

Module 10.2:
Bevroren of
oververhit

Training: Vrij in jouw (seks)leven



Sanne Kielman

Sexual Healing & Pleasure Coach

2023/2024



Inhoudsopgave

10.2 Bevroren of oververhit.....	2
10.7 Psoas als stromende rivier	2
1. Zelfhelend vermogen	2
10.8 Specialisme	3
10.9 Seksualiteit is spiritualiteit.....	5
10.10 Ongeduld	6
10.11 Sensitief de hele dag door	6
10.12 Yoga setje voor het openen van de brug	7
1. Het losmaken van de ruggengraat (oefening).....	7
10.13 Eigen plek.....	8



10.2 Bevroren of oververhit

10.7 Psoas als stromende rivier

Psoas speelt een belangrijke rol in je leven. Het laat onder andere voelen of je gedijt, of je in staat bent om je te verbinden, of je bewustzijn kan groeien en het speelt een rol bij het zelfhelend vermogen van je lichaam. Of eigenlijk het zelfhelend vermogen van je Innerlijk Landschap wat je lichaam beïnvloed. In je Innerlijk Landschap bevindt zich een soort blauwdruk. Een imprint of bouwtekening hoe jij bent als je 28 bent.

De Taoïsten, maar ook de westerse wetenschap gaan ervan uit dat je rond je 28 helemaal bent uitgegroeid. Groei je op in een gezonde cultuur, dan zijn bijvoorbeeld je botten op zijn sterkst en je bent op je top van je kunnen. Bij natuurliefhebbers kun je dat goed zien, maar in onze cultuur is dat een stuk lastiger. Je hoeft alleen maar om je heen te kijken om te zien dat er steeds meer zieken (kinderen) bijkomen. Tien miljoen mensen leiden aan een chronische ziekten en vijf miljoen mensen leiden aan twee of meer chronische ziekten.

1. Zelfhelend vermogen

Je lichaam kan veel meer dan je denkt en kan veel meer herstellen dan je voorgespiegeld wordt. Waarom is het dan zo moeilijk om op je lichaam te vertrouwen? Dat komt omdat we als cultuur zijn gaan geloven dat een ander meer over ons weet dan wijzelf. Omdat we in onze cultuur ons meestal bewegen tussen de bewustzijnsstadia verwarring en specialisme. Psychose, wijsheid en realisatie zijn bewustzijnsfasen waar we ons minder vaak in bevinden.

Wat doen we bij verwarring, als we verward zijn? We gaan naar een specialist. Naar iemand die heel veel weet over een heel klein stukje van jou. Ik zeg niet dat hij of zij het bij het verkeerde eind heeft, ik zeg dat er meer mogelijkheden zijn. Bijvoorbeeld doorgroeien naar wijsheid. Wijsheid over je eigen lichaam. Ziek zijn als een signaal zien dat er iets niet goed gaat, dat je aan het stuk gaan bent en dat het tijd is om coherent te gaan leven. Het leven laat bij iedereen sporen na, dus dat er af en toe iets stuk gaat, is logisch. Het probleem is dat we niet meer op onze eigen wijsheid vertrouwen, de wijsheid van het lichaam of eigenlijk de wijsheid van het Innerlijk Landschap.

Daarnaast zijn we gaan geloven dat het onmogelijk is om heel te blijven of weer helemaal heel te worden. We leven in een cultuur die ervan uitgaat dat je vroeg of laat stuk gaat. Dat is ook de reden dat je doodgaat. Je kunt niet doodgaan als je heel bent.

Genezen betekent: gij zult heel zijn. Word heel. In het Duits wordt heel vertaald als heil. Heil vertalen wij weer als heilig. Een heilig iemand is dus eigenlijk onsterfelijk, maar daar geloven we niet in. We geloven niet in heilig zijn of heel worden. Zelfs in de kerk word je na je dood, als je stuk bent gegaan, heilig verklaard.

Heel zijn, bestaat eigenlijk niet in onze cultuur. Het woord geneeskunst betekent dus heilkunst, maar daar geloven we niet in. Nu zijn er artsen, zusters, specialisten en nog veel meer mensen betrokken bij geneeskunst, zonder dat ze daadwerkelijk geloven dat je kunt helen.

Met als resultaat dat we vechten tegen ziekten, ze onderdrukken, bestrijden, uitroeien en uit willen schakelen. We kunnen ons niet bezig houden met heilkunst, want daar geloven we niet in.



Om nu je zelfhelend vermogen te activeren (in je Innerlijk Landschap) om zo jezelf helen mogelijk te maken, moet je als het ware je eigen autoriteit worden. Je moet geloven dat jij het meeste van jezelf weet. Wat niet uitsluit dat je een ander om raad vraagt en (tijdelijk) medicijnen gebruikt.

Je eigen autoriteit worden en je eigen weg wandelen. Je hebt daar speciale organen voor: je zintuigen die informatie doorgeven, je hart die prikkels opvangt en doorgeeft, je buikbrein: je innerlijk weten, je voorste hersenen waarmee je het grote geheel overziet en je psoas die bepaalt of je op de juiste tijd op de juiste plaats bent.

Ze staan allemaal tot je beschikking en het enige wat je hoeft te doen is in I te gaan. Loop zo vaak mogelijk rond met een Innerlijke Glimlach. Niet zo lang mogelijk als lukt, want je gaat er steeds weer uit, maar zo vaak mogelijk.

Keer steeds weer terug in I.

10.8 Specialisme

Van alle bewustzijnsstadia is, in tegenstelling van wat vaak wordt gedacht, specialisme misschien wel de meeste gevaarlijke vorm van bewustzijn. Misschien ben je een specialist en word je nu boos. Dat kan. Ik hoop dat je nog even doorleest. Laten we gewoon naar de feiten kijken.

De afgelopen 200 jaar hebben we met zijn allen, dus niet alleen de specialisten, een steeds specialistischere samenleving gecreëerd. Degene die het beste konden leren of de meeste motivatie hadden werden gestimuleerd om door te leren. Zodat ze van een bepaald onderwerp heel veel wisten. Niet goed of fout.

Nu zijn er twee dingen gebeurd. We hebben ondertussen heel veel specialismen en specialisten, en we zijn ons vermogen om logisch na te denken over ons eigen welzijn bijna verleerd. We denken bij (te)veel dingen dat we een specialist nodig hebben.

Laten we beginnen bij onszelf. Als we iets in ons lichaam voelen waar we last van hebben en niet weten hoe het komt, gaan op een uitzondering na, vaak naar een dokter of specialist. We hebben al eerder gezien dat een arts je niet geneest (als je heel wordt, doe je dat altijd zelf), maar symptomen worden onderdrukt of weggesneden. Laten we niet uit het oog verliezen dat een bezoek aan de eerste hulp of een arts vele levens redt. Bezoek dan ook altijd een arts als jij denkt of voelt dat het nodig is.

De meeste klachten, vooral als je ze op tijd opmerkt, zijn signalen van je lichaam die aangeven dat je of van je pad af bent. Of dat je, paradoxaal genoeg, er juist weer op bent gestapt. Soms leidt angst voor een nieuwe baan tot buikpijn. En soms voel je pas buikpijn als je lekker op je nieuwe werkplek zit: de spanning van de afgelopen tijd wordt afgevoerd.

Had je de kennis of vaardigheid gehad om zelf te voelen wat er aan de hand is, dan had je jezelf waarschijnlijk pijn, moeite en angst bespaard. (Hoe dat precies in elkaar steekt, is een studie apart. Heeft dat je interesse, verdiep je dan in de informatie die dokter Hamer heeft achtergelaten.)

Gelukkig ga je door de training steeds beter voelen in en vertrouwen op je lichaam. Let wel: het is goed mogelijk dat het leven al zoveel sporen heeft achtergelaten dat ingrijpen van een arts noodzakelijk is. Voel, maar wees niet eigenwijs.



Terug naar het specialisme als vorm van bewustzijn. Specialisten weten heel veel van een relatief klein gebied. Dat is fantastisch, maar het heeft een prijs: ze verliezen het grote geheel uit het oog verliezen.

Enkele bekende voorbeelden hiervan zijn: Een verkeerde manier van lopen leidt tot een nekhernia. Een operatie aan de nek kan soms de symptomen verlichten, maar haalt de oorzaak niet weg. Een kortetermijnoplossing. Of uit angst voor een scheiding krijg je last van obstipatie. Een laxeremiddel geeft verlichting, maar haalt de oorzaak niet weg. Zo zijn we in Nederland specialisten geworden in het verbouwen van voedsel in intensieve veehouderij, waardoor we onder andere de grond uitputten.

Een andere verstoring van ons bestaan op aarde door specialisme is het feit dat specialisten van verschillende vakgebieden niet goed met elkaar kunnen communiceren. Iemand die weet hoe je een raket bouwt en naar de maan vliegt heeft doorgaans geen kennis over de natuurlijke habitat van de eikenprocessierups. Dat hoeft geen probleem te zijn, tenzij er iets niet goed gaat wat ons allemaal aangaat.

En dat is precies wat er gebeurt. We verwoesten onze leefomgeving door onze specialistische kennis. Nog meer specialisten opleiden leidt niet tot de oplossing van de problemen, ze zijn er namelijk onderdeel van.

Nu is onze welvaart (afhankelijk van je maatstaf) er misschien op vooruit gegaan, de aarde zo op het eerste gezicht niet. Omdat de specialisten de kennis die ze tentoonspreiden niet doorvoelen (wat ze ze ook niet wordt geleerd) en daar het beleid op gestoeld is, ontstaat er een disbalans. Vergeet niet: kennis die niet doorvoeld wordt, leidt niet tot wijsheid.

Verwacht niet dat de zoveelste specialist de problemen gaat oplossen. Er zijn nog nooit zoveel specialisten geweest als nu en er zijn bijvoorbeeld nog nooit zoveel mensen chronisch ziek. Alleen al in Nederland tien miljoen. We moeten onze eigen wijsheid aanwakkeren willen we met zijn allen gezonder worden. Op fysiek, emotioneel en spiritueel gebied. Gelukkig train je wijsheid door jezelf te beminnen.

Het is zeer noodzakelijk dat je de wijsheid in jezelf vindt en dat je de verbinding met het vrouwelijke en dus de aarde herstelt. Daar ben je mee bezig. Ben je eenmaal verbonden, dan kun je het vrouwelijke in je of de aarde niet meer uitbuiten, want je weet hoe belangrijk het is om daar zorg voor te dragen.

Geen enkele politicus (of specialist) gaat voor jou de wereldproblematiek oplossen. Daar is hij of zij simpelweg niet toe in staat. Dat zullen we zelf en met zijn allen moeten doen. Door flooding. Net als een school vissen of een vlucht vogels bewegen we allemaal op hetzelfde moment dezelfde kant op.

En dat begint gek genoeg met het beminnen van jezelf. Je herstelt de verbinding met het vrouwelijke. En waar je meer verbonden bent, daar zorg je voor.

En er is nog iets. Flooding gaat door signalen die opvangen met onze botten. Je botten horen vol te zitten met mineralen die de signalen op kunnen pikken. Maar door onze leefstijl vervetten onze botten en bevatten ze minder mineralen. Het beminnen van jezelf, keert dat proces weer om.



10.9 Seksualiteit is spiritualiteit

Dat seksualiteit ook spiritueel kan zijn wordt het zichtbaarst als je een kindje maakt. Zelf als je dat onbewust doet. Er komt een kindje naar aarde met een eigen spirit. Het maken van een liefdesbaby is een heilig moment.

In andere culturen is het maken van een baby niet iets wat je als stel beslist. Als een stel een kindje wil gaat dat in overleg met de stamoudste. Het krijgen van een kind beïnvloed namelijk de hele stam. Er is namelijk bijvoorbeeld maar een bepaalde hoeveelheid voedsel beschikbaar. Om de stam niet in gevaar te brengen wordt er overlegd bij een kinderwens.

Als er wordt besloten dat er een kindje mag komen, is dat een heilig proces. Natuurlijk hebben ook zij gewoon seks, maar misschien toch iets minder gewoon als dat de meeste van ons hebben.

Dit is zo'n fascinerend onderwerp en wil jij of je zoon of dochter graag een kindje, lees dan eens de boeken van Anastasia. Zij vertelt heel mooi over de ruimte van liefde, hoe je die vormgeeft en hoe je kindje daarin gedijt. Als ik dat hier probeer samen te vatten doe ik je echt tekort.

https://schildpadboeken.nl/contents/nl/d4_Anastasia.html

Daarop voortbordurend volgt hier een inspirerend geboorteverhaal:

“Bij de Himbas van Namibië in zuidelijk Afrika wordt de geboortedatum van een kind vastgesteld, niet op het moment van zijn komst ter wereld, noch op dat van zijn ontwerp, maar veel eerder: sinds de dag dat het kind wordt gedacht in De geest van zijn moeder. Als een vrouw besluit dat ze een kind krijgt, gaat ze zitten en rust onder een boom, en ze luistert tot ze het lied van het ongeboren kind kan horen.

En nadat ze het lied van dat kind hoorde, komt ze terug naar de man die de vader van het kind zal zijn om hem dat lied te leren. En dan, als ze seks hebben om het kind fysiek te ontwerpen, zingen ze het lied van het kind om haar uit te nodigen.

Wanneer de moeder zwanger is, leert ze het zingen van dit kind aan de vroedvrouwen en de oudere vrouwen van het dorp. Als het kind geboren wordt, dan zingen oude vrouwen en mensen om hem heen zijn lied om hem te verwelkomen. Naarmate het kind groeit, leren de andere dorpingen zijn lied. Als het kind valt of pijn doet, is er altijd iemand om hem op te tillen en zijn liedje te zingen.

Ook als het kind iets prachtigs doet, of met succes de rituelen oversteekt, zingen de mensen van het dorp zijn lied om hem te eren.

In de stam is er nog een kans dat de dorpingen zingen voor het kind. Als de persoon op elk moment in zijn leven een misdaad of een afwijkend sociale daad begaat, wordt het individu opgeroepen tot het centrum van het dorp en de mensen van de gemeenschap vormen een cirkel om hem heen. Dan zingen ze zijn liedje.

De stam erkent dat het corrigeren van asociaal gedrag niet door straf gaat, het is door liefde en herinnering aan identiteit. Wanneer je je eigen lied herkent, heb je geen zin of nood om iets te doen dat de andere zou schaden. En zo ook door hun leven. In het huwelijk worden liedjes gezongen, samen. En als hij oud is, ligt dat kind in zijn bed, klaar om te sterven. Alle dorpingen kennen zijn liedje en zingen voor de laatste keer zijn liedje" (Wouter van Eldik).



10.10 Ongeduld

Als we het over beminnen hebben, dan gaat het vooral over het openen van je hart voor jezelf, samen met het verfijnen van de seksuele energie. Soms voel je veel seksuele energie en voelt het als windkracht tien en soms voel je bijna niets. Toch is het allemaal zelfbeminning.

Zelfbeminning is ook je eigen hand bewust aanraken en strelen. Gewoon omdat je dat fijn vindt. Het geven en ontvangen is al jezelf beminnen. Als je dan ook nog in 1 je dijen in of van elkaar beweegt en liefdevol naar jezelf kijkt, dan bemin je jezelf met windkracht 1 of 2. Allebei is goed. Je kunt met alle windkrachten het levenselixer maken.

In onze pornografische maatschappij denk je vaak dat seks altijd boven windkracht vijf is. En dat het uit het niets ineens stormt. Dat kan, zeker als je verliefd bent, maar zo is het niet altijd. Het rustig opbouwen is eerder een voorwaarde dan een gunst. En ja, dan kan het vanzelf harder gaan waaien. Niet omdat je dat per se wilt, maar omdat het gebeurt.

In een scène uit de tv-serie 'Friends' legt Monica aan Chandler uit hoe je een vrouw tot een orgasme brengt. Daar laat ze zien dat het steeds gaat om de herhaling. Je bouwt iets op en je laat het weer even rusten, zodat er een bepaalde stuwning ontstaat.

Om dat geduld op te brengen, om steeds weer terug te gaan, te herhalen, lief te blijven, met veel geduld ook te voelen dat er nog 'niets' gebeurt, dat is niet voor iedereen even makkelijk. Ook al lijkt het dat er 'niets' gebeurt, er gebeurt vaak van alles. Alleen kun je, zeker in het begin, nog niet alles voelen en het is vaak niet te zien of te merken.

In onze maatschappij zijn we vooral gefocust op wat we zien en veel minder op de informatie die binnenkomt via het gehoor, de reuk, de smaak of je tastzintuig. Terwijl dat eigenlijk veel directer en diepgaander invloed heeft. Het beminnen van jezelf is vooral oefenen tot windkracht één en twee. En soms begint het ineens wat harder te waaien. Ook fijn.

10.11 Sensitief de hele dag door

Sensitief betekent gevoelig zijn voor zintuigelijke waarnemingen. Door de training word je steeds sensitiever. Je word je steeds meer bewust van je omgeving. Van de kleine dingen. Je bewust worden van de kleine, dagelijkse dingen verhoogt je geluksgevoel.

Geluk wordt namelijk sterk overschat in onze maatschappij. We zijn verslaafd aan sterke emoties. Van euforie tot depressie. En we bewegen constant tussen twee uiterste: het weggaan van de pijn en het opzoeken van genot. Dat werkt verslavend en dus ben je onvrij. De middenweg is het genieten van de kleine dingen. Sensitiever worden, geeft je een permanent geluksgevoel. Ook bij seksualiteit.

Zo klein en subtiel bewegen, zoals je doet bij het openen of sluiten van de dijen, zo subtiel kun je met allerlei lichaamsdelen bewegen. Soms is het ook mooi om dat voor de spiegel te doen en liefdevol jezelf gade te slaan. Kijk naar die mooie vrouw in de spiegel die liefdevol haar haren en haar hoofd streelt, bevoelt en kriebelt. En zelfs zonder echte bewuste liefkozing kun je ook gewoon door je huis of op straat of in een bos lopen en de stof van je broek langs je benen voelen glijden.



Zin om dit uit te proberen, zodat het je gemakkelijker afgaat?

Kleed jezelf eens sensueel aan. En dan bedoel ik niet voor het oog maar voor je huid, voor het voelen. Hele fijne zachte stofjes als glad satijn of zijde. Maar ook zachte wol of fleecce als je daarvan houdt.

En dan ga je heel traag dansen met jezelf. Doordat je beweegt, word je geliefkoosd door de stoffen. Misschien heb je alleen een jurk aan, of alleen een sjaal. Wat jij prettig vindt. Vaak voel je van gedurende de dag van alles, zonder dat je het echt in de gaten hebt. Maak er nu eens tijd voor.

Verleg elke dag een paar keer de aandacht naar wat je voelt, zodat je de sensualiteit aanzet of aanspreekt. Sensualiteit heb je altijd bij je, hoe heerlijk is dat!

10.12 Yoga setje voor het openen van de brug

In de training werken we veel met het rug bewustzijn. Dat heb je nodig om in het Innerlijk Landschap de energie makkelijk te kunnen laten stromen. Zodat je in het Uiterlijk Landschap goed kunt functioneren. In het Oosten word je leeftijd afgemeten aan de flexibiliteit van je rug. Hoe flexibeler je rug, des te jonger je bent. Of des te ouder je kunt worden.

In het volgend setje oefeningen maak je bewegingen die steeds een stukje van je rug in beweging zetten, zodat je minder makkelijk de plekken overslaat die van nature bij jou wat stijver zijn. Echt een lekker setje om mee wakker te worden.

De oefening werkt in op de basis van je ruggengraat naar de top van je hoofd. Alle 26 wervels worden aangesproken, waarmee veel fysiologische processen worden onderhouden. Het vocht rond je hersenen en ruggengraat komt in beweging, je mentale helderheid wordt groter, wat mede helpt om je geheugen op peil te houden.

1. Het losmaken van de ruggengraat (oefening)

1. Ga zitten in kleermakerszit, en als je dat te moeilijk vindt op een stoel met je voeten plat op de grond en goed naar voren zodat je veel ruimte achter je vrij hebt. Leg je handen in je schoot en ga in 4 stappen in I, zoals je dat geleerd hebt: Zachte ogen. Mondhoeken, oren. Hart. Buikademhaling.
2. Pak je enkels (of je knieën) vast en breng je hart naar voren als je inademt en je hart naar achteren als je uitademt. Je hoofd blijft steeds rechtop in dezelfde positie. Dat doe je 26 x.
3. Ga op je knieën zitten en weer ga je op je inademing met je hartgebied naar voren en op de uitademing naar achteren. Doordat je in een andere positie zit, is er ook een ander stuk in je rug dat beweegt. Dat doe je 26.
4. Ga weer in kleermakerszit of op je stoel zitten en leg je handen op je schouders met je vingers naar voren gericht, duimen naar achteren. Draai naar links op je inademing, draai naar rechts op je uitademing. Houd je ogen dicht, en een beetje gericht naar de wortel van je neus. Dus je kijkt een beetje scheel naar je neus met je ogen dicht. Dat doe je 26 x.
5. Berengreep: grijp met je vingers in elkaar. Te beginnen met linkerhand aan de bovenkant. Draai je linker elleboog naar boven voor je gezicht en je rechter elleboog naar beneden voor je buik.



Dan rechtsboven. Links beneden. En weer terug. Tel tot 26 en adem rustig. Dan de andere hand aan de bovenkant en weer tot 26.

6. Nog steeds in kleermakerszit (of op je stoel) en doe de eerste oefening nog een keer.
7. Trek je schouders op en laat ze zakken/vallen. Wees aardig voor jezelf. Dat doe je 26 x.
8. Rol je hoofd naar voren af en maak 3 rondjes naar rechts. En maak 3 rondjes naar links. Zet je hoofd weer rechtop met een lange nek.
9. Doe je handen weer in de berengreep. Dit keer voor je keel. Maak het hangbruggetje van de voorste poort naar de achterste poort als je inademt en laat los als je uitademt. Doe je handen in de berengreep boven je hoofd. Adem in en maak het hangbruggetje van de voorste poort naar de achterste poort, en laat los als je uitademt. Herhaal het geheel nog een keer.
10. Ga in kleermakerszit of op je knieën zitten (of op je stoel) en blijf zonder in je Uiterlijk Landschap veel te bewegen in I zitten. Je maakt alleen 2x een hele kleine beweging met je dijen. Nodig met je aandacht en je adem het kleine beetje seksuele energie uit om achterlangs naar boven te stromen en op je uitademing aan de voorkant weer naar beneden. Dit doe je 9x.
11. Ga in kleermakerszit of op je knieën zitten (of op je stoel) en blijf zonder in je Uiterlijk Landschap veel te bewegen in I zitten. Je maakt alleen 2x een hele kleine beweging met je dijen. Nodig met je aandacht en je adem het kleine beetje seksuele energie uit om achterlangs naar boven te stromen en op je uitademing aan de voorkant weer naar beneden. Dit doe je 9x.
12. Blijf rustig zitten en observeer de sensaties in je lichaam. Ongeveer 26 ademhalingen. Je kunt ook een wekkertje zetten, en 3 minuten gaan liggen om te observeren. Een dekentje over je heen is fijn.

Voor je opstaat, kijk je of je nog in I bent. Zorg dat je weer in I de dag voortzet.

10.13 Eigen plek

Hoe zou het zijn als je een plek had? In je huis, de ruimte waar je woont of in de tuin, helemaal voor jou alleen. Waar je voor niemand hoeft te zorgen. Een heilige plek met alleen maar spullen die goed voelen voor jou. Kaarsjes en muziek. Of juist een hele lege ruimte waar alles nog mogelijk is. Waar niemand je mag storen.

Als bij dit idee je hart een sprongetje maakt, is het belangrijk voor je. Dan heb je een zuivere plek nodig waar je geen moeite hoeft te doen, waar je kunt baden in je eigen energie.

De meeste vrouwen geven constant de behoeften van een andere voorrang boven de behoeften die ze zelf hebben. Zozeer dat ze vaak het contact met hun eigen behoeften kwijtraken. Zo verlies je langzamerhand de verbinding met jezelf: je vervreemdt van jezelf.

Hoe fijn is het dan als je een zuivere plek hebt waar je terug kunt vallen op jezelf. Zodat je stevig in je eigen fundament staat en in verbinding blijft met jezelf, ook als je een ander ontmoet.



Creëer als het belangrijk voor je is een eigen, heilige plek. Ik woon in een gemiddelde gezinswoning. Heb in 1 kamer die wij gebruiken als kledingkamer mijn eigen plekje gecreëerd. Als de deur dicht is, wordt ik niet gestoord. Er staat een bureau, edelstenen, plantje en ik kan er een matras uitklappen waar ik even heerlijk op kan rusten en mediteren.

**Liefs Sanne Kielman
Sexual Healing & Pleasure Coach**

Verbind en Geniet in Vrijheid

Sanne.kielman@11be1.nl / www.sannekielman.nl