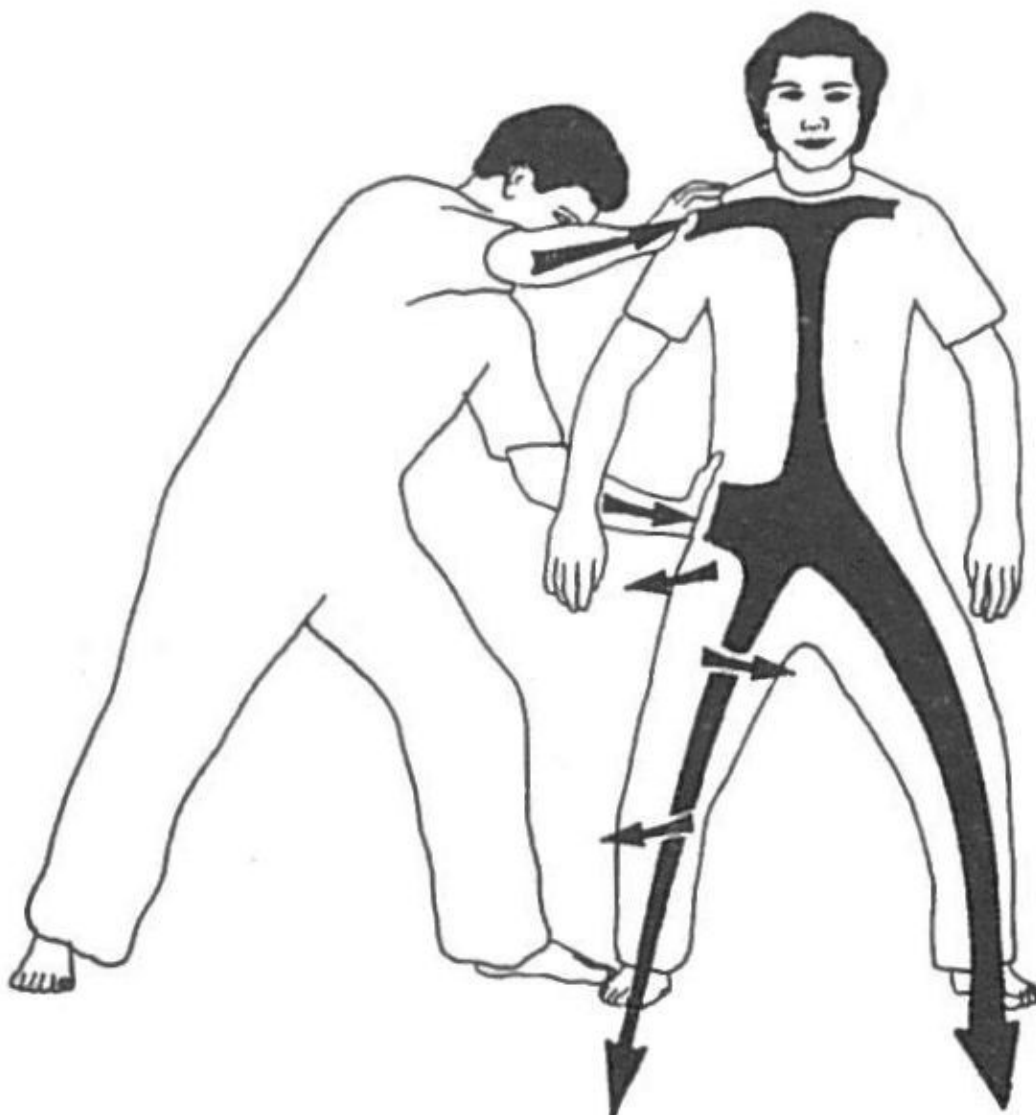


# INTERNE STRUCTUUR

*met een maatje*

## INZERENHEMD



2015

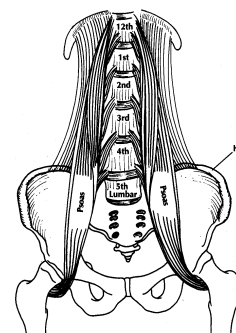
met dank aan Mantak Chia, Denise Bloemen, Juan Li (ills.) en Liz Koch  
beschreven door Inge Maassen © [www.healingdao.nl](http://www.healingdao.nl)

## Benen wrijven met partner — ter ontspanning zijkant buik en benen

- De ontvangende partner staat in de ruiterspositie, de armen hangen langs zij; de actieve partner zit op een stoel (of knielt op de vloer) aan de zijkant van de persoon die staat en wrijft de handen lekker.
- Vervolgens legt de masseur diens warme handen op vóór en achterzijde van de buik-zijkant (psoas)
- en maakt heen-en-weer bewegingen met de handen naar beneden over de zijkant van buik en rug en over voor- en achterkant van de benen, naar de voet.
- Dit doe je drie keer, en vervolgens
- beweegt de actieve partner de armen wijd rond bekken en benen, heel rustig van boven naar beneden, van buik/rug naar benen naar vloer richting aarde alsof hij/zij een enorm stevige boom energetisch wortelt. (3x)

Dan vraag je je maatje wat deze voor verschil voelt tussen links en rechts en doe je vervolgens het andere been.

*Goede aardings-oefening, omdat alle bindweefsel (huid, spieren pezen), los komt van het skelet, en ontspant. Het skelet krijgt nu ruimte om te openen in de gewrichten.*



## Onderste chi-bal masseren met partner

De Chi-bal waarmee we werken zit onder de navel en boven de bekkenbodem.

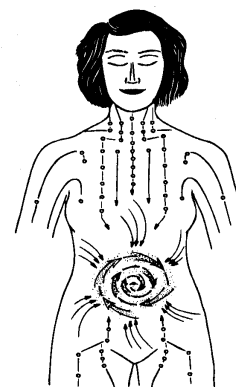
- De ontvangende persoon staat in de ruiters-positie, armen hangen langs zij; de masserende partner staat met 1 voet achter de ontvanger en de andere voet plusminus 1m naar achteren en houdt steeds structuur.
- Het gewicht van de masseur schuift van voorvoet naar achtervoet en weer terug; terwijl de handen stevig over de chi-bal van het maatje wrijven.
- De duimen ongeveer op de navellijn.

Let op:

De handpalm aan de voorkant van de buik schuift niet verder dan het bekkenbot. Bij een klein buikje met weinig ruimte tussen de botten, schuif je dan ook niet met je handen, maar maken ze een kleine pulserende beweging rond de chi-bal. De hand op de rug houdt gelijke tred met de hand aan de voorkant

- Als je het een tijdje gedaan hebt, of als je moe wordt, sla je de handen even uit, wrijft ze mogelijk, en doet dezelfde beweging aan de andere kant van je partner.
- Aan het einde van de oefening vraag je je maatje hoe hij/zij zich nu voelt.

*Geeft structuur in de benen en maakt de persoon die staat gewaar van zijn of haar centrum / chi-bal — en leert iemand intuïtief de ruiterspositie te vinden.*



## Met denkbeeldig water spelen ipv met een maatje

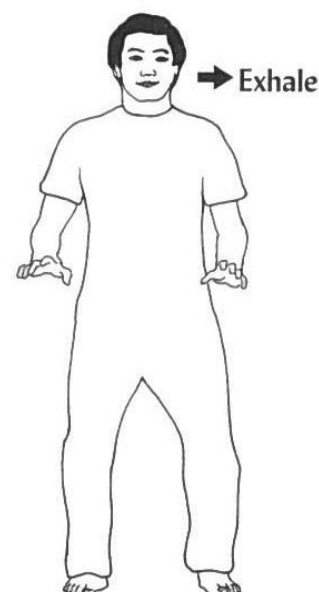
Dezelfde oefening als boven kun je ook alleen doen:

- Je stelt je voor dat je tot je navel in een warme sterk stromende rivier staat en nu zijn het niet je handen die langs je tantien gaan maar het is de rivier.
- De stroom komt eerst van rechts, je moet iets tegendruk geven, vervolgens stopt 'ie even en nu komt dan van links naar rechts, enz.
- De stroom kan ook van voor naar achter gaan, iets je handen aanpassen voel het warme water langs je buik glijden, en de andere kant op, van achter naar voor.

Het warme water spoelt en je geest speelt ermee, soms is de stroom krachtiger, soms milder, en je blijft gewoon staan. Er wordt met je gespeeld, het leven speelt met je en je blijft gewoon staan, laat je doorstromen.

Ten slotte zakt het water langzaam de grond in.

*Versterkt de Tantien en daarmee je fysieke "zelf" gevoel.*



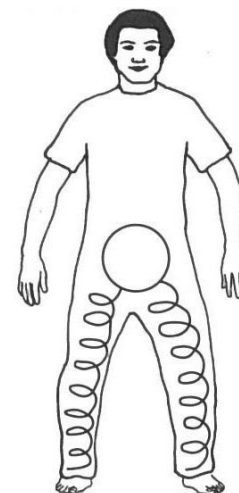
## Enkels draaien van diegene die in de “boomhouding” staat

- Je staat in de ruiterspositie en je maatje let er op dat de voeten parallel staan met je gewicht op de 9 punten van de voet.
- Het maatje knielt of hurkt achter je en pakt de hielbotten onder je enkels vast en je schroeft ze naar binnen... en na een tijdje, naar buiten...  
Jij blijft gewoon staan en opent de beenbotten richting aarde. Laat het gewoon even toe. Laat je enkels naar binnen draaien. Ontspan. Dus je staat gewoon, niet geschroefd. De ander schroeft jou. Laat het toe.
- En je blijft de beenbotten, door de “jas” van spieren en bindweefsels via de 9 punten van de voet, de aarde in bewegen.  
Als je het goed doet, komt je bekken vanzelf mooi “onder” je.  
Dat gebeurt vanzelf, als je maar dóór blijft openen richting aarde.



## Kuitbeen op verschillende hoogtes naar binnen duwen en naar buiten trekken

- Je partner zit of knielt eerst aan de ene zijkant, dan aan de andere en duwt de onderbeenbotten van buiten naar binnen, op verschillende hoogtes, tot onder de knie.
- Jij blijft daarbij de onderbeenbotten richting aarde openen zo, dat je bekken vanzelf ónder je komt of blijft.  
Als je rug naar binnen toe gaat spannen, heb je geen kracht of aarding!
- Je partner gaat nu rustig de onderbeenbotten van binnenuit naar buiten trekken. Hoe rustiger en langzamer je partner werkt, des te ontspannender kun je je voor de aardekracht openen.

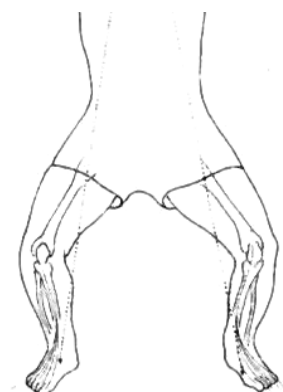


*Als je eenmaal goed vanuit de chi-bal of het nulpunt in de aarde staat, dan hoef je om stevig te blijven staan geen tegendruk te geven richting maatje!*

## Met de binnenkant van de voeten tegen elkaar

- De volgende is een wat ingewikkelde beginpositie, je maatje staat nu met de binnenkant van diens linker voet tegen de binnenkant van jouw linker voet, waarbij de knieën juist elkaars buitenkant raken.
- Je maatje gaat nu met diens knie (of onderbeenbotten) jouw knie/onderbeenbotten van je maatje naar binnen te duwen.
- Het mooiste is als steeds, wanneer je gewoon wat meer de vloer in gaat. Dus alleen maar meer de vloer in, meer de vloer in, en meer de vloer in.
- Dan het andere been.

*Je hoeft eigenlijk niets te doen; wel ervoor zorgen dat de onderrug ontspannen is, zodat de Mingmen niet “op slot” zit. Als het moeilijk voor je is, zink dan meer in de grond. Je hebt de neiging als zo'n been naar je toe komt om meteen tegenkracht te geven. Maar het mooie is, dat als je de druk die van buiten komt, kunt aarden, je benen gelijk sterker worden. Ook het gevoel dat als er druk van buiten komt, je deze in je structuur kunt aarden en je er dan alleen maar sterker door wordt.*



## Met één hand boven en één hand onder de knie, duwen en trekken

- Je maatje, aan je zijkant, heeft nu één hand boven, en één hand onder de knie, - en duwt horizontaal, of diagonaal naar beneden.  
Dus niet iemand ontwortelen, dat is een andere techniek.
- Eén hand boven de knie, één hand onder de knie en dan rustig geduwd worden.
- Vervolgens ga je trekken aan datzelfde been, handen aan de binnenkant ervan. Steeds in twee benen afvoeren, goed “zinken”.

## Achter de ander staan met je handen op diens liezen

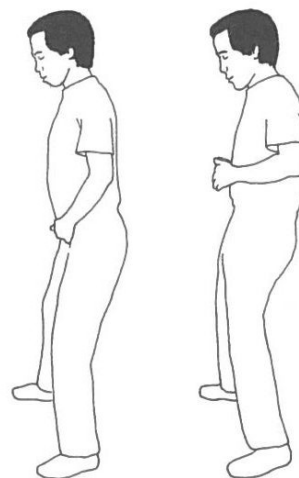
- Je staat in de ruiterspositie, lekker geaard, of al in de Omhels-de-boom houding en je maatje staat achter je met diens handen op je liezen.  
(Je kunt zelf aangeven waar de handen voor jou het prettigst liggen om in dit gebied (voorkant van de Kua) zoveel mogelijk te kunnen ontspannen.
- De handen moeten warm zijn (even lekker wrijven) en ontspannen!
- Verder is belangrijk dat je maatje zelf een mooie open Mingmen heeft of goed in haar of zijn nulpunt staat.  
Dat helpt jou, om ondanks de ontspanning, de eigen structuur te bewaren.

Voor vrouwen...

- Als je nu je eierstokken naar de aarde toe kunt ontspannen, kan dit je een heel prettig smeltend gevoel geven.  
Het hele bekkengebied kan nu ontspannen, waardoor er een sterke aardeverbinding ontstaat.

Bij mannen...

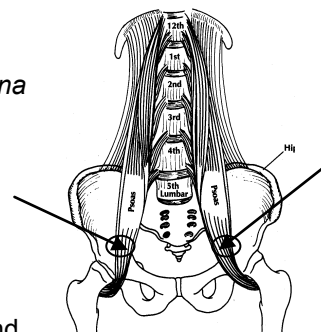
- Als je nu niet alleen in de liezen ontspant maar ook een hartverbinding (glimlach) brengt in de testikels, dan kan het zijn dat er een lichte tinteling in ontstaat.  
Dus ook daar komt de aarde-energie in beweging.  
Ontspannen in de testikels terwijl toch de bekkenbodem zacht blijft ademen of pulseren... niet helemaal loslaten maar ook niet helemaal vasthouden.



## Psoas ontspannen op het been zittend van je maatje

*Het kan zijn dat je het prettig vindt om deze oefening vóór de voorgaande te doen. Erna is echter ook leuk en dan nogmaals de vorige, kijken en voelen wat er veranderd is.*

- Je "zit" op het licht gebogen been van de ander;
- Je maatje staat in structuur achter je, met één been naar achteren, zodat je echt kunt gaan zitten en ontspannen daarin.
- Nu gaat je maatje "voelen" met de vingertoppen samen, in jouw liezen, op zoek naar de spanning/ontspanning in de psoas-spiers.
- Als je je vertrouwd voelt met je maatje, kan deze hier, vlak boven de bekkenrand, een klein beetje masseren en voelen, waardoor het voor jou duidelijker wordt waar je moet gaan ontspannen.
- Als je de volle ontspanning bereikt hebt, kom je héél rustig naar voren, om beetje bij beetje op eigen benen te komen.
- Kijk wat voor jou de juiste wijze is en het juiste tempo.  
(Vaak, als je je benen iets meer strekt, voel je meer power maar dan mis ontspanning.

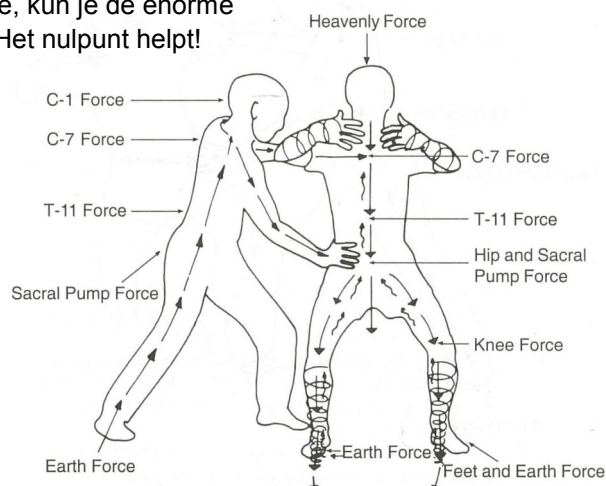


In eerste instantie moet je dus een soort van midden vinden tussen spanning en ontspanning, maar alleen echt ontspannen en gezonken in de aarde, kun je de enorme kracht van de aarde in je benen en de Tiantien voelen stromen! Het nulpunt helpt!

## Duwen aan de zijkant, de armen nog ontspannen...

Nu ga je je kracht en aarding nogmaals beproeven.

- Je maatje legt diens handen op schouder en bekkenbot en heeft een zich rustig opbouwende duwbeweging horizontaal!
- Jij beproeft of je zoveel mogelijk in beide benen kunt blijven aarden, vanuit de chi-bal of het nulpunt.  
(Je zorgt er dus voor dat je, als je geduwd wordt, je niet helemaal "leeg" raakt aan de kant waar je maatje je duwt.



## Liggend met de armen in een cirkel

- Je ligt in deze oefening in de boomhouding, met opgetrokken knieën.
- Je maatje staat over je heen met diens handen op jouw polsbotten en leunt met zijn of haar gewicht een beetje (of een beetje veel) op de polsen—op zo'n manier dat de chi-stroom hier niet doorbroken wordt (er zit geen "hoek" tussen handbeentjes en onderarmbotten).
- Het maatje kan voelen of jouw armen één cirkel gaan vormen in het vleugelpunt. En handhaaft dit gewicht.
- Je hebt nu je armen in een energetische cirkel, naar het vleugelpunt toe, met je volle rug als support er onder.
- Vanuit deze positie kun je je maatje een beetje omhoog "grinniken". (als je grinnikt versterk je de chi-bal en kun je van daaruit meer ruimte maken.)
- Voor wie dat kent is het nog makkelijker om vanuit het nulpunt alle gewrichten de ruimte te geven, je spieren verlengen zich nu en je kracht versterkt enorm.



*Het is nu goed mogelijk om de positie van mijn armen bepalen en de juiste ruimte in te nemen, met een volle rug, vanuit eigen kracht. Met deze krachtige rug kun je straks in de staande omhels-de-boom houding prachtig je eigen plek en ruimte innemen.*

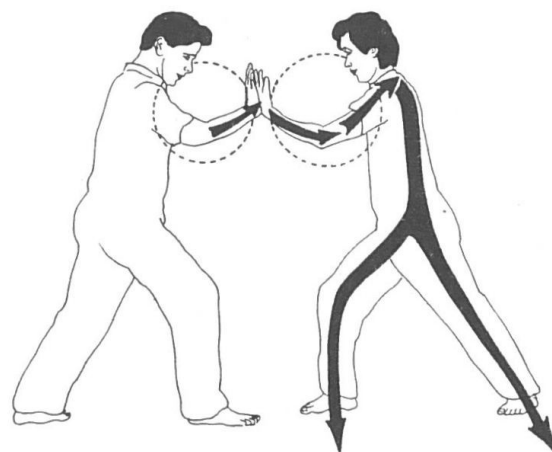
## Duwen aan de voorkant, één been voor, één been achter

- Je armen zijn nu als het goed is mooi open in de gewrichten, wat ze sterk maakt. Er kan een lichte ronding zijn bij ellebogen en polsen, de duimen iets open naar buiten, de pinken naar binnen.

*(deze "draaiingen" zijn minder belangrijk als je de armen kunt openen vanuit het nulpunt met ruimte tussen de gewrichten en lange ontspannen spieren.)*

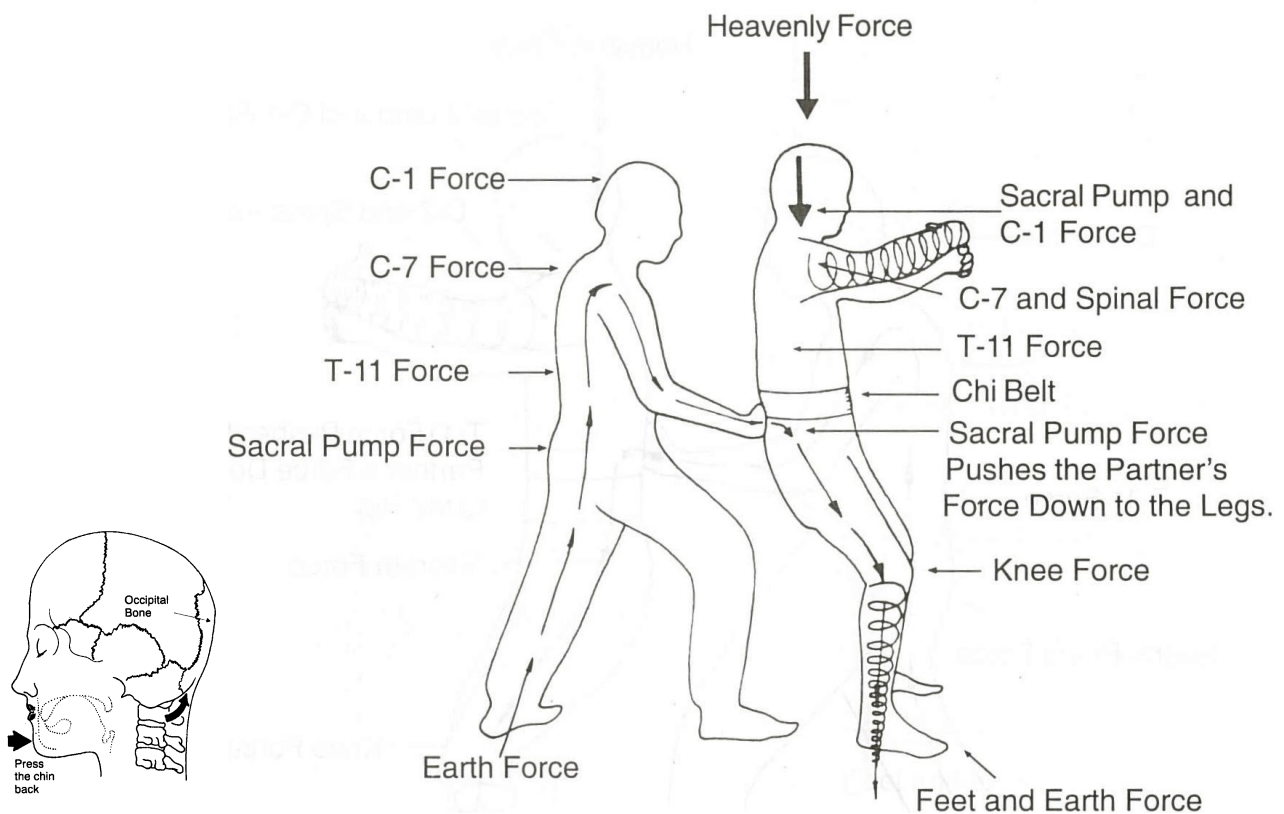
- Je staat met één been voor en één been achter, om het je iets makkelijker te maken de ronding van je armen compleet te houden terwijl je maatje tegen je polsten duwt, op dezelfde wijze als net liggend.

In de "boom" houding staand, voel je je structuur, en verbind je je vanuit de duwkracht met de aarde, zoals op de tekening.



## Pompen

- Je staat dus op 9 punten van de voet, bekken en onderrug ontspannen, met de beenbotten open de aarde in, ontvangen ze aarde-kracht terug.
- Nu zet je maatje de heiligbeenpomp aan en plaatst diens vuist op de pomp (soms moet jij even aangeven, waar je diens vuist het prettigst ervaart).
- Relax, zink de aarde in en duw de aarde vanuit je beenbotten! (Je gaat dus niet omhoog met je bovenlichaam... je duwt de aarde, dat is de clou. Je zinkt en dan duw je de aarde met je beenbotten a.h.w. door de weefsels van de benen heen de aarde in, dan openen ze zich voor de aardekracht. Mogelijk roep je in je herinnering de eerste oefening van dit document terug.
- De stand van het bekken verandert nu, want de aarde-energie die de benen in komt wil ook graag de ruggengraat vullen met energie.
- Kun je dat voelen als je maatje heel rustig blijft staan, vuist op je heiligbeen, op zo'n manier dat niet hij of zij duwt, maar jij!
- Als het niet lukt om dit te voelen, grinnik je even, of doen je de TSJOE-klank. De beenbotten gaan nu naar beneden, de bekkenbodem omhoog!



### T-11 pomp

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 een bolle rug maakt, komt hij bij de meeste mensen nu sterk naar buiten.

- Als je maatje diens vuist op T-11 heeft, zink je weer op voorgaande wijze ontspannen de aarde in, waardoor het skelet zich opent;
- De rug "recht" zich vanzelf omdat het bekken meer "onder" je komt.

### C-7 pomp

Deze benaming slaat op de 7e halswervel; bij de meeste mensen makkelijk te vinden als grote knobbel onderaan de nek.

- Je partner kan de vuist (of hand"hiel") op C-7 zetten!  
Verder doe je niet anders dan hiervoor beschreven.

### Het jade-kussen of schedelpomp

- Dit is de energieplek nét onder de schedelrand.
- Wanneer je de C-7 pomp in werking hebt, is deze eenvoudig.
- Met het bekken onder je komt dus de rug in een open rechtere positie en wordt de hele ruggengraat één geheel inclusief de nekwervels.
- Kun je dit voelen?

Nu kun je de pompen in volgorde oefenen; je maatje kan met twee handen/vuisten werken, bijvoorbeeld door steeds één vuist op het heiligbeen te "houden".

Ofwel voortdurend heiligbeenpomp, T-11, C-7 en jade kussen in afwisseling, zacht te duwen. (Of jij tegen de vuisten van je maatje aan.) Het lijkt zo een beetje op de ruggengraat-ademhaling, en dat is ook een prima manier om de pompten te oefenen!

Let wel:

Niet zozeer beweeg je je bekken hierbij maar gaan de benen in meer of mindere mate de aarde in. (Begrijp je dit niet omdat je het niet kent, lees dan *Bewust Beter Bewegen* van Denise Bloemen en Inge Maassen)

### **Staan in de boom, het maatje klopt alles met de bamboe hitter**

- Geef voortdurend aan, wár je het liefst door je maatje geklopt wilt worden en hoe zacht of stevig.