

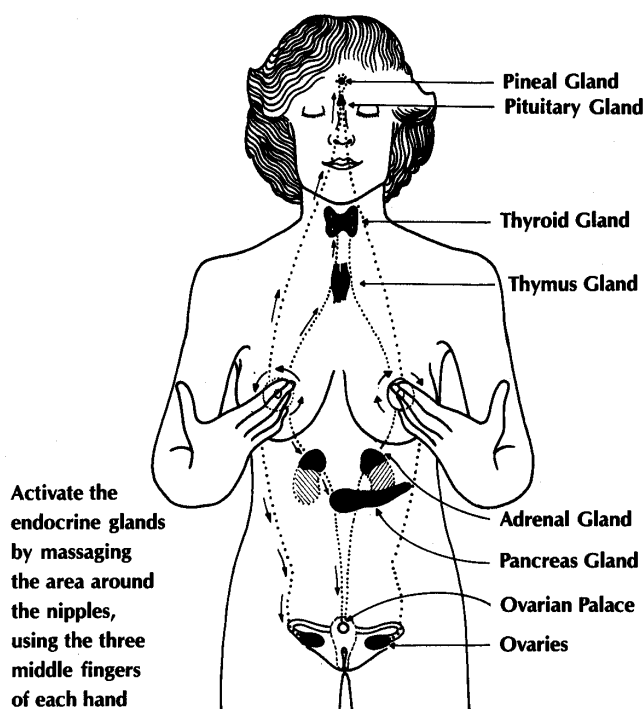
Klierbalans door borstmassage

Borstmassage – 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 9-30 keer van binnen naar buiten
en 9-30 keer 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.



Klierbalans door borstmassage—gevorderd

Door je borsten aan de buitenzijde naar beneden en aan de binnenzijde omhoog te masseren
stimuleer je de vitaliserende Jing Chi, de seksuele water-energie in de eierstokken
of de vitaliserende energie van de aarde, omhoog de klieren in.

Rustend kun je een interne beweging maken, waarmee deze energie verfijnd door de klieren
(het middenkanaal) omhoog beweegt en uit de kruin naar buiten, dan door je veld naar beneden
en via de aarde weer omhoog doot het middenkanaal.

De beweging van de vaginalippen met de borstmassage mee,
zorgt ervoor dat de vitale energie in de eierstokken mee omhoog stroomt,
door je Veld naar beneden toe ontspant.

Als je vervolgens je borsten aan de binnenzijde naar beneden masseert en aan de buitenzijde omhoog
en in de rustpauze intern met je ogen mee de hemel-energie door de klieren mee
naar beneden meeneemt,
brengt dit duidelijkheid en inspiratie op jouw pad, geleid door de klieren.

De klieren

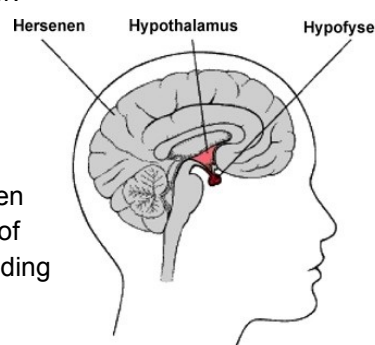
Pijnappelklier

In het midden van het hoofd, bovenin de 'kristallen kamer'.
Heeft een connectie met de kruin. Als je naar boven kijkt kun je dat voelen.
Geeft richting aan alle lichamelijke en psychische processen.
Spiritueel gezien brengt deze klier je in contact met je Hogere Zelf,
je Innerlijke leiding je Gidsen en je eigen Oorsprong.
Op het niveau van de pijnappelklier ken je de bedoeling van je leven.
Je bewustzijn is volkomen stil en ruim, je voelt God in je en buiten je!
Je bent één met alles.



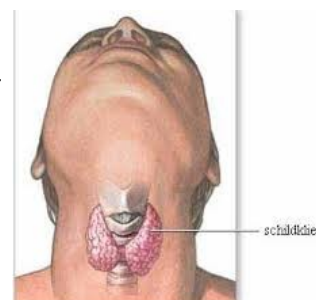
Hypofyse

In het midden van het hoofd, tussen en achter de ogen; onderin de kristallen kamer.
Heeft een connectie met je derde oog.
Als je je oogbol zacht naar achteren "zuigt", of als je naar achteren "kijkt",
kun je hem gewaar worden.
Geeft richting aan het goed functioneren van alle andere klieren, de groeifuncties
en de seksuele functies (menstruatie, onvruchtbaarheid, melkvorming, etc.).
De hypofyse wordt vaak "de generaal van de klieren" genoemd, omdat zij niet alleen
hormonen afscheidt, maar ook de werking van de andere klieren kan verzwakken of
versterken. Dikwijls hoeven we dan ook alléén de hypofyse meer aandacht en voeding
te geven, om andere klieren te kunnen bijstellen.
De hypofyse brengt je in contact met je intuïtie, intelligentie, denken, geheugen
en hogere wil.
Wanneer je leert kijken "vanuit het midden van het hoofd" kun je steeds helder-ziender
worden, dat wil zeggen, ook trillingen die hoger zijn dan de gebruikelijke, zien.



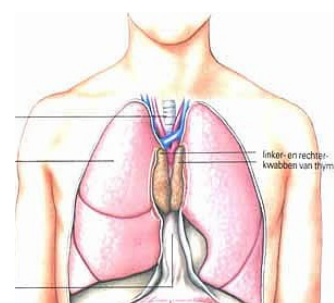
Schildklier en bijschildklieren

In het midden van de hals, tegen de luchtpijp aan.
Als de schildklier in balans is, kan deze ervoor zorgen dat onze stofwisseling 'in het mid-
den blijft', niet te snel en niet te langzaam is. Hierdoor zijn wij niet te sloom, maar ook
niet en niet te snel en te nerveus; zijn we niet te dik en ook niet te mager.
De schildklier brengt je in contact met je creativiteit, het tot expressie brengen van je
zelf; dat geldt zowel voor de beelden die je ziet (ook in je dromen), als het onder woor-
den brengen van inzichten, gedachten, gevoelens en waarnemingen. Je kunt je volledig
creatief uiten, je kunt spreken maar ook zwijgen en je bezit de gave om naar anderen te
luisteren. Je kunt nee zeggen als dat je mening is.



Thymusklier

Achter het borstbeen in het midden van het lichaam, tussen de tweede en de derde rib,
rondom aorta en vene cava.
Essentiële klier in verband met onze weerbaarheid tegen ziektekiemen die van buiten
komen! Alle witte bloedcellen die door de thymus stromen, krijgen extra informatie om
mogelijke ziektekiemen uit het lichaam kunnen werken. Naast weerbaarheid tegen
ziekte en "vreemde indringers" in de vorm van bacteriën en virussen, maakt de thy-
mus je ook weerbaar tegen negatieve gedachten van anderen, die ooit ons systeem
zijn binnengedrongen—en die ons ervan afhouden onze eigen unieke bedoeling te
leven.
De thymus heeft ook met de bloedvorming te maken en kan daardoor - mits in balans
en gevoed - verouderingsprocessen tegengaan. Als het hart bevrijd is van blokkades,
stimuleert het de thymus niet te verschrompelen naarmate we ouder worden.
Via een vrije stralende thymusklier, ben je een kanaal voor de Goddelijke, universele



Bijnieren

Bevinden zich als 'hoedjes' bovenop de nieren.

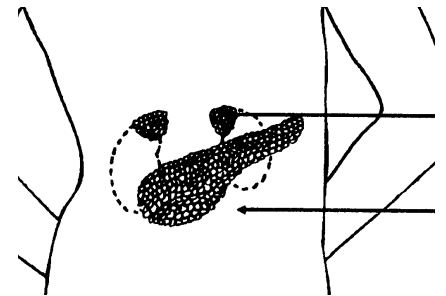
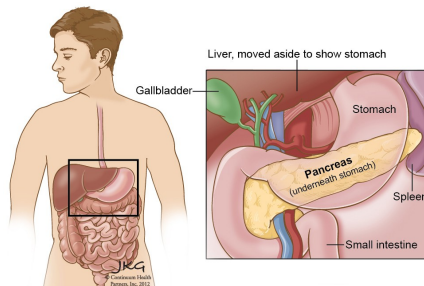
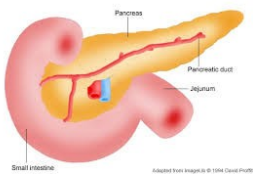
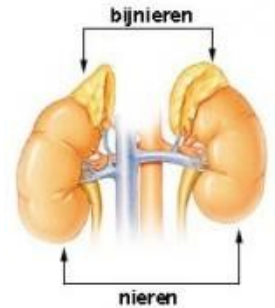
In de bijnieren zitten de 'stresshormonen', waarvan adrenaline de belangrijkste is.

Adrenaline stimuleert ons reactievermogen, doorbloedt ons systeem binnen de seconde als dat nodig is, beïnvloedt onze opmerkzaamheid, alertheid en focus en ook onze lichamelijke opwindning.

De bijnieren geven rechtstreeks energie aan het systeem, reagerend op de vraag van de buitenwereld of van je gedachten óver de buitenwereld. De bijnieren dragen echter zelf géén energie in zich; ze halen deze uit de nieren.

Teveel gevoed door stimulans van buiten (koffie, extreme opwindingsituaties, tijdsdruk, harddrugs), doet het onze vitaliteit (water in de nieren) gemakkelijk 'opbranden'.

Levendige bijnieren geven ons een gevoel van zelf-bewustzijn; vaak voelen mensen zich éven prettig zelfbewust met door spanning tijdelijk geprikkelde bijnieren. Meestal is er daarna echter een terugval in energie en de daarmee gepaard gaande onzekerheid.



Alvleesklier (pancreas)

Regelt de suikerhuishouding in het bloed. Vooral op momenten van veel suiker en veel stress, maakt de alvleesklier gemakkelijk teveél insuline aan, waardoor de bloedsuikerspiegel te laag wordt. Gevolg: hoofdpijn, moeheid, pms, sterk wisselende stemmingen en geïrriteerdheid.

In de solar plexus trek je negatieve gedachten van andere mensen aan op momenten dat je negatief over jezelf denkt. Uitstralen als een zonnetje dus!

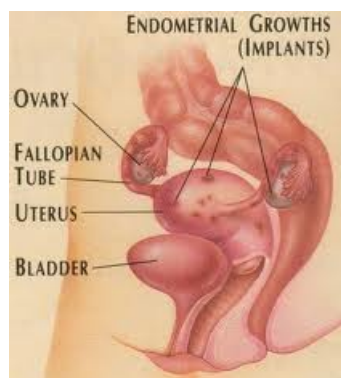
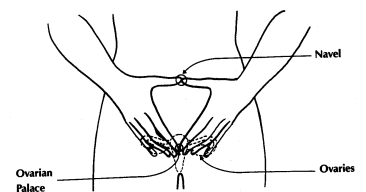
Spiritueel gezien brengt de alvleesklier je in contact met je vrijheid en verantwoordelijkheid in je leven; het geeft je de moed en de kracht om jezelf naar buiten te brengen; in de wereld te staan met wat jij te bieden hebt.

Eierstokken

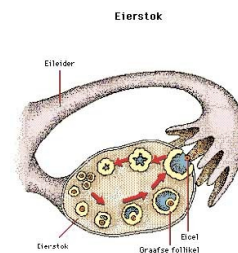
Zij liggen aan weerszijden van de baarmoeder, verbonden door de eileiders. Met je handen kun je een driehoek vormen (duimen op de navel, vingers iets gespreid op de buik); onder de gekromde pinken liggen nu de eierstokken. Wanneer je ademt, beweegt, met de vaginalippen, dan bewegen ook de eierstokken; deze zijn middels "peesjes" met de vaginalippen verbonden.

Ademende vaginalippen laten de eierstokken bewegen.

De eierstokken staan voortdurend in ritmische energie-verbinding met alle klieren en schenken ze energie—dat wil zeggen: waterkracht en vitaliteit. Dit in tegenstelling tot de bijnieren, die alleen rechtstreeks energie aan het systeem geven, wanneer de zenuwen daar de impuls voor geven.



Oefeningen voor de verschillende klieren



Specifieke eierstok-oefeningen

Liggend:

- Psoas-oefeningen doorbloeding; doorstroming
- Ruitenwissers (voeten naar binnen en naar buiten laten vallen vanuit heup) doorbloeding; doorstroming
- Voet draaien draaien, waarvan het onderbeen op je knie rust doorbloeding; doorstroming
- Bovenbenen draaien in het heupgewicht doorbloeding; doorstroming
- Met gebogen knieën liggend, de knieën beurtelings naar binnen vallen doorbloeding; doorstroming
- Kietelen tepels activerend
- Ademend met de vaginalippen activerend

Staand:

- Schudden, met losse liezen opening, ontspanning, loslaten
- Kloppen met Tsjoeoeoe ontgiftig, ontlading, ontspanning
- Bekkendraai opening, bewustzijn
- Heupdraai met gesloten voeten opening, bewustzijn
- Warm wrijven doorbloeding

Specifieke Alvleesklier-oefeningen

- Miltklank - goeoeoe ontgiftend, ontladend
- Wrijven met het mes (pinkkant) van je rechter hand, van midden naar zij ontgiftig, ontlading
- Stevig wrijven met je re. handpalm op de linker, over de onderste ribben links naar borstbeen toe - goeoeoe ontgiftig, ontlading, versterking
- Visualiseren, voelen, erin ademen bewustwording
- Ovarium ademhaling naar de alvleesklier zacht versterkend
- "Fietsen" met de armen ontspanning, versterking

Voeding:

- Alleen indirect opneembare suikers eten
Als je gewone suikers eet, ademend eten, de heftige suiker-impuls verzacht dan en dit geeft je systeem de bewustzijns-energie om de suikers rustig op te nemen en om te zetten.

Specifieke bijnier-oefeningen

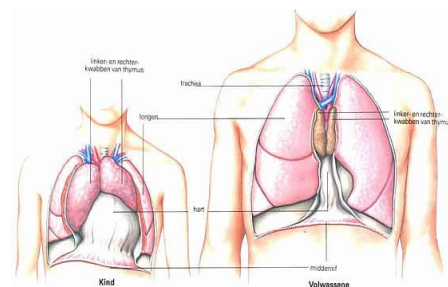
- Nierklank TSJOEOE ontgiftend, ontladend
- Vol-ledig ademen, half in de zee ontspannend en voedend
- Nieren voeden, hart ontspannen krachtig ontspannend en voedend
- Inademend TSJOE uitademend HAWW
- Luisteren naar water ontspannend, verfijnde energie gevend
- Ademen in de (bij)nieren (duimen in de bijnieren, inademend ronde rug, uit ontspannen met de TSJOE-klank ontkrampend en versterkend
- Ademen in de (bij) nieren: op de fiets
- Ademen in de (bij) nieren: tegen een goede stoelleuning aan (kussentje?)
- Diepe aarde-oefening Michael Winn ontspannend, ontladend

Algemeen:

Ontspannen je dingen doen, niet stressen

Specifieke Thymusklier-oefeningen

- | | |
|---|-----------------------|
| - Hartklank | ontgiftend, ontladend |
| - Vingertoppen of knokkels masseren het borstbeen (hartklank, glimlach) | ontgiftend, ontladend |
| - Ademen, neus in thymus, een bloemknop die zich opent | zacht versterkend |
| - Vingertoppen op borstbeen, handen op borsten, glimlachend vingers naar binnen laten instralen | zacht versterkend |
| - Ovarium-ademhaling naar thymus toe | versterkend |
| - Heel rustig, met je vuist kloppen op het midden van je borstbeen | kracht gevend |
| - Vuur-water oefeningen – stomen bv | opschonend |

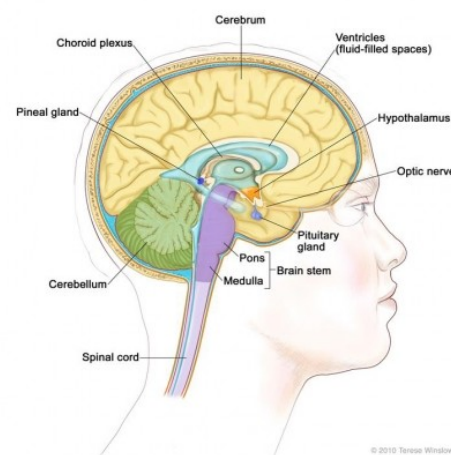


Specifieke Schildklier-oefeningen

- | | |
|---|------------------------------------|
| - Handpalmen naar je toe, duimen in elkaar handen als vleugels voor je hals bewegen | ontspant, geeft de keel ruimte |
| - Slik speeksel door met een lange rechte nek | ontspant keel en borst |
| - Wrijf afwisselend met je handpalmen vanaf je kin over je hals naar beneden | ontspant naar beneden toe |
| - Kraanvogelnek – kleine beweging | doorstromend, versterkend |
| - Gouden schildpadnek - kleine beweging | doorstromend, versterkend |
| - Met je hoofd kleine cirkeltjes draaien binnen een grote cirkel-beweging | beweging, doorstroming, bewustzijn |

Specifieke Hypofyse-oefeningen

- | | |
|--|--|
| - Je voorhoofd wrijven van links naar rechts | ontspant neo-cortex en daarmee 't 3e oog |
| - Cirkel-beweging maken op je voorhoofd | opent 3e oog |
| - Met de 2e wijsvinger-kootjes voorhoofd iets open trekken | opent 3e oog |
| - Met gestrekte armen en de middelvingers naar voorhoofd, 3 ^e oog opentrekken en dichtduwen | opent 3e oog |
| - Oogbollen naar iets achteren laten zakken en naar beneden op de uitademing | ontspant |
| - Naar achteren kijken, naar midden hoofd | maakt bewust |
| - Vanuit kristallen kamer, bundels licht door ogen en 3e oog naar buiten stralen | schoont op |
| - Vanuit kristallen kamer naar buiten kijken | opent de weg |



Pineal Gland = pijnappelklier
Pituitary Gland = hypofyse

Specifieke oefeningen voor de pijnappelklier

- | | |
|---|---------------|
| - Op de kruin kloppen | bewust makend |
| - Met beide handpalmen op kruin (re onder) cirkels wrijven | bewust makend |
| - Naar boven kijken naar midden kruin | versterkend |
| - Clitoris stimuleren en naar boven glimlachen | versterkend |
| - Bewust zijn van de ster boven je hoofd | versterkend |
| - Met de armen omhoog reiken, de violette licht van Poolster / Vega en Grote Beer over en in de kruin uitgieten | versterkend |