

# Xianggong: de 'geurende, wijsheid realiserende qi gong'

(zoals gezien door Bianca Gelderblom)

## Niveau I

Vorm 1 (opstarten, handen van binnen naar buiten): vanuit de 2<sup>e</sup> laag van de aura worden de 2<sup>e</sup> chakra (vooral de kleuren oranje en geel) en de 3<sup>e</sup> chakra (geel met een zweem van groen) gestimuleerd.

Vorm 2 (handen tegen elkaar, heen en weer): 3<sup>e</sup> chakra wordt gestimuleerd-gaat harder draaien (rechtsom) en naast geel en dat zweem van groen worden tal van andere kleuren zichtbaar.

Vorm 3 (handen op en neer): 4<sup>e</sup> chakra wordt gevuld vanuit de 2<sup>e</sup> chakra. De kleuren van de 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> chakra worden vermengd, er ontstaat voor de borst een werveling van oranje/rood, geel en groen (naast andere kleuren die minder opvallend aanwezig zijn). Energie vanuit deze chakra's loopt nu via de benen naar beneden, naar de voeten.

Vorm 4 (kerstboom langs met handen): De 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> chakra worden met energie uit de 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> laag van de aura voorzien van nieuwe energie. De kleuren van deze chakra's lopen door elkaar bij de opwaartse beweging van de handen. Gaan de handen omlaag/opzij, dan vallen de kleuren weer op hun plaats. Onderwijl vanuit het 1<sup>e</sup> chakra steeds meer rood-dus meer geaard.

Vorm 5 (strijken, handpalm naar beneden): spanningen uit de 3<sup>e</sup> chakra (maar ook uit de 1<sup>e</sup>, en 2<sup>e</sup> chakra) worden naar beneden afgevoerd, via de aura lagen 1,2,3,4, en 5. Meer rust in de chakra's. Energie in de rug begint te bewegen. Uit de handen komt energie die naar de aarde stroomt. Krachtiger geaard.

Vorm 6 (strijken, handpalm omhoog): Energie van de aura lagen 5,4,3,2, en 1 naar het 3<sup>e</sup> chakra gevoerd. Er begint een energiestroom op gang te komen om het hele lichaam: via rug, hoofd, borst, benen, voeten, achterkant benen, achterkant rug. Chakra's en aura stralen veel warmte uit. Af en toe schieten kleine bliksem schichten (vormen van spanning) de aura uit.) Steeds meer energie wordt toegevoerd.

Vorm 7 (handpalmen naar elkaar gericht-heen en weer): 3<sup>e</sup> chakra wordt met meer energie gevuld. Kleur nu helder oranje. Binnen in het lichaam valt waar te nemen dat er door alle meridianen meer energie begint te stromen.

Vorm 8 (Cirkel linksom): 3<sup>e</sup> chakra verder open, 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> chakra doen ook mee. De buitenste (7<sup>e</sup>) aura laag begint te bewegen. Om het lichaam valt tot op enkele meters afstand een sterke windstroom te bespeuren.

Vorm 9 (cirkel rechts om): Invloed op 3<sup>e</sup> chakra, maar ook op 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup>. De stroming in alle meridianen wordt krachtiger. Er is inmiddels een cirkel van energie ontstaan die loopt van staartbeen, rug, hoofd, voorkant lichaam, naar staatbeen. (Dus een kleinere cirkel dan bij vorm 6). Stokt soms even in de

mondholte, maakt dan een sprongetje en stroomt verder. Kleine chakra's beginnen nu ook harder te draaien: op de schouder, op de ellebogen, op de knie.

Vorm 10 (roeien): Energie uit de 4<sup>e</sup> laag van de aura wordt opgenomen. De chakra's 1,2,3,4 en 5 worden opgevuld-meer rood, meer oranje, meer geel, meer groen, meer blauw. ( Plus allerlei andere variaties van kleuren.) De chakra's op de schouder lichten wit op en zien er nu uit als spuitende fonteinen.

Vorm 11 (op borsthoogte kringetjes draaien): hartchakra wordt gestimuleerd-ook meer energie in 3<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> chakra. Vanuit deze chakra's wordt de aura met meer energie gevuld, die wordt daardoor groter. Nog steeds draait een energiestroom om/door de romp/hoofd, sterker dan daarvoor.

Vorm 12 ( wiegbeweging met beide armen): Afvoeren spanningen in 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> chakra. De 2<sup>e</sup> laag van de aura begint nu linksom te draaien. Meer energie, nog krachtiger uitstraling.

Vorm 13 (oren wassen): energie door meridianen stroomt naar beneden, via de benen de grond in. Nog meer geaard. Alle chakra's krachtiger uitstraling. Krachtiger stroom door rug, hoofd, voorkant, door naar stuitje)

Vorm 14 (ogen wassen): aarde energie wordt naar 4<sup>e</sup> (en 5<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup>) chakra gebracht. Vanuit de romp een regenboog aan kleuren. Alle chakra's geaard.

Vorm 15 (beide armen voor lichaam heen en weer zwaaien): wat er nog aan spanningen in de chakra's aanwezig was wordt weggevoerd. Stroming in de meridianen wordt rustiger. Ook de stroom energie om de romp/hoofd heen minder intens. Hele energie systeem is opgeschud en wordt nu tot rust gebracht. Sterk geaard.

## **Niveau 2, deel 1**

Vorm 1 (wiebelen, armen op borsthoogte): voeden 1<sup>e</sup> chakra, daar een steeds krachtiger rood te zien. Rood stijgt omhoog tot het niveau van de handen. Chakra gaat harder draaien-naar rechts. Mega geaard-energie van de eerste chakra tot onder de voeten zichtbaar. Uit beide handen komt een sterke energiestroom, naar de aarde gericht.

Vorm 2 (handen zijwaarts uitzwaaien): handen halen energie vanuit de 5<sup>e</sup> laag van de aura en brengen die naar het hart. Door heupbeweging meer aarde energie naar het hart. Ook aura begint te draaien- strekt zich verder uit naar voor,achter,onder,boven.

Vorm 3 (pakje naar li/re verplaatsen): meer energie in de 3<sup>e</sup> chakra. Van de aura begint de 2<sup>e</sup> laag linksom te draaien. De energiestroom om/door romp/hoofd begint weer energieker te draaien.

Vorm 4 (twee horizontale cirkels): de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> laag van de aura worden gestimuleerd. De energieën van deze twee lagen worden door elkaar geroerd. Door contact van de handpalmen met de aarde wordt ook meer aarde energie door de aura geroerd. Bovendien wordt door de wiebelbeweging steeds meer aarde energie in het lichaam gebracht.

Vorm 5 (screpbewegingen voor buik): Energie van 1<sup>e</sup> chakra wordt gemengd met energie hogere chakra's. In de onderste 5 chakra's bevatten steeds meer aarde energie. Energiebanen in het

lichaam laten sterkere stroom naar beneden zien. Energie lichaam voelt-met name door de aarde energie krachtig en fris aan.

Vorm 6 (muis handen li/re naar beneden drukken): De meridianen in de benen worden gestimuleerd. De 2<sup>e</sup> chakra was ( vooral, niet alleen maar) oranje, wordt nu steeds roder. Heel de aura begint nu naar links te draaien. Er wordt nog meer energie in het systeem gebracht - dat valt overal te merken, aura, chakra's, meridianen.

Vorm 7 (tijgerklauw): Meer energie in de aura, die wordt daardoor steeds groter . De 2<sup>e</sup> chakra nu fel rood/oranje. De kracht van de aura is tot op meters verderop te voelen. Ook de energie van hogere chakra's voelt geaard aan.

Vorm 8 (beweging met stok heen en weer): aura laag 1 en 2 aan het draaien gebracht-linksom. Door de oefening zouden spanningen verder afgevoerd kunnen worden, maar er zijn geen spanningen meer. Het blijkt nu dat ook naar bepaalde organen- hart, lever, long, maag en nieren-energie toegevoerd wordt. Die zijn inmiddels met zoveel energie gevuld dat ze duidelijk zichtbaar worden.

Vorm 9 (li/re handen richting grond steken): energetische afvalstoffen uit de organen worden afgevoerd. Via de vingertoppen de aarde in. Alles draait en beweegt zoals het hoort. Chakra's nemen nog meer energie op . De 6<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> chakra hebben inmiddels ook meer energie opgedaan. Zij worden gestimuleerd door de draaiing van de aura ( de hele aura, of door afzonderlijk gestimuleerde lagen uit de aura.) Daardoor betere verbinding met hogere energieën- en de bijbehorende informatie. Mooie aanvulling voor het steeds meer geaard zijn.

## **Niveau 2, deel 2**

Vorm 10 (handen voor buik, wiegen van de heupen naar li en re): Aura wordt rustiger, draait mee met het ritme van de 'wieg'- (krijgt elke keer een zetje). Aura draait rechtsom. Chakra's rustiger. Kleuren langzaam weer terug naar de normale kleur-niet meer overdreven gekleurd. Draaien allemaal rechtsom. De 2<sup>e</sup> chakra zorgt voor een constante aarding.

Vorm 11 (handen gevouwen, op en neer): Alle chakra's worden verder tot rust gebracht. Ook de stroming door de meridianen in het lichaam is genormaliseerd. De kleine cirkel van energie rond romp/hoofd draait nog steeds, maar ook rustiger, niet meer zo snel.

Vorm 12 (gevouwen handen wiegen voor borst): Spanningen in borst (nauwelijks aanwezig) vloeien weg. Door wiegbeweging blijft systeem geaard. Met name 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> laag van aura krijgen door de beweging steeds een zetje -om naar rechts te draaien.

(Oefening 11 en 12 werken als een soort ontspanningsoefening voor de chakra's.)

Vorm 13 (gevouwen handen wiegen voor buik): aura-lagen gaan linksom draaien. Voeren daardoor (waar nodig) de laatste afvalstoffen weg. De 2<sup>e</sup> chakra genormaliseerd-hoofdkleur oranje is weer helemaal terug.

Vorm 14 (links en rechts tegen de buik tikken). Er lichten plotseling twee 'aesculaap'-achtig om elkaar draaiende energiekanalen op. Die beginnen bij de geslachtsdelen en lopen omhoog tot in de hals. Ze blijken door het tikken geactiveerd te worden. Deze kanalen staan los van het chakrasysteem.

Vorm 15 (drie maal een bal energie wegzetten): Er staan plotseling drie energiezuilen -een links, een rechts en een midden voor. Zorgen voor een enorme geaardheid. ( Partner probeert op aanraden van de auralereres haar echtgenoot omver te duwen of op te tillen-dat lukt niet).

Afsluiten-Energiebal voor onderbuik. Hele energie systeem voorzien van energie. (6<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> chakra geactiveerd door rustig draaiende aura). Gronding tot diep in de aarde.

Handen gevouwen voor hart. Hartchakra rustige sterke energie. Eerst sterke stroming van linkerhand naar rechterhand, naar rechter arm naar rechter schouder, over rug naar linker schouder, door linker arm naar linker hand. Tegelijkertijd een zelfde stroming van rechterhand –linksom. De twee stromen worden na enige tijd rustiger, dan stopt de uitwisseling.

Blijkt verder dat diep in het hartchakra een bepaald proces gaande is. Dat bleek ook al in het begin van deze oefening zichtbaar te zijn geweest. Wordt door de oefening beïnvloed. Is waarschijnlijk ook door de oefening ooit op gang gebracht. Wordt (aan de hand van een professioneel boek over energiepatronen in diepere lagen) later geduid als een positieve ontwikkeling; de ontwikkeling van een tweede hart, belangrijk voor de intuïtie.

Bij het afsluiten van de oefening met gevouwen handen, staat onverwacht een Gids (die heel het gebeuren vanaf de zijkant welwillend heeft bestudeerd - een klein uitgevallen boeddhistische monnik) vóór degen die zojuist de oefening uitgevoerd heeft. Staat in dezelfde houding -ook met gevouwen handen, groet en dankt.

Vergeleken met vóór de behandeling is de aura veel groter-aanvankelijk had die een middellijn van ongeveer twee meter, dat is meer dan 4 meter geworden. De uitstraling is sterk. Zo zou de hele ruimte waarin de oefening uitgevoerd wordt (ongeveer 8 bij 10 meter) merkbaar energetisch gezuiverd zijn.