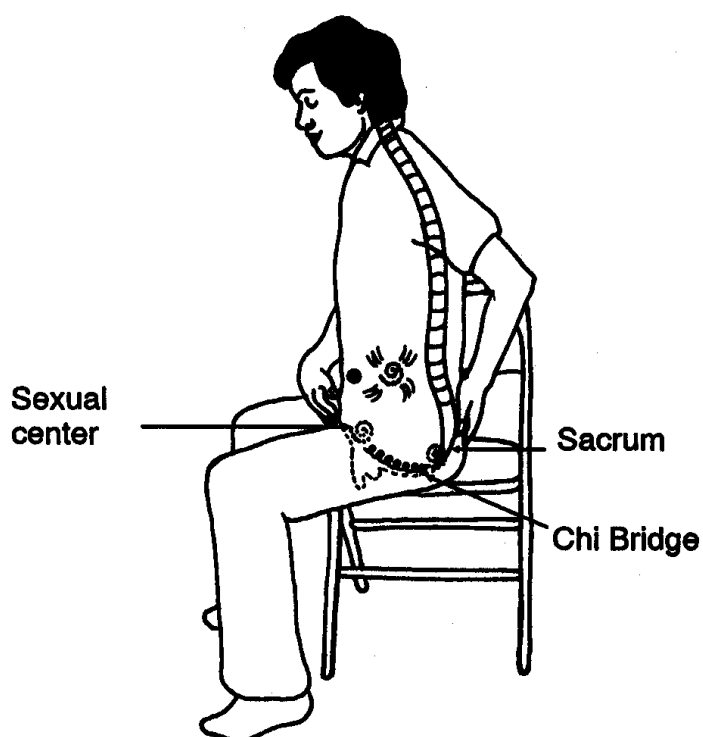


Werkboek bij Healing Tao Basis III van Inge Maassen



Centeren, diep in jezelf, met



BekkenBodemBewustzijn



Met dank aan Mantak Chia, Denise Bloemen en Michael Winn

©
2013
Inge Maassen
www.healingdao.nl

Een warme buik — Het hoe en waarom

Centrum—Chi-bal—Tantien—Stove—Cauldron—Oorspronkelijke Kracht

Dit zijn een aantal woorden, waarmee we hetzelfde bedoelen; namelijk een warme bewuste buik, met zowel een voelbaar intern centrum, als een voelbare chi-druk naar buiten.

In het dunne-darm gebied bevindt zich de vuurplaats van de Alchemist in onszelf. Onze Oorspronkelijke energie, die hier door het Tantien-vuur verwarmd kan worden, (pas na verhitting wordt deze bruikbaar), bevindt zich nóg dieper in het lichaam. We moeten een “duik” nemen diep de Tantien in, naar een plek onderin in het bekken, om het mogelijk te maken nieuwe energie geboren te laten worden.

Voor elk geboorteproces is het het nodig puur yin en puur yang samen te laten gaan. We zullen dan ook gebruik maken van de seksuele energie in de bekkenbodem en de nieren, om de oven van ons fornuis te verwarmen, opdat er nieuwe energie geboren kan worden.

Op verschillende frequenties is er veel in het buikgebied te vinden:

- Centrum = een warme bewuste buik, die jou een gecentreerd “zelfgevoel” geeft.
- Chi-bal = een buik met chi-druk, deze kan zich krachtig naar alle kanten uitzetten.
- Tantien = letterlijk: elixerveld, oceaan van chi; energie-verzamelplek.
- Stove = de vuurplaats, of de oven van het fornuis, om energie om te kunnen zetten.
- Cauldron = de ketel op het fornuis (gebruiken we als transformatieplek in de Fusies).
- Bron-energie = energie uit het “innerlijk universum” die via het nulpunt diep in ons bekken in het lichaam kan komen. Deze energie staat ons altijd ter beschikking.

Bron-energie

Oorspronkelijke Kracht / Bron-energie / Primordial Force / Voorgeboortelijke energie komt via het nulpunt het lichaam in en is daar prénataal — op dit niveau draagt zij puur yin, puur yang en puur yuan in zich.

Met de juiste warmte en fysiek buik-bewustzijn, splitst de prénatale energie zich in vijf fasen:

– water, vuur, metaal, hout, aarde – om onze meridianenstroom te kunnen voeden.

Wanneer de splitsing plaatsvindt van 3 (yin, yang, yuan), naar 5, kan het lichaam dus gevoed worden. De prénatale fase is voorbij, de postnatale fase treedt in:

De energie is geboren!

“From sex we come, through sex we can transform”

We kunnen deze Bron-energie gemakkelijk vermeerderen en de trilling ervan verhogen, als we seksuele energie toevoegen. Bron-energie wordt nu sneller “geconcipieerd”, doorloopt haar prénatale fase in het buikgebied ook supersnel, om als vitale kracht geboren laten worden in deze wereld.

Wanneer we zóveel Oorspronkelijke energie geboren laten worden, dat ons hele Tantien gevuld is, gaat deze energie overstromen in de meridianen.

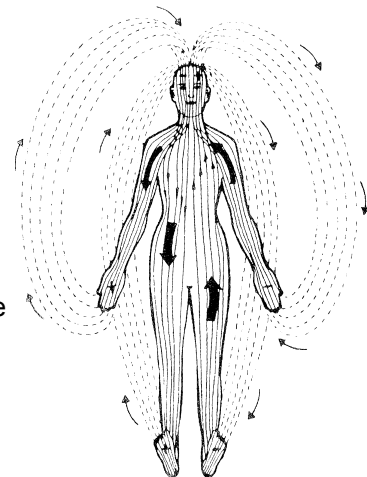
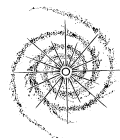
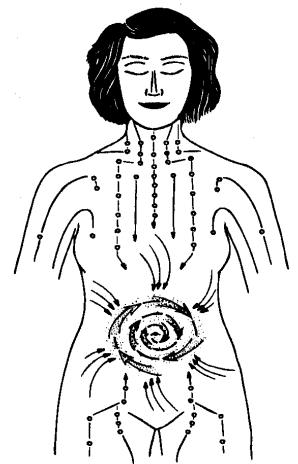
Stel dat we deze neutrale Bron-energie geboren kunnen laten worden, en stel dat we ook weinig of geen blokkades hebben in onze Tantien en verder de meridiaastroom in, dan kunnen we onszelf voortdurend van prachtig-nieuwe energie voorzien.

Onze grote klus is dus... schoon worden, blokkadevrij;

verder moeten we in de onbewuste diepte van het buikgebied durven zijn,

vervolgens seksuele energie toevoegen, die de nieuwe energie het Licht doet zien...

en als laatste deze energie door de gedéblokkeerde meridianen stromen.



I-kracht — eenvoudig — we kennen het al

Je wrijft je handen en veegt de gedachten uit je voorhoofd weg Je verbreedt je wenkbrauwen en opent daarmee de Kristalkamer

- *Glimlach naar het derde oog. Ontspan en laat los.*
- *Glimlach naar de wenkbrauwen en laat ze, op de uitademing, energisch dóórgroeien naar de zijkanten.*

Dit opent het midden van je hoofd, het centrum van de **Shen**, de neutrale Getuige en het **Lichtlichaam**: een pulserende heel hoge trilling die door alle fysieke cellen van je lichaam heen beweegt, met je gerichte aandacht mee.

Het verbreden van je wenkbrauwen verbreedt letterlijk je focus; je krijgt ruimte in het hoofd (voor mooie “invallen” bv), maar ook ruimte in je lichaam van binnenuit naar buiten — langs het Centrale Kanaal naar beneden.

De bedoeling is dat je constant deze hoogste vibratie in de laagste brengt: je fysieke lichaam doordrenkt met Licht en Bewustzijn, de hemel op de aarde.



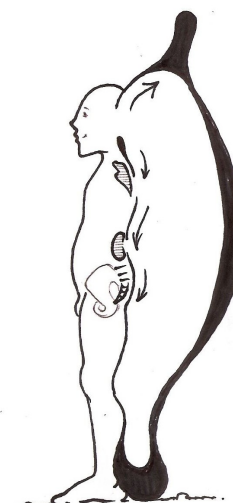
Je laat je oogbollen zacht in de kassen terugvallen

- *Je vouwt je handen in het gebedsgebaar vóór je borst, de duimen tegen het borstbeen, en ziet iets voor je dat je hart zacht maakt, je vertedert...*
- *Uitademend laat je de ogen zacht terugvallen in de kassen en zink je met je aandacht naar beneden, naar het hart.*

Je voelt de zenuwen in je lichaam zich ontspannen naarmate je het zenuwstelsel rond de ogen meer ontspant en verzacht. Hierdoor wordt je hart ook zacht en kijk je met meer liefde en acceptatie naar jezelf.

Dit liefdevolle bewustzijn in het hart, het centrum van de **Chi**, geeft je bewustzijn in het veld — in en door je heen — dat de gevoelstrilling draagt: je **Aura**.

ill. Mattijs van Katwijk



Je breidt je oren uit, naar achteren en naar beneden

- *Glimlach zacht langs je kaakspieren naar boven naar je oren*
- *Merk op hoe deze langzaam omhoog groeien op de inademing, naar beneden achter de rug langs op de uitademing.*

Ben je in je rug, dan kun je je nóg meer fysiek ontspannen, in contact met de **Jing**: via de psoas en de bekkenbodem kun je de onderste Tantiën nu goed gewaar worden, het centrum van je fysieke gewaarzijn en je **Gouden Ei**.

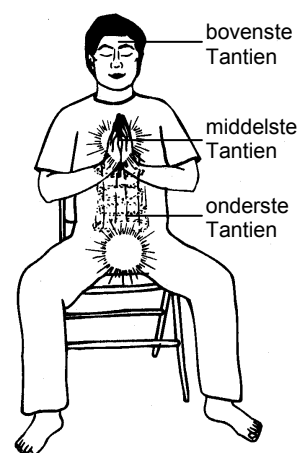
Aanwezig zijn op verschillende trillingsniveaus tegelijk

Je fysieke lichaam wordt "bestuurd" door de onderste Tantiën. Het is een laag-frequente energie van fysieke cellen die rondom elkaar bewegen in een materieel patroon van protonen, neutronen en elektronen.

Daartussendoor weeft de hogere frequente energie van het energie-lichaam. Dit komt ca. 10 cm uit je fysieke lichaam naar buiten.

Daar weer doorheen weeft een nog weer hogere frequentie met als centrum en beheerder het hart: de gevoelsfrequentie of het astraallichaam.

En daar weer trilt het Licht-lichaam of Bewustzijnslichaam.



“Three minds into One”

zegt Mantak Chia, om de *Glimlach* van de bovenste Tantiën naar het alles accepterende hartvuur (middelste Tantiën) te bewegen en van daar naar het lage gewaar-zijn in de onderste Tantiën.

Jing, Chi en Shen — en de “I”kracht

De mooiste manier om met onze aandacht naar ons centrum te gaan, is via de Tantiens, waar we er drie van hebben. Wanneer alle drie de Tantiens (hoofd, hart en buik) bewust aanwezig zijn, hebben we “I”kracht.

De onderste Tantien (tantienvuur) is het Centrum van de Jing

Jing en Ching: fysieke en seksuele energie; meestal spreken we van Jing-energie en bedoelen we beide. Seksuele energie vertegenwoordigt het vermeerderende principe, en geeft ons de mogelijkheid om versneld cel-vernieuwing teweeg te brengen. Deze Jing-energie is het krachtigst in foetus, babietje of jonge kind aanwezig. Jing-energie heeft een lage aarde-frequentie en is voor ons goed fysiek voelbaar.

We kunnen deze energie gewaarworden als we aanwezig zijn in de onderste Tantien, ons gewaarwordingscentrum. Het is heel interessant om je fysieke gewaarwordingen te volgen — hoe reageert je lichaam op een andere persoon, of op andere omstandigheden? Wordt je warm, koud, heet of ijskoud, ben je open of sluit je af? Verandert je ademhaling? Word je zwaar in jezelf of licht? Misselijk of onrustig? Stromend of moe en uitgezakt...?

Seksuele energie is de enige energievorm die zichzelf kan vermeerderen; echter, zij kan niet vastgehouden worden in de seksuele organen, zij moet opgeslagen worden in de Tantien of omgezet. Het Mingmen-vuur tegenover de navel is een heel goede energie-transformatie-plek: het zet Jing-energie om naar Chi-energie, dat wil zeggen, naar vitaliteit. Ook in de meridianenstroom (weekend IV) kan seksuele energie goed omgezet worden.

De middelste Tantien (hartvuur) is het Centrum van de Chi

Chi wordt aangetrokken uit het magnetisch veld rond de aarde. Dit gebeurt in hoge mate op het moment van conceptie en vormt dan de bedding voor jouw ziel: de sterrenstand bij je geboorte. Het draagt het patroon van de vijf elementen in zich (metaal, water, hout, vuur en aarde) en de trilling ervan is veel hoger dan die van de Jing.

Je kunt deze energie echter ook naar je toe trekken vanuit de natuur en de kosmos om je heen, zoals je gaat zien in de Cosmic Healing meditatie.

Het hartvuur, de middelste Tantien, vormt het bewustzijns“centrum” van deze energietrilling; het hartvuur (het hart, samen met de longen, nieren, lever, en milt) heeft het beheer over de gevoelens en emoties. Je weet wat je voelt op emotioneel niveau vanuit het hart. Is je hart wat afgesloten, dan is het moeilijk te weten wat je emotioneel ervaart, wat iets of iemand jou “doet”.

De bovenste Tantien (kristalkamer) is het Centrum van de Shen

Shen draagt het bewustzijn van het Wezen (Being) in jou. Het gaat hier om een hoge kwaliteit van Zijn: degene die waarneemt, die getuige is van... een heel neutrale kwaliteit die bij de meeste mensen niet of nauwelijks bewust is. Ook het “hogere” denken valt hieronder.

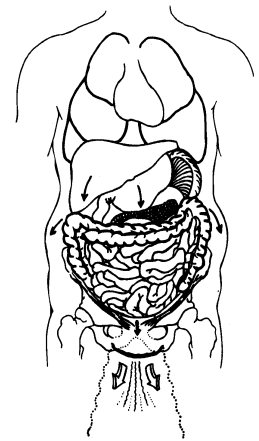
Deze kristalkamer in het hoofd (de bovenste Tantien), is het centrum van de Shen. Dit is de trilling waar je al-een bent, verbonden met alles, met het Licht, met de Tao, met de Universele liefdes-energie. Er is geen verschil op dit niveau tussen jou en de ander; uit het Grote Veld kun je nu prachtige ideeën opvangen.



Energie-beheer — energie-behoud

Op het niveau van de Jing

We kunnen de Jing-energie kwijtraken door ons seksueel uit te putten: met name geldt dit voor mannen, die erg veel energie kwijtraken bij de zaadlozing. Vrouwen raken minder Jing kwijt in het seksuele samenzijn, maar veel meer in zwangerschap(pen), of bij teveel bloedverlies in de menstruaties. Gelukkig leren we in de Tao goed met onze seksuele energie omgaan; we leren niet alleen het verlies te beperken, maar ook om deze energie zichzelf te laten vermeerderen en opslaan in de Tiantien of omzetten naar vitale kracht in de meridianenstroom.

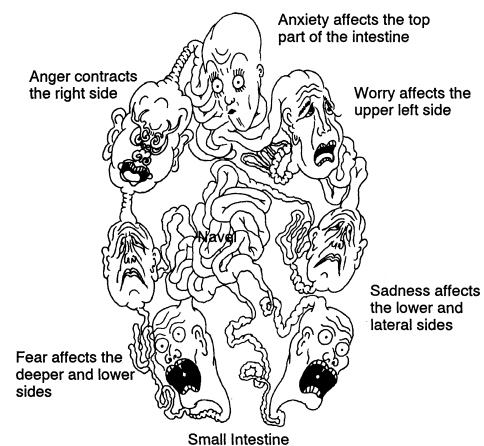


Op het niveau van de Chi

Intense emoties en stress kosten erg veel chi-energie. Vandaar onze zorg om de emoties in balans te brengen en gezondheid-bevorderend te leven. Goede lucht in te ademen en goed voedsel te eten.

Wanneer we seksuele energie willen gebruiken om onze energie te vermeerderen, maar we zijn emotioneel gestressed, dan zal dat niet lukken. In de tijden dat we ons onderste Tiantien warm en bewust hebben, staan we gecenterd in het leven, en kunnen we onze gevoelens meet in het “nu” ervaren, waardoor we minder “chi” in het emotionele verliezen. Wanneer we 's avonds de Helende Klanken doen, dan maken we van de organen heel bewust aanwezige chi-opslagplaatsen-met-een-magnetische-aantrekkingskracht. Als je gaat slapen met glimlachende organen die op fysiek “Jing” niveau bewustzijn hebben, dan nemen ze die planeetkrachten op die bij jouw organen horen (gelijke trilling trekt gelijke trilling aan).

Je moet je voorstellen dat de aarde kosmische chi naar zich toe trekt en jij *bevindt* je al in dit veld tussen kosmos en aarde in – kan dus als vanzelf deze kosmische chi opnemen in de organen. Vóór het slapen gaan gun je je organen de mooiste energie uit de kosmos door ze een prachtige glimlach te geven. Wanneer je nu ook nog fysiek bewustzijn hebt in de organen, dan hou je de energie die door jou heen naar de aarde toe aangetrokken wordt, goed vast!



Op het niveau van de Shen

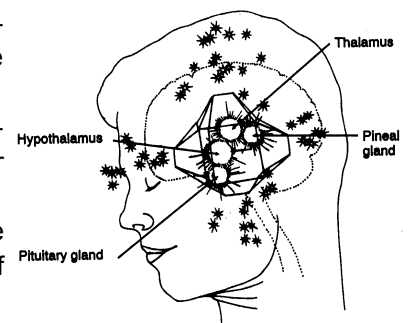
Het “gedacht-woorden”, de Monkey mind, doen je het contact verliezen met het allerhoogste in je – de verbinding van het universum buiten je én de verbinding met het universum diep binnenin.

Gedachten zorgen ervoor dat je teveel “verstopt” bent voor inspirerende invallen en de universele liefdesenergie – ze zorgen er echter ook voor dat je je Innerlijke stem uit de diepte van je Zijn niet hoort, of er niet op reageert.

Er is dus een heel hoge trilling van verfijnde energie buiten ons; de kristalkamer in ons hoofd trekt deze aan en onze persoonlijke ster zeeft datgene er uit waar we echt iets aan hebben.

Diezelfde hoge trilling hebben we ook diep binnenin; daarvoor moeten we echter “door de stof” van onze soms onverwerkte emoties diep in de buik, of de onverwerkte emoties van onze voorouders.

Diep in de onderste Tiantien, in het midden van het midden van het midden, vinden we in de Cosmic Healing meditaties het portaal naar dit Innerlijk Universum – feitelijk is je fysieke lichaam niet meer of minder dan een matrix tussen Innerlijk en Uiterlijk Universum in.

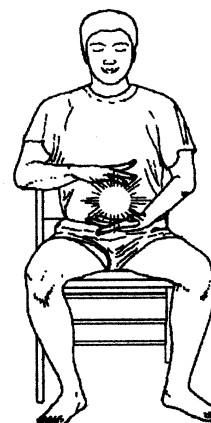


Centeren door de “onderste chi-bal” bewust te maken

Lachen geeft goed voelbaren “chi-bal” (zie ook Basis II)

Met lachen heel gemakkelijk energie. Bijna als vanzelf laat je namelijk de raffen (middenrif en bekkenbodem) naar elkaar toe vibreren in de lach-trilling, waardoor de “Chi-bal” in je buik meer energie gaat ervaren.

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



Centerende 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 inademd weer zacht omhoog.

Ge-aard zitten, met een ontspannen psoas-spier

Door de dag heen goed te gebruiken - in vergaderingen, moeilijke gesprekken, e.d.

- 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!),
- 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, je achterkruin reikt naar de Poolster! 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.

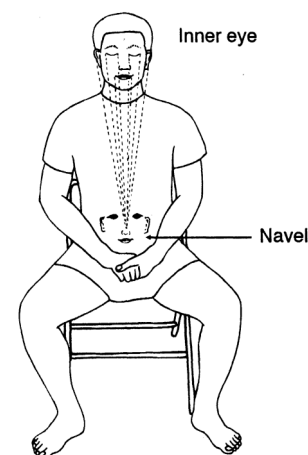
- Maak een lang linker oor (zie Innerlijke glimlach), omhoog op de inademing en lang (aan je rug vast!) op de uitademing naar beneden, tot op de grond.
- Navoelen is belangrijk.

Andere kant

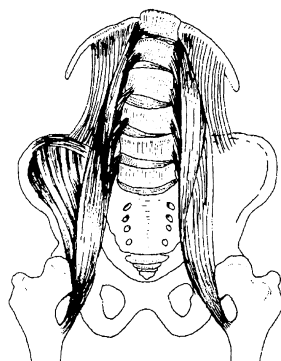
Onderste Chi-bal laten rollen

Uitgangspositie: wat hoger zittend (met een meditatiekussen) op een stoel...

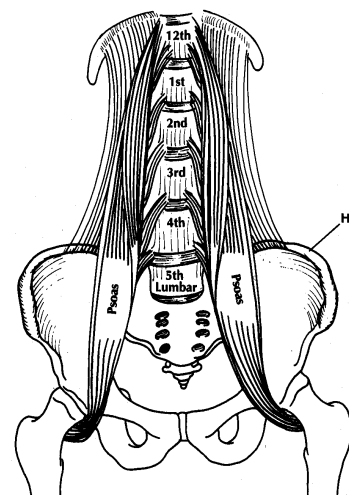
- Met de bonenzak klop je (glimlach!) lekker stevig het hele buik- en bekkengebied rondom; dwz. alles ónder de navel en boven de bekkenbodem
- Je word je gewaar van een energetische chi-bal in het buikgebied, die je zacht alle kanten uit kunt bewegen.
- Eerst draai je het hele buikgebied, lekker beweeglijk, de ene kant (9-18x) en de andere kant op — horizontaal; let op dat de chi-bal ook door het bekkengebied rolt, door alle bekken-organen.
- 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 “kijk” je de energie een bepaalde kant op, door in het buikgebied te kijken in een draaiende (soort roerende) beweging. *De wind waait in de buik.*
- Zit stil, voel na, Wu Wei...
- Ten slotte strijk je met de boontjes alle hitte die je ervaart (waar dan ook) naar beneden naar de navel, of de benen in.



Psoas-spieren — ontspannen, verlengen, versterken



Een éénzijdig verkrampde psoas werkt zeer negatief op de weverts.



Krachtige ontspannen psoas-spieren houden de rug recht.

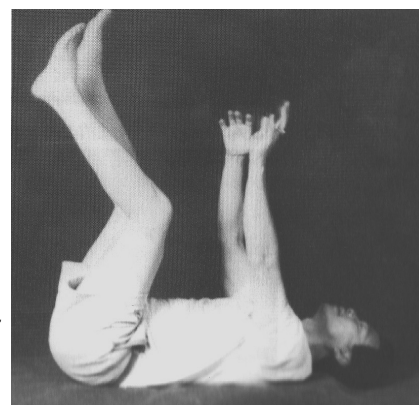
Steeds als er angst optreedt, trekt de psoasspier samen – deze brengt het lichaam in een toestand van vluchten of vechten. Door continue stress of moeilijke ervaringen in de seksuele organen kunnen we niet meer diep in ons lichaam (naar beneden en naar achteren toe) ontspannen, waardoor de psoasspieren zich bij de meesten van ons in een permanente spanning bevinden.

Als de psoas-spier ontspannen is, kun je veel stress aan en voel je je ten allen tijden ge-aard! Een ontspannen, maar wel krachtige psoas-spier zorgt voor een goede aarding en een prima doorbloeding van de seksuele organen; bijna 90 % van de lichamelijke menstruatie-krampen en prostaatklachten, kunnen door ontspannen, bewuste psoas-spieren verholpen worden.

Babietje

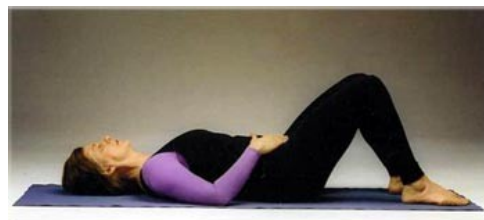
- Je gaat ontspannen op je rug liggen, bekken en onderrug zoveel mogelijk vlak
- Trek je kussentje iets omhoog zodat je nekwervels één geheel zijn, “in lijn zijn” met je borstwervels.
- Nu “wapper” je losjes met armen en benen in de lucht (enkels ook los) - en grinnikt.

Twee minuten babietje, geeft evenveel doorstroming aan het lymfestelsel als twee uur sport! Het babietje doe je na elke psoas-oefening; vervolgens maak je “lange oren” met de Hart-klank er in, en glimlacht...



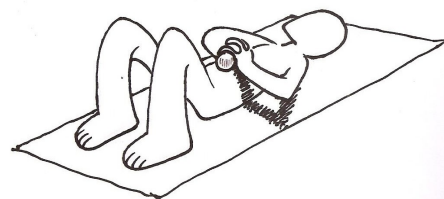
Ontspan en vindt de psoas-spier

- Na het babietje blijf je ontspannen liggen, voeten op de vloer, de knieën in het verlengde van de heupen, de nekwervels in lijn met de borstwervels.
- Beweeg het hoofd rustig van links naar rechts en tracht kaken, keel en nek te ontspannen
- Met ontspannen, maar gerichte aandacht “punt” je je oren óp, op de inademing en uitademend maak je ze lekker groot, rond, lang, achter je rug.
- Als je ligt vouw je ze dubbel of driedubbel tussen je rug en de voer of laat je ze door de vloer heen “zeilen” als uitbundig grote olifantsoren.
- Mogelijk kun je, voor extra ontspanning, de hartklank toevoegen, HAWWWW als je, uitademend, de oren lang maakt naar beneden.



De Tantiën masseren – met een houten balletje (ca. 8 cm)

- Je ligt op je rug met gebogen knieën; de voeten op heupbreedte afstand van elkaar
 - Je legt het balletje op je navel, met twee handpalmen er op.
 - Je licht de ellebogen van de vloer en geeft druk op het balletje met het hart-geluid HAWWW (uitademend dus)
 - Als je – rustig – helemaal uitgeademd bent, ga je in de adempauze kleine horizontale cirkeltjes (3) in de diepte van je buikgebied maken, de ene kant op (maakt niet uit welke) en de ander kant op.
 - Dan laat je de druk op het balletje los en ontspant je buik, zodat zij zich met adem kan vullen.
 - Vervolgens blijf je even rustig en ontspannen in- en uitademen, waarbij de buik zich steeds natuurlijk uitbolt en weer terugzinkt.
- 2 Probeer om inademend óók je rug een beetje tegen de grond te voelen komen. Op de uitademing ontspan je.
 - 3 Niet alleen inademend komt de rug naar de vloer, maar ook als je uitademt blijft deze zacht en ontspannen met haar gewicht in de vloer gezonken, liggen.
 - 4 Uiteindelijk kan alle beweging in de rug plaatsvinden; inademend “verlengt” deze zich iets, uitademend is er een “open” ontspanning.



Verlengen van de psoas-spier – strekken van arm en been

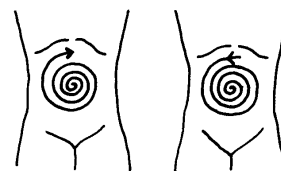
- Vervolgens ga je, zonder je bekken te bewegen t.o.v. de vloer, het rechter been zeer langzaam strekken.
- Kijk of je rug “vol” kan blijven op de vloer, zónder de buikspieren aan te spannen.
- Maak een lang rechter oor met de hartklank er in, helemaal tot in de liezen
- Nu breng je de rechter arm vertikaal omhoog
- Langzaam beweeg je de rechter arm naar achteren tot boven je hoofd naar de vloer, zonder dat je rug van de vloer komt, anders stop je halverwege.
- Grinniken helpt om ontspannen de rug toch weer op de grond te “trillen”.
- Het “staande been” naar de vloer “verlengen”, helpt ook.
- Adem in het schoudergewricht, inademend verruimen, uitademend ontspannen
- Even zorgvuldig breng je na een tijdje de rechter arm weer omhoog en terug
- en trek je rustig en langzaam het rechter been op, tot de voet weer op de vloer is
- Glimlach en ervaar het verschil tussen beide kanten
- Vervolgens laat je het andere been cm. na cm. naar de vloer zakken...
Én de arm omhoog en naar achteren, én weer terug allebei.

De Psoas versterken

- Je ligt op je rug met je handen rondom je linker knie de voet van het andere been staat op de grond.
- Inademend trek je staart- en heiligbeen iets op, lendenwervels en psoas de grond stuwend met je aandacht...
- uitademend met de TSJOEOE klank, beweeg je de “druk” naar beneden over de vloer richting bekken, totdat boven- en onderbeen een rechte hoek vormen.
- Je armen zijn nèt niet helemaal gestrekt en je hoofd is opgelicht worden in de lijn van je ruggengraat.
- Na 3x beweeg je de onrust uit je benen met het “babetje”
- en voel je na, met een glimlach en lange oren (hartklank) langs ruggengraat en psoas naar beneden het bekken in; op het laatst van de klank ontspan je de bekkenbodem!
- Andere been.



Snelle Centering

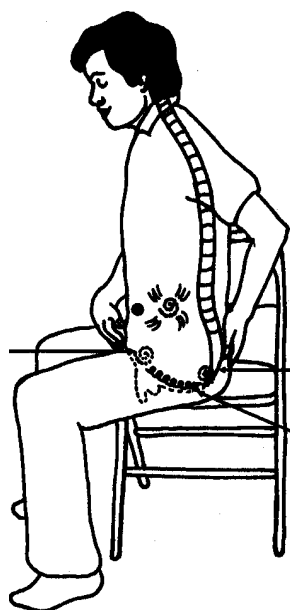


Innerlijke glimlach

Met je handen op de navel denk je aan iets verterends of heel moois, je ziet een jong kind, spelende dieren, hoort de vogels zingen, zet jezelf in een prachtig landschap... whatever...

Navel-chi creëren

- Dan start je met een rustige buikademhaling, waarbij je de navel héél diep naar binnen trekt, zo, dat deze de Ming-men “kust” – dit masseert je organen en de aorta en vene cava.
- Vervolgens doe je de vuurademhaling, snelle ademhaling waarbij je op de uitademing krachtig je navel naar achteren trekt.
- Dan blijf je even zitten met een glimlach; richt je blik ca. 5 cm achter de navel; maak mogelijke verkrampingen “groot”; breng er ruimte in.
- Breng je handen wat verder van je navel af en kijk of je de uitstralende kracht van de navel-chi kunt voelen.

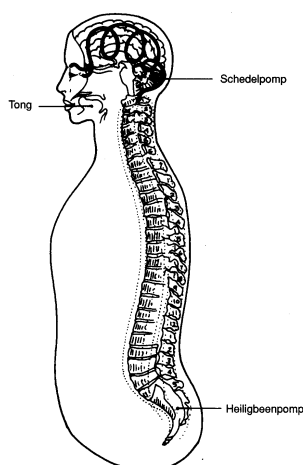


Activeer de ming-men

- Wrijf je handen stevig, plaats ze op de nieren en masseer de nieren lekker warm
- Rust met je handen op de nieren, de vingertoppen op mingmen
- Buig een beetje voorover en “grinnik” de mingmen open
- Doe nu een krachtige omgekeerde ademhaling, met je vuisten ontspannend en samentrekkend vóór het bekken: *Inademend* trek je navel én perineum richting mingmen *Uitademend* ontspan je
- Voel hoe de Mingmen steeds aanwezig wordt

Activeer de bekkenbodem

- Je merkt vanzelf bij het activeren van de Mingmen, of de bekkenbodem nog wat extra oefening behoeft, is dat het geval, dan doe je bv de oefening van de Drie Poorten (zie Basiswerkboek II)
- of trekt enige malen de bekkenbodem grinnikend goed omhoog. De handen kunnen daarbij meehelpen
- Verbindt nu de navel met de mingmen en ervaar hoe bijna als vanzelf de seksuele organen, Mingmen en hersenen verbonden worden via de ruggengraat.



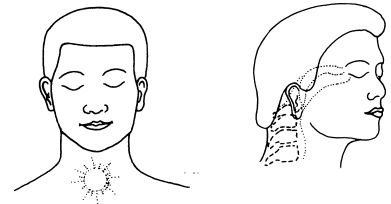
Eenvoudige centeringsmethode — staand of lopend

- Het is nu gemakkelijk om inademend aarde-chi op te nemen door de bekkenbodem zacht omhoog te bewegen
- Uitademend beweeg je het middenrif naar beneden maar je bekkenbodem hou je in de hoge stand (in het begin kunnen je handen daarbij helpen)
- Voordat je opnieuw inademt ontspan je de bekkenbodem even.

Het warmen van de Stoof — uitgebreid

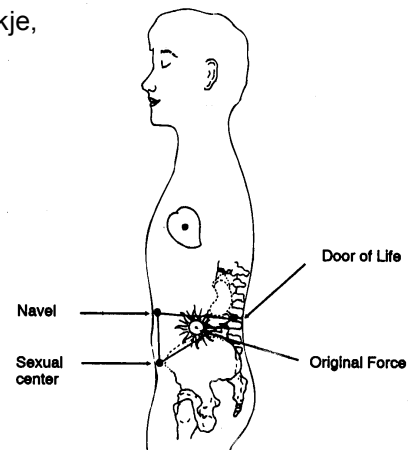
Innerlijke glimlach tevoren

Een blij vreugdevol hart, zorgt er voor dat de Chi vanzelf al verfijnt en makkelijker te sturen valt – dat wat je mogelijk tegenkomt in de meditatie wordt nu makkelijker geaccepteerd en vrijgemaakt.



Contact maken de ingang van de Tantien: de navel

- Wrijf je handen stevig en leg ze op de navel. Masseer je buik in steeds groter wordende cirkels naar buiten en dan weer kleinere cirkels naar binnen, zo, dat je hele buik lekker warm en levend aanvoelt.
 - Klop je navel rustig, met een glimlach, steeds steviger met het bonenzakje, wrijf ook even goed alle hitte er uit.
 - Grinnik er een beetje chi-druk in.
 - Adem in en uit in de navel.
- Als je dat kent, adem je vanuit de bekkenbodem in waarmee je de energie achter de navel versterkt, en adem je uit door het middenrif naar beneden te bewegen, richting navel.
- Dan kijk je naar de navel en draait je ogen er achter rond, om alle hier verzamelde energie te bundelen tot een chi-bal.
 - Voel... met je handen iets van de navel af, of deze warmte uitstraalt...



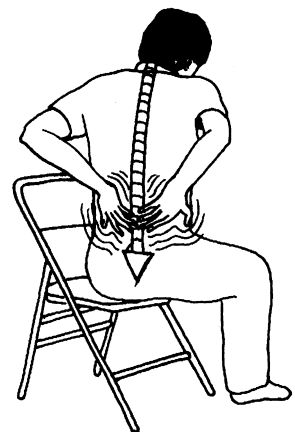
Contact maken met het vuur in de Ming-men

In de nieren ligt de "voorouder-energie" opgeslagen; met deze energie kun je alle lichaamsprocessen in gang zetten en in beweging houden, zolang je hier een goede voorraad van hebt en deze ook verwarmd wordt in het zogenaamde Mingmen-vuur. Het vuur onder en in het midden van de nieren.

In de Ming-men, wordt ook de seksuele energie omgezet in vitaliteit, als het Mingmen-vuur brandt, de Mingmen niet "vastgezet" wordt door een onbeweelijk, steeds teveel samengetrokken ruggenwervels op deze plek.

De Mingmen wordt "De Poort van het Leven" genoemd.

- Wrijf je handen weer stevig en masseer de nieren net zo lang totdat ze lekker warm zijn. (Met de boontjes kloppen en wrijven, is prima!)
- Leg beide handen op de nieren, vingertoppen op de Ming-men; adem in de nieren in en adem in de Ming-men uit.
- Grinnik de ruimte tussen L-2 en L-3 ook een beetje open.
- Adem in en uit in de Mingmen zoals je ook bij de navel deed. Kijk of de Mingmen warm wordt, of je het niervuur voelt branden.
- Dan kijk je richting Mingmen en draait je ogen er in rond, om alle hier verzamelde energie te bundelen tot een chi-bal.
- Laat de warme energie van de Ming-men uitstralen naar de navel.
- Dan leg je je rechter hand op de navel en de linker op de Mingmen.
- Glimlach en voel je rustig in jezelf, krachtig en op je plek.

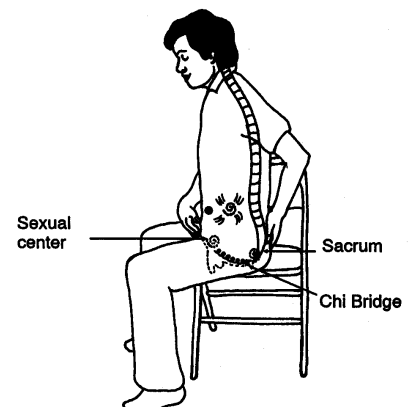


Een eerste contact maken met het seksuele centrum

Het seksuele centrum of ovarium/spermapaleis, ligt achter het schaambeentje.

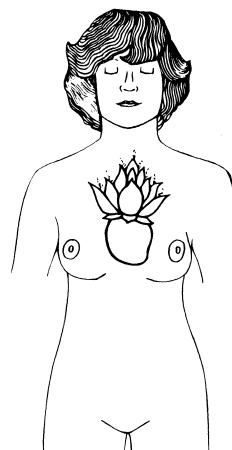
Tussen navel, mingmen, seks. centrum in bevindt zich het Tantien-vuur.

- Wrijf het schaambeentje lekker warm met je handen of de boontjes,
- Adem er in en uit, draai er in met de ogen en grinnik lekker.
- Met de rechter hand op de navel, de linker op het seksuele centrum, ervaar je het gebied middenin, zet je de chi-bal een beetje uit!



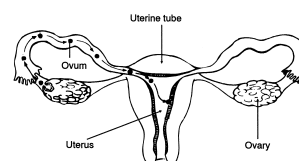
Het activeren van de Seksuele energie

Mannen dragen een losse broek en liefst een boxershirt, vrouwen een zachte soepele BH – of geen, en een zijden hemdje. Zijde, ook een zijden boxershirt, of een zijden massagelap, draagt de eigenschap van verfijning in zich; de stroperige Jing-energie, wordt nu vanzelf subtieler.

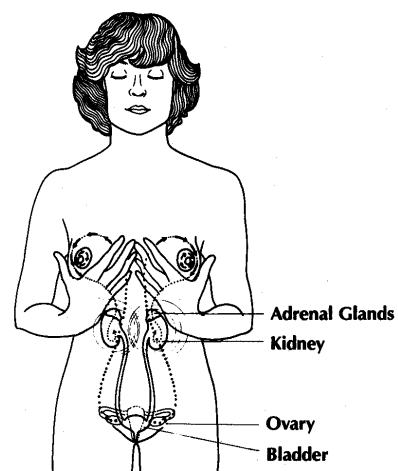


Vrouwen transformeren bloed in Chi:

- Je wrijft de handen stevig vóór je borst (toevoeging van hart-energie) en met de bekkenpoorten bewust gesloten en iets opgetild (toevoeging van seksuele energie)
- Dan leg je je handen op je borsten (de laokungs op de tepels en zo mogelijk de vingertoppen op het borstbeen) en laat je borsten en handen contact maken met elkaar.
Glimlach en voel of je borsten de aanraking van je handen als prettig ervaren – wanneer dat zo is, dijen ze vanzelf een beetje uit naar je handen toe; wanneer ze het wat “merkwaardig” vinden, glimlach je ze bemoedigend toe. Maak zacht de hartklank en voel de hartwarmte in je borsten toenemen.
- Streel en masseer je tepels en het gebied rondom de tepels met je vingertoppen, om de hormonale en seksuele energie wat te stimuleren. Mogelijk voel je dat je eierstokken hierop reageren met warmte, trilling, kieteling, whatever...
- Dan leg je je volle handen weer op de borsten, drukt zacht het weefsel ervan tegen je borstkast en maak draaiende, cirkelende bewegingen naar buiten toe, d.w.z. aan de binnenkant omhoog en aan de buitenkant naar beneden.
Wissel een beetje af van heel zacht naar heel stevig (wat je prettig vindt is ook afhankelijk van het moment in je cyclus...) ca. 9-36x
Rust
- Dan stop je, legt je middelvingers op het hartcentrum en je voelt je hart zich openen
en mogelijk een verbinding maken met de vrouwelijke organen...
Je kunt nu heel bewust de bekkenpoorten lichtjes sluiten, wat je kunt ervaren als een prettig gevoel die als een “trilling” je lichaam in pulseren kan. Je kunt dit gevoel stimuleren door bewust zacht de vaginalippen te laten ademen (als bloembladen onder water).
Andere kant
- Nu ga je ongeveer eenzelfde hoeveelheid draai-bewegingen naar binnen toe maken, waardoor de energie die zich eerst wat “uitzette”, nu weer richting tepels stroomt. Van hieruit kun je nu een goede verbinding met de nieren maken.



Je borsten masseren kun je heel lang doen, maar neem je rustpauzes ertussenin. Stop direkt als je moe wordt of mechanisch zit te draaien. Iedere dag je borsten masseren heeft een enorm effect op je menstruatiecyclus, je wordt nu minder en minder ongesteld met ook steeds minder bloedverlies; je gaat letterlijk merken dat je “bloed omzet in chi, in levensenergie”.

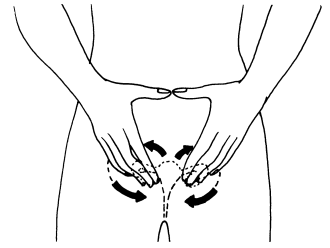


Nieren

- Maak eerst met je “I”-kracht een verbinding tussen je borsten en je rug, dan naar beneden naar de nieren, terwijl je handen nog op je borsten rusten. Laat de energie in de nieren stromen.
- Glij vervolgens met je handen naar de nieren toe; masseer ze lekker stevig, en schud ze zachtjes, rust en adem er in. Dit setje kun je 1-3 keer doen.

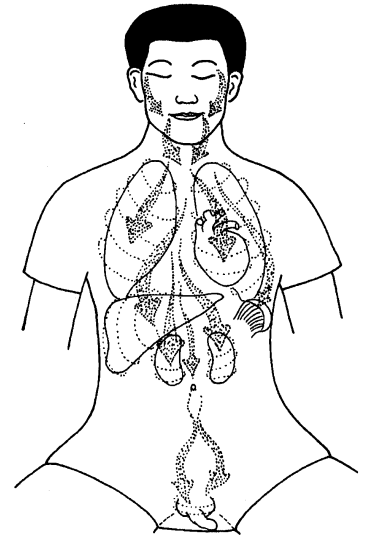
Eierstok-energie transformeren

- Dan wrijf je de handen opnieuw en leg je ze op de eierstokken; voel hoe de energie van de nieren in de eierstokken “glijdt...”
- Maak 9 cirkelende bewegingen, eerst naar buiten, dán naar binnen, vanaf het seksuele centrum naar de solar plexus, naar de heupen en over de eierstokken weer terug naar het seksuele centrum. Word je steeds meer bewust van de energie en ga langzaam maar zeker ervaren dat deze zich transformeert.



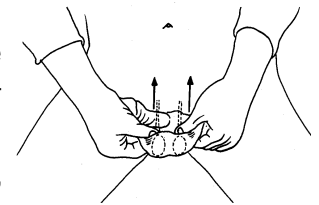
Mannen transformeren zaad in Chi:

- Je wrijft de handen stevig vóór je borst (toevoeging van hart-energie) en met de bekkenpoorten bewust iets ingetrokken (toevoeging seksuele energie).
- Dan masseer je de nieren – je wrijft, je masseert en je pauzeert (1 set). Dit doe je 3x – masseren, wrijven, pauzeren... Misschien ervaar je de vrijgemaakte energie in de nieren.
- Met je “I” maak je nu eerst een verbinding van de nieren naar de prostaat en de testikels; vervolgens laat je de energie van de nieren ín de testikels stromen.
- Je wrijft opnieuw je handen stevig (bekkenbodem iets óp, om vervolgens je handen onder de testikels te leggen. Je laat ze “zwaar” worden in de kom van je beide handen en kijk ook of ze de warmte van je handen prettig vinden, er een beetje naar “uitreiken”, een beetje uitzetten;
- Voeg 3x hartwarmte toe met de hartklank (HAW), die je ín je lichaam helemaal naar beneden richt, tot in de testikels.



De aandacht, je glimlach en je hart-essentie, zorgen voor een “hoogwaardige kwteit” zaadkracht, met gestresste energie kun je niets, die wil er alleen maar uit!

- Nu pas ga je de testikels masseren: je legt ze op drie vingers en masseert met de duimen. Gebruik geen kracht, wees voorzichtig! Masseer met beide duimen tegen de klok in. Doe dit 36x. Rust dan. Voel hoe de Jing Chi in de testikels wordt wakker gemaakt, nu je ook nier-energie hebt toegevoegd.
- Wrijf opnieuw je handen warm en masseer de testikels nu 36 keer met de klok mee. Eventueel kun je je voorstellen dat je de prostaat ook mee masseert. Rust en ervaar de energie.
- Dan “rust” je nog even met de handen rond de tekstikels
- Je glimlacht in je seksuele organen en voelt de adembeweging of “pulse” die daar altijd is. Het toevoegen van de hartklank is heel prettig voor de testikels!



Zaad-kracht transformeren...

- Wrijf je handpalmen stevig vóór het seksuele centrum,
- Neem het scrotum in de palm van je linker hand en til het een beetje omhoog, zodat het iets tegen de bekkenbodem aandrukt. Masseer met de Laokung van je rechter hand het seksuele centrum vlak boven het schaambeentje. Draai 18 cirkels met de klok mee. Rust en gebruik de I-kracht, en mogelijk de iris-ademhaling, om de energie in het seksuele centrum te brengen.
- Verwissel de handpositie en de richting van de massage; nu draai je 18 cirkels tegen de klok in.
- Rust en breng alle energie uit de nieren, prostaat en testikels naar het seksuele centrum. Leg beide handen hier, de Laokungs op elkaar, en ervaar de warmte van de energie.
- Heb je de tijd, dan kun je 2 sets extra testikelmassage doen, met in de pauzes een steeds grotere bewustwording van de energie in het seksuele centrum die zich transformeert.

Zowel mannen als vrouwen kunnen bij dit gevoel even stil blijven staan. Zonder dat het orgasmisch hoeft te zijn, zal het toch meestal als een prettig gevoel ervaren worden, een gevoel waar je even bij wilt blijven; je kunt nu alle verleiding van buiten weerstaan en gaat zelf meer seksuele energie uitstralen. Dit is iets wat je altijd kunt doen, iets wat je je steeds lekker doet voelen, waardoor je steeds je levenskracht ervaart.

Voor vrouwen en mannen — Samenbundelen van de energie in de Stoof

- Leg de rechter hand op het seksuele centrum, de linker op de navel.
- Zuig héél lichtjes de irissen van de ogen iets in om de poorten op een energetische manier te sluiten, waardoor de energie gemakkelijker naar het seksuele centrum trilt. Uitademend richt je je aandacht dan ook in het seksuele centrum vlak boven het schaambeentje.
- Door de plaatsing van je handen, trilt of schuift de energie bijna vanzelf naar boven richting navel, om dan de Tantien in te stromen (de navel is de toegangspoort hiervoor).
- Inademend in het seksuele centrum, uit in de Tantien...
- Inademend met de iris-ademhaling, zuig je de seksuele organen en de anus zacht naar binnen (doe het een tijdje, totdat je dit gaat voelen...)
- Adem uit in de Tantien, ook door je middenrif wat naar beneden te bewegen.
- Je kunt dit héél lang doen, en misschien moet je het ook vaak herhalen, om dan uiteindelijk te gaan voelen dat de chi-bal of de Stoof "body" krijgt, inhoud, een pulsatie van binnenuit naar buiten.

Wanneer je deze volledige meditatie een tijdje gedaan hebt, kun je je op ieder moment van de dag, naar binnen keren en deze adem-beweging doen. Je zult dan direct merken dat je energie toeneemt. Als dit chi-reservoir gevuld is, zij alle meridianen gevuld; als de energie hier laag is, stromen den meridianen minder krachtig en met een dunner stroompje!

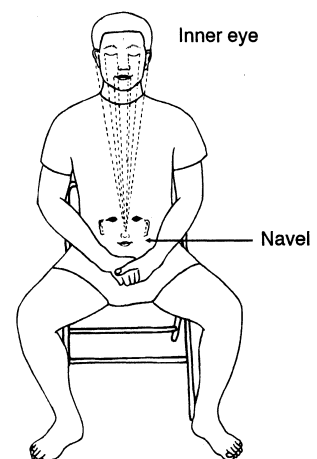
In- en vanuit het nulpunt

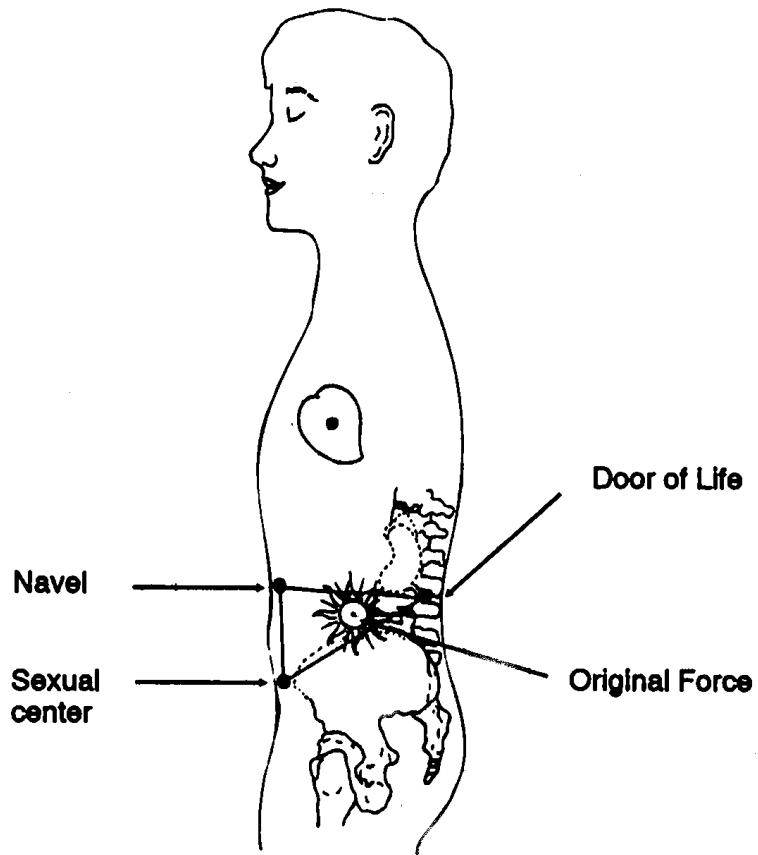
- Met je zijnskracht op de plek tussen de "dijbeenkoppen" grinnik je uit, uit, uit, Je houdt je adem even vast en voelt de spiertjes in het midden van het midden van het midden een beetje samentrekken.
- Hou je adem nog even stil en ontspan de hele Tantien dan.
- Het kan zijn dat er nu een golf van (Bron)energie of warmte uit het nulpunt omhoog komt (met name ook omdat je wat seksuele energie hebt vrijge maakt). Het nulpunt kan hier dus doorgangspolek zijn naar deze Bron-energie
- Je kunt dit drie of meer keren doen.

Even niets!

- Wu wei - laat alles gebeuren, handel niet, grijp niet in, "control without controlling", wees aanwezig...

Dit zijn je "genees"momenten, voor mogelijke blokkades in en rond het Tantien-vuur. In eerste instantie gaan we alleen maar het buikgebied verwarmen en ontdoen van blokkades; het moet een plek worden waar je je vertrouwd en veilig voelt, óók al kan er veel nog niet verteerde emotionele problematiek van jou, je voorouders, of de aarde-geschiedenis in opgeslagen zijn Kijk of je hier kunt "zijn" met je glimlach: dan verwarm je en transformeer je de blokkades op je weg naar binnen. En kan de energie door het lichaam gaan stromen door de meridianen heen, postnataal worden.





Inge Maassen
 Frederik Hendriklaan 155
 2582 BZ Den Haag

070-3515194

www.healingdao.nl
imaassen@hetnet.nl

