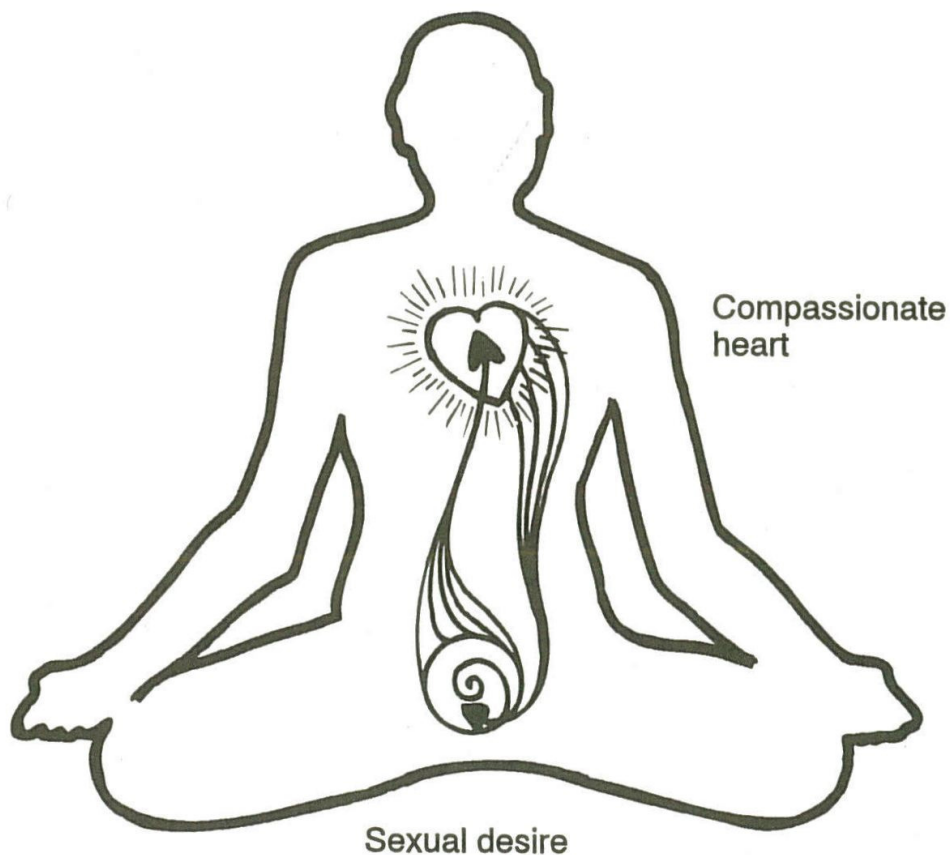


Werkboek bij Healing Tao Basis V van Inge Maassen

喜

Helende liefde / Healing Love I

Water en vuur verbinden



Met dank aan Mantak Chia, Michael Winn,
mijn collega's Healing Tao teachers en cursisten

©

2014

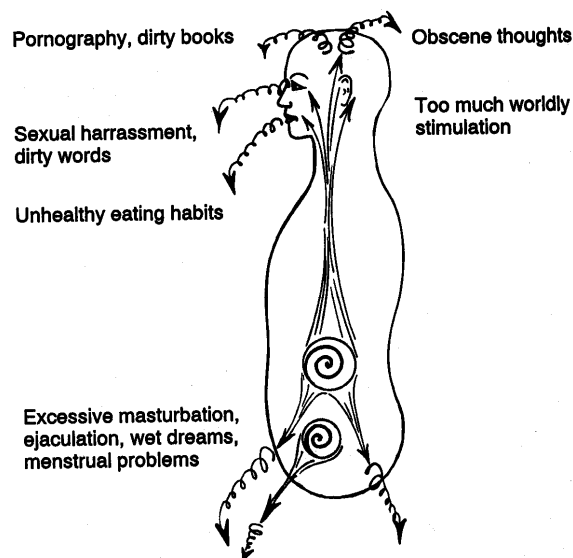
Inge Maassen
www.healingdao.nl

Theorie

De bedoeling van de Healing Love weekends, is dat je leert om Jing (seksuele energie) te transformeren naar Chi (vitale energie), en om de Chi te transformeren naar Shen (spiritualiteit).

Anders gezegd:

*het lichaam de vitale kracht geven,
noodzakelijk voor het bewandelen van de spirituele weg.
Als je begint met deze oefeningen heb je meestal
nog niet zoveel idee waar het pad naartoe leidt;
dit is ook moeilijk tevoren uit te leggen,
het pad is heel individueel,
en de spirituele weg is nooit rechtstreeks.*



Ontladen en opladen

Het pad van de Healing Love, het gebruik maken van de seksuele trilling voor het vitaliseren van het lichaam, vraagt afscheid van een bepaalde “vanzelfsprekendheid” in het loslaten, van het ontladen van de seksuele energie. Zoals je weet verlies je daarmee een hoge kwaliteit energie met ejaculeren of menstrueren. Je verliest zaad- en bloed-kracht, de basis van nieuw leven.

Jouw allermooiste, meest creatieve kracht, bevindt zich in testikels en eierstokken. Deze prachtige energie niet loslaten maar omzetten naar vitaliteit, vraagt een inzet die de meeste mensen pas willen maken nadat ze een bepaalde leeftijd bereikt hebben, een leeftijd waarin opladen belangrijker wordt dan ontladen.

Jongere mannen nemen hier niet zo makkelijk afscheid van, met name omdat ejaculeren samengaat met een zeer plezierig hoogtepunt en vervolgens een heerlijke “ont”-spanning, een — jammergenoeg tijdelijk — loslaten van fysieke en emotionele spanningen. Deze verlaten het lichaam die met het zaad mee het lichaam verlaten. Jammer genoeg komen deze spanningen dikwijls na korte tijd weer terug en is er wel veel energie verloren gegaan, samen met zaad mee.

Datzelfde geldt voor menstrueren; veel vrouwen hebben het gevoel “op te schonen” na de menstruatie: ook hier hebben emotionele en fysieke spanningen het lichaam - met het bloed mee - verlaten. Echter... het op deze wijze loslaten van spanning laat onbewust ook heel veel energie in de vrije loop naar buiten stromen.

Wat voor mannen geldt met klaarkomen, dat er — ook — veel vitale kracht verloren gaat, geldt voor vrouwen eveneens, maar in mindere mate, bij het meer clitorale klaarkomen of bij het loslaten van vloeistoffen vanuit de G-plek.

Orgastisch zijn vanuit baarmoeder of prostaat echter, laadt het lichaam óp!

Eerst zonder partner

De echte Tao Adept doet het rustig aan, alles op de eigen tijd. Allereerst werkt hij of zij aan het ontcrampen van fysieke en emotionele spanningen middels Chi Kung, Glimlach, Klanken en Kringloop; en oefent daarbij datgene wat hem of haar het makkelijkste afgaat.

Dan, op specifieke momenten, waarbij je je emotioneel in balans voelt, je Innerlijke Kracht ervaart én fysieke structuur, ga je de seksuele kungfu beoefenen. Het makkelijkste is het, om dit eerst zonder partner te doen, in je eentje de banen vrijmaken.

Dat voorkomt onderbreking in het intieme samenzijn.

Een beetje als vanzelf...

Zelfs als je er helemaal niet op gericht bent om je menstruatie of ejaculatie te verminderen, maar je beoefent wél de Tao, dan zul je merken, dat er bij jou als **man** minder spanning komt te staan op het klaarkomen, dat je langer een meer ontspannen erectie vast kunt houden en dat je gaandeweg steeds meer plezier krijgt in het ervaren van orgastische energie in héél je lichaam, in plaats van alleen bij de geslachtorganen. Echter, pas als je seksuele energie gaat “opslaan”, en minder klaarkomt, kan er zo’n kracht ontstaan, dat je er ook jouw spirituele pad mee kunt bewandelen. Maar in eerste instantie is het al prachtig als je merkt dat je vitale energie toeneemt. Je weet dat dit gebeurt, wanneer je je seksuele energie wegtrekt uit het seksuele centrum, naar achteren via de Poorten in de bekkenbodem, en in ieder geval door de Mingmen heen, de kringloop in beweegt. Nu creëer je vitale kracht en ben je je energie en bewustzijn aan het verfijnen of cultiveren.

Vrouwen zullen merken dat, door regelmatig de borsten te masseren, de bekkenbodem te versterken (Psoas en Poorten) en de Ovarium Ademhaling te doen, dat de menstruatie zowieso in veelheid vermindert, dus ook de energie die hiermee normaal verloren gaat. Hoe meer het gevoelslichaam in balans komt, des te minder nodig is het, om lichaamsspanning in de menstruatievloed naar buiten, los te laten .

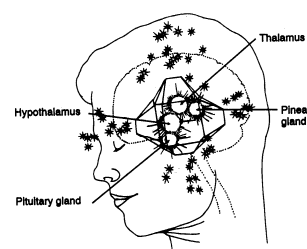
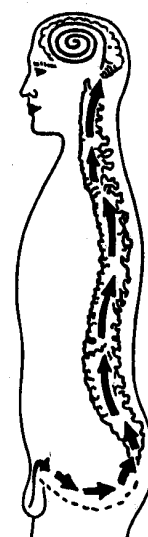
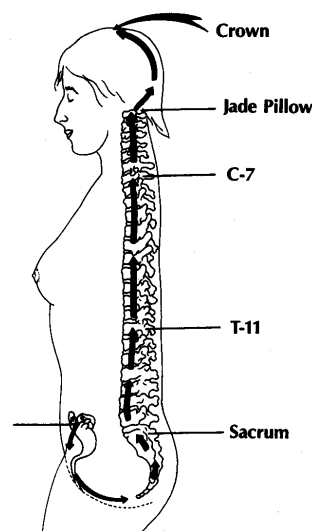
Seksuele Kungfu

Dit klinkt als een martiale kunst, en dat is niet helemaal onterecht, zeker niet als je bedenkt dat een goede gevechtstekenaar altijd een innerlijke glimlach heeft. De kunst om de energie van zaad en bloed te “keren”, terug het lichaam in... en óm te zetten in bruikbare kracht, is niet niks en vraagt veel oefening, en veel glimlach... Voor de meeste mensen geldt, dat dit — voorheen altijd geheim gehouden pad — heel langzaam bewandeld moet worden, er eerst voor zorgdragend dat je lichaam, met haar gevoels-verkrampingen, in balans komt. Seksuele Kungfu is pas dan passend als je het merendeel van de tijd plezier hebt *in* je lichaam en *op* aarde. In eerste instantie oefen je vooral “I”: de neutrale observer in het hoofd, het alles accepterende hart met een glimlach en een goed geaard lichaam met een warme buik. Dán volgt het moment waarop je kunt proberen de seksuele energie te versterken middels warme respectvolle, liefdevolle massages, en/of door een beeld te creëren van jouw Innerlijke man of vrouw, in heerlijke omhelzing met jezelf: jouw uiterlijke man- of vrouw. Vervolgens ga je — in eerste instantie heel rustig aan — de weg naar buiten toe met de Power Lock afsluiten en de seksuele vitale waterstroom met de Orgasmic Upward Draw naar boven bewegen.

Van vitaliteit naar spiritualiteit

Je vitaliseert jezelf door de seksuele energie de ruggengraat in te laten stromen; in principe is een kleine kringloop voldoende, door Mingmen en T-11 en weer naar voren, zodat in ieder geval de nieren van voldoende getransformeerde energie zijn voorzien. Wanneer je zover bent dat je in de hele ruggengraat de seksuele energie naar boven kunt “pompen”, en ook door de hersenen heen kunt spiralen, dan ben je bezig om jezelf in een hogere trilling te brengen: de trilling van de kristalkamer en het lichtlichaam, de trilling waar je één bent met alles.

Doe je dit echter zónder warme buik, innerlijke structuur en bewust Zelf, dan “verdwijnt” je een beetje de hemel in. De ware Taoïst wil echter graag de Hemel op aarde, dus deze hoge trilling — de verbinding met het “al” — ín het lichaam ervaren. Gerichtheid op de Hemel kan heel goed, maar vanuit een warme buik, en vanuit de interne verbondenheid met de structuur van het skelet.

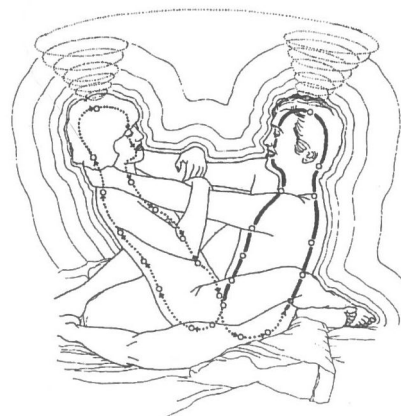


Wanneer het hart betrokken is... in liefde en verliefdheid

Het is heerlijk om verliefd te zijn; hart en seks verbonden te weten en over onnoemelijk veel energie te beschikken in de vanzelfsprekende gezamenlijke energiestroom:

De seksuele yange waterstroom van de man stroomt in de vrouw, die dit opneemt in de vrouwelijke organen en vanzelf doorstroomt naar het eigen hart — vanuit het vrouwelijke yange hart stroomt zij haar met water verzachte vuurstroom naar het hart van de man die dit opneemt en in liefde doorstroomt naar de eigen seksuele organen — zijn yange seksuele energie stroomt nu, verzacht door het eigen hartvuur, in de vrouwelijke organen van zijn partner, etc.

Wanneer hart en seks, vuur en water op vanzelfsprekende wijze samengaan, betekent dat altijd genezing op fysiek en emotioneel gebied. In een latere fase, als de liefde bestendig blijkt, kunnen oude patronen omhoog komen en door de onderling verbonden liefde getransformeerd worden en genezing vinden.



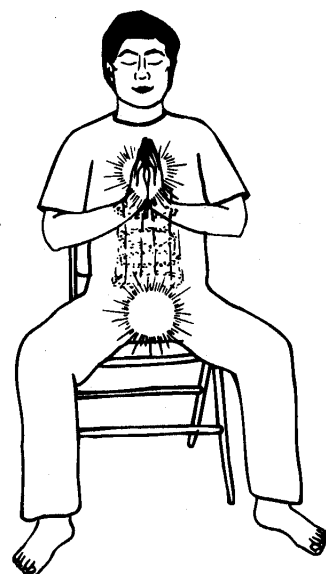
Wanneer het hart betrokken is bij onze eigen seksuele organen...

Als taoïst ben je echter niet afhankelijk van de liefde of verliefdheid *buiten* je; in eerste instantie is alles er op gericht om liefde voor jezelf gewaar te worden. Zelfacceptatie, zelfrespect, dankbaarheid—het hoort er allemaal onder.

Een man die liefdevol verbonden is met zijn geslachtorganen staat op een zelfbewuste wijze in het leven, goed verbonden met de eigen vitale stroom. De beweging van de man is hierbij naar beneden gericht, om het hart te laten pulseren in de creatieve eigenheid van de seksuele organen, het vuur naar het water te brengen.

Een vrouw die liefdevol verbonden is met de eigen geslachtorganen omarmt en omhelst daarmee haar fysieke verbondenheid met de aarde en de vóórmoeders; zij brengt daarmee de aarde-herinnering in haar hart—een enorme ervaringswijsheid. De beweging bij de vrouw is van beneden naar boven. De ervaringsdiepte van met name de baarmoeder (diep water) houdt haar yange (vuur) hart “in toom” met wijsheid. De respectvolle warmte (zacht vuur) vanuit het mannelijk hart naar de eigen geslachtorganen houdt de seksuele (water)energie “schoon” en sterk.

Dus ook zonder partner, sta je, door hart en seks te laten samengaan, op een veel rijkere en aangener wijze in de wereld.



Verschillend bij mannen en vrouwen

De transformatie is voor **vrouwen** in het begin best moeilijk omdat het bekkengebied een onbewust gebied is en dus moeilijk te betreden. Vrouwen voelen dat ze hier een gebied binnengaan waar alle vrouwelijk ervaringsbewustzijn uit hun de hele vrouwelijke lijn ligt opgeslagen. Ook komt de energie moeilijk in beweging, omdat de baarmoeder gewend is energie (een foetus) vast te houden.

Aan de andere kant is het voor vrouwen makkelijker, doordat bij hen de niet-opgewonden seksuele energie als een soort zachte genietende kracht, meer voelbaar is. Zij kunnen dus beginnen te werken met hele “lichte” energie en deze energie voor hen voelbaar trapje voor trapje hoger in het lichaam toelaten. De energie verfijnt ook aan de voorkant en in het midden door het lichaam naarmate zij — *bewust gevoeld* — hoger komt; elke klier kan nu energie ontvangen en gebruiken voor haar welzijn en afstemming op het geheel.

Voor **mannen** is het idee van de ejaculatie opgeven dikwijls erg moeilijk. De “korte kick” is zéér aantrekkelijk, al is het alleen maar omdat emotionele stress even helemaal uit het voelbewustzijn verdwijnt! Eerste zorg is dus: Helende Klanken en Innerlijke glimlach! Pas gaan vrijen als het gevoelsbewustzijn van het hart “balans” doortrikt. Het zelf zorgdragen voor emotionele balans is eveneens essentieel voor mannen om bewust in het lichaam te gaan voelen en te openen voor seksuele energie.



De Lotusbloem—meditatie

Dit is een techniek, waarbij water en vuur op eenvoudige wijze heel mooi fysiek samenkomen om vitaliteit in je nieren te versterken. Je kunt deze oefening zowel liggend als zittend doen.

- Kruis je handen voor je hart
(als vrouw kun je je handen ook op je borsten leggen met de vingertoppen op het borstbeen)
- en doe de hartklank Haaaaawwww, om alle negatieve emoties los te laten.
Het hart-geluid activeert het vuur dat negativiteit zuivert.

Rust even en voel dat je hart zich opent; blij zacht in het hart ademen. Doe de hartklank zeker 6x om alle negativiteit uit je hart te “branden”

- Plaats je handen dan in de oosterse gebedspositie voor je borst (duimen tegen het borstbeen)
- en ervaar je innerlijke glimlach
Voel hoe het hart zich opent, blij en zacht, met een alles-accepterende trilling
- Adem rustig in je hart in en uit, en stel je een rode lotus voor, in je hart... een prachtig stralende lotus-in-de-knop.

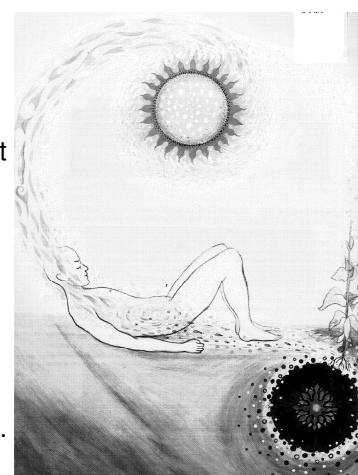
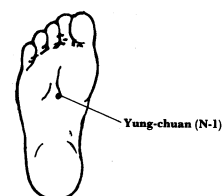
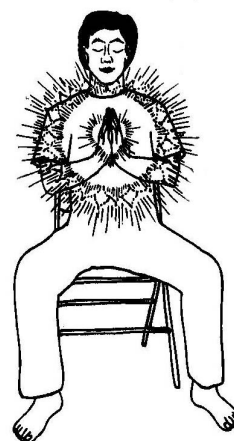
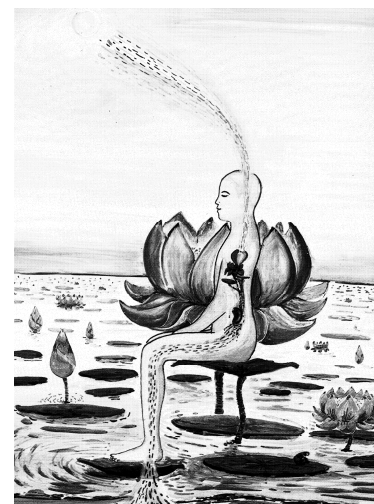
- Trek nu je hart wat naar achteren, naar de ruggengraat die je ziet als de stengel, of krachtiger nog, de stam van de lotus...
- Adem in in de lotus van je hart,
- en adem uit via de ruggengraat in de nieren, de wortels van de lotusbloem. *(voel dat het hart de nieren verwarmt)*
- Adem dan in in de nieren
- en uit via de ruggengraat en de benen naar de aarde.
- Glimlach naar de aarde-moeder en connect haar alles-dragende kracht
- Adem de koele water-energie uit de aarde in door de Borrelende Bron (Nierpunt-1) achter de ballen van de voet en omhoog naar de benen en de nieren.

Dit is makkelijker als je heel licht de irissen van de ogen in“zuigt”

- Voed je nieren met deze yin-kracht, misschien zelfs door de energie even te cirkelen in de nieren,
- En adem dan uit via de ruggengraat omhoog naar het hart.
Voel hoe de lotusknop nu water krijgt, uit de aarde en van de nieren... Heerlijk koel... Herhaal dit net zo lang totdat de lotus open bloeit, De lotusknop mag een prachtige rode of roze lotusbloem worden...

- Als de bloem helemaal open is richt je haar naar de zon
- Laat de warme zonnekraft in de bloem komen, zonder dat je deze laat uitdrogen, omdat je minstens zoveel water uit de aarde omhoog trekt...
- Als de lotusbloem helemaal gevoed en verzadigd is met levensvreugde en blijde zon-energie,
- dan laat je de warme energie weer doorstromen naar de stengel (het binnenste van de ruggengraat) en naar de nieren.
- Zie hoe de nieren hiervan genieten;
hoe het water wordt beschenen door duizenden straaltjes zonne-kracht.

Geniet er lekker van—doe even niets, Wu-wei

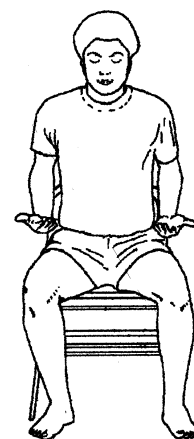


Kosmische Innerlijke glimlach — Stomen

Masahiro Ouchi

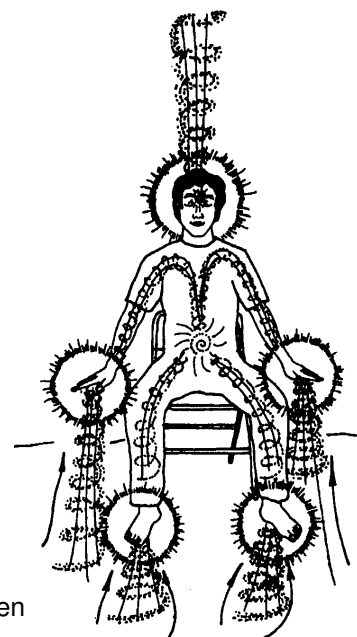
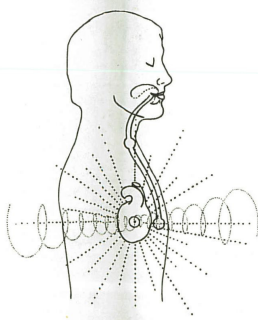
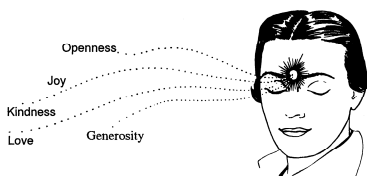
Met de handen mee...

- De handen zijn zacht en ontspannen, met de handpalmen naar boven gericht naast je, op de hoogte van de seksuele organen
- Inademend openen de handen zich nog iets meer, naar buiten toe
- Uitademend gaan de vingers weer ontspannen iets naar binnen
- 1 In eerste instantie leidt de ademhaling de beweging van je handen
- 2 In tweede instantie leidt de beweging van je handen de ademhaling
- 3 tenslotte beweegt alles totaal uit zichzelf



Handpalm- en voetzoolademhaling

- De armen plaats je nu in de aarde-positie naast je lichaam,
- Uitademend met de HAWWW-klank; voel de energie in je handpalmen
- Inademend met de TSOEOE-klank, voel de energie in je voetzolen
- Doe je daarbij de irisademhaling (in de irissen van je ogen) dan kun je ervaren hoe handpalmen, voetzolen en seksuele organen héél licht gaan ademen.

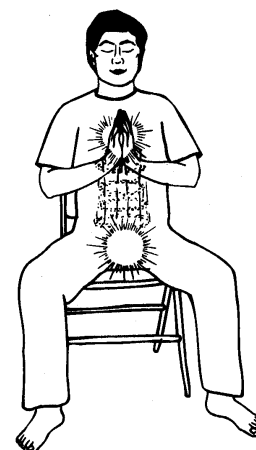


Kosmische glimlach

- Omdat, met je irisademhaling, ook je derde oog zacht mee gaat ademen, trek je kosmisch licht naar binnen
- Word je bewust van de glimlachenergie, die dit teweeg brengt en trek deze zachtjes naar binnen door je derde oog en in je mond (9-18x), totdat je een connectie, een vibratie, voelt in je tong
- Slik de energie dan door naar schildklier, thymusklier en hart
- Glimlach in je hart totdat je hart teruglacht (hierdoor activeer je de liefde)
- Adem dan in de liefde in je hart (Je kunt je voorstellen dat je een baby of je geliefde in je armen houdt)
- Trek nóg meer liefdevolle energie in je hart (vanuit het kosmische licht); zoveel dat je iemand iets wilt geven zonder dat je er wat voor terug hoeft
- Ga dan met je aandacht naar je seksuele organen en voel de verbinding tussen je hart en je seksuele organen

Stomen

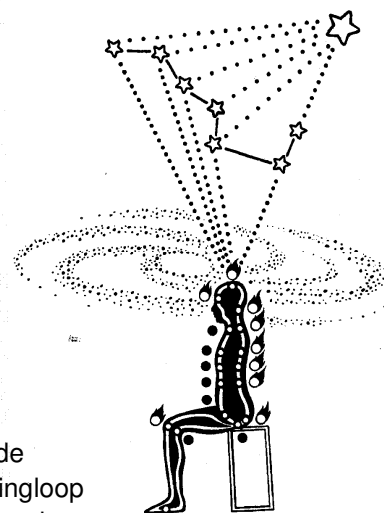
- Adem in in het hart, uit in de seksuele organen, HAWWWWW
- Voel hoe de waterkracht in de bekkenbodem hier op reageert als een koel meer waar de ochtendzou op schijnt
- Ervaar de stoom of de nevels die hierdoor ontstaan, die uit het meertje, en die uit de seksuele organen omhoog komt
- met TSJOEOE inademend als roze of gouden stoom of mist
- Blijf dit een tijdje doen en gebruik de zo ontstane stoom om het hele buik en solar plexus gebied zacht te laten worden en te genezen.



Je maakt nu gebruik van de genezende kracht van vuur en water samen.

Het Waterrad

Het transformeren van seksuele energie is in eerste instantie gericht op het toenemen van je gezondheid en daarmee van je vitaliteit; in tweede instantie op het toenemen van emotionele balans, en manifestatiekracht de wereld in, zodat je ambities geleefd worden, en ten slotte op het toenemen van spiritueel bewustzijn.



De ogen "draaien" in de eierstokken / testikels

- Met je handen vóór de eierstokken of testikels, maak je een draaiende beweging met de vingertoppen in de cirkelende beweging van de Kringloop
- Je ogen gaan draaien, eerst in het hoofd, naar voren, beneden, naar achteren en weer terug, vervolgens in de eierstokken of testikels.
- Heel ontspannen gaat je lichaam de beweging meemaken, naar beneden, naar achteren, naar boven en weer terug (Mingmen niet intrekken!)
- Als je voelt dat de Kringloop de openheid heeft om de energie te ontvangen dan laat je "uitrollen" in de verschillende centra:

In het seksuele gebied

- Dan neem je de energie zacht mee door het perineum naar het staartbeen,
- om deze trilling vanuit het heiligbeen 9x in het seksuele gebied te laten ronddraaien (je handen kunnen de beweging méé maken...),
ter bevordering van je seksuele vitaliteit.

In de onderste Tantien

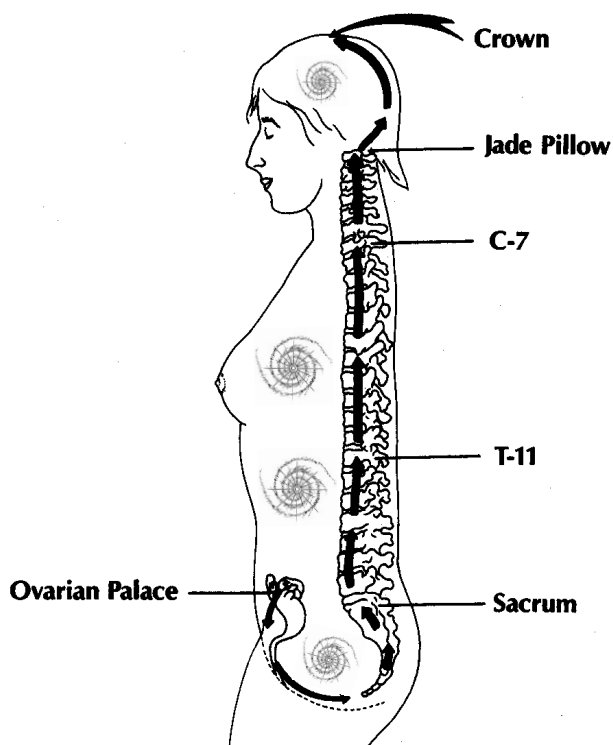
- Na weer een tijdje met je ogen in eierstokken/testikels te hebben gedraaid, zuig je de energie op door de bekkenbodem in staartbeen, heiligbeen, naar Mingmen en T-11
- om deze "uit te laten rollen" naar voren en iets naar beneden de Tantien in
voor het toenemen van je gezondheid en gevoel van centering.

In de Solar Plexus

- Vervolgens cirkel je je ogen opnieuw in eierstokken of testikels, en neem je de energie nu zacht mee, naar boven tot in het vleugelpunt
- om deze van daaruit uit te stromen en te laten rondcirkelen in de Solar Plexus.
Het rondcirkelen van seksuele energie in de solar plexus zal je manifestatiekracht sterkt doen toenemen.

Voordat je aan het spirituele pad begint is het belangrijk dat je ambities geleefd zijn, anders ga je deze in het spirituele pad verwerken, wat niet zinvol is.

Mantak Chia raadt dit (wat ouderwets) af voor vrouwen om te doen. Vrouwen zullen met deze techniek naar zijn mening wat te yang en te sterk in de wereld staan.



De illustratie hiernaast is de oudst bewaarde print over taoïstische interne alchemie. Onderin zie je een jongetje en een meisje het waterrad in beweging zetten: ons linker- en rechter oog. Vervolgens wordt de waterstroom uit de seksuele organen de ruggengraat in gepompt om elk centrum te voeden.

Hart

- Na weer wat seksuele energie te hebben vrijge maakt met je ogen, zuig je deze door het perineum, span de anuskringspier licht aan
- en cirkel de energie nu door T-11 naar C7 en van daar in het hartgebied... 9x

Hier ontstaat nu een diep gevoel van innerlijke vrede, bevrediging, tevredenheid

Hersenen

- Als laatste doe je hetzelfde, misschien met kleine slokjes adem in heiligbeen, mingmen, T-11, het jade kussen en de kruin, om de energie zacht in de hersenen te laten ronddraaien.
- Blijf spiralen, terwijl je het hele lichaam ook blijft bewegen in een zachte kraanvogelnek-beweging.



Hersenen

Wanneer de seksuele energie in de hersenen is aangeland (en zeker als er van hieruit verbinding is gezocht met Poolster en Grote Beer – mogelijk Pleïaden) dan gaan de hersenen beter, creatiever functioneren. Ze verliezen star ontworpen referentiekaders waarbinnen geleefd moet worden, en creëren nieuwe mogelijkheden om het leven vorm te geven.

Poolster, Vega en Grote Beer

- Als je goed geaard bent en vol in je onderste Tantiën en Mingmen aanwezig, kun je uit de kruin naar buiten met 3 korte ademstootjes
- Je reikt uit met je handen vanuit de drie Tantiëns (buik, hart, hoofd) en groet met een glimlach Poolster en Vega, die verbonden zijn met ons aarde-mensen
- Hun ultra-violet gloed zal in het steelpannetje van de Grote Beer komen
- Je pakt de hendel (steel) ervan en giet dit prachtige licht in je kruin of als je dat te heftig is, rondom je in je veld.

Deze energie kan je een geweldig inspiratieve kracht geven en een verhoogde trilling

Tenslotte

- blijf je rustig zitten en stroom je de Kringloop
- Voel de energie vibreren — en transformeren naar een hogere frequentie
- Als je blijft draaien in de eierstokken of testikels, zul je een zuig-kracht gaan opmerken, zowel van het aarde-water als van het hemel-vuur
- Uiteindelijk zit je stil op een voor jou prettige manier, wees je bewust van alles.

Wu Wei

Enkele fysieke vóóroefeningen

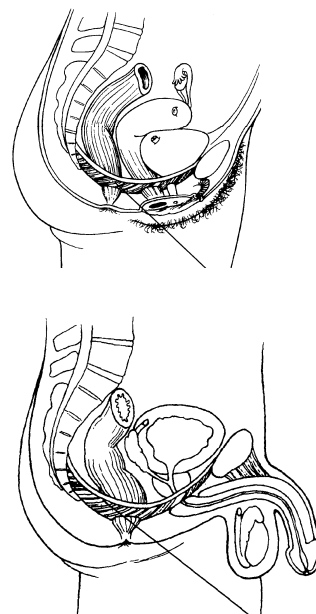
Alle oefeningen die meer energie en doorstroming brengen in het bekken, zijn fantastisch om te doen alvorens je de energie gaat gebruiken in de HL technieken. Denk daarbij aan De drie poorten van werkboek II en de psoas-oefeningen, maar ook de hart-openende oefeningen van Werkboek III. Wanneer je de techniek van Het Warmen van de Stoof beheerst, zijn Waterrad, Testikel- en Ovarium ademhaling en straks Power Lock en Upward Draw, veel gemakkelijker en plezieriger aan te leren.

Hier nog een tweetal JING oefeningen om in de diepte op te schonen:

Empty force breathing

Zittend op een hoger kussen of staand – de maag moet redelijk leeg zijn en de liezen open!

- masseer je de plek net boven het schaambeen (innerlijke glimlach!)
- Adem dan diep uit met de TSJOEOE klank
- om vervolgens, zonder in te ademen, nogmaals uit te ademen... en een derde keer -
- Als het goed is, is er nu een “leegte” ontstaan in het prostaat/baarmoeder gebied.
- Houd dan je adem vast, steek je tong zo ver mogelijk naar buiten en naar beneden en draai een denkbeeldige chi-bal op de plek waar je vingers rusten naar binnen, naar boven, naar voren en naar beneden
- Je kunt dit proces behulpzaam zijn met je vingertoppen, een prettige massage;
- Draai 4-8 keer de chi-bal rond, al naar gelang je ademruimte hebt
- Laat de adem nu ín je stromen, door de armen hoog op te richten, handpalmen naar boven, terwijl je de inademing laag houdt ín je chi-bal, met de Dragonbreath,
- Adem uit met de handen vóór het lichaam langs naar beneden, met de longklank - SSSSS – zuurstof, witte tinkels in je bloedbanen brengend,
- Klop de plek op een prettig stevige manier en grinnik een beetje om alles wat zich ge-reset heeft weer een beetje in trilling te brengen.
- Blijf tot slot nog even zitten om te ervaren hoe er een vanzelfsprekende adem-beweging is gekomen, of hoe het bewustzijn zich verspreidt in de fysieke cellen
- Je glimlach brengt genezing en opschoning

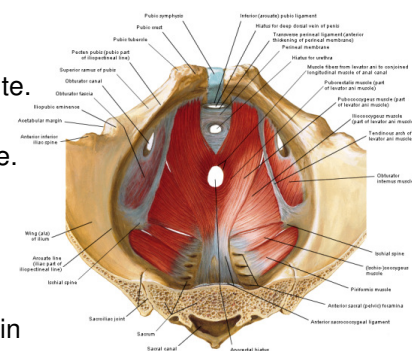


Wanneer je (na 3x) je verhemelte “optrekt” kun je vaak goed baarmoeder of prostaat gewaarworden als orgaan, met spierweefsel dat bewegen kan!

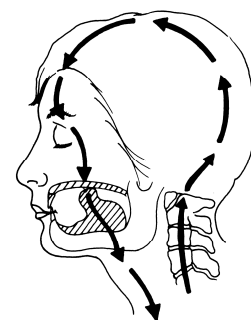
Draaien rond een Middellijn—aarden en opschonen van de seksuele organen

- Je staat met je voeten parallel naast elkaar met één voetbreedte tussenruimte.
- en visualiseert een energetische lijn die dwars door je lichaam loopt van middenkruin naar perineum en van daaruit naar het middel van de aarde.
- Maak minimale draaibewegingen met je bekken rond deze middellijn.
- Begin met 1/2 cm tot 1 cm en maak de cirkels langzaam groter (“roer” als het ware met middellijn in het perineum—als je beweging langzaam groter wordt, “roer” je vervolgens ook in de seksuele organen, inclusief de baarmoeder, eierstokken, prostaat, liezen; ten slotte roer je ook in liezen, endeldarm en langs de binnenrand van de heupkom.)
- Laat zoveel mogelijk alle negativiteit die zich in je bekkenbodem bevindt, los via de perineumdraad de aarde in.
- Keer dan de beweging om en maak de cirkels langzamerhand weer kleiner. (merk op dat er een moment komt dat je perineum nu naar boven toe gaat ademen, alsof het de energie van de aarde mee naar boven wil trekken)
- Wanneer het weer cirkeltjes van 1/2 cm geworden zijn, ga je over tot het maken van lemniscaatjes (8-tjes), de middellijn in het midden; ook de andere kant op.
- En uiteindelijk beweeg je het perineum in een “klavertje-4” symbool

Deze oefening vormt een geweldige opschoning van de seksuele organen en stroomt waterkracht (Jing-power) de bekkenbodem en het lichaam in.



Eierstok ademhaling voor vrouwen Bloed in chi transformeren



Begin de oefening met Innerlijke glimlach.

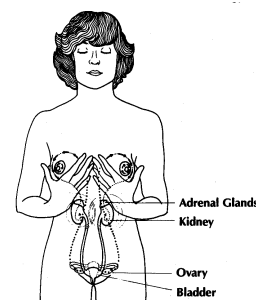
- Glimlach in je hart, Tientien en Mingmen en glimlach zacht in de seksuele organen: borsten, eierstokken en baarmoeder.

Wrijf de handen warm en klop baarmoeder(gebied) en eierstokken

- Inademend bal je zacht je vuisten, trek je de voorste poort (seks. organen) óp
- je klopt terwijl je de adem stilhoudt
- uitademend ontspan je de bekkenbodem en de seksuele organen... TSJOEOE

Wrijf de handen nogmaals, leg de handpalmen op de borsten, de Laokungs (het midden van de handen) op de tepels

- Doe de hartklank naar je borsten toe en voel de warmte ervan toenemen
- Masseer dan de borsten 9-18 maal van binnen naar buiten.
- Rust, met de toppen van de middelvinger op het borstbeen/hartcentrum. en adem zacht met de vaginalippen als "bloembladen onder water" wat de eierstok-energie op gang brengt.



Masseer vervolgens de borsten 9-18 maal van buiten naar binnen. Rust.

- Voel opnieuw het Hartvuur, de warmte in het hart...
- Trek weer zachtjes de 1-ste Poort (eierstokken / vaginalippen) en 2-de Poort (de baarmoeder boven het perineum) op en ontspan...

Leg nu de rechterhand boven het schaambeem, de linker op het heiligbeen...

- Laat de zon op het water schijnen door zacht met de hartklank de warmte van het hart in de bekkenbodem richting staartje/heiligbeen te laten stromen... HAWWW
- Voel het hele gebied warm worden, glimlach erin, adem er in (9x).

Wrijf het heiligbeen lekker stevig, mogelijk met je boontjes

- Uitademend breng je nog steeds de hart-energie naar de seks. organen, Maar inademend trek je heel licht het perineum iets op; de kringspier van de anus samen én naar achteren het staartbeen in
- Voel hoe de energie het heiligbeen in stroomt (9x)

Wrijf de Mingmen stevig

- En kijk of je nu inademend deze energie dóór staart en heiligbeen heen naar de mingmen kunt trekken
- Word je bewust van je ruggengraat en de hersenen
- Adem ontspannen met de vaginalippen, of draai met je ogen in de eierstokken
- Trek zachtjes de middelste en de achterste Poort op.
- en kijk nu met je ogen naar je kruin
- Adem de nevels door het ruggenmerg omhoog naar de hersenen. Doe dit 3x.

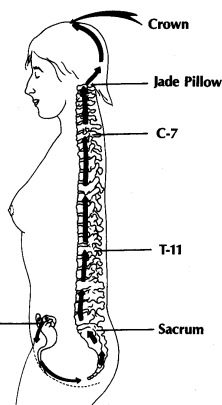
Cirkel de energie door hersenen, linksom en rechtsom.

- Rust en glimlach; voel het hele hersengebied gevuld met een tintelende energie.
 - Mogelijk voed je de hersenen extra met de energie van Poolster en Grote Beer
- Breng vervolgens de energie door het voorste kanaal naar beneden.

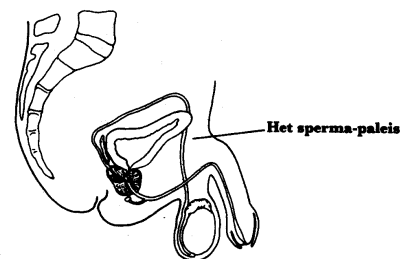
Wanneer je dit geheel 3, 6 of 9 keer gedaan hebt,

- laat je de seksuele energie door roze of gouden energielijntjes vanuit het seksuele centrum, de klieren, organen, het ruggenmerg, de zintuigen of de hersenen voeden.

Wu Wei



Testikelademhaling voor mannen Sperma in Chi transformeren



Begin de oefening met een Innerlijke glimlach

- Ervaar jezelf als warm, rustig en respectvol naar jezelf
- Voel je voeten stevig geworteld in de Aarde-energie.
- Richt je glimlach en je respectvolle hart naar de testikels.

Wrijf je handen lekker stevig

- Adem in, trek de bekkenbodem een beetje op
- Hou de adem stil en klop met zachte vuisten het seksuele centrum
- Adem uit en ontspan met de uitademing...

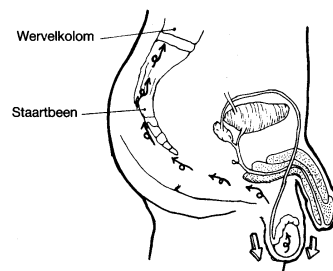
Adem met “omgekeerde ademhaling” (de navel ietsjes intrekken als je inademt)

- je testikels een beetje samen en omhoog.
- Adem uit met de hartklank naar de testikels toe HAWWW
- Ontspan ze, laat ze een beetje “zwaar” worden, zonder er energie uit te verliezen
- Inademend trek je ze weer een beetje samen en omhoog (9x)

Cirkel dan met je ogen en je I-Kracht rond je in testikels. Ontspan met de uitademing.

Leg de rechter hand onder de testikels, de linker op het seksuele centrum

- en trek op elke inademing de energie uit je testikels
- en verzamel deze in het seksuele centrum (het sperma paleis).
De niet-opgewonden testikel energie zul je als licht en koel ervaren.



Door de Poorten van de bekkenbodem

- Sluit de Voorste en de Achterste Poort en merk dat het perineum, de Middelste Poort, daardoor een soort ‘brug’ wordt.
- Stuur met behulp van je onsprannen maar gerichte focus, de testikel energie in het seksuele centrum naar het stuitje/heiligbeen.
- En vandaar stap voor stap verder omhoog in de wervelkolom.

Door de Kringloop naar boven

- Uitademend breng je hart-energie naar de seksuele organen
- inademend trek je de energie van het seksuele centrum door de bekkenbodem naar de kringloop van de anus en verder naar achteren het staartbeen in.
- Voel vervolgens hoe de energie het heiligbeen in stroomt (9x)

Wrijf de Mingmen stevig

- en kijk of je nu inademend deze energie in de mingmen kunt trekken
- Als je 'm daar vast wilt houden kun je er met je ogen ronddraaien.

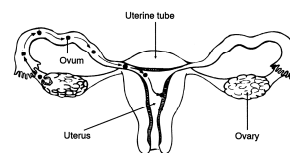
Tenslotte trek je de energie helemaal naar je kruinpunt en in je hersenen.

- De koele energie van de testikels kan enige tijd in de hersenen blijven.
- Je kunt nu ook heel goed de verbinding voelen met de Universele energie boven je, onvoorwaardelijke liefde in ultraviolet licht gevat.
- Als bij het waterrad kun je het steelpannetje, gevuld met deze kracht over je kruin en in je veld gieten, of in je kruin en door de kringloop stromen.

Wu wei

- Rust even. Neem jezelf waar.
- Breng dan de energie naar beneden langs de voorkant, doe minstens 9 keer de Kringloop. Verzamel de energie. En blijf nog even rustig zitten.

Specifiek voor vrouwen — borstmassage



Iedere dag je borsten masseren, met rozenolie of een zijden lap, ontlaadt spanningen rond het hart en heeft enorm effect op je menstruatiecyclus. Je wordt nu minder en minder ongesteld met ook steeds minder bloedverlies; en, behalve als er sprake is van ernstige fysieke stoornissen, zul je ook merken dat menstruatie-kramp, rugpijn tijdens de menses en emotionele ontladingen tevoren, binnen enkele maanden tot het verleden gaan behoren. Je creëert méér natuurlijk oestrogeen, wat in en na de overgang heel belangrijk wordt en wat een natuurlijke verjonging teweeg brengt. Je gaat letterlijk merken dat je “bloed omzet in chi, in levensenergie”. Het is natuurlijk ook prettig dat je eerder knobbeltjes die er niet horen op gaat merken in je borsten.

Nota bene

Géén stevige borstmassage doen als je ongesteld bent, ziektes hebt in de borsten of teveel hitte in het hart, opvliegers of stuwingen; dan alleen de innerlijke glimlach, met je handen op je borsten! Masseren met een zijden lap verfijnt overigens de hitte-stuwingen in het hoofd.

In het kort — als onderdeel van je dagelijks ochtend- of avondritueel

- Je legt je handen op je borsten, vingertoppen op het borstbeen. Je hebt een innerlijke glimlach in je ogen; je bent verbonden met je hart...
- Je masseert je borsten 18-36x van binnen naar buiten en 18-36x van buiten naar binnen, in cirkelvormige bewegingen.
- Vervolgens schuif je je handen naar de nieren en ademt er even in.
- Als laatste wrijf je je handen stevig en legt ze op de baarmoeder. In een cirkelvormige bewegingen wrijf je je handen naar boven, over de ribbenkast naar buiten, dan naar beneden over de heupen, en weer terug naar de baarmoeder (9x), dan vice versa.

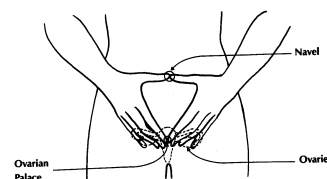
Wanneer je er echt zin in hebt...

Tevoren

Om vanuit de borst- of tepelmassage een goede verbinding te kunnen maken met de eierstokken, is het prettig om wat energie in het bekken te genereren.

Dit kun je op verschillende manieren doen, kijk wat je leuk vindt:

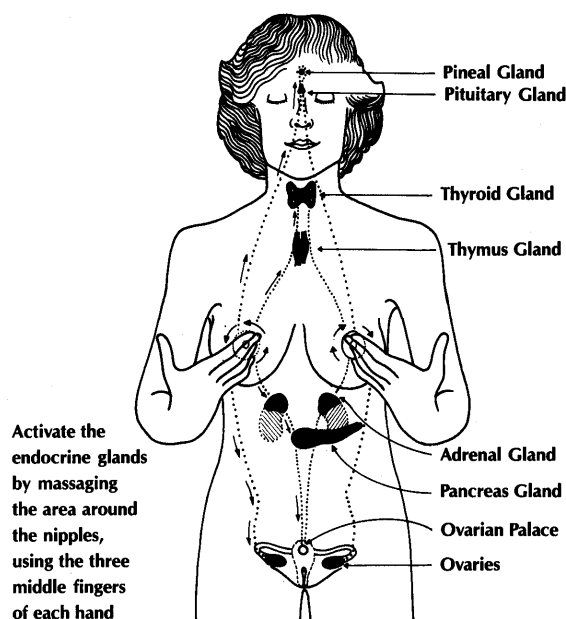
- 2 minuten babietje (rustig opbouwen naar 2 minuten)
- psoas-oefeningen
- “empty force brathing in het baarmoedergebied”
- “magical passes”
- draaien rond een middenlijn in de aarde
- eierstokken kloppen terwijl je de adem inhoudt, uitademend TSJOEOE



Vervolgens

- Je zit op een dik kussen of met je vagina op een opgerold washandje, om de clitoris-energie iets te kunnen stimuleren
- Je glimlacht zacht naar binnen, denk maar aan een jong dier of spelend kind, iets dat je vertedert, en glimlacht met diezelfde vertederde energie naar binnen.
- Je wrijft de handen vóór je borst (hart-energie), de bekkenbodem iets óp

- en legt je handen op je borsten, maakt zacht de hartklank "HAWWW" en voelt de hartwarmte in je borsten toenemen.
- Je voelt je handen op je borsten warm worden, en merkt op dat je borsten blij zijn om je handen zo lekker warm en koesterend te voelen.

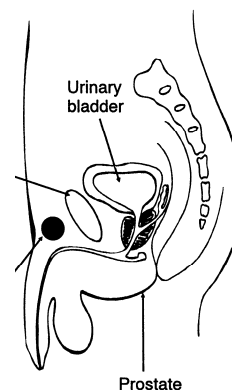


- Nu maak je draaiende, cirkelende bewegingen naar buiten toe, met de middelpunten (laokung) van de handen redelijk krachtig op de tepels, om de verbinding met de eierstokken te kunnen maken. 9-36x
- Vervolgens rust je, legt je middelvingers op het hartcentrum en voel je dat het hart zich openen en verbindt met de vrouwelijke organen...
- Je kunt dit gevoel stimuleren door zacht te bewegen op het washandje, of op het kussen, of door bewust de vaginalippen te laten ademen, "als bloembladen onder water", wat de eierstok-energie "in trilling brengt".
- In de rust-pauze, met je vingertoppen op het borstbeen (thymusklier) breng je je aandacht achtereenvolgens van de eierstokken naar de alvleesklier, naar de bijnieren, naar de thymusklier, de schildklier, hypofyse en pijnappel.
- Kijk of je een stroom vanuit de eierstokken door de klieren teweeg kunt brengen: vanuit de aarde (health, wealth and longevity) door het middenkanaal omhoog, uit je kruin omhoog en naar buiten tot aan de Ster boven je hoofd en dan als een douche door je eigen Energieveld en aura aan alle zijden naar beneden.
- Nu ga je ongeveer eenzelfde hoeveelheid draai-bewegingen naar binnen toe maken en cirkel je de stroom van energie in de rustpauze andersom: door het middenkanaal naar beneden en door je "Veld" aan alle zijden weer omhoog, om inspiratie van de hemel te krijgen.
- Vervolgens laat je alle energie in de nieren stromen, naar achteren, zowel de energie die je vrijmaakte door de vaginalippen te laten ademen, als de energie die je vrijmaakte door de borsten te masseren..
- Masseer ze lekker stevig en adem er in
- Nu ga je het hele buikgebied vullen met deze energie: je maakt verbinding met de eierstokken. Wrijf je handen stevig en legt ze op de baarmoeder. In een cirkelvormige bewegingen wrijf je je handen naar boven, over de ribbenkast naar buiten, naar beneden over de heupen, en weer terug naar de baarmoeder (9x), dan vice versa.

Specifiek voor mannen — massage van de mannelijke organen

Doe alle massages rustig, met lange, rustige ademhalingen naar de plekken toe die je met je I-kracht omvat. Voelk respect voor jezelf en voor je seksuele organen.

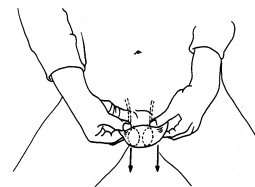
Rust na de massages.



1. Begin met de 'gewone' testikelmassage. Laat de testikels rusten op de topjes van de middelvingers (de zwaardvingers), gebruik de ring- en wijsvingers als steun en masseer de testikels met de duimen 18 keer met beide duimen tegen de klok in, 18 keer met de klok mee. (36 keer mag ook).
Rust even.

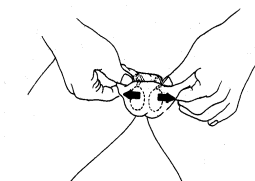
2. Wrijf de handen warm. Neem de testikels in de linkerhand. Duw met de pinkz- de van de rechterhand tussen de penis en de balzak en masseer het scrotum 18 keer met een rollende beweging met de klok mee.
Verwissel de handposities en draai 18 keer met de linkerhand tegen de klok in. Je kun het ook 36 keer doen! Het is een hele mooie techniek.
Rust.

3. Vingers achter de balzak, duimen aan voorkant naast basis van penis.
Je trekt met de duimen de aanhechting van de balzak iets naar beneden.
Wijsvingers (en eventueel middelvingers) helpen mee.
Je trekt met zachte kracht aan de zaadleiters. Trek omlaag, alsof je melkt.
Blijf zacht, het mag geen pijn doen.
Je kunt voelen dat je ook een beetje in je lichaam trekt, dus niet alleen aan het scrotum. Je trekt aan de zaadleiters en aan de weefsels die het lichaam in lopen. 18 of 36 keer.



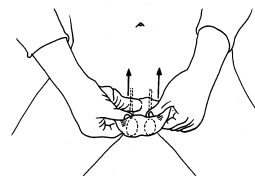
Rust.

Handen warm wrijven. Zelfde vingerpositie maar nu zijwaartse strekbewegingen maken. Je strekt de balzak wat naar opzij, de zaadleiters kun je tussen je vingers door voelen glippen.



Rust.

Handen warm wrijven. Vingers achter de balzak en je trekt de balzak naar voren en omhoog met duim en vingers. Testikels laat je wegglijpen, die blijven achter. Je rekt en strekt dus alleen het scrotum.

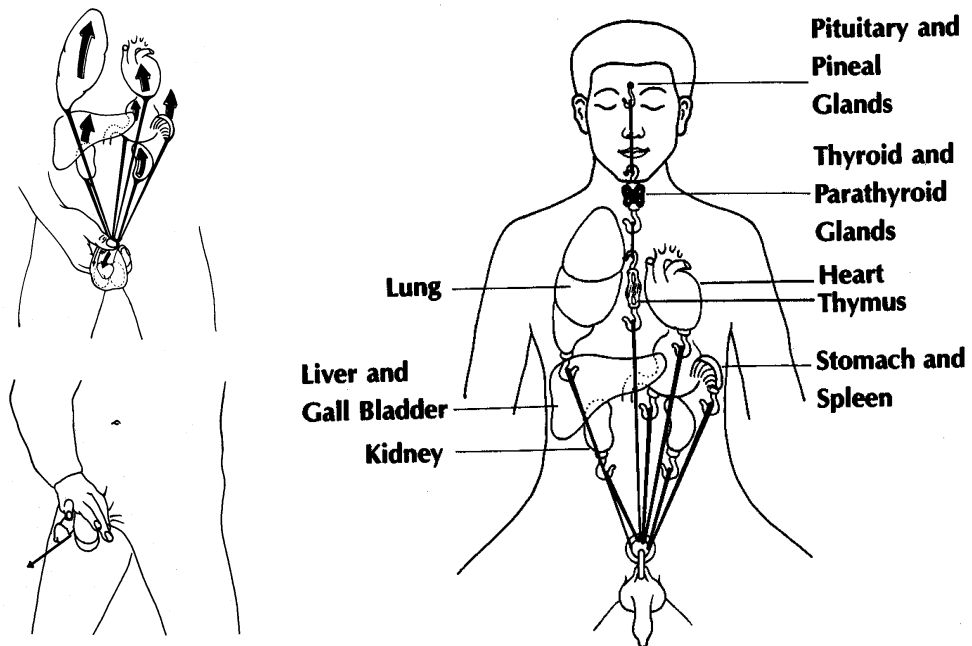


Rust.

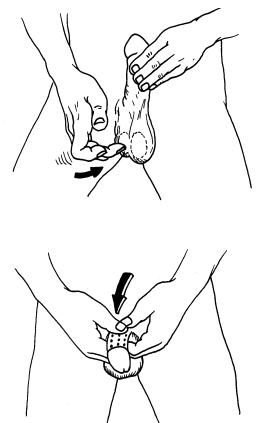
- 4a. Wrijf de handen warm. Sluit de duim en wijsvinger van je rechterhand om de basis van de penis. Breng de middelvinger voorzichtig om het scrotum heen en laat het topje van deze zwaardvinger samenkomen met de duim en wijsvinger. Je hebt als het ware een 'pen-greep' om de penis en het scrotum. LET OP! Voor je gaat masseren leg je de linkerhand stevig op het seksueel centrum. Dit om de liesvliezen te beschermen.
Duw en trek nu de penis en het scrotum naar links, dan naar rechts, dan naar beneden. Dit is een setje. Herhaal 18 keer.
Rust.
Handen warm wrijven. Verwissel de handposities.
En begin nu een duw en trekbeweging naar rechts, dan naar links en dan weer naar beneden. Herhaal 18 keer.
Rust.
Dit is een erg belangrijke massage en een voorbereiding op de verdere Bone Marrow Nei Kung technieken (het vervolg op Healing Love).

- 4 b. Vergelijkbare techniek.
Nu pak je van bovenaf met rechterhand om penis en scrotum tegelijk heen (duim omvat rechts, wijsvingers en andere vingers links). Je hebt nu penis en balzak helemaal omhuld. Vrije hand op seksueel centrum. Beweeg in zelfde richting als bij 4 a. Ook kun je roterende beweging maken.
Rust. Wissel handposities.
5. Omvat, zoals op de afbeelding hiernaast, de aanhechting van zowel testikels als penis en trek beide gezamenlijk naar beneden met zachte I-kracht. Ver bindt de lichte "stretch" die je nu voelt — inademend — met het specifieke orgaan of de klier (zie hierna) en—uitademend—geef je alles weer de ruimte. Ontspan. Beurtelings doe je dit met de linker nier, dan met de rechter nier, vervolgens met de lever rechts, de milt links, linker long en rechter long, en als laatste (zachte glimlach!) met het hart.

Je kunt ditzelfde ook met de klieren doen, wanneer je deze in je lichaam vinden kunt; zie plaatje rechts beneden en bij de vrouwenpagina's: alveesklier, thymusklier, schildklier, hypofyse en pijnappelklier.



6. Omvat het hele geslacht bij de basis in een "pengreep", trek het een beetje naar beneden en draai het geheel ontspannen en rustig eerst 36 keer met de klok mee en vervolgens 36 keer tegen de klok in. Trek de energie omhoog.
7. Warm de handen. Houdt de testikels in je rechterpalm en schud heel rustig de testikels. Doe het 18 tellen. Wissel de handposities en herhaal. Rust
8. Wrijf de handen warm. Houd met de linkerhand de penis omhoog. 'Tik' zachtjes met het topje van de middelvinger (zwaardvinger) 18 keer op de rechertestikel. Draai de handposities om en herhaal. LET OP! Doe dit echt zachtjes Het lijkt een onschuldige oefening, maar hij is juist erg sterk. Rust.
9. Als laatste masseer je de penis langs de drie lijnen (zie plaatje), vanaf de basis naar de top.



**Inge Maassen
Frederik Hendriklaan 155
2582 BZ Den Haag
070-3515194**

**imaassen@hetnet.nl
Www.healingdao.nl**

