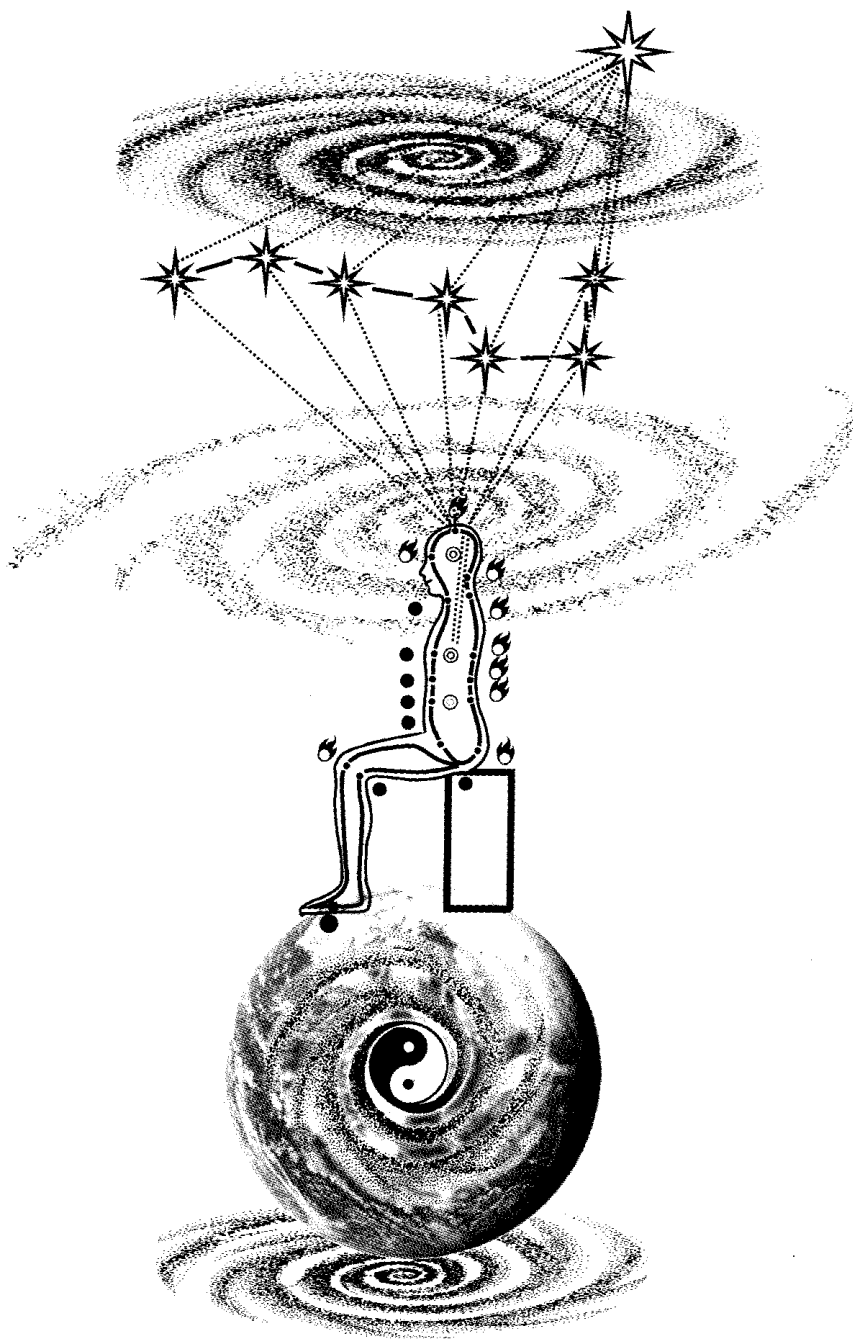


Werkboek bij Healing Tao Basis IV van Inge Maassen

Kleine Hemelse Kringloop



Met dank aan Mantak Chia

©

2012

© Inge Maassen

www.healingdao.nl

De Kleine Hemelse Kringloop

Als je weet hoe je de energiestroom in je lichaam op gang kunt brengen en stromend kunt houden, kan je energiehuishouding heel efficiënt worden. Het dagelijks leven kost dan veel minder energie.

Af en toe, door de dag heen, bewust stilstaan (of zitten, of lopen) bij de energiestroom in het lichaam, die we de Kleine Hemelse Kringloop noemen, brengt je meer en meer in contact met de manier waarop jouw energie stroomt. De blokkades—daar waar energie tevéél is op één plek—en de energie-“leegtes” herstellen zich nu zich vanzelf.

De Kleine Hemelse Kringloop, kortweg Kringloop genoemd, of in het Engels: Microcosmic Orbit (kortweg Orbit), bestaat uit twee kanalen: het Gouverneursvat (Du Mai of Du Mo) en het Conceptievat (Ren Mai of Ren Mo). Deze twee grote kanalen, zijn als stromen, waarnaast 6 nevenstromen zich bevinden aan vóór- en achterkant. In wezen doorstromen je de 12 “gewone” meridianen, aan vóór- en achterkant, wanneer je deze ene enorm diepe krachtige oerstrom, de Kleine Hemelse Kringloop, rondcirkuleert..

Gouverneursvat (Du Mai)

Het Gouverneursvat bevindt zich aan de Yang-kant van het lichaam, daar waar de huid “wat meer kan hebben”, wat steviger is. Het Yang-kanaal loopt vanaf het perineum (tussen de geslachtsorganen en de anus in) door de ruggengraat heen en via de schedel tot aan het verhemelte.

De zes yang meridianen, Dikke darm-meridiaan, Maag-meridiaan, Dunne darm-meridiaan, Blaas-meridiaan, Drievoudige verwarmer en de Galblaas-meridiaan, kun je zien als neven- of parallel-stromen van deze ene krachtige rivier.

Energie doorstromen door het achterste kanaal, versterkt je yang-kracht, waardoor je lichaamstemperatuur iets hoger kan worden, je afweer sterker, evenals je beweeglijkheid en je uithoudingsvermogen: de functionele aspecten van het lichaam.

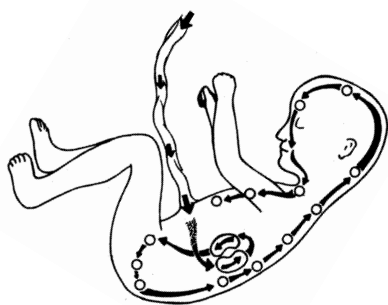
Conceptievat (Ren Mai)

Het Conceptievat (ook wel Functionele kanaal genoemd), bevindt zich aan de Yin-zijde van het lichaam, daar waar de huid zachter en kwetsbaarder is.

Het Yin-kanaal loopt vanaf het perineum langs de vóórzijde van het lichaam, maar dan 2-5 cm ónder de huid. De zes yin meridianen, Long-, Milt-, Hart-, Nier-, Hartgouverneur en Lever-meridiaan, worden door het Conceptievat gevoed.

Energie door het Yin-kanaal stromen, zorgt voor het in stand houden van de vorm, zorgt ervoor dat je organen, weefsels, botten en huid, de goede vorm behouden.

De tong vormt de switch tussen yin en yang kanaal.



Wrijf eens krachtig met de tongpunt over het verhemelte vanaf de plek nét achter de voortanden tot aan het zachte gedeelte van het verhemelte — de huig en weer terug.

Voel of er een bepaald plekje is waar je meer “ervaart”, waar meer “lading” is.

Daar leg je je tongpunt iets opgekruld tegenaan, of er nét onder, zodat er een kleine loze “magnetisch geladen” ruimte ontstaat.

Kijk wat je prettig vindt, er tegenaan of er net onder.

Nu kan de energie heel gemakkelijk van Yang naar Yin stromen.

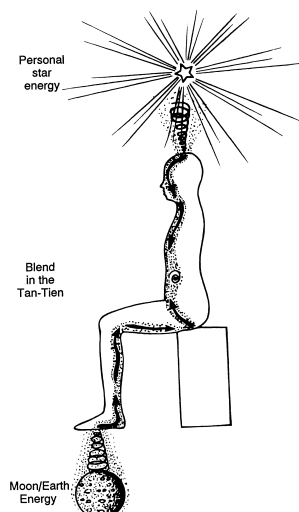
Het nut van het actief en bewust stromen van de Kringloop

Door bewust de Kringloop te stromen, komt er niet alleen een energie-stroom op gang; ook het bloed zal beter en makkelijkere door de aderen stromen; je kunt dan ook zeggen dat de Kringloop de communicatie opent tussen het fysieke- en het energielichaam. De stroom van chi (energie) en bloed helpt bij het verwijderen van blokkades, masseert de organen en herstelt de gezondheid van aangetaste weefsels.

Dit voorkomt ziektes die het gevolg zijn van stress en nerveuze spanningen.

Het lukt veel beoefenaars om de Kringloop binnen enkele maanden te openen en het weglekken van de eigen lichaamsenergie te reduceren.

Weet dat de Kringloop bewust stromen niet alleen *binnenin* je de chi in balans brengt, maar ook in het chi-veld rondom je, dat je beschermt. Het geeft jou Gouden Ei meer verdichting en daardoor grotere beschermkracht.



Toevoegen van energie in de Kringloop

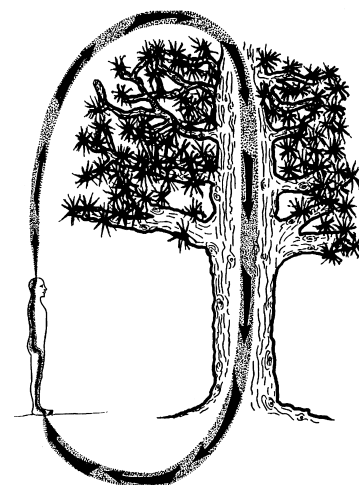
Dus alleen het stromen van de Kringloop stabiliseert ons al op fysiek/energetisch vlak en verzacht onze emoties. Echter, de stromende kringloop imiteert de oneindige bewegingen in het universum (de Grote Hemelse Kringloop). Als vanzelf trek je nu krachten van buiten naar je toe: aarde-energie via het perineum, universele energie via je kruin, kosmische energie via het derde oog. Ook alle kringlooppunten en bv de naar achteren uitstekende delen van de wervelkolom, zuigen energie aan in de rondcirkelende Kringloop.

De Kringloop van binnenuit stromen — met lichte chi-druk

Wanneer je de Kringloop fysieker stroomt, zeker nadat je het Tiantien-vuur verwarmd hebt, ga je jouw heel eigen Oorspronkelijke energie, de energie die jouw lichaam (ooit) gecreëerd heeft, door je systeem sturen — van binnenuit naar buiten toe, tot aan de huid.

Van binnenuit ontstaat er nu chi-druk over de volle lengte en diepte van de Kringloop — en alles in je wordt met jouw Oorspronkelijke kracht gevoed.

Wanneer je de kringloop alleen met je gerichte aandacht rondcirkelt, dan stopt zij vaak met stromen, als je je aandacht er niet meer bij hebt. Open je de Kringloop door middel van beweging of met een lichte chi-druk, dan blijft ze beter en langer stromen en verricht meer werk.



Het doorstromen van de kringloopkanalen brengt dus álle energie in balans

de energie die je bij je draagt, emotioneel, seksueel, whatever...

én de energie die je opneemt van aarde, kosmos en universum.

Meest eenvoudige kringloophoefening

Je brengt het buikgebied in trilling door langdurig te grinniken of met een stevige buik-ademhaling

Vervolgens beweeg je met je handen aan de zijkant het lichaam, de palmen naar elkaar toe, in een kleine cirkelbeweging :

van de Navel naar beneden door de bekkenbodem (poorten!) naar achteren en naar boven, bij de Ming-men ga je weer terug naar voren naar de navel, en van daar weer naar beneden etc.

Dit brengt de Jing, je fysieke energie goed in beweging, als je het een tijdje doet — 72x

Vervolgens maak je de cirkelende beweging steeds "langwerpiger":

van de Navel door de bekkenbodem tot aan T-11 en naar voren naar de Solar plexus — 3x

naar beneden en naar achteren tot in het Vleugelpunt en naar voren naar het Hartcentrum — 3x

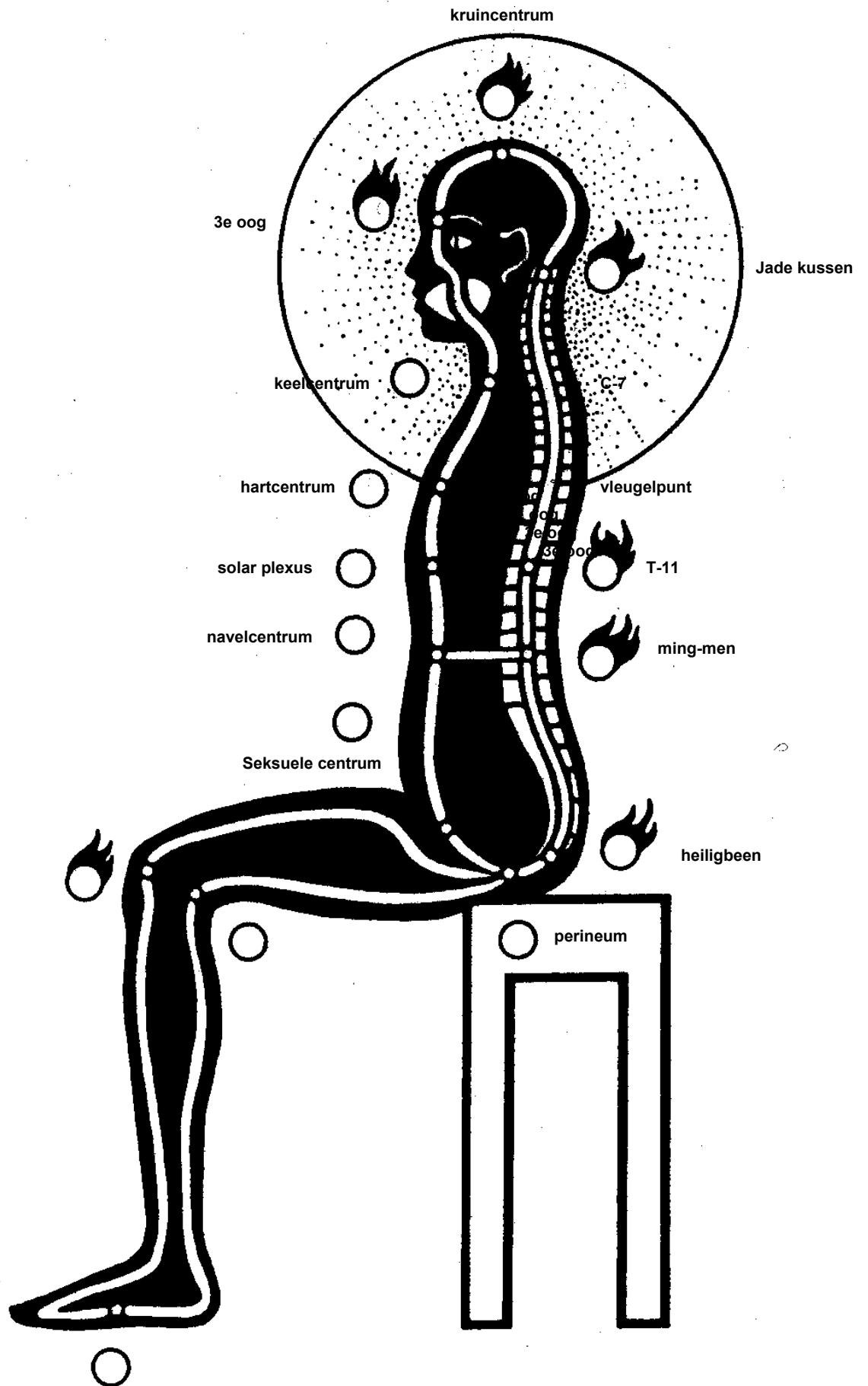
Dóórcirkulerend op dezelfde wijze naar C-7 en het Keelcentrum — 3x

Het Jade kussen en het derde oog — 3x

Over de kruin heen...en onder de voeten door... — 3x

En langzaam aan weer kleiner... tot de kleine Jing-cirkel rond de onderste Tiantien

Ten slotte verzamel je de energie via de navel in de Tiantien.



De verschillende punten van de Kleine Hemelse Kringloop

"Derde Oog" - *tussen de wenkbrauwen achter het voorhoofd (verbonden met de hypofyse)*

- Activering van dit punt doet je de zin van je bestaan beseffen, de weg opent zich voor je.
 - Je intuïtie wordt sterker, je 'weten' leidt je.
- Onderactiviteit in dit centrum maakt besluiteloos, ongeconcentreerd en makkelijk te beïnvloeden.

Het keelcentrum — *onderaan de nek, tussen de sleutelbeenderen (verbonden met de thymus)*

- Het centrum communicatie en creativiteit.
- Je ontwerpt je wereld van hieruit, daarom wordt het ook wel het 'droomcentrum' genoemd.
- Als de Chi vrijelijk door dit punt kan stromen, kun je je beter uitdrukken en je dromen worden helder.

Als de energiebaan geblokkeerd is op dit punt, krijg je het gevoel 'dicht te zitten', verstikt; je kunt dan ook moeilijk veranderen.

Het hartcentrum — *2,5 cm boven het einde van het borstbeen (verbonden met de thymusklier)*

- Hier zetelen vreugde, respect en overgave.
- Overgave die zo sterk kan zijn, dat je je leven uit handen geeft aan een ander, bijvoorbeeld je Goeroe
- Als er in dit punt doorstroming is, heb je zelfrespect.

Indien er blokkades zijn kun je je aangevallen voelen, het idee hebben dat niemand je ziet zitten, kortom: zelfmedelijden ervaren en onvermogen tot liefhebben.

Solar Plexus — *tussen navel en uiteinde borstbeen in (connectie alveesklier)*

- Een belangrijk energiecentrum; doorstroming wil hier zeggen: in vrijheid handelen,
 - de moed hebben om risico te nemen en verantwoordelijkheid te aanvaarden.
- Geblokkeerde energie in dit gebied maakt paniekerig en zorgelijk.

De Navel

- Een stevig en open navelgebied maakt je evenwichtig en gecentered.
- Bij slechte doorstroming worden mensen slap, pietluttig en weinig geconcentreerd.

Seksuele Centrum — *vrouwen: iets boven het schaambeen, mannen: achter het schaambeen*

- Een open en goed opgeladen Seksueel Centrum geeft kracht aan je creativiteit en het vermogen invloed op anderen uit te oefenen (Charisma).

Blokkades in dit gebied maken het moeilijk om van het leven te genieten; in plaats daarvan kan iemand zelf-destructief worden, negatief en lusteloos.

Perineum — *tussen seksuele organen en anus-kringspier*

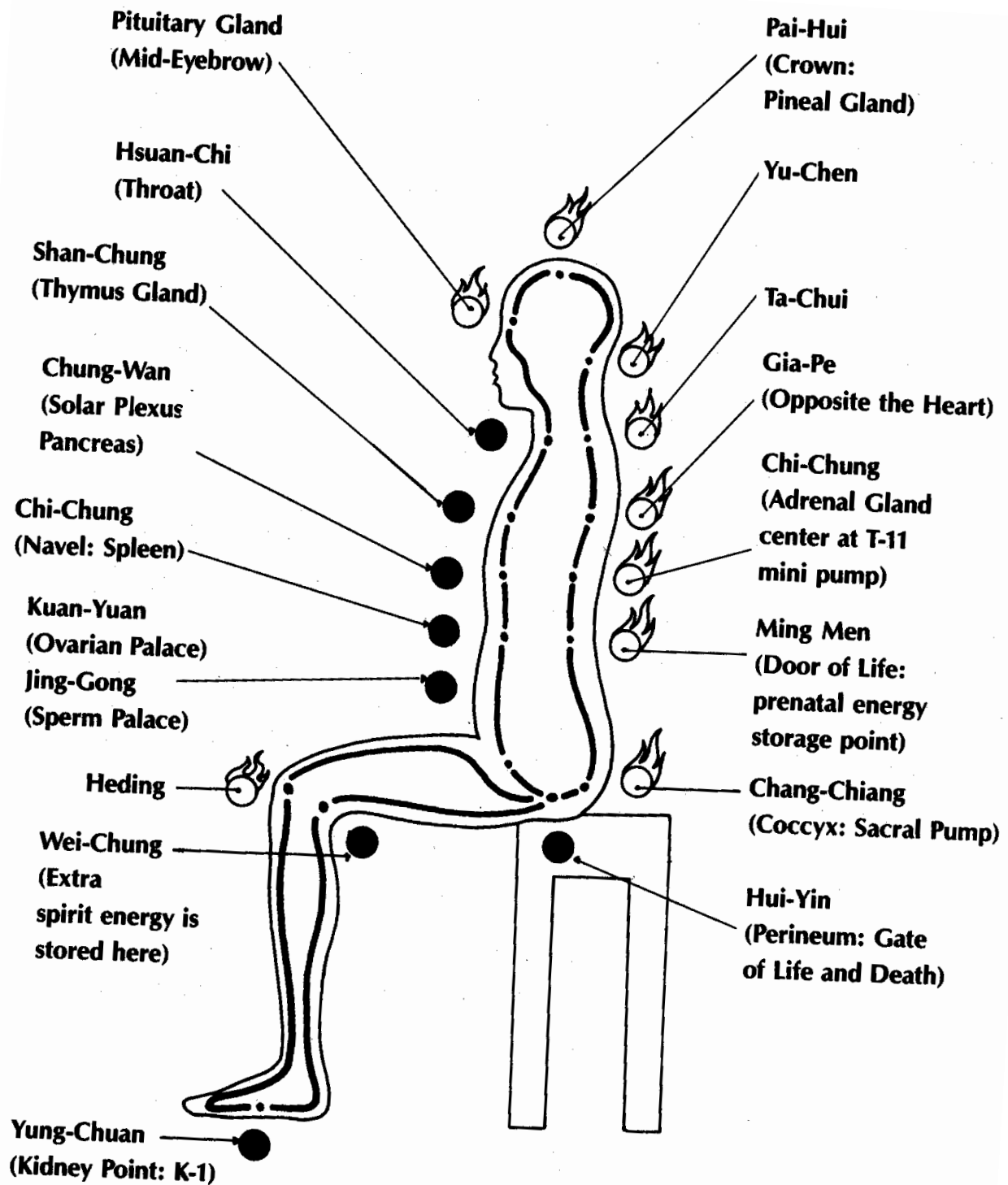
- Vanuit dit punt vindt de ziel haar contact met de aarde, en kunnen we energie uit de aarde opnemen.
- Zodoende voelen we ons geaard en stevig als dit centrum actief is.
- We kunnen gemakkelijk veranderen van plek, van werk, etc. We voelen ons overal thuis.

Als het echter onderactief is, worden we onzeker, wispelturig en eenzaam. Veranderingen kunnen niet worden doorgezet.

Sacrum / Heiligbeen — *op de grens van staartbeentjes met heiligbeen*

- Hier raken ons huidige leven en het verleden elkaar.
- Dit verleden vormt een rijke bron van levenservaring bij goede doorstroming.
- Zoals een dier zijn staart gebruikt om in balans te blijven, is het ons sacrum dat onze rechtopgaande houding mogelijk maakt.

De beweeglijkheid van het sacrum geeft aan hoe goed we in staat zijn om onze balans te vinden tussen hemel, aarde en mensheid.



Je voelt je gevangen door het verleden als de energie hier geblokkeerd wordt en er kunnen ondefinieerbare angsten ontstaan die je leiden.

Ming Men / Poort van het Leven — *tegenover de navel, tussen L2 en L3*

- Dit is het verzamelpunt van de nierenergie; ook houdt het deze energie in balans.
- Daarom geeft het bij goede doorstroming een gevoel van openheid, overvloed en vrijgevigheid. Als de energie hier stagneert, dan raken we uit balans. We ervaren angst; zijn bang dat anderen misbruik van ons zullen maken, of van onze energie.

T11 — *tegenover de Solar Plexus, steekt een beetje uit als je naar voren buigt (bijniercentrum!)*

- Doorstroming van energie in dit punt reguleert de bijnieren;
- daardoor voelen we ons energiek en vol zelfvertrouwen. Ook het hart wordt daardoor geactiveerd. Als dit centrum uit balans is voelen we ons onrustig of juist lusteloos. We worden dan beheerst door, al dan niet oude, angsten.

T5/T6 / Vleugelpunt — *tegenover het Hartcentrum, tussen T5 en T6 in*

- Vanuit dit punt worden het hart en het hoofd energetisch beschermd.
- Als dit centrum geactiveerd wordt geeft dat een gevoel van vrijheid en zinvolheid in het leven.
- Deugden als vergevingsgezindheid en dankbaarheid kunnen dan wakker geroepen worden. Zonder energie hier krijgen we juist een gevoel van hopeloosheid, depressie en chaos. Het leven is dan een last.

C7 — *tegenover het keelcentrum; bij de meeste mensen meest bolle, duidelijk voelbare wervel hier*

- Goede energie in dit punt geeft ons het vermogen anderen te aanvaarden zoals zij zijn en ons met hen verbonden te voelen. Geslotenheid geeft hier een gevoel van ontkenning, van niet op je plek zijn, maar tegelijkertijd hardnekkig daaraan vasthoudend.

Jade Kussen / Schedelrand / kleine hersenen — *net boven de bovenste halswervel*

- Dit punt wordt ook wel de “Mond van God” genoemd.
- Het heeft te maken met de ademhaling, zowel in fysieke als in spirituele zin. De stem van God kan je inspiratie geven.

Blokkades op dit punt geven je het gevoel dat het leven een last is die op je drukt en je de adem beneemt.

Het Kruincentrum / Honderd ontmoetingen

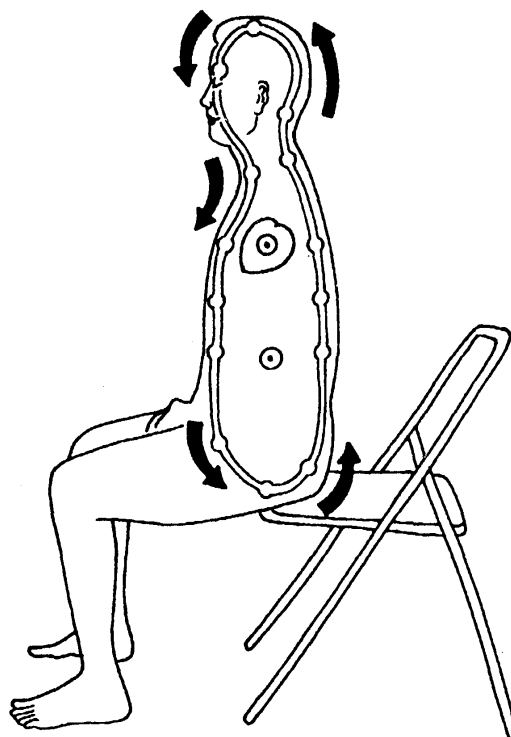
Hoogste punt van de schedel

De achter-kruin — ook een belangrijk punt, staat het meest in verbinding met de pijnappelklier.

- Een open Kruincentrum brengt je in contact met 'Hogere Machten'; je voelt je geleid door je Innerlijke Leraren, je kunt soms Aura's zien en 'Goddelijk Licht'.

Als de energiestroom geblokkeerd is, ben je makkelijk te misleiden; je gelooft in illusies, hebt wisselende stemmingen, ook kun je snel hoofdpijn hebben.

Je voelt je het slachtoffer van de omstandigheden, maar tegelijkertijd ben je te trots om te veranderen.



Chi Kung oefeningen voor het openen van de Kleine Hemelse Kringloop

De ruggegraatademhaling

De ruggegraatademhaling helpt de ruggegraat en de rugspieren te ontspannen en activeert de heiligbeen-, de bijnier- en de schedelpomp.

De voorzijde van de ruggengraat opent zich op de inademing, de achterzijde op de uitademing.

Je kunt deze oefening zowel staand in de ruiterspositie, als zittend doen.

- Je zit stevig op je stoel; voeten op heupbreedte op de grond
- Je maakt losse vuisten van je handen, die je lichtjes voor de borst houdt.
- Krul je bekken naar voren op de uitademing, de schouders zijn rond, de borst ontspannen, de kin is iets ingetrokken en de kruin druk je van je af.
- Inademend kom je met je borst naar voren, de armen zijn naar buiten en je rug is lang en iets naar binnen in het midden (het sacrum naar achteren).
- Uitademend breng je de vuisten weer vóór je borst; de rug in een licht gespannen boog, van staartbeen tot kruin, met chi tussen de wervels

Chi-druk in alle warmers

Zoals in Werkboek II uitgebreid beschreven wordt, is het goed ruimte te creëren in het lichaam door beurtelings de onderste, middelste en bovenste warmer beide kanten uit te "draaien".

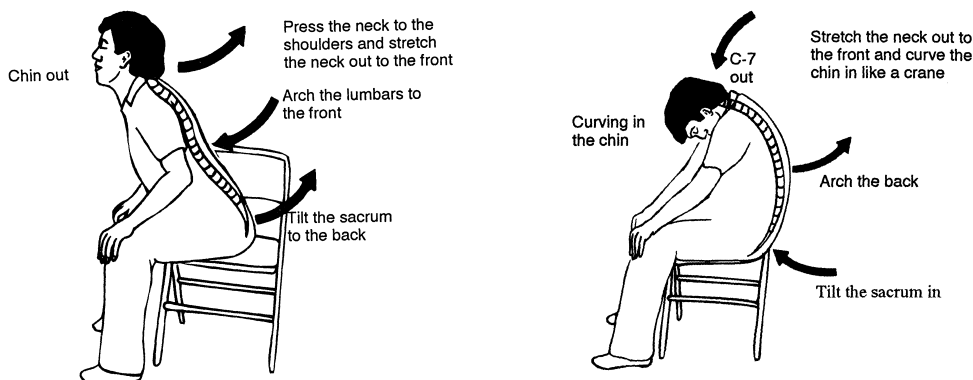
Vervolgens kun je langs de voorkant, achterkant en beide zijkanten een op-en-neer-gaande verticale chi-druk beweging maken, die door je ademhaling versterkt wordt; Inademend bv langs de voorkant omhoog, uitademend naar beneden met een lichte chi-druk vanuit de huid naar buiten toe, beneden.

Ten slotte kun je in de rug omhoog en voorlangs naar beneden, alles een lichte chi-druk gevend.

Kraanvogelnek

Je zit op je zitbeentjes op de rand van je stoel en je voeten staan op heupbreedte van elkaar op de grond. Je handen liggen met de palmen losjes op de knieën. Je kunt ze naar voren en naar achteren laten meebewegen in de beweging.

In de uitademing maak je je rug hol vanuit je onderrug en laat je het bovenste gedeelte van je lichaam rustig en langzaam naar voren vallen - als laatste je hoofd. Inademend kom je vanuit de onderrug met een bolle rug naar boven en als je rug gestrekt is, zet je je hoofd en recht bovenop. Dus: uitademend hol naar beneden, inademing bol naar boven. (9-18 keer)



Gouden Schildpad die uit het water opduikt

Nu doe je de beweging andersom...

Je duikt met je kin naar de borst op de uitademing,

Steekt inademend het hoofd naar voren en trekt de nek weer lang en recht.

Zittend op de grond in kleermakerszit

Zowel de Kraanvogelnekbeweging als de Gouden Schildpad, zijn heel goed te doen in kleermakerszit, je opent daarmee het bekkengebied.

Van links naar rechts wiegen

Begin de van links naar rechts gaande beweging bij het staartbotje

en ga geleidelijk aan met je aandacht en je glimlach omhoog tot aan het hoofd en weer terug naar beneden.

Licht ademen in de ruggesgraat

Je zit stil op de rand van je stoel en schenkt aandacht aan je ademhaling, waardoor je langzaam maar zeker ontspant.

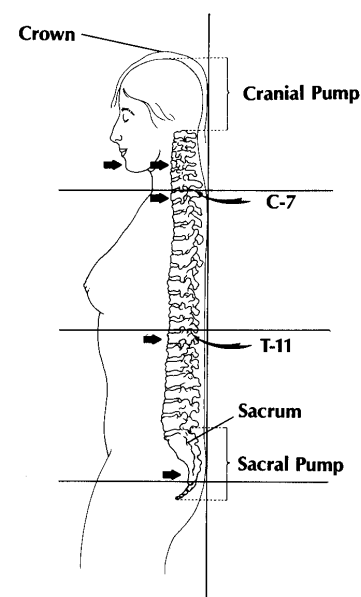
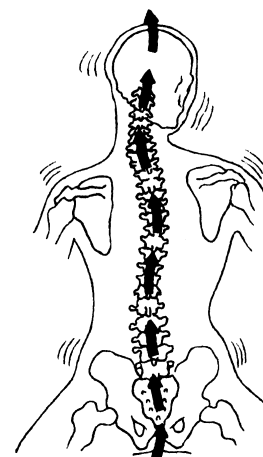
Visualiseer dan onder je staartbeen een witgouden lichtbal die je inademend naar boven trekt, je ruggesgraat in

en die je uitademend als een grijze mist vanuit je hoofd weer naar beneden en naar buiten, je staartbeen uit ziet trekken.

Alles wat niet bij je hoort, wat niet van jou is, trek je op deze manier uit je hersenen en je ruggesgraat de aarde in, die deze "mest" van jou als voeding voor zichzelf met graagte opneemt. Doe dit 9-18 keer.

Kijk goed of het witgouden licht geen delen van je ruggesgraat overslaat.

Doet het dat wel, besteedt dan extra aandacht aan deze specifieke ruggewervels.



Tao-Yin oefeningen

Psoas-oefening

Een geweldige oefening (Werkboek II) om aandacht en bewustzijn in de rug te brengen.

“De berg rijst op uit zee” - Tao-Yin oefening

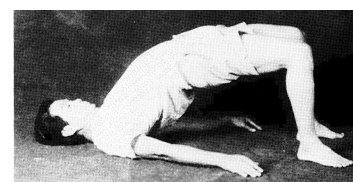
Het wervel voor wervel openen van de ruggesgraat

Liggend op de rug, met de handen langs het lichaam, de knieën opgetrokken, de voeten op de grond:

- Op de uitademing breng je het staartbeen iets omhoog, waardoor het heiligbeen sterker tegen de vloer duwt. Dit doe je een aantal keren totdat je het echt voelt,
- Dan vervolg je met het heiligbeen van de vloer te trekken t/m de mingenmen die je stevig in de vloer duwt.
- Op deze manier ga je door met T-11, die je in de vloer duwt, en het Vleugelpunt en ten slotte komt de rug (en het bekken!) zoveel mogelijk van de vloer en steeds zacht inademend zo mogelijk wervel voor wervel terug naar beneden.
- De actie doe je steeds op de uitademing doen; hoe langzamer, des te krachtiger...
- Je rust een paar minuten, en glimlacht in de ruggesgraat.

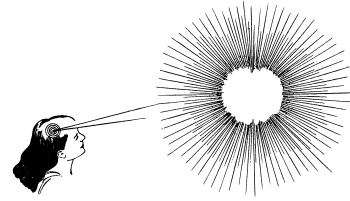
2

- Op de uitademing til je het bekken van de vloer en vervolgens wervel voor wervel de hele rug (schouders en nek blijven op de vloer rusten)
- Boven gekomen adem je in—op de uitademing kom je nu wervel voor wervel weer terug naar beneden
3x... Rust
- Nu zet je je voeten wat verder weg en rijst als berg weer op 3x... Rust
- En nog wat verder weg, de handen op de liezen—3x... Rust



Zacht openen van het Conceptievat

In dit gedeelte van de Kleine Hemelse Kringloop beoefening, gaan we het voorhoofd verbinden met het bekkengebied, de benen en de aarde; het voorste kanaal, ofwel het Conceptievat, ofwel Ren Mai openen. Alle yin meridianen en ook alle yin organen — longen, nieren, lever, hart en milt — zijn met Ren Mai verbonden. Daardoor komt het dat als er blokkades, in de zin van moeilijk ervaarbare gevoelens, in deze organen aanwezig zijn, Ren Mai moeilijk te doorstromen valt.



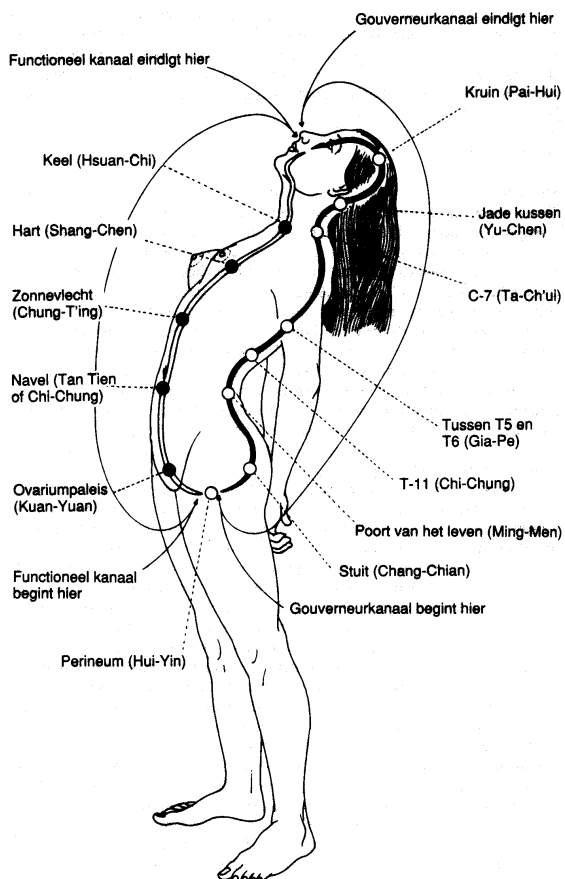
Het is dan ook prettig om deze meditatie te doen, nadat je de voorste lijn van de Innerlijke Glimlach meditatie gedaan hebt, of na de Helende Klanken, zodat je zacht, open en ontvankelijk bent.

In eerste instantie zul je deze oefeningen meer visualiseren. Na verloop van tijd echter zul je energie voelen zodra je je aandacht er op richt. Stromende energie door het voorste kanaal voelt warm, prettig en aangenaam. Het is ook goed om in eerste instantie de energie echt los te laten, de liezen en de benen in. Je neemt zonnekracht op in het derde oog, laat "cloudy energy", grijzige grauwig afvalstoffen, uit bij het perineum naar buiten.

Je gaat op een fijne plek in de zon zitten, lekker makkelijk en ontspannen, en voelt hoe de warmte van de zonnestralen je voorhoofd strelen (dit kun je ook "bedenken")

Inademend vul je je voorhoofd, je derde oog, met zonne-energie. Het mooiste werkt het in het begin om daadwerkelijk de (zachte) zon te voelen. Na een poosje zal het je goed lukken de zonne-energie te bedenken.

Heel licht kun je met je vingertoppen je voorhoofdscentrum aanraken, terwijl je voelt dat dit centrum gevuld wordt met energie. Je ademt zacht in en zacht uit door dit "derde oog".



Je duwt je tong tegen het verhemelte en verplaatst je aandacht en je vingertoppen naar het keelcentrum en verder naar beneden.

Het kan zijn, dat je de energie echt door je tong heen voelt stromen, dat geeft een licht tintelend gevoel. Als je het idee hebt dat er genoeg energie in de keel aanwezig is, verplaatst je je aandacht en je vingertoppen naar het hartcentrum tussen de tepels. Dan naar de solar plexus (tussen navel en uiteinde van borstbeen in). Vervolgens naar de navel en dan naar het seksuele centrum vlak boven het schaambeent.

Alle punten van Ren Mai zijn nu opgevuld met warme zonne-energie.

Het stromen van de chi door het Conceptievat

Nu ga je proberen om inademend jezelf te openen voor die warme instroom van zonne-energie in je voorhoofd en - terwijl je nog niet uitademt - duw je de energie met een zachte chi-druk door alle centra naar beneden. Pas daar adem je uit. Wellicht voel je de energie door je liezen en benen, of door het perineum wegstromen.

Elk energiecentrum van Ren Mai apart doorstromen

Vervolgens ga je de instroom van zonne-energie "verbreden":

Vanuit het keelcentrum de borstkast in, en de longen,

Vanuit het hartcentrum in alle organen van het middenrifgebied,

Vanuit de navel de darmen in,

En vanuit het seksuele centrum door de liezen heen.

De zonnekraft zorgt ervoor dat alles op een zachte manier doorstroomt raakt.

Met je vingertoppen op het keelcentrum, tussen de sleutelbeenderen in...

Je stroomt energie in het derde oog naar binnen, ademt het dóór naar naar het keelcentrum

en laat het uitstromen in de borstkast. Je hart en je longen vinden dit heerlijk.

Het geeft je een gevoel van openheid naar de toekomst, moed en doorzetten.

Met je vingertoppen op het hartcentrum tussen de tepels...

Vanuit het derde oog adem je in, via je keel, dóór naar het hartcentrum;

daar verzamel je de warme zonne-energie.

Uitademend laat je deze energie uitstromen in de organen onder het middenrif: lever, maag, milt, alvleesklier en nieren. Deze organen krijgen nu veel liefde vanuit het hart.

Nu leg je je vingertoppen op het solar plexus punt:

Je ademt in in het voorhoofd, door de keel en het hart naar het centrum van de solar plexus, precies tussen het uiteinde van het borstbeen en de navel in. Van daaruit laat je de zonne-energie uitstromen in het bovenste deel van de darmen, vooral het dwarse gedeelte van de dikke darm ook, wat ze verwarmt en beschermt.

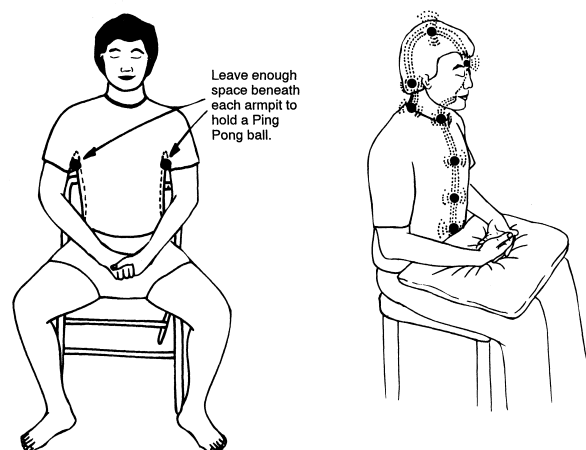
Met je vingertoppen op de navel

De zonne-energie inademend, helemaal tot aan de navel, naar binnen trekken.

Een aantal keren doe je dat, tot je merkt er echt veel energie in het navelcentrum is verzameld. En van daaruit adem je het uit in het buikgebied en de darmen. De navel-energie geeft een warm behaaglijk gevoel in je buik en je darmen, wat jou balans en evenwicht geeft.

De vingertoppen op het seksuele centrum

Als laatste stroom je helemaal door, vanuit het voorhoofd tot in het seksuele centrum (ovarium- of spermapaleis). De energie die we hier verzamelen laten we uitademend wegstromen in de liezen en de benen of uit het perineum naar buiten. Doe je dit met bewustzijn in de seksuele organen, dan laat je spanning los en bewaar je de voor jou goede energie in het seksuele centrum. Dit geeft je een prima aarding, maar ook prettige geniet-kraft.



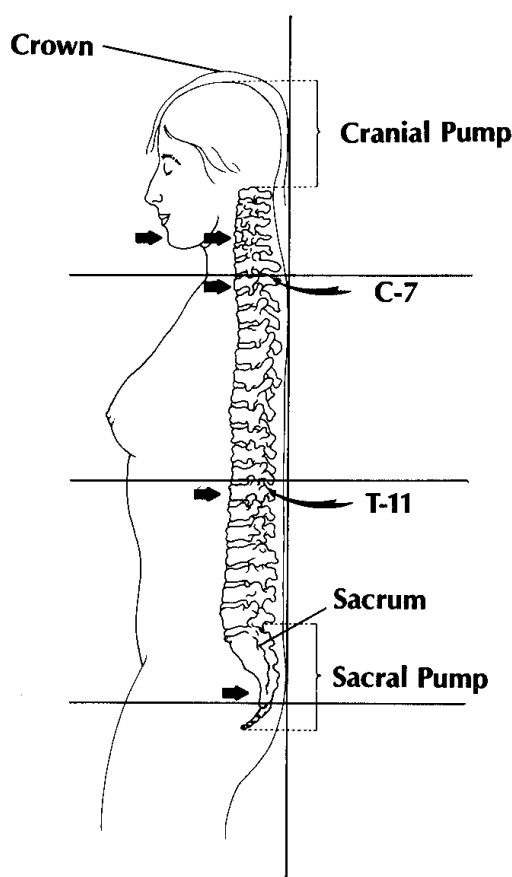
Krachtig openen van het Goeverneursvat—de 4 pompen

Net als bij een flatgebouw, waar water tot in de bovenste verdieping moet komen, zitten er ook in de ruggengraat een aantal pompen. Immers, we willen straks de water-energie (van de seksuele organen of van de aarde) omhoog krijgen!

Er zijn twee krachtige pompen, bij het heiligbeen en de kruin, en een drietal rustiger pompen, bij T-11, C-7 (onderaan de nek) en het jade kussen (bij de schedelrand).

Deze vier pompen in de ruggengraat brengen ook het (cranio-sacrale) ruggenmergvocht of lumbaalvocht in beweging, wat met name heel belangrijk is voor de bescherming van de zenuwbanen in de ruggengraat. Dit zijn vooral de zenuwbanen die de ledematen in de beweging zetten.

Wanneer je de ruggengraat-ademhaling goed doet, breng je automatisch deze pompen in beweging.



De heiligbeen-pomp

Het is niet eenvoudig om de heiligbeen-pomp te leren beheersen, los van de heupbotten. Het kloppen met de vuisten, het warm wrijven van het heiligbeen (met je handen of met de boontjes), het “sexy” draaien van de heupen, en veel Tao-Yin oefeningen, kunnen hierbij behulpzaam zijn.

Je kunt de heiligbeen-pomp het beste oefenen met een partner, die de vuist plat op het heiligbeen zet. Jij staat zelf in de ruiterspositie en je partner met één voet vóór, één voet achter. Nu trek je het stuitje wat onder je en duw je het bovenste deel van het heiligbeen wat naar achteren, tegen de vuist aan. Dan ontspan je weer. Doe het een aantal keren, uitademend, zodat je dóór krijgt wat er gebeurt.

Je eigen handen kunnen behulpzaam zijn, door ze in losse vuisten vóór de liezen te houden, die je op de uitademende beweging kantelt voor je liezen, wat de kwa (de binnenkant van het bekken) naar achteren beweegt.

Probeer het nu zonder partner.

T-11

T-11 staat voor de 11e borstwervel; recht tegenover de solar plexus. Als je een holle rug maakt, valt T-11 naar binnen; als je nu een bolle rug maakt, komt hij bij de meeste mensen nu sterk naar buiten.

Je kunt T-11 in beweging zetten door de onderste lendenwervels wat naar buiten te brengen—en de maag, solar plexus en de onderste helft van het borstbeen, naar achteren te duwen.

Het makkelijkst voelbaar is ook dit weer met een partner, diens vuist op T-11 kan ervoor zorgen dat T-11 goed naar achteren kunt duwen. Op de uitademing! Dan ontspan je weer... Na een tijdje kun je het zonder partner.

C-7

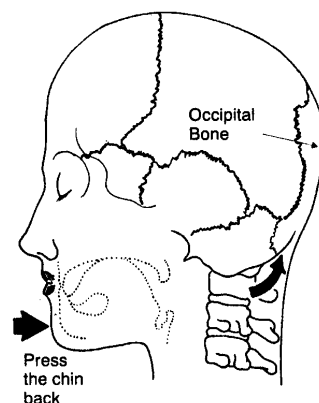
Deze benaming staat voor de 7e halswervel; bij de meeste mensen makkelijk te vinden als grote knobbel onderaan de nek. Door je borstwervels “recht” te trekken, het borstbeen naar achteren, de schouderbladen iets rond en de kin wat naar achteren, activeer je deze pomp. Let op dat je het uitademend doet!

Je partner kan de vuist (of hand“hiel”) op C-7 zetten!

Het jade-kussen of **schedelpomp** of **schedelbasis**, staat voor de energieplek n t onder de schedelrand en iets naar binnen bij de Atlas—het punt waar de schedel op de ruggengraat rust.

Wanneer je de C-7 pomp in werking hebt, is deze eenvoudig, door je kin nu niet alleen wat naar achteren te bewegen, maar ook omhoog! Kijk ook naar boven, naar je kruin. In feite verbind je je “achter”kruin met de Poolster.

Nu kun je de pompen in volgorde oefenen; erg prettig als je hierbij een partner hebt, die achtereenvolgens zijn of haar vuist op de heiligbeenpomp, T-11, C-7 en het jade kussen zet. Dit moet vrij snel, op   n uitademing gebeuren. Deze zelfde beweging zit echter al in de ruggengraat-ademhaling, zoals gezegd, ook op deze wijze kun je de pompen goed trainen.



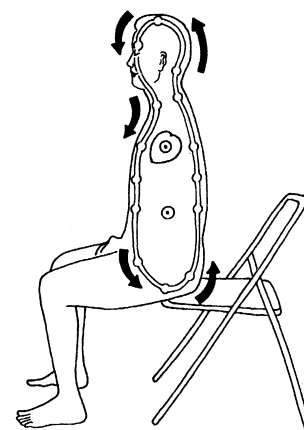
De volledige kringloop—wu wei

Het beste is het, als je de voorkant al geopend hebt (zachte techniek) je het bewustzijn in de drie poorten van de bekkenbodem hebt versterkt, en de 4 pomp-bewegingen hebt gedaan... om nu rustig te gaan zitten met de tong tegen het gehemelte, om de kringloop te laten stromen!

Andere mogelijkheden voor het stromen van de Kringloop

Vanuit   n specifiek kringloop-punt

- Je versterkt het punt door te kloppen en/of te wrijven met de boontjes
- En er vervolgens in in te ademen vanuit de bekkenbodem, uit vanuit het middenrif—zo, dat er een lichte chi-druk ontstaat
- Dan stroom je enige tijd door het punt heen en weer naar boven en beneden,
- om deze plek vervolgens als aanzet-energie te gebruiken om de Kringloop te doorstromen



Met zachte chi-druk

- Na de oefening met de drie warmers of na het kloppen/wrijven met de boontjes,
- Duw je zacht van binnenuit de energie door je ruggengraat omhoog
- En met de tong tegen het verhemelte beweeg je rustig het middenrif naar beneden, wat helpt om de energie zacht naar beneden te duwen,
- D  r de gesloten poorten van de bekkenbodem weer naar boven, enz
- Kijk ook de energie omhoog, en kijk haar naar beneden

Energieën van buiten opnemen

Dit kun je zittend doen, maar ook bv in de “Omhels de boom” houding.

- Inademend in het 3e oog kosmische (of zonne-energie) inademen
- Uitademen langs het voorste kanaal naar beneden en de aarde in
- Inademend de aarde-energie opnemen in het perineum, Helemaal omhoog (kijkend) naar de kruin
- Uitademend uit de kruin naar de hemel uitreiken,
- om de onvoorwaardelijke liefdes-energie van het universum, in te ademen
- Uitademend uit het 3e oog naar buiten,
- Inademend de hogere natuurkrachten *in* het 3e oog naar binnen, enz.

IJzerenhemd Chi Kung—Schildpad en Waterbuffel

Deze belangrijke IJzerenhemd houding, voedt de nieren en de bijnieren met aardekracht, versterkt de rug, de nek en het hoofd, en bovendien de pezen in voeten en benen.

Belangrijk: Wanneer je niet helemaal in orde bent of ongesteld, óf wanneer je een hoge bloeddruk hebt of überhaupt snel duizelig bent, moet je deze oefening niet doen!

Uitgangspositie schildpad

- Je staat anderhalf keer schouderbreed, de voeten parallel, alle punten verbonden met de aarde.
- Je doet een keer of 6 de ruggengraat-ademhaling
- dan let je op je houding, vuisten nog losjes gebald:
- De knieën staan lichtjes naar buiten (waardoor je aarde-kracht omhoog kunt cirkelen!), de liezen zijn open en ontspannen, de rug is recht en krachtig, de nieren een beetje naar buiten;
- Middenrif, schouders en kaken ontspannen

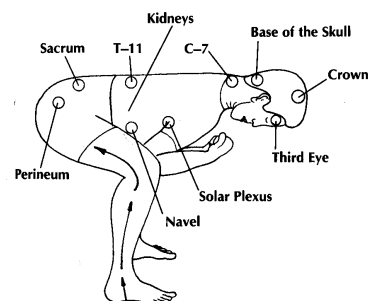


De schildpad-houding

- De gebalde vuisten hou je op borsthoogte;
- Nu zink je door de knieën naar beneden met een rechte rug, tót je niet verder kunt.
- Dan trek je je stuitje en heiligbeen in, en buig je je rug recht naar de vloer, zo, dat deze met de vloer parallel komt, je hoofd in het verlengde van de rug. (Thuis kun je hiervoor in een spiegel kijken!)
- Adem goed in de nieren, dit kan de rug een bolling geven op de inademing,
- Weer récht maken op de uitademing

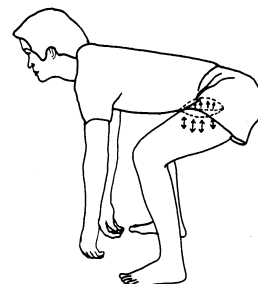
Nieren en bijnieren voeden

- Inademend nieren bollen
- Tussen in- en uitademing rond de nieren cirkelen
- Uitademend een rechte rug...
Werkt heel voedend voor nieren en bijnieren!



Dóór naar de waterbuffel

- Dan laat je je handen en armen los hangen,
- Het bekken en de billen zakken naar beneden, Maar—let op—de rug is nog steeds récht!
- Nu sta je in de waterbuffel.



Seksuele organen voeden

- Met je handen splash je door het denkbeeldige water dat tot je enkels reikt,
- En plens je dit water de seksuele organen in (9x) terwijl je kort inademt (9x).

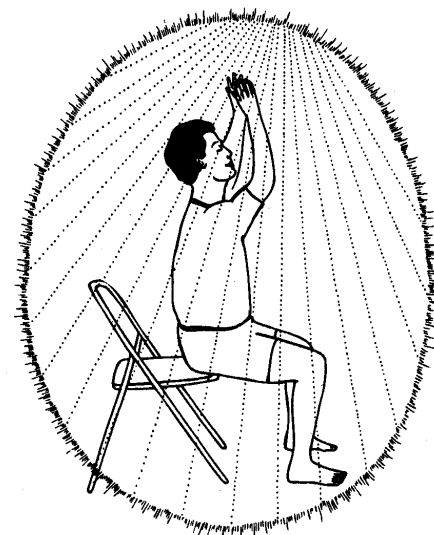
Eindig

- Door je hoofd te laten zinken en dan je benen te strekken.
- Blijf even gebogen staan en kom dan wervel voor wervel omhoog.
- Drie keer de hartklank om het hart tot rust te brengen!

Het versterken van het Gouden Ei

*Door de Stoof te verwarmen, heb je je Jing,
je laag-frequente, fysieke energie, versterkt
en een magnetisch Krachtcentrum gecreëerd
in het buikgebied.*

*Dit Krachtcentrum vormt de basis voor je Gouden Ei.
Een baby heeft het vanzelf,
het heeft een bescherm-veld om zich heen.
De energie van een baby is zo fysiek en sterk
dat het, net als de aarde,
krachten aantrekt om zich te voeden.*



*Doordat we emotionele verkramptingen opdoen
(of bv door drugsgebruik)
raakt ons beschermveld verzwakt, krijgt gaten
of trekt her en der naar binnen, straalt niet meer uit.
Minder en minder krachten trekken we nu aan in ons veld.*

*Echter, door lichte chi-druk te creëren (dieren van Weekend II),
of door stevig te sporten of Chi Kung te doen, te kloppen met de boontjes
of door een sterk centrum (Weekend III) neer te zetten,
voeden we ons bescherm-veld, ons Gouden Ei opnieuw,
gewoon, door puur fysiek te worden, door puur fysieke aanwezigheid te krijgen*

Het Gouden Licht

Het Gouden Licht dat aangetrokken wordt, wordt Kosmisch licht genoemd; het is het licht dat de aarde aantrekt in minieme chi-deeltjes (cosmic dust) om zich te voeden.

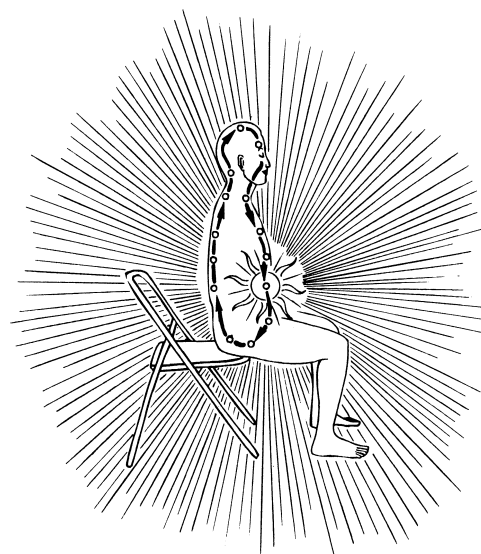
Het voedt en beschermt de natuur, de planten- en de dierenwereld, en het voedt ons ook.

Veel mensen kunnen het zien rond de bomen, in de buurt van een waterval of gewoon op een heldere dag door met zachte ogen naar de blauwe lucht te kijken. Deze chi kunnen we dus—verdicht—aantrekken om ons heen, eenvoudigweg door in onszelf aanwezig te zijn (bv 's nachts ook, als we slapen, na een mooie avondwandeling, of na de Klanken).

De Kringloop en het Gouden Ei

Als je de Kringloop actief aan het stromen hebt,

- kun je hem met je zachte focus (je I-kracht) een beetje uitstralen naar binnen, zodat alles lekker doorstroomd wordt,
- om hem vervolgens naar buiten toe uit te stralen
- Als vanzelf wordt nu Gouden Licht aangetrokken en krijg je je beschermende omhulling.



De oefening hiernaast zorgt ervoor dat je nog weer extra kracht trekt in je veld.

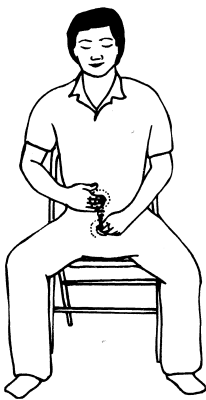
De Kleine Hemelse Kringloop openen met slokjes adem

*Er zijn veel manieren om de Kringloop te openen,
Het is prettig om die manier te nemen die je het makkelijkst vindt.
Op den duur loop je en cirkel je de kringloop,
Zit je bij de tandarts en cirkel je de Kringloop,
Deze manier geeft je kringloop ook een béétje chi-druk, héél goed voor de versterking van de King, van je fysieke (en daarmee ook je bescherm-) energie.*

Het is altijd goed om te beginnen met een glimlach,
En de Oorspronkelijke kracht in de Tantien te activeren!

Begin bij de navel

Leg je handpalmen op de navel, voel de Oorspronkelijke kracht hier pulseren, en wrijf je navel net zo lang (Laokungs, het midden van de handen op elkaar), totdat je de navel warm voelt worden en vol energie. Dan neem je een slokje adem, je cirkelt met je ogen of je aandacht in de navel, drie keer de ene kant, drie keer de andere kant op—en je ademt uit. Net zo lang doe je dit, totdat je het navelgebied echt open voelt gaan.



Het seksuele centrum

Volg dezelfde procedure. Leg dan je rechter vingertoppen op de navel, je linker op het seksuele centrum en ervaar de stroom tussen beide centra (mag beide richtingen uit stromen).

Het perineum

Hier doe je hetzelfde, mogelijk met “de konijnnetanden”, die je kent van de Drie Poorten (Werkboek II). Linker vingertoppen perineum, rechter navel. Even doorstromen.

In en rond het heiligbeen

Tot deze warm en open is...

De Ming-men

Precies tegenover de navel (volg zo nodig de rand van je broek).

T-11

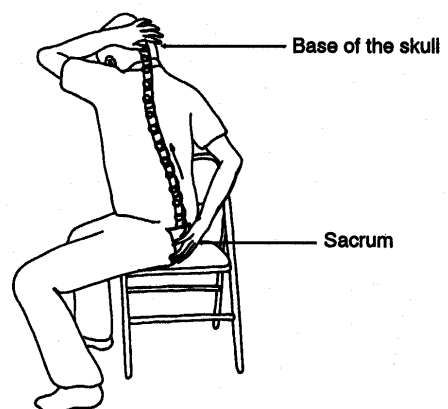
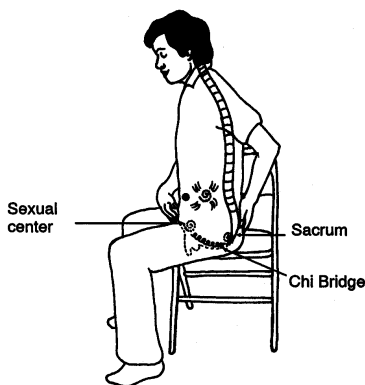
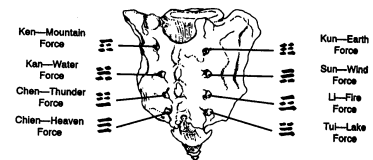
De elfde borstwervel, tegenover de solar plexus. Probeer elk punt met het ronddraaien ook iets naar buiten te duwen.

C-7

De onderste nekwervel, bij de meeste mensen is dit een wat meer uitstekende “bobbel” onderaan de nek.

Jade kussen

De “atlas”, het kuiltje onderin de schedelrand; je trekt je kin wat naar achteren en omhoog.

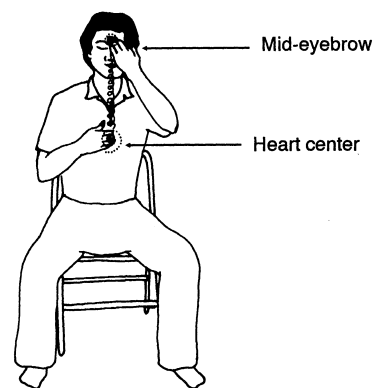


De kruin

Rust hier en glimlach; kijk of je de energie kunt volgen van navel naar kruin; uitademend duw je deze naar beneden (béetje chi-druk, middenrif naar beneden, inademend omhoog naar de kruin waar je weer uitademt; rustig adem je weer in...

Van kruin naar 3e oog

Uiteindelijk (wanneer het achterkanaal mooi schoon is, adem je bij het derde oog naar binnen en volgt dezelfde procedure: adem in, slokje adem, 3x de ene kant, 3x de andere kant draaien en uitademen. De laatste keer kun je uitademen naar het keelcentrum. Denk er aan: steeds goed de tongpunt tegen het gehemelte houden, anders is het veel moeilijker de energie te laten doorstromen.



Keelcentrum

Dit bevindt zich op de hoogte van de schildklier, zo'n 3 cm naar binnen, maar je vingers en je aandacht breng je altijd naar de plek tussen de sleutelbeenderen, anders komt er teveel energie in de hals.

Gebeurt dit toch, dan slik je de energie door naar het hart.

Hartcentrum

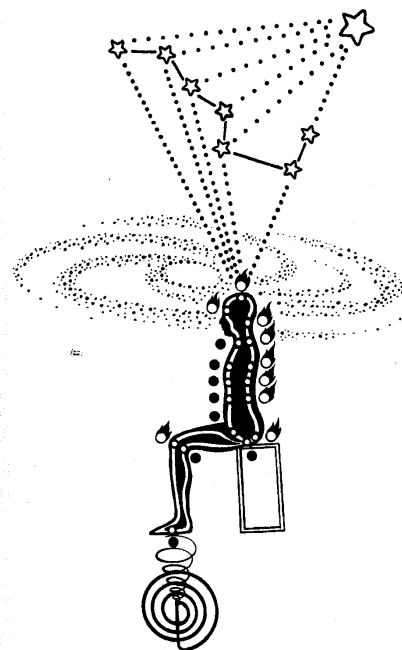
Herhaal dezelfde procedure, met een volle glimlach en zachte overgave in het hart.

Solar plexus

En ook hier, wrijf de solar plexus lekker stevig met de Laokungs of je bonenzakje.

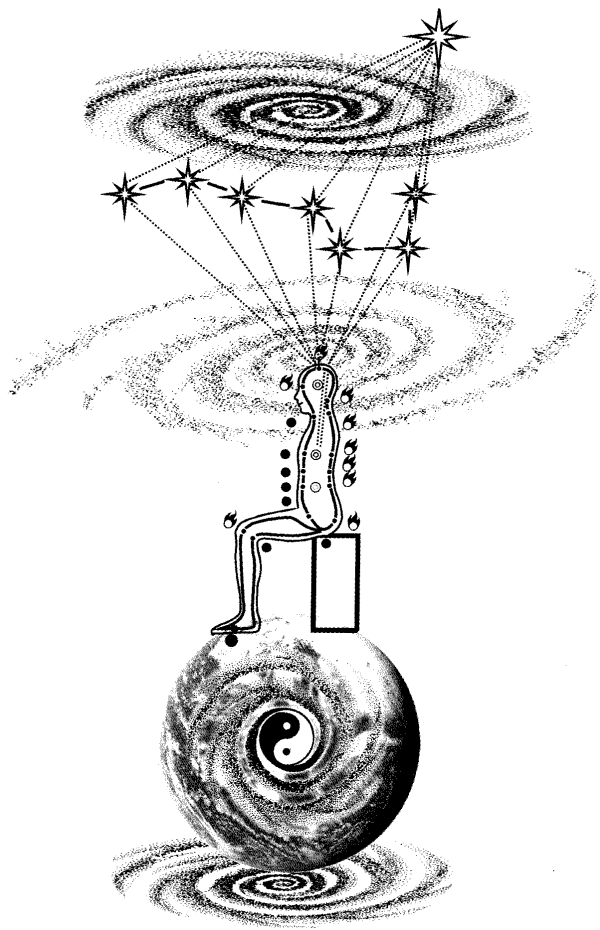
Navel—Rust—Wu Wei

Je kunt de procedure gerust nog eens bij de navel herhalen. Dan blijf je zitten, met je ogen en je adem stuur of volg je de stroom, inademend omhoog, uitademend naar beneden. Ja haakt nu vanzelf aan aan de aarde—kosmische— en universele energie, maar dat kun je ook (op den duur) versterken!



De Kringloop aanzetten vanuit een spannings- of pijn-plek

Wanneer je de Innerlijke glimlach doet vanuit de zintuigen (zie Werkboek I), dan merk je diverse spanningsplekken op in je lichaam; daar waar je blijft "hangen" gaat je aandacht nu naartoe. Je kunt ook naar een pijnplek gaan in je romp (niet hoofd of keel!) De vele energie, verkrampd op deze plek, ga je langzaam naar de Kringloop toe bewegen; wanneer de spanning daar aangekomen is, gebruik je de energie om de Kringloop vanuit deze plek "aan te zetten".



**Inge Maassen
Frederik Hendriklaan 155
2582 BZ Den Haag**

070-3515194

**www.healingdao.nl
imaassen@hetnet.nl**