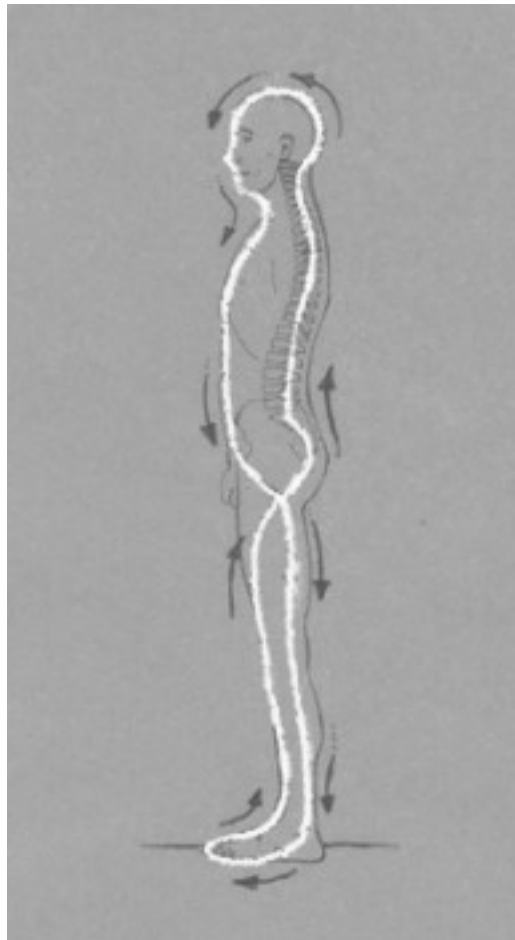


Tao Yin

oefeningen voor de Kringloop



©

Inge Maassen

met veel dank aan Mantak Chia en Denise Bloemen

www.healingdao.nl

Illustraties

Juan Li en Mattijs Mark van Katwijk

Ontspannen

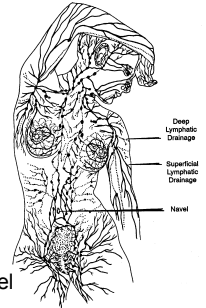
De **Constructieve Rust Positie** (CRP)

is uitgangshouding bij veel oefeningen, omdat het essentieel is dat je goed ligt, met de hele ruggengraat ontspannen op de grond.

Bij de meeste mensen heeft de ruggengraat tijd en rust nodig om in de vloer te zinken. Dit komt, doordat de psoas-spiers aan weerszijden van de ruggengraat meestal verkort zijn door stress, waardoor de ruggengraat “hol” trekt op de vloer, niet ontspannen kan, zelfs niet als je ligt. Dit zorgt ervoor dat de ruggengraat niet “open” is, niet goed doorstroomd kan worden, en de energie ook niet goed verfijnd kan worden in de Mingmen.

- De knieën zijn op heupbreedte, de voeten parallel.
- Of je ligt op je rug met je onderbenen op de zitting van een stoel.

20 minuten in de CRP ontspant de rug en het zenuwstelsel na een stressvolle dag.



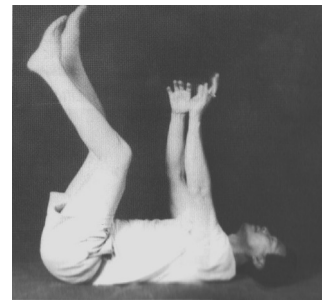
lymfestelsel

Babietje

- Je “wappert” losjes met armen en benen in de lucht, terwijl je grinnikt
- Je aandacht kan in je skelet zijn, alle botten en botjes langslopend
- Na 1-2 min. rust je uit en voel je na, je beweegt je hoofd rustig naar links en rechts met een glimlach
- en maakt lange oren langs je rug naar beneden (zie hierna)

Prima om te doen voordat je wat langer in de CRP (Constructieve Rust Positie) ligt.

Ontspant het lymfestelsel, laat energetische spanning los uit het systeem.



Lange oren maken

- Wrijf je handen stevig
 - en wrijf ze dan langs je kin en over je oren heen naar boven
 - Met ontspannen, maar gerichte aandacht “punt” je je oren óp, op de inademing uitademend maak je ze lekker groot, rond, lang, dik en vol achter je rug.
 - Als je ligt vouw je ze dubbel of driedubbel tussen je rug en de voer of laat je ze door de vloer heen “zeilen” als uitbundig grote olifantsoren.
 - Als je zit, laat je ze gewoon door de rugleuning van je stoel of de muur gaan.
2. Mogelijk kun je, voor extra ontspanning, de hartklank toevoegen, HAWWWW als je, uitademend, de oren lang maakt naar beneden.

Prima om te doen vóór de CRP (Constructieve Rust Positie)

Brengt veel bewustzijn en verdichting de Jing aan de rugkant; de psoasspiers kunnen de vloer nu makkelijker vinden.

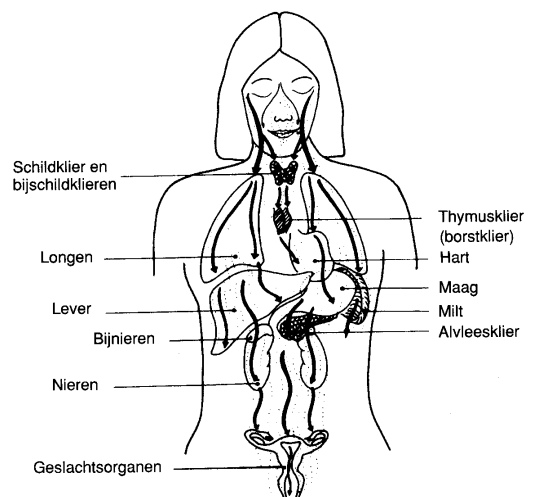


ill. Mattijs van Katwijk

Innerlijke glimlach in de drie “lijnen” — ogen zacht maken als begin ervan

- Maak je handen goed heet, door ze stevig te wrijven.
 - Leg ze op je ogen, en laat je oogbollen zacht zinken in hun kassen
 - Leg de handen neer en wees met je aandacht in je ogen. Steeds als uitademt zinken de oogbollen een beetje naar achteren en naar beneden in de oogkassen.
 - Kijk met je zachte, alles accepterende blik naar beneden je lichaam in
- 1 De vijf yin organen zie je in hun specifieke kleuren — ze hebben een liefdevol contact met elkaar...
 - 2 Je kunt het spijsverteringskanaal langslopen, overall warm geel licht in pulserend
 - 3 Of de kristallen kamer op laten lichten en dit licht vervolgens uit de hersenen laten stralen en dóór de ruggengraat heen.

Om de mind te richten als we het lichaam ontspannen

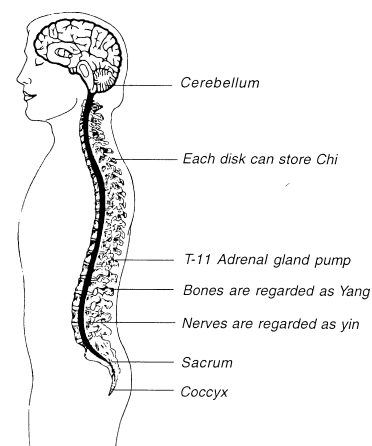


Zelf-Massage - liggend

De Kringlooppunten masseren – met een houten balletje (ca. 8 cm)

Je masseert aan de voorkant van het lichaam, maar kunt je daarbij óók op de kringlooppunten aan de achterkant richten... Alleen kruin en perineum zijn wat moeilijk. Op de meer “bottige delen” (kruin, voorhoofd, keelpunt, hartpunt), werk je heel zacht en subtiel, op de zachtere delen kun je intensere druk (als je je glimlach maar bewaren kunt!) toepassen.

- Je ligt op je rug in de CRP (constructieve rust positie)
- en legt het balletje op je derde oog, handpalmen er zacht op.
- Geef heel subtiele druk op de uitademing (hartklank)
- een uiterst kleine draaibeweging in de adempauze
- Op de inademing laat je het derde oog, door de huid heen, contact maken met de energie buiten je; het balletje haal je even weg als je dat prettiger vindt.
- Op dezelfde manier doe je het keelpunt (harde gedeelte tussen de sleutelbenen)
- en het hartpunt (tussen de tepels op het borstbeen)
- Het solar plexuspunt kun je steviger doen — de handpalmen op het balletje...
- Je licht de ellebogen van de vloer en geeft redelijk stevige druk op het balletje als je de ellebogen laat zakken met het hart-geluid HAWWW (uitademend dus)
- Als je – rustig – helemaal uitgeademd bent, ga je in de adempauze de kleine horizontale cirkeltjes (3) in de solar plexus maken, de ene kant op (maakt niet uit welke) en de ander kant op.
- Dan laat je de druk op het balletje los en ontspant je lichaam, zodat zij zich met adem kan vullen.
- Vervolgens blijf je even rustig en ontspannen in- en uitademen, waarbij de solar plexus zich steeds natuurlijk uitbolt en weer terugzinkt.
- Hetzelfde bij de navel en iets boven het schaambeen (seksuele centrum).

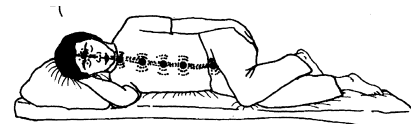


Rug

- De liefhebber doet ook het perineum...
- Dan werk je vanuit het schaambeen met het staartje-heiligbeen
Je I-kracht is in het heiligbeen als je aan de voorkant het seks. centrum masseert.
In de ademhaling erna voel je hoe het heiligbeen beweegt op in- en uitademing
- Vanuit de navel werk je met Mingmen
- Vanuit de solar-plexus met T-11
- Vanuit het hart-punt met het vleugelpunt
- Vanuit het keelpunt werk je met C7
- Vanuit het derde oog met het jade-kussen (beetje schuin dus...)
- En ten slotte doe je de kruin

Stromen

Ten slotte ga je op je rechter zij liggen om de kringloop te laten stromen.



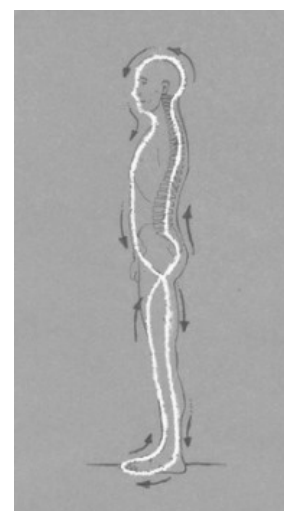
De Kringloop masseren met een houten balletje — met onderhuidse chi-druk

De massage met het houten balletje is dezelfde als hierboven, alleen in de adembeweging erna handhaaf je een zachte onderhuidse chi-druk.

- Je kunt nu het beste bij het schaambeen beginnen:
- Na de kleine draaibeweginkjes in de adempauze met je handen op het balletje... adem je in vanuit het perineum, onderhuids naar het seks. centrum uitademend (vanuit het middenrif) hou je de onderhuidse chi-druk hier vast.
- Vervolgens masseer je nogmaals vlak boven het schaambeen, maar richt je je aandacht (en chi-druk) op het heiligbeen (vanuit het perineum)
- Etc. In het begin als je het nog niet zo subtiel doen kunt, werkt je t/m de solar plexus
Dus navel—mingmen en solar-plexus—T-11
- En ga je daarna op je zij liggen om de kleinere Kringloop te stromen
- Uiteindelijk kun je alle punten op deze manier met zachte chi-druk verbinden

Je hele Kringloop is nu verdiept en heeft een zachte chi-druk gekregen.

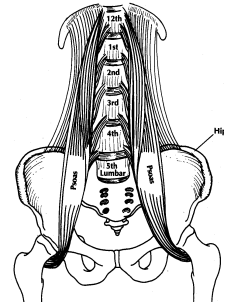
Liggend in de CRP kun je misschien al ook de kringloop in de benen voelen, en een “verlengende beweging” naar boven en naar beneden toe.



Verder bewust maken, openen en verlengen van de ruggengraat

Verlengen van de psoas-spier opent de ruggengraat – strekken van arm en been

- Vervolgens ga je, zonder je bekken te bewegen t.o.v. ruggengraat en vloer, het rechter been zeer langzaam strekken.
- Kijk of je rug “vol” kan blijven op de vloer, zónder de buikspieren aan te spannen.
- Maak een lang rechter oor met de hartklank er in, helemaal tot in het rechter been
- Nu breng je de rechter arm vertikaal omhoog
- Langzaam beweeg je de rechter arm naar achteren tot boven je hoofd naar de vloer, zonder dat je rug van de vloer komt, anders stop je halverwege.
- Grinnikend, of met een lang rechter oor (HAWWW), vul je de rug nóg meer...
- Ruimte creërend in het heupgewricht, als je dat al luk, ook het been verlengend, geeft ruimte, rust en ontspanning naar boven toe, in het schoudergewricht.
- Even zorgvuldig breng je na een tijdje de rechter arm weer omhoog en terug
- en trek je rustig en langzaam het rechter been op, tot de voet weer op de vloer is
- Glimlach en ervaar het verschil tussen beide kanten



Ervaar het verschil tussen beide kanten van de rug (langer? warmer?)

- Vervolgens laat je het andere been cm na cm naar de vloer zakken...



3-6x

Rivier stroomt vallei in — lendenwervels krijgen bewustzijn

- Beweeg de voeten iets meer richting bekken
- Verleng de benen in de vloer en trek staartbeen en heiligbeen op
- *Uitademend* (of grinnikend) duw je de vijf lendenwervels tegen de vloer
- Bijna als vanzelf komen de borstwervels en nek-wervels nu van de vloer de achterkruin richt je naar de Poolster.

De buikspieren spannen nauwelijks, de beweging wordt gecreëerd vanuit de rug.

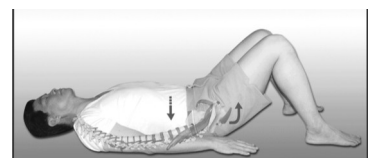
- *Inademend* ontspan je eerst lendenwervels en heiligbeen, dan de borstwervels.
- Rust en glimlach in de ruggengraat.
- Een gouden zon stroomt binnen in kruin en de atlas op de *inademing* grauwgrijze spanning, vermoeide energie laat je *uitademend* in de vloer zakken.

Berg rijst op uit zee — lendenwervels krijgen bewustzijn

- Je ligt op je rug met de knieën gebogen, armen langs je lichaam.
- Op de *uitademing* breng je het staartbeen iets omhoog, waardoor het heiligbeen sterker tegen de vloer duwt. Dit doe je een aantal keren totdat je echt goed contact krijgt.
- Dan vervolg je door het heiligbeen éerst op de vloer te drukken; dan—*uitademend*—van de vloer weg te bewegen waardoor de onderste lendenwervel steviger tegen de vloer duwt.
- Op deze manier ga je wervel voor wervel je hele rug af naar boven
- en steeds *inademend* wervel voor wervel weer terug naar beneden.
- Hoe rustiger je ademhaling, hoe meer openheid en kracht je in je rug krijgt.
- Wanneer je adem niet lang genoeg is om uitademend omhoog, inademend naar beneden te gaan, dan *adem je rustig in*, maakt de beweging omhoog op de *uitademing*; boven gekomen *adem je weer in*, en maakt de naar beneden gaande beweging op de *uitademing*.
- Op het hoogste punt aangekomen blijf je even rustig *in- en uitademen* waarbij je steeds meer ruimte voelt aan de voorkant van de ruggengraat. Daarna ga je de wervel voor wervel naar beneden op de *uitademing*. (3x)

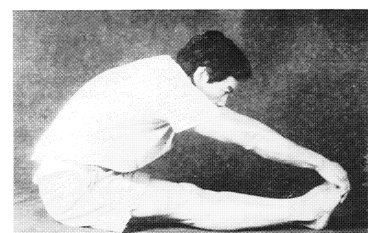


Na elke oefening ga je even liggen in de CRP en stroom je de Kringloop, ook door de mogelijk verlengde benen.



De boot roeien

- Met je benen gestrekt vóór je, reik je vanuit je onderrug naar de tenen (wanneer je je benen verlengt / uitschuift, lukt dit veel makkelijker)
- Beweeg je voeten in cirkels naar elkaar toe (9x) en van elkaar weg (9x)
- De beweging doe je zoveel mogelijk met een rechte rug; de aanzet van de beweging “zo laag mogelijk”, als kan: zitbeentjes.



Om ruimte in bekken en heupgewricht te creëren

De voorkant van het lichaam masseren — zittend

Middenrif massage

Als je merkt dat je middenrif “vastzit”, je niet zo makkelijk naar beneden toe “verlengt”:

- Zittend op een stoel of meditatiekussen, buig je het bovenlichaam is iets (of veel) naar voren, de vingers over elkaar heen onder de punt van het borstbeen
 - *Uitademend* verhoog je de druk van de vingers geleidelijk (HAWWWWW)
 - Je ademt even licht en oppervlakkig dóór
 - Haal de vingers rustig weg en laat je lichaam zich inademend vullen vanuit het bekken (of nulpunt) naar boven – als melk dat zich in een glas van onderaf vult.
- 2 Zelfde als hierboven, maar nu met de vingers rechts onder de ribben (lever) voor de ontspanning van de lever en de galblaas 3-9x (SHSHSH)
- 3 Zelfde als hierboven, maar nu met de vingers links onder de ribben (maag/milt) voor de ontspanning van milt en maag-gebied 3-9x (GHOEOEOE)

Om de Kringloop makkelijker door het middenrif te laten stromen.

Empty force breathing (ademen vanuit leegte)

- Met een zachte blik (essentieel!) masseer je het gebied nét onder je navel (1 cm)
- *Adem goed in*, door de neus
- Dan *adem je uit* met de miltklank GHOEOE, en *zonder in te ademen*, adem je verder uit GHOEOE en je *ademt nogmaals uit*, zonder in te ademen GHOEOE
- Je hebt nu als het goed is een uitgeademende leegte in je

Wanneer je je niet comfortabel voelt nu, moet je de uitademingen iets verkorten of toch héél licht een beetje inademen...

- Je *houdt je adem vast* (dus niet inademen nog !) en gaat nu, met behulp van je vingers en je glimlach, de chi-bal achter je navel rollen: naar binnen, naar boven, naar voren, en naar beneden (de “kringloop” route)
 - Dan ontspan je en reik je uit naar lucht om de leegte achter de navel, te vullen door je armen zijwaarts te spreiden en omhoog te brengen met een adembeweging áchter je strottenhoofd (“dragon breath”) die de zuurstof rechtstreeks de vacuüm getrokken buikholte in zuigt
 - De armen gaan, uitademend met de longklank SSSSsss, vóór je lichaam langs naar beneden, zuurstof achter de navel brengend.
- 2 en verder: Je kunt ditzelfde doen bij het seksuele centrum boven het schaambeek in het solar-plexus gebied, feitelijk op elke plek in de hele Tiantien.

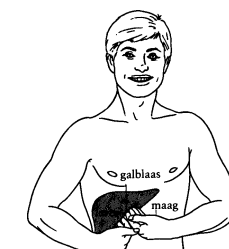
Om de Kringlooppunten van het Conceptievat meer “fysiek” nog, te openen

Op twee kussens liggen

- Je ligt op je rug met je hoofd en je borst op twee meditatiekussens
Het onderste ligt nét boven het middenrif ligt, niet lager, en zeker niet bij de Mingmen anders ben je alleen de “holling” van je rug aan het versterken.
- De benen zijn gebogen met de voeten op de mat, op de achterkant van de zitbenen.
- Je “doet” niet zoveel maar bent aanwezig en ademt rustig
- Daarbij probeer je zoveel mogelijk het middenrif aan de rugkant los te laten, naar beneden toe te ontspannen — HAWwww — hartenergie naar (bij)nieren... de voorkant van het middenrif gaat dan als vanzelf mee ontspannen.
- Stel dat je je benen kunt “verlengen” vanuit het nulpunt... het skelet van benen en voeten richting aarde “uitschuiven”, dan zul je merken dat de rug rechter wordt zonder dat je daar verder iets aan “doet”.
- Je kunt het middenrif aan de voorkant wat kloppen met “kommetjes”-handen, of strijken naar beneden toe...
- Na 3-5 minuten beweeg je de armen zijwaarts omhoog en laat je je handen zacht over het lichaam naar beneden glijden 2x met de hartklank, 1x met de drierwarmerklank.

Je rolt (zijwaarts!) weer van je kussentjes af en stroomt de Kringloop

Om de voorkant verder te openen en de rugkant te verlengen

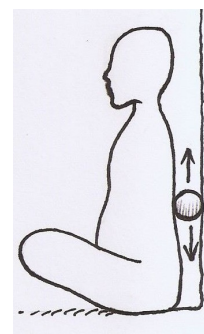


De rug versterken en versoepelen — zittend

De rug masseren en openen met een houten balletje (ca. 6 cm)

Je zit tegen een muur bv op een meditatiekussentje of tegen een lange stoelleuning

- en legt een klein houten balletje zo hoog mogelijk aan de linker kant van de ruggengraat (dus niet midden óp de ruggengraat!) tussen je rug en de muur, zonder dat het “wegglipt”; meestal is dit ongeveer halverwege het schouderblad.
- *Inademend* duw je je rug tegen het balletje aan
- In de *adempauze* kun je minimale masserende beweginkjes maken, tegen het balletje aan of je ogen wat laten “rollen” op de plek
- *Uitademend* ontspan je, en zink je in je zitbenen
- Je verschuift het balletje steeds 1-3 cm naar beneden tot aan de bekkenrand
- Voel hoe anders de ene helft van je ruggengraat nu voelt; dan doe je de andere kant



ill. Mattijs van Katwijk

Meer gevorderd:

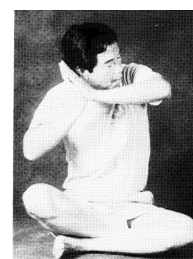
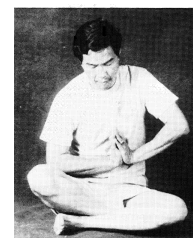
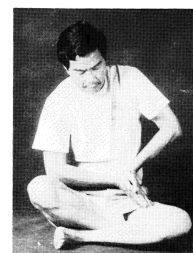
- Je doet feitelijk hetzelfde, maar “verlengt” nu je bovenbeenbotten richting knie, en de onderbenen richting aarde (vanuit het “nulpunt” als je dat al kent).
- Wanneer de óprijsende beweging nog niet helemaal voelbaar is, kun je deze helpen door de ene hand “hiel” op de andere te leggen en de bovenste hand zacht tegen de onderste te duwen (of de bovenste arm wat te verlengen / uit te schuiven)

Voor een bewuste ruggengraat, oprijzend vanuit de aarde

Zwemmende draak

In kleermakerszit of zittend op rand van een stoel...

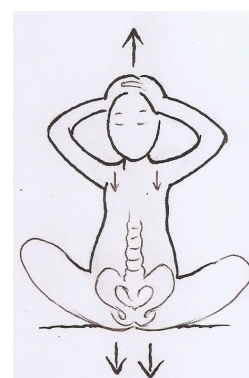
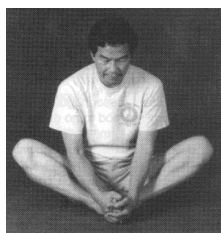
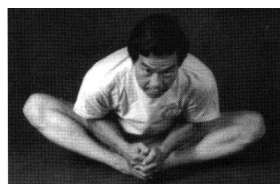
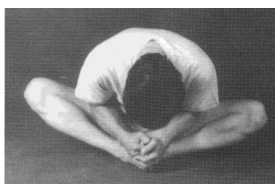
- Met de handen redelijk stevig (innerlijke glimlach!) tegen elkaar aan... zwem je zo horizontaal heen en weer, dat je elke ruggenwervel voelt.
- Begin bij de onderste wervels en zwem met grote bewegingen wervel voor wervel naar boven zover je kunt, met aandacht in de nekwervels
- en weer rustig zwemmend naar beneden.
- Het hoofd gaat in principe de andere kant op dan de handen.



Voor een krachtige flexibele ruggengraat en sterke armpezen

Ruggengraat verlengen met de handen op het hoofd

- De handpalmen liggen op elkaar op je kruin, de schouders laag en ontspannen
- Je zinkt vanuit je zitbeentjes de aarde in, zodat je je kunt “afduwen” op de grond en de wervels zich van onder naar boven kunnen openen: *in- of uitademend*...

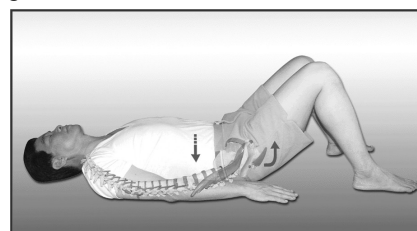


Reuzenschildpad gaat de grot binnen

- Je zit met de voetzolen tegen elkaar aandie je met beide handen omvat
- Je buigt rond naar voren vanuit je nekwervels, de kin “in”
- je strekt de nekwervels vanuit de zitbeentjes naar voren en komt weer recht
- Wiebel een beetje na.

De energie in de rug voelen stromen — liggend

- Ga weer even lekker liggen in de CRP en word je bewust van de energiestroom in je rug, op en neer, heen en weer, whatever.
- Stel dat als vanzelf de kringloop gaat stromen, neem dan mogelijk ook de benen mee:
- *Uitademend* door het conceptievat naar het perineum en van daaruit door de buiten-achterkant van de benen...
- *Inademend* door de binnen voorzijde van de benen via het perineum naar achteren en door het gouverneursvat naar de kruin.



Voorkant en rug openen met liggende torsies

Slang draait zijn lichaam

- Op je rug liggend, laat je langzaam je knieën naar rechts vallen tot zover ze dat kunnen zonder spanning.
- Anders dan op het plaatje spreid je beide armen naar zij.
- Met een glimlach adem je zacht en rustig in je linker kant. Verleng en verruim de hele linker zijkant richting zitbeen het bovenbeen(bot) richting knie, en het onderbeen(bot) richting hiel...
- Wrijf zacht de hele zijkant naar beneden toe met je hand
- Dan beweeg je rustig je hoofd naar het midden, ene knie en andere knie ook
- En strek je de benen naar boven toe, voetzolen parallel met het plafond
- Andere kant
- Doe dit een aantal keren, waarbij je de knieën steeds hoger dan wel lager neerlegt en je dus steeds op een ander plekje de volle torsie ervaart.
- Ten slotte stroom de Kringloop door torso en benen (benen omhoog of in de CRP)



Gevorderd, voor sterkere torsies

- Je doet dezelfde torsies met de knieën over elkaar heen geslagen

Slang draait vanuit vleugelpunt

Tevoren:

- liggend op je rug met gebogen knieën, trek je de schouderbladen tegen elkaar
- je wrijft er een "erwtje" tussen fijn,
- en beweegt de schouderbladen weer uit elkaar—zo ver mogelijk
- Voel de ontspanning van het borstgebied als je even rustig doorademt (3-6x)



De oefening:

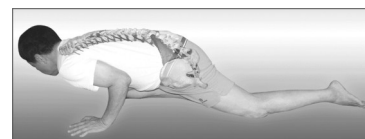
- Omarm jezelf als op de foto;
- Verleng je benen langs het skelet de aarde in en trek staartje/heiligbeen op
- Uitademend beweeg je alle lendenwervels de vloer in en verlengt je de ruggengraat naar boven, nek- en borstwervels omhoog...
- Nu draai je de bovenste borstwervels (1-6) en het hoofd naar links
- Vervolgens kom je terug naar het midden
- Dan draai je het bovenlichaam t/m T5/T6 (vleugelpunt) naar rechts
- En kom je terug naar het midden
- Rustig aan verleng je de benen weer naar de mat, en met de achterkruin naar de Poolster leg je de bovenste wervels en het hoofd weer terug op de vloer.
- Na 3-6 keer doe je het babietje
- Dan rust je en laat grauwgrijze energie los...

Na elke oefening ga je even liggen in de CRP en stroom je de Kringloop, ook door de mogelijk verlengde benen.

Om de bovenrug te openen

Pauw kijkt naar zijn staart — om zowel rug als voorkant te openen

- Met de re. knie gebogen en het li. been naar achteren, kom je iets op
- om vervolgens — rug en nek als één geheel — naar beneden te bewegen, totdat het lichaam op het gebogen dijbeen rust
- Je schuift de heupen naar rechts, ze bewegen horizontaal met de vloer, óp of over het rechter bovenbeen heen
- Tordeer nu lendenwervels naar rechts en omhoog (de heupen blijven parallel met de vloer)
- Tordeer dan de borstwervels naar rechts en omhoog
- De schouders naar rechts en omhoog... de nek en het hoofd...



En dan terug ...

- eerst de lendenwervels (Tantien) ontspannen
- dan de onderste borstwervels (Solar plexus, ontspannen)
- de middelste borstwervels (Hartgebied, ontspannen)
- de bovenste borstwervels (Keelcentrum, ontspannen)
- de halswervels (Kristallen kamer, ontspannen) (3-6x, andere kant)

Rust uit, glimlach zacht.... Ga liggen of zitten met de Kringloop



Rug openen met zittende torsies

Er zijn veel zittende torsies, die, als je ze goed doet, zowel rug als voorkant openen.

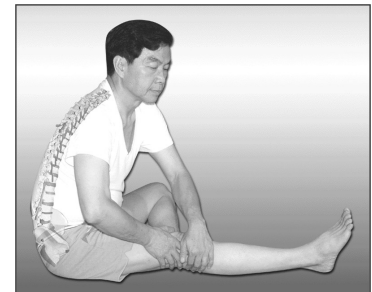
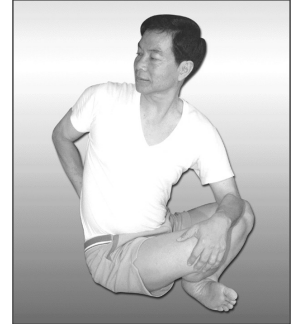
Uitermate bewust kun je nu worden, van elke wervel.

Ontspannen op je buik liggend, zou feitelijk elke wervel voelbaar moeten zijn; ze hebben allemaal een heel "eigen" beweging.

De meeste van deze oefeningen kun je ook doen op een stoel. En zowiezo is het heel gaaf elke tordering samen te laten gaan met het verlengen van het been.

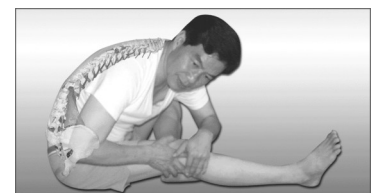
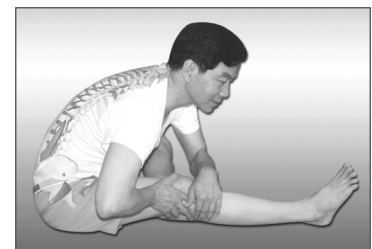
Draai en open de Poort van het leven — kom wervel voor wervel omhoog

- In kleermakerszit op of een stoel, met de re hand op de li knie, en de li handrug op Ming-men.
 - Draai het bovenlichaam vanuit de lendenwervels naar rechts en buig je iets naar voren
 - Draai nu naar links vanuit de lendenwervels waarbij je met je rechter arm de draaibeweging helpt gebeuren
 - Roteer de rug verder omhoog, tot aan de schouders, het hoofd als laatste
 - Ontspan eerst de lendenwervels en de Tantien, dan de onderste borstwervels en de solar plexus, ten slotte de bovenste borstwervels en de schouders
 - Het hoofd komt als laatste terug. (3x, dan andere kant)
- In het begin is het erg prettig als iemand wervel voor wervel mee-masseert.
- Laat de benen los en cirkuleer de Kringloop door rug en benen.



Ruggengraat torderen met één been gestrekt

- Je zit op de vloer met het rechter been gestrekt en het linker gebogen, de voet in de rechter lies. Beide handen zijn rond het gestrekte rechter been.
- Je draait de Tantien naar rechts en buigt met een verlengde rug over het gestrekte been in het heupgewricht naar voren...
- als je niet verder kunt, open je de Mingmen, zitbenen naar de vloer waardoor ook de lendenwervels zich openen... zodat je uiteindelijk met een prachtige ronding boven je gestrekte rechter been gebogen bent.
- Je trekt en duwt met beide handen aan de buitenzijde van de knie
- de Tantien verder naar rechts vanuit het bekken (het rechter been verlengt zich nog iets meer...)
- dan de solar plexus naar rechts vanuit de lendenwervels,
- het middenrif naar rechts vanuit de onderste borstwervels
- de schouders naar rechts vanuit de bovenste borstwervels (voel de breedte van je schouders waar het hoofd mooi "bovenuit komt")
- het hoofd naar rechts vanuit de nekwervels
- "Kijk" ook naar echts achter je...
- De rechter hand rond de rechter knie helpt "duwen", De linker hand rond de rechter knie helpt je "trekken"
- Wanneer de *Empty force breathing* al bekender is voor je lichaam kun je misschien voelen hoe de organen tegen de ruggengraat aan getrokken en naar boven "gerold" worden.
- Je ademt rustig en ontspannen in
- en op de uitademing ontspan je naar voren én naar beneden
- eerst de onderrug, dan de middenrug, dan de bovenrug, dan het hoofd.
- Je ademt rustig in (in een latere fase doe je alles op één uitademing) en tordeert op de uitademing het hele bovenlichaam vanuit het bekken en de Tantien fase-gewijs naar rechts
- Herhaal de hele oefening nog 1x naar rechts; dan 3x naar links.
- Maak de benen los en wapper je voeten, enkels en knieën lekker vrij
- Zittend of liggend voel je na en laat je de Kringloop stromen...



Diep in het bekken komen

Hoe dieper en meer ontspannen je aandacht in het bekken kan zinken, des te makkelijker zul je benen kunnen verlengen de aarde in en kan je rug zich openen om op te rijzen richting hemel.

Alle psoas-oefeningen kunnen hier behulpzaam zijn, maar ook de volgende oefeningen:

Zittend op een beetje opgeblazen softbal op een stoel

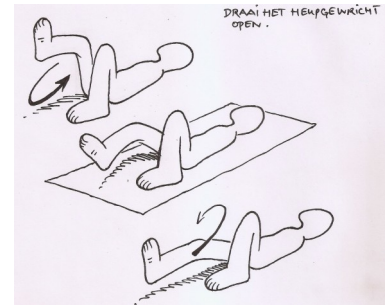
- Kun je rustig het linker heupgewricht wat naar voren schuiven, dan het rechter...
- Of rustig en ontspannen het bekken laten draaien, aandacht in de bekkenbodem
- Of met één voet op de andere knie rustig naar voren buigen
- Zelfs allerlei "torsies" doen

Steeds vanuit de diepte in het bekken en de benen verlengd de aarde in

Ditzelfde kun je ook doen met je voeten tegen de muur, het bekken op de softbal

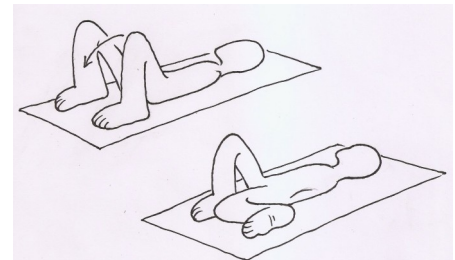
De bolletjes van de dijbeenbotten in de holletjes van het bekken draaien

- Trek je linker bovenbeen naar je borst
- en maak een mooie cirkelbeweging met je knie, zo, dat de dijbeenkop goed in de heupkom "roert"
- Laat het gewicht van het been hier een rol in spelen
- Draai eerst 6x de ene kant op, dan 6x de andere kant op
- Zet beide voeten weer op de mat
- Voel het verschil tussen het linker en rechter bekken, dan het andere been.



Knieën naar binnen laten vallen

- Je ligt met ca. 1m. tussen de voeten in.
- Wrijf je handen en dan de liezen warm.
- Dan laat je je linker knie ontspannen naar je rechter voet vallen; je laat de knie uitveren en zet hem weer terug.
- Na 6-9x doe je het andere been.
- Wrijf je handen, maak een "vogelbek" van je vingertoppen en draai ze in de liezen



Het heupgewricht openen en de iliacus ontspannen, liggend op de zij

- Je ligt op je zij met de knieën iets opgetrokken en een dik kussen onder het hoofd (nek en rugwervels, heup en oor op één lijn)
- Vanuit het "bovenste" heupgewricht til je het been op naar "horizontaal"
- Dan beweeg je, wederom vanuit het heupgewricht het bovenste gebogen been naar achteren, zonder de stand van het bekken te veranderen totdat je niet verder naar achteren kunt — de psoas "pak je vast" met je aandacht (doe dit rustig en met pauzes, waarin je steeds dieper ontspant)
- Nu ga je het bolletje in het holletje van het heupgewricht een klein beetje naar boven en naar buiten bewegen; dit opent de iliacus Het helpt misschien als je het eerst visualiseert.

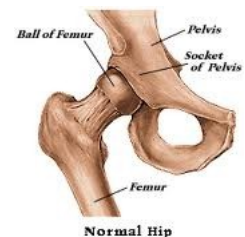
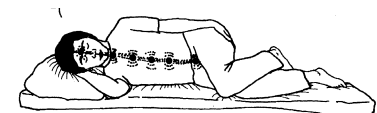
Dit voel je goed aan de achterkant van het bekken (de spierbekleding hier)

- Met de iliacus open "schroef" je heel rustig het bovenste been uit vanuit het heupgewricht – tot min of meer "gestrekt" (pauzes als je eerst verder moet ontspannen)

- en ten slotte laat je het bovenste been naar de grond zinken met de iliacus open.
- In dit proces verleng je meer en meer de psoas, en versterk je de iliacus.

Soms, als iemands taille veel smaller is dan de heup, kan de persoon in deze oefening wat gaan wiebelen – je kunt dan een handdoek oprollen en tussen de taille en de vloer plaatsen, of een iets opgeblazen softbal.

- Voel na in de CRP op je rug, het verschil tussen beide benen alvorens je het andere been doet.



Liggend op je rug in de CRP kun je nu goed de Kringloop "kruisen" vlak boven het perineum als je ook de benen in de Kringloop betreft.

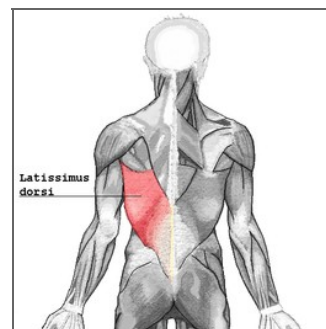
Conceptievat en hart openen

De voorkant van het lichaam kan eigenlijk alleen maar open als ze zich veilig voelt; dat kan heel goed zo zijn, wanneer de rug krachtig is en supportieve aan die openheid.

Vanuit de grote schuine uitwaaierende rugspier, de latissimus dorsi... open je de voorkant

- Liggend op je zij met je hoofd op een kussen, zo, dat rug, nek en hoofd neutraal verbonden kunnen blijven, reik je met je bovenste arm naar voren vanuit de "lats", vanuit het heiligbeen
- Zacht met de vingertoppen op de vloer (waar je naar blijft kijken), glij je omhoog met je arm en waaier je je uit in een grote cirkelende beweging boven en achter je, naar beneden en weer terug naar voren.
- Steeds volg je je hand met je ogen... het hele hoofd rolt mee...
- Je aandacht is in het bekken, de benen en de voeten;

Nadat je, liggend op een zij, de arm zowel naar boven als naar beneden gecirkeld hebt, ga je op je rug liggen in de CPR en voel je het verschil tussen de ene kant van je lichaam en de andere kant. Merk je hoe open het hart is?



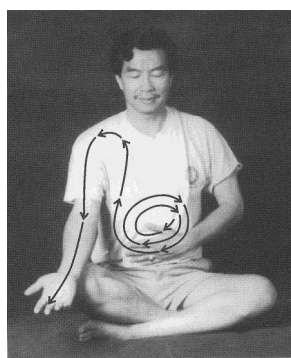
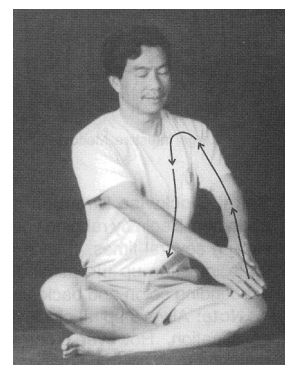
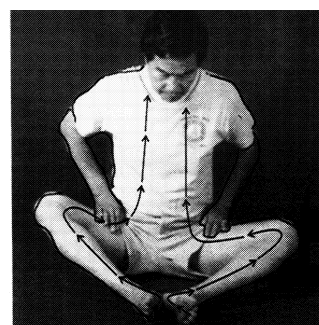
Buik en benen lekker ontspannen

Met je benen iets gebogen naar voren

- Je wrijft met beide handen de binnenkant van de voeten en aan de binnenkant van de benen omhoog
- Dan wrijf je over de buik en je borst(en), naar boven over het gezicht naar beneden langs oren en nek, onder de schouders door
- naar de nieren die je even masseert.
- Je masseert ook het heiligbeen
- En wrijft langs de buitenkant van de benen naar de voeten, die je een beetje beweegt.

Een alternatief is een combinatie maken met "de boot roeien"

- Dan strek je je benen en pakt je tenen
- Deze draai je een aantal keren de ene kant op, dan de anderen
- Vervolgens geef je een klapje op de Borrelende Bron (Nierpunt-1) achter en onder de ballen van de voet
- En strijk je zacht en liefdevol langs de binnen-vóórkant van je benen omhoog,
- Je wrijft je Tantien lekker vol en rond, etc. als boven



Aap streelt buik en armen

- Je zit in kleermakerszit en wrijft je buik met de dikke darm mee, rechts omhoog, links naar beneden, met twee handen op elkaar, min. 3x.
- Dan wrijf je over de rechter zijkant naar boven en onder de sleutelbenen door naar je linker schouder en de binnenkant van je linker arm en –hand.
- Je draait je linker arm om, handpalm naar beneden, en wrijft langs de buitenkant van de arm omhoog,
- Met beide handen vanaf de linker schouder naar beneden maak je weer een cirkelende beweging over je buik, met de dikke darm mee.
- Nadat je dit 3 keer gedaan hebt draai je de beweging om en strijk je over de yin- en yang meridianen van je rechter arm.

Voor de Kringloop-stroom in de armen

