

Tantra Tempel – Training

Kleine Hemelse Kringloop - Bandha

Oefen eerst de voorbereidende meditaties:

1. Mediteren, bewust zijn
2. Innerlijke glimlach
3. Buik ademhaling
4. Helende klanken

De Kringloop begint altijd bij de navel (Hara), het belangrijkste centrum, voeding komt vanuit de navel. De Kringloop loopt langs de belangrijkste punten van ons lichaam. Zie hiervoor de plaat met alle punten en aanduidingen.

De Tan Tien kun je ervaren als het middelpunt van je lichaam. De plaats in je buik waar alle bewegingen hun oorsprong hebben. Deze bevindt zich ongeveer drie centimeter onder de navel, op tweederde naar achteren van de afstand navel-wervelkolom.

Om zo goed mogelijk te aarden ontspan je het lichaam volledig met een rechte rug. Dan zakt je gewicht automatisch tot in je voeten en zakt je Chi automatisch tot in de Tan Tien. Houdt daarbij de volledige aandacht bij de Tan Tien en wees bewust van de energie. Om nog beter te aarden, eventueel de voeten licht uit elkaar drukken.

De verbinding tussen deze twee kanalen vindt plaats via de tong. Maak met de puntje van de tong subtiel contact met de voorkant van het gehemelte vlak achter de voortanden.

De eerste maanden oefen je eerst alleen, daarna eventueel met een partner.

1. Er moet energie zijn om deze te kunnen transformeren. Indien geen energie aanwezig is:
Wek energie op: - Buik ademhaling icm aantrekken PC-spier - Energetische Dans
- (Luide) Kundalini, event met Partner - Chaotisch Ademen
- Snel pulseren van de PC-spier - Jezelf opwinden, géén orgasme
2. Sta met voeten parallel op schouderbreedte, knieën los, goed geaard, aandacht bij het Heiligbeen (Je mag ook op de rechterzij liggen in een matig gestrekte foetus houding)
3. Adem IN met geknepen neusvleugels (doe dan de volgende handelingen, bouw stap voor stap op)
 - 3a. Kantel het bekken licht naar achteren, dus schaambeek naar voren
 - 3b. Veer met een soepele ronde beweging iets door de knieën
 - 3c. Span PC spier vast aan, tegen het einde van de oefening eventueel met pulserende PC-spier (Span eventueel aan einde inademing PC-spier vast, doe 7 tellen)
 - 3d. Span eventueel de vuisten
 - 3e. Visualiseer dat energie vanaf Hara, door de seksorganen, staartbeen en ruggengraat omhoog stroomt. Visualiseer vacuüm vanaf sekscenter (wees bewust tot hoever de energie wil stromen)
 - 3f. Houd constant tong tegen gehemelte achter de voortanden, adem uit door de mond langs de tong
4. Adem UIT, Relax PC en neus, adem 2 keer de inademingstijd uit via licht geopende mond
5. Doe 7 tellen en vervolg weer bij punt 3.

Doe deze transformerende meditatie ongeveer een kwartier. Forceer niets, wees bewust. Adem weer normaal, wèl bewust, in je eigen tempo.