

# Seno-chikung

Chikung voor senioren

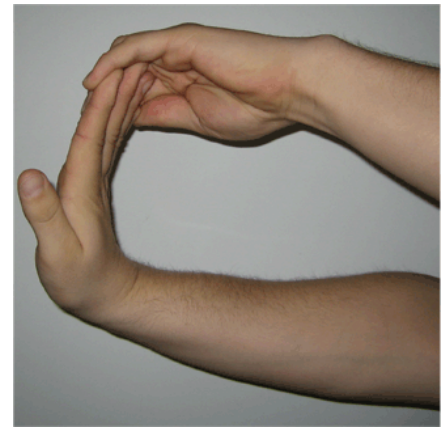
## Inhoud:

Oefening 1: soepel maken van je handen en voeten	pagina 2
Oefening 2: soepel maken van je ruggengraat	pagina 3
Oefening 3: ademen en aarden	pagina 5
Oefening 4: massagetechniek met Mungboontjes	pagina 7
Oefening 5: de Zes helende klanken	pagina 11

November 2013  
René Paul Hageman

## Oefening 1: Soepele handen en voeten

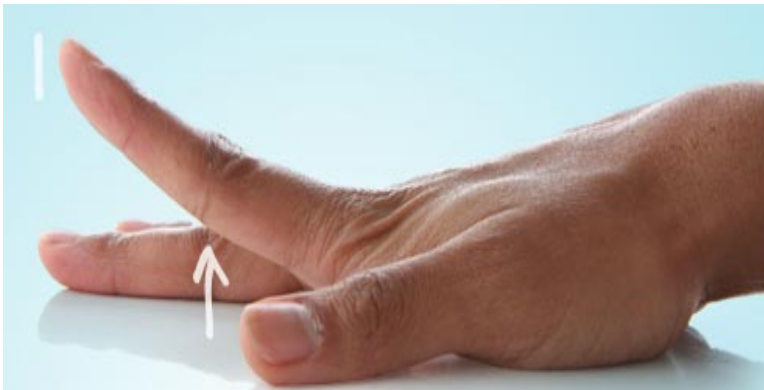
We beginnen met het soepel maken van de gewrichten van je handen en voeten. Overdrijf nooit en ga niet verder als het pijn doet. Zoek een beetje de grens van je natuurlijke beweging op en probeer daar langzaam aan iets meer soepelheid in te krijgen.



a. Streck de vingers zachtjes en open ze een beetje wijd. Buig de vingers zo ver mogelijk naar achteren zonder dat het pijn doet. Ook de middenhandsbeentjes en polsen doen mee. Dan bal je losjes de vuisten en strek je weer opnieuw. Maak een ritmische beweging waarbij de vingers naar voren en naar achteren strekken.

b. Doe het zelfde met de tenen, middenvoet en enkels.

c. nu gaan we de vingers en tenen wat openstrekken. Zet om te beginnen je hand vlak op je stoel, op de grond, een tafel op op je been. Dat maakt het



iets makkelijker. Kijk hoever je uit jezelf een vinger kan optillen. Vervolgens ga je met je andere hand de vinger iets verder (mag geen pijn doen) strekken en soepel maken. Gebruik daarbij kleine ritmische bewegingen. Doe dit

met al je vingers afzonderlijk.

d. vervolgens doe je datzelfde met alle tenen.

e. tenslotte herhalen we de ritmische bewegingen bij 'a' en voel je na in je handen en voeten.

## Oefening 2: Soepel maken van je ruggengraat

Deze oefening is bedoeld om je hele skelet soepel te maken. Het gaat om een soepele beweging die je zowel zittend als staand kunt doen. Je kunt je gehele lichaam gebruiken maar als je je armen of benen niet goed kunt bewegen kun je hem ook gedeeltelijk doen.

De basis van deze oefening is de IJzeren hemd Chikung 2, het is een heel lichte oefening.

**Bij de hele oefening let je op dat je niet over je grens gaat, het moet prettig blijven voelen.**

**Als het toch een beetje pijn doet, beweeg je heel voorzichtig.**



a. Ga een beetje midden op de stoel zitten, zodat je achter je rug nog wat ruimte hebt.

Je beweegt eerst je kin wat omhoog en maakt voor je gevoel een wat holle rug. Beweeg in deze positie zonder je rug te bollen vanuit je heupen naar beneden. Dan ga je van onderaf je ruggengraat en rug wat bol maken en komt weer overeind vanaf je onderste wervels.

**Let op dat je onderste wervels eerst bewegen.**

Je kunt zowel een diepe als een minder diepe beweging maken. Dat is beide goed.

b. Nadat we deze oefening met de rug gedaan hebben gaan we hem met ons hele lichaam doen. Daarvoor kun je gewoon blijven zitten. De eerste oefening met de handen en voeten, die we hiervoor gedaan hebben, zijn een soort opwarmertje daarvoor.

Als je nu naar beneden gaat lift je in een natuurlijke beweging de hiel wat op, en als je naar boven gaat, lift je op een natuurlijke manier de tenen en middenvoet wat op.

c. Vervolgens beweeg je ook je handen en armen mee: Als je naar beneden gaat zweven je handen omhoog en als je naar boven gaat weer naar beneden.

**Zet nergens in je lichaam 'spanning' op, houd de beweging zacht en soepel.**

d. als we de oefening zittend hebben gedaan, gaan we hem staand doen. Doe dit alleen als dat gaat. Je zult dan merken dat de beweging van de armen en voeten soort van 'natuurlijk' voelt. Maak de beweging zo klein of groot als goed voelt. Als je niet helemaal kunt bewegen kun je ook 'voor je gevoel' de oefening doen.

Zowel de zittende als de staande beweging is een soort van basis voor heel veel vormen van chikung. Omdat chikung gaat om het bewegen van de chi in onszelf gaan we dat nu ook doen. Als je de oefening met veel gevoel en met de adem erbij kunt doen wordt het effect dieper.

Als dat niet helemaal lukt is het ook niet erg, de strekkingen alleen helpen al om het lichaam soepel te maken en houden.

Deze bewegingen zijn ook uitermate heilzaam voor het lymfesysteem. Deze heeft niet zoals het bloedvatensysteem een pomp (je hart), maar moet het hebben van beweging van je lichaam.

De beweging die we hier maken laat al het lymfevocht circuleren en is dus erg goed als je wat ziek bent omdat je afweer erdoor versterkt wordt. In sommige ziekenhuizen in China doen ze deze oefeningen. Het is beter dan alleen maar plat in bed liggen.

Daarnaast is deze beweging ook goed om je met je lichaam te verbinden om dat je je hele lichaam gebruikt en voelt. Als je het combineert met de ademhaling zoals we nu gaan leren heb je de basis van een heel gezonde chikung vorm. Het helpt daarbij om langzaam te bewegen, dat maakt het eenvoudiger om je lichaam te voelen en 'er bij' te blijven. Als je veel afgeleid wordt met je gedachten en gevoelens probeer dan oefening 5 (de zes helende klanken) of zoek een rustige ruimte op. Ook kan het helpen om wat rustige muziek op te zetten.

## Oefening 3 Ademen en aarden

Als je lekker in je lichaam ademt ga je vanzelf je lichaam beter voelen. Je kunt dat ook 'aarden' noemen. De *beste manier* om te ademen is er niet. Ademen moet vooral natuurlijk zijn en dat verandert steeds. Het is wel zo dat de adem sterk verbonden is met je levenskracht en daardoor een afspiegeling is van wie we zijn. Als je dieper en voller gaat ademen kom je fijner in je lichaam te zitten en krijg je meer zuurstof, bewustzijn en beweging van binnen. Dit een paar minuten per dag doen helpt bij het vitaal blijven.

Ga je adem echter nooit forceren. Ademen is iets natuurlijks. Misschien is de adem die we allemaal doen terwijl we slapen wel de meest natuurlijke. Het grappige is dat de onbewuste adem vanuit reflex (als we slapen) veel dieper en voller is. Meestal letten we alleen op het geluid (gesnurk) van de adem van een slapend mens, maar let ook eens op de diepte. Je kunt zeggen dat we veel 'inhouden' als we overdag ademen.

De adem is het volste als je de longen helemaal gebruikt. Het vullen van de longen kun je vergelijken met het vullen van een glas. Dat gebeurt van onder af aan. Een fijne diepe ademhaling gebruikt daarom het hele middenrif waarbij de buik en rug en flanken wat uitzetten, en ook de borst waarbij de toppen van de longen gevuld worden.



a. ga eerst ontspannen zitten of liggen en zorg ervoor dat je romp zo min mogelijk bekneld wordt door strakke kleding of bijvoorbeeld 'in elkaar gedeukt' zitten. Het kan ook geen kwaad om een omgeving op te zoeken waar min of meer schone lucht is bijvoorbeeld door een raampje open te doen of van tevoren te luchten.

Haal dan 'van onder uit' adem en vul je hele longen met lucht. Adem natuurlijk en diep en volg je behoefte aan lucht vanuit je lichaam.

Je kunt met de adem ook heel goed spanning loslaten en de levenskracht van binnen beter voelbaar maken. Daar gaan we mee verder in de oefening met de zes helende klanken.

b. Adem nu eerst helemaal in en zucht dan uit. Je kunt voelen dat je op verschillende punten vanuit je lichaam kunt zuchten. Vanuit je borst en buik en zelfs vanuit je tenen. Op deze manier spanning loslaten is heel natuurlijk en makkelijk.

c. nu gaan we naar de aarde (de grond onder je of heel diep in de grond) uitademen. En vanuit de aarde weer inademen. Dat helpt ook bij het van onderen uit vullen van de longen. Let op: de beweging van en naar de aarde is natuurlijk met je gevoel, er komt maar heel weinig zuurstof via de voetzolen (je huid is je derde long) naar binnen. Evenwel kun je de aarde heel goed voelen als je ontspant en je er op richt. Dan voel je vanzelf dat je 'zwaarder' wordt en je lichaam beter gaat voelen. We noemen dat 'gronding'.

d. nu gaan we de ademhaling combineren met de oefening die we hiervoor deden: het soepel maken van je ruggengraat.

**Adem in** als je naar voren buigt (als je zit) of als je naar voren beweegt (staand) en als je handen ook omhoog bewegen. Als je zit gaan je hielen dan ook iets omhoog.

**Adem uit** als je overeind komt (zittend) of weer terug naar achteren beweegt (staand). Je handen gaan dan omlaag en je tenen gaan iets omhoog.

Dit is volledige beweging die je een paar keer per dag kunt doen en waarmee je al het voorgaande kunt combineren. Blijf tijdens de oefening zacht naar jezelf en voel je lichaam. Het kan helpen om wat zachte muziek aan te doen, of het wellicht buiten te doen.

Nu gaan we nog 2 oefeningen doen om je gewrichten ontspannen en meer contact met jezelf te voelen, en om je in van binnen in balans te brengen.

## Oefening 4: 'de Boontjes'

Mantak Chia heeft als onderdeel van de IJzeren Hemd Chi Kung 2 het masseren met kleine boontjes in een sok geïntroduceerd. Het gaat om kleine groene sojaboontjes die kunnen ontspruiten tot taugé. Je kunt ze in de natuurwinkel kopen onder de namen 'Mungbonen' of 'Groene Katjang'. De sok moet van katoen zijn, of van zoveel mogelijk katoen en geen gaten bevatten (!).

Deze techniek is een intensieve en krachtige Chi Kung oefening die op het hele lichaam inwerkt. Het ontgift de huid en de gewrichten, opent de energie stroom in de meridianen en activeert de pezen, het bindweefsel onder de huid en de botten tot in het merg. Het is een prachtoefening en nog lekker en leuk om te doen ook.

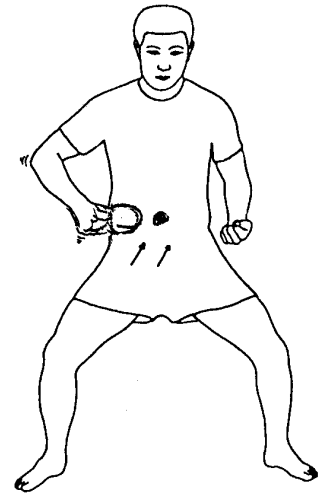
De boontjes zijn enorm 'Yin' wat inhoudt dat ze spanningen (vals-yang) uit het lichaam kunnen trekken. Heel fijne techniek om te gebruiken bij ontstekingen of als je met de I-kracht 'er niet bij kunt'.

Let in het algemeen op de volgende punten:

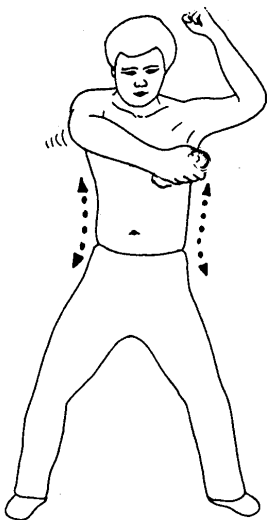
- De oefening wordt effectiever als je eerst een warming-up doet, maar is zelf ook een alternatieve warming-up;
- Sla niet in een te hoog tempo, gebruik altijd 'zachte kracht' en voel de 'na-fibratie' in je lichaam;
- In plaats van slaan, kun je ook zachtjes wrijven of je boontjes gewoon op je lichaam 'leggen';
- Je kunt altijd werken op gewrichten die vermoeid of geblesseerd zijn, of bij klachten als reuma en RSI. Besteed in deze gevallen ook extra aandacht aan de Ruggengraat-ademhaling en de '4 Pompen';
- Het is belangrijk om de boontjes te vervangen als ze 'warm' gaan voelen. Maar in elk geval iedere twee maanden; zeker als je er veel mee werkt. Gebruik de boontjes NIET voor consumptie nadat je ze wisselt met nieuwe (Lijkt een grap, maar is voorgekomen);
- Boontjes uit biologische teelt (Natuurwinkel) zijn duurder maar gaan iets langer mee.

## 1. De openingsserie:

- Sta goed schouderbreed. De qua's open, de ruggengraat krachtig en soepel. Sla achtereenvolgens 6 maal met de bonenzak op de navel, de Ming-men, de binnenkant van de linkerelleboog, de binnenkant van de rechterelleboog, de achterkant van de linker knie en tot slot op de achterkant van de rechter knie. Rust telkens tussen de punten.
- Let op: Je kunt ook 9 keer slaan of de hele openingscyclus 3 keer herhalen.



## 2. De Romp



- Sla de middelste lijn: begin bij de navel, omlaag naar het seksuele centrum, dan omhoog naar de thymus, vervolgens weer omlaag naar de navel;
- Sla op de lijn links van de middellijn: start op navelhoogte, ga naar beneden tot op de qua's (lymfe!), dan weer omhoog, borsten (voorzichtig) tot aan de qua's van de armen en dan weer naar navelhoogte omlaag. Rust;
- Herhaal deze lijn ook rechts van de middellijn;
- Houd de linkerarm omhoog. Sla de linker zijlijn open: beginnen op de navelhoogte, naar beneden tot aan het 'heuphoog', omhoog langs alle ribgewrichtjes, naar de oksel. Dan weer terug naar navelhoogte. Rust;
- Herhaal deze lijn ook aan de rechterkant van de romp. Rust;
- Sla op de linker nierlijn op de rug: begin op de hoogte van de Ming-men, ga dan omlaag tot op het SI-gewricht, dan omhoog langs de nieren, door naar de trapezius. Vervolgens weer omlaag naar de hoogte van de Ming-men. Rust;
- Herhaal de rechter nierlijn op de rug. Rust
- Tip: Prettig om de nierlijnen door een partner te laten doen!

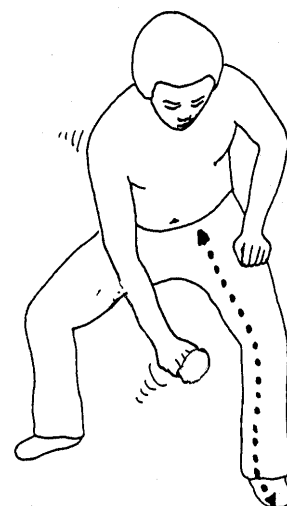


### 3. De armen:

- We slaan op de 4 lijnen (6 meridianen). Start steeds bij de elleboog, dan naar de vingers, terug omhoog naar de schouders en weer omlaag naar de elleboog. Begin met de linkerarm. We slaan eerst naar de geopende hand en dan weer terug omhoog naar de bovenkant van de oksel;
- Houd de binnenkant van de arm naar het lichaam gekeerd. Streck de duim en middelvinger en sla de duimlijn (3-voudige verw warmer) open. Rust;
- Houd de binnenkant van de arm omhoog, strek de middelvinger en sla de middellijn (pericardium) open. Rust;
- Draai de binnenkant van de arm naar binnen en boven, strek de pink en sla de pinklijn (hart en dunne darm). Rust;
- Herhaal deze 4 lijnen op de rechterarm. Rust.

### 4. De benen.

- Net als bij de armen slaan we 4 lijnen (6 meridianen). De eerste lijn slaan we vanaf de binnenkant van de liezen. Mannen houden uit voorzorg de testikels wat opzij. De overige 3 lijnen beginnen we steeds op kniehoogte. Begin met het linkerbeen;
- Open de lies. En sla langs de binnenkant omlaag helemaal naar de grote teen (milt) en vervolgens weer omhoog tot in de lies. Rust;
- Begin bij de knie. Sla op de middenlijn op de voorkant van het been helemaal tot aan de tenen (lever en maag). Dan weer omhoog naar de bovenbenen en terug naar de knie. Rust;
- Begin in de knieholte, omlaag naar de hiel en binnenkant van de enkels. (nieren). Vervolgens weer omhoog naar de bovenbenen en terug naar de knieholte. Rust;
- Herhaal de oefening met het rechterbeen. Rust.



## 5. Doe de hele schedel.

- Wees voorzichtig. Besteed extra aandacht aan de kaakspieren en het achterhoofd. Rust.

## 6. Sluit af met de hiel en de voetzool (Nierpunt-1).

Je kunt als variatie ook met de boontjes alleen op de gewrichten slaan. Bij de benen doe je dan de heup, knie en enkel. Vervolgens wrijf je dan over de lijnen met het boonzakje. Bijvoorbeeld 3 keer per lijn. Het strijken van de boontjes langs een lijn is erg effectief. Het is ook goed om wat meer de gewrichten te 'behandelen'. In de les doen we het altijd op deze manier.

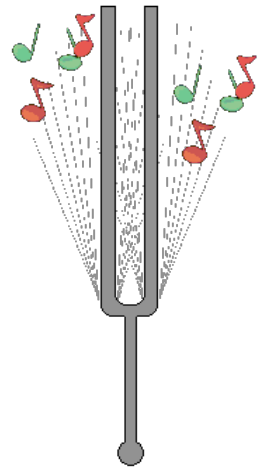
Je kunt merken dat na de oefening je hele lichaam tintelt, vibreert en warm aanvoelt, soms zelfs heet. Dat heeft te maken met de chi-stroom die (weer of beter) op gang komt. Ook kan het zijn dat je juist een prettig koel gevoel hebt (met name daar waar de spanningen of ontstekingen weg zijn).

Onderschat het effect van de 'Boontjes' niet. Zorg ervoor dat je voldoende drinkt!

## Oefening 5: De helende klanken

Elke klank heeft een bepaalde **vibratie die objecten in trilling kan brengen**. Klassiek voorbeeld is de operazangeres die een glas aan diggelen zingt, of een peloton soldaten dat netjes in de maat een brug doormidden marcheert. Een stemvork kun je mee laten resoneren als je op de juiste toonhoogte een klank voortbrengt. Ook ruimten zoals de douche of het toilet hebben een bepaalde resonantie. Als je de klanken van een heel octaaf in een ruimte in trilling brengt zul je merken dat er één toonhoogte is waarop de hele ruimte gaat mee resoneren (precies een octaaf hoger of lager gebeurt dat ook). Het is leuk om dat eens in de douche of op het toilet te proberen. Je organen hebben eveneens een resonantie. In je lichaam kun je met bepaalde klanken de organen in beweging trillen. Zo klinkt de "Aa" hoger op de borst dan de "Oo" en de "le" klinkt weer hoger.

De klanken zijn gebaseerd op de leer van **de vijf elementen** (metaal, water, hout, vuur en aarde). Die kennis wordt in basis 3 verder uitgewerkt. Op dit moment is het voldoende om te begrijpen dat we vijf stel yin- en yangorganen hebben die volgens één van de vijf elementen functioneren. Naast de klank die bij het element hoort, kun je volgens de vijf elementen ook een emotie, zintuig, seizoen, planeet en nog veel meer onderbrengen. Waar het uiteindelijk om gaat is dat er vijf principes zijn. Door het stimuleren van één element (bijvoorbeeld de klank) welke door dat principe geregeerd wordt, kun je een orgaan stimuleren dat door datzelfde element geregeerd wordt. Bij de 6 helende klanken brengen we een aantal van die elementen bij elkaar. Bijvoorbeeld: longen, neus (ruiken), metaalklank, verdriet, Venus, wit, herfst; die alle door het element metaal geregeerd worden en dus de longen (maar ook de neus en de dikke darm versterken). Je kunt de klanken zien als een sleuteltje die je toegang verschaft tot het element en een ingang zijn naar een orgaan. Als je de klanken doet, probeer dan om echt het element bij het bijbehorende orgaan te ervaren. Hoe beter dat lukt, des te efficiënter worden de klanken. Dat zal in de loop van de tijd makkelijke worden.



Bij de 6 Helende Klanken horende ook bepaalde bewegingen en strekkingen waardoor je de bindweefsels schoonmaakt, die horen bij de met de klank corresponderende organen. Je kunt de klanken ook staand doen om alle bindweefsels in het lichaam te reinigen. Als we daarvoor de hartklank gebruiken gaan we na het middenrif over van de 'Aa' naar de 'Oo' om de resonantie en daarmee de ontgifting meer naar beneden toe te laten vibreren.

De klanken herstellen de energiestroom in de organen en je lichaam en verhogen daarmee je gezondheid en vitaliteit. Bovendien zorgen de klanken ervoor dat je emoties in balans komen, waardoor je kalm en rustig wordt. De klanken worden meestal gedaan in een **vaste volgorde die de seizoenen volgt**: longklank (herfst), nierklank (winter), leverklank (lente), hartklank (zomer) en miltklank (nazomer). De Drievoudige verwarmersklank is als enige klank niet direct verbonden aan een orgaan. Deze klank wordt als afsluitende, centrerende en tot rust brengende klank gedaan.

Je kunt de klanken ook prima apart doen. Bijvoorbeeld om een zwak orgaan te sterken. Doe een klank dan bijvoorbeeld 9 of 18 keer. Nooit meer dan 36 keer op een dag (dan 'overprikkelt' je een orgaan).

**Maak de klanken vanuit het orgaan zelf.** Dus plaats de aandacht niet in de mond. Als je de douche wilt laten mee resoneren met je stem zul je in de doucheruimte moeten gaan staan. Dan helpt het niet als je in de garage of buiten op straat de klank maakt. We kennen allemaal wel de werking van de stemvork. Als je de stemvork laat trillen en in de lucht houdt geeft dat een minder luid effect dan wanneer je het tegen bijvoorbeeld de ruit houdt. Ga dus met je **I-kracht in het orgaan** en laat de klank van daar uit vibreren.

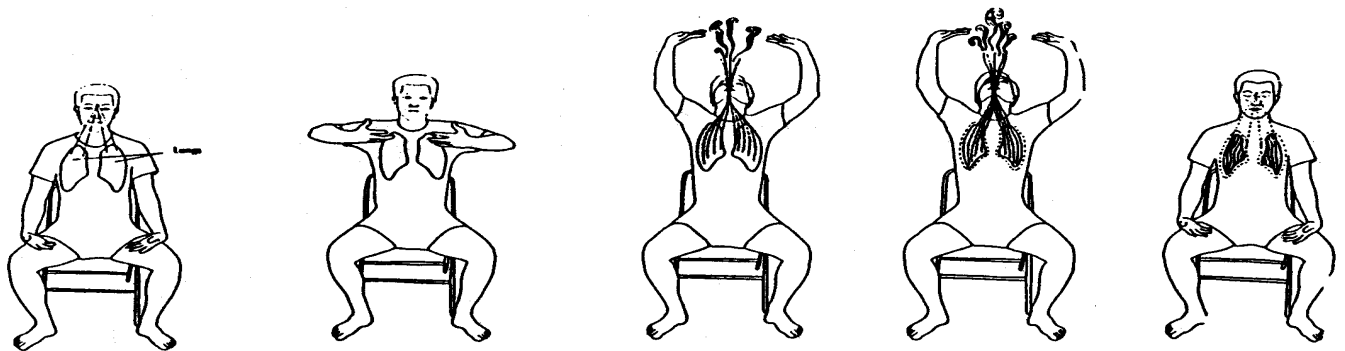
Als oefening bestaan de Helende Klanken dus niet alleen uit een klank (een zgn. 'subvocaal' geluid, dat gemaakt wordt zonder gebruik te maken van de stembanden), maar ook uit een intentie (contact met je organen) en een bepaalde **houding, die de bindweefsels rondom het orgaan openrekken**. Ga helemaal naar binnen in je lichaam en maak de klank zoveel mogelijk met de I-kracht.

Je kunt de klanken doen voordat je gaat slapen, en op die manier de slaap effectiever maken. Je hoeft niet alle klanken te doen. Je kunt er ééntje doen om een bepaald orgaan te helpen. Als je geen tijd hebt ze allemaal te doen kun je bijvoorbeeld alleen de Longklank en de Nierklank doen. Omdat alle organen met elkaar verbonden zijn, hebben ze er toch alle profijt van. Als je alle klanken doet zul je merken dat sommige je makkelijker afgaan of dat, als je het in een groep doet, je een bepaald orgaan gemist hebt of thuis 'overslaat'. In die zin geeft het doen van de klanken ook feedback over hoe je relatie met ze is.

Als je de klanken maakt stem je bewustzijn dan zoveel mogelijk af op het element van de klank. Door de klank te maken gebeurt dat eigenlijk al vanzelf.

### 1. De Long-klank – Ssssss (dit is een scherpe solitaire sis-klank)

Zorg dat je in de longen aanwezig bent met je I-kracht terwijl je de klank maakt. De positie van de armen zorgt ervoor dat je de bindweefsels rondom de longen openmaakt. Daarbij is het belangrijk dat je de ellebogen wat naar achter houdt. Tijdens de klank zijn de ogen open. Nadat je bent uitgeademd sluit je de ogen en laat een mooie witte, droge en koude 'energie' in de

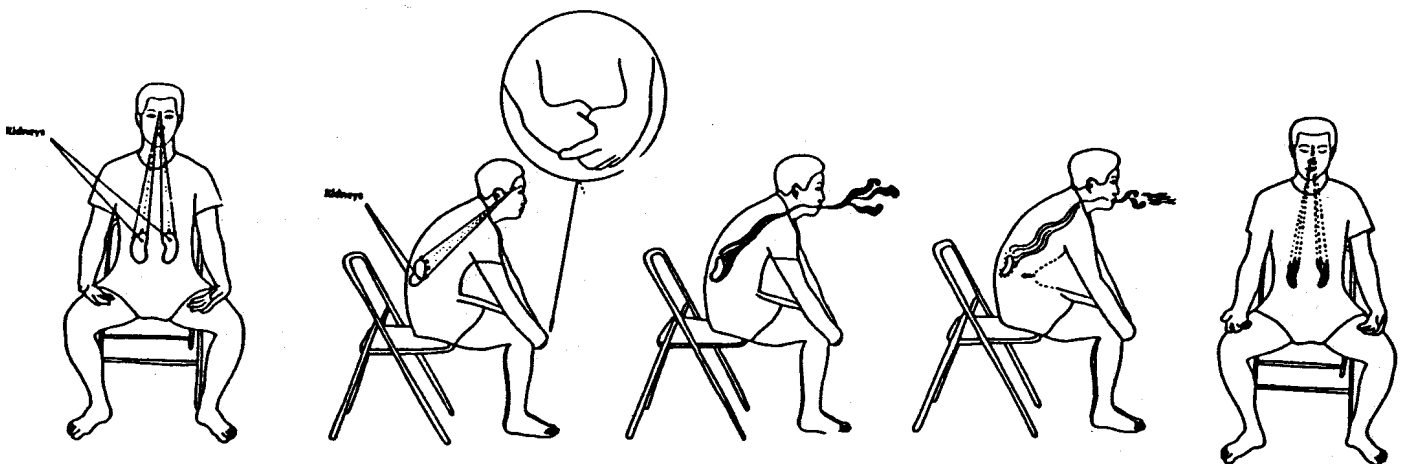


longen komen. Daarbij kun je denken aan wit besneeuwde bergtoppen, of de glinstering van de zon in een bergmeer of op een metalen voorwerp. Probeer zoveel mogelijk aspecten van het element metaal bij elkaar te brengen als je de bij de inademing de metaalkracht in de longen laat komen (dus niet alleen de kleur wit).

## 2. De Nier-klank – Tjoeoeoe

De klank begint met een 't'. Dit is om de bekkenbodem te sluiten! Ook bij deze klank is het belangrijk om de bindweefsels bij de nieren open te maken. Dat doen we door de handen om de knieën te slaan en dan de rug recht te strekken. Let op: de afbeelding laat een kromme rug zien, dat is dus niet de bedoeling! Door de rug lang te maken en ook de achterkruin omhoog te laten komen (kin naar de borst) strekt de ruggengraat aan de voorkant en de achterkant open (bij een kromme rug alleen aan de achterkant). De positie lijkt een beetje op de Psoaspier oefening, maar dan zittend. Om nog dieper contact te maken met de nieren en de waterkracht kun je de beenspieren ook langrekken en de ballen van de voet (tussen de ballen van de voet, net een beetje naar achteren, daar zit nierpunt 1, het begin van de niermeridiaan).

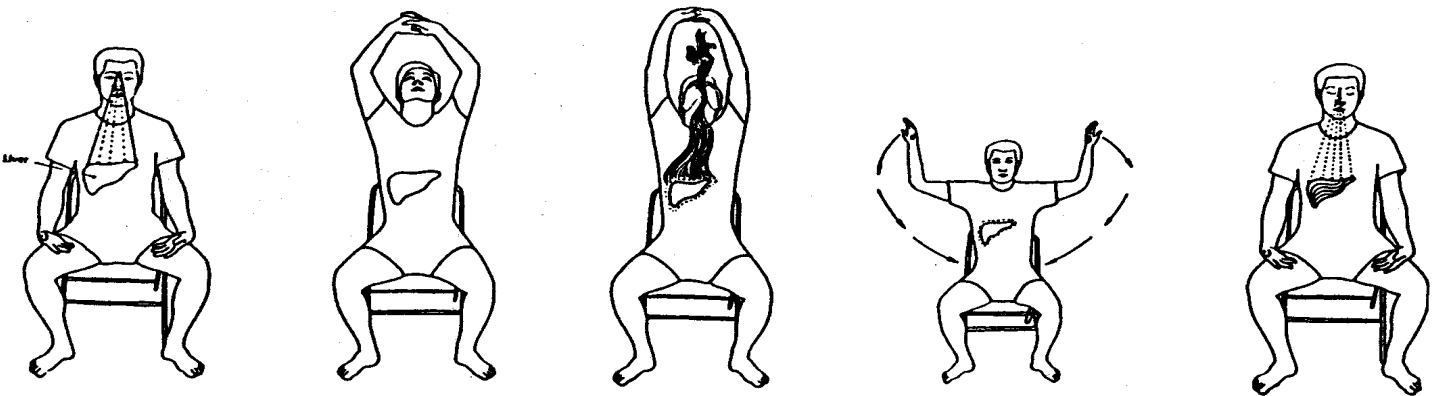
Ga met de aandacht helemaal in de nieren en laat bij de klank ook zachtjes de buik richting de nieren gaan zodat deze zacht masserend de nieren raakt (buikspieren zijn ontspannen). Bij de inademing stel je je voor dat je koude natte en blauwe waterkracht in de nieren laat stromen. Denk aan een grote blauwe oceaan.



### 3. De Lever-klank – Shhhhh (niet scherp maar zacht, als het ruisen van de wind door de bomen).

De lever zit aan de rechterkant van het lichaam. De handen gaan omhoog, in elkaar, draaien om en omdat je de rechterkant van het lichaam wilt oprekken buig je wat over naar *links*. (in het plaatje lijkt het omhoog, maar het is echt naar links)

Maak de klank vanuit het de lever. Als je weer inademt en de handen zachtjes richting de lever beweegt, denk dan aan een mooi lentebosje met groene lenteblaadjes. Het is vochtig en warm; laat de houtkracht in de lever komen.



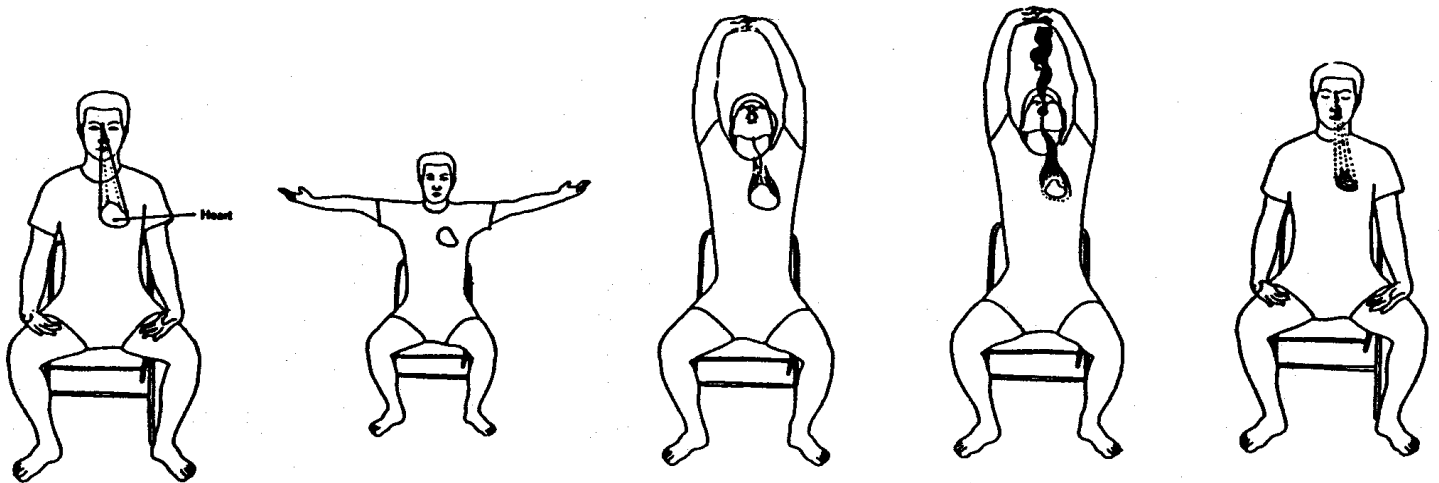
### 4. De Hart-klank – Hawwwww

De mond is volledig open als je de hartklank doet. De vuurkracht is namelijk heet en droog. Als je de mond maar half open doet wordt hij vochtig; dan is het meer de 'knoflooktest' en er zijn toch weinig mensen die vurig worden van knoflook...

Als je de klank staand doet, waarbij de handen van boven naar beneden langs het lichaam bewegen, dan verandert de 'a' na het middenrif in een 'o'. Als we de klank zittend doen is dat niet zo!

De positie van de armen lijkt op die van de leverklank. Het verschil is dat het hart aan de andere kant zit. Het hart zit een beetje links van het midden. We bewegen dus een beetje naar rechts en omhoog (niet zo ver als dat we bij de leverklank naar links bewegen) omdat we het lichaam een beetje

'links van het midden' willen openrekken. De bindweefsels rond het hart openen zich. Maak de klank vanuit het hart. Bij de inademing kun je denken aan gloeiende kooltjes of aan een rode lavastroom uit een vulkaan. Ook een mooie rode zonsondergang kan helpen. Doe wat voor jou werkt. Neem de vuurkracht mee met je handen en versterk het hart ermee; heet en droog.

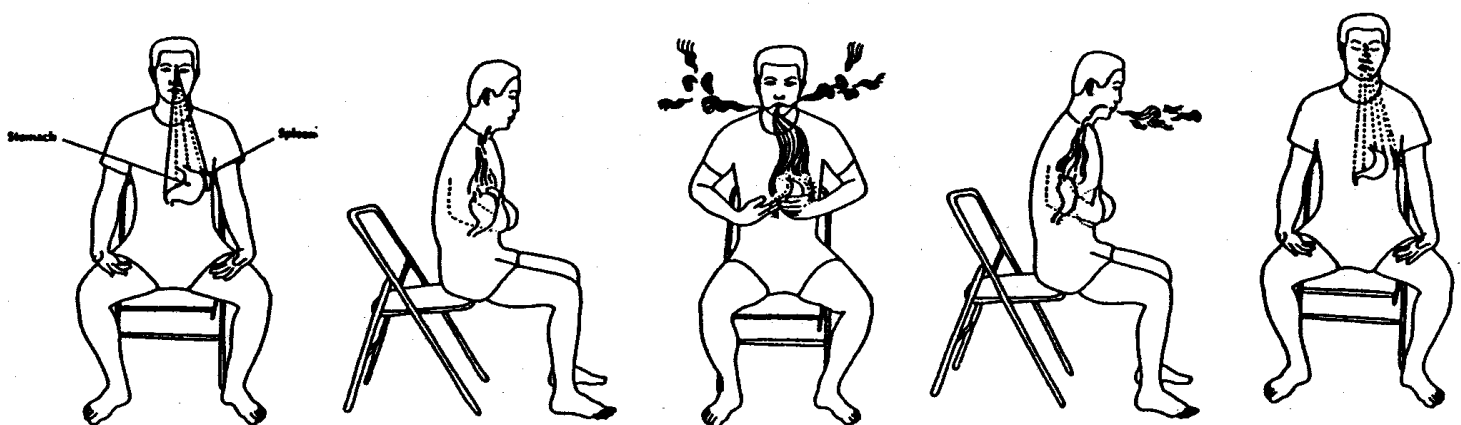


## 5. De milt-klank – Whoooo

Bij de miltklank zetten we de vingers zachtjes in de linker zijde onder de ribben, met de toppen van de vingers wat naar boven gericht.

Dan schudden we de milt zachtjes terwijl we de klank vanuit het orgaan maken.

Bij de inademing kun je denken aan een mooi goudgeel zonnebloemen veld, of mooie goudgele herfstblaadjes. Laat de aardekracht in de milt komen.





## 6. De drievoudige verw warmer – Heeeee (gwhee)

De drievoudige verw warmer is niet verbonden met een orgaan, maar is een energetische verdeling van het lichaam. De Heeee-klank brengt de energie van de drie 'warme' delen in balans. De klank wordt bij voorkeur liggende gedaan. Je kunt de klank ook gebruiken om de I-kracht aan te zetten omdat het de 3 tantiens met elkaar verbindt. Je kunt de klank zowel gebruiken om jezelf te verwarmen als om af te koelen. Het is een fijn filter dat alle bindweefsels schoonmaakt. Als je niet kunt liggen, ga dan lui uitgezakt zitten.

