



BONENZAKJE ontgifting

Maartje Huibers
Juli 2020
www.tamashitrainingen.nl



Mungbonen

De Taoïsten in de oudheid, in hun studie naar natuurlijke geneeswijzen, ontdekten de sterk detoxificerende werking van mungbonen bij uitwendig gebruik op het lichaam. Mungbonen kunnen de excessieve Yang energie absorberen en zo het lichaam beschermen tegen oververhitting of gevolgen van afvalstoffen in het lichaam. De inzet van de mungbonen was en is veelzijdig te gebruiken bij klachten zoals constipatie, hoofdpijn, en het herstel en versterken van pezen en gewrichten. Ook is het algemeen verfrissend en vitaliserend om te kloppen als onderbreking voor of tijdens het werken in zithouding, autorijden of elk moment dat zich dagdagelijks aandient als je het zakje dichtbij je houdt.

WERKWIJZE

Je kunt je hele lichaam kloppen: langs meridiaanlijnen, organen, spieren, pezen, gewrichten. Eventueel in combinatie met helende geluiden. Raadzaam is altijd af te sluiten met het helend geluid van het hart om de losgekomen hitte af te voeren.

BONENZAKJE

Je kunt mungbonen in een stevig katoenen of linnen zakje doen of in een katoenen sok. Gebruik geen synthetische materialen. Bij dagelijks gebruik dien je de bonen tweewekelijks te verversen (gooi de bonen weg!).

Doe ongeveer een halve kilo mungbonen in het zakje, bij voorkeur biologische. De sterkte waarmee je met het zakje klopt, kun je testen door het simpelweg verticaal te laten vallen op je arm zonder gewicht toe te voegen. Dit geeft een indicatie van de gewenste kracht waarmee je klopt.

Een zakje is eenvoudig zelf te naaien. De afmetingen zijn 10 centimeter breed en 19 centimeter lang. Naar eigen voorkeur kun je de afmetingen aanpassen. Tijdens lessen kun je zakjes ook bij mij verkrijgen.

Je kunt ook een sok vullen met mungbonen. Fijn om te strijken en licht te kloppen. Het biedt echter niet de stevigheid van een zakje.



Hitting volgorde

POORTEN

Klop met je mungbonenzakje op de volgende belangrijke energetische poorten:

- Voetzolen, met name de borrelende bron, niermeridiaan 1, 36x
- Navel 36x
- MingMen 36x

BUIK

- Navel 3x
- Van navel naar schaambeem 3x
- Omhoog via solar plexus (tot onder zwaardvormig uitsteeksel, einde borstbeen)
- Direct naast de navel richting schaambeem en naar onderkant ribbenkast
- Verder naast de navel (langs buikspier) richting heupbeen en naar onderkant ribbenkast
- Flanken, zijkant torso: van onder je zwevende rib naar zijkant heupbot
- 's Ochtends langs de dikke darm om de peristaltiek te bevorderen (van de binnenzijde van het rechter heupbot naar boven, onder de ribbenkast langs dwars over de bovenbuik, links onder de ribbenkast naar beneden naar de binnenzijde van het linker heupbot, langs de bovenkant van het schaambeem tot het midden)

LEDEMATEN

Voor ledematen geldt: kloppen over de lijn op en neer en eventueel nog eens terug, dan afstrijken, rusten en donkere energie uitademen via je benen, tenen of armen, vingers, eventueel schudden van je lichaam. Doe zowel linker- als rechterbeen.

Benen

- Knieholtes 36x
- Van nieren naar beneden naar hiel, terug omhoog, afstrijken
- Zij- en buitenkant knie 3x
- Buitenkant been: vanaf zijkant heupbot naar de kleine teen.
- Zij- en binnenkant knie 3x
- Binnenkant been: vanaf zijkant navel naar beneden naar de grote teen
- Onderkant knie 3x
- Middenlijn been: voorkant heupbeen over midden- voorlijn been naar middelste teen.

Armen

- Binnenkant ellebogen 36x
- Binnenzijde pols 36x
- Yinzijde armen (handpalm naar boven):
 - Middenlijn: van voorkant sleutelbeen richting middelvinger (Pericardmeridiaan)
 - Duimlijn: van schouder naar duim (Longmeridiaan)
 - Pinklijn: van schouder naar pink (Hartmeridiaan)
- Yangzijde armen (handpalm naar beneden)
 - Wijsvingerlijn: van schouder naar wijsvinger (Dikke darm meridaan)
 - Ringvingerlijn: van schouder naar ringvinger (Drievoudige verwarmmer)
 - Pinklijn: van schouder naar pink (Dunne darmmeridiaan)

ANDERE MOGELIJKHEDEN

- Zachtjes kloppen op de nieren en stevig opwrijven. De nieren zijn gelegen in de onderrug tussen T11/12 en L2/3
- Sacrum/heiligbeen
- Tussen en op je schouders: monnikskapspier (boven- of onderlangs)
- Langs je ruggengraat zover als je komt
- Longtoppen onder je sleutelbeen
- Je borstbeen en onderkant ribbenkast
- Voor vrouwen: afwrijven van het borstweefsel in cirkels naar buiten toe (niet kloppen) of richting tepel.
- Hoofd, gezicht en kaak: zachtjes en afwrijven (niet op je kruin!)
- Zakje op je buik leggen terwijl je zittende oefeningen doet of auto rijdt
- Zakje horizontaal plaatsen t.h.v. je nieren en klemmen tegen de (auto)stoel
- Plekken die aandacht vragen en wat goed voelt

Disclaimer

Deze uitgave is enkel voor eigen gebruik. Niets uit deze uitgave mag gekopieerd worden of ter beschikking aan derden gesteld worden zonder schriftelijke toestemming. Het werken met de oefeningen is op eigen risico. Tamashi Trainingen kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade door het gebruik van deze informatie.