

# TIJDENS DE PAARDEN & WANDELCOACHING GEBRUIKEN WIJ ELEMENTEN UIT DE VIER KI-PRINCIPES.

De vier KI-principes helpen u om maximaal aangesloten te zijn op de universele energiebron. Het zal uw gezondheid en een gevoel van geluk en verbondenheid opleveren.

## KI-PRINCIPES

Ki is de levensenergie, die uw lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Het is onze verbinding met het universum en alles om ons heen. Iemand met een zwakke KI-stroom of blokkade zal zich afgesloten, futloos en zwak voelen. Een langdurige geblokkeerde KI stroom door stress kan iemand ziek maken. Een gezonde onbeperkte KI stroom geeft mensen toegang tot hun onbeperkte innerlijke kracht. Alle redenen om door middel van de vier KI-principes te werken aan een onbelemmerde en actieve KI. Om dat te bereiken kunt u de onderstaande principes gebruiken. U hoeft ze niet alle vier tegelijk toe te passen. Als u een van de vier principes toepast, zal de KI onbelemmerd door uw lichaam stromen en zult u de sensatie ervaren van een KI gevoed lichaam.

### PRINCIPE 1: AANDACHT IN UW KI-PUNT

Het eerste principe is: uw aandacht in uw KI-punt laten rusten. Het KI-punt is de plaats waar de verbinding tussen u en het universum wordt gelegd. Het punt bevindt zich drie platte vingers onder uw navel. U kunt het gemakkelijk bij uzelf testen. Als u kucht, drukt het KI punt licht naar buiten. Laat uw aandacht, ademhaling en gewicht in dit punt rusten. De Stress zal verdwijnen en u zult u energiekeker voelen als ooit te voren. Of uw aandacht en gewicht werkelijk in het KI punt rusten, is gemakkelijk te testen. Ga rechtop staan en laat uw aandacht en lichaamsgewicht voor uw gevoel in het KI punt rusten. Laat iemand anders langzaam tegen uw borst aandrukken. Als u goed bent geankerd in het KI punt, blijft u als een blok staan en zult u de kracht van de ander niet eens voelen. Van belang om te blijven oefenen, als u loopt, op de trein staat te wachten of gewoon ergens zit: breng uw aandacht en lichaamsgewicht bewust in uw KI punt. Een krachtige KI stroom zal uw lichaam voeden.

### PRINCIPE 2:

Mensen die het leven als een gevecht zien, hebben vaak blijvende spanning in hun lichaam. Die langdurige spanning/stress leidt op termijn tot klachten en ziekten. We leven helaas niet in alle rust ergens boven op de Himalaya. Met alle informatie en sociale druk is het niet gemakkelijk om continu ontspannen te blijven. Mensen vinden het gemakkelijk op en gaan proberen te vechten tegen de omstandigheden. En juist daar zit de oplossing. Begin met de situatie te accepteren zoals die is. Dan kunt u vanuit ontspanning gaan leven. Een goede oefening om volledige ontspanning te oefenen is de volgende: Stel u voor dat u een groot stuk bevroren ijs bent. Voel even die spanning in uw lichaam. Stel u daarna voor dat het ijs smelt. De druppels vallen van uw handen en er ontstaat onder u een plas smeltwater. Laat die spanning dan met dit smeltwater van uw lichaam vallen en u ontspant vanzelf. U bent van hard breekbaar ijs getransformeerd in vloeibaar water. Water kunt u niet breken ijs wel!

### PRINCIPE 3:

Het derde principe is: uw gewicht aan de onderkant houden. De wachtkamer van de fysiotherapeuten zit vol mensen, die juist tegen die principes ingaan. Met opgetrokken schouders door het leven gaan, is eigenlijk een continu gevecht met de zwaartekracht. Rug, schouders en nekspieren spannen zich daarbij voortdurend aan, wat leidt tot klachten. Het gevecht met de zwaartekracht moet u niet aangaan. Het kost teveel energie en u wilt het nooit. Daarom hoort het gewicht ook aan de onderkant thuis. Als u zit, voel het contact tussen de zitting en uw billen. Bij het slapen, probeer als het ware te verzinken in uw matras. U zult merken dat u beter zult slapen als ooit te voren.

### PRINCIPE 4:

Dit is een heel krachtig principe. Door Ki naar buiten te laten stromen, komt u in een optimaal contact met het universum en lost u blokkades in uw lichaam op. Door het stromen wordt oude KI vervangen door verse KI vanuit het universum. De gemakkelijkste manier om KI naar buiten te laten stromen, is via uw armen en handen. Stel u voor dat er vanuit uw lichaam een stroom water of energie continu via uw armen en handen naar het universum stroomt. Een belangrijke oefening om dit principe eigen te maken is uw arm als een brandslang voor te stellen. Steek uw arm schuin naar voren en stel u voor dat er door uw arm een sterke waterstroom naar het oneindige spuit. U zult vanzelf gaan voelen dat er een KI stroom in uw lichaam op gang komt.

*Be the fittest*  
tastbaar zelfinzicht.

📍 Paarden- en wandel coaching  
Be the fittest

[www.paardencoachingbethefittest.nl](http://www.paardencoachingbethefittest.nl)  
[www.wandelcoachingbethefittest.nl](http://www.wandelcoachingbethefittest.nl)