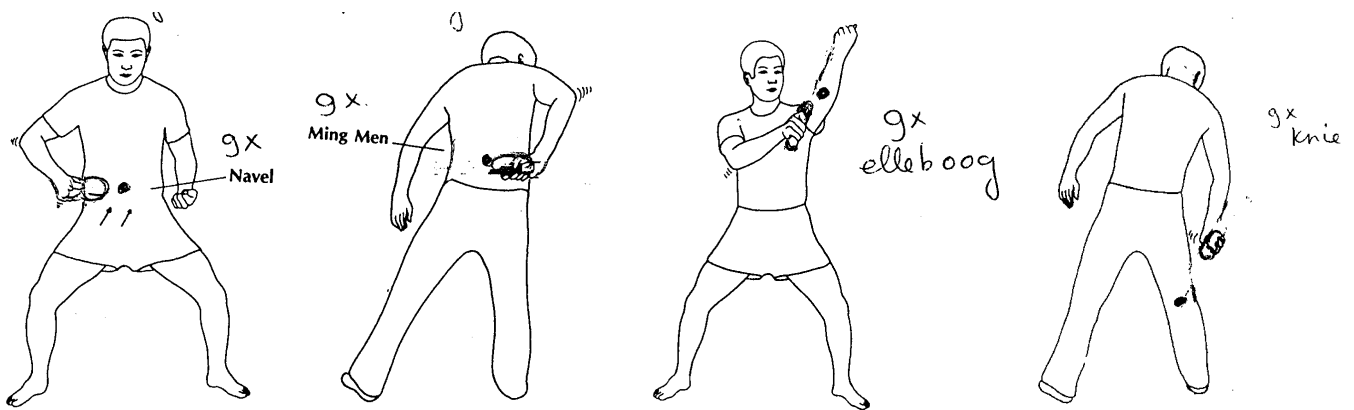


De energie wakker schudden

- Klop 36x op de voetzolen, vooral op de borrelende bron, Nierpunt 1 vlak achter de kussentjes onder de voorvoet

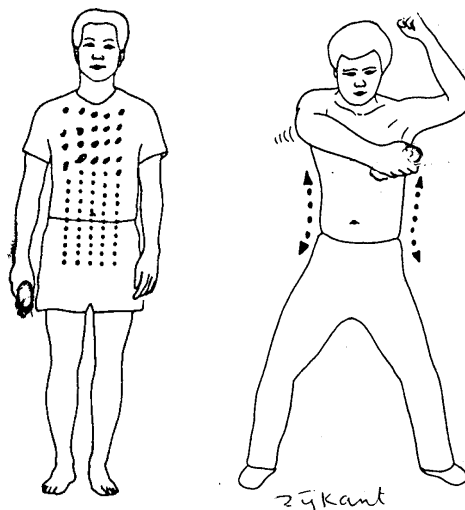
Staand in de ruiterspositie

- Klop 9x op je buik, ca. drie vingers onder de navel
Schud of wrijf, en voel dat het hele navelgebied zich verbindt met je voetzolen en met de aarde—in een later stadium kun je met chi-druk in het navelgebied ademen
- Klop 9x op de Ming-men (precies tegenover de navel op de rug)
Schudt, en voel de verbinding met je zitbeentjes, staartbeen en de hielen of creëer chi-druk in de Ming-men
- Klop de knieholtes 9x; heel veel gifstoffen verzamelen zich hier; klop ze los
Rust, schudt en adem donkere energie uit de knieholtes naar buiten
- Klop in de binnenkant van de elleboog 9x; ontgift de armen sterk
Rust, schudt en adem ook hier donkere (cloudy) energy uit



Buikgebied en zijkanten

- Klop 3x op de navel, dan naar beneden naar het schaambeentje, naar boven naar de solar plexus; en kom uiteindelijk terug bij de navel; adem uit.
Schud of wrijf, laat los; in een later stadium kun je met chi-druk in het navelgebied ademen
- Klop links van je navel 3x (binnenkant "tepellijn"), ga dan naar beneden, naar het schaambeentje, naar boven tot aan de ribbenkast en terug naar je middel; adem uit, rust, schudt, etc.
- Klop links van je navel 3x (buitenkant "tepellijn"), dan naar beneden, naar het schaambeentje, naar boven tot aan de ribbenkast en terug naar de taille; donkerte naar buiten...
- Klop de linker zijkant (begin onder de zwevende rib, links op navelhoogte, dan naar beneden naar de dijbeenkop, en weer terug omhoog naar de oksel en weer terug naar de zwevende rib)
- Binnenste rechterkant
- Buitenste rechterkant
- Rechter zijkant



Ribbenkast

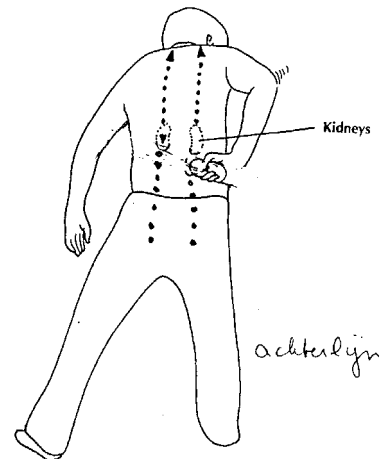
- Begin onderaan de linkerkant van de borstkas, bij het borstbeen en klop met de ronde beweging van de borstkas mee naar de zijkant (de zwevende ribben heb je net met de zijkanten al meegenomen)
- Klop steeds vanaf het borstbeen een volgende rib naar boven (vrouwen slaan de borsten over)
- Rechter ribbenkast
- Schudt en wrijf, géén chi-druk boven het middenrif brengen!

Borstbeen en sleutelbeenderen

- Begin aan de onderkant van het borstbeen en ga omhoog langs het linker sleutelbeen en vanuit de onderkant naar rechts

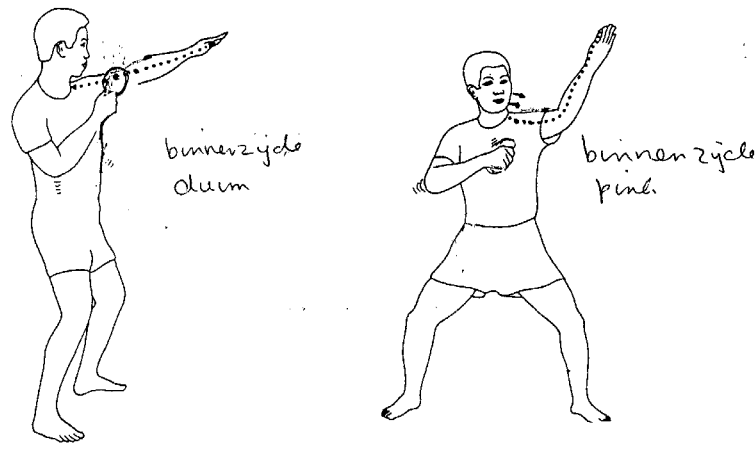
De rug

- Klop 3x op het punt links van de Ming-men (tegenover de navel), op nier-hoogte
- Maak je schouderblad mooi rond, door je linkerarm en schouder naar voren te brengen en je borst te laten zakken
- Duw je nier wat naar buiten en klop van daaruit rustig naar boven, t/m de schouder
- Ga dan helemaal naar beneden, tot links van het heiligbeen; dan terug omhoog naar de taille
- Rust, schudt, wrijf en adem donkere energie uit
- Andere kant



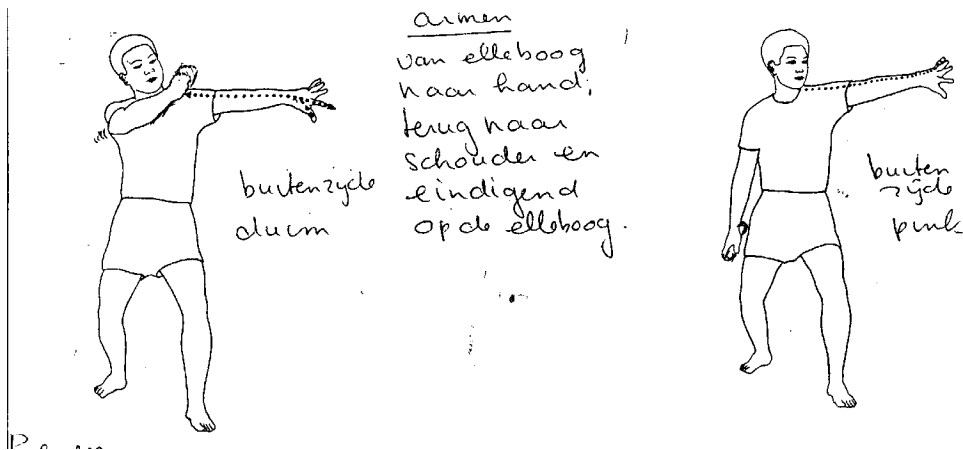
Het hoofd en de kaak

- Klop zacht rond het hoofd langs de haarlijn, (nooit op de kruin!!)
- Je kin is iets in, de kiezen op elkaar, de tong tegen het gehemelte
- Klop lichtjes de buitenranden van je onderkaak



Armen - Binnenkant elleboog—yin-kant van de arm

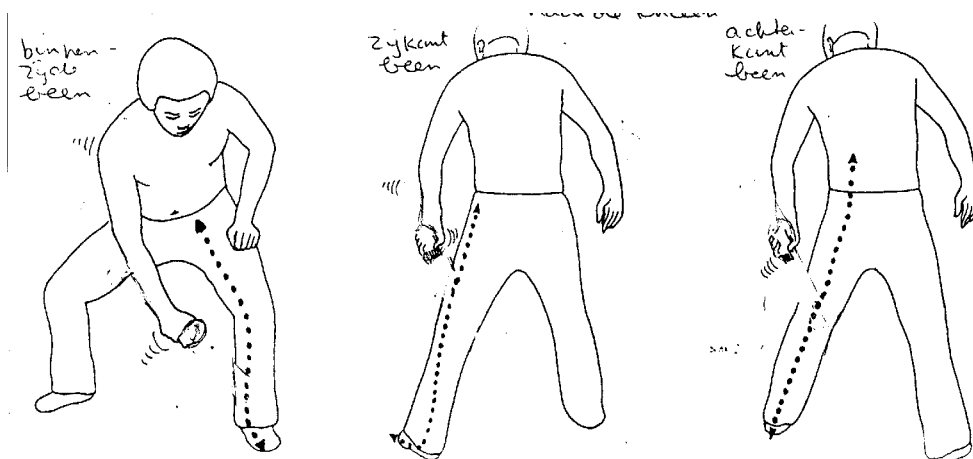
- Klop je linker arm vanuit je elleboogbinnenkant, waar je drie keer op klopt, verder door naar beneden naar de top van de middelvinger (pericardium-lijn) en terug naar de schouder tot de voorkant van het sleutelbeen
- Rust, schudt en adem donkere wolkjes uit de middelvinger naar beneden
- Duim-lijn, met de arm uitgestrekt boven schouderhoogte, handpalm omhoog (longmeridiaan)
- Pink-lijn, met de arm boven schouderhoogte, handpalm ook naar boven (hartmeridiaan)
- Probeer in een later stadium met chi-druk langs de specifieke lijnen van de arm te ademen



Armen - Buitenkant elleboog- yang-kant van de arm

- Wijsvinger-lijn, arm uitgestrekt op schouderhoogte, handpalm naar beneden (dikke darm)
- Ringvingerlijn, arm hetzelfde als bij wijsvingerlijn (drievoudige verwarmers)
- Pinklijn, arm hetzelfde als bij de wijsvingerlijn (dunne darm meridiaan)

Vervolgens klop je beide zijden van je rechter arm



Benen

- Begin met het heiligbeen lekker wakker te kloppen,
- Vervolgens de achterkant van de linker knieholte (3x) om dan vanuit de achterkant van de billen naar beneden naar de hiel te gaan en weer terug, helemaal omhoog tot naast de linker nier; Rust, schudt en adem donkere wolkjes uit je voetzool en je tenen naar buiten
- Kleine-teenlijn, zijkant knie 3x, buitenkant been (vanaf het heupbot naar de kleine teen)
- Grote-teenlijn; je zet je voet naar buiten, en klopt vanuit de zijkant van de navel naar beneden naar de grote teen en weer terug
- Middelste-teenlijn; linkerbeen staat gestrekt naar voren, rechter been naar achteren

Klop 3x op de plek onder de knieschijf (niet rechtstreeks er op)

Begin tussen de heup en de navel in, naar de middelste teen en weer terug

Probeer in een later stadium met chi-druk langs de specifieke lijnen van de arm te ademen

Rechter been

En als laatste de voetzolen nogmaals 36x