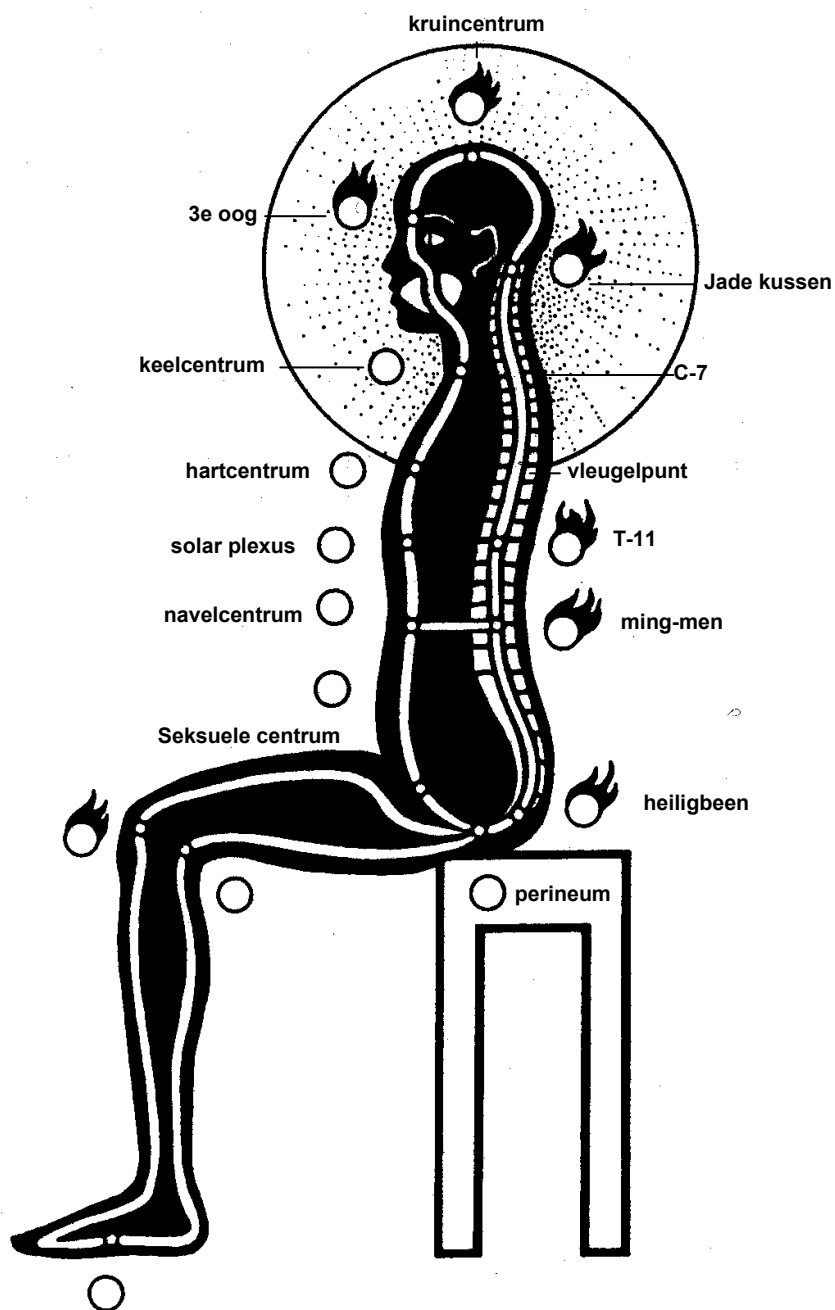


Oefeningenboek voor de verschillende punten van de

Kleine Hemelse Kringloop



Met dank aan Mantak Chia en Juan Li

©

2015

© Inge Maassen

www.healingdao.nl

Navel-oefeningen

- Wrijven (grotere en kleinere cirkels) doorbloedt, doorstroomt
- Grinniken (met een vuist op navel) versterkt, doorstroomt, geeft chi-druk
- Langdurig kloppen met de boontjes versterkt, geeft chi-druk
- Chi-druk-ademhaling (vuist op navel) ⁵ de chi-druk kan nu steeds krachtiger worden
- Blaasbalg-ademhaling ⁵ doorbloedt, versterkt, verhit
- Masseren (vingers, elleboog of houten bal ⁵) doorbloedt, doorstroomt
- Empty force breathing ⁵ doorbloedt en versterkt erg, verhit, zet vet om in chi

Seksuele centrum

- Warm wrijven (boontjes of handpalmen) doorbloeding
- Kloppen met de Tsjoeeoe-klank ⁵ ontgiftig, ontlading, ontspanning
- Schaambeem masseren met je vingers brengt wat seksuele trilling en bewustzijn
- Oefening vd 3 Poorten (voorste poort) ⁶ bewustwording, bekrachtiging, chi-druk
- Iris-ademhaling (als huid-ademhaling) ⁶ verfijnd bewustzijn
- Chi-druk-ademhaling (vuist op seks centr.) de chi-druk kan nu steeds krachtiger worden
- Empty force breathing ⁶ doorbloedt en versterkt erg, verhit, zet vet om in chi

Perineum

- Op 'n opblaasbal of dik kussen zitten bewustzijn in de hele bekkenbodem
- Bekken draaien op de bal of het kussen bewustzijn in de hele bekkenbodem
- Perineumdraad ⁶ opschoning naar de aarde toe, voeding vu aarde
- Beenbotten verlengen in de aarde perineum krijgt de juiste tonus
- Oefening vd 3 Poorten (middelste poort) ⁶ bewustwording, bekrachtiging, chi-druk, aarding
- Krachtig perineum optrekken, inademen ⁶ versterking perineum, voedt met aarde-kracht
- Krachtig perineum optrekken, uitademend versterking perineum (TSJOE-klank hierbij center)

Heiligbeen

- Wiebelen op de zitbenen ontspant onderrug en heiligbeen
- Kloppen met losse vuisten ⁵ doorbloeding, tsjoeeoe + staart schudden
- Bekken cirkelen, staand bewustzijn, beweging, opent heupen en bekken
- Met staartje een cirkel tekenen op de vloer bewustzijn, beweging, opent SI-gewricht
- Knieën naar binnen duwen, die blijven ⁷ opent SI-gewricht buiten bekken, liggend of zittend
- Knieën naar buiten duwen, die blijven ⁷ opent SI-gewricht binnenin bekken, liggend of zittend
- Benen verlengen / pomp in werking zetten ⁷ heiligbeen komt in de juiste positie voor doorstroming
- "Beer" van de Tanten Chi Kung ⁷ opent SI-gewricht en versterkt het heiligbeen

Mingmen

- Wrijven met de boontjes ontspant, opent, maakt bewust
- Chi-druk ademhaling tegen boontjes aan ⁵ versterkt, maakt bewust
- Grinniken in Mingmen, vingertoppen er op opent Mingmen
- Inademen in nieren, uit in Mingmen geeft Mingmen energie

Tao Yin oefeningen voor de Kringloop:

- Berg rijst op uit zee opent en doorstroomt
- Alle rug"torderingen" en "Pauw kijkt naar zijn staart" en "slang draait..." openen en doorstromen

Veel Opwarmings-oefeningen (WBO*) kun je doen met volle aandacht in Mingmen:

- Ruggengraat-ademhaling brengt verbinding tussen mingmen en omligg. wervels
- Windmolen / Opening the door of life let op dat je eerst opent voordat je iets "hol trekt"
- Gebedsmolentje / Kopjes thee beide oefeningen openen en aarden mingmen
- Peesdraaiingen van de handen uitademend in Mingmen... geeft structuur en aard

T-11

- Bijniere masseren en kloppen⁵ uitademen in T-11 (versterkt)
- Duimen in de bijniere inademend uitademen in T-11 (versterkt)
- Boontjes vertikaal tussen rug en stoel⁷ benen verlengend stuw je de rug in tot T-11, versterkt
- Bijnier-pomp aanzetten (los of tegen muur)⁷ verbindt de wervels, doet de chi stromen door de rug
- Ruggengraat-ademhaling v.u. T-11 bewustzijn en doorstroming
- Rug-wricties uit de Tao Yin (zit of lig)⁸ navoelend doet het de chi stromen door de wervels

Vleugelpunt

- Kozakken-gebaar v.u. vleugelpunt⁸ versterkt en opent
- Schouderbladen horizontaal bewegen⁸ vanuit het vleugelpunt, versterkt en opent
- Erwtje fijnwrijven tussen schouderbladen⁸ bewustzijn en doorstroming
- Armen rond schouders, draaiing bovenrug⁸ versterkt en doorstroomt
- Drakenpalm⁹ versterkt en opent
- Dikke boom omhelzen / Samson duwt opent (WBO)
- In "boomhouding", maatje duwt polsen⁹ verbindt armen en vleugelpunt
- Ruggengraat-ademhaling vu vleugelpunt brengt beweging, bewustzijn en doorstroming (WB Opw)
- Benen verlengen, rug tegen muur aandacht voorkant ruggengraat borstgebied
- Schouder draaiingen en positionering⁹ opent schouder gewrichten en vleugelpunt
- Handen naast ruggengraat, huidwrijving⁹ ontgift (WBO)

C-7

- Kraanvogelnek en Gouden Schildpad (WBO) klein gehouden in de nek, doorstroomt het nekwervels
- C-7 pomp aanzetten (los of tegen muur)⁷ verbindt rug- en halswervels, doet de chi stromen
- Rustig hoofd draaien⁹ ontspant, opent
- Kleine cirkeltjes draaien binnen grote cirkel opent en ontspant (WBO)
- Met handhielen op zijkant hals⁹ opent en doorstroomt
- Hand op hoofd, andere rond nekwervels⁹ doorstroomt en doorbloedt
- Oefening pezen monnikskapspier¹⁰ ontspant en ontlaadt schouders en C7
- Armzwaai met vingers op monnikskapspier¹⁰ ontgift, maakt knopen in deze spier los
- Dikke boom omhelzen / Samson duwt (WBO) arm verlengen als hoofd zijwaarts is (opent en versterkt)

Jade kussen

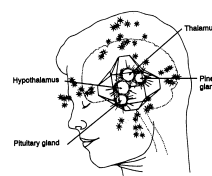
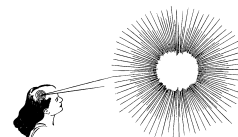
- Ijssklontje op jade kussen 20 min.¹⁰ opent dit ademhalingscentrum
- Massage schedelrand met de vingers schoont op
- Navoelend atlas op de draaier bewegen precies zoals het hoofd dat wil, opent, ontspant
- Rustig hoofd naar links of rechts draaien¹⁰ ontspant, opent, verruimt de bewegingsmogelijkheid
- Kleine cirkeltjes draaien binnen grote cirkel opent en ontspant (WBO)
- Met handhielen op zijkant hals⁹ ellebogen beurtelings naar boven/beneden (opent)
- Hand op hoofd, andere rond nek⁹ elleboog naar beneden, hoofd draait (doorstroomt)
- Kraanvogelnek en Gouden Schildpad WBO heel klein doen; aandacht in jade kussen, ontspant
- Pomp aanzetten als bij Upward Draw⁷ verbindt rug- en halswervels naar 't hoofd toe

Kruin

- Omhoog kijken, richting middenkruin energie schiet omhoog
- Op de kruin kloppen maakt bewust, opent
- Bewust zijn van pers. ster boven je hoofd verhoogt de energietrilling, activeert glimlach
- Violet licht van Poolster / Vega en verhoogt de energietrilling, maar voedt ook op Jing
- Grote Beer over en in de kruin uitgieten¹⁰ niveau, bijvoorbeeld de schedel en rest van de botten
- Handpalmen op hoofd, rug uit laten lengen gebeurt vanzelf, rug doorstroomt naar schedel
- Handpalmen op hoofd, huid over schedel draaiend, verlengt de rug naar de schedel toe

3e oog

- Je voorhoofd wrijven van links naar rechts
 - Cirkel-beweging maken op je voorhoofd
 - Met de 2e wijsvinger-kootjes voorhoofd iets open trekken
 - Met gestrekte armen en de middelvingers naar voorhoofd, 3^e oog opentrekken en dichtduwen
 - Oogballen naar iets achteren laten zinken en naar beneden op de uitademing
 - Naar achteren kijken, naar midden hoofd
 - Zonlicht of kosmisch licht binnen laten komen
 - Vanuit kristallen kamer, bundels licht door ogen en 3e oog naar buiten stralen
 - Vanuit kristallen kamer naar buiten kijken
- ontspant neo-cortex en 3e oog
opent 3e oog
opent 3e oog
opent 3e oog (zie ill)
ontspant 3e oog,
activeert je zachte blik
maakt bewust
voedt en verzacht, opent
schoont op
opent de weg



Keelcentrum

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

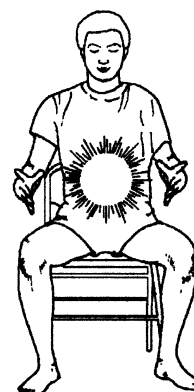


Hartcentrum

- Hartklank
 - Hartklank, handen in het "open lotus" gebaar
 - Gebedsgebaar, duimen tegen borstbeen
 - Gebedsgebaar, duimen en pinken samen
 - De wereld omarmen ¹⁰
 - Vingertoppen of knokkels masseren borstbeen
 - Ademen, met neus in het hart
 - Heel rustig, met je vuist kloppen op het midden van je borstbeen
 - Vuur-water oefeningen – stomen bv (WB5)
- ontgiftend, ontladend
verruimt het hart
de pulse van het hart voelen
opent nog iets meer, laat pulse vh hart voelen
maakt het hart zacht en open, blij en dankbaar
ontgiftend, ontladend HAWWWW...
een bloemknop die zich opent, zacht versterkend
kracht gevend, met name ook aan de thymusklier
opschonend, hartvuur kan zich verspreiden

Solar plexus

- Miltklank
 - Wrijven met het mes (pinkkant) van je rechter hand, van midden naar zij - GHOOE
 - Stevig wrijven met je re. handpalm op de linker, over de onderste ribben links naar rechts
 - Zon half binnen half buiten de sp laten draaien
 - "Fietsen" met de armen (WBO)
 - Kloppen en wrijven met de boontjes
 - Chi-druk ademhaling (WB2)
 - Empty force breathing ⁵
 - Massage links, rechts en midden solar plexus
 - Massage houten balletje
- ontgiftend, ontladend
ontgiftend, ontlading
ontgiftend, ontlading, versterking
opschoning, verbranding (zie ill)
ontspanning, versterking
schoont op en versterkt
versterkt
verbrandt gifafvalstoffen
schoont op en versterkt
schoont op en versterkt

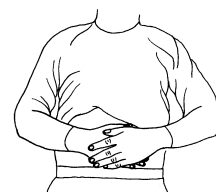


Chi-druk-ademhaling (WB2*)

Met je rechter vuist (bovenste vingerkootjes) op de navel, de linkerhand er bovenop (deze maakt de druk op de navel zwaarder zonder dat er spierspanning is)

- adem je **in** vanuit de voorste poort (seks. organen en urineleider) naar de navel
- en adem je **uit** van het middenrif naar de navel.

De chi-druk van binnenuit naar buiten achter de navel blijft constant.

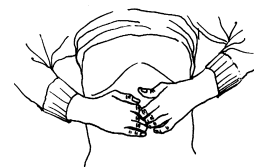


Blaasbalg-ademhaling (WB3)

Met je vingertoppen in de navel

- adem je krachtig uit waarbij de navel heel gericht naar binnen trekt
- de inademing laat je vanzelf binnenkomen (niet op letten)

Je kunt dit steeds sneller doen, waardoor het lijkt alsof je een vuur aanblaast.



Masseren met een houten bal

Je ligt met opgetrokken knieën op de vloer

- Je legt het balletje op de navel, net naast, boven of onder de navel
- "licht" de ellebogen op, en brengt ze op de uitademing naar beneden waarbij je druk geeft op het balletje met de HAWWW... of GHOOE...
- Als je uitgeademd bent, maak je kleine cirkeltjes in de diepte van je Tientien, eerst de ene kant op (maakt niet uit welke) dan de ander kant op. (Als dat lukt hou je je adem hierbij stil...)
- Dan laat je de druk op het balletje los en ontspant, de inademing kan nu vol binnenstromen



Empty force breathing

Je zit wat hoger op je stoel of je staat in de ruiterspositie (de maag moet leeg zijn)

- Zet je vingertoppen net onder de navel, ervaar je Innerlijke glimlach en adem rustig en diep uit met de GOEOEOE
- Dan, zonder in te ademen, adem je nogmaals uit... en een 3e keer, rustig... Houd nu je adem vast en draai een denkbeeldige chi-bal in het navelgebied, naar binnen, naar boven, naar voren en naar beneden.
- Je kunt dit proces behulpzaam zijn met je vingertoppen, een lekker stevige massage geven (maar... altijd met een Innerlijke glimlach)
- Draai 4-8 keer de chi-bal rond, al naar gelang je adem-ruimte hebt (met de tong zo ver mogelijk naar buiten, "trek" je alle vliezen wat "aan").
- Laat de adem nu in je stromen, door de armen hoog op te richten, handpalmen naar boven, terwijl je je aandacht laag houdt, in je chi-bal (gebruik de "dragon-sound" als je die kent)...
- Adem uit met de handen vóór het lichaam langs naar beneden, met de "tiger breath", of het Longgeluid SSSSSS, waardoor je veel chi of zuurstof in het gebied achter de navel brengt. 3x
- Klop de plek dan op een prettig stevige manier (mogelijk met bonenzakje) en grinnik in het navelgebied, waardoor het een beetje "chi-druk" krijgt.



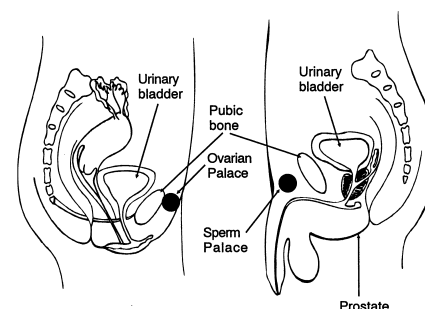
Seksuele centrum / heiligbeen / nieren / bijniere kloppen met de TSJOEOE klank

Zittend of staand

- adem je kort in, trekt de seksuele organen daarbij wat op (hou de adem laag! Je borst zet in géén geval uit!)
- en klopt het seksuele centrum in de adempauze
- uitademend met de TSJOEOE klank ontspan je de bekkenpoorten en de seksuele organen.

Je verliest nu geen energie in de ontspanning omdat je je fysieke gewaarwording handhaaft.

- Voor nieren of bijniere, rondt je je rug, klopt, en laat los in Mingmen of T-11, of los de aarde in. TSJOEOEOE...



De drie poorten (WB2)

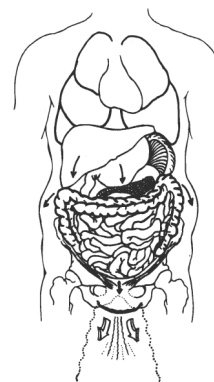
Voorste poort—seksuele organen en urineleider

Je zit wat hoger op je stoel of staat in de ruiterspositie.

De voorste poort wordt gevormd door de seksuele organen en de urineleider.

Beweeg dit gebied met een kusmond (voeten met de tenen naar binnen)

- Je brengt je de handen naast je lichaam op de inademing omhoog, *(niet hoger dan de navel, borstkast zet niet uit!)* zacht neem je het voorste deel van de bekkenbodem mee omhoog....
- En met de TSJOEOE-klank breng je de handpalmen naar beneden, waarbij je krachtig het voorste deel van de bekkenbodem omhoog trekt; dit voel je goed achter het schaambeentje, in het seksuele centrum.



Middelste poort—perineum

Beweeg dit gebied met de “konijn-tanden” (de tenen zijn parallel!)

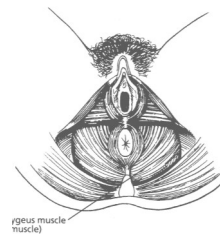
- Je brengt de handen en je perineum op de inademing omhoog, handpalmen op
- En met de TSJOEOE-klank uitademend weer naar beneden, waarbij je krachtig het middelste deel van de bekkenbodem omhoog trekt; dit voel je goed in het perineum en in de baarmoeder/prostaat.
- Je ontspant de bekkenbodem (belangrijk), en trekt je perineum weer zacht omhoog (“scoop the chi”), handpalmen op...

Achterste poort—kringspier van de anus

Beweeg dit gebied door op je duim te zuigen of ook een kusmondje te geven.

Tenen naar buiten, hielen naar elkaar toe!

- Je brengt je handen en de anus-kringspier inademend zacht omhoog
- en met de TSJOEOE-klank (en je handen) weer naar beneden, waarbij je krachtig de kringspier rond de anus omhoog trekt; dit voel je goed in het heiligbeen.



Iris-ademhaling

Je bent ontspannen, misschien lig je in de zon, en kun je je wenkbrauwen nog wat uit elkaar denken op de uitademing...

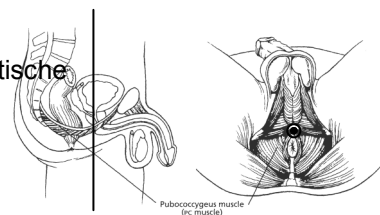
- Inademend plaats je je aandacht in de irissen van je ogen, waardoor ze héél zacht een beetje naar binnen zuigen...
- Uitademend ontspan je.

Je doet dit een tijdje, totdat het vanzelf gaat en dan merk je op dat waar je je aandacht plaatst, er ook zacht naar binnen gezogen wordt. Sterker gebeurt dit in voorhoofd (3e oog), handpalmen en voetzolen, seksuele centrum, seksuele organen en perineum, maar uiteindelijk kan de hele huid op haarvaatjes-niveau, gaan ademen.

Perineumdraad

Je staat met je voeten op voetbreedte afstand van elkaar en hebt een energetische draad van je kruin tot je perineum en verder, de aarde in.

- Zoals een kurketrekker de kurk in draait, maak je nu minimale cirkelende beweginkjes (rond een cent), en het voelt alsof de draad in je perineum roert.
- De cirkels maak je steeds een beetje groter, een euro, twee euro, en groter... en bedenkt steeds dat je alles loslaat de aarde in, wat je hier tegenkomt aan spanning—in de seksuele organen, blaas, endeldarm, en bekkenbot.
- Dan maak je de cirkels de andere kant op (als een kurketrekker uit de kurk) en wordt je gewaar dat je, zeker bij de kleiner wordende cirkels, Energie (waterkracht) uit de aarde omhoog trekt.



Krachtig het perineum optrekken — inademend of uitademend

Staand, of wat hoger zittend

- Vooral als je dit op de inademing doet, let er dan heel erg op dat noch bij jezelf, noch bij je cursisten, er sprake is van een zich uitzettende borstkast; beter is om in dat geval de adembeweging richting Mingmen te maken.

Knieën naar binnen duwen die op hun plaats blijven

Je ligt op de vloer, de knieën hebben een wijde uitgangspositie met de handen er tegen aan of de armen er omheen (foto's).

- *Uitademend* met de TSJOEOE...klank duwen je handen of armen de knieën naar binnen, waarbij de knieën de uitgangspositie handhaven.

Dit voel je aan de buitenkant van het SI-gewricht. (WB TAO YIN)
Dit zelfde kun je ook heel relaxed doen zittend op een stoel.



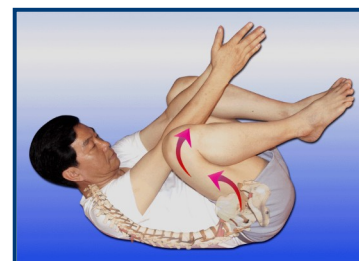
Knieën naar binnen duwen die op hun plaats blijven (WB TAO YIN)

Je ligt op de vloer, de knieën hebben een wijde uitgangspositie met de gestrekte armen er tussen, handen tegen elkaar aan (foto).

- *Uitademend* met de TSJOEOE...klank duwen je armen de knieën naar buiten, waarbij de knieën de uitgangspositie handhaven.

Dit voel je aan de binnenkant van het SI-gewricht.

Dit zelfde kun je ook heel relaxed doen zittend op een stoel. Vingers duwen de knieën.

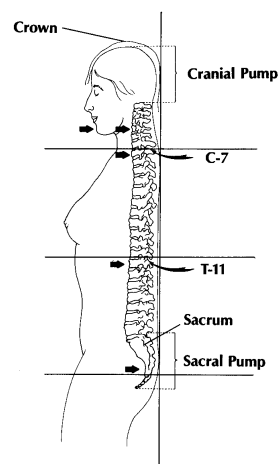


Benen verlengen (WB Interne Structuur)

Liggend met gebogen knieën, de voeten tegen de muur... is dit het makkelijkst voelbaar

- Duw zacht met je voeten tegen de muur waardoor het heiligbeen in de juiste stand onder je komt, voor de doorstroming vd ruggengraat.
- Datzelfde gebeurt als je je bekkenbodem "omhoog" grinnikt, of TSJOEOE doet
- Zittend met je voeten op de vloer kan het ook
- Staand met je rug tegen de muur, de voeten op iets afstand, is het makkelijker.

NB: Trek het heiligbeen niet onder je, dit gebeurt vanzelf als de benen verlengen!



De heiligbeen-pomp / T-11 / C7 / jade kussen / kruin in werking zetten (WB4)

Staan in de ruiterspositie

- draai je je vuisten voor liezen of schaambeem naar de vloer, TSJOEOE... wat de heiligbeenpomp aanzet op dezelfde manier, het bekken "krult" onder je.
- Met je aandacht in één van de andere pompen (T-11, C7, jade kussen, kruin) kun je ditzelfde gebaar maken; let op: uitademend!
- je "pompt" de energie omhoog tot of in het desbetreffende punt.

Voor het jade kussen en de kruin, kun je de andere tongpositie nemen:

met de tongpunt tegen de ondertanden en het "plat" van de tong tegen het gehemelte. Dat helpt om de energie naar boven te pompen en in de hoogste punten te komen. Moet de energie naar beneden, dan zet je de tong in haar gebruikelijke positie, met de punt tegen het verhemelte aan.

Beer (WB2)

Je staat in de ruiterspositie

- en brengt inademend de armen in een ronde boog omhoog (als bij longklank)
- Uitademend duw je het middenrif met je handpalmen terug naar beneden, (energetisch) naar de liezen, met de duimen krachtig naar binnen gekeerd.
- De ellebogen zijn naar buiten, de vingers raken elkaar bijna, de pinken in elkaars verlengde.
- Het borstgebied blijft ontspannen!



Boontjes vertikaal tussen rug en stoel

Je zit dus, tegen de boontjes aan met T-11 of Mingmen (dan boontjes horizontaal)

- Je verlengt je benen tegen de vloer, in eerste instantie met TSJOE of grinnik, het bekken komt nu vanzelf onder je, je komt iets naar achter op de zitbenen,
- Je ademt in tot T-11 en ademt er ook weer in uit, of laat los naar beneden

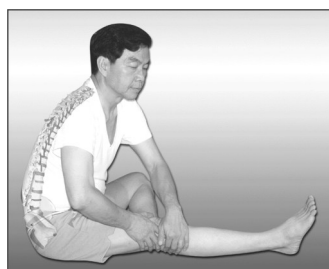
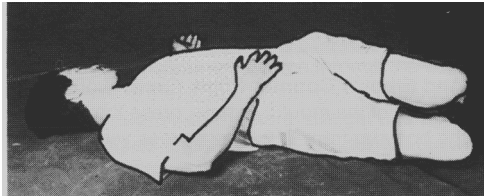
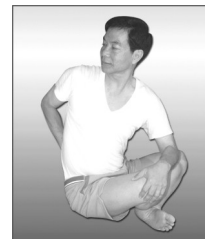
Wil je hier echt energie creëren dan "draai" je met je ogen na de inademing in T-11, maakt niet uit welke kant op (dit is om de energie vast te zetten), voordat je uitademt.

Rugwrichties (WB TY Kringloop)

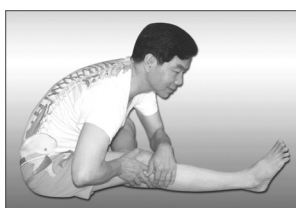
Zittend op een stoel of op de grond, of liggend

- kun je eerst het bekken naar links bewegen, dan het midden van de rug, dan de bovenrug, de schouders, de nek en ten slotte het hoofd,
- Ontspanning doe je vervolgens éérs in het bekken, dan in het midden van de rug, dan in de bovenrug, schouders, nek en hoofd.

Je handen kunnen helpen, bv met je rechter hand rond je rechter dijbeen, of knie als je op de grond zit.



Doe deze oefeningen alleen als je de Tao Yin goed kent!



Datzelfde geldt voor oefeningen als “Berg rijst op uit zee” en “Rivier stroomt vallei in.”



Wervel voor wervel kun je in deze laatste oefening omhoog brengen, of pomp voor pomp. (zie rechts)



Kozakkengebaar vanuit vleugelpunt

Staan of wat hoger zittend

met de onderarmen op elkaar, handpalmen naar beneden, op schouderhoogte

- Met ontspannen schouders beweeg je nu vanuit het vleugelpunt de armen rustig naar rechts dan naar links, weer terug naar rechts, etc.

Schouderbladen horizontaal bewegen

Staan of wat hoger zittend

- met de onderarmen horizontaal voor de borst, handpalmen naar beneden
- beweeg je de schouderbladen naar elkaar toe en ontspan je ze weer vanuit het vleugelpunt

Erwtje fijnwrijven tussen schouderbladen

Staan, zittend of liggend op de rug, knieën gebogen, armen ontspannen naast je

- trek je de schouderbladen naar elkaar toe (schouders laag!) en wrijf je ze vertikaal langs elkaar naar de ruggengraat toe alsof je er een erwtje tussen fijn wrijft.



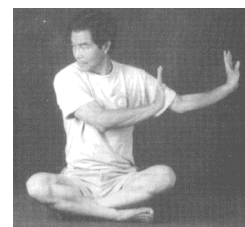
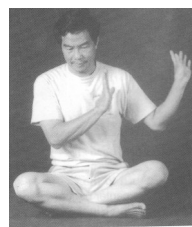
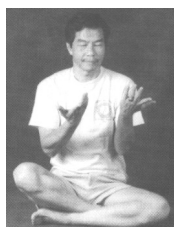
Armen rond schouders, draaiing bovenrug (WB TY Kringloop)

- Liggend op de rug pak je de schouders vast
- en duw je uitademend de lendenwervels tegen de vloer, waardoor de wervels boven het vleugelpunt van de vloer komen
- Draai nu vanuit het vleugelpunt eerst de ene, dan de andere kant op, alvorens je weer gaat liggen.



Drakenpalm

- Bewonder je draken-klauwen met de handpalmen open vóór je
- *Inademend* draai je de onderarmen naar links, het hoofd blijft naar voren
- Vervolg de armbeweging naar links en draai het hoofd naar rechts, *adem uit*. (de rechter arm blijft dicht bij je lichaam en je vingertoppen flexen naar je terug)
- Je draait terug naar voren in de uitgangspositie op de *inademing*. Dan rechts.



In boomhouding, maatje duwt polsen (WB Boom met een maatje)

Liggend op de vloer op je rug met gebogen knieën en je armen in een cirkel

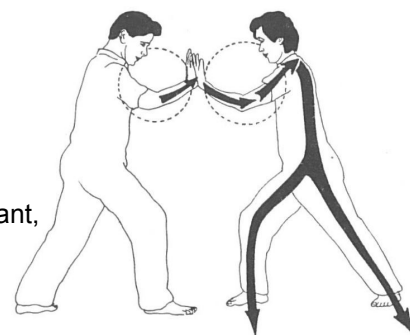
- 'n Maatje staat over je heen met diens handen op je polsen
- En jij zowel als het maatje voelen de cirkel van de armen zich sluiten bij het vleugelpunt.



Stand, maatje duwt polsen (WB Boom met een maatje)

Je staat in de "Boom-houding" met één voet voor en één voet achter.

- 'n Maatje staat voor je en duwt met diens handen je polsen.
- Beiden voelen jullie hoe de cirkel van de armen zich sluit bij het vleugelpunt.



Schouder draaiingen en positionering

Zittend of staand

- kun je, liefst vanuit het skelet, eerst schouder draaiingen doen aan de ene kant, dan aan de andere kant, zonder dat er méér gebeurt dan die ene draaiing.

Handen naast ruggengraat, huidwrijving

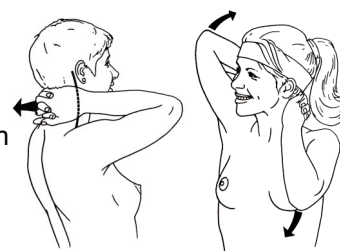
Je zit of staat, de schouders blijven laag (of zo laag mogelijk)

- Je legt beide handpalmen op je blote huid naast de ruggengraat (de ellebogen steken hierbij omhoog)
- Dan trek je de ellebogen naar beneden, waardoor de handpalmen een beetje stroef over je huid richting hals glijden,
- Daar laat je de hals los en slaat de meegenomen afvalstoffen uit je vingers weg.

Rustig hoofd draaien

Zittend of staand—de aandacht blijft steeds in C7

- Draai je heel rustig het hoofd naar links, schouders ontspannen laag houden en weer terug naar het midden, een aantal keren doen.
- En dan naar rechts en weer terug naar het midden, een aantal keren doen.



Met handhielen op zijkant hals

Zittend, met de handhielen op de zijkant van de hals en de ellebogen naar voren

- breng je heel rustig de linker elleboog naar beneden, het hoofd beweegt vanzelf horizontaal naar rechts
- Dan beweeg je de ellebogen weer terug naar voren.

Eerst 6-9x naar rechts en terug, dan pas naar links en terug. Schouders laag houden...

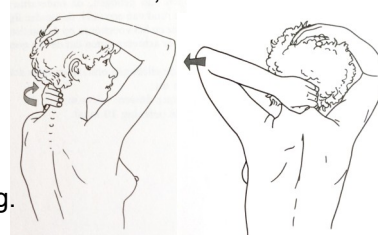
Hand op hoofd, andere rond nekswervels

Zittend, met de rechterhand zacht bovenop het hoofd en de linker rond de halswervels,

- trek je de linker elleboog naar beneden waardoor het hoofd min of meer horizontaal naar rechts draait, je kijkt "in" de re. elleboog.
- Wanneer de linker elleboog weer omhoog en naar voren beweegt draait het hoofd terug en kijk je weer naar voren.

Eerst 6-9x naar rechts en terug, dan pas naar links en terug.

Het hoofd beweegt onder de hand die er op ligt, de schouders blijven laag.

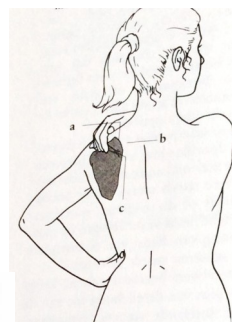


Oefening pezen monnikskapspier

Zittend, met je vingertoppen net over de horizontale richel van het schouderblad,

- trek je de elleboog naar beneden, waardoor de vingers stroef over de huid glijden die de pezen van de monnikskapspier naar het schouderblad ontspannen.
- Dit doe je op verschillende plekken langs deze richel, de elleboog steeds weer terug naar voren brengend.

Je slaat de vingers uit, of koelt ze met de boontjes, dan doe je de andere kant.



Armzwaai met vingers op monnikskapspier

Je staat in de ruiterspositie, met de vingertoppen van je rechterhand op het pijnlijkste plekje van de monnikskapspier vd rechter schouder.

- Tevoren heb je dat gevoeld.
- Dan maak je met je rechter arm een soort soldatenzwaai naar voren en naar achteren, terwijl je je vingertoppen blijft bewegen.
- Als je loslaat kan de arm nog even blijven zwaaien, zelfs helemaal "rond".



Ijsklontje op Feng Fu punt (jade kussen)

Liggend op buik of rug leg je een ijsklontje in een dun plastic zakje precies onder de schedelrand, in het midden, 20 min. lang. Dit opent het ademhalingscentrum dat het jade kussen feitelijk is.

Door dit geheim zal je er jonger uitzien en laat je achter, vol leven en energie.

Rustig hoofd naar links of rechts draaien

Staan of zittend

- draai je heel rustig alléén het hoofd (denk vanuit je seklet!) naar links en terug
- paar keer doen (3-6), dan naar rechts en weer terug naar het midden

De wereld omarmen

Staan of zittend, de handen in het oosterse gebedgebaar, duimen tegen het borstbeen

- open je de armen alles omk je heen omarmend, op de inademing
- uitademend neem je alles op in je hart, sluit je de armen en handen weer