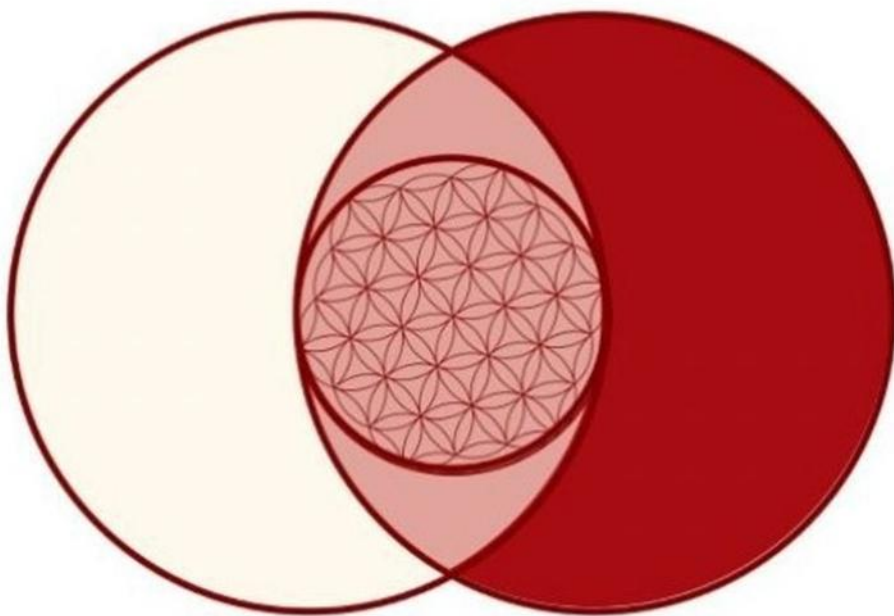


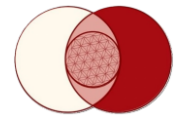
Module 3: Psoas

Seksualiteit in verbinding als Krachttraining



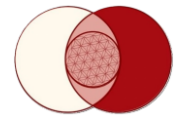
Sanne Kielman

Sexual Healing Coach



Inhoudsopgave

3	Psoas en de Rivier van gevoelens	2
1.	Spier van de ziel.....	2
2.	Zo ook je Psoas	3
3.	Psoas oefening.....	3
3.1	Psoas	4
1.	De Psoas is ook de startmotor van je seksualiteit	4
2.	De Blauwe Schaal	4
3.	Psoas.....	5
4.	Oerboodschapper	5
5.	Rivier van gevoelens.....	5
3.2	Overtuigingen	6
1.	Coherent leven	6
2.	Middenlijn	7
3.	Bron van intelligentie	7
4.	Gedijen/gaat alles lekker/loopt het soepel	8
5.	Direct weten	8



3 Psoas en de Rivier van gevoelens

De rivier van gevoelens is een beeldspraak om duidelijkheid te geven aan een nu nog abstract concept. Je glijdt in de rivier van gevoelens als je in I bent. Het is een zijns-toestand waarin je heerlijk kunt drijven op de sensaties die je in je lichaam voelt. Je laat je meevoeren door gevoelens en sensaties en je ziet wel waar je uitkomt. Maar net als in het Uiterlijk Landschap kan de rivier ook heftig kolken, je meeslepen en laten verdrinken. Gelukkig lig je veilig in je bed, dus het gebeurt niet echt, maar zo kan het wel voelen.

De rivier van gevoelens is niet altijd even voorspelbaar. Daarom is de training zo opgebouwd dat je stap voor stap wat dieper het water in gaat. En je leert hoe je jouw rivier wat rustiger laat stromen. Want ja, als jij het niet laat regenen, dan wordt de stroom automatisch rustiger en steeds comfortabeler om te zijn.

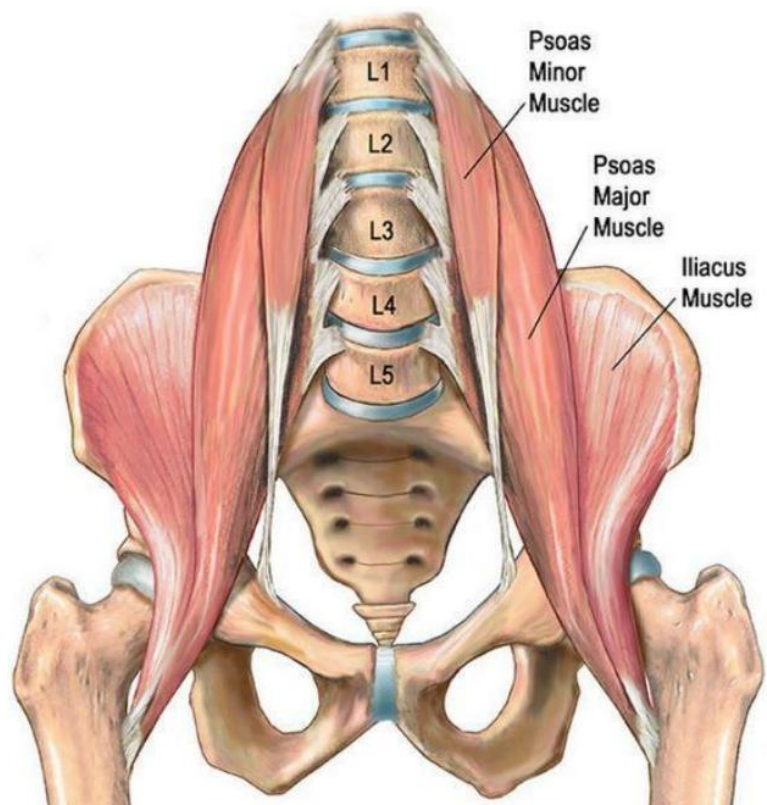
De beeldspraak 'de rivier van gevoelens' is niet uit de lucht gegrepen. Jij bestaat voor meer dan 70% uit water. Lichaamsvocht is de grote transporteur van informatie. Van je emoties en alle andere sensaties in je lichaam. Zo verkrijg je ook informatie over jezelf. Om je veilig te voelen moet je ook weten hoe jij je verhoudt tot de buitenwereld. Of je op het juiste moment op de juiste plek bent. Dat doe je met je Psoas: een orgaan dat in het Westen nog weinig bekendheid heeft en dat ook wel 'de spier van de ziel' genoemd wordt.

1. Spier van de ziel

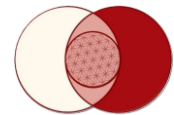
De Psoas wordt gebruikelijk als een spier beschouwd en ten dele klopt dat. Als je een mens ontleed dan zie je dat de Psoas bestaat uit spierweefsel. Als je iemand ontleed is diegene dood. Dan kun je zien uit wat voor weefsel iets bestaat, maar niet wat de volledige functie is.

Je tong bijvoorbeeld bestaat ook uit spierweefsel, maar heb jij in je bewustzijn dat jouw tong een spier is? Of ervaar je jouw tong als een orgaan waarmee je kunt praten, proeven en zoenen. Als een orgaan waarmee je uitdrukking geeft aan je gevoelens door woorden, aan (seksuele) gevoelens door zoenen en aan genot of afkeer als je iets eet.

Je tong helpt je bij het kiezen van je woorden, de juiste partner en helpt bij het bepalen of iets veilig is om te eten. Je tong is dus veel meer dan een spier, het is een waarnemingsorgaan.



Figuur 1 De Psoas spier



2. Zo ook je Psoas

Bij ontleding zie je dat je Psoas een spier is. Dat het daarnaast een waarnemingsorgaan is, kun je niet zien als iemand overleden is. De functie van de Psoas is waarnemen of het veilig is. Psoas neemt waar of dit het juiste moment is om op dit tijdstip in deze ruimte te zijn. Is het veilig, ben je in staat om jezelf zichtbaar te maken, daar waar je moet zijn. Je wordt gezien en gehoord. Is het niet de bedoeling dat je op dat moment daar moet zijn, ben je niet 'veilig' en kun je jezelf niet volledig manifesteren.

Neger je om wat voor reden dan ook de signalen die je Psoas je geeft, dan raakt je Psoas uitgeput en droogt ze op. Letterlijk. Een gezonde Psoas bestaat op fysiek niveau uit een soepele, goed doorbloede en vochtige spier. Wordt er niet naar haar geluisterd, wordt zij gedwongen om op een tijd en plaats te zijn waar ze niet wil zijn. Waar ze niet hoort te zijn, wat niet haar weg is. Dan wordt zij genoodzaakt om zich terug te trekken en droogt uit.

Stel dat je de waarnemingsfunctie van je tong zou negeren. Dan zeg je bijvoorbeeld dingen waar je later spijt van krijgt of je zoent met iemand die je leuk vindt, ondanks dat je die vies vindt smaken (belangrijk selectiemechanisme wat betreft voortplanting, net als reuk). De tong zorgt ervoor dat je eten waar je een afkeer van hebt laat staan, uit angst dat je er ziek van wordt of erger. En wacht als iets te heet voor je is.

Beschouw je je Psoas alleen als een spier en het ook zo behandelt, praat je bij problemen over een verkorte of verkrampde spier. Goedbedoeld wordt er dan geadviseerd om je Psoas op te rekken. Maar dat werkt helaas averechts. Als je aan een uitgedroogd stuk leer trekt, wordt het immers niet langer, maar scheurt het.

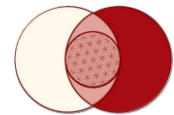
Een droge psoas beïnvloedt de organen eromheen. Als er niet genoeg vloeistof door de Psoas stroomt, raken ook de organen daar omheen droger. Een slecht functionerende Psoas zorgt onder andere voor rug- en menstratieklachten. Je kunt problemen krijgen met bijvoorbeeld je seksuele organen, je cyclus en vruchtbaarheidsproblemen.

Als je bang bent, zelfs op een subtiel, bijna niet waarneembaar niveau, droogt je psoas (door verkramping en slechte doorstroming) uit. Voel je je weer veilig en ontspannen, dan kan je Psoas zich herstellen en hydrateren. Dan wordt het een stromende rivier die de rest van je organen ook kan hydrateren en bovendien je diafragma opent. Dat is een belangrijke kwaliteit waar ik later in de training verder op inga.

3. Psoas oefening

Ga dicht tegen een muur op je rug liggen. Plaats je beide voeten zo tegen de muur dat er een 90 graden hoek ontstaat in zowel de heupen, knieën als tussen onderbenen en voeten. Je hoofd ligt het liefst plat op de mat of een deken en je doet een dekentje over je heen of legt er één naast je neer. Leg ook een kussentje binnen handbereik. Blijf 20 minuten in deze positie liggen en voel je door hoe de zwaartekracht steeds dieper ontspant en hoe je rug meer contact maakt met de ondergrond. Let op dat je voeten tegen de muur rusten en dat je ze niet tegen de muur drukt. Begin zo nodig met vijf minuten en bouw het op.

Zakken je voeten naar beneden, leg ze dan op een stoel die de juiste hoogte heeft. Als je onrust of emoties begint te voelen is dat normaal, je begint te stromen. Het liggen in deze houding is de actieve fase, het doen. Zijn de 20 minuten voorbij, draai je je op je zij, waarbij je hoofd op het



kussentje rust en trek de deken over je heen. Dit is de passieve fase, je doet niet, wat net zo belangrijk is.

Je fysieke rivier (Psoas) laten stromen in het Uiterlijk Landschap, helpt je om steeds dieper te zakken in de rivier van gevoelens in je Innerlijk Landschap

3.1 Psoas

1. De Psoas is ook de startmotor van je seksualiteit

Met de bekkenbodem wordt het hele gebied tussen de bekkenbotten bedoeld. Aan de voorkant bevindt zich het venusbot (schaambot gebruiken we niet meer): daar waar het linker- en rechterbekkenbot tegen elkaar aankomen. Deze twee stukjes van het bekkenbot, die dicht tegen elkaar aan liggen, vormen samen een gewricht. Aan de achterkant liggen de bekkenbotten ook vlak tegen elkaar, maar daar zit het heiligbeen ertussen: een soort vergroeide wervels die grotendeels aan elkaar zijn gegroeid. En onder het heiligbeen bevindt zich het staartbeentje.

Binnen deze botstructuur bevinden zich je blaas, penis, urinebuis en leiders, prostaat, dikke darm en anus.

Zodra je teelballen, bewust of onbewust, in beweging komen – door bijvoorbeeld fietsen of lopen – gaat je seksuele energie stromen. Naast lichamelijke beweging of stimulans kan dat ook gebeuren door bepaalde beelden, geluiden, geuren en sensaties waar te nemen.

Door die bewegingen of sensaties worden je teelballen geactiveerd en gaat als vanzelf de seksuele energie stromen. In deze training gaan we leren dat allemaal bewust te ervaren, zodat je er ook invloed op uit kunt oefenen. Bewustwording is altijd de eerste stap. Vanuit daar kun je kiezen of je er wel of niet iets mee doet.

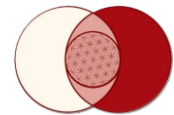
2. De Blauwe Schaal

Je bekkenbodem bestaat uit een enorm sterke spier-peesplaat die onder andere de organen in je buik draagt. De Taoïsten maken gebruik van symbooltaal en beschouwen het als een soort blauwe schaal. Dit kun je af en toe ook zelf ervaren in meditatie. Dat hele gebied is de basis van je vrouwelijke seksualiteit. Het trainen van deze vorm van seksualiteit begint dus onder in het lichaam.

Seksuele energie kun je in je Innerlijk Landschap waarnemen als water of waterkracht. De seksuele energie die je uit je teelballen kunt halen, is de krachtigste energie die je tot je beschikking hebt en die wil je graag bij je houden.

Het urogenitale rif is een mengeling van spier- en bindweefsel, waar de (seksuele) organen op rusten. Maar je wilt ook kunnen plassen, dus daar is een opening voor. En er is de opening van het perineum en de opening van de anus. Ze worden de drie Poorten genoemd, omdat ze open en dicht kunnen, net als een echte poort.

Je gaat tijdens de training leren hoe je de seksuele energie bewust in beweging brengt. Daarvoor is het belangrijk dat je bekkenbodem een gezonde tonus heeft, een gezonde spierspanning. Dat oefen je door de kringspieren onafhankelijk van elkaar te openen en te sluiten. In het begin is dat lastig en ben je misschien blij dat je überhaupt je bekkenbodem voelt.



Nu is het zo dat er in je hele lichaam kringspieren voorkomen. Je mond is een kringspier, net als de iris in je oog. Maar ook in je darmen bevinden zich kringspieren die zorgen voor de peristaltiek: het in de juiste richting transporteren van de voedselbrij. Zelfs in je handen en voeten bevinden zich kringspieren. En als je één kringspier aanspant, doen alle kringspieren een beetje mee, omdat ze door zenuwen allemaal met elkaar verbonden zijn.

3. Psoas

Je hebt in hoofdstuk 1 kennigemaakt met de Psoas als waarnemingsorgaan: een nieuwe visie op een eeuwenoud concept. Om je psoas beter te leren kennen en begrijpen, is het noodzakelijk dat je haar ware aard leert kennen. En dat we van een mechanisch taalgebruik naar een levend, haast poëtisch taalgebruik overgaan.

Laten we daar dan meteen maar mee beginnen:

Je bent een levend en heilig proces, een matrix van het leven. Je bent een levend wezen dat verbonden is met systemen die in beweging zijn. Je bent een intelligent wezen dat zich ontvouwt, als een bloem. Of die bloemkracht zich volledig opent, hangt onder andere af van de mogelijkheid die je geboden wordt om te bloeien.

'Is het veilig om open te gaan en beschik ik over genoeg energie?'

Om die vraag te kunnen beantwoorden, kijken we naar wie jij bent. Jij reikt verder dan je vingertoppen of huid. Je bent via water, lucht en de aarde met elkaar verbonden. Je bent lucht, water, aarde en energie. Je vormt een natuurkracht. Al je organen vormen een natuurkracht.

4. Oerboodschapper

Psoas is een oerboodschapper, die overlevingsreacties signaleert. Psoas geeft verstoringen en compensatiegedrag door die de kernintegriteit bedreigen.

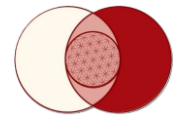
Psoas neemt waar als er gevaar dreigt en wanneer het veilig is. Het zorgt ervoor dat je boodschappen uitzendt naar de buitenwereld: je haar dat recht overeind gaat staan, kippenvet, een glans in je ogen, het optrekken van je neusvleugel of het verzitten op je stoel. Het kan behoorlijk gevaarlijk en destructief zijn om je psoas – of die van een ander – te negeren.

Een gezonde psoas is een vloeibaar, responsief weefsel dat dynamisch zichtbaar wordt in een orgasme dat als een golf door het hele lichaam gaat. Het gezond functioneren komt voort uit de microbiologische vloeistofbeweging die het ontstaan van alle levende organismen mogelijk maakt.

Net als bij de getijden van de zee is er steeds een inwaartse en uitwaartse beweging die voor ons welzijn zorgt. Het is de vloeistof die zorgt voor een voortdurende stroom van informatie. Daarom beschouwen we de psoas als een orgaan dat idealiter goed gehydrateerd en uitgerust is, zodat ze zich naar believen kan in- en uitvouwen. Dan kun je de psoas zien als slim weefsel dat groeit vanuit een levendig en intelligent midden.

5. Rivier van gevoelens

Je psoas is een levende rivier van kernintelligentie. Het is misschien moeilijk voor te stellen, maar ook jij bent in de embryonale fase een soort worm geweest. Laten we voor de beeldvorming een rups gebruiken als voorbeeld. Een rups beweegt zich voort door continu naar binnen en naar buiten te stulpen en te vernieuwen. Dat is dezelfde beweging die je psoas maakt, of wil maken.



Je psoas, als waarnemingsorgaan, loopt van je tong naar je staartbeen en kan haar functie het beste uitvoeren als ze goed gehydrateerd is en vol energie. De rivier van gevoelens is dus zowel een bewustzijnsstaat als een bijna fysieke rivier langs je ruggengraat.

De conditie van je psoas is van grote invloed op de mate waarin jij van jezelf kunt houden.

Daarom oefen je een hele simpele oefening die je psoas ontspant, hydrateert en regeneert.

Je bent een ziel die voortdurend van vorm verandert en oprijst om niet uiteen te vallen, zodat je je individualiteit behoudt.

Psoas is een waarnemingsorgaan dat uitdrukking geeft aan je angsten, net als aan plezier. Het laat ook voelen wanneer het goed met je gaat. Door op een andere manier over je psoas te spreken en denken, ga je een band met haar opbouwen.

Ga daarom verder (of begin) met de psoas-oefening uit hoofdstuk 1. Het is belangrijk dat ze gehydrateerd en uitgerust raakt. Dan gaan we in de volgende module verder met een andere oefening.

Vind je de oefening lastig omdat bijvoorbeeld je bovenbenen zwaar aanvoelen of gaan trillen? Leg dan je benen op een stoel of probeer het eens op de volgende manier:

Ga met je billen dichter tegen de muur liggen en houd je benen gestrekt tegen de muur. Probeer ook nu zo min mogelijk je spieren aan te spannen als je op je zij gaat liggen. Veel plezier.

3.2 Overtuigingen

Bewustzijnsontwikkeling begint allemaal met het onderzoeken van je overtuigingen. Maar hoe kom je aan die overtuigingen? Tweederde van de overtuigingen die je nu bij je draagt, krijg je al mee tijdens de zwangerschap. Als de baarmoeder groeit ligt die tegen Psoas aan. Psoas, het orgaan dat waarneemt, doet dat aan de hand van eerdere waarnemingen. Ze tast af en vergelijkt. Ze draagt dus al je eerdere ervaringen, overtuigingen en aannames in zich. Dus terwijl jij veilig in de moederbuik groeit, krijg je ook al haar overtuigingen mee. De helpende en de niet helpende. Ooit hebben ook de nu niet meer dienende overtuigingen hun nut gehad. Overtuigingen zijn er namelijk om je overlevingskansen te vergroten.

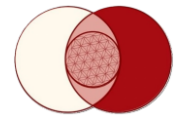
Overtuigingen ontstaan door gebeurtenissen. Je leert dat vuur heet is en dat je er niet te dicht bij moet staan. Afhankelijk van de tijd en de cultuur waarin je leeft, word je overtuiging: vuur is gevaarlijk, vuur transformeert, vuur zorgt voor vruchtbare grond of met vuur bereid je voedsel.

Als jij de juiste overtuiging meekrijgt van je moeder vergroot dat je overlevingskansen.

Overtuigingen hebben altijd te maken met veiligheid: is het veilig om hier nu op deze plek te zijn? Dat is de taak van je Psoas: die waakt over je veiligheid, je voortbestaan en die van je kinderen.

1. Coherent leven

Je psoas neemt waar of het veilig is of niet, en ook of je coherent of inherent leeft. Coherent leven betekent dat je jouw waarheid leeft, in samenhang met het grote geheel. Psoas beoordeelt of je coherent leeft aan de hand van de waarneming die ze maakt, die ze vergelijkt met 'de middenlijn'.

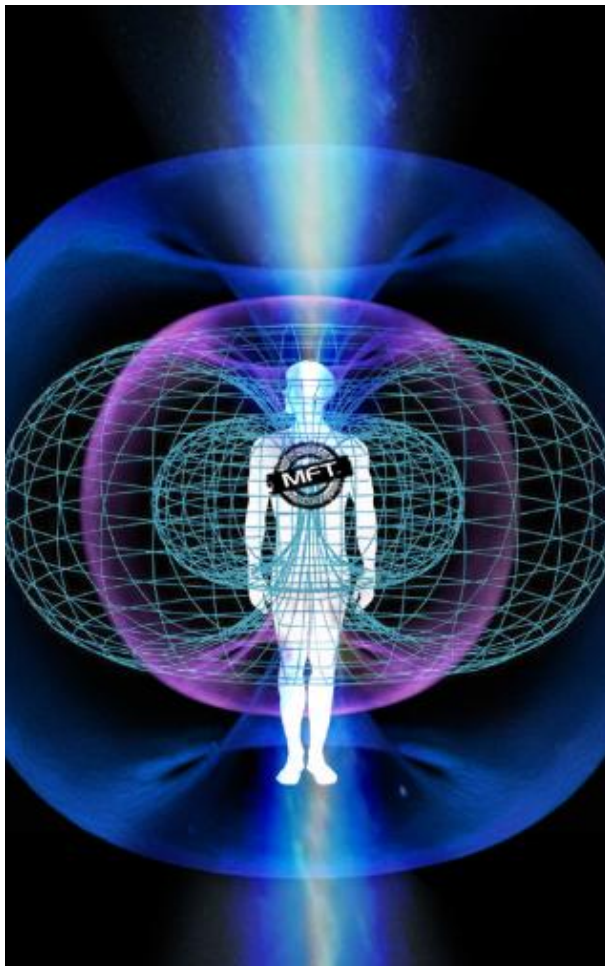


2. Middenlijn

De middenlijn is het begin van het embryonale leven, dat zich vormt rondom een intelligent torusveld: het energieveld dat elk leven omgeeft, inclusief de aarde en wat eruitziet als een soort donut. Dit torusveld komt samen bij de middenlijn, waar het zich sluit tot een neurale buis die het centrale zenuwstelsel omgeeft.

Het is de magnetische as die ons verbindt met de hemel en de aarde. Die de mens als manifestatie tussen hemel en aarde neerzet. De energiestroom die dit mogelijk maakt, loopt in die neurale buis.

De intelligentie van het universum, inclusief doorleefde ervaringen, voorziet je via de neurale buis voortdurend van nieuwe informatie. Je neurale buis is als het ware het oog van de storm. Ben je aanwezig in het oog, dan voel je wat jouw weg is. Dan leef je coherent aan je bestemming. Dat is wat psoas aan je doorgeeft. Leef je coherent of incoherent. Moet je hier en nu op deze plek zijn of niet. Is het veilig of onveilig. Wat is helend en wat beschadigt jou.



3. Bron van intelligentie

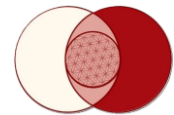
Alle bewegingen komen voort uit de bron van intelligentie. De beweging van bijvoorbeeld je hand, je hoofd, je darmen, de celdeling of emotionele gebaren. En bij al die bewegingen is je Psoas betrokken. Het is een essentiële boodschapper, die gehoord en begrepen wil worden als de levende belichaming van ons zijn.

Ze is de boodschapper van zowel je verlangen om te overleven als je wens om echt te gedijen.

Zodra je in je basisbehoeften bent voorzien wil je niet alleen overleven, maar ook gedijen. Je

wilt de constante beweging maken van uit- en in waaiers, als een anemoon die voedsel uit de zee haalt. Je wilt groeien.

Ben je fysiek uitgegroeid, dan wil je bewustzijn groeien. Dat verlangen hebben we allemaal, maar door gebrek aan kennis om dit te realiseren verzanden we in de persona die we ontwikkeld hebben. En sterven de meeste mensen met minder bewustzijn dan ze bij de geboorte hebben meegekregen. Jij niet, want jij doet aan zelfbeminning. Hoe dat precies zit komt later in de training aan bod.



4. Gedijen/gaat alles lekker/loopt het soepel

Of je wel of niet coherent leeft, kun je afmeten aan het feit of je wel of niet gedijt. Gedijen betekent voorspoedig groeien. Dus ben je fit en vitaal en groeit je bewustzijn, gedij je lekker. Dan gaat het lekker.

Door onze manier van leven gedijt bijna niemand 100%. Mijn streven is om 100% te gedijen en dat doe ik door zoveel mogelijk in I te leven. Als ik in I ben, kom ik in contact met een direct weten.

5. Direct weten

Direct weten is iets anders dan denken. Het is een primaire perceptie, een beeld dat door iedereen op dezelfde manier wordt waargenomen. Die primaire perceptie verstuurt vanuit verschillende breinen boodschappen: je cel geheugen, je onderbuik, je hart en je Psoas.

Je denken kun je observeren. Primaire perceptie is een op de zintuigen gebaseerd gesprek binnen levend weefsel. Met andere woorden, Psoas is levend weefsel dat met je communiceert via je gevoelens.

Vaak lijkt het alsof mensen geen toegang tot hun gevoelsleven hebben. Wat je dan mogelijk mist is het vertrouwen in het direct weten, waardoor je al vlug zoekt naar een routekaart of leiding buiten jezelf. Het is de kunst om vertrouwd te raken met het niet weten. Om te leven met de enige zekerheid dat alles verandert.

Het niet weten is sensualiteit laten ontwaken. Je overgeven aan dat wat er in het moment gebeurt. Het idee dat je ergens de controle over hebt loslaten en je bewust worden van je lichaam. En alles wat er met en in je lichaam te voelen is.

Om je meer vertrouwd te maken met je gevoelslichaam, en je makkelijker mee te voeren met de rivier van gevoelens heb ik een meditatie gemaakt. 'Het directe weten ontdekken'. Luister de meditatie zo vaak als je wilt.

Een video over wat fascia precies is, vind je hier:

<https://youtu.be/qSxpX4wyoY8?si=dQB1g1awDgt5W-6E>

Liefs Sanne Kielman
Sexual Healing Coach

Sanne.kielman@11be1.nl

www.sannekielman.nl