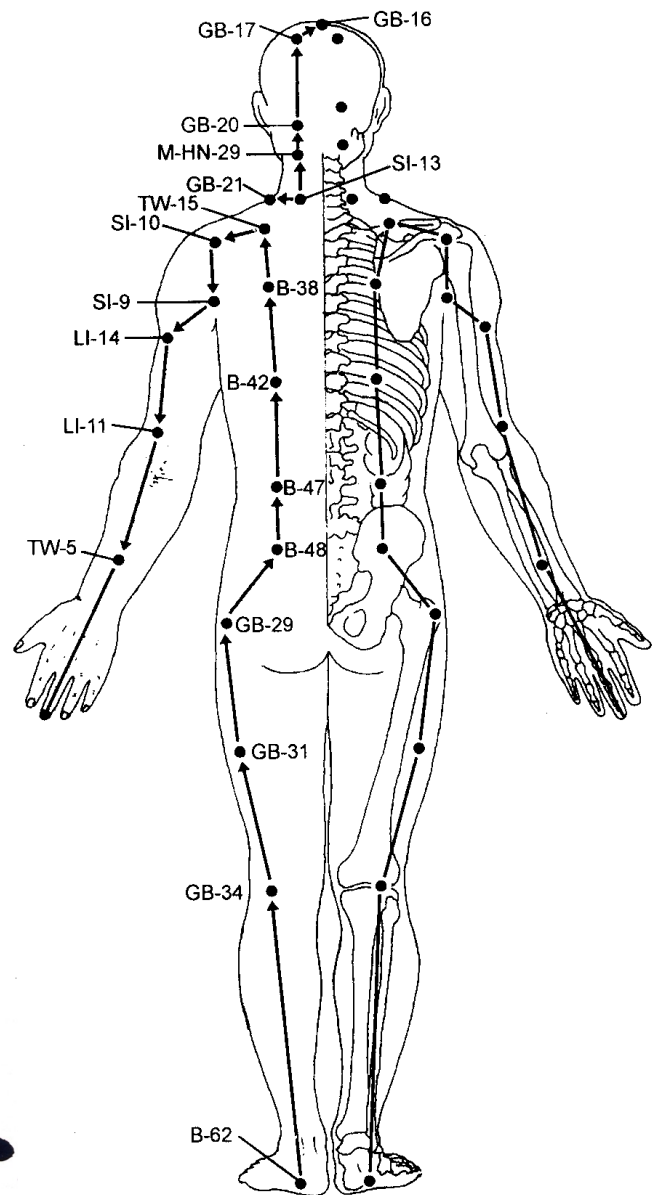
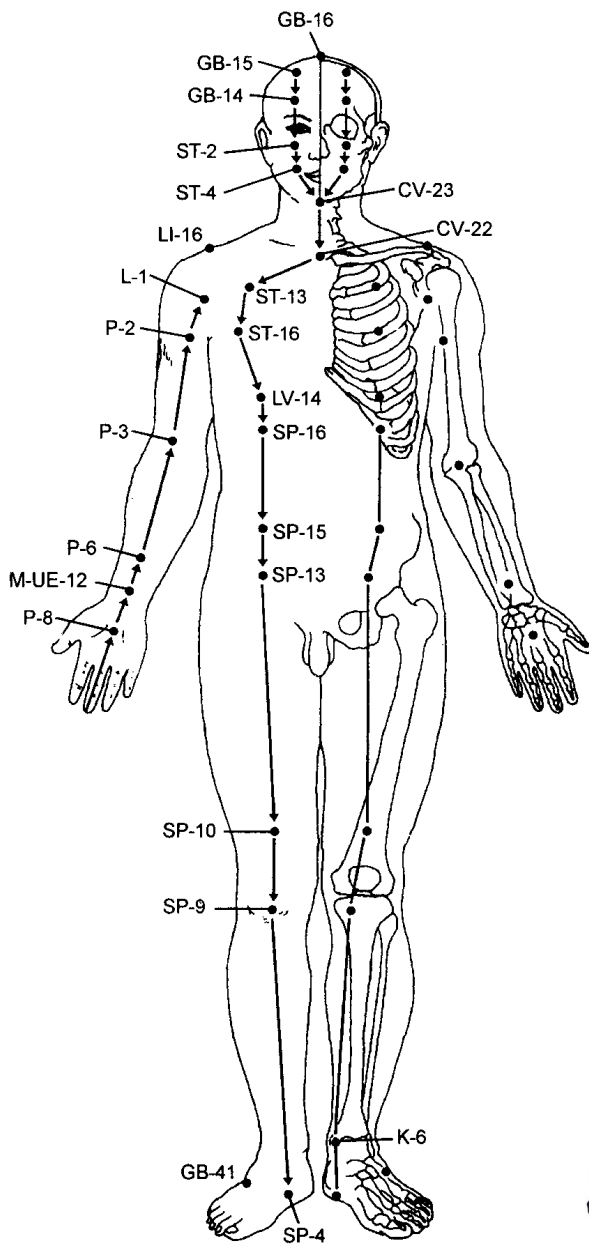
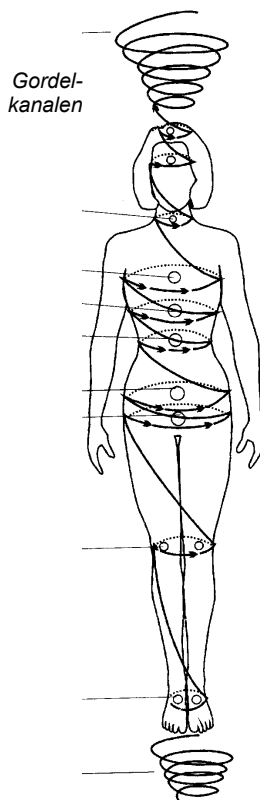
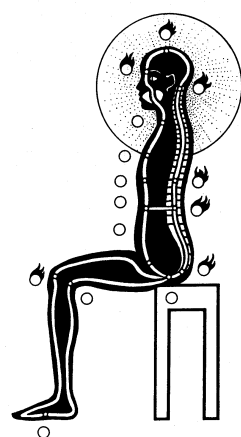
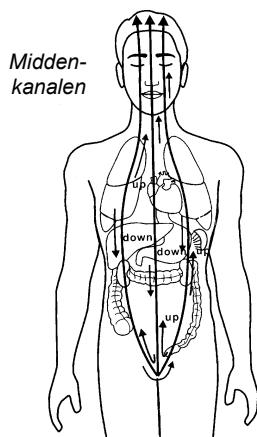


Fusie van de vijf elementen

III

Met dank aan Mantak Chia, Michael Winn
en mijn cursisten





introductie

In Fusie I hebben we geleerd hoe we de emotionele energie in de organen kunnen neutraliseren met behulp van de pakua's. We leerden onze essentie, in de vorm van een parel, te versterken met deze geneutraliseerde energie. Het wordt vrij gemakkelijk om met deze parel onze Kringloop — het Conceptie – en Gouverneursvat — meer en meer te openen.

Hiermee heb je goed gereedschap om te groeien naar een toestand van innerlijk evenwicht. Elk moment kun je opmerken hoe ver je daarmee bent, door de “zin” of “weerstand” die je hebt om te gaan oefenen of mediteren.

In Fusie II leer je de pure, neutrale energie van de vijf organen met elkaar verbinden, waardoor je compassie in jezelf gaat waarnemen. Met deze gezamenlijke energie van de orgaan-shen wordt je parel extra gevoed, en gaan we spreken van een compassie-parel. Deze prachtige parel ga je vervolgens gebruiken om de drie Midden-kanalen te openen (Thrusting channels) en de negen beschermende Gordel-kanalen te versterken.

In Fusie III open je de laatste vier van de acht Extra-, of Wonder-meridianen, de yin en yang Brug- en Regulator kanalen.

Verder leer je bescherm-technieken voor met name de ruggengraat, maar ook voor je totale energie-veld en uitstraling.

De acht Extra Kanalen / Wondermeridianen - theorie

Zoals je weet stroomt je energie door een veelheid aan kanalen of meridianen. Deze kanalen worden verdeeld in 8 Extra kanalen of Wondermeridianen en 12 gewone (orgaan-gekoppelde) meridianen. Als sperma en eitje samen zijn gekomen en er een nieuw menskind gaat ontstaan, vormen zich als éérste (al bij de eerste celdelingen) de wondermeridianen, in deze volgorde:

1 Centrale Kanaal — CHONG MAI

(bestaat uit 3 opwaartse of “thrusting” channels)

Het ontstaat als eerste en is gerelateerd met je bestemming.

Het geeft de blauwdruk van je leven weer,

de manier waarop je de verbinding aangaat met je zelf.

Het vormt de Oceaan van chi voor de 12 gewone meridianen.

2 Conceptievat — REN MAI

(vormt samen met het Goeverneursvat, de kleine hemelse kringloop)

Het verbind je met de wereld buiten je;

het geeft aan op welke wijze je je verhoudt tot het leven,

tot alles wat je verwerft in het leven ook,

of dat nu de liefde is van je ouders, liefde uit intieme relaties of zelf-liefde.

3 Goeverneursvat — DU MAI

Dit kanaal is verbonden met onafhankelijkheid;

met de beweging wég van de ouders of andere afhankelijkheden;

én met het vermogen om dergelijke veranderingen

op een gezonde manier te bewerkstelligen.

4 het Gordelkanaal — DAI MAI

(omvat het hele complex van horizontaal cirkelende kanalen)

Het is gerelateerd met vasthouden, be-houden.

Alles wat de 8 kanalen niet kunnen oplossen, kan hier vastgehouden worden, zowel positief als negatief.

5 het Yin Regulatorkanaal — YIN QIAO

(binnenkant van de benen en de voorkant van het lichaam)

Kun je voor jezelf opkomen, heb je een helder levensdoel,

heb je idee van de bedoeling van het leven?

Dit kanaal geeft weer of je je op je gemak voelt met het leven en je plek daarin

Dealen met wat er is, niet met wat er mogelijk gaat gebeuren...

6 het Yang Regulator kanaal— YANG QIAO

(achter-buitenkant van de benen, achterkant van het lichaam)

Kun je het leven aan, kun je ermee dealen?

Hoe presenteren je je aan het leven? Kun je er een beetje mee spelen?

Openheid/blokkades in beide kanalen geven dus aan hoe je je verhoudt met

de wereld buiten je, en met haar problematiek.

7 het Yin Brugkanaal — YIN WEI MAI

(verbindt alle yin kanalen met elkaar; alle “zachte” delen van de huid

ook de armen)

Hoe ga je om met de verschillende levensfasen en mogelijkheden

- ouder worden, relaties, ras, geslacht, beroep -

vanuit het verleden naar de toekomst toe

en je eigen plek daarin. Jouw plek in je leven, en de ruimte die je inneemt.

8 het Yang Brugkanaal — YANG WEI MAI

(verbindt alle yang kanalen met elkaar; alle “hardere” delen van de huid

ook de armen)

Hoe ga je om met de dagelijkse activiteiten en met tijdsaspecten,

met wat je bereikt binnen de tijd die je hebt.

Het belang van de Extra meridianen

Taoïsten beschouwen de extra meridianen als het fundament voor onze lichaamsenergie. Omdat zij de brug vormen tussen onze ‘oorspronkelijke’ en pré-natale energie en onze postnatale Chi, beïnvloeden deze kanalen onze basis-constitutie.

Daarom is voor taoïsten het openen van de energiestroom door de 8 extra meridianen, essentieel dan het openen van de energiestroom door de 12 gewone meridianen. Alle Chi Kung zal zich daarom eerder bezighouden met de Wondermeridianen dan met de gewone meridianen. In de acupunctuur wordt echter met de gewone meridianen gewerkt, omdat er niet “geprikt” kan worden op de dieper liggende Wondermeridianen.

Voor alle diepliggende constitutionele ziekten, is het echter veel belangrijker om met de Wondermeridianen te werken, dan met de gewone meridianen.

Vandaar dat Chi Kung als basisbehandeling voor deze ziekten essentieel is.

Jouw oorspronkelijke energie, diep in de Tiantien, in de Oceaan van Chi, stroomt dus éérst door de 8 Wondermeridianen

en via deze diepliggende kanalen, door de 12 gewone orgaan-meridianen.

Zo onderhouden de 8 Wondermeridianen de verbinding

tussen de Oorspronkelijke energie in de Tiantien en in het Centrale Kanaal,

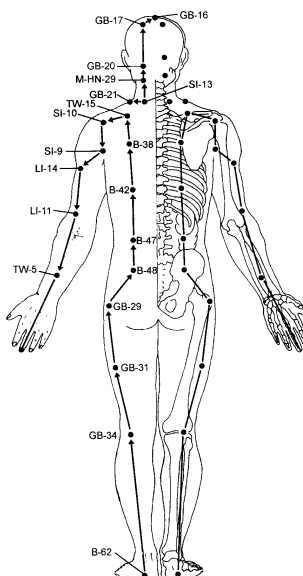
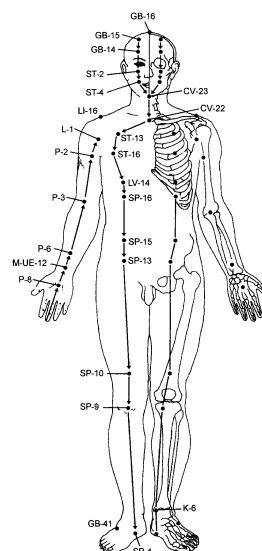
én de 12 orgaan-gekoppelde meridianen. Onze organen krijgen hun voeding

“van binnenuit”; maar ze ontvangen ook voeding uit de buitenwereld,

in de vorm van lucht die we inademen en voedsel dat we tot ons nemen

(postnatale chi).

Door deze beide vormen van voedsel, kunnen de organen en klieren de energie creëren die nodig is voor alle processen die het lichaam in stand houden.



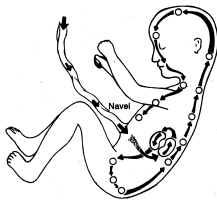
Functies van de 8 Extra kanalen — algemeen

Opslag van Chi



De Regulator- en Brugkanalen hebben geen eigen punten - zij bewegen zich over de punten van de gewone meridianen (hebben deze mede doen ontstaan). Door hun stroom over deze verschillende punten verbinden ze de 12 gewone meridianen met elkaar, waardoor ook de energie van de ene meridiaan in de andere kan overstromen. Wanneer het energieniveau in de gewone meridianen lager wordt, kunnen ze energie krijgen uit de reservoirs in de Extra kanalen. Als de gewone meridianen te vol worden, kan het teveel ook opgenomen worden door de Extra kanalen. Zo blijft het evenwicht zo goed mogelijk gehandhaaft.

Het opslaan en rondcirkuleren van Jing



Niet alleen Chi wordt door de Extra kanalen gestroomd, maar ook Jing (de laag-frequente seksuele levens-energie). Deze wordt aan de nieren onttrokken en door de 8 Extra kanalen naar de huid en het haar gebracht, én naar de vijf voorouder-organen: hersenen en ruggengraat, beenmerg, bloed, baarmoeder, lever en galblaas. Verder zorgen met name de Yin kanalen voor een optimale bloedsomloop, waar de Yang kanalen beschermen tegen virussen, bacteriën en energetische aanvallen.

Ze beschermen ons

De zogenaamde Wei Chi beschermt ons lichaam tegen aanvallen van externe ziektedragers. De extra kanalen cirkuleren deze defensieve Chi over rug, buik en borst. Dit gebeurt voornamelijk door het Goeverneursvat, het Conceptievat en de Middenkanalen.

Ze dragen zorg voor onze levenscycli

Veranderingen in ons leven vinden óm de zeven á acht jaar plaats. Deze cycli worden bestuurd door het Conceptievat en de Middenkanalen.

Brug- en Regulateur — emotionele balans

Naast alle al genoemde voordelen van het openen of openhouden van de Extra Kanalen, geldt specifiek voor de Brug- en Regulateur, dat deze kanalen emotioneel ge-uite energie terug kunnen halen. Wanneer je merkt dat je energie verloren hebt door emoties, dan kun je met het rondcirkuleren van de Brug- en Regulator kanalen, deze energie opnieuw terughalen naar jezelf toe (de ander heeft er dan ook minder last van), en in balans brengen. Datzelfde geldt als er emotionele energie naar jón toe komt. Heel snel kun je je nu beschermen.

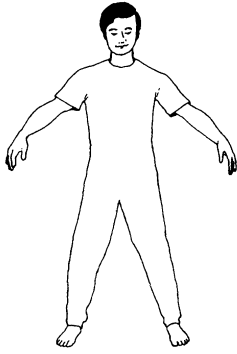
Dat vraagt natuurlijk wel dat je geoefend hebt met deze kanalen; wanneer je dat doet, zul je merken hoe je emotionele rust krijgt in je systeem!

Terug naar de Neutraliteit – via de 8 Wondermeridianen te doen

Wanneer we terugkunnen, diep in onszelf, naar onze prénatale fase; kunnen we veel gemakkelijker hier veranderingen aanbrengen, in deze hogere trilling, dan in de veel vastere postnatale wereld.

Wanneer we de neutraliteit van vóór de geboorte, in deze wereld willen brengen, onszelf a.h.w. opnieuw geboren willen laten worden, maar nu bewust, dan kunnen dat het beste doen door de 8 Extra meridianen, die alle één van de 8 krachten vertegenwoordigen, te déblokkeren met onze parel, of door de volgende Chi Kung oefeningen voor de Wonder

Chi Kung (Michael Winn) voor de 8 wondermeridianen



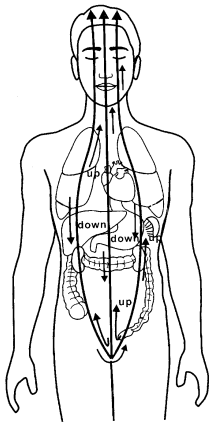
1 Oceaan ademhaling

Je staat in de ruiterspositie, kin in, oksels open, zachte glimlach...

Met de innerlijke oceaan mee, wieg je je gewicht zacht inademend naar voren, op de ballen van de voet, uitademend weer terug op de hielen.

- Inademend beweeg je de armen vanuit de schouders uit elkaar en iets omhoog...
- Uitademend, de armen zacht terug naar beneden laten komen

De allereerste pulsatie van de nog vormeloze energie pulseert het leven in—het embryo in de baarmoeder, dat zich uit-differentieert in armen en benen... Steeds opener, in contact met je Tiantien, steeds wijdsder en grootser...

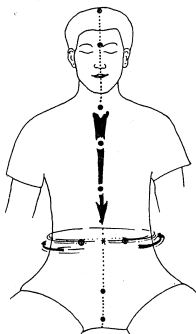


2 Opwaartse, stuwende kanalen

Ruiterspositie, goed vanuit het midden uitgelijnd, gewicht op de hielen...

- Inademend scheppen de handen energie op langs het linker en rechter middenkanaal, in eerste instantie niet hoger dan de schouders
- Uitademend weer naar beneden.
- Dan spiralen de handen, inademend, verder en verder omhoog om het energielichaam vanuit het middenkanaal, tot in de hemel te laten reiken
- Uitademend splitst het midden-route weer in linker en rechter kanaal terwijl je (met het hoofd als eerste), naar beneden buigt voor aarde-chi die je inademend weer omhoog schept.

Je kunt dit op in- en uitademing doen, maar ook véél langzamer..., waarbij je de vibratie van je lichaams-energie tot je gevoels-bewustzijn door laat dringen.



3 Gordelkanaal

Ruiterspositie; vanuit de schouders bewegen armen en handen zacht naar voren en naar achteren—het lichaam wiegt tegengesteld mee.

- Inademend in de ming-men, uitademend in het navelgebied.

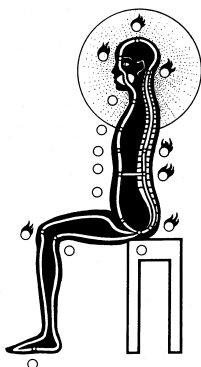
Dit verbindt de Opwaartse kanalen met elkaar, geeft ze houvast en omhulling.

4 Kleine hemelse kringloop

Met de handpalmen zacht en open en naar elkaar gericht

maak je kleine draaibewegingen die geconnect zijn met de onderste Tiantien.

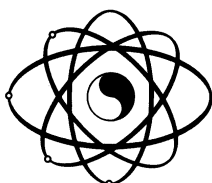
- Je kunt deze cirkelende bewegingen steeds groter maken, solar plexus, hart, keel, derde oog, kruin, hele lichaam...
- maar je kunt ook de beweging klein houden en de uitstraling van de Tiantien van binnenuit, Kringloop laten worden.



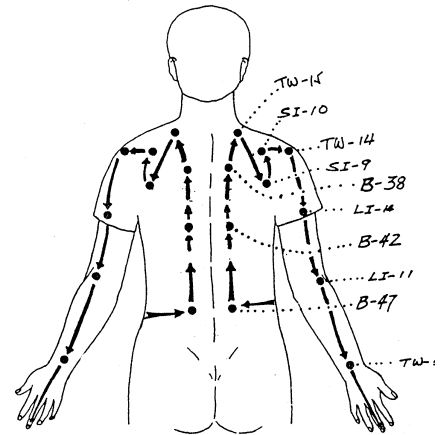
5 Brugkanalen in de benen—Reguleurkanalen in de armen

Vanuit de Ruiterspositie—gewicht op de hielen...

- Langs de vóór-binnenkant van de benen bewegen je handen zacht naar beneden; langs de buitenzijde van de voet naar achteren
 - vanuit de hiel, strijk je langs de achter-buitenkant van de benen omhoog
 - Vervolgens beweeg de handen (zie 3) rond het gordelkanaal.
 - Dan strijken de Laogongs (midden van de handen) langs de Brug- en Reguleurkannalen omhoog, aan de vóórzijde van het lichaam
- Maar met de l-kracht gericht op de áchterzijde.



- Dan strek je de armen uit...
(ervaar de armkanalen a/d achterkant)
en trek je de armen weer in ("I" op de binnenzijde gericht)
- Ten slotte beweeg je de handen over de Brug/Reguleur aan de voorzijde van het lichaam,
dan naar beneden over de Beenkanalen,
verder als hierboven.



6 Extra beweging: **Reguleurkanalen in de armen**

Vanuit de ruiterspositie, met de armen de hemel omhelzend...

- Breng je het gewicht naar de rechervoet,
Spiraal je de linker hand onder je onderarm door zijwaarts,
met de handpalm naar boven
- Met de rechter hand strijk je over de bovenkant
van de linker arm naar de vingertoppen, lichaamsgewicht naar links ...
en ónder de arm terug naar de oksel.
- De rechter hand strijkt nu over de zijkant van hals en hoofd
naar de kruin terwijl je gewicht naar rechts verschuift...
- Spiraal nu de réchter hand onder de rechter arm door zijwaarts
handpalm omhoog... (en verder, zie hierboven: de linker kant).

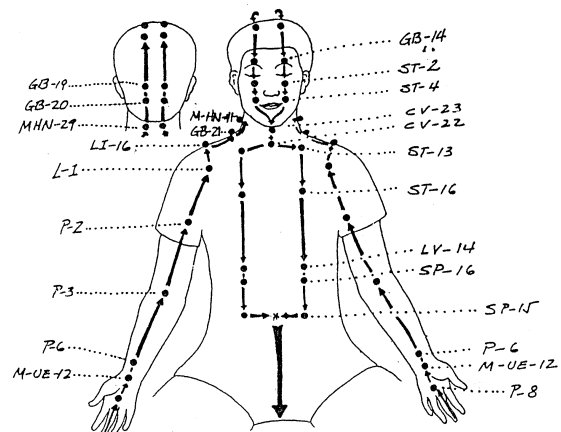
*Werkt opschonend—de Laogongs bewegen de Jing,
de diepe lichaamsessentie—door de arm-botten.*

7 Extra beweging: **Galblaas en driewarmer**

Je zuivert de energie van galblaas en driewarmer

- door met de handen
(de handpalmen naar de oren gericht)
negen cirkels te draaien,
steeds iets groter...
- Naar boven, naar voren,
naar beneden, naar achteren.

*Dit gebaar brengt de linker en rechter
hersenhelft in balans.*

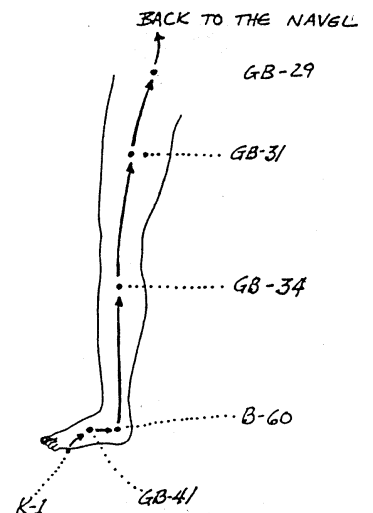


8 **Brug en Reguleur... totaal**

- Je beweegt de Laogongs over het hoofd naar voren
- éven in de ogen stralen -
- Dan komen ze samen bij de kin, glijden naar de keel,
splitsen onder het sleutelbeen naar links en naar rechts,
- Nu zacht naar beneden strijken, ook langs de benen (vóór-binnen)
Aan de achter-buitenzijde van de benen omhoog...
- Rond Gordelkanaal van achteren naar voren,
Verder omhoog linker- en rechter tepellijn ("I" - gericht op de rugkant)
- Met de Laogongs op de Brug- en Reguleur gericht,
gaan de handen in een grote cirkelbeweging naar het achterhoofd
(de ellebogen wijken uit naar buiten, achter en beneden...)
- Dicht bij het hoofd strijken de handen weer naar voren,
waarbij de kin ingetrokken wordt naar de borst...
- Wanneer de handen bij de ogen komen, "recht" het hoofd zich weer
handen komen samen bij de kin... enz.

Eindig met de handen rond het Gordelkanaal.

Het gewicht blijft steeds op de hielen om de Jing in de botten te bewegen.



9 Afronding

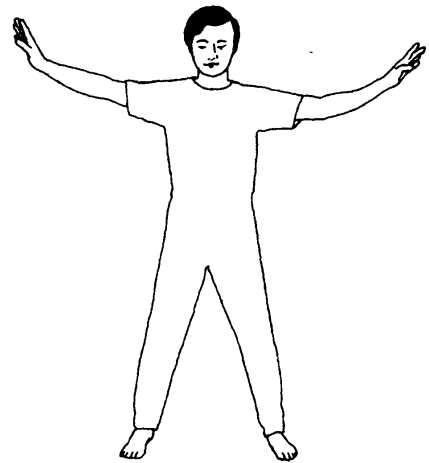
Je stroomt nu door alle kanalen met een YIN-fontein en een YANG-douche.

a Aarde-chi rijst op...

- De handpalmen scheppen Chi op uit de aarde, door alle kanalen heen tot ver boven het hoofd...
- Heel rustig en zacht strijken de handen door het Gouden Ei naar beneden
- Met de ruggengraat recht zink je iets door de knieën om de aarde-chi weer op te scheppen.
9x

b Hemel-chi daalt neer...

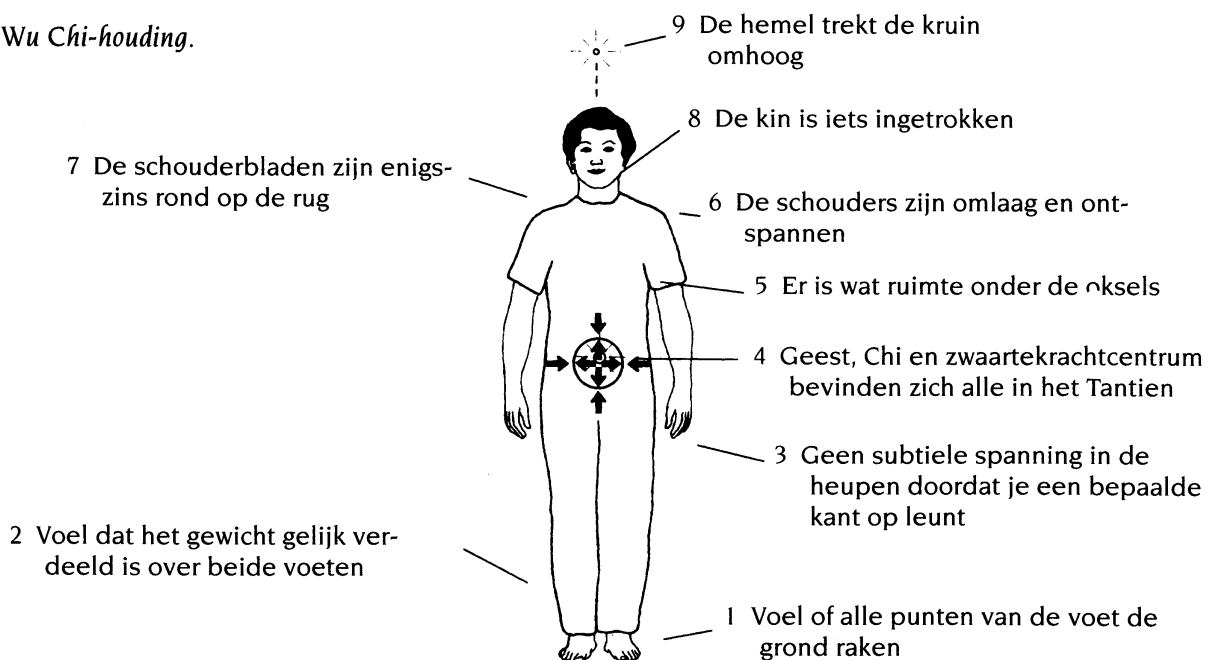
- Op een moment dat de armen hoog opgeheven zijn, keer je de beweging om:
- en laat je de hemel-chi in alle kanalen door het lichaam indalen, (zink met een rechte rug iets door de knieën)
- inademend in het Gouden Ei omhoog...



10 Wu Wei—Wu Chi

- Blijf nog even staan met de aandacht in de Tantien
De zachte pulserende chi-bal daar ervarend... in... en uit...in...uit...
- Glimlach, vol en aanwezig, naar alle krachten, in en buiten je.
- Cirkel de Kringloop — tong tegen het gehemelte.

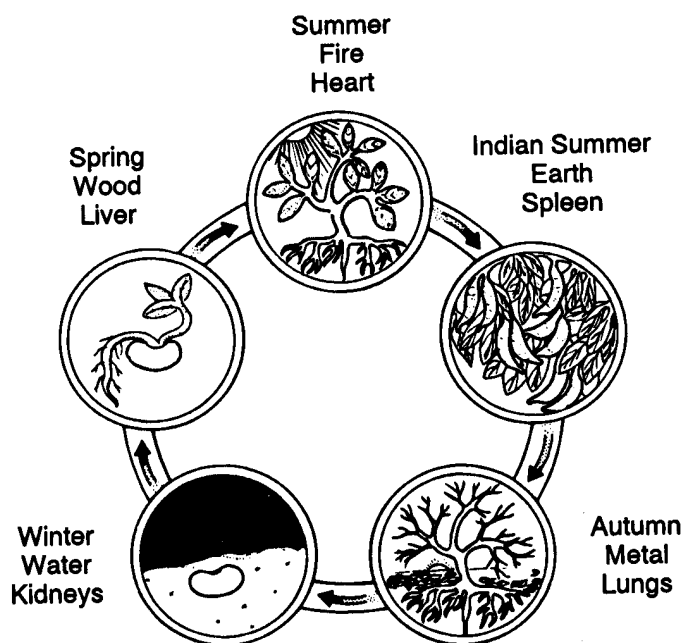
De Wu Chi-houding.



Chi Kung voor de Creatieve cyclus

De yuan chi in de organen naar boven brengen

- Je cirkelt met je handen voor je longen, links en rechts omhoog, in het midden naar beneden. Je glimlach daarbij liefdevol in je longen en ziet stralend wit of gouden licht naar boven komen. Beweeg deze mooie long-chi met je handen naar de long-verzamelpak links van de navel.



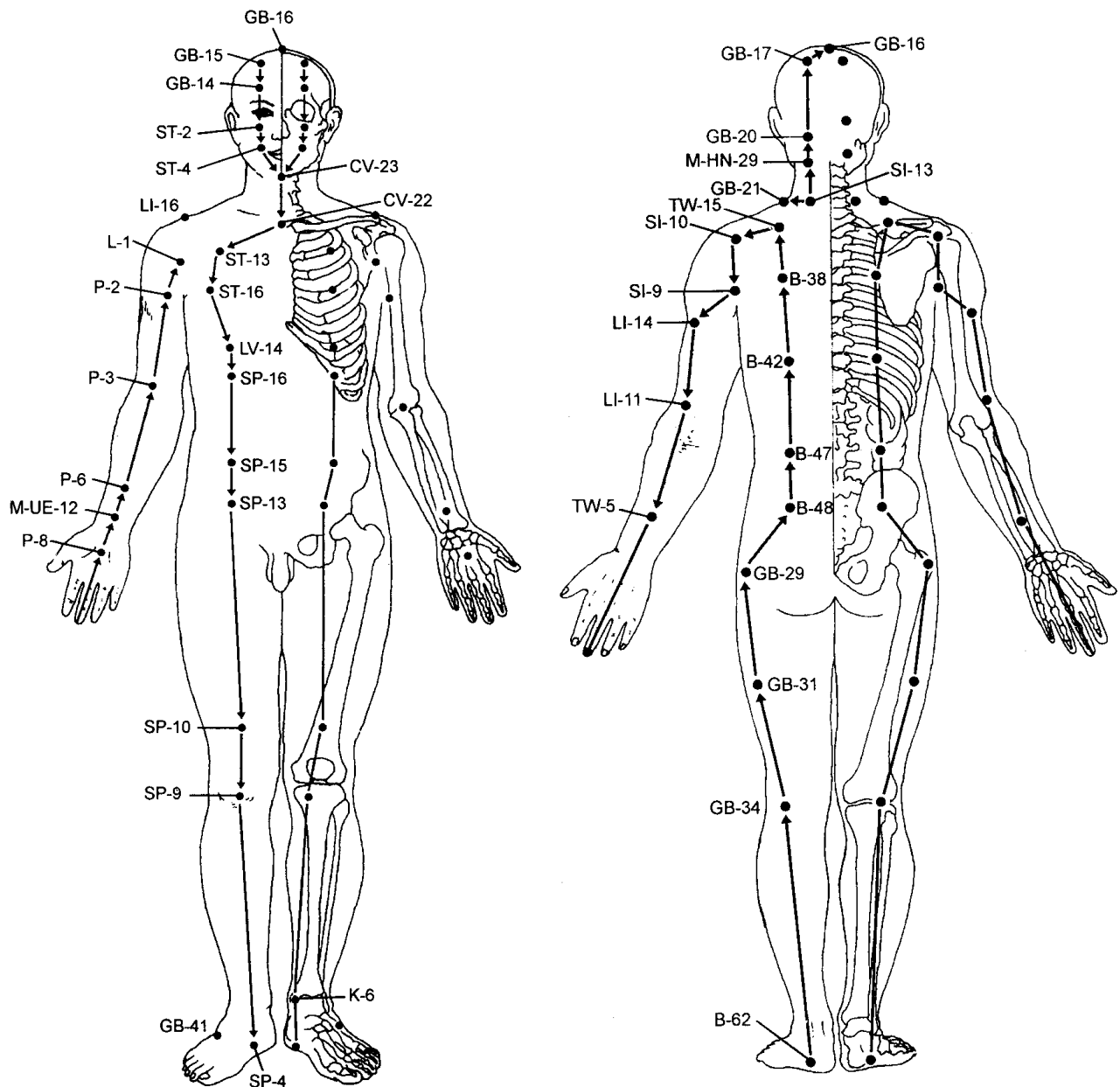
- Dan doe je hetzelfde bij de nieren, waarbij je iets voorover buigt en ze omcirkelt: bij de ruggen graat omhoog en aan de zijanten naar beneden. Het diepe donkerblauw gaat stralen vanuit een nieuwe dimensie! Uiteindelijk beweeg je de prachtige nier-chi naar de nierverzamelpak voor het perineum.
- Vervolgens beweeg je de handen rond de lever, waarbij je de handpalmen (laogongs) achter elkaar op één lijn brengt, vrouwen leggen de rechter hand dicht bij het lichaam, de linker hand achter de rechter. Mannen andersom. De handen bewegen nu aan de rechter kant omhoog, aan de linker kant naar beneden. Het lichaamsgewicht shift een beetje mee, van rechts naar links. Prachtig lentegroen doemt op in de lever... de shen van de lever doet zich gelden. Uiteindelijk beweeg je de lever-chi naar de lever-verzamelpak rechts van de navel.
- Bij het hart doe je hetzelfde als bij de lever. Het lichaamsgewicht deint mee. Het hart gaat zacht rood stralen. Ten slotte beweeg je de hart-shen naar de hart-verzamelpak, midden voor het borstbeen.
- En rond de milt, de maag een beetje meenemend, korengeel, met een zachtrode namiddagzon erop. Je maakt dezelfde beweging als bij de lever en het hart en brengt de warm-gele chi uiteindelijk iets boven de long-verzamelpak, feitelijk tussen de hart- en de long-verzamelpak in.
- Maak nu een grote cirkelende beweging, met de handpalmen nog altijd achter elkaar, over de romp, aan de rechter kant omhoog en links naar beneden. Je passeert beurtelings de hart-verzamelpak, die van de milt, van de longen, nieren, lever en opnieuw van het hart... van de zomer naar de nazomer naar de herst, naar de winter, de lente en opnieuw naar de zomer... de creatieve cyclus.
- Datzelfde doe je in een kleinere cirkelbeweging
- en een nóg kleinere, naar de tantien toe, waarin je ten slotte alle energie verzamelt In de cauldron.
- Hierin schittert en straalt je parel...

De Brug- en Regulatorkanalen

Ze overbruggen en ze reguleren!

Alhoewel het verschillende kanalen zijn, praktiseren we ze in Fusie III als één kanaal met een yin en een yang gedeelte. Het yin gedeelte loopt langs de binnenkant van armen en benen en over de voorkant van de romp. Hun belangrijkste taak is het reguleren de bloedsomloop. Het yang gedeelte stroomt langs de buitenkant van armen en benen, en over de rugkant van de romp. Zij hebben vooral een beschermfunctie tegen schimmels, bacteriën en virussen, maar ook tegen “energetische” aanvallen van buiten.

Beide verbinden of overbruggen ze; beide beheersen ze de stroom van chi door de lichaamsmeridianen. Ze vormen de brug tussen de opgeslagen energie in ons lichaam en de gebieden die energie nodig hebben. Als Brug- en Regulatorkanalen echt open zijn en de energie er goed doorheen kan stromen, dan ontstaat er een heel uitgebalanceerd energieniveau in ons lichaam, gevoed door een constante stroom van energie, uit zowel Innerlijk als Uiterlijk Universum.

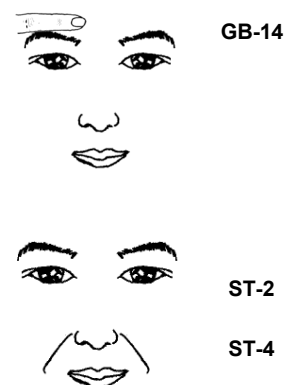
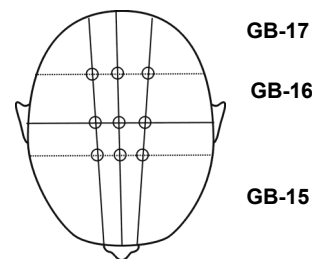


Wanneer er heftige emoties zijn (geweest), kunnen de Yin-kanalen prachtig voor balans in de Yin organen zorgen, de Yang kanalen (vnl. aan de rugkant van het lichaam) voor de balans in de yang organen.

GB-galblaas
ST-maag
CV-conceptievat
LV-lever
SP-milt

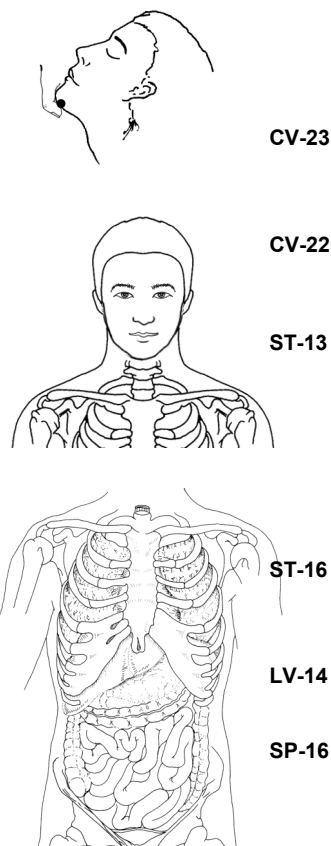
Locatie van de punten: de Yang kanalen op schedel en gezicht

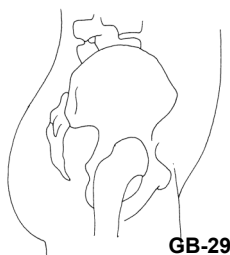
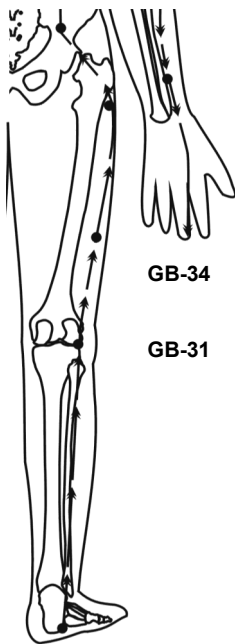
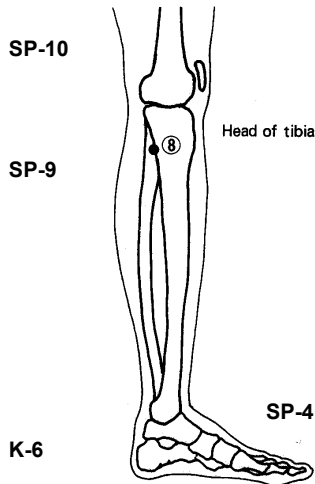
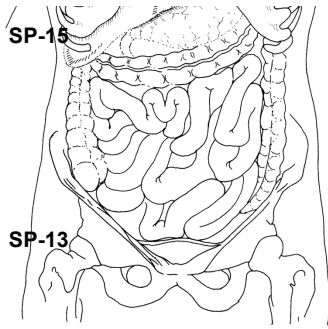
1. GB-17—links en rechts achter de middenkruin
Chen yin: Correct management; werkt goed op hoofdpijn en kiespijn
2. GB-16—links en rechts van de middenkruin
Mu Chuang: Eye window; werkt op oog-problematiek
3. GB-15—links en rechts vóór de middenkruin
Lin Chi: Temporarily Weeping; bij oogproblemen en verstopte neus
4. GB-14—één vingerbreedte boven de wenkbrauw, in lijn met de pupil
Yang Pai: White yang of Pure yang; werkt op oogproblematiek, voorhoofdpijn en gezichtsverlamming.
5. ST-2—onder het oog, in lijn met de pupil
Szu Pail: Four white; werkt op oogziekten, kiespijn, gezichtsverlamming, bloedneus en verkoudheid
6. St-4—in lijn met de pupil, ónder het jukbeen
Ti Tsang: Ground storehouse; werkt op verkoudheid, kiespijn, oogproblemen, gezichtsverlamming en bloedneus



Locatie van de punten: de Yin kanalen langs de voorzijde

1. CV-23—achter het kaakbot onder het midden van de kin
Haak je duim achter het bot en duw de kin iets omhoog
Lien-Chuan: schoont de keel op
2. CV-22—bovenste stukje van het borstbeen;
Duw het borstbeen in een 45°hoek iets naar beneden
Tien Tu: Celestial protrusion; helpt de ademstroom vrijmaken
3. ST-13—midden onder het sleutelbeen, tussen 1e en 2e rib
Is vaak een beetje pijnlijk of geeft een elektrisch schokje.
Chi-Hu: Door of chi; bij astma, bronchitis, de hik of borstpijn
4. ST-16—in lijn met de tepels, tussen de 3e en de 4e rib
Bij vrouwen vaak erg pijnlijk
Yin Chuang: Breast window; bij hoest, astma en melancholie
5. LV-14—op de tepellijn, tussen de samenvoeging van 8e en 9e rib
Ook dit punt is vaak wat pijnlijk
Chi Men: Gate of hope; bij ademhalingsproblemen en diarree
6. SP-16—op de tepellijn onder de ribbenkast
Fu Ai: Abdominal sorrow; bij buikpijn en constipatie





- 7 SP-15—daar waar navel- en tepellijn samenkomen
Da Heng: Big horizontal; bij nerveusiteit, heftige diarree en constipatie
- 8 SP-13—twee vingers vanaf het midden van de lies, kietelt een beetje
Fu She: Palace Dwelling; spanning en pijn in de buik, kolieken
- 9 SP-10—drie vingers boven de knie, aan de binnenkant van de dij.
Vaak tamelijk gevoelig, als je met de duim boven de 3 vingers duwt.
Hseuh Hai: Sea of blood; menstruatie, vrouwelijke organen.
- 10 SP-9—onder de knie, net onder de “knokkel” van het scheenbeen.
Lin Yin Chua: Dark Tomb Spring: menstruatiepijnen en onderrugpijn.
- 11 K-6—één vingerbreedte onder de enkel. Vaak erg gevoelig. (K= nieren)
Chao Hai: Shining Sea; mentale problematiek, slapeloosheid, menstrua-
tieproblemen, verdriet, vrouwelijke seksuele organen en nieren
- 12 SP-4—in de holte achter het grote teen gewricht (gevoelig punt)
Kung Sun: Grandson: helpt de yin energie stromen; bij hartpijn, maag
pijn, overgeven, diarree, koude en verkrampde voeten, buikkrampen
- 13 K-1—onder de voetzool, in het kuiltje als je je voetzool iets “kromt”
Yong Quan: Bubbling spring: aardt, kalmeert, opent de zintuigen

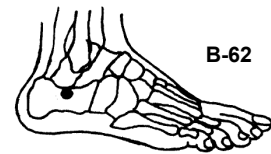


K-1

GB-41



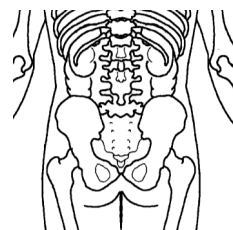
B-62



Locatie van de punten: van de gehele Yang route aan de achterkant

- 1 GB-41—tussen de middenvoetsbeentjes van de 4e en de 5e teen
Lin Chi: Attending the crying child; balanceert de yang aspecten van
Reguleur en Gordelkanalen; oorproblemen, menstruatieproblemen
- 2 B-62—buitenkant enkel, in het kuiltje achter het enkelbot
Shenmai: hoofdpijn, rugpijn, benen, slapeloosheid
- 3 GB-34—buiten-achterkant onderbeen, onder de knobbel van kuitbeen
Yang Ling Chuan: Life Tomb Spring: reumatische kniegewrichten,
verlamming en zwakte in de benen, hoofdpijn en angsten
- 4 GB-31—buiten-bovenkant van het dijbeen; als je staat met je armen
langs je lichaam, raken je middelvingers dit punt, nét achter het bot
Feng Shih: Windy gate; goede stroom door knieën, benen en heupen
- 5 GB-29—aan de zijkant van het lichaam in het heupgewricht
Chu Liao: dwelling bone; problemen in het heupgewricht en pijn in de
onderbenen.

6 B-48—aan de zijkanten van het heiligbeen, twee vingers er boven
Pai Huang: Meestal gevoelig en beurs; pijn in het bekken, prostaat- en urine problematiek, lage buikklachten, constipatie en aambeien

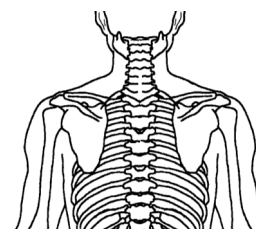


B-47

B-48

7 B-47—tussen Ming-men en zijkant lichaam in
Chi Shih: Room of resolution; buikpijn, nierproblemen, blaas, genitalien

8 B-42—ongeveer twee vingerbreedten onder de schouderbladpunten
Hun Men: Gate of the soul; diafragma, maag- en lever problemen



TW-15

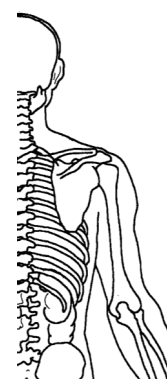
B-38

B-42

9 B-38—tussen 4e en 5e rib, tegen schouderblad aan
Kao Huang: Fat tissue between heart and diafragma;
Drukken op dit punt versterkt het hele lichaam

10 TW-15—nét boven de schouderbladen richting nek
Tian Liao: Heaven's Seam: pijn in schouderbladen, rug, nek

11 SI-10—(dunne darm-10) op het schouderblad, boven de oksel
Scapulae's hollows; verkoudheid, koorts, arm- en schouderklachten



SI-10

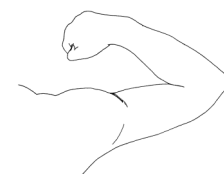
SI-9

12 SI-9—op de rug, precies boven de oksel
Jian Zhen: Shoulder Chastity; okselzweet, schouder- en armproblemen

Locatie van de Yang punten aan de buitenkant van de arm

1 LI-14—(dikke darm-14) op de bovenarm, tussen schouder en elleboog
Binao: arm and scapulae; oog-, arm- en schouderproblemen

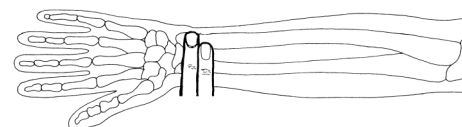
2 LI-11—in de spleet tussen (gebogen) boven- en onderarm
Quchi: Crooked pool; koelt hitte, artritis in de armen, huidproblemen



LI-11

LI-14

3 TW-5—(3-warmer-5) buitenkant onderarm, 2 vingers va. pols
Waijuan: Outer gate; bij gestagneerde chi, doofheid, longontsteking, slapeloosheid, stijve nek



TW-5

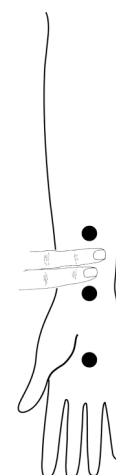
Locatie van de Yin punten aan de binnenkant van de arm

1 P-8—(pericardium-8) centrum van de handpalm
Laogong: Lakor's palace; koelt de hitte van het hart, borst-pijn

2 M-HN-12—(miscellaneous punt) in het midden vd binnenkant vd pols
Nei Yangchi: Inner Yang's pool; verlammingen en convulsies

3 P-6—twee vingers boven het midden van de pols vd binnenarm
Nei Guan: Inner Gate; almeert hart en geest; reguleert de Chi

4 P-3—bij gebogen arm, in de spleet aan de binnenkant
Quze: Crooked Marsu; opent de hart-energie, reguleert de ingewanden
Bronchitis, uitputting door hitte

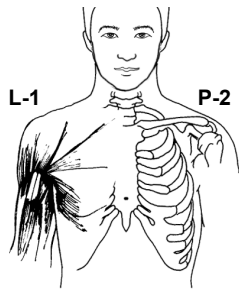


P-3

P-6

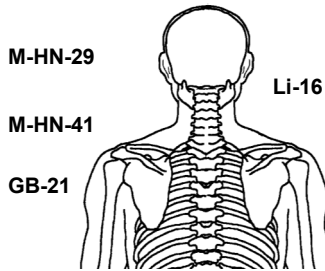
M-UE-12

P-8

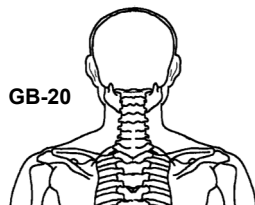


- 5 P-2—Ter hoogte van de oksel, midden op de biceps
Tianjuan: Heaven's spring; hoest, opvliegers, borstpijn
- 6 L-1—onder het sleutelbeen, in het kuiltje schuin boven de oksel
Zhong Fu: Central Radiance; bronchitis, longontsteking, astma, TB

Locatie van de Yang punten rond het hoofd



- 1 Li-16—in het kuiltje op de schouder aan het eind van het sleutelbeen
Fusu: Crest Bare; schouder- en nekproblemen
- 2 GB-21—boven op de schouder, in een kuiltje vlak bij de nek
Tian Jing: Shoulder Well; rug- en schouderpijn
- 3 M-HN-41—(miscellaneous punt) zijkant nek, boven sleutelbeen
Jingbi: nek en arm; doofheid van de arm, verlamming van de arm



- 4 M-HN-29—tussen de 3e en de 4e nekwervel, achter zijkant nek
Xinshi; new recognition; stijve nek, hoofdpijn, zere keel
- 5 GB-20—bovenkant nek, onder schedelrand, naast jade kussen
Fenchi: Pool of wind; hete winden, gezicht en gehoor, kou, hoofdpijn, stijve nek, voorhoofdsholte-ontsteking, slapeeloosheid

Verschillende manieren om de Brug en Regulator kanalen te openen

1

Met de boontjes

Je staat in de Ruiterspositie met de armen diagonaal omhoog geheven, en laat iemand anders de kanalen kloppen; je “voelt” nu dat de kanalen er in “gestretcht” worden.

Je kunt ook jezelf kloppen met de boontjes en goed navoelen!

2

Met de laogongs

- Masseer de laogongs, hou de handen opgeheven en doe de iris-ademhaling, die je tegelijkertijd in de Laogongs ervaart—dit laadt ze lekker op.
- Glij zacht met de handpalmen vanuit de GB-16 punten naast de middenkruin naar beneden over het gezicht recht naar beneden tot de kin (laogongs achter elkaar) tot het kuiltje tussen de sleutelbeenderen (Laogongs weer uit elkaar)
- Over de tepels, midden van maag en lever, recht naar beneden, langs binnenkant knieën naar binnenkant voetzool tot iets onder de enkel.
- Van daar rond de voet over Nierpunt-1 en de zijkant van de wreef, naar de buiten-enkel en over de zijkant van de benen terug omhoog (in lijn met de hangende armen)
- Dan naar de zijkant van het lichaam, naar het heupgewricht
- En terug meer naar binnen, aan weerszijden van het heiligbeen
- In vrij rechte lijn over de blaasmeridiaan naast de wervelkolom omhoog (overpakken)
- Over de achterkant van de schouders glij je naar de armen,
- Langs de achterkant van de armen naar de middelvingers
- En terug langs de binnenzijden van de arm omhoog tot boven de oksel.
- Vanaf de achterkant van de nek, glijden de laogongs weer terug omhoog naar GB-16.



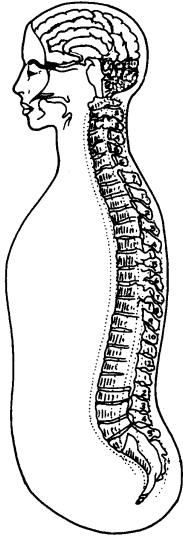
3

Met de zwaardvingers en de compassieparel

- Doe de Chi Kung voor de Creatieve cyclus (pagina 7) en voel de compassie in je hart groter worden...
 - En of maak een compassieparel op de Fusie II manier.
 - Laat de compassieparel lekker door de kringloop cirkuleren en door de Opwaartse kanalen stromen
 - Breng de kopie van je parel dan naar je middenkruin, splits hem in twee
- Beide parels beginnen bij GB-16 door ze daar naartoe te bewegen met je zwaardvingers. Je kunt de zwaardvingers richten van meridiaanpunt naar meridiaanpunt, gevolgd door de parel; Je kunt de parel desgewenst door de meridiaan heen laten spiralen en/of cirkelen bij een punt; Of je kunt de zwaardvingers op de punten drukken, even loslaten, opnieuw drukken... Waardoor de parel iets “springerigs” krijgt op de desbetreffende punten en ze mooi opent.
- Ben je klaar met het gedeelte van de Brug en Regulator kanalen dat je extra aandacht wilde geven, dan stroom je nog enkele keren met bijeengebrachte parels door de Kringloop
 - Dan splits je hem opnieuw en stroom je nu snel en stralend door de Brug- en Regulateur.
 - Uiteindelijk komen de parels bij de kruin weer samen door de midden-kanalen naar beneden, voegen ze zich bij de oorspronkelijke parel en terug in de Cauldron.

De bescherm-technieken van Fusie III

1



De volgende technieken maken de ruggengraat nog schoner, opener en krachtiger; wanneer de ruggengraat zich beschermd voelt en bekrachtigd, is het vrij eenvoudig om van hieruit jouw hele energieveld zowel te beschermen als kracht te geven. Het bewustzijn in de rug dat hiermee gepaard gaat, zorgt ervoor dat je je niet verliest in het toekomstgericht bezigzijn vanuit de voorkant van je lichaam, zonder dat je de achterzijde van je lichaam (en daarmee je hele zelf) daarbij betreft. Bovendien houdt een met chi "ingepakte ruggengraat", je goed in je lichaam bij de hogere praktijken.

Denk eraan: in deze fase willen we nog steeds graag de hemel op aarde brengen (de hogere frequenties in de lagere), en niet uit het fysieke lichaam treden om onze lagere cel-frequentie aan de hemel te geven.

1

Doe de Fusie (zet in ieder geval je pakua's neer), en breng de stroom van de Kleine Hemelse Kringloop in je bewustzijn.

- Nadat je de parel (of een kopie ervan) een aantal keren door de Kringloop hebt gestroomd,
- breng je hem in het heiligbeen.
- Langzaam laat je de parel langs de buitenkant van de ruggengraat omhoog gaan, ook over het hoofd, bovenlangs de schedel;
- Langs neus, tong en keel, via de kin, terug naar de binnenkant van de eerste nekwerfels
- En van daar langs de binnenkant van de ruggengraat naar beneden.
- Om ten slotte, rondom om het het staartbeen, weer naar de buitenkant van de ruggengraat omhoog te stromen.

Doet dit een aantal keren, zo, dat je de wervelkolom goed inpakt en deze zich beschermd voelt. Merk ook op hoe de nek zich strekt en er als vanzelf meer chi tussen de wervelschijven ontstaat.

2

- Breng de parel naar het staartbeen en spiraal deze van beneden naar boven, langzaam en rustig om de wervelkolom heen. (Wanneer je spiraal als een kurkentrekker, vanuit de kurk omhoog, dan spiraal je aardekrachten de ruggengraat in.)

- Spiraal verder naar boven, tot rondom de bovenkant van je schedel, en je kruin;
- Dan draai je de spiraalrichting om (als de kurkentrekker die je in de kurk draait) en spiraal je langzaam naar beneden, eerst rondom de schedel en dan rond de wervelkolom.
- Herhaal dit net zolang totdat je een sterk spirallende kracht rond de ruggengraat voelt die je aandacht als vanzelf in de rug houdt.

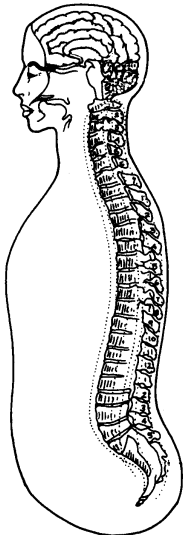
Kijk hoe het is om met je ogen de spiraal-beweging aan te zetten.

3

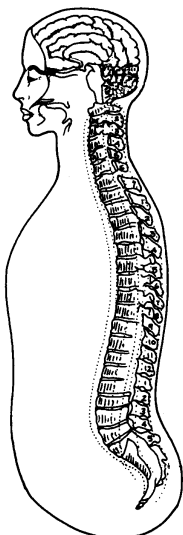
- Breng je parel weer in het staartbeen en spiraal nu rond de binnenkant van de wervelkolom omhoog, tot aan het jade kussen, en ook in de schedelholte, rond en in de hersenen
- tot onder de middenkruin
- Draai de spirallende beweging van de parel om (kurkentrekker!) en spiraal weer naar beneden.

Eindig met de "normale" stroom van de parel door de Kringloop en geef je parel dan weer haar eigenlijke plek tussen de pakua's of in de cauldron.

2



3

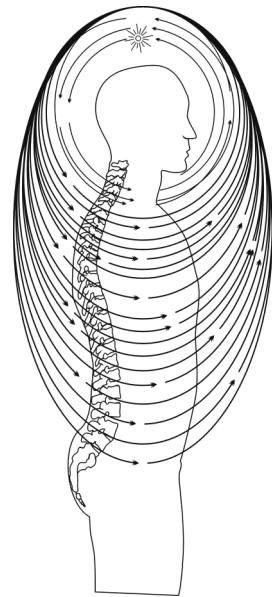


Dwars door de ruggengraat

Je kunt hiermee doorgaan, nadat je even in de Wu Wei fase hebt genoten van je ruggengraat-bewustzijn, maar je kunt ook met deze techniek “beginnen”.

- In dat geval doe je wederom eerst de Fusie en cirkel je de parel een aantal keren door de Kringloop.
- (Een kopie van) je parel breng je nu in het keelcentrum, en ga je rond het hoofd cirkelen...
- Je kunt vanuit de schedelrand/jade kussen werken of vanuit de plek tussen C7 en T-1 en zo steeds verder naar beneden,
- om in een steeds groter wordend “ei” dwars door de nek- en rugwervels te snijden, naar voren en weer omhoog, rond de schedel naar achteren, naar beneden en door de volgende wervel heen naar voren.
- Je maakt deze doorsnijdende bewegingen tot aan het heiligbeen.

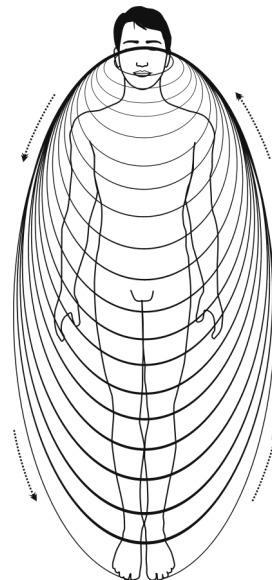
Kijk welke ademhaling voor jou goed werkt... inademend in het midden van het lichaam en uitademend de cirkelbeweging doen, is het rustigste. Doe het een paar keer en blijf dan even rusten. Niet doen, de chi volgen.



Vanuit het derde oog...

- Je cirkelt de parel opnieuw een aantal keren door de ruggengraat... en vanuit een volle rust en innerlijke vrede-volle stilte
- breng je (een kopie van) je parel nu in je derde oog, of iets lager, tussen de wenkbrauwen; kijk wat prettig voelt.
- Cirkel de parel rond het hoofd aan de achterzijde iets naar beneden, zodat deze tussen jade kussen en C1 kan snijden (kijk zelf welke kan uit het prettigste voelt...)
- de parel cirkelt terug in het derde oog... en verder naar beneden door de nekwervels, tussen C1 en C2 in...
- En zo verder, tussen de tweede en de derde nekwervel...
- Steeds terugkerend in het derde oog, cirkel je de beweging Meer en meer naar beneden, door alle 7 halswervels, 12 borstwervels, 5 lendewervels, tussen de onderste wervel en het staartbeen in,
- Onder het staartbeen door en verder in hetzelfde ritme Door de botten van het bovenbeen, de knieën, onderbeenbotten, enkelbotjes en voeten.
- In de yin-fase die volgt, merk je op hoe sterk beschermend dit voelt.

Ook deze techniek brengt je aandacht en chi sterk terug in de ruggengraat, en het energielichaam aan de achterzijde, dat dikwijls veel kleiner en “dunner” is dan dat aan de voorzijde van het lichaam, verdicht, verbreedt en verdiept.

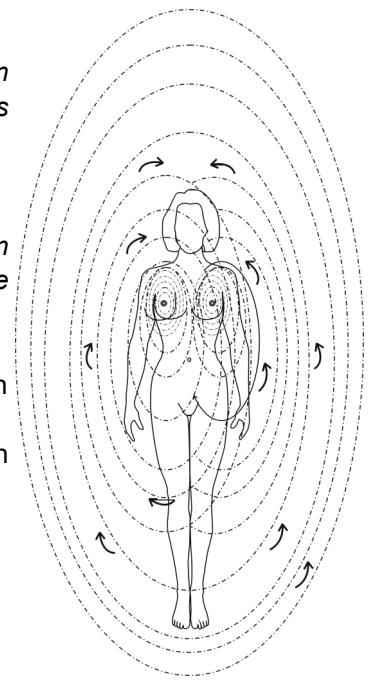


Vlinder

Deze techniek geeft fantastische bescherming aan krijgskunstenaars en “astraal” reizigers, omdat zij het lichaam dusdanig energetiseert en daarmee op een hogere trilling brengt, dat het moeilijk traceerbaar wordt.

- Nadat je de parel weer door de kringloop hebt laten stromen, splits je deze in tweeën en breng je beide parels naar St-16, vlak boven de tepels.
- Je spiraalt de parels naar het midden, naar beneden, naar buiten en naar boven, in steeds grotere spiraalbewegingen rondom St-16, Net zolang totdat je het hele energielichaam omhuld en ingepakt hebt.
- Ten slotte breng je ze weer terug naar St-16.

Glimlach... en weet jezelf onvindbaar...



De zintuigen beschermen

Deze techniek zorgt voor iets meer afstand tussen jou en de buitenwereld, ook tussen jou en de ander. Zo kun je beter afgaan op je innerlijke stem, oog, oor en smaak—en niet op wat je van buitenaf soms bijna opgedrongen krijgt. Wanneer je (zoals hier) met de parel buiten je lichaam werkt, gebruik je een kopie van je parel en vraag je een mannelijke of vrouwelijke taomeester als babysitter, om je parel te beschermen. Mannen vragen vaak Kwan-Yin of Sun Pu-er, vrouwen dikwijls Lao Tse, tenzij je vanzelf meer connectie hebt met een eigen taoistisch gids of leraar. Deze wijze kan plaats nemen in de kromming van het heiligbeen.

Doe de Fusie of zet alleen je pakua's goed neer (Innerlijke glimlach!); cirkel een kopie van je parel een paar keer door de Kringloop. Breng de parel tussen de wenkbrauwen door zo'n 1,5 cm naar buiten, om haar in een lemniscaat-vorm rond ogen, neus en mond te spiralen:

ogen en oren

Vanuit het derde oog... spiraal je naar links beneden, onder het linker oog omhoog tot boven het linker oor, dan onder het linker oor langs tot boven het linker oog; Je spiraalet nu door het derde oog heen naar rechts beneden, onder het rechter oog en omhoog naar het rechter oor; dan onder het rechter oor langs tot boven het rechter oog, Zo kom je terug in het derde oog.

neus en mond

Vanuit het derde oog spiraal je naar de links van de neus, naar de rechter mondhoek, onder de mond door naar de linker mondhoek, en van daar tussen neus en mond door naar de rechter kant van de neus. Terug naar het derde oog.

Doe dit een aantal keren, eerst met de vingers, dan met de kopie van je parel, net zo lang totdat er kristalheldere spiraal-bewegingen ontstaan. Dan breng je de parel weer terug naar binnen, even door de Kringloop, en in de Cauldron.



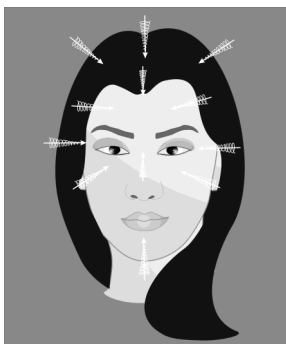
Het hoofd doorboren ("drilling") met energie

Deze techniek opent het hoofd om makkelijker hogere frequenties te ontvangen en verheldert het denken. Het zorgt ervoor dat je niet in verwarring raakt als er van alle kanten krachten op je afkomen; dit geldt zowel voor het normale leven als bij de droom-technieken of het bewust uittreden.

Nadat je een kopie van je parel weer even door de Kringloop gecirkuleerd hebt, breng je haar weer in het derde oog, en van daar 2 cm naar buiten. Tril en boor de parel nu vlak boven het derde oog de schedel in, en verder omhoog, bij de haarlijn, en verder ... op verschillende punten langs de middenlijn van de schedel tot in het jade kussen.

Daarna kun je de hele schedel doorboren, en vervolgens het gezicht. Boor en tril in een eigen systeem van lijnen en richtingen, tot je het gevoel krijgt dat je hoofd schoon, helder en open is, maar ook stralend en beschermd.

Breng dan de parel weer terug in het derde oog, en de Kringloop in. Cirkel een paar keer en breng hem terug in de Cauldron of er vlak boven.



Het afsluiten (verzegelen) van de aura

Om je energie goed te bewaken en te bewaren, wordt er een "dichtere" eerste auralaag gecreëerd.

1

- Nadat je de kopie van je parel weer een aantal keren door de Kringloop hebt gecirkeld, breng je haar in de navel.
- Van daaruit stuur je de parel door het rechterbeen naar de grote teen van de rechervoet, waar zij uitspringt... naar de grote teen van de linker voet (niet er in!)
- Maak met je parel een beschermlaagje rond en tussen de tenen van de linker voet, Aan de buitenkant van het linker been omhoog, tot aan de linker oksel, Dan aan de binnenkant van de arm naar beneden tot aan de duim, rondom elke vinger... aan de buitenkant van de linker arm omhoog. Over de linker schouder naar de kruin, stroomt de parel chi en over de rechter schouder, arm en vingers verder...naar beneden, Langs de binnenkant van de rechterarm omhoog tot aan de oksel, Aan de rechter kant van het lichaam en het rechter been naar beneden. Rondom en tussen de tenen door ga aan de binnenkant van het rechter been omhoog en langs het perineum naar de binnenkant van het linker been te glijden.
- Je kunt vanaf hier de procedure nog 2x herhalen of verder gaan met 2.
- Als je wilt stoppen, spring je met de parel-energie in de rechter teen En weer terug de navel in.

2

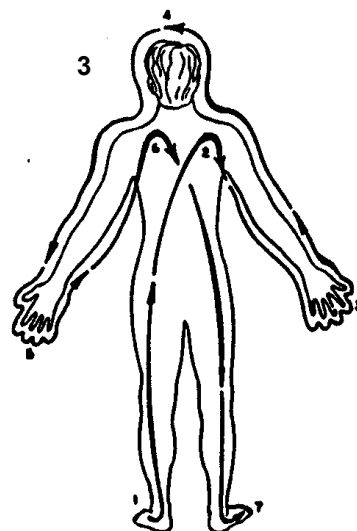
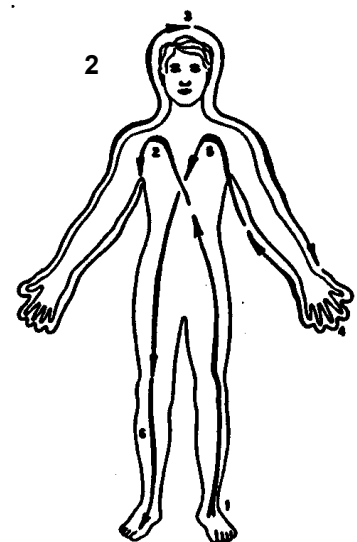
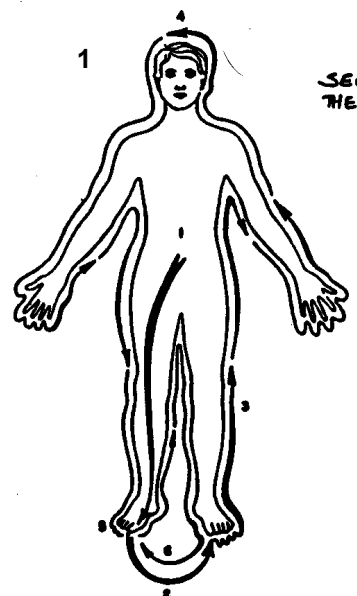
Deze cyclus start je weer met de parel-energie nèt buiten de linker grote teen..

- Van daaruit breng je de parel energie over de wreef in het linker been tot in de kwa waar je schuin omhoog naar rechts gaat en in de solar plexus overkruist naar rechts, naar het re. Sleutelbeen.
- Van hieruit breng je de parel-energie aan de binnenkant van de rechter arm naar beneden, en rond en tussen de vingers door weer omhoog, Over de kruin naar de linker arm, rond en tussen de vingers door omhoog naar de linker oksel en sleutelbeen.
- Van daaruit schuin naar beneden, via de solar plexus in de rechter kwa en aan de voorzijde van het rechter been naar beneden, Over de wreef van de rechter voet naar de rechter teen.

3

- Breng de parel rond de voet naar de achterzijde van de rechter hiel, Van daaruit helemaal omhoog, het midden kruisend bij T-11, Naar het linker schouderblad.
- Van hieruit ga je naar beneden langs de binnenkant van de linker arm, rondom en tussen de vingers door van de linker hand. Terug omhoog langs de buitenkant van de linker arm. over schouder en hoofd naar de buitenzijde van de rechter arm. Dezelfde route, heel precies langs de vingers glijdend, aan de binnenkant van de rechter arm omhoog naar het rechter schouderblad.
- Van daaruit keer je de parel weer schuin naar beneden; Je kruist via T-11 richting linker heup, linker been en linker hiel.
- Buitenom naar de grote teen, waar je met de parel naar binnen glijdt, Door het been omhoog naar de navel.

Door de Kringloop stroom je de parel om haar weer naar de Caudron terug te brengen. Geniet van het heerlijke beschermde gevoel...



**Inge Maassen
Frederik Hendriklaan 155
2582 BZ Den Haag
070-3515194**

**imaassen@hetnet.nl
Www.healingdao.nl**

