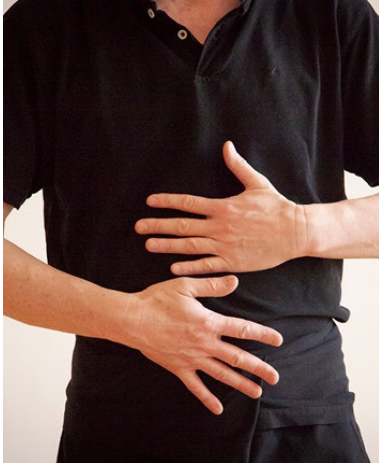




HARATRaining

Energetisch Lichaamswerk | openen, centreren en focussen | haratraining | pag. 1



Inleiding.

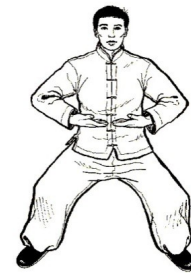
Qi (vitale energie/levensenergie) wordt in de traditionele Chinese filosofie en geneeskunde gedefinieerd als energie die ontstaat wanneer twee elkaar aanvullende polen verenigd worden. Bijvoorbeeld: water/vuur (met stoom als resultaat) | lichaam/geest | individu/omgeving | bewustzijn/onderbewustzijn, net als bij een elektrisch circuit dat de positieve (yange) en de negatieve (yinne) pool nodig heeft.

HARA wordt gebruikt om het gebied van de buik aan te duiden en om een punt aan te duiden dat DAN TIAN heet. Dit punt bevindt zich halverwege

navel en schaambeent. Dan Tian (spr.: Dan Tjièn) betekent letterlijk "het veld" (Tian) van het levenselixir (Dan) en wordt beschouwd als het belangrijkste Qi-reservoir en energetisch centrum van het lichaam. Het slaat energie op en verspreidt deze, als een pomp, door het hele lichaam.

DAN TIAN IS HET CENTRUM WAAR DE ENERGIESTROMEN VAN ALLE LICHAAMSDELEN SAMENGEBUNDELD WORDEN. Het is de plek waar je kunt voelen hoe het met je energetische conditie gesteld is, je power of gebrek eraan. Wanneer de energiestromen niet met elkaar in overeenstemming zijn is het mogelijk dat, zelfs als de stromen ieder op zich sterk zijn, het totaal zeer zwak of nul is en je jezelf moe en futloos voelt. Als alle energiestromen daarentegen goed op elkaar zijn afgestemd, kan het totaal zeer sterk zijn, ook al zijn de stromen ieder op zich zwak.

Hara verwijst niet alleen naar de plek van de onderbuik, maar naar een kwaliteit van stevigheid, energie en geconcentreerde kracht in dat gebied. Het is een centrum van spirituele kracht. DAN TIAN IS HET FOCUSPUNT IN DE HARA.



In de traditionele Chinese filosofie en geneeskunde wordt DAN TIAN ook gezien als het CENTRUM VAN ASSIMILATIE. De darmen kronkelen rondom Dan Tian, als een energiegeleidende spiraal rondom een magneet. Hoe sterker Dan Tian, des te sterker de energie die de darmen binnen stroomt. Deze energie is nodig voor de biologische omzettingsprocessen die zich hier voltrekken en het uitscheidingsproces. Een beeld dat ook wordt gegeven als het gaat over Dan Tian is "bron van het leven", waar je veel zorg voor moet hebben, die je goed moet onderhouden als een veld dat je omploegt, waardoor je er zuurstof inbrengt. Voedingsbodem voor alle leven.

De oefeningen die hierna volgen helpen bij het bewust worden, versterken, onderhouden, voeden en efficiënt leren gebruiken van de energie in Dan Tian. Naarmate je contact met Dan Tian sterker wordt zul je merken dat je steeds steviger geworteld raakt in je lichaam, krachtiger "van binnen" en (fijn-)gevoeliger voor eigen energie, de energieën om je heen en de interactie tussen de twee. Ben je eenmaal afgestemd op Dan Tian, dan rijst daaruit moed op, minder denkwerk, meer stilte, meer zelfbeheersing, natuurlijke discipline, een gevoel van geworteld, gegrond zijn.

Vedanta & Ekindo training



Dan Tian Basisoefeningen

Energetisch Lichaamswerk | openen, centreren en focussen | haratraining | pag. 2

Kantelen & Roteren Bekken

*[actieve zithouding met de licht holle rug in Siddhasana, Seiza of op stoel]
Oefening om het gebied van Dan Tian te stimuleren, te verlevendigen en versterken.*

(1) Langzaam kantelen van je bekken naar voor (holle rug) en naar achter (lichte bolling in de rug). Doe dit enkele minuten achtereenvolgend.

(2) Vanuit bekken/heupen rechtsonder roteren – handen rusten op bovenbenen aandacht voortdurend in Dan Tian – in een vertraagde beweging. Extra aandacht voor plekken in de cirkel waar het lichaam de bocht neigt af te snijden.

Doe beide bewegingen elk een aantal minuten, totdat de beweging als vanzelf gaat en de ademhaling zich verdiept heeft.

Dan Tian Ademhaling

[actieve zithouding met de licht holle rug in Siddhasana, Seiza of op stoel] De Dan Tian ademhaling helpt mind/body ontspannen, ontstressen, masseert de interne organen. Ze stimuleert Dan Tian, nieren, onderrug, en zwingelt een "energetische pomp" aan zodat Qi zich op efficiënte wijze kan verspreiden door het gehele lichaam.

Leg een hand op Dan Tian en de andere op je onderrug, een punt tussen 2^e en 3^e lumbale wervel, ongeveer tegenover de navel, genoemd "Ming Men".

Richt je aandacht op de uitzettende beweging van de inademing, voel deze in je beide handen.

Stel je voor dat met de inademing een ballon in je buik uitzet, naar beneden – dus naar de bekkenbodempunt – en vervolgens verder naar voor, achter, opzij.

Blijf zo een aantal minuten rustig ademen, observerend hoe het lichaam ademt.

Nierademhaling

*[actieve zithouding met de licht holle rug in Siddhasana, Seiza of op stoel]
Houd je handen op je rug op de nieren (vingers wijzen naar beneden).*

Uitademing: kantel het bekken naar voren en buig de romp achterover (holle rug). Stel je voor dat het bloed zachtjes uit de nieren geperst wordt.

Inademing: kom terug recht, en adem uit terwijl je weer recht zit.

Inademing: buig iets naar voren, zodanig dat de rug net uitbolt en stel je voor dat de nieren iets uitzetten. Adem naar je handen toe.

Uitademing: kom weer terug recht en herhaal de oefening minimaal 5 maal.

Vedanta & Ekindo training



Dan Tian Basisoefeningen

Energetisch Lichaamswerk | openen, centreren en focussen | haratraining | pag. 3

Ademversterking 3 Warmers

[actieve zithouding met de licht holle rug in Siddhasana, Seiza of op stoel]

Verstevinging onderste deel romp.

Zet vingertoppen rechterhand stevig op Dan Tian. De linkerhand steunt op pols rechterhand.

Inademing: draai de romp naar links terwijl je krachtig naar de buik ademt. Voel de weerstand tegen de vingers.

Uitademing: veer weer terug naar het midden.

Idem naar andere zijde; herhaal minimaal 5x.

Verstevinging middendeel deel romp.

Leg armen over elkaar heen, met de elleboogpunten boven elkaar. Handen liggen om de schouders heen; armen vrijwel horizontaal, parallel met de grond.

Inademing: draai de romp naar links - heupen blijven recht naar voren wijzen - terwijl je krachtig naar de buik ademt. Je hoofd draait niet verder dan je romp draait; dus de neus blijft naar de elleboogpunten wijzen.

Houd de adem even vast.

Uitademing: terwijl je uitademt en weer terug naar het midden veert voel je hoe je bovenlijf "smelt", zacht wordt / "leegloopt".

Idem naar andere zijde; herhaal minimaal 5x.

Verstevinging bovendeeel romp.

Leg de onderarmen over elkaar heen; je handen omvatten de ellebogen. Laat de armen rusten tegen je buik.

Inademing: draai romp naar links terwijl je krachtig naar de buik ademt en licht trekt aan de ellebogen. Verder idem als bij middendeel romp.

Uitademing: terwijl je uitademt en weer terug naar het midden veert voel je hoe je bovenlijf "smelt", zacht wordt / "leegloopt".

Idem naar andere zijde; herhaal minimaal 5x.



Dan Tian Basisoefeningen

Energetisch Lichaamswerk | openen, centreren en focussen | haratraining | pag. 4

Ademversterking Dan Tian

[actieve zithouding met de licht holle rug in Siddhasana, Seiza of op stoel]

Zet de vingertoppen van beide handen rechtstandig op de buik, ter hoogte van Dan Tian (zo'n drie vingerbreedtes onder de navel).

Inademing: adem krachtig naar de vingertoppen (buik zet uit) terwijl je lichte druk geeft met de vingers. Duw de buik dan zachtjes nog iets verder uit. Bekken kantelt naar licht holle rug.

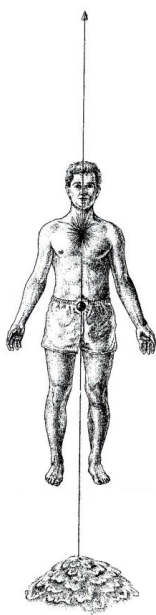
Uitademing: laat het bekken iets mee terug kantelen terwijl je uitademt en de buik invalt.

Variant met gebruik kringspier: trek nu steeds in de pauze na de inademing de kringspieren samen. Bij uitademing laat je weer los.

Haralijn

Bron: Barbara Ann Brennan, "Bronnen van licht".

Het Hara-niveau bestaat uit drie punten langs een laserachtige lijn van een kleine centimeter breed – haralijn - die op de middenlijn van ons lichaam ligt. De lijn loopt vanaf een punt op ca. 1 meter boven je hoofd en gaat via het perineum diep het centrum van de aardkern in.



Individuatiepunt.

Eén meter boven je kruin, trechtervorm (brede zijde naar beneden, 1 cm doorsnede). Het vertegenwoordigt je eerste individualisering vanuit het gebied waaruit je incarneert en de reden waarom je incarneert. Via deze plek verbind je je met je hogere spirituele werkelijkheid.

De Zielezetel.

Zetel van de hunkering van de ziel; bevindt zich in bovengebied borst en correspondeert met onze emotie. Hier dragen we onze spirituele hunkering die ons door het leven leidt, de hartstocht die je voelt dat je grootse dingen te vervullen hebt. Het is waarvoor je gekomen bent.

Dan Tian.

"Centrum van Zijn"; het centrum dat je wil vertegenwoordigt om in het fysieke lichaam te leven. Waarneembaar als bol van kracht, 3 à 4 cm doorsnede, met een sterk membraan eromheen als een rubberbal.

Afstemming Haralijn.

Bij het afstemmen van de haralijn breng je deze drie krachtige punten op één lijn. Is de haralijn afgestemd dan is je haraniveau gezond en zul je veel persoonlijke integriteit, kracht en persoonlijke doelgerichtheid voelen.

Vedanta & Ekindo training



Haralijn Basisoefening

Energetisch Lichaamswerk | openen, centreren en focussen | haratraining | pag. 5

Bron: Barbara Ann Brennan, "Bronnen van licht".

Haralijn Afstemming – de 7 Stappen

[staand; ca. 90 cm ruimte tussen voeten; tenen wijzen naar buiten]

In deze oefening breng je drie krachtige punten - die recht boven elkaar zouden moeten liggen doch dat vrijwel nooit zijn - op één lijn. Een oefening om je wil met je levensdoel in overeenstemming te brengen. De 3 punten van de Haralijn zijn: (1) Individuatiepunt, 1 meter boven je kruin. (2) Zielezetel, borstbeen, net onder sleutelbeen. (3) Dan Tian, 3 vingerbreedtes onder de navel.



Buig je knieën diep. Zet vingertoppen op Dan Tian (DT) en stel je voor dat het gebied warmer wordt; als je je ermee verbindt zal spoedig je hele lichaam warm worden.

Zodra het je gelukt is, richt je de aandacht op de gesmolten kern van de aarde. Je legt je handpalmen tegen elkaar voor DT met de vingers naar beneden gericht en stelt je voor hoe je de verbinding maakt tussen DT en de gloeiend hete kern van de aarde en hoe die lijn de hitte naar boven, naar DT geleidt en deze roodgloeiend maakt.

Linkerhand blijft staan. Zet rechterhand nu met vingertoppen op DT. Houd deze positie zo lang vast tot je stevig en stabiel bent.



Breng nu de aandacht naar bovengebied borst ca. 7 cm. onder kuiltje in hals (Zielezetel) en zet vingertoppen rechterhand op dit gebied. Stel je voor hoe de Haralijn van Zielezetel via DT naar het centrum van de aarde loopt.

Linkerhand blijft voor DT. Rechterhand zet je op je hoofd, middelvinger wijst naar boven naar ID-punt. Stel je voor hoe de Haralijn uitbreidt van Zielezetel naar ID-punt. Wacht enkele minuten tot Haralijn stabiel is.



Breng dan rechterhand naar beneden tot voor de borst; vingers wijzen nog steeds omhoog. Voel totale

Haralijn en de drie punten. Maak ze met je intentie recht. Stel ze je recht, helder en sterk voor.

Rond af, ademend met handen op DT.



Vedanta & Ekindo training