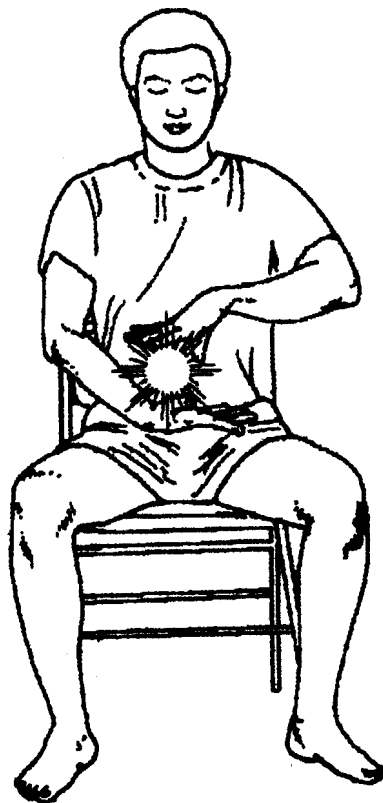


Werkboek bij Cosmic Healing van Inge Maassen naar Mantak Chia

Kosmische Chi Kung

Buddha-Palm



Met dank aan mijn leraren in Cosmic Healing:
Mantak Chia, Michael Winn
en Reinoud Eleveld voor de Illustraties

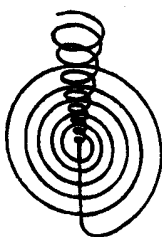
©

2009

© Inge Maassen / www.healingdao.nl

De Boeddha-palm

De Boeddha-Palm is de Chi-Kung vorm die je helpt de I-kracht vanuit de drie Tantiens te versterken, en jezelf te openen voor de helende kosmische energie. Je trekt de (natuurkrachten van) de aarde, de kosmos en het universum via je handpalmen, huid, hart en kruin. Je opent met name je armkanalen, versterkt botten, spieren en pezen en doorstroomt en geneest jezelf op diverse frequenties. Wanneer je deze krachten eenmaal goed herkennen en absorberen kunt, ze voor jezelf hebt leren gebruiken, dan kun je ze ook gaan toepassen op andere mensen. Vanuit Healing Tao Nederland Nu, hebben we Boedhapalm 2 en 3 verwisseld, vanwege de onbekendheid in dit stadium van de Brug- en Regylator kanalen.



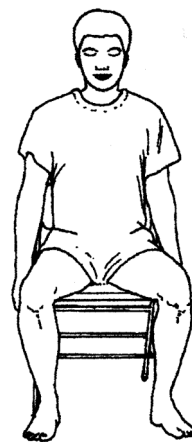
Ter voorbereiding

- 1 Wrijf je handen warm en speel even met de Chi-bal ertussen.
- 2 Hef je rechter hand op, met de handpalm naar voren. De wijsvinger trek je iets naar achter en de duim naar beneden; dit opent de Laogong (Pericardium-8).
- 3 De linkerhand heeft duim en wijsvinger samen; de handpalm is naar boven gericht als de rechterhand kloksgewijs violette hemel-energie naar binnen spiraalt (7-9x). De linker handpalm keert zich naar de aarde, als de rechter hand 5 steeds groter wordende spiraal-bewegingen (5 elementen) tegen de klok in maakt om de blauwe aarde-energie te absorberen.

Openingsbewegingen

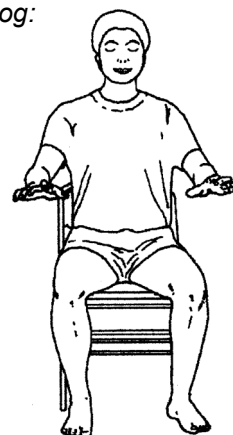
- 1 Je zit of staat met je handen langs de zijkant van je lichaam. Je voelt de Chi in beweging komen, centert jezelf en activeert de botademhaling. Uidademend reik je vanuit je vingertoppen tot in de aarde, inademen breng je je bewustzijn in de onderste Tantiën.
- 2 Word je bewust van het perineum en trek seksuele organen en anus licht op om de 'brug te creëren'.
- 3 Glimlach in het perineum, de handpalmen, het derde oog en de kruin.
- 4 Breng dan langzaam de armen omhoog tot op borsthoogte, de handpalmen naar elkaar toe; de ellebogen blijven laag en ontspannen.
- 5 Draai de armen langzaam zo, dat de handpalmen naar beneden gericht worden. Trek de aarde-Chi omhoog door de voetzolen, het perineum en de handpalmen. Ervaar het als een soort stoom, of als mist die uit de aarde oprijst en voel hoe de Tan Tien en de botten deze energie absorberen.
- 6 Licht je wijsvingers iets op om het Laogong-punt te activeren (Pericardium-8). Streck dan je duimen, eerst naar buiten en vervolgens naar beneden naar de aarde, om Dikke darm-4 (Hegu) te activeren. Dikke darm-4 bevindt zich in het weefsel tussen duim en wijsvinger. Het wordt het 'oog van de hand' genoemd; dit gebied staat ook bekend als de 'tijgermond'.

Cosmic Chi Kung kan zowel zittend als staand gedaan worden.



1

Tijgermond of tijgeroog:



4

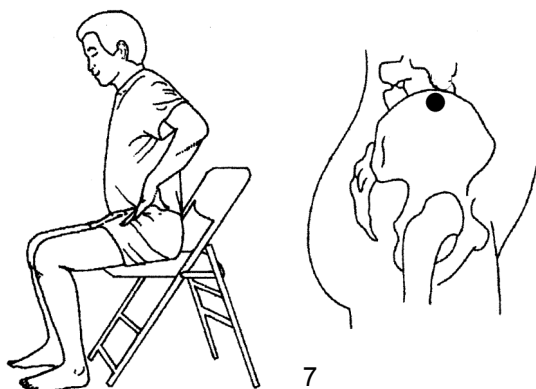
7

Trek langzaam de ellebogen naar achter met de handen naar beneden, totdat de handen zich naast het 'oog van de heup' bevinden (bij de bocht van de dikke darm), met de handpalm naar beneden.

Het 'oog van de hand' (Dikke darm-4) bevindt zich op één lijn met het 'oog van de heup'.

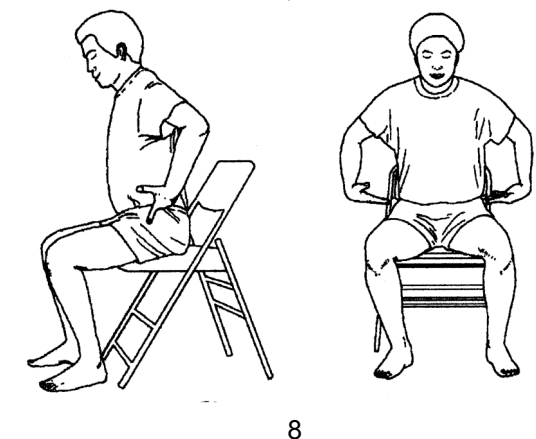
Gebruik je gerichte geestkracht om de energie heen en weer te laten stromen tussen de twee dikke darm punten.

Dit activeert de dikke en de dunne darm.



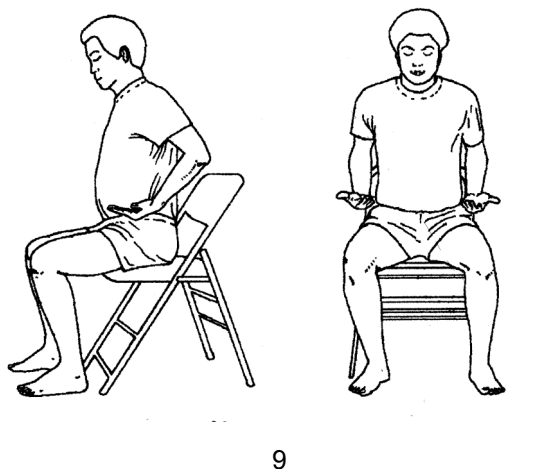
8

Draai je handen zo, dat de vingers zijwaarts naar buiten strekken en keer de handen dan om, zodat de vingers nu naar het oog van de heup gekeerd zijn, de handpalmen naar boven. Stroom de energie heen en weer tussen beide middelvingertoppen (Pericardium-9), dwars door de heupen.



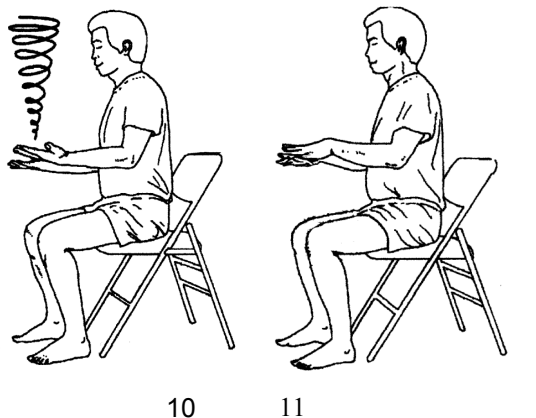
9

Draai de handen opnieuw (de handpalmen omhoog houden!), zo dat de vingers naar voren gericht zijn. Breng het 'mes van de hand' (Dunne darm-3), de 'pink-kant' op één lijn met het oog van de heup, en stroom de energie heen en weer tussen je twee handen.



10

Richt de armen naar voren op borsthoogte; de handpalmen blijven omhoog gekeerd. Word je bewust van je handpalmen en je kruin. Activeer de Laogong punten (Pericardium-8). Voel de hemel-energie en wees je bewust van het violette licht van de Poolster en het rode licht van de Grote Beer die naar beneden schijnen. Trek dit licht door de handpalmen en de kruin naar binnen en ervaar dat het beenmerg hierdoor opgeschoond wordt.



11

Absorbeer de aardekracht: Draai de armen zo, dat de handen naar beneden gericht zijn. Licht je wijsvingers iets op, strek de duimen eerst naar elkaar toe en vervolgens naar de grond.

Word je bewust van de handpalmen (Laogong), de voetzolen (Nieren-1, borrelende bron) en het perineum (Conceptievat-1, Hui Yin).

Activeer deze punten, voel de aarde-energie en wees je bewust van een zacht, blauw of wit licht, dat vanuit de aarde oprijst als een pure, mistige stoom. Trek dit licht door de handpalmen en de voetzolen naar binnen en laat het 't beenmerg in het midden van je botten opschonen met haar de zuiverende stoom. Zie met je geestesoog hoe elke onzuiverheid en elke ziekte, uit je botten naar buiten drupt en door de aarde afgevoerd wordt; in de aarde kan het omgezet en gezuiverd worden.

Afsluitende bewegingen

Activeer de Chi-kanalen – breng de organen in evenwicht

1

Wijsvinger – open (op), gesloten (naar beneden), neutraal (op dezelfde hoogte als de andere vingers).

Ringvinger – naar beneden, neutraal.

Wijsvinger – open, neutraal.

Duim – naar binnen en naar beneden, neutraal.

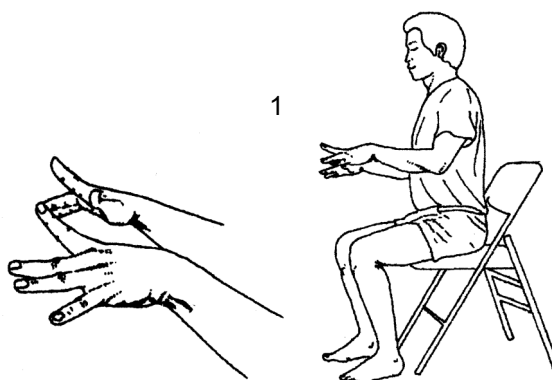
Wijsvinger – open, neutraal.

Pink – naar beneden, neutraal.

Wijsvinger – open, neutraal.

Middelvinger – naar beneden, neutraal.

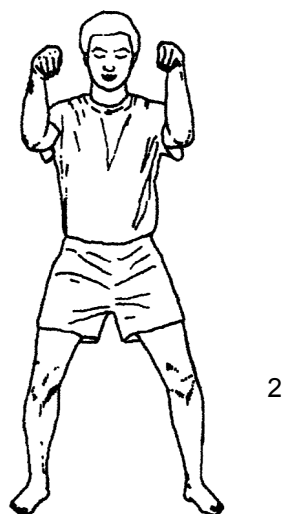
Wijsvinger – open, neutraal.



Let er op dat er geen "knik" in de stroom van de vingers komt als je ze naar beneden of naar boven richt (zie illustratie 1).

2

Vorm de kraanvogelbek met beide handen, door de vingertoppen samen te brengen rondom de duim. Breng de onderarmen omhoog tot op schouderhoogte met de vingers naar beneden gericht. Terwijl je de armen omhoog beweegt, adem je rustig in.



3

Open langzaam de handpalmen en breng uitademend de armen langs je zij naar beneden, totdat de handpalmen naar elkaar toe gericht zijn, als in de uitgangspositie.



4

Breng bewustzijn in de navel en merk de kwaliteit en intensiteit van de teweeg gebrachte energie op.

5

Verzamel de energie bij de navel. Mannen leggen de handpalmen op de navel met de rechter hand boven, vrouwen andersom.



4

5

Boeddha-palm 1 – Het vastpakken van de maan

1

Breng de armen omhoog tot schouderhoogte; buig hierbij je ellebogen zo, dat de linker hand onder de rechter elleboog komt, met de linker wijsvinger omhoog wijzend naar Hart-3.

2

De rechter onderarm bevindt zich boven de linker, de rechter wijsvinger is naar de hemel gericht.

3

Als een antenne trekt de rechter wijsvinger de hemelkracht naar binnen. De kracht stroomt omhoog door de botten van de rechter arm over de schouders naar de linker arm; dan door de botten van de linker arm naar de linker wijsvingertop. Vervolgens stroomt het door de wijsvinger van de linker hand in Hart-3 van de rechter arm, wat het 'hemel-circuit' voltooit.

4

Terwijl je de positie van de armen handhaaft, beweeg je beide wijsvingers naar beneden.

De rechter wijsvinger zal nu naar het Dikke darm-11 punt op de linker arm gericht zijn; de linker wijsvingertop wijst naar beneden, naar de aarde.

5

Trek de aarde-energie aan door de linker wijsvinger; trek haar door de botten van de linker arm omhoog en door de schouders en de rechter arm naar de rechter wijsvinger om van daaruit naar buiten te komen en in het Dikke darm-11 punt van de linker arm te stromen.

6

Open en sluit alles bij elkaar drie keer en eindig in de open positie.

7

Keer de linker hand naar boven, en breng deze omlaag naar de Tantiën, onder de navel; de rechter hand breng je omlaag tot op navelhoogte – je houdt een kleine Chi-bal vast.

8

Breng de handen uit elkaar, voor het lichaam op navelhoogte. De linkerhand trekt hemel-krachten aan, de rechter aarde-kracht.

9

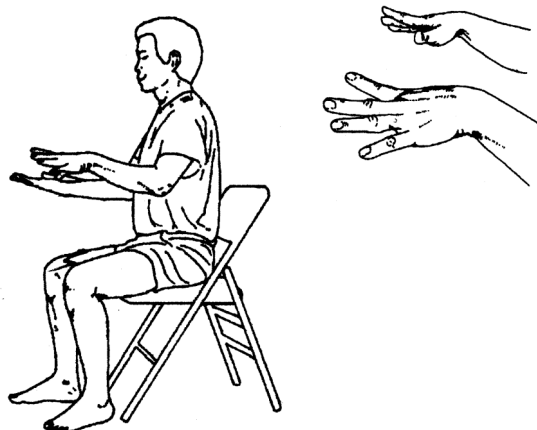
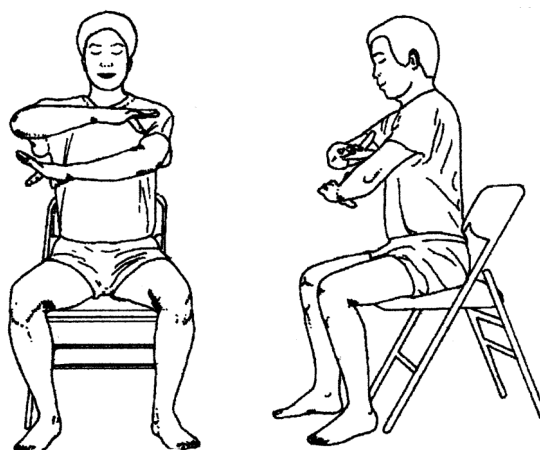
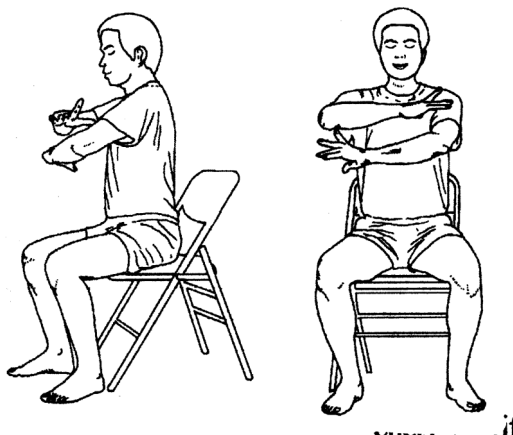
Keer beide handen naar de aarde.

Andere kant dwz, andere arm is boven.

Herhaal het voorgaande, maar nu met de linker hand en arm boven de rechter.

Eindig

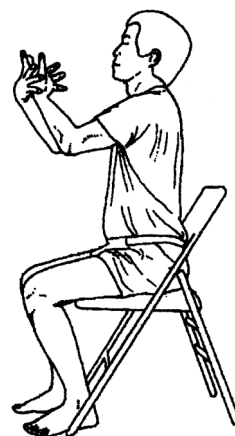
met de afsluitende bewegingen of ga door met de **Boeddhapalm 2**



Boeddhapalm 3 – Het activeren van brug- en reguleurkanalen

1

Trek de ellebogen zijwaarts naar buiten en draai de handen zo, dat de linker handpalm zich op ongeveer 10 tot 15 cm afstand van het keelcentrum bevindt (Conceptievat-22); de rechter hand bevindt zich op ongeveer 3 tot 8 cm achter de linker; beide handpalmen zijn naar het lichaam gekeerd.



2

Breng het Long-10 punt van de rechter hand op één lijn met Long-10 van de linker hand en breng beide punten – het midden van de duimmuizen – op één lijn met het keelcentrum.

3

Hou de punten op één lijn en richt de energie, vanuit beide handen, in het keelcentrum.

4

Beweeg beide handen 30 tot 45 cm van het keelcentrum af en tracht de energiestroom vast te houden.

5

Beweeg alles bij elkaar 3 keer op deze manier van je af en naar je toe.

6

Terwijl je de Long-10 punten op één lijn houdt, beweeg je de handen omhoog tot voor het derde oog. Blijf de punten op één lijn houden terwijl je de energie die door beide handen stroomt in het derde oogpunt richt.

7

Beweeg beide handen 30 tot 45 cm van het derde oog af, waarbij je de energiestroom handhaaft. Beweeg alles bij elkaar 3x op deze manier, en eindig als hiervóór bij punt 1.

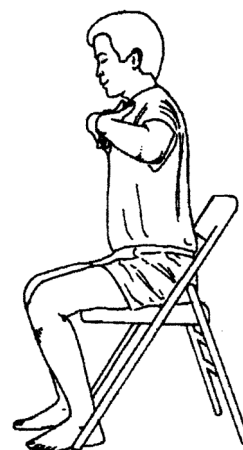
8

Hou de handen en de duimmuizen (Lo-10) op één lijn en breng de handen terug naar beneden, naar de uitgangspositie vóór het keelcentrum.



9

Terwijl je de onderarmen horizontaal op schouderhoogte brengt, beweeg je de handen uit elkaar, totdat de Laogong-punten zich op één lijn bevinden met Maag-13, net onder de sleutelbeenderen; een punt dat vertikaal gelijnd is met de tepels.



10

Beweeg je handen langs de borstlijn naar beneden, naar Maag-16, een punt dat zich ongeveer 2,5 cm boven de tepels bevindt, in de ruimte tussen de derde en de vierde rib. Ook hierin stroom je energie naar binnen, om hart en longen in evenwicht te brengen.

11

Beweeg je handen naar beneden naar Lever-14 (ongeveer 5 tot 7,5 cm onder de tepels, in de ruimte tussen de zesde en zevende rib). Stroom helende energie in de lever en de galblaas.

12

Beweeg de handen naar beneden naar Milt-16 (net onder de ribbenkast, op de borstlijn). Stroom helende energie in de maag, alvlesklier en milt.

13

Beweeg je handen verder naar beneden naar Milt-15 (op de tepellijn ter hoogte van je navel). Stroom helende energie uit je handpalmen in de dunne darm en in het Tan Tien.

14

Draai je handen langzaam vóór je navel naar elkaar toe. Voel een onzichtbare bal van energie tussen je handen. Laat de energie je handen uit elkaar duwen, waarbij je wel de verbinding tussen beide handpalmen blijft voelen.

15

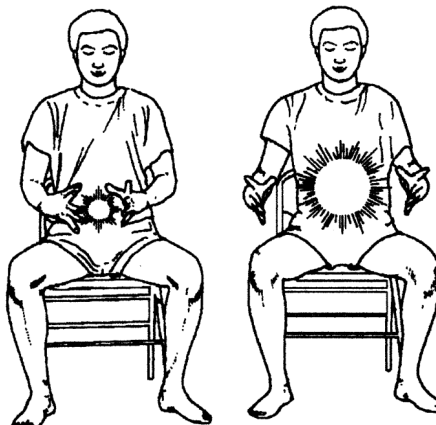
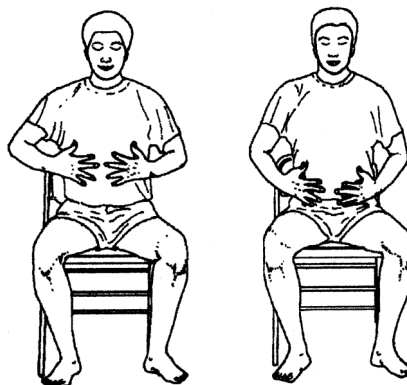
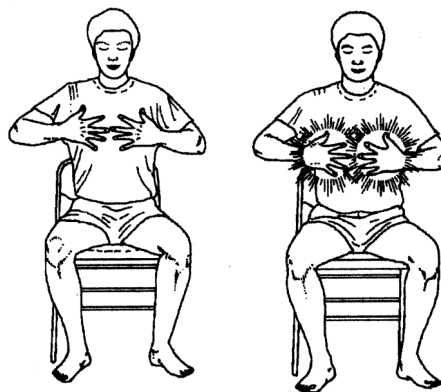
Laat de energie als een magneet beide handen weer naar elkaar toe trekken, zodat het lijkt alsof je een bal in elkaar duwt. Trek de Chi-bal uit elkaar en duw hem weer samen, door op deze manier je handen van elkaar weg en naar elkaar toe te bewegen; in totaal 3 keer.

16

Beweeg de handen van elkaar weg, trek hemel- en aarde-energie aan.

17

Vervolgens keer je beide handpalmen naar de aarde, om aarde-Chi aan te trekken.

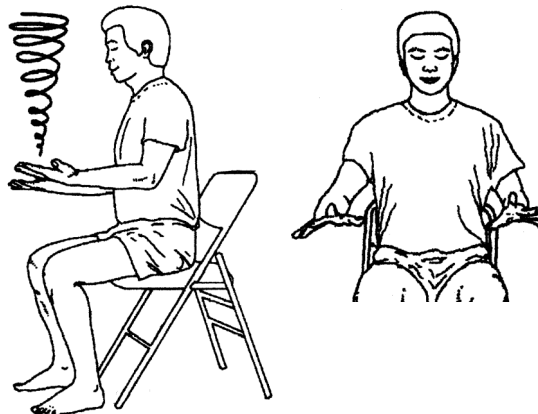


Andere kant

Herhaal het voorgaande, maar nu met de linker hand achter de rechter.

Eindig

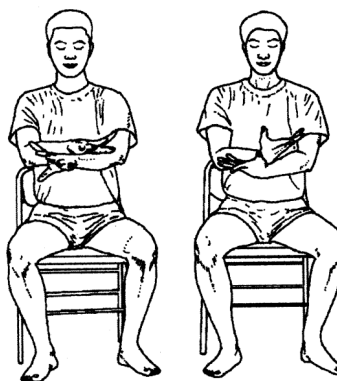
met de afsluitende bewegingen of ga door met de **Kernbewegingen 3**.



Boeddhapalm 2 – Het openen van Conceptievat en Gouverneursvat

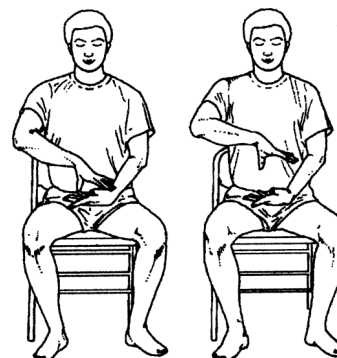
1

Kruis de rechter pols over de linker, met 2,5 tot 7,5 cm tussenruimte. Breng het Pc-6 punt van de rechter pols op één lijn met het Dri-5 punt van de linker pols.



2

Terwijl je de polsen gekruist houdt, draai je langzaam de handen weer om, zodat de handpalmen naar boven gekeerd zijn. Nu zal Dri-5 van de rechter pols zich op één lijn bevinden met Pc-6 van de linker pols.

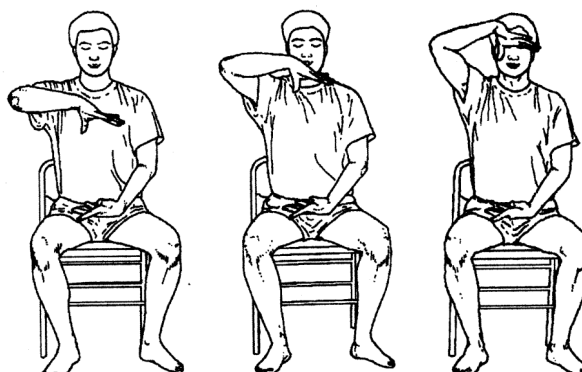


3

Breng de linker hand naar beneden, onder de Tan Tien. Breng de rechter hand naar beneden, met het oog van de hand, Di-4, op één lijn met de navel. Voel de Chi-bal tussen beide handen, terwijl je tegelijkertijd energie uit Di-4, in het navelpunt richt.

4

Breng de rechter hand omhoog langs het Conceptievat, en stop beurtelings bij de solarplexus, het hart, de keel (Cv-22) en het derde oog, waar je Di-4 mee op één lijn brengt. Stroom energie vanuit het 'oog van de hand' in elk van deze punten, maar blijf tegelijkertijd de Chi-bal tussen beide handen voelen.



5

Op dezelfde manier ga je weer langs het Conceptievat terug naar beneden; bij elk punt stop je even om er energie in te stromen.

6

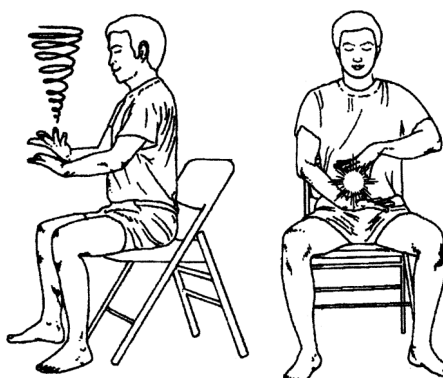
Breng de handen uit elkaar en strek ze naar voren op de hoogte van je solar plexus. De linker handpalm is nog steeds naar boven gericht en yang – trekt hemelkracht aan. De rechter handpalm is naar beneden gekeerd en yin; trekt aardekracht naar binnen.

7

Eindig door de linker handpalm naar beneden te keren. Trek aardekracht door beide handpalmen naar binnen.

8

Nu keer je de rechter handpalm naar boven en brengt deze tot onder het Tan Tien; de linker hand is op navelhoogte, de handpalm naar beneden gekeerd.



Andere kant

Herhaal het voorgaande, maar nu met de linker hand boven.

Vanuit dubbele handpalmen energie richten, om Conceptievat en het Goeverneurkanaal te openen

9

Breng eerst de linker handpalm, die naar het lichaam gekeerd is, in lijn met de navel – op ongeveer 7 tot 12 cm afstand ervan. Vervolgens de rechter hand, die je achter de linker plaatst. De Laogong van de rechter hand bevindt zich op dezelfde lijn als de Laogong van de linker hand én als de navel. Beide handpalmen zijn nu naar het lichaam gekeerd. Stroom energie vanuit beide Laogong punten de navel in en dóór het lichaam heen naar de Poort van het leven.

10

Dan breng je de linker hand omhoog naar de solar plexus, het Laogong punt op één lijn met de solar plexus. Stroom energie uit in de solar plexus en door het lichaam heen naar T-11.

Nu beweeg je de rechter hand omhoog en brengt deze achter de linker, op de hoogte van de solar plexus; richt de energie vanuit beide handen in solar plexus én in T-11.

11

Ga op dezelfde manier verder naar boven, met de linker hand als leidende hand, naar het hart en het vleugelpunt, naar de keel en C-7, naar het derde oog en het jade kussen (schedelrand) en als laatste naar de kruin en het perineum.

12

Beweeg je handen op dezelfde manier, punt voor punt, terug naar beneden langs de voorkant van het lichaam – de linker hand leidt.

Energie stromen vanuit dubbele handpalmen activeert zowel het Conceptievat als het Goeverneurkanaal. De energiestroom gaat op elk punt door het hele lichaam heen.

13

Beweeg de handen uit elkaar en breng de armen rustig naar voren op navelhoogte, de handpalmen zijn naar elkaar toe gekeerd en houden de Chi-bal vast.

14

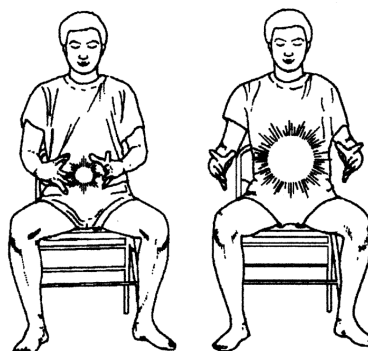
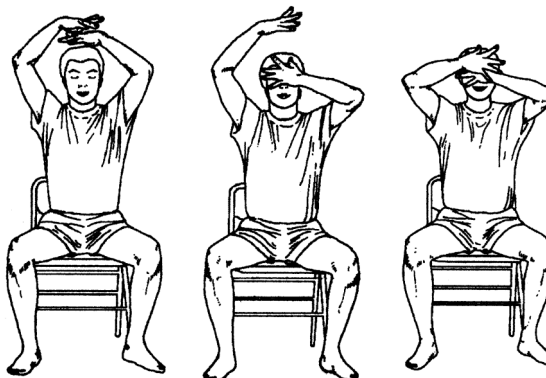
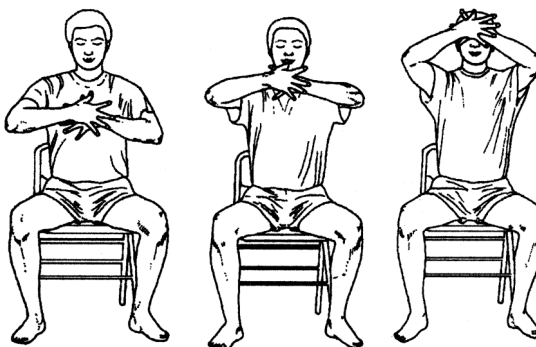
Stuw met je handen de Chi-bal 3 keer uit elkaar en weer samen, zoals bij de open en sluitende handen.

Andere kant

Herhaal het voorgaande, maar nu met de linker hand achter de rechter.

Eindig

met de afsluitende bewegingen,
Of ga door met Boeddhapalm 3



Kernbewegingen IV Yin en yang kanalen – Chi-gordel

1

De handpalmen zijn naar beneden gericht, de wijsvingers iets open. Glimlach in de handpalmen en voetzolen en doorstroom jezelf met aardekracht.

2

Keer je rechter handpalm naar boven en beweeg deze op enkele centimeters afstand, vanaf de vinger toppen van de linker handpalm tot aan de oksel; je strijkt zo langs de yin kanalen van de linker arm, zonder deze arm aan te raken! Voel de Chi stromen.

3

Draai de rechter hand een kwart slag voor de ribbenkast en beweeg de rechter hand dan langs de linker kant van het lichaam naar beneden – voor de afdalende dikke darm langs, en over het bekkengebied naar de rechter kant, om de yin energie te activeren.

4

Beweeg je rechter hand aan de rechter kant van het lichaam omhoog tot op de hoogte van het voorhoofd, waarbij de handpalm zich diagonaal richt is naar de linker hand. Deze voelt zich hierdoor als het ware uitgenodigd zich om te draaien, maar blijft op navelhoogte.

5

Projecteer de Chi van handpalm naar handpalm, 30 tot 60 seconden. Vibreer de handen een beetje en voel dat je Chi uit de rechter handpalm naar de linker stuurt, Chi die door de linker handpalm opgepakt wordt. Beide handpalmen blijven open en ontspannen.

6

Vervolgens richt je de rechter ringvinger naar de linker handpalm en projecteer je Chi hier naartoe, door heel kleine cirkeltjes te maken met de rechter ringvinger (Drievoudige verwarmers). Stroom de Chi 30 tot 60 seconden uit in de linker handpalm en ontspan de ringvinger weer.

7

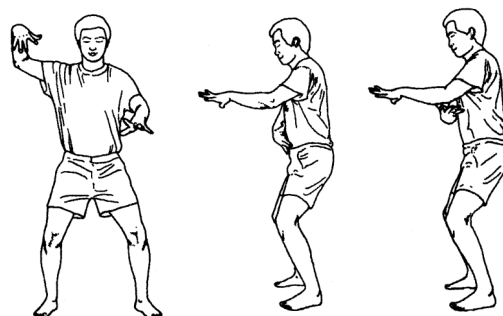
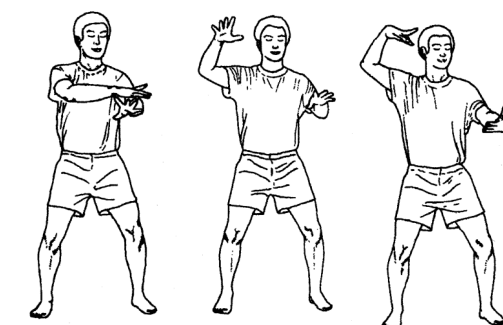
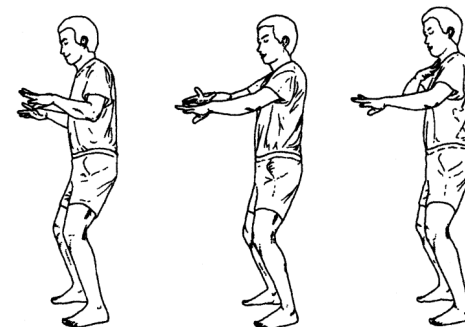
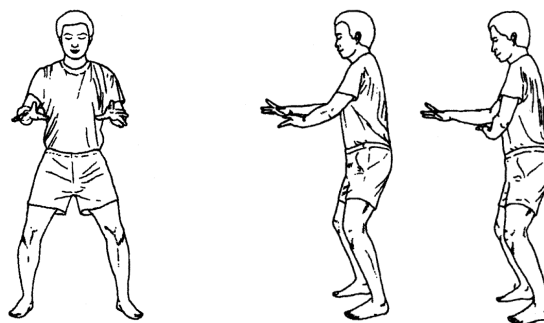
Nu richt je de linker ringvinger óp naar de rechter handpalm. Projecteer de Chi ongeveer 30 tot 60 seconden in je rechter handpalm en ontspan weer naar neutraal.

8

Dan richt je beide ringvingers tegelijk naar de tegengestelde handpalm (30 tot 60 seconden) en keer je terug naar neutraal. Merk op dat er een energie-ontmoetingspunt in de het midden kan ontstaan.

9

Keer de linker hand om en breng de rechter hand-



palm naar beneden tot vlak boven de linker hand.

10

Strijk met de rechter hand over de yang kanalen van de linker arm, van de vingertoppen van de linker hand over de handrug en de linker arm naar de linker schouder.

11

Beweeg de rechter handpalm dan over de borst naar rechts tot onder de rechter oksel waar de vingers een 'scheppende' beweging omhoog maken.

12

Vervolgens breng je de rechter hand naar voren, de handpalm naar beneden, en druk je beide handen tegelijkertijd naar voren in de aarde-positie. Ontspan jezelf en laat de aardekracht in je stromen.

Herhaal het activeren van de yin en yang kanalen aan de rechter kant.

Activeer de yin en yang kanalen met de andere vingers en de andere kanalen in deze volgorde:

Wijsvinger – dikke darm

Duim – long

Pink – hart en dunne darm

Middelvinger – pericardium.

Activeer de Chi-gordel – rechter voet vóór

1

Plaats je rechter voet naar voren. De rechter handpalm bedekt de navel en de linker handpalm bedekt de Poort van het leven. Voel de Chi van handpalm naar handpalm door je heen stromen.

2

Draai met je heupen naar rechts en breng je gewicht in je rechter been. Strijk tegelijkertijd met je rechter hand naar de Poort van het leven; je linker hand 'veegt' als het ware naar de rechter heup. De handpalmen zijn gericht op de Chi-gordel.

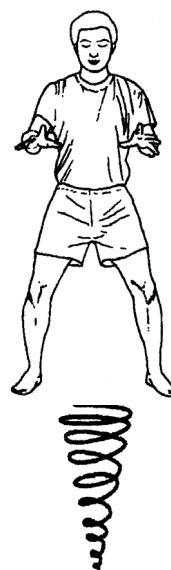
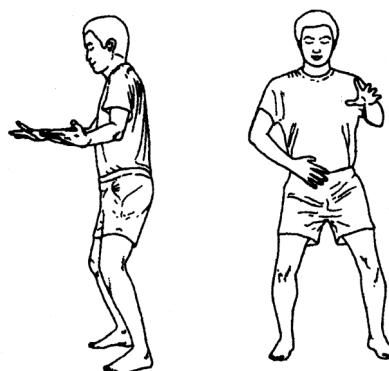
Herhaal het bovenstaande drie keer.

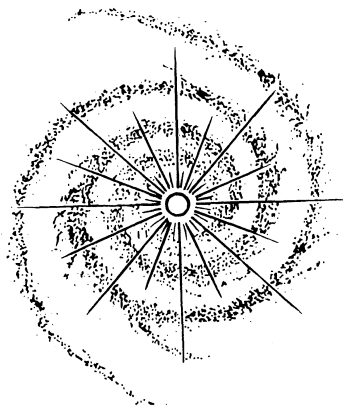
Activeer de Chi-gordel – linker voet vóór

Herhaal het bovenstaande met de linker voet naar voren en keer de beweging met rechter en linker hand om.

Aardekracht instromen

Breng de handen naar voren en keer de handpalmen naar beneden. Glimlach en laat de aardekracht bij je naar binnenstromen.





Inge Maassen
Frederik Hendriklaan 155
2582 BZ Den Haag

070-3515194

www.healingdao.nl
imaassen@hetnet.nl