

Activeer het zelfgezend vermogen

De eerste stap om het zelfgezend vermogen te activeren is het herstellen van de balans tussen de linker- en rechterhersenhelft. Druk/masseer meerdere keren per de dag enkele seconden het acupunctuurpunt GV 26 (ligt in het midden tussen neus en bovenlip). Volg de oefeningen stap voor stap.

Begin met de kruisloop, gevolgd door de luie acht, het masseren van GV26. Start daarna met de ademhalingsoefening. Probeer dit in het begin meerdere keren per dag te doen, als het geheel geïntegreerd is kan je de oefeningen als "onderhoud" één keer per dag blijven doen.

Kruisloop:

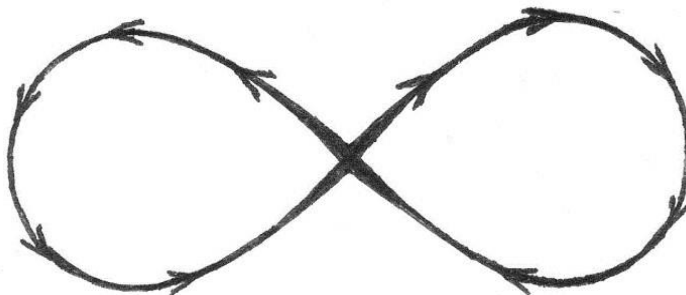
- ga met je rechter elleboog naar je opgeheven linker knie;
- ga daarna met je linker elleboog naar je rechter knie;
- herhaal dit links en rechts beurtelings zeven keer.

Wissel dit af met:

- rechter hand naar de linker teen en linker hand naar de rechter teen;
- rechter hand naar de linker hiel en linker hand naar de rechter hiel.

Luie acht:

- de luie acht is een liggende acht (zie tekening);
- begin met gestrekte arm recht naar voren;
- start in het midden van de luie acht en ga rechtsom naar boven, volg de lijn en maak de acht af;
- volg je hand met je ogen;
- deze oefening wordt intensiever als je je hoofd op de schouder legt van de arm waarmee je de oefening doet (olifantenslurf);
- maak de luie acht zeven keer met de linkerarm en zeven keer met de rechterarm.



Activeer het zelfgenezend vermogen

Ademhalingsoefening:

Stel je voor dat je inademt vanuit de aarde via de voeten, benen, naar iedere chakra en weer uitademt naar de aarde. Adem minimaal drie keer naar elke chakra:

- adem in vanuit de aarde naar de voetchakra (midden onder de voet) en uit naar de aarde;
- adem in naar het stuitje (chakra 1) en uit naar de aarde;
- adem in naar de onderbuik (chakra 2) en uit naar de aarde;
- adem in naar de bovenbuik (chakra 3) en uit naar de aarde;
- adem in naar het hart (chakra 4) en uit naar de aarde;
- adem in naar de keel (chakra 5) en uit naar de aarde;
- adem in naar het 'derde oog' (chakra 6), en uit naar de aarde;
- adem in naar de kruin (chakra 7) en uit naar de aarde.

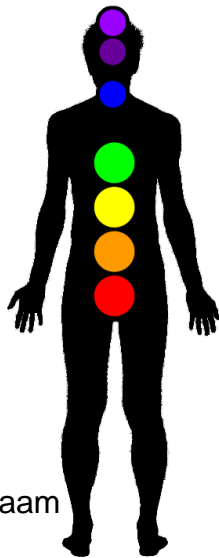
Nadat alle zeven chakra's met de ademhaling in het bewustzijn zijn gebracht ga je de ademhaling iets veranderen:

- adem in vanuit de aarde naar je hart en stel je voor dat hierbij de kleur rood mee stroomt, adem uit van het hart naar de kruin;
- adem in via de kruin en vul je lichaam nu met helder wit licht, adem uit van je hart naar de aarde.

Betrek als laatste de handchakra's bij de oefening door vanuit het hart uit te ademen naar de handen. Via de handchakra's deel je met je omgeving. Alles wat je uitstraalt komt ook weer met een inademing terug naar je hart. Met deze stap is de totale ademhaling compleet.

Totale ademhaling:

- adem in vanuit de aarde naar het hart (met de kleur rood);
- adem uit vanuit het hart naar de handen (delen);
- adem in naar het hart (ontvangen);
- adem uit naar de hemel/kosmos;
- adem in van de hemel/kosmos naar het hart (met helder wit licht);
- adem uit van het hart naar de aarde;
- herhaal dit minimaal drie keer in je eigen ademtempo.



Terwijl je doorgaat met deze ademhaling ga je met je aandacht naar het gebied in je lichaam waar je pijn, spanning of ongemak ervaart.

- Probeer te voelen wat je lichaam wil vertellen, waar kan je jezelf bewust van worden? Neem je teveel op je schouders? Wat kan of wil je niet zien of horen? Wat ligt zwaar op je maag? Wat is moeilijk te verteren? Welke stappen zijn moeilijk om te zetten of loop je wellicht te hard? Wat raakt je hart? Waarom knikken je knieën? Waar krijg je kramp van? Waar heb je een zwaar hoofd in of krijg je hoofdpijn van?
- Kijk waar de klacht zit en of je kunt herkennen waar de klacht mee te maken kan hebben.

Dit is de korte versie van de uitleg hoe je het zelfgenezend vermogen kan activeren. Wil je meer achtergrondinformatie download dan op www.sanbao.info 'zelfgenezend vermogen volledige tekst' en 'Chakra's'.