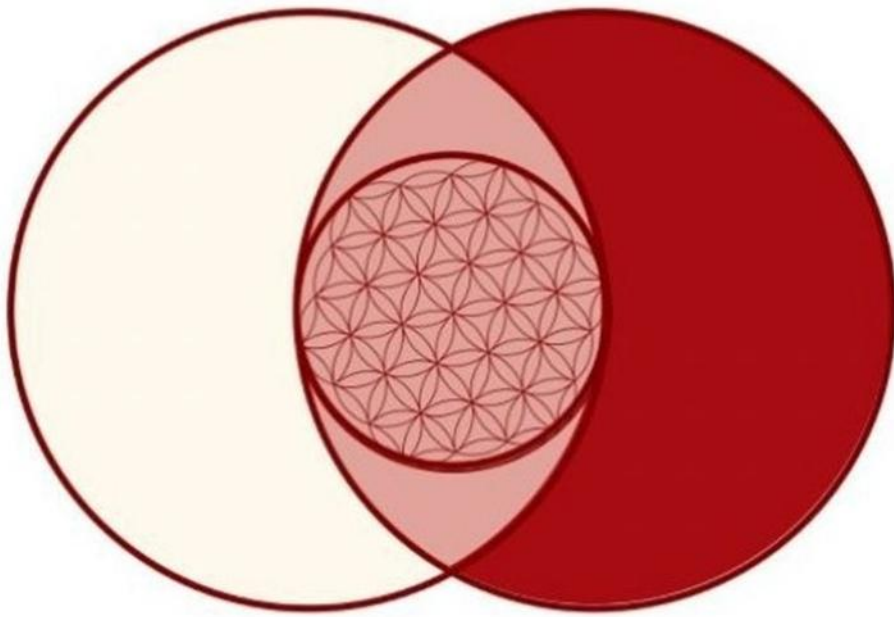
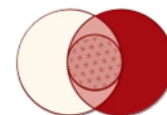


Module 4: De
Heilige graal

Seksualiteit in verbinding als Krachttraining

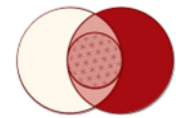


Sanne Kielman
Sexual Healing Coach



Inhoudsopgave

4	Voortplantingsseksualiteit en Transformatieseksualiteit.....	2
4.1	De Wonderbeker.....	2
1.	De Graal als Uiterlijk Landschap.....	2
4.2	Wu Wei: De kunst van het niet doen.....	2
1.	Opdracht.....	3
4.3	Burn-out - bijnieruitputting.....	4
1.	Oefening.....	5
4.4	Neutral Mind.....	5
1.	Negative Mind versus Positive Mind.....	5
2.	Wat daarbij helpt, is de I-kracht.....	6
4.5	Voortplantingsseksualiteit en Transformatieseksualiteit.....	6
1.	Transformatieseksualiteit.....	7
2.	Terug naar onschuld.....	7
4.6	Heiligbeenpomp.....	7
1.	Het losmaken van de heiligbeenpomp.....	8
2.	Waarom de energie van beneden naar boven brengen?.....	8
3.	Oefening:.....	9
4.7	Vuur van Ming men.....	9
1.	Het belang van het vuur.....	9
2.	Wat is schone seksuele energie?.....	10
3.	Samengevat.....	10
4.8	Uitgeputte en uitgedroogde Psoas.....	10
1.	De reis naar coherentie / samenhang.....	10
2.	Doen en niet doen.....	11
3.	Vertrouwen en overgave.....	11
4.	Bindweefsel.....	12
4.9	Hoe vaak doe je een krachtmeditatie?.....	12
	Van discipline naar verlangen.....	13
4.10	Vorbereiding op de eerste krachtmeditatie.....	13
1.	In I raken:.....	14
2.	Jezelf beminnen.....	14
3.	Het maken van het levenselixer.....	14



4 Voortplantingsseksualiteit en Transformatieseksualiteit

4.1 De Wonderbeker

1. De Graal als Uiterlijk Landschap

De Heilige Graal is door de eeuwen heen een bron van fascinatie geweest. Mythen, sprookjes en religieuze verhalen vertellen erover: een beker, schaal of steen met magische kracht. De Kelten zochten naar een wonderbeker, in de Bijbel wordt een schaal genoemd waarin het bloed van Christus werd opgevangen, en in legendes rond Koning Arthur werd de Graal het onbereikbare doel van een queeste.

Wat deze verhalen gemeen hebben, is dat de Graal buiten onszelf wordt gezocht. Een heilig object, ergens ver weg, bijna onbereikbaar. Maar juist daarin ligt de uitnodiging voor jou als man: niet om eindeloos buiten jezelf te zoeken, maar om de Graal in je eigen Innerlijk Landschap te vinden.

“Wat je buiten jezelf zoekt, zul je pas herkennen als je het in jezelf hebt aangeraakt.”

De Graal staat symbool voor de plek waar polariteiten samenkomen het mannelijke en het vrouwelijke, hemel en aarde, hoofd en hart. In oude verhalen wordt de baarmoeder vaak als Graal gezien, omdat daar nieuw leven wordt gevormd. In de taoïstische traditie leer je echter dat ook jij als man in je Innerlijk Landschap een baarmoeder draagt: een energetische ruimte waar transformatie plaatsvindt. Daar, in het midden van het midden, kan het levenselixir ontstaan.

Sommigen zeggen dat de Graal in je hoofd ligt, bij de hypofyse: de plek waar hoofd en lichaam elkaar ontmoeten. Tijdens de kracht meditatie die je in deze module leert, laat je je innerlijk mannelijke en vrouwelijke energie vrijen. Daar, in dat samenspel, ervaar je de Graal.

De Graal is dus geen sprookjesobject, maar een symbool voor een diepe innerlijke werkelijkheid. Een bewaarder van mogelijkheden. Een plek in jou die wacht om ontdekt te worden.

“De ware Graal is niet iets dat je vindt. Het is iets dat je wordt.”

Door je seksuele energie te trainen en jezelf te beminnen, word je een interne alchemist. Je leert oude patronen transformeren en je levenskracht verfijnen tot levenselixir. Daarmee wordt bewustzijns-groei niet langer een vaag ideaal, maar een tastbare ervaring in je lijf, die je dagelijkse leven doordringt.

4.2 Wu Wei: De kunst van het niet doen

Wanneer je naar de natuur kijkt, zie je dat alles zijn eigen ritme kent.

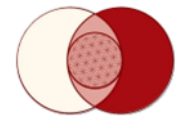
Er is een tijd van zaaien, een tijd van rijpen, en een tijd van rust.

De herfst gaat niet direct over in de lente, de winter daartussen is essentieel. Zelfs de boom weet dat. Hij laat zijn sapstroom tot rust komen, de bladeren vallen, en in die stilte verzamelt hij nieuwe kracht.

Dat is wu wei — de kunst van het niet-doen.

“De natuur haast zich nooit, en toch is alles volbracht.”

Wij mensen zijn dat natuurlijke ritme grotendeels kwijtgeraakt. We zijn gaan geloven dat alles maakbaar is. Dat we falen als iets niet lukt, of als we ons niet gelukkig voelen. Dus blijven we doen, harder werken, meer controleren.



We proberen het leven te sturen alsof het een project is, maar vergeten dat we zélf onderdeel zijn van de natuur.

Door voortdurend in de 'doe-stand' te blijven, mis je de momenten waarin je systeem kan herstellen. Je lichaam krijgt geen tijd om op te laden. Het is alsof je het hele jaar door zomer probeert te draaien. En ook in je seksualiteit kan dat doorslaan: meer willen, meer presteren, meer pieken, terwijl de grootste kracht juist in de verstillings zit.

“Niet-doen is niet nietsdoen. Het is handelen zonder forceren.”

Kijk naar een sperzieboon. Je zaait, je geeft water, je verzorgt. Maar als je uit ongeduld aan de bladeren gaat trekken, sterft de plant.

Zo is het ook met groei, liefde, en innerlijke ontwikkeling. Je kunt de natuurlijke rijping niet versnellen. Je kunt alleen gunstige omstandigheden scheppen en dan loslaten.

Wu wei betekent dat je aanwezig bent zonder te duwen. Dat je vertrouwt op het ritme dat groter is dan jij. Het is de beweging van het leven zelf die jouw pad vormt.

1. Opdracht

Je kunt dit oefenen in kleine dingen.

Maak een to-dolijst in je hoofd of op papier.

Kijk eens naar je *to-dolijst*.

Misschien staan daar tien dingen op. Wat als je er vandaag vijf doet, en de rest laat rusten?

Je zult merken: het leven lost soms vanzelf iets op, of laat je zien dat het niet zo belangrijk was.

Niet-doen opent ruimte voor synchroniciteit voor hulp van het leven zelf.

Wu wei nodigt je uit om vaker in *I* te zijn: die stille staat tussen slapen en waken, waarin je alert bent, maar ontspannen.

Van daaruit wordt doen moeiteloos.

Van daaruit ontstaat echte kracht.

Laat vandaag iets niet gebeuren.

Kijk wat het leven dan wél doet.

n 'I' zijn. In *I* zijn is een soort kler tussen slapen en wakker zijn. Je bent alert aanwezig, maar het kost je geen energie.

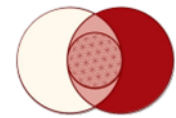
Ja, denk je nu misschien: *lekker makkelijk als je alleen dingen hoeft te doen die je leuk vindt*.

Het werkt ook als je de dingen doet die je niet leuk vindt. Omdat je (onbewust) met alles wat je doet een behoefte vervult.

Vuilnis buiten zetten? Je vervult daarmee je behoefte aan een schoon huis.

Elke dag eten koken? Dan vervul je bijvoorbeeld je behoefte aan gezondheid, zorgzaamheid of ertoe doen.

Vind daarom de balans tussen doen en niet-doen. Ga zo vaak mogelijk in *I*, luister regelmatig naar de *I*-kracht meditatie uit module 1 en geniet van de dingen die je doet.



4.3 Burn-out- bijnieruitputting

Het is niet altijd eenvoudig om de balans te bewaren tussen inspanning en ontspanning. We zijn gewend om veel te doen op wilskracht en zelden in / te leven.

Vaak herkennen we onze stresssignalen niet eens meer. We nemen geen tijd om na een moment van boosheid, angst of spanning te herstellen. En door ons zittende bestaan, achter schermen en in ons hoofd, raken we steeds verder verwijderd van de natuurlijke ontlading van het lichaam.

“Wat je niet ontlaadt, sla je op.”

Een emotie is niets anders dan energie in beweging. Een natuurlijke reactie op een gevoel of een gedachte. Maar de meeste mensen leven zo in hun hoofd dat ze het oorspronkelijke gevoel dat stille signaal van de ziel niet meer opmerken.

Er komt een gedachte overheen, een oordeel, en vervolgens een emotie. Waar het gevoel zuiver is en richting geeft, is de emotie vaak een reactie vanuit de persona: het deel van jou dat wil overleven, controle houden, alles bij het oude laten.

Voorbeeld:

Je voelt een Ja bij de gedachte om een training te volgen. Je bent blij. Meteen komt daar de gedachte overheen: ‘Is het wel echt iets voor ons of voor mij? Wat zal mijn partner ervan vinden? Is het niet te duur?’.

Uit die gedachte volgt een oordeel en uit dat oordeel een emotie: Je denkt dat het toch niet zal helpen en je voelt je gefrustreerd, wanhopig en verdrietig.

Omdat we emoties niet meer lichamelijk uiten, stapelt spanning zich op.

Waar een dier na een schrikmoment trilt, rent of schudt, blijven wij zitten.

We glimlachen beleefd, slikken woorden in, houden de adem vast.

De energie die bedoeld was om te bewegen, bevriest in het lichaam.

Je nieren, de zetel van je levensenergie (Jing), raken samengeknepen door spanning.

De bijnieren nemen het over en produceren cortisol het stresshormoon dat tijdelijk energie geeft.

Daar kun je lang op teren, maar je betaalt een prijs: je verliest de diepte van rust, herstel en echte vitaliteit.

“Als je altijd in de zomer leeft, brand je op voordat de oogst rijp is.”

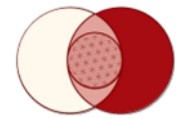
Langdurige spanning leidt tot bijnieruitputting een leegte die je niet meer met koffie of motivatie kunt vullen. Je lichaam vraagt om winter, om rust, om nietsdoen.

Maar in plaats daarvan duwen we nog even door.

Tot het systeem zelf zegt: *genoeg*.

De weg terug begint met voelen.

Je lichaam vertelt je al lang wat het nodig heeft: stilte, slaap, vertraging, zachtheid.



Je hoeft niet te vechten met vermoeidheid je mag haar eren als een signaal dat je weer richting je natuur beweegt.

1. Oefening

Ga zitten. Adem.

Voel je nieren als twee warme stenen in je onderrug.

Laat daar de adem rusten.

Je bent niet kapot. Je bent aan het herstellen van te lang *doen*.

4.4 Neutral Mind

Wil je jezelf werkelijk leren kennen, dan kan dat alleen in het nu.

Alleen in dit moment kun je bewust worden van wat er in jou leeft.

In het Westen zijn we gewend geraakt om vooral met onze mind te leven — terug te kijken naar het verleden of vooruit naar de toekomst. Daar is niets mis mee, zolang we de verbinding met het hier en nu niet verliezen.

Vaak word je door omstandigheden uit je midden getrokken, uit het oog van de storm.

Patronen uit je jeugd bepalen nog steeds hoe je reageert, alsof je nog dat kleine kind bent dat afhankelijk was van goedkeuring of veiligheid.

Pas wanneer je aanwezig bent in het nu, kun je deze oude reflexen herkennen en doorbreken.

“Alleen in het nu kun je kiezen in plaats van reageren.”

1. Negative Mind versus Positive Mind

We leven meestal vanuit één van twee krachten: de **Negative Mind** of de **Positive Mind**.

De Negative Mind zegt vooral *nee*: ze beschermt, houdt vast, vertraagt.

De Positive Mind zegt *ja*: ze beweegt, wil ervaren, wil creëren.

Beide zijn nodig.

Toch is er een derde kracht de **Neutral Mind**.

De plek van helder bewustzijn.

Van waaruit je kunt zien, voelen, wachten en handelen op het juiste moment.

Daar ben je niet langer slaaf van je oude patronen, maar stuur je zelf.

Je kunt het zien als twee paarden voor een rijtuig.

Het ene paard trekt naar links, het andere naar rechts.

Jij zit als menner als Neutral Mind op de bok.

Van daaruit stuur je richting en tempo, met overzicht en kalmte.

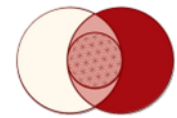
De paarden hoeven niet gelijk te zijn, als jij maar aanwezig bent om ze te leiden.

“De Neutral Mind is niet neutraal omdat ze niets voelt, maar omdat ze alles kan dragen.”

Wanneer je te veel in de Negative Mind leeft, blijf je hangen in het niet-willen, het glas dat halfleeg lijkt.

Leef je vooral vanuit de Positive Mind, dan brand je soms op in je eigen vuur.

De kunst is om te zien dat beide kanten waardevol zijn — maar dat de wijsheid ontstaat in het midden.



2. Wat daarbij helpt, is de I-kracht

De weg naar die neutraliteit loopt via de *I-kracht*: de innerlijke staat van kalmte, alertheid en aanwezigheid.

In I ben je ontspannen en wakker tegelijk. Je voelt wat er is, zonder erin te verdrinken of het vast te houden.

Dat is het begin van innerlijke vrijheid.

Tijdens de meditaties oefen je om vanuit I met aandacht door je lichaam te reizen — van je hart naar je bekken, van je longen naar je nieren.

In het begin is dat nog een mentale projectie: je richt je aandacht naar een plek waarvan je weet dat daar een orgaan ligt.

Langzaam verschuift dat.

Je begint te *voelen* wat daar werkelijk leeft. Misschien subtiel, misschien onverwacht.

Je mind zal proberen het te verklaren, te duiden of af te leiden.

Dat is normaal.

Breng je aandacht dan rustig terug naar het voelen.

Op den duur merk je dat de mind stiller wordt, en dat je in zachtheid aanwezig kunt zijn bij wat er is in meditatie én daarbuiten.

“Neutral Mind is geen staat van onverschilligheid.

Het is een stille kracht die vanuit het midden kijkt, luistert en leeft.”

4.5 Voortplantingsseksualiteit en Transformatieseksualiteit

De meeste van ons leren seksualiteit kennen als iets wat met voortplanting te maken heeft.

We horen het verhaal van het eitje en het zaadje, van twee mensen die van elkaar houden, en van het nieuwe leven dat daardoor ontstaat.

Een prachtig en ingenieus proces, maar vaak ook abstract en technisch verteld zonder de beleving, zonder het mysterie.

Later komt daar de kennis bij over vrijen voor plezier, over voorbehoedsmiddelen en over soa's.

Maar ook dan blijft het perspectief vooral gericht op de fysieke kant van seksualiteit op de daad, niet op de energie die erdoorheen stroomt.

“Seksualiteit is niet iets wat je doet, het is iets wat je bént.”

Toch is het wonder waarmee je geboren bent veel groter.

In jou leeft een oeroude kracht een natuurlijke, scheppende energie.

Dezelfde kracht die leven maakt, kan ook jouzelf vernieuwen, helen en voeden.

Je draagt de bron van dat wonder in je lichaam.

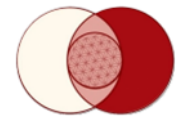
Het mysterie van seksualiteit

In oude culturen werd over seksualiteit gesproken met eerbied en verwondering.

Het was een mysterie dat verbonden was met de schepping zelf.

Tegenwoordig is dat mysterie vaak vervangen door beelden, door prestatie en oppervlakkige prikkeling.

Kinderen maken ongewild kennis met pornografische beelden nog voordat ze kunnen voelen wat intimiteit eigenlijk betekent.



Dat doet meer met ons dan we beseffen.

De subtiliteit, de nieuwsgierigheid, de onschuld van onze seksuele energie raakt overschreven door spanning, oordeel en vergelijking.

Er mist een derde verhaal.

Een verhaal dat zegt:

Je draagt in jezelf een kracht die leven kan scheppen. Als je die niet gebruikt om een kind te maken, kun je haar gebruiken om jezelf tot leven te wekken.

Dat is het verhaal van **transformatieseksualiteit**.

1. Transformatieseksualiteit

De natuur maakt leven vanuit seksualiteit.

Als de natuur jou heeft gemaakt, dan ben jij natuur en kun je dat scheppende principe ook in jezelf herhalen.

Door jezelf te beminnen, wek je die levensenergie bewust op.

Je brengt haar in beweging, niet om tot een piek te komen, maar om haar te verfijnen en te laten stromen door je hele lichaam.

Je ontdekt tijdens deze training hoe de energie uit je teelballen, je bekken en je hart begint te bewegen.

Hoe je zonder doel, maar met aandacht, levenselixer aanmaakt een subtiele substantie die jouw systeem verjongt en voedt.

Sommigen noemen het sterrenstof, anderen babystof.

Het is de essentie van vernieuwing die al in je aanwezig is.

“Door jezelf te beminnen, herinner je je hoe het voelt om onschuldig te zijn.”

2. Terug naar onschuld

Het maken van levenselixer heeft alles te maken met onschuld.

Niet de kinderlijke onwetendheid, maar de pure staat van zijn waarin niets hoeft, niets verkeerd kan zijn.

Daarom train je alleen.

Zodra iemand meekijkt, komt de mind ertussen je gaat denken, vergelijken, presteren.

En in het denken kun je niet voelen.

Zelfbeminning is een intieme reis naar binnen.

Een terugkeer naar het begin, waar seksualiteit nog geen doel had, maar enkel een uitdrukking was van levenskracht.

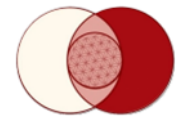
Van daaruit groeit ware vitaliteit, zachtheid en een stille, natuurlijke vreugde die niet afhankelijk is van iemand anders.

4.6 Heiligbeenpomp

In deze module maak je kennis met je eerste krachtmeditatie.

Je gaat werken met je levensenergie de seksuele energie die je tijdens eerdere oefeningen hebt leren wekken en verspreiden.

In deze meditatie leer je haar niet alleen voelen, maar ook bewust sturen: eerst door je hele lichaam, daarna terug naar het seksuele centrum.



Vanuit daar nodig je de energie uit om via het hangbruggetje naar achteren te stromen. Je trekt lichtjes de eerste en derde poort op, zodat de energie bij het heiligbeen uitkomt het stevige, driehoekige stuk bot aan de basis van je wervelkolom, net boven het staartbeen.

De beweging van de Heiligbeenpomp

Je heiligbeen vormt samen met de bekkenbotten een subtiel gewricht dat kan bewegen. Bij veel mannen is dit gebied wat stug of gesloten, maar het kan weer tot leven gewekt worden. Met de heiligbeenpomp breng je deze beweging op gang: je schept de energie die via de brug is overgestroomd op, en pompt haar omhoog richting je rug en hoofd.

Je kunt dit zien als een waterrad zoals bij een oude watermolen: alle emmertjes worden onderaan gevuld met seksuele energie, en bovenaan leeggegoten in het **vuur van Ming Men** (waar je in de volgende paragraaf meer over leert). Zo stijgt de energie stap voor stap omhoog door je ruggenwervels, via een wondermeridiaan die aarde en hemel met elkaar verbindt.

“Wanneer het heiligbeen beweegt, beweegt de rivier van het leven. Stilte krijgt stroming.”

1. Het losmaken van de heiligbeenpomp

Ga wat naar voren op een stoel zitten, op je zitbotjes. Maak nu een kleine beweging van bol naar hol met je rug. Niet te groot, en zeker niet geforceerd vooral als je psoas wat droog of gespannen is. In het Uiterlijk Landschap (dus tijdens het oefenen met het lichaam) mag je de beweging iets overdrijven zodat het gewricht loskomt. Tijdens de meditaties wordt de beweging juist heel subtiel bijna onzichtbaar. Dan beweeg je niet meer om te oefenen, maar om energie te laten stromen.

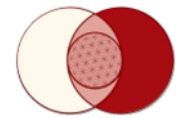
Bekijk het filmpje waar Yvonne de Cameloefening doet om te zien wat ik bedoel.

Je zult merken dat wanneer je de beweging in het uiterlijke landschap wat groter maakt, je haar later in het innerlijke landschap steeds fijner, zachter en meer van binnenuit kunt voelen.

2. Waarom de energie van beneden naar boven brengen?

In de natuur ontstaat leven waar zonlicht het water raakt. De zon penetreert de oceaan, en nieuw leven ontkiemt. Jij bent ook natuur jouw oceaan bevindt zich in het bekkengebied, in de blauwe schaal. Bij mannen verzamelen de teelballen, bij vrouwen de eierstokken, dag en nacht energie uit de aarde. Maar pas wanneer deze aardse energie wordt verlicht door het hemelse licht het goddelijke, de zon, het universum kan er iets nieuws geboren worden.

Wanneer jij je energie vanuit je bekken omhoog brengt naar je hoofd, breng je dat proces in jezelf op gang: aarde en hemel ontmoeten elkaar, en daaruit ontstaat levenselixir de innerlijke alchemie van vitaliteit en bewustzijn.



3. Oefening:

1. **Maak je heiligbeen los** met de oefening op de stoel.
Doe dit rustig, bijvoorbeeld terwijl je leest of aan tafel zit.
2. **Kijk de video** om de beweging te begrijpen.
3. Ga in I breng aandacht in je lichaam en voel van binnenuit hoe jouw heiligbeen wil bewegen.
4. **Oefen onder de douche** of op een moment dat je ontspannen bent.
Laat de beweging soepel, ritmisch en moeiteloos worden.
Maak je niet druk over hoe het eruitziet vertrouw erop dat je lichaam weet wat het doet.

Blijf ademen.

Blijf voelen.

En laat de rivier in jou weer gaan stromen

4.7 **Vuur van Ming men**

Met behulp van de heiligbeenpomp breng je de energie naar het acupunctuurpunt Ming Men: de Poort van het Leven. Een acupunctuurpunt, ongeveer zo groot als een kleine mandarijn, ter hoogte van de navel. Tussen de tweede en derde lendenwervel om precies te zijn.

De poort van het Leven is verbonden met de nieren. Daar wordt je levensenergie opgeslagen en op een bepaalde manier wordt je leven ook via de poort beschermd.

Want dreigt er gevaar en schrik je ergens van, dan spannen de spiergroepen rondom je nieren zich aan. Je nieren verstijven. Doordat je verstijft, wordt de energie uit de nieren naar boven gedrukt naar je bijnieren. Je bijnieren komen onmiddellijk in actie en maken adrenaline aan.

Adrenaline maakt dat je gaat vechten, vluchten of bevriezen. Je nieren die verstijven zorgen voor de op dat moment nodige actie, zodat je overlevingskans vergroot.

Zijn je nieren ontspannen dan kun je de nier energie gebruiken om bijvoorbeeld voedsel te zoeken. Of te vrijen.

“Waar angst de nieren sluit, opent ontspanning de poort van je levensvuur.”

Zelfbeminning en het maken van het levenselixer kunnen alleen via de rug plaatsvinden.

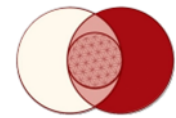
Het levenselixer aanmaken kan alleen als je je veilig voelt, net als het hebben van liefdevolle seks. Toch leven we in een cultuur met veel stress, waarin we vaak proberen te vrijen zonder werkelijk ontspannen te zijn. Daarnaast spelen ideeën en overtuigingen die je hebt overgenomen van je omgeving hierin een grote rol.

Het is goed je bewust te worden van de overtuigingen waarnaar je handelt, en of die je nog wel passen.

1. **Het belang van het vuur**

Als je veilig bent, maken je nieren geen adrenaline aan, maar ontspannen ze zich. Dit zorgt voor lichte trillingen naar de Ming Men en de Poort van het Leven wordt warm.

Het vuur wordt alleen geactiveerd als je ontspannen bent. Bijvoorbeeld als je net wakker wordt en nog niet aan je to-do list hebt gedacht. Of als je jezelf eerst in I brengt en met je Innerlijke Glimlach naar je Ming Men gaat.



Het vuur van Ming Men, de Poort van het Leven, is een belangrijk onderdeel van Seksuele Kung Fu. Hier maak je de warme seksuele energie schoon. Pas als de energie schoon is, kun je er het levenselixer van maken.

2. Wat is schone seksuele energie?

We leven in bio-elektrische-magnetische velden. Het leven op aarde ontstaat door het mengen van elektrische en magnetische krachten. Wij zijn natuur en ontstaan door dezelfde krachten.

De verzamelde energie in teelballen (en eierstokken) heeft een magnetische kracht, onttrokken uit de aarde. Magnetisme is donker van aard. Denk aan zwarte gaten in het heelal: sterk magnetische velden waar zelfs het licht niet uit kan ontsnappen.

Dit magnetisme is nodig voor voortplanting. Omdat zowel de mannelijke als de vrouwelijke energie uit de aarde komt, hebben ze dezelfde oorsprong. Twee gelijke energieën stoten elkaar af, net zoals twee minpolen van een magneet.

Om te zorgen dat de zaadcel en de eicel toch kunnen versmelten, maakt de natuur gebruik van magnetisme. Mannelijke energie spiraalt de ene kant op, vrouwelijke energie de andere kant. Zo kunnen ze in elkaar grijpen.

Dit is handig als je een kindje wilt maken, maar minder handig als je dat niet wilt. Dit magnetisme kan zich namelijk ook aan oude patronen en emoties hechten. Ben je bijvoorbeeld zwaarmoedig, dan kan dit door het magnetisme verergeren tot depressie.

Wil je geen baby maken, dan is het verstandig om het magnetische plaksel van de seksuele energie te branden met vuur: het vuur van Ming Men.

“Je hoeft het vuur niet te maken. Je hoeft alleen maar te ontspannen, zodat het kan branden.”

Wil je geen baby maken dan is het verstandig om het magnetische, ook wel plaksel genoemd, eraf te ‘branden’. Met vuur dus: het Vuur van Ming Men.

3. Samengevat

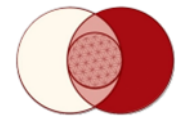
De ruwe seksuele energie, inclusief magnetisme, die vrijkomt uit de teelballen bij zelfbeminning, verzamel je in je seksuele centrum.

- Van daaruit breng je het via de hangbrug naar je heiligbeenpomp.
- Vervolgens stuw je het met een scheppende beweging naar boven, naar je Ming Men.
- Omdat je in I bent, staat het vuur aan, waardoor het magnetisme eraf gebrand wordt.

4.8 Uitgeputte en uitgedroogde Psoas

1. De reis naar coherentie / samenhang

Het leven is een constante reis naar coherentie. Hoe coherenter je leeft, des te beter je gedijt. Je kunt het ook omdraaien: als er geen coherentie is, kun je niet reizen. Er is een pad nodig waarop je kunt lopen. Dat begint al voor de conceptie. Er moet een vader of moeder, of beide naar je verlangen. Dat verlangen zorgt voor een pad. De behoefte die achter het verlangen van je ouder(s) verborgen ligt bepaald hoe het pad eruitziet. Jij, als ziel, kiest het pad waarop je het meest gedijt. Waarop je het beste tot je recht komt en kunt ervaren waar je voor naar aarde komt.



Soms is het moeilijk te geloven dat de ouders die jij hebt uitgekozen de beste optie waren. Ik beweer ook niet dat het pad wat je naar je ouders heeft geleid, de weg is wat je naadloos moet doortrekken. Het pad naar je ouders toe draagt jouw frequentie en de frequentie van je beide ouders in zich. Op weg naar volwassenheid mag je die frequentie steeds meer loslaten en volledig je eigen weg gaan.

De frequentie waarop je naar de aarde reist is niet altijd de frequentie waar je uiteindelijk mee verder reist. Misschien is je leven een doorgaande reis en is het de bedoeling dat je frequentie steeds hoger wordt. Hoger in de zin dat het je bewustzijn vergroot. En om die frequentie te verhogen is het nodig dat je coherent leeft. Je grootste hulp daarbij is je Psoas als waarnemingsorgaan.

“Coherentie is wanneer hoofd, hart en bekken in één adem dezelfde richting kiezen.”

Overleven, herstellen en gedijen hebben te maken met je veerkracht: je vermogen om nadat je (herhaaldelijk) met stress te maken hebt, toch te blijven functioneren, boven jezelf uit te stijgen en zo te groeien.

2. Doen en niet doen

Je hebt twee bewegingen in je lichaam: doen en niet doen. Een soort aan- en uitknop, maar dan iets ingewikkelder. Er is namelijk geen één knop waardoor je iets aan of uit zet, maar er zijn twee knoppen. Een aanknop en een uitknop die je allebei aan en uit kunt zetten. Dus twee knoppen die je onafhankelijk van elkaar kunt besturen.

Stel een gedeelte van jou is moe en wil gaan slapen. Die wil niet doen en drukt op de uitknop. Een ander gedeelte van jou is bang om iets te missen en wil ondanks de vermoeidheid toch naar het feest en drukt op de aan knop.

Allebei de knoppen staan nu aan en ik vermoed dat je de onrust die dat geeft lezende voort meevoelt. Welke knop zal een sterk signaal geven denk je en uiteindelijk bepalen of je wel of niet gaat?

De knop waar de meeste energie wordt gegenereerd bepaalt of je wel of niet gaat. Wat zorgt voor veel (tijdelijke) energie? Gevoelens als angst. De angst om iets te missen. De angst dat je iets aan je voorbij laat gaan. Dat je een kans laat lopen. Dat je er niet meer bij hoort, dat je niet gezien wordt enzovoorts. Dus ga je naar het feest.

3. Vertrouwen en overgave

Angst is een krachtige drijfveer, maar ze houdt je klein.

Je lichaam wijst je altijd de coherente weg de weg van vertrouwen.

Als je luistert naar de signalen die je lichaam geeft, merk je dat het niet-doen net zo natuurlijk is als ademen.

Misschien herken je het:

je voelt dat je eigenlijk thuis wilt blijven, maar je verstand zegt dat je iets mist als je niet gaat.

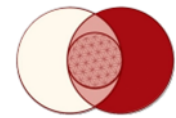
Je kiest een tussenweg: je blijft thuis, maar met je aandacht ben je op het feest.

Je doet in gedachten.

En dat vreet energie.

Coherentie betekent: één richting.

Of je nu thuis bent of op pad, je bent waar je bent.



Pas dan kan het leven je synchroniciteit schenken die toevallige ontmoeting, dat inzicht, dat onverwachte geschenk van het universum.

“Niet-doen is niet niets doen. Het is toestaan dat het leven beweegt zonder dat jij duwt.”

4. Bindweefsel

Het feit of je wel of niet coherent leeft en dus gedijt laat je Psoas fysiek weten via je bindweefsel. Via je bindweefsel communiceert Psoas met al je andere organen en bedient zo de aan- en uitknoppen. Ze activeert daarmee je veerkracht en moedigt ontvankelijk aan. Ze bevordert de vrouwelijke kwaliteiten in ons bestaan: ontvankelijkheid, vloeiend zijn, veerkrachtig, voedend, zacht en doortastend zijn.

Daarom nodig ik je uit om door te blijven gaan met de Psoas-oefeningen. En verzeker je ervan dat je Psoas ontspannen is voordat je aan een meditatie begint. Doe bijvoorbeeld ook een kussen onder je knieën te leggen of iets hoger, onder je bovenbenen.

Tip: doe een keer voor de krachtmeditatie een Psoas oefening, zodat je Psoas zo optimaal gehydrateerd is en ervaar of je verschil voelt.

4.9 Hoe vaak doe je een krachtmeditatie?

De vraag “hoe vaak moet ik dit doen?” komt vaak voorbij.

En het eerlijke antwoord is: **dat weet alleen jij.**

Idealiter doe je de meditatie wanneer je er zin in hebt precies op het moment dat je lichaam, je hart en je energie erom vragen.

Dan leef je in balans. Maar omdat we allemaal onderweg zijn, aan het leren, en vaak nog niet helemaal in evenwicht zijn, is er best iets meer over te zeggen.

Ook hier gaat het over een bewustwordingsproces. Je kunt pas voelen of iets te veel is of te weinig als je tot het randje of net eroverheen bent geweest.

Deze training is geen prestatie.

Je leert luisteren naar het natuurlijke ritme van je systeem.

Je ontdekt de subtiele grens tussen *te weinig* en *te veel*.

Als je nauwelijks oefent, blijft de energie stil; ze zakt weg en wordt koud, alsof de rivier bevroert.

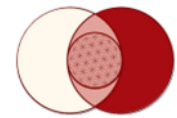
Doe je te veel, dan wordt het vuur te heet je raakt overprikeld of verliest focus.

Daarom bouwen we langzaam op.

Je brengt stap voor stap wat meer seksuele energie in de meditaties, zodat je lichaam kan wennen aan deze nieuwe stroom.

Je leert je innerlijke thermostaat kennen: de balans tussen warmte en rust, tussen Chi en ontspanning.

“Je traint niet om iets te bereiken, maar om je eigen ritme terug te vinden.”



Van discipline naar verlangen

In het begin helpt discipline.

Je kiest bewust om te oefenen, ook als je geen zin hebt.

Niet vanuit plicht, maar omdat je weet dat je iets voedt wat dieper is dan motivatie: levenslust.

Na verloop van tijd neemt het verlangen het over.

Dan ontstaat er vanzelf een innerlijke roep een zachte uitnodiging van binnenuit om te gaan zitten, te ademen, te voelen.

Dat is het moment waarop je oefening overgaat in levenskunst.

Je traint dan niet *omdat het moet*,

maar omdat je lichaam ernaar verlangt.

Omdat het goed voelt om in contact te zijn met jezelf, met je Chi, met het levenselixer dat door je heen stroomt.

Hoe vaak is goed?

Als richtlijn kun je twee tot drie keer per week aanhouden.

Dat is genoeg om de stroom op gang te houden zonder het systeem te overbelasten.

Wees niet streng.

Weerstand hoort erbij vooral de mentale weerstand die zegt dat je geen tijd hebt of dat het “nu niet nodig is.”

Herken die stem en bedank haar.

Laat weten dat jij kiest, niet de stem van je mind.

Soms is het lichaam zwaar, of voelt het hoofd vol.

Dat is niet per se een reden om te stoppen, maar een uitnodiging om zachter te oefenen.

De ene dag is een druppel genoeg, de andere dag mag het stromen als een rivier.

Leven als een adem

Op den duur wordt de meditatie geen oefening meer, maar een adem die vanzelf beweegt.

Je zult merken dat de stroom je begint te roepen zoals de zee de maan roept.

Daarin schuilt de ware krachttraining:

niet in het volhouden,

maar in het toelaten.

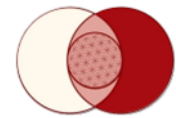
“De meest natuurlijke discipline is verlangen dat je niet meer kunt negeren.”

4.10 Voorbereiding op de eerste krachtmeditatie

De meditaties vormen het hart van deze training.

Hier leer je, stap voor stap, hoe je met je seksuele energie het levenselixer aanmaakt het elixer dat lichaam, hart en geest voedt.

Elke meditatie bestaat uit drie delen:



1. **In I raken** – landen in je lichaam, thuiskomen in je Innerlijk Landschap.
2. **Jezelf beminnen** – het doen (aanraken) afwisselen met het niet-doen (rusten in de rivier van gevoelens).
3. **Het maken van het levenselixer** – de energie verzamelen, verfijnen en terugbrengen in je systeem

1. In I raken:

Je luistert straks naar de bijbehorende audio en 'je doet gewoon wat de juf zegt'. Gedurende deze training dan hé. Heb je eenmaal geleerd hoe je het levenselixer maakt, dan ga je lekker freestylen.

In deze fase leer je vooral om te vertrouwen op de eenvoud van wat er is.

Sluit de deur, wees alleen, en gun jezelf deze tijd.

Alleen in absolute veiligheidsintimiteit kun je werkelijk zakken in je Innerlijk Landschap.

"Je lichaam opent zich pas wanneer het zich veilig weet."

Het is herhaling, maar een essentiële:

je kunt jezelf alleen beminnen als je in je Innerlijk Landschap bent.

Dat betekent: je bent niet aan het presteren, niet aan het bereiken, maar aan het luisteren met al je zintuigen open.

2. Jezelf beminnen

Jezelf beminnen, het middelste gedeelte van de meditatie, doe je geheel op je eigen wijze. Je mag jezelf in opwinding brengen, maar doe het loom.

Je houdt je ogen open en je kijkt naar een wit plafond, deur of iets anders, zolang het maar saai is. Zodra je denkt aan iets wat je opwindt, ben je aan het masturberen. Pas als je overschakelt naar je gevoelslichaam, kun je in het Innerlijk Landschap glijden, jezelf beminnen en het levenselixer maken.

*"Zelfbemming is geen prestatie,
maar een langzaam ontwaken van binnenuit."*

Maak het dus voor je ogen zo saai mogelijk en ga voelen.

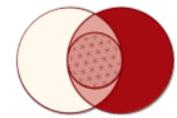
Voel je vervolgens helemaal niets, dan kan ik je geruststellen: je bent volkomen normaal. Dat wil zeggen dat je 'binnen de norm' valt. Je valt onder het gemiddelde, maar wat je wilt is natuurlijk worden: je bekken met je hart verbinden, de seksuele energie door je hele lichaam laten stromen, niet meer dwangmatig willen klaarkomen en niet langer behoeftig zijn.

Tot het moment dat je iets voelt, probeer je gewoon de subtiele energie in je lichaam waar te nemen en te volgen.

Vind je het fantastisch om de meditatie te doen en kost het je moeite om geen orgasme te krijgen? Maak het jezelf niet te moeilijk: vertraag en stop op tijd. Door zelfbemming maak je vanzelf meer ruimte voor de orgastische energie en voel je op een gegeven moment niet langer de dwang tot ontlading.

3. Het maken van het levenselixer

Je verzamelt de seksuele energie die is vrijgekomen uit de testikels in je seksuele centrum, het gebied op je venusheuvel.



Van daaruit laat je de energie via de hangbrug naar achteren stromen,
naar het heiligbeen en vervolgens naar de Poort van het Leven (Ming Men).

Met behulp van vier subtiele pompen (die je later in de training leert kennen)
stuw je de energie verder omhoog langs de wervelkolom tot in je hoofd.
Daar ontmoet de aardse energie de hemelse,
en samen vormen ze het levenselixer ook wel sterrenstof of babystof genoemd.

Laat de energie spiralen in je hoofd,
maak een klein speekselballetje in je mond,
en slik dit bewust door.

Voel hoe het elixer zich als een warme regen door je romp verspreidt.
Het voedt je organen, ontspant je hart, en verzacht je geest.
Je bent de alchemist, de maker van jouw eigen levenselixer.

Een belangrijk punt van aandacht

Gebruik de pompen **nooit** tijdens penetratie.

In sommige oosterse tradities werd deze techniek verkeerd begrepen of misbruikt mannen
gebruikten haar om de vrouwelijke energie van hun partner naar zich toe te trekken.
Maar jij weet inmiddels beter.

“Ware kracht is niet nemen, maar laten stromen.”

Je testikels zijn een onuitputtelijke bron van levenskracht.
Ze ontvangen voortdurend aarde-energie de vrouwelijke energie die jou voedt, verzacht en
vitaliseert.
Je hebt dus niets van buiten nodig om volledig te zijn.

De oefening is niet bedoeld om energie af te nemen,
maar om bewust met je eigen bron te leren werken.
Je bouwt innerlijk evenwicht op, zodat geven en ontvangen vanzelf in balans komen.

Laat deze kennis niet in je hoofd blijven hangen.
Transformatie gebeurt pas wanneer je haar belichaamt.

“Kennis verlicht je hoofd, maar beoefening opent je hart.”

Dus: begin vandaag nog.
Zet tijd apart voor de meditatie, sluit de deur, adem, voel, en laat het proces beginnen.
De verandering waar je naar verlangt ontstaat niet door begrijpen,
maar door doen zacht, aandachtig en trouw aan jezelf.

Liefs Sanne Kielman
Sexual Healing Coach

Sanne.kielman@11be1.nl / www.sannekielman.nl