

Ontspannende rugbehandeling (Blaas meridiaan – Water Element)

Superfijn om als algemene ontspanningsbehandeling te geven. Deze behandeling is bijzonder effectief om dat de Blaasmeridiaan langs de ruggengraat loopt. Door de ruggengraat loopt je centrale zenuwstelsel. Door de druk en spanning hier te verminderen gaat de ontvanger direct ontspannen en dieper ademen.

Door goed vanuit je eigen hara te werken en steeds ook het midden van de ontvanger te stimuleren komt je ontvanger meer in balans met boven en onder en terug in zijn eigen midden.

1. Ga zitten op knieën naast je ontvanger
2. Breng de aandacht bij jezelf en richt je op je eigen ademhaling
3. Begin **niet** met de aanraking voordat je zelf rustig ademt en je bewust bent van jezelf, je eigen spanning etc.
4. Wrijf je handen tegen elkaar om de Ki stroom op gang te brengen
5. Richt je aandacht op je ontvanger
6. Maak contact met je rechterhand op het heiligbeen
7. Voel alles op die plek: warmte, kou, spanning, ontspanning, vitaliteit etc
8. Verplaats steeds 1 hand naar boven, ontvang met je hart en je hand
9. Voel waar het warm/heet en koud(er) is



10. Ga op knieën zitten (breed), dwars naast je ontvanger tussen schouders en heup: plaats je rechterhand op het heiligbeen, je linkerhand op de bovenkant rug, dwars.
11. Adem in het ademritme met ontvanger. Kom omhoog op de inademing en strek de ruggengraat open in horizontale richting op de uitademing, doe dit minimaal 2x

Let op: loodrecht leunen, nooit duwen of drukken en let op dat de bovenste hand niet te dicht in de nek ligt



12. Plaats je rechterhand op het rechter schouderblad, linkerhand onder je rechterarm door op de linker bovenkant heup
13. Adem in met je ontvanger, kom omhoog en strek diagonaal de rug open op de uitademing, 2 x herhalen. Ook hier zoveel mogelijk loodrechte druk die door het overbrengen van je gewicht iets naar de zijkanten gaat



14. Wissel je armen: je rechterhand gaat naar de linkerschouder, je linkerhand gaat naar de rechter bovenkant heup



15. Sta op en ga met beide benen over de ontvanger staan. Plaats beide handen **dwars met de vingers naar de zijkant** op de bovenkant van de rug, **naast de ruggengraat**
16. Zorg voor een juist afstand tussen armen en benen om loodrecht te kunnen leunen: **hou je armen gestrekt, altijd.**
17. Adem met je ontvanger: brengt je gewicht van achter naar voren en leun loodrecht met je armen op de bovenkant van de rug



18. Geef Shiatsu langs de hele ruggengraat naar beneden: let op: zet een stap naar achteren naarmate je lager op de rug komt om je loodrechte

druk te garanderen. Steeds 1 hand naar beneden verplaatsen. Stevige druk op de bovenkant van de rug tot en met de ribbenkast.

19. **Voorzichtige druk** op het **nier gebied** (onder de ribben in het zachte vlees)

20. Op het heiligbeen lekker veel druk geven

21. De handen verplaatsen horizontaal naar de bovenkant heupen: flink hangen





22. Kniel naast je ontvanger ter hoogte van de billen / heupen
23. Plaats je rechterhand schuin boven op het heiligbeen, linkerhand er boven op. Draai het heiligbeen rustig rond, met de klok mee. Vanuit de Hara, vanuit volledige ontspanning. Je eigen schouders ontspannen. Minimaal drie minuten. Stop dan rustig de beweging.



24. Hou je rechterhand op het heiligbeen. Verbind nu de warme/hete Ki met de koude plekken op de rug. Neem je tijd. Wacht op de echo tussen de handen en tot warm/koud met elkaar in balans komt. Sluit het verbinden van heet/koud af met het afstrijken van de rug. Magische momenten 😊



25. Verplaats je aandacht weer naar de rug. Zit in de uitvalshouding naast je ontvanger. Leg je linkerhand linksboven op rug. Je rechterhand rechts naast de ruggengraat met de vingers naar de zijkant. Leun op de uitademing loodrecht naar binnen.



26. Werk de hele ruggengraat af naar beneden. Minimaal 2x. Eerste keer verkennend, 2^e x voedend.
27. Loop rustig om naar de andere zijkant. Herhaal stap 26 aan de andere kant van de rug.
28. Kom terug aan de linkerzijde van je ontvanger.
29. Zit dwars naast je ontvanger, wijdbeens op knieën. Plaats je rechterhand op het heiligbeen, linkerhand er bovenop. Adem in en leun stevig loodrecht naar binnen op de uitademing. Hou de druk even lekker vast, daarna de druk eraf halen.



30. Van de rug en het heiligbeen gaan we over naar de benen. Plaats je linkerhand/moederhand op het heiligbeen. Zit in de uitvalshouding (linkerknie op de grond, rechtervoet staat op de grond, ergens tussen knie en enkelhoogte)
31. Plaats je yang hand op de achterkant van het bovenbeen. Plaats de vingers naar je toe om niet met je handen in het kruis van je ontvanger te zitten.
32. Adem met je ontvanger. Adem samen uit en leun loodrecht naar binnen op de blaasmeridiaan (midden achterkant been). Werk het hele been af. Voorzichtig bij de knie. Langzaam de druk op de kuiten (vaak pijnlijk) (zie ook boek Paul Lundberg pag. 64).
33. Hand omkeren als je bij de voet bent. Zet je hand om de hak en leun in de teenrichting.
34. Doe het been minimaal 2x. Eerste keer verkennend. Tweede keer balancerend: korter op de Jitsu plekken, lang en voedend (Ki aantrekkend) op de Kyo plekken. Wacht weer op de echo tussen beide handen. Let op de reactie van je ontvanger: ontspanning, ademhaling etc.
35. Strek het been: plaats je linkerhand in lengterichting met de vingers richting ruggengraat, rechterhand om de enkel. Adem in en strek het been op de uitademing.

36. Leg je linkerhand op het heiligbeen. Pak de voet op en leg je rechterhand boven op de wreef/tenen. Adem in en strek op de uitademing het been naar de bil. Steeds op de uitademing het been iets verder strekken (deze strekking strekt de maag meridiaan aan de voorkant). Streck het been op de uitademing naar de andere bil en vervolgens naar de heup aan de kant waar je zit. (voorzichtig met knie blessures) (Zie boek Paul Lundberg pag. 65)
37. Loop om en herhaal stappen 26 t/m 31 met het andere been.
38. Ga aan het voeteneind zitten in kleermakerszit of met je benen languit waarbij de voeten van je ontvanger tussen jouw benen liggen. Pak de linkervoet op. Pak en behandel nier 1 op de voetzool (bij de bal van de voet). Techniek: gestrekte duim. Het gaat niet hard drukken, maar om het kunnen ontvangen van de Ki in je duim. Blijf op het punt totdat je een pulsatie/hartslag voelt. Been rustig neerleggen afstrijken en bedekken. (zie boek Carola Beresford Cooke pag. 64)
39. Herhaal stap 38 met de andere voet.
40. Ga rustig staan.
41. Herhaal stap 15 t/21
42. En ga door op de achterkant benen tot en met voeten. Loodrechte druk.
43. Ga staan en zet je linkervoet in de voetzool van je ontvanger.
Voorzichtig de voetzool masseren en de druk even vasthouden.
Hetzelfde met de rechtervoet (dit trekt iemand volledig uit het hoofd meer in zijn/haar lichaam terug naar het centrum). Ga eventueel staan op de binnenkanten van de enkels. (voorzichtig)
44. Ga rustig zitten op knieën naast je ontvanger zoals bij stap 1.
45. Leg je rechterhand op het heiligbeen.
46. Loop nog 1x de rug hand voor hand naar boven zoals bij stap 8.
47. Strijk de ruggengraat van boven naar beneden richting heiligbeen. Laat je hand heel even liggen en verbreek dan het contact.
48. Behandeling is afgelopen. Laat je ontvanger lekker liggen en bijkomen. Laat ze water drinken na afloop.