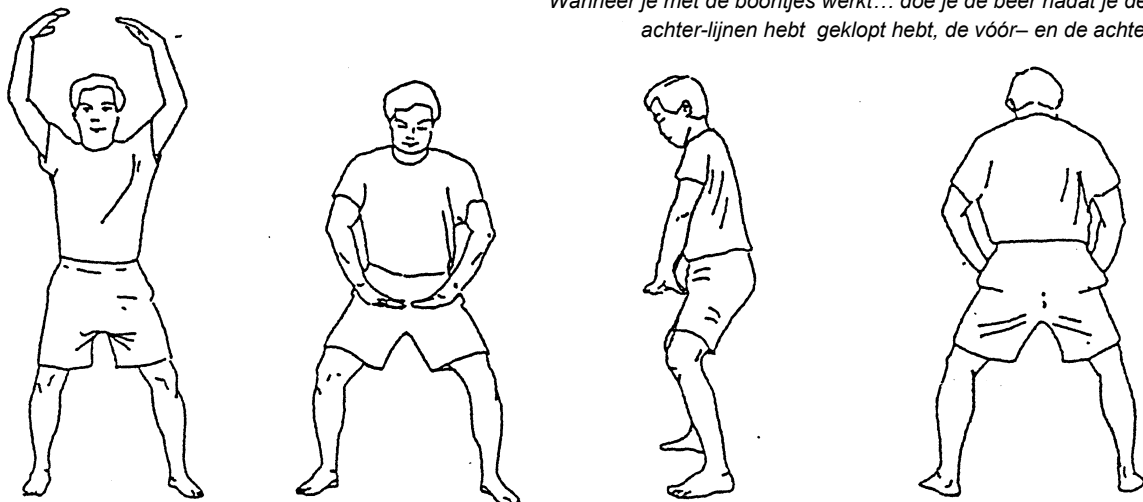


*Wanneer je met de boontjes werkt...
doe je de zwaluw nadat je de twee buitenste buiklijnen geklopt hebt.*

Zwaluw

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

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



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