

HET MANDALA-EFFECT

De vergeten sleutel van symmetrie

DragonBean

11.11 De Kosmische Bibliotheek

Een praktische en kosmische verkenning van rust, begrenzing, houding, adem en het lichaam als levende mandala.

11.11

DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

INTELLECT &
MAATSCHAPPIJ

Arink Warta
Systemen & Structuur

Aurelia Caelum
Kosmische Romans

Kayla Laine
Thrillers

SCIENCEFICTION
& TOEKOMST

Karin DragonBean
Volwassen SF

DRAGON BEAN

Architect van Samenhang

De Kosmische Bibliotheek - Deel 1 t/m 12

Kerniserie • Filosofie • Synthese

JEUGD &
VERBEELDING

Jazzy May
Kinderverhalen

Ace Space
Avonturen

Lotus Sky
Avonturen

PRAKTISCH &
WIJSHEID

Astra DragonBean
Gezondheid & Kruiden

't Omaatje Boontje
Traditie & Recepten

Jazzy DragonBean
Onderwijs & Technologie

+ *Alles is verbonden via 11.11* +

IMPERIUM VAN DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

INTRODUCTIE

De Kosmische Bibliotheek is een groeiende verzameling verhalen, inzichten en werelden die samen één geheel vormen.

Elk boek is een eigen universum, geschreven vanuit een uniek perspectief, maar verbonden door dezelfde kern: bewustzijn, verbeelding en de uitnodiging om verder te kijken dan het zichtbare.

Dit boek maakt deel uit van 11.11 De Kosmische Bibliotheek.

Het Mandala-Effect is geschreven als een brug tussen lichaam en bewustzijn. Het is geen zwevende theorie, maar een praktische uitnodiging om je lichaam opnieuw te leren lezen: via adem, houding, symmetrie, aanraking en aandacht.

11.11 | DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

INCLUSIEF

11

Exclusieve
MANDALA

KLEURPAGINA'S

HET MANDALA- EFFECT

De vergeten sleutel van symmetrie



DRAGONBEAN

COLOFON

Titel: HET MANDALA-EFFECT

Auteur: DragonBean

Uitgave: 11.11 De Kosmische Bibliotheek

© DragonBean – 2026

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende, behoudens de uitzonderingen in de wet.

INHOUD

DEEL I – DE TAAL VAN HET LICHAAM

Hoofdstuk 1 – Waarom je jezelf vasthoudt

Hoofdstuk 2 – Symmetrie als biologisch principe

Hoofdstuk 3 – De kaak als spanningsversterker

Hoofdstuk 4 – De voet als neurologisch fundament

Hoofdstuk 5 – De vaguszenuw en herstel

Hoofdstuk 6 – Moderne ontkoppeling: leven boven de grond

Hoofdstuk 7 – Chronische spanning en micro-asymmetrie

Hoofdstuk 8 – Het uitgebreide Mandala-Protocol

Hoofdstuk 9 – Werk, stress en het onzichtbare klemmen

Hoofdstuk 10 – Relaties en co-regulatie

Hoofdstuk 11 – Het lichaam als levende mandala

Hoofdstuk 11.11 – De poort van herinnering

DEEL II – DE REISGIDS, HET WERKBOEK EN DE KLEURPLATEN

DEEL III – WETENSCHAPPELIJKE BIJLAGE EN SLOT

VOORWOORD

Welkom, kosmische reiziger.

Als je dit boek in handen hebt, is dat geen toeval. Elk verhaal, elke gedachte en elke ontdekking begint met een moment van herkenning. Niet omdat je iets nieuws leert, maar omdat je je iets herinnert wat altijd al in je aanwezig was.

De Kosmische Bibliotheek is geen gewone verzameling boeken. Het is een plek van herinnering. Een plek waar verbeelding en bewustzijn elkaar ontmoeten, en waar je wordt uitgenodigd om verder te kijken dan wat zichtbaar is.

Niet om je te vertellen wat je moet geloven, maar om je te laten ervaren wat je zelf kunt ontdekken.

Want je staat niet buiten het universum. Je bent er deel van. Elke gedachte die je denkt, elke keuze die je maakt en elke stap die je zet, is een beweging binnen dat grotere geheel.

Dit boek is een uitnodiging. Om te lezen. Om te voelen. Om te ontdekken. En misschien, heel misschien, om iets in jezelf te herkennen wat je nooit echt bent kwijtgeraakt.

Welkom in 11.11 De Kosmische Bibliotheek.

HOE JE DIT BOEK GEBRUIKT

Dit boek is niet alleen een leesboek. Het is een ervaringsboek. Het bevat tekst, oefeningen, reflectievragen, een 11-daags integratieprogramma en kleurplaten die bedoeld zijn om langzaam te gebruiken.

Lees eerst met je hoofd, maar kom daarna terug met je lichaam. De echte waarde ontstaat wanneer je merkt wat een zin, oefening of afbeelding in je adem, kaak, handen, voeten en houding doet.

De zwart-witte afbeeldingen zijn kleurplaten. Gebruik ze ruim, traag en zonder prestatie. Kleur niet om iets mooi te maken, maar om je zenuwstelsel ritme, begrenzing en symmetrie te geven.

Je kunt dit boek lineair lezen, maar je kunt ook steeds één hoofdstuk combineren met één kleurplaat, één oefening en één reflectiepagina. Zo wordt het boek een kleine praktijkruimte.

VOORZICHTIGHEID EN LICHAAMSBEWUSTZIJN

Het Mandala-Effect is geen medische behandeling en vervangt geen professioneel advies. Bij pijn, duizeligheid, benauwdheid, neurologische klachten, kaakproblemen of andere medische zorgen blijft begeleiding door een arts, therapeut of andere deskundige belangrijk.

Alle oefeningen in dit boek zijn zacht bedoeld. Er hoeft niets geforceerd te worden. Geen houding is waardevoller dan jouw veiligheid. Als iets pijn doet, stop je. Als iets te intens voelt, maak je het kleiner.

De kern van dit boek is niet prestatie, maar luisteren. Je lichaam hoeft niet bewezen te worden. Het hoeft alleen opnieuw gehoord te worden.

Werk met mildheid. Het lichaam opent zich vaak niet door druk, maar door toestemming.

De Kosmische Bibliotheek 11.11



door
DragonBean

DEEL I

DE TAAL VAN HET LICHAAM

Het lichaam spreekt eerder dan woorden. Het spant aan vóór je begrijpt waarom. Het zoekt aanraking vóór je een verklaring hebt. Het houdt vast wanneer je geest nog probeert rustig te blijven.

In dit deel leer je die taal opnieuw herkennen. Niet als probleem, maar als intelligentie.

Hoofdstuk 1 – Waarom je jezelf vasthoudt

Zelfaanraking, huid en begrenzing

Je schrikt. Nog vóór je denkt, ligt je hand ergens. Op je borst. Op je buik. Op je keel. Op je arm. Dat moment is belangrijker dan het lijkt.

We zijn gewend om rust te zoeken in woorden, uitleg en geruststelling. Maar het lichaam zoekt rust in contact. De hand die vanzelf naar je borst beweegt, is geen toeval. Het is een oude taal van veiligheid.

Je huid is je grootste orgaan. Ze bevat miljoenen receptoren die druk, temperatuur en beweging registreren. Wanneer je jezelf zacht aanraakt, krijgt je zenuwstelsel informatie: er is een grens, er is contact, er is aanwezigheid.

Als baby leer je regulatie via aanraking. Niet via uitleg. Warmte, druk en ritme vormen de eerste grammatica van veiligheid. Het volwassen lichaam vergeet die taal niet.

Wanneer aanraking ontbreekt, verhoogt het lichaam vaak interne spierspanning om grenzen te simuleren. Spanning wordt dan een vervanger voor begrenzing. Dat is waarom veel mensen zich gespannen voelen wanneer ze zich emotioneel onveilig voelen.

Praktijkvoorbeeld: iemand zit achter een laptop, schouders licht omhoog, kaak subtiel geklemd, adem hoog in de borst. Er komt een stressvolle mail binnen. De persoon legt automatisch een hand op de borst. Even zakt de adem. Dat kleine moment is regulatie.

Verdieping

Verdieping – de huid als poort

De huid is niet alleen buitenkant. Zij is een communicatielaag tussen binnen en buiten. Zachte druk geeft het brein informatie over vorm, plek en begrenzing.

Zelfaanraking wordt soms gezien als onzekerheid, maar vaak is het juist intelligent onderhoud. Het lichaam zoekt een rand wanneer de binnenwereld te open voelt.

Een hand op de borst kan de aandacht uit het hoofd halen. Een hand op de buik kan de adem uitnodigen om te zakken. Een hand op de keel kan zichtbaar maken waar woorden vastzitten.

Het gaat niet om een truc. Het gaat om toestemming: ik mag voelen waar ik ben.