

DO-IN

magazine

10 JAAR
DO-IN ACADEMY

interview
met oprichter
Lilian Kluivers

Posters:

- Shen- en Ko-cyclus
- orgaanklok

DE FAVORIETE
ACUPUNTEN
van docenten

ONTSPANNENDE
DO-IN SERIE

6 TIPS
OM BETER
TE SLAPEN

導 Do

Het openen van de kanalen (meridianen en bloedvaten) en het vergemakkelijken van de energiestroming.

引 In

Het strekken en bewegen van de ledematen. Hieronder worden ook massages en ademtechnieken gerekend die de energiestroming en -opbouw bevorderen.

De Vijf Elementen. In Do-In Magazine verwijzen we veel naar dit oude model uit de oosterse geneeswijzen. De Vijf Elementen of Transformaties geven weer hoe meridianen en orgaansystemen elkaar voeden en hoe levensfasen elkaar logisch opvolgen.

Soms zijn er bijvoorbeeld aangewezen momenten om terug te blikken, zoals voor mij nu met het 10-jarig bestaan van Do-In Academy. Met zo'n jubileum is er een cyclus rond en tegelijkertijd gaat deze ook weer door, verrijkt door de prachtige ervaringen van alle voorgaande jaren.

Do-In Academy begon, zoals alles, met potentie (het Water-element). Daaruit kwamen plannen en inspiratie voort (het Houtelement). Niet lang daarna begonnen de lessen, waren er groepen studenten en werkten we met veel plezier aan alles wat Do-In te bieden heeft (het Vuurelement).

Inmiddels is de wereld een flinke groep Do-In docenten, coaches en kenners rijker (het Aarde-element).



Lilian oprichter Do-In Academy

En is het tijd om daar bij stil te staan en het te waarderen (het Metaalelement). Daarom hebben we dit magazine gemaakt. Ik schrijf bewust "we" omdat het tot stand is gekomen dankzij de hulp van vele (oud-) studenten.

Ook met de afronding van dit magazine is er weer een mooie cyclus rond. Waar dit toe zal leiden, blijft voorlopig nog een verrassing!

Inhoud

Samen groeien

Na tien jaar Do-In Academy blikt Lilian Kluivers terug én vooruit.

6



9

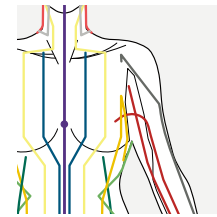
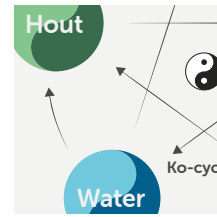
De weg naar je gevoel

Do-In balanceert de levenskracht en daarmee ook je emoties. Ineke Duivenvoorde legt uit hoe dat werkt en geeft oefeningen om je gevoelens de ruimte te geven.

De Vijf Elementen

Inspiratieposter

12



13

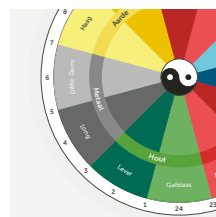
Het toppunt

Leer de favoriete acupunten van (oud-)studenten!

De Orgaanklok

Inspiratieposter

17



18

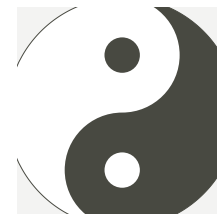
5 Kruiden

Ook wilde planten zijn in te delen bij de elementen. Sietske Matas noemt voor elk element een kruid.

Levenskracht voor iedereen

Docenten vertellen over de bijzondere doelgroepen waaraan zij lesgeven.

21



24

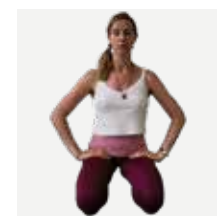
Jouw Tao

Iedereen heeft zo zijn eigen redenen om een opleiding te volgen. Toos Koopmans en Janine van Schaik vertellen wat Do-In hen gebracht heeft.

Slaap lekker

Wat kun je doen om je nachtrust te verbeteren? Lindsay Kats en Lilian Kluivers geven uitleg.

26



31

Do-In Serie

Geniet van deze korte, maar krachtige serie oefeningen.



"Samen groeien" daar gaat het voor mij om

Tien jaar Do-In Academy; dat is een moment om bij stil te staan. Een interview met Lilian Kluivers, waarin ze terugblijkt en vooruitkijkt.

Tekst **Aryanti Mega Ugahary**

Even terug naar het begin. Waarom ben je Do-In Academy gestart?

"Mensen vroegen erom. Ik gaf al een aantal jaar lessen bij yogascholen, festivals, bedrijven en opleidingen. Vervolgens werd ik uitgenodigd om een boek over Do-In te schrijven. En daarna gaven mensen aan specifiek door mij opgeleid te willen worden. Een enorm compliment natuurlijk!"

En dat leidde tot...

"De naam wist ik direct. Het verbond mijn passie voor Do-In en mijn verleden: ik heb klassieke talen gestudeerd en het woord academie werd vroeger al gebruikt voor verenigingen die zich bezighielden met kennis en ervaring. Omdat ik het zonde vond alles alleen in het Nederlands te delen, koos ik voor een Engelse naam: Do-In Academy."

Kun je iets meer vertellen over de inhoud?

"Omdat mijn uitgangspunt is dat je alleen dingen kunt doorgeven die je hebt doorleefd, wil ik in het eerste jaar vooral de meridianen, acupuncten en voedingsleer laten ervaren. Studenten leren daarnaast hun dagelijks leven te bekijken vanuit energetisch perspectief. Dat leidt tot eenvoudige, maar effectieve veranderingen. Al binnen een

jaar voelen ze zich bijvoorbeeld meer in balans en hebben ze bij eventuele klachten ideeën over wat ze er zelf aan kunnen doen. In het tweede jaar breiden we dat uit. Geleidelijk leren studenten series te ontwer-

pen die energetisch kloppen en een mooie opbouw hebben.

Vervolgens maken we in het derde jaar weer een enorme sprong. We gaan de energiebalans analyseren en een volledig afgestemde Do-In les ontwerpen. Ook ontdekken studenten de kracht van de wondermeridianen. De rust en inzichten

"Met de opleiding wil ik stap voor stap leren de lichaamstaal tot in detail te begrijpen en erop af te stemmen."

die dat ze geeft, zijn elk jaar weer fantastisch om te zien. Samen groeien: daar draait het voor mij om."

Wat vind jij belangrijk aan jouw lesmateriaal?

"De diepgang en volledigheid. De oosterse geneeswijzen behoren tot een heel groot en breed systeem waarin het draait om balans. Het energiesysteem is volledig in kaart gebracht. Met de opleiding wil ik stap voor stap leren de lichaamstaal tot in detail te begrijpen. Dit brengt verwondering, verzachting en de mogelijkheid op je lichaam af te stemmen, zodat je steeds dichterbij het leven dat past bij jouw unieke levenskracht. Als je wilt, kun je die kennis vervolgens doorgeven, bijvoorbeeld als docent of coach."

Het leren afstemmen op je lichaam is voor jezelf ook heel belangrijk geweest.

"Klopt. Ik ben op mijn drieëntwintigste in een flinke burn-out terecht gekomen. Die ervaring heeft

me wakker geschud en me teruggebracht naar iets wat ik eigenlijk heel mijn leven al razend interessant vond: levenskracht en nuchtere spiritualiteit. Leren hoe ik opnieuw energie en levenskracht kon opbouwen is essentieel voor me geweest. Die leerweg leidde me al snel naar Do-In. Vanwege de diepgang, maar ook omdat het super praktisch is en je

het gewoon zelf kunt toepassen."

Je gaat in je lessen uitgebreid in op acupuncten, taoïsme en voedingsleer. Waarom?

"Alles wat ik doorgeef, hoort bij elkaar. Als je vroeger naar een taoïstisch klooster ging, leerde je verschillende bewegingsvormen, maar ook acupuncten en voedingsleer. Die eenheid is versplinterd doorgegeven. Ik zag daardoor gemiste kansen. Mensen die bijvoorbeeld hun Miltenergie wilden versterken, maar geen idee hadden dat hun voedingspatroon daar enorm aan zou kunnen bijdragen. Dat vond ik zo zonde, dus: terug naar het oorspronkelijke idee. Naast een heel repertoire aan meridiaanoefeningen leer je daarom over voeding, acupressuur en bijvoorbeeld levensbeschouwing. Studenten merken vaak dankbaar op dat ze zo ontzettend veel meer hebben geleerd dan ze van tevoren hadden gedacht."

Nu ben je tien jaar verder. Heb je concrete plannen voor de komende jaren?

"Ik kijk ernaar uit om meer modules en masterclasses te ontwikkelen. Er liggen plannen voor meer boeken. En daarnaast heb ik me de afgelopen jaren naast Do-In gericht op het sjamanisme. Sjamanistisch werk behoorde trouwens ook tot het originele repertoire in taoïstische kloosters, ik maak een mooie verbinding met Do-In. En zo blijven de ideeën altijd opborrelen."



Lilian: "De stand van de ogen weerspiegelt de (on)balans."



De weg naar je gevoel

Omdat Do-In de levenskracht ki balanceert, werkt deze bewegingsvorm ook balancerend op bijvoorbeeld emoties.

Tekst **Ineke Duivenvoorde**

Deze zomer vertelde een vriendin dat haar zusje ontzettend boos kan worden op haar vader, soms buitenproportioneel en om ogenschijnlijk onbelangrijke redenen. Ze vertelde ook dat haar zusje kampt met depressieve gevoelens, heel moe is en weinig slaapt omdat zij een klein kindje heeft dat 's nachts nog wakker wordt. Ik hoorde haar verhaal en dacht: "Onder boosheid gaat vaak een oceaan van verdriet schuil." In gedachten zag ik voor me hoe ki beweegt tussen de Vijf Elementen waar Do-In mee werkt. Want hoewel het lichaam bij Do-In in de meeste gevallen het uitgangspunt is, kunnen ook emoties laten zien hoe ki stroomt.

Emoties binnen de Vijf Elementen

Als we emoties waarnemen en deze verbinden aan de Vijf Elementen, krijgen ze hun plaats in de cirkel van Aarde - Metaal - Water - Hout - Vuur (zie ook pagina 12).

Door middel van (zelf)observatie kun je zo de meest dominante emotie herkennen en het bijbehorende element eraan verbinden. Op deze manier wordt zichtbaar welk element uit balans is en bij welk element de energie goed stroomt.

Verscholen gevoelswereld

Het woord 'emotie' komt van het Latijnse *emovere* wat letterlijk 'in beweging komen' betekent. Deze betekenis heeft een interessante overlap met Do-In, wat in de kern gaat over het in beweging brengen van energie. Naar mijn idee is de energetische beweging van de zichtbare emotie(s) een portaal naar de diep verscholen gevoelswereld. Ofwel: emotie zet iets in beweging en die beweging is het begin van de weg naar binnen.

Do-In is een mooie, zachte en efficiënte manier om deze weg naar binnen te sturen, te begeleiden en zo je gevoelsleven te ontdekken op een diep niveau zodat je daar gehoor aan kunt geven, er heling kunt vinden en in contact kunt komen met je Tao.

Midden

Beginnend vanuit het Aarde-element, wat groning en een veilig, fundamenteel gevoel van 'midden' geeft (meditatie), kan de Shen-cyclus doorlopen worden zodat de ki tussen alle elementen beter gaat stromen.

De Ko-cyclus kan als corrigerende beweging worden toegepast om de echt dominante emoties te temperen. Een voorbeeld hiervan schuilt in het verhaal van mijn vriendin: Metaal (depressie) is te zwak om Hout (boosheid) in toom te houden. Door vanuit Aarde het Metaal te voeden wordt deze energie sterker en kan het woekerende Hout 'gekapt' worden.

In contact met je gevoelsleven

Naast de Shen- en Ko-cyclus zijn de Leverenergie, de Hartenergie en de psoaspier krachtige instrumenten om je binnenwereld grondig te onderzoeken en te leren kennen. Zij wijzen de weg om met je gevoelsleven in contact te komen.

Zo heeft de Leverenergie, die bij het Houtelement hoort, een belangrijke rol in dit proces. Bij balans zorgt deze ervoor dat ki vrij door het hele lichaam kan stromen zodat alle lichaamsfuncties soepel verlopen en er emotioneel geen blokkades zijn. Daarom wordt de Lever - in de oosterse geneeswijzen schrijven we een orgaan met een hoofdletter als naast het orgaan ook de energie ervan wordt bedoeld - ook wel de 'zetel van emoties' genoemd.

Bescherming

Het Hart wordt gezien als de keizer van het lichaam. Zolang het klopt, stroomt het leven door je heen. Een van de functies van het Hart is Shen, het woord dat we in de oosterse geneeswijzen gebruiken voor bewustzijn of ziel, een rustig en veilig thuis te bieden. Het acupressuurpunt Conceptievat 17 dat ik heb beschreven bij dit stuk ondersteunt het Hart daarbij. Shen is levenslust, het stralende en goddelijke in ons. Omdat bij heftige emoties Shen kan versplinteren, is het hart als 'huis van Shen' krachtig en kwetsbaar tegelijkertijd.

Omdat dit orgaan zo'n grote taak heeft, is het zaak dat het in balans blijft. Dat maakt dat de Dunne darmmeridiaan, de Hartbeschermermeridiaan

en de Drievoudige Verwarmer nodig zijn om het Hart (zowel de Hartenergie als het hart als orgaan) te beschermen tegen intense, overwelddigende en aanhoudende emoties zoals bijvoorbeeld rouw.

Spier van de ziel

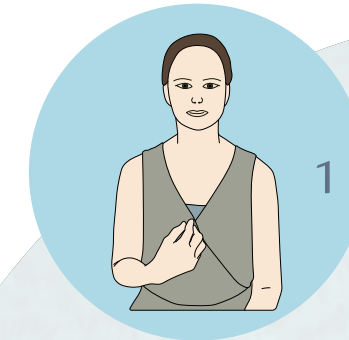
De psoas wordt ook wel 'de spier van de ziel' genoemd en is een spiergroep die zich diep in het lichaam bevindt. Hierdoor is het verbonden met vrijwel alle hoofd- en zelfs wondermeridianen. Het is een spier die direct fysiek reageert op je mentale en emotionele welzijn. Bij aanhoudende stressvolle situaties en langdurige heftige emoties slaat het de spanning diep in het lichaam op.

Door emoties blijvend te observeren en de stromende ki hiervan te volgen, treed je op een zachte en krachtige manier steeds dieper je gevoelswereld binnen. Duistere emoties, oude ongewenste patronen en onderliggende spanningen komen vrij door gebruik te maken van de bijbehorende strekkingen, acupressuurpunten en meditaties van Do-In. De strekking 'de boog spannen' draagt dit alles in zich: je kunt loslaten en geleidelijk aan ontstaat er meer helderheid, verscherpt je intuïtie en vind je je Tao - je eigen weg - vol liefde voor je- zelf en de wereld om je heen.



Ineke Duivenvoorde

is Do-In docent, beeldend kunstenaar en drummer. Ineke geeft Do-In lessen in Voorhout. Ze werkt met Lilian Kluijvers aan een boek over Do-In bij rouw.

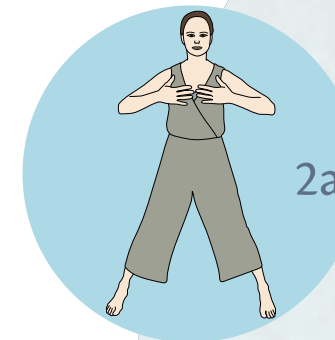


Acupressuur: Conceptievat 17

Naam: Altaar van de Borst

Locatie: Op het borstbeen, op tepelhoogte.

Werking: Ontlaadt spanning die zich kan opbouwen als gevolg van emoties en verbindt hoofd en hara met elkaar zodat Shen opnieuw in balans kan komen.



2a

Strekking: de boog spannen

Sta in een lichte spreidstand met je voeten stevig op de ondergrond.

Spreid je armen op schouderhoogte.

Verleng je rug en maak je sleutelbeenderen breed, zodat je in een open houding staat.

Adem in, breng je handpalmen voor je borst.

Adem langzaam uit, breng je armen in een positie alsof je een boog spant: de hand die de 'pees' aantrekt maakt een stevige vuist, de

andere hand duw je van je af met de wijsvinger en duim uitgestrekt.

Kijk langs deze arm in de verte.

Wissel van kant en herhaal 10 tot 20 keer.



2b



3

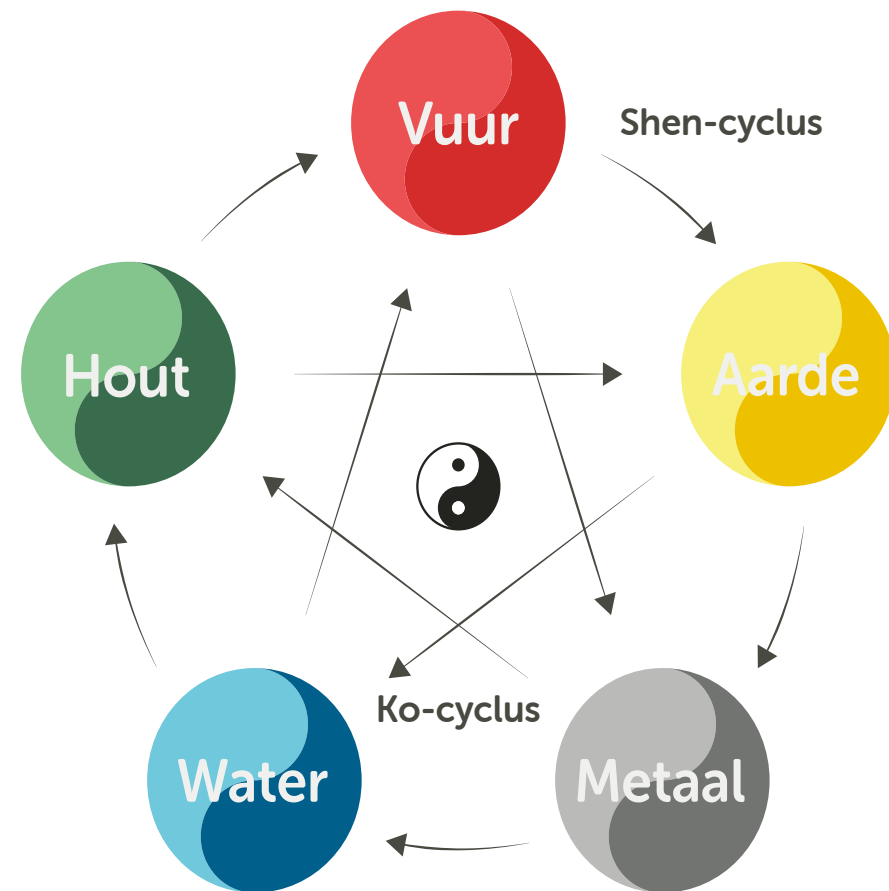
Meditatie

Ga zitten op je handpalmen en laat je ademhaling zakken naar je hara, de onderbuik.

Leg na een paar ademhalingen één hand op je hart (het acupunt Conceptievat 17). Plaats je andere hand op je onderbuik en voel je ademhaling op en neer stromen tussen deze twee punten, voor zolang jij dat prettig vindt.

De Vijf Elementen

Shen-cyclus: de volgorde waarin elementen elkaar voeden
Ko-cyclus: de volgorde waarin elementen elkaar in toom houden



Water

Meridianen: Blaas en Nieren
Balans: zelfverzekerd, levenslustig
Onbalans: angstig, paniekerig, ontzag
Seizoen: winter

Hout

Meridianen: Lever, Galblaas
Balans: creatief, humor
Onbalans: boos, ongeduldig
Seizoen: lente

Vuur

Meridianen: Hart, Dunne Darm, Hartbeschermer, Drievoudige Verwarmer
Balans: vreugdevol, warm, eerlijk
Onbalans: geestelijke onrust, manisch
Seizoen: zomer

Aarde

Meridianen: Maag en Milt
Balans: sympathiek, open
Onbalans: overbezorgd, piekeren
Seizoen: nazomer

Metaal

Meridianen: Longen en Dikke Darm
Balans: communicatief, moedig
Onbalans: verdrietig, depressief
Seizoen: herfst

Het toppunt



Wat zijn de favoriete acupressuurpunten van (oud-)studenten? En waarom?
Geef zachte druk gedurende een minuut op ondergenoemde toppunten en voel de kracht.

Tekst **Lilian Kluivers**

Nier 1

Naam: Borrelende bron
Locatie: Op de voetzool. Duw de knokkel van de grote- en kleine teen naar elkaar toe en maak rimpels onder je voet. Nier 1 ligt onder de bal van je voet, waar de diepste rimpel eindigt.
Werking: Versterkt de voeten, knieën en onderrug. Doorbreekt blokkades en versterkt de algehele energie. Verbeterd de nachtrust, geeft kracht en verheldert het bewustzijn.

Nicolette Bouwman: "Nier 1 gebruik ik dagelijks. Het helpt mij te aarden en ik voel de energie gelijk opborrelen. Dit punt heeft mij heel erg geholpen bij onrust en angst."

Lever 3

Naam: Grote Straat
Locatie: Op de wreef, tussen de middenvoetsbeentjes van de grote en tweede teen, vlak achter de knokkels.
Werking: "Lever 3 verspreidt de ki", is een gezegde uit de oosterse geneeswijzen. Dit punt helpt bij alle vormen van stagnaties. Het vermindert daardoor spanning en pijn, bijvoorbeeld in de borst en het hoofd. Het helpt om beter te slapen, om irritaties kalm te uiten en geeft emotionele balans. Vermijd dit punt tijdens zwangerschap.

Nicole du Chatinier: "Ik masseer Lever 3 zeer regelmatig, bijvoorbeeld als ik vast loop en alles beter wil laten stromen - zowel fysiek als mentaal. Het is een makkelijk punt om acupressuur te geven, maar je kunt er ook eroverheen wrijven met de hiel van je andere voet."

Milt 6

Naam: Verbinding van Drie Yin
Locatie: Aan de binnenzijde van het onderbeen, 3 duimbreedtes boven de binnen-enkel, achter het scheenbeen.
Werking: Balanceert de menstruatie, ondersteunt de vruchtbaarheid, seksualiteit en bevalling, verdiept de nachtrust en geeft rust bij zorgelijkheid en neerslachtigheid. Vermijd dit punt tijdens zwangerschap.

Emmy Swaters: "Milt 6 is snel voelbaar. Het is heerlijk om de rust en de aarding die het geeft te ervaren. Daarnaast ondersteunt het bij overgangsklachten. Ik kom echt goed tot mezelf als ik dit punt behandel."

Maag 36

Naam: Driemijlspunt van de benen
Locatie: Aan de buitenzijde van de scheen, bij gebogen been 3 duimbreedtes onder de knieschijf.
Werking: Versterkt de spijsvertering en geeft energie. Soldaten behandelden

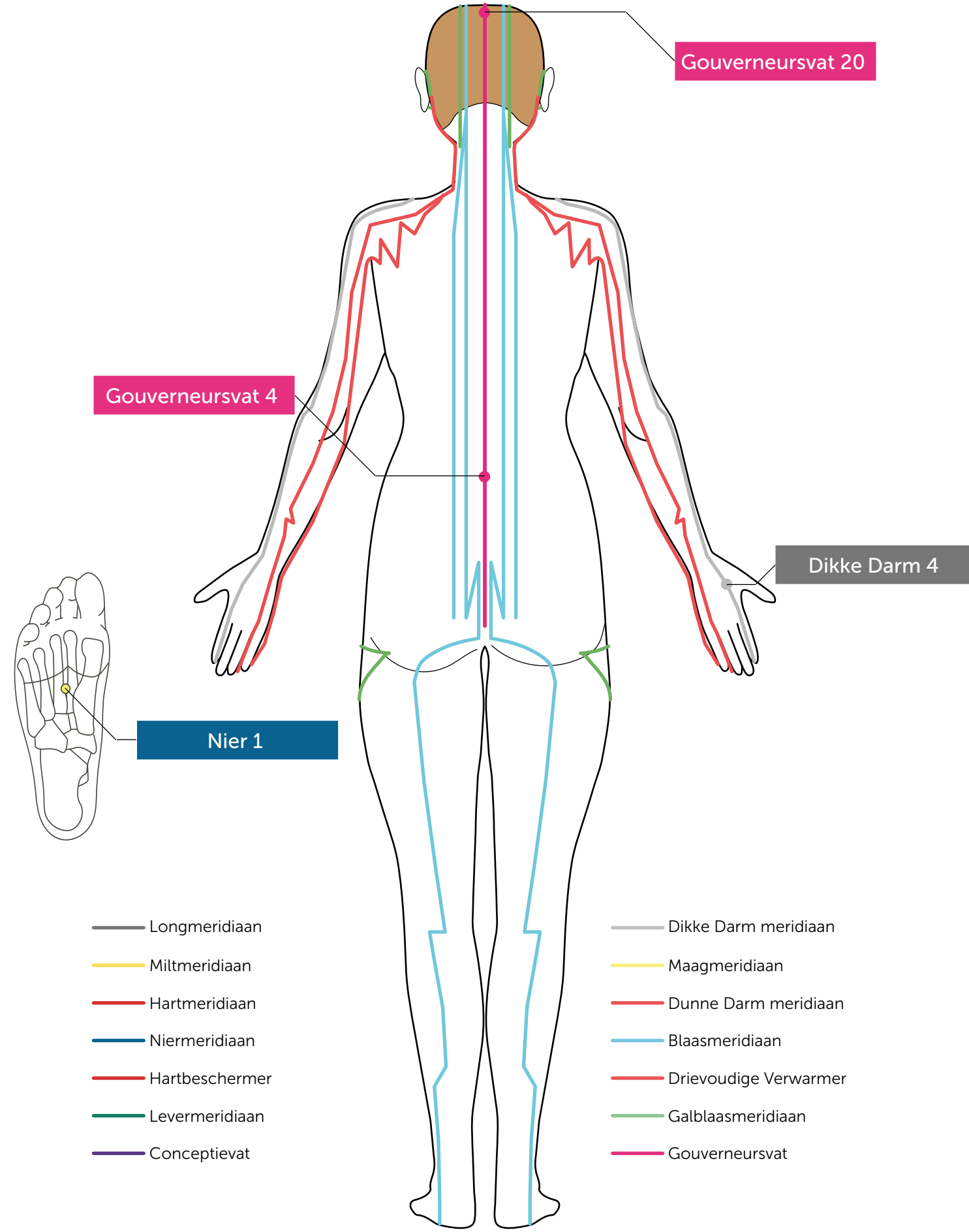
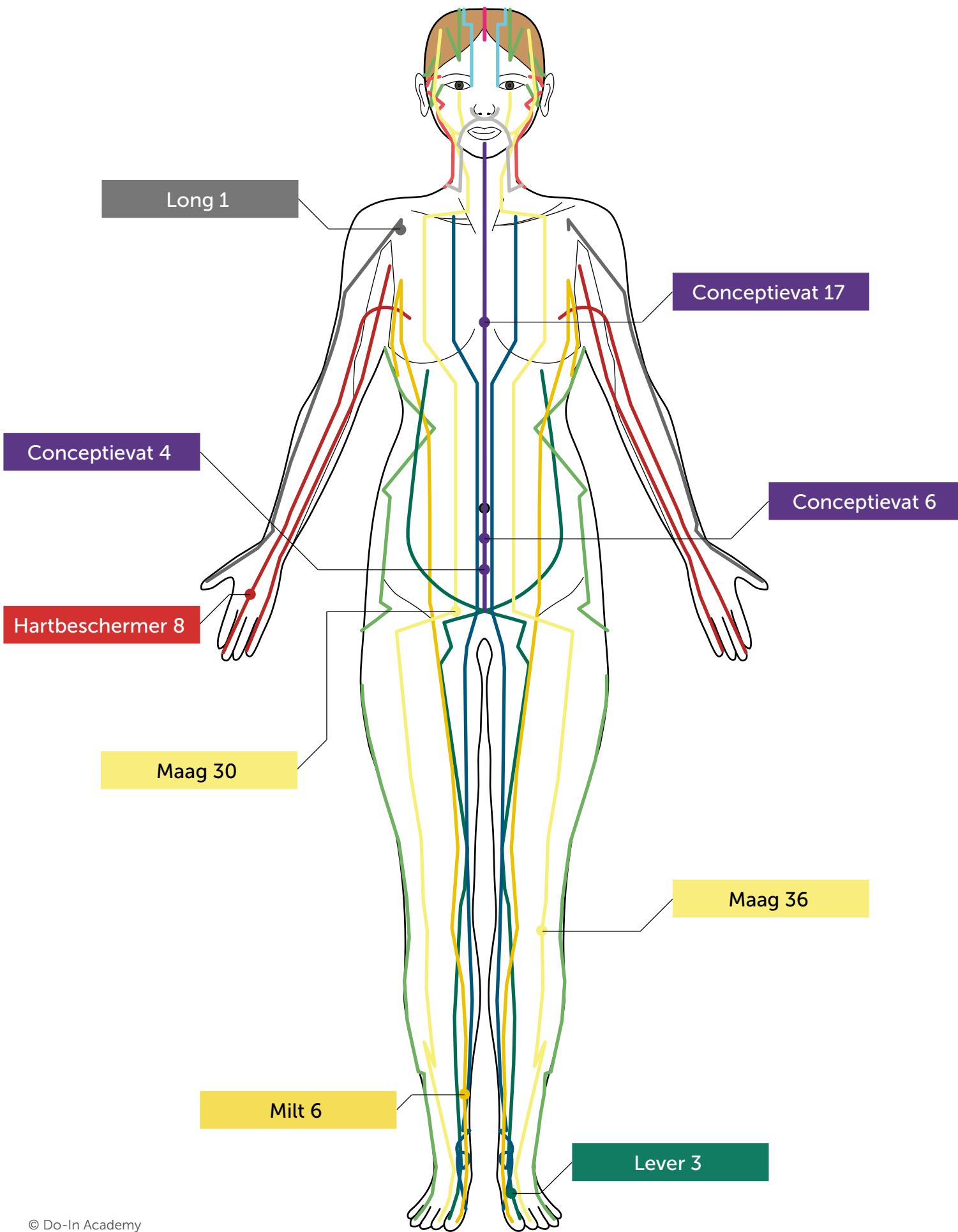
vroeger dit punt bij vermoeidheid. Het gaf ze de kracht om nog drie mijl verder te marcheren. Vermijd dit punt tijdens zwangerschap.

Mélisande Roche: "Ik hou ervan om over Maag 36 te strijken of het punt acupressuur te geven. Dit is mijn favoriete punt omdat het rust geeft en de spijsvertering versterkt."

Maag 30

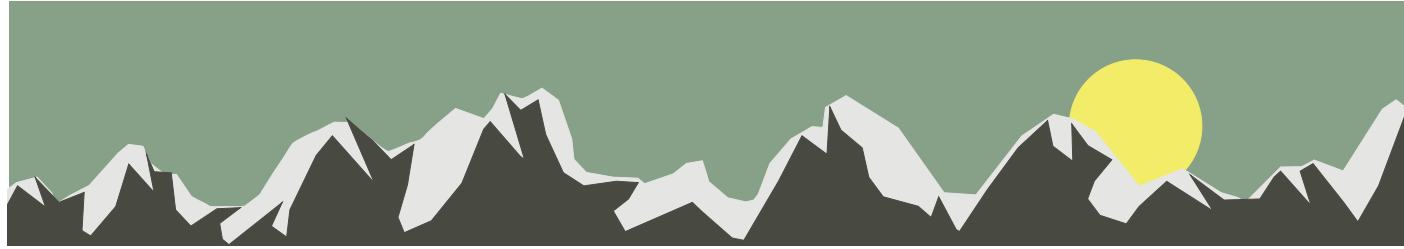
Naam: Brede Straat van Ki
Locatie: Aan de bovenrand van het schaambeentje, 2 duimbreedtes naast de middellijn. Net binnen de liezen.
Werking: Ontspannt de onderbuik, ondersteunt de vruchtbaarheid en seksualiteit, versterkt de spijsvertering, geeft meer energie.

Maaike van der Voort, Voet en Toet, Deventer: "Dit is mijn favoriete punt tijdens mijn Do-In lessen. In verschillende houdingen kun je het warm wrijven, aanraken of stretchen: staand, liggend in de vlinderhouding, in een lage lunge of tijdens de eindontspanning. De liezen vergelijk ik met trechters die je kunt openen met Maag 30, zodat de energie zowel naar boven als naar beneden kan stromen. Je levensenergie kan zich dan als een olievlek verspreiden."



- Longmeridiaan
- Miltmeridiaan
- Hartmeridiaan
- Niermeridiaan
- Hartbeschermer
- Levermeridiaan
- Conceptievat

- Dicke Darm meridiaan
- Maagmeridiaan
- Dunne Darm meridiaan
- Blaasmeridiaan
- Drievoudige Verwarmer
- Galblaasmeridiaan
- Gouverneursvat



Dikke Darm 4

Naam: Verenigde Dalen

Locatie: Op de handrug, in het midden van het middenhandsbeentje achter de wijsvinger, aan de duimzijde van dit bot.

Werking: Versterkt bij infectieziektes, vermindert verkoudheid, hoofdpijn, spierspanningen en hoest. Het punt heeft een sterk zuiverende werking. Op emotioneel gebied geeft het ruimte, bijvoorbeeld als je kritisch bent, bij spanning en verdriet. Vermijd Dikke Darm 4 tijdens zwangerschap.

Els de Roos: "Ik ken Dikke Darm 4 als 'het Chinese aspirientje'. Ik pak het bij alles waarvan ik denk: 'Ik heb even wat extra...wat dan ook nodig.'"

Long 1

Naam: Middelste Paleis

Locatie: 1 duimbreedte (cun) onder het sleutelbeen, 6 duimbreedtes vanaf de middellijn van de romp.

Werking: Verdiept de ademhaling, vermindert hoesten, geeft ruimte in de schouders. Het helpt gevoelens te verwoorden, verdriet te verwerken en versterkt de eigenwaarde.

Marije Schumacher: "Ik kruis graag mijn armen voor mijn borst met mijn handen onder de oksels. Als je dan je duimen uitstrekt, komen die op Long 1. Dit is een fijne houding die me geborgenheid en een lage ademhaling geeft in mijn drukke leven!"

Hartbeschermer 8

Naam: Centrum van de Arbeid

Locatie: Op de handpalm, bij een vuist onder het topje van de middelvinger.

Werking: Vermindert klamme handen. Ook helpt het je om balans te creëren tussen de hoeveelheid verplichtingen en vrije tijd en om plezier te hebben.

Jeannette Windhorst: "Hartbeschermer 8 brengt me rust en vriendelijkheid."

Conceptievat 17

Naam: Altaar van de Borst

Locatie: Op het borstbeen, op tepelhoogte.

Werking: Dit punt ligt vlakbij het hart. De Hartenergie is essentieel voor de circulatie van de levenskracht. Behandeling van dit punt geeft daardoor letterlijk en figuurlijk ademruimte.

Annegreet van 't Hul: "Elke ochtend na een adem oefening geef ik acupressuur op Conceptievat 17. Het geeft me rust, moed, kracht en doet me terugdenken aan mooie herinneringen."

Gouverneursvat 20

Naam: Honderd Ontmoetingen

Locatie: Bovenop het hoofd, in lijn met het bovenste gedeelte van de oorschelp.

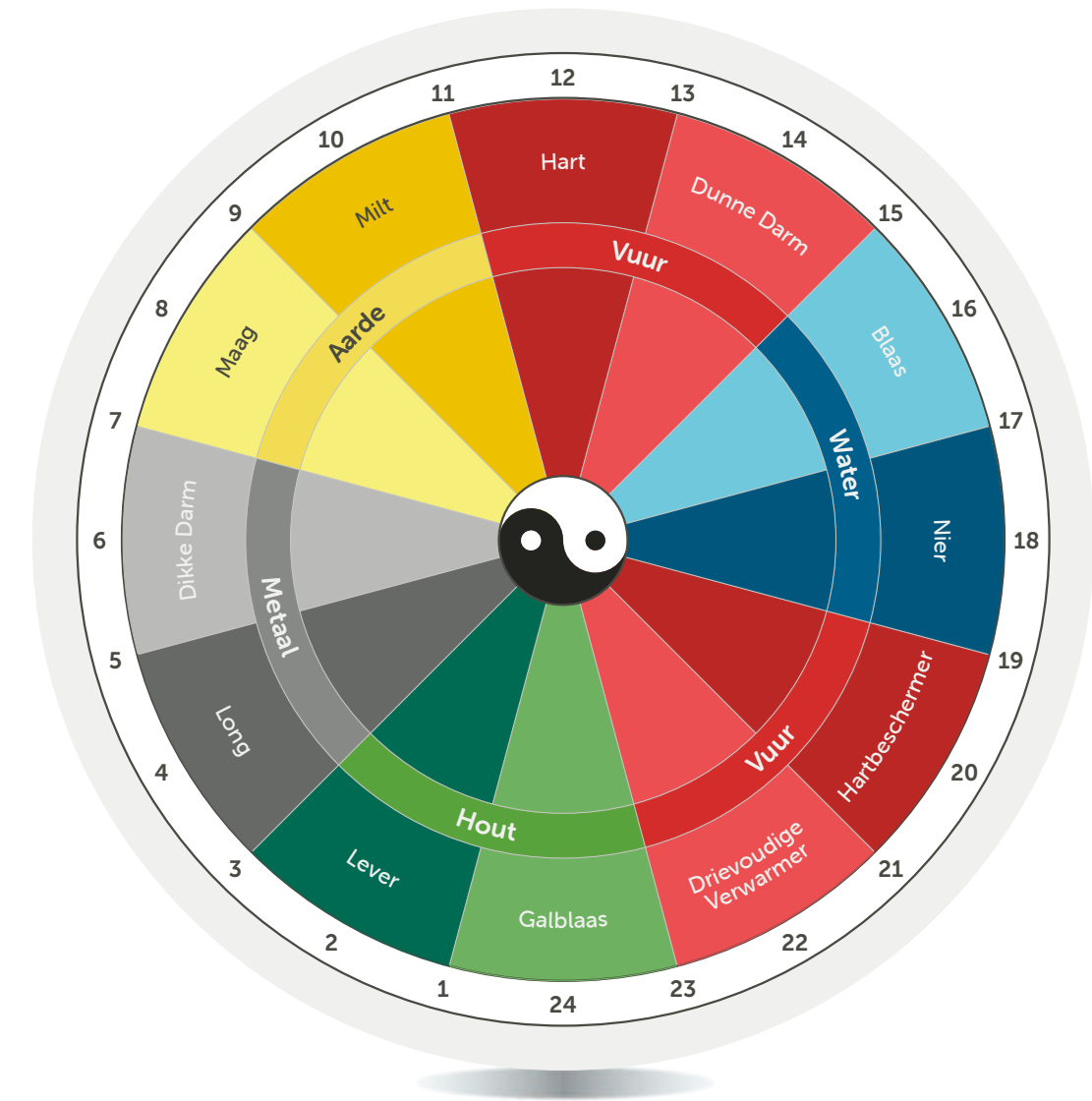
Werking: Geeft rust en verheldert het bewustzijn. Het helpt bij hoofdpijn, griep en verkoudheid en ontspant de spieren.

Petranka Valova: "Ik combineer Gouverneursvat 20 graag met Conceptievat 1, dat ligt bij het perineum. De combinatie brengt Yin en Yang in balans."

Duimbreedte: In de oosterse geneeswijzen bepalen we de ligging van acupunten door het aantal duimbreedtes te meten vanaf bijvoorbeeld bepaalde gewrichten. Een duimbreedte heet een cun.

De Orgaanklok

Op deze momenten zijn de meridianen extra actief



Yin-meridianen		Yang-meridianen			
Long	Lo	03.00-05.00 u	05.00-07.00 u	Di	Dikke Darm
Milt	Mi	09.00-11.00 u	07.00-09.00 u	Ma	Maag
Hart	Ha	11.00-13.00 u	13.00-15.00 u	Du	Dunne Darm
Nier	Ni	17.00-19.00 u	15.00-17.00 u	Bl	Blaas
Hartbeschermer	Hb	19.00-21.00 u	21.00-23.00 u	3w	Drievoudige Verwarmer
Lever	Le	01.00-03.00 u	23.00-01.00 u	Gb	Galblaas

5 Kruiden

Sietske Matas verdiepte zich, naast Do-In, in de energetische werking van kruiden én in wildplukken. Voor Do-In Magazine beschrijft ze vijf kruiden – voor elk van de Elementen één – die je in Nederland kunt vinden. Je kunt er thee van zetten, of bijvoorbeeld een hydrolaat of tinctuur maken. Op internet zijn daarvoor instructies te vinden.

Tekst Sietske Matas

WATER



● Heermoes

De groeilocatie en het uiterlijk van planten geven vaak een indicatie voor de werking. Zo groeit Heermoes op vochtige grond en lijken de losse delen van de plant een beetje op onze wervelkolom. Heermoes bevat dan ook veel mineralen en kiezelzuur, wat nodig is voor de aanmaak van botten, nagels en haar. Daarnaast ondersteunt en zuivert het de nieren en is het een goed middel bij bijvoorbeeld blaasontsteking.

HOUT



▼ Kamille

Kamille werkt ontstekingsremmend, licht pijnstillend en rustgevend. Het helpt de darmflora te verbeteren, ontspant de buik doordat het krampen verhelpt, ondersteunt de lever en kalmeert de spijsvertering. Het is daarnaast een fijn kruid bij geïrriteerde of ontstoken ogen.

VUUR



▲ Lindebloesem

De linde met de hartvormige bladeren heeft een kalmerend, herstellend en ontspannend effect; het hartritme wordt er rustiger door. Het kruid ontspant bij slapeloosheid, depressie, ADHD, stress gerelateerde klachten en hoge bloeddruk. Lindebloesem werkt koortsverlagend en vochtafdrijvend en verkoelt bij fysiek en emotioneel verhitte situaties.

AARDE



■ Goudsbloem

Goudsbloem is sterk zuiverend, pijnstillend, ontstekingsremmend en beschermt het slijmvlies van maag en darmen. Daarnaast stimuleert het de maagwerking en ondersteunt het de spijsvertering en de mentale verwerking van indrukken. Van goudsbloem kun je heerlijke zalf of olie maken, waarmee je wondjes kunt ontsmetten en verzorgen.

METAAAL



◆ Smalle Weegbree

Smalle weegbree is een sterk reinigend kruid. Het bevat veel slijmstoffen die de slijmvliezen in de luchtwegen en in de darmen beschermen, werkt slijmoplossend en ontstekingsremmend. Het is goed in te zetten bij verkoudheid, keelontsteking, bronchitis, darmkolieken en obstipatie. Ook kun je weegbree op je huid wrijven om de pijn van insectensteken te verzachten.

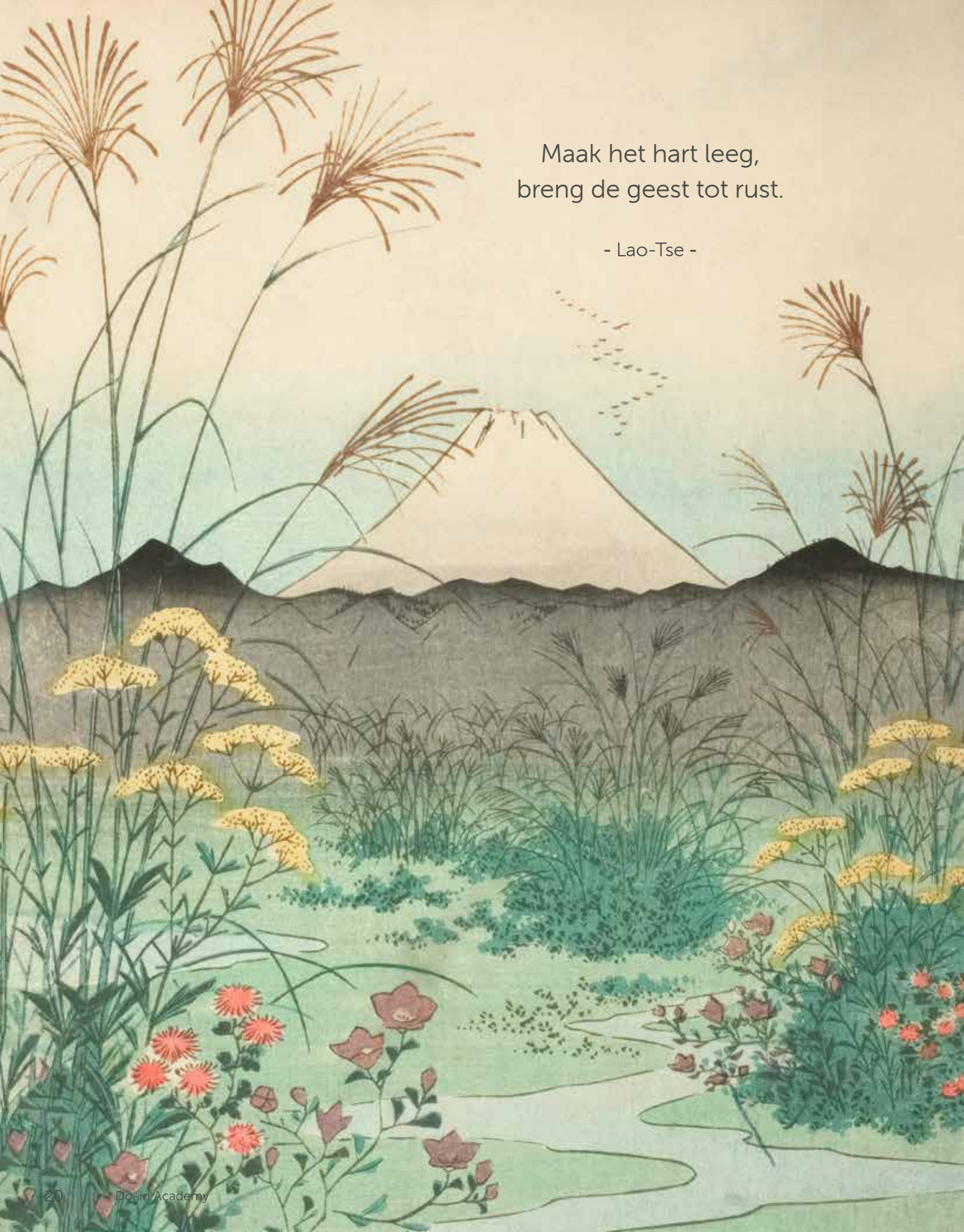
Wildplukken is ontzettend leuk. Pluk altijd met aandacht en liefde voor de natuur. Vermijd drukke wegen en industriële gebieden. Gebruik kruiden met mate en neem regelmatig enkele dagen pauze wanneer je kruiden langere tijd achter elkaar gebruikt.



Sietske Matas

is Do-In docent, bestudeerde kruiden en is regelmatig buiten te vinden als wildplukker. Ook schreef ze de recepten voor het kookboek 'Gewoon lekker eten met de 5 elementen'.

Foto: Daniëlle Vermeer



Maak het hart leeg,
breng de geest tot rust.


- Lao-Tse -

Levenskracht

voor iedereen

Een van de leukste aspecten van Do-In vind ik dat het werkelijk voor iedereen is: jong, oud, zwanger, herstellend. Voor dit stuk interviewde ik enkele oud-studenten die aan verschillende doelgroepen lesgeven en putte ik uit mijn eigen ervaring. Duidelijk is: je kunt het zo simpel of uitdagend maken als je wilt.

Tekst Lilian Kluivers



Voor mijzelf werd de simpele kracht van Do-In duidelijk toen ik nog maar enkele maanden les gaf. Een cursiste had tijdens een verkeersongeval meerdere breuken opgelopen. Gekluisterd aan bed deed ze dagelijks oefeningen. Ze vertelde me: "Ik masseerde mijn handen en strekte mijn vingers. Het is simpel en duurt maar een paar minuten. Erna voelde ik me heel ontspannen." Leuk detail: de artsen vonden haar snelle herstel uniek voor iemand van haar leeftijd.

KLEUTERS

Als je eenmaal het werken met de elementen en meridianen onder de knie hebt, kun je series voor elke leeftijd maken. Zo geeft Karin de Klooe, leerkracht in het basisonderwijs, regelmatig korte lessen aan kleuters en kinderen uit groep 3. "Kleuters vinden het vaak heel leuk om op hun armen te kloppen. In groep 3 vinden kinderen het juist geweldig om 'De Drakenstaart' te doen." De kinderen mogen bij Karin zelf kiezen hoe groot en snel ze de bewegingen maken: "Zo kunnen ze meteen oefenen om te voelen wat ze zelf prettig vinden." Andere leerkrachten op school merken de effecten van de lessen: "Afgelopen december gaf ik Do-In aan kleuters met het thema Sinterklaas en Kerst. Hun juffen merkten dat de kinderen zelfs nog de dag erna opvallend ontspannen en geconcentreerd waren!"



RUST NA OVERPRIKKELING IN DE KLAS

Dat ontspannende effect bij leerlingen in de basisschoolleeftijd merkte ook Patricia Lie van Dijk, eigenaresse van Yogastudio SMRTI in Schiedam. Zij geeft onder andere lessen in het speciaal onderwijs, aan kinderen van acht tot twaalf jaar die snel overprikkeld zijn, of bij wie autismespectrumstoornis is gediagnosticeerd. Ze vertelt: "De leerkracht merkt dat als er iets onverwachts gebeurt in de klas - en dat is al snel - de kinderen na Do-In sneller weer tot rust komen. Normaal zouden sommigen de hele dag niet meer aanspreekbaar zijn geweest. Als ik kinderen later nog eens tegenkom vragen ze stevast: 'Wanneer komt u weer lesgeven?' Zowel de reactie van de juf als de kinderen zijn mooie complimenten."

ZACHTEKRACHT BIJ ZWANGERSCHAP EN HERSTEL

Dat Do-In zowel rust als energie geeft, vinden veel mensen bijzonder. Bea Kalter noemt dat "zachtekracht". "In één woord, omdat ik zie dat de eenvoudige, zachte en soepele bewegingen mensen weer in contact brengen met hun bezielde lichaam." Bea schrijft boeken over aandacht en geeft mindfulnessstrainingen en Do-In aan zwangeren en mensen die leven met en na kanker. "Een zwangere verwoordde de kracht van de lessen als volgt: 'De bewegingen helpen me om meer vertrouwen in mijn lijf en de bevalling te krijgen, om beter te voelen dat wij dit samen kunnen, mijn baby en ik.' Het geeft ze vertrouwen in hun eigen vermogen. Hoe krachtig is dat?"



BEWEGEN OP DE VIERKANTE CENTIMETER

Ook in de laatste fasen van het leven kan Do-In bijzonder betekenisvol zijn, weet Jeanette Karamoij. Bij haar werk als activiteitenbegeleidster vormt Do-In een ondersteuning voor mensen op hoge leeftijd met de bijkomende fysieke uitdagingen en soms dementie. "Omdat je de serie altijd aanpast aan de eigen mogelijkheid, is Do-In hier een uitermate geschikte bewegingsvorm voor. We bewegen op de vierkante centimeter." Er is ruimte om lessen aan te passen aan wat er spontaan gebeurt. Zoals bij de dames van over de negentig die de meridiaanstrekkingen al associërend verkennen. "Soms monden onze oefeningen uit in vroegere zwembewegingen, of bewegingen zoals bij touwtje springen. Dit is enorm goed voor de energiestroom in de armen en het plezier is helend voor de Hartenergie."



OP ZOEK NAAR HANDEN

Soms zijn er ook confronterende momenten. In het proces van dementie kan het gebeuren dat het eigen lichaam niet meer herkend wordt. "Een mevrouw kon haar handen niet meer vinden. We oefenden samen. Vol overgave, met haar ogen dicht, liet ze haar armen leiden in kleine bewegingen. Deze momenten, waarop haar gezicht zachtmoedig en rustig glansde, zijn mij heel dierbaar. Ze vertelde me dan: 'Ik hou zoouou van yoga.'"

In contact met je levenskracht

- Zit of sta in een prettige houding.
- Laat het topje van je tong rusten achter je voortanden.
- Wrijf je handen warm.
- Masseer je onderrug op taillehoogte, een gebied dat sterk is verbonden met je vitaliteit.
- Leg, als je rug is opgewarmd, een handpalm op de wervelkolom, ter hoogte van je taille. Hier ligt het acupunt **Gouverneursvat 4**, De poort naar het leven (zie pagina 15).
- Plaats de vingertoppen van je andere hand in een verticale lijn op je onderbuik, onder je navel. Je geeft zo onder andere acupressuur op **Conceptievat 6**, De zee van ki/levenskracht (zie pagina 14).
- Stel je voor dat je beide plekken met elkaar verbindt via energiedraden. De behandeling van deze twee wondermeridianen en je buikgebied, de hara, helpt je te verbinden met je eigen levenskracht en persoonlijke kern. Het kan energie geven en je helpen te voelen hoe je je leven op een voor jou voedende manier inricht.

SPIERGEHEUGEN

Bijzonder is dat de oefeningen soms duidelijk het spiergeheugen activeren. Zo geeft Jeanette les aan een vrouw die vroeger gymles gaf. Terwijl ze in het dagelijks leven snel valt, kan ze tijdens Do-In plots weer redelijk soepel bewegen en lopen. Om haar hierbij te helpen laat Jeanette haar soms even lesgeven: "Ze geniet daar intens van en krijgt complimenten over wat ze allemaal kan. Zijzelf en haar familie verbazen zich elke keer weer over haar mogelijkheden op deze momenten."

Jouw Tao

waar Do-In je brengt

De sleutel van de schatkamer

Toen Toos Koopmans met Do-In begon, werd ze geraakt door het taoïstische idee dat het hele leven een energiestroom is. Het effect vergelijkt ze met een spiraal: door via de oefeningen te verbinden met haar kern, kwam een beweging naar buiten op gang.

"Ik wilde heel graag antwoord op de vraag: hoe werkt energie? Bij mijn werk op de Pabo zag ik namelijk veel studenten volledig vastlopen. In mijn zoektocht kwam ik terecht bij Do-In Academy."

Schatkamer

"Toen de lessen begonnen, was het alsof ik een sleutel kreeg naar een schatkamer. Het heeft mijn blik geopend voor de werking van energie en het leven zelf. Ik begon mijn eigen levensloop als een energiestroom te zien en besepte dat ik keuzes kon maken om de balans te herstellen door terug te keren naar mijn eigen bron en Hartsvraag. Als zzp'er begeleid ik nu onder andere trajecten voor bewustzijnsverandering in het onderwijs."

Op de stroom

"Inmiddels, zeven jaar verder, zie ik dat de rol van Do-In verandert. Eerst wist ik dat de oefeningen goed waren voor me. Nu voel ik dat mijn lijf erom vraagt, omdat ze helpen te verzachten, verzorgen, voelen en reflecteren op een manier waarop niets anders dat kan. Tijdens Do-In voel ik: zit ik nog op de stroom? Mijn lichaam is een spiegel."



Toos Koopmans

is een beeldend kunstenaar die binnen het Atelier van de Dingen en de Werkplaats voor Verwondering haar liefde voor de natuur combineert met het kunstenaarschap en het onderwijs.

In de greep van acupressuur

Acupunten, voedingsleer, meridiaanstrekkingen... Janine van Schaik gaf over alles wat ze leerde direct tips aan collega's, vrienden en familie - met groot effect.

"De zomer voor ik met de opleiding begon, las ik het boek Do-In, Tao yoga voor gezondheid en energie. Het was ongelooflijk warm en op een kleedje in de tuin probeerde ik oefeningen uit. Ik was onder de indruk van het effect van de simpele bewegingen. 'Die opleiding gaat me vast wat brengen', dacht ik toen."

Helende effect

"Zodra de lessen begonnen, werd ik gegrepen door acupressuur: het is eenvoudig, maar je voelt gelijk het helende effect! Ik gaf al snel tips aan collega's. Aanvankelijk voor klachten zoals hoofdpijn. Maar al gauw werd ik te hulp geroepen bij bijvoorbeeld een acute aanval van reuma.

Nooit meer koud

"Ook de voedingsleer paste ik toe, zo sprak ik laatst nog een stel dat vroeger nogal kouwelijk was. Sinds ik ze destijds wat tips gaf, hebben ze daar geen last meer van. Dat vind ik het mooie hiervan: mensen kunnen het zelf en dat doen ze ook, want het kost namelijk helemaal geen moeite. En of iemand nou verkouden is of wil herstellen van een chemokuur, het is altijd mogelijk om meer balans te ervaren."



Janine van Schaik

geeft via haar bedrijf Pit4u (online) Do-In lessen, stoelyoga, buitenlessen, privélessen, Do-In coachings en workshops met allerlei thema's bij bedrijven, feestelijke gelegenheden en yogafestivals.

Foto: Echt Mooij fotografie

Slaap lekker

Tips voor een goede nachtrust

Rust is zowel de basis voor, als uiting van balans, maar hoe zorg je dat je beter slaapt? Ervaringsdeskundige Lindsay Kats ontdekte dat Do-In enorm kan helpen om beter te slapen.

Tekst **Lindsay Kats en Lilian Kluivers**

Yin en Yang in evenwicht

Volgens de oosterse geneeswijzen kun je klachten zoals slaapproblemen analyseren door de onbalans in het grotere geheel te bepalen. Dit geheel is in de basis op te delen tussen de twee relatieve tegengestelde krachten, yin en yang. Yin staat onder andere voor de nacht, rust, herstel en slaap. Yang staat juist voor de dag, dynamiek, alertheid en beweging. Bij een onbalans, bijvoorbeeld te veel activiteit (yang), kan dit leiden tot verstoorde nachtrust.

Hoe is je balans tussen deze twee basisprincipes? Idealiter zou je als volwassene ongeveer 12 uur per dag "aan" staan, maar ook 12 uur per dag ruimte nemen voor mijmermomenten, slaap, pauzes en andere vormen van ontspanning.

Ga na hoe je jouw balans tussen yin en yang kunt verbeteren. Bijvoorbeeld: na acht uur 's avonds geen beeldschermen meer bekijken of intensief sporten. Bedenk direct ook prettige alternatieven, zoals een goed boek lezen, rustige oefeningen doen of een avondwandeling maken.

Rust als je moe bent

Je slaperig voelen is iets anders dan moe zijn. Vermoeidheid betekent dat je weinig energie hebt. Slaperigheid is het ontspannen, lome gevoel dat je nodig hebt om te gaan slapen. Aan slaperigheid geef je het liefst gehoor, zeker 's avonds. Vermoeidheid echter vraagt eerder om rust dan om slapen. Rustmomenten (oftewel ruimte voor yin, zie de vorige tip) geven je lichaam de mogelijkheid om de levenskracht die het heeft opgenomen via voeding en ademhaling op te slaan en te integreren. Rust nemen is dus een zeer effectieve vorm van bijtanken.

Sluit bij deze rustmomenten je ogen. Plaats het topje van je tong achter je voortanden tegen je gehemelte en breng je aandacht naar je ademhaling. Verleng je uitademing, zodat deze twee tot drie keer zo lang duurt als je inademing. Adem op deze manier een poosje vloeiend en geruisloos. Maak naderhand weer een rustige overgang naar je dagelijkse bezigheden.

Bioritme in balans

We hebben eerder gezien dat de dag yang is en de nacht yin. De oosterse geneeswijzen delen de dag nog wat nauwkeuriger in via de Orgaanklok (zie pagina 17). Dit model brengt het bioritme in kaart en laat zien op welke tijden bepaalde meridiaan- en orgaan-systemen extra actief of juist in rust zijn. Vaak worden mensen bijvoorbeeld precies om 3 uur 's nachts wakker. De Orgaanklok laat dan zien dat de overgang tussen de Lever- en de Longenergie hapert. Meridiaanstrekkingen en acupressuur oefeningen voor de betreffende organen helpen om beter te slapen. Deze oefeningen kun je al doen voordat je naar bed gaat.

Heb je vaste momenten waarop je wakker wordt of overdag vermoeid bent? Bekijk de Orgaanklok op pagina 17 en bepaal welke meridianen je extra aandacht mag geven.

Beweging naar ontspanning

Je kunt je leven en slaapgewoonten niet in evenwicht brengen door stil te blijven zitten. Beweging (yang-energie) is nodig om yin-energie te laten stromen en blokkades te voorkomen. Je zou kunnen zeggen: bij gezondheid is zowel yin- als yang-energie altijd in beweging. Een hele dag stilzitten zal je nachtrust geen goed doen. Vooral de Hart- en Leverenergie hebben baat bij regelmatige milde beweging, zoals wandelingen of fietstochten. Om nog gericht te werk te gaan, kun je met behulp van de Orgaanklok bepalen voor welke meridianen je extra oefeningen wilt doen. Oefeningen in de volgorde van de Orgaanklok, zoals de Streckingen van Masunaga, helpen je bioritme te balanceren. Bovendien bestaan er oude series voor een goede nachtrust, zoals bijvoorbeeld de 'Avond-oefeningen kin sei shu ho'.

Neem vaker de tijd voor wandelingen of andere milde activiteiten overdag in de natuur en doe regelmatig meridiaanoefeningen in de volgorde van de Orgaanklok.

Anders eten

De principes van yin en yang kun je ook toepassen op voeding. Producten met meer yang-energie hebben een activerend effect, terwijl producten met meer yin-energie juist een rustgevend effect hebben. De meeste specerijen zijn yang. Als je slecht slaapt, kun je beter kiezen voor verse kruiden zoals peterselie. Drink daarnaast voldoende (warm) water en eet veel groente en fruit om je yin-energie op te bouwen. Zelfs als je voeding qua yin en yang in balans is, kunnen je eetgewoonten nog steeds leiden tot een beroerde nachtrust. Zoals je op de

Orgaanklok kunt zien, hebben belangrijke spijsverteringsorganen zoals de maag en de darmen hun krachtigste moment aan het begin van de dag. Laat op de avond zijn deze juist het minst krachtig. Daarom kun je het best met een lichte maaltijd dineren, redelijk vroeg op de avond. Na het avondeten eet je niets meer. Dit voorkomt dat het slaapcentrum in de hersenen wordt gestoord door activiteiten in andere delen van het lichaam.

Besteed aandacht aan de yin- en yangverhoudingen van je maaltijden en de tijdstippen waarop je eet. Er zijn interessante boeken te vinden over de Vijf Elementen en voeding waardoor je je kunt laten inspireren.

Een kalm hart

Volgens de oosterse geneeswijzen is slaap een functie van het Hart. Met het Hart (met hoofdletter) wordt niet alleen het hart als orgaan bedoeld, maar ook onze geest en bewustzijn. Een kalm Hart is daarom een voorwaarde voor een goede nachtrust. Om balans te creëren raadde Lao Tse, de grondlegger van de Taoïstische leer, dan ook aan: "Maak het Hart leeg, breng de geest tot rust." Bij slaapttekort komt het Hart niet meer tot rust. Zo ontstaat een vicieuze cirkel, die je kunt doorbreken door, zoals Lao Tse al zei, ruimte te geven aan het Hart. Een krachtig moment daarvoor is tussen 9 en 11 uur 's avonds - het tijdstip van de Drievoudige Verwarmer (zie de orgaanklok). De Drievoudige Verwarmer is bij heel veel processen betrokken, zoals de verspreiding van energie, warmte en vocht, het immuunsysteem, het zenuwstelsel en de hormonale balans. Op emotioneel gebied helpt deze meridiaan om - op onbewust niveau - te bepalen hoe sterk indrukken mogen binnenkomen. De Drievoudige Verwarmer is vaak uit balans als gevolg van stress en overprikkeling.

Om de Drievoudige Verwarmer te ontspannen, doorloop je je dag in tegengestelde volgorde zodat je uiteindelijk uitkomt bij het moment waarop je opstond. Geef aandacht aan spannende, emotionele of stressvolle gebeurtenissen. Doorvoel ze nog eens, waarbij je je uitademing verlengt. Stukjes noteren in een dagboek of tekeningetjes maken van gebeurtenissen helpt ook deze meridiaan te balanceren.



Lindsay Kats

is Do-In docent. Als onderdeel van haar examens bij Do-In Academy verdiepte ze zich in het onderwerp "slaap".



Lilian Kluivers

is oprichter van Do-In Academy, docent, therapeut en auteur.

COLOFON

Dit is een uitgave van Do-In Academy, 2024

Disclaimer: Tijdens Do-In oefeningen ben je zelf verantwoordelijk en luister je naar de grenzen die je lichaam aangeeft. Tips op het gebied van oosterse geneeswijzen vervangen geen advies van een arts.

Hoofdredacteur

Lilian Kluivers

Vormgeving en illustraties

Aryanti Mega Ugahary

Eindredactie

Marieke Gaasbeek

Fotografie en kunst

Patrice Borger, Ineke Duivenvoorde, Lilian Kluivers, Arnaud Mooij, Rieks Swarte, Daniëlle Vermeer, Toos Weijermars, Janneke Zwetsloot.

Pagina 6: Afbeelding bewerkt. Tekening van de Ginkgo biloba (*Salisburia adianthifolia*) uit de 'Flora Japonica' (1870) van Philipp Franz von Siebold en Joseph Gerhard Zuccarini. Het originele werk werd beschikbaar gesteld door de Bibliotheek van het Museum Senckenberg, Frankfurt.

Pagina 8: Foto's bewerkt tot één afbeelding. Foto's afkomstig van Unsplash: Shifaaz Shamoan, Behnam Norouzi, Nikhil Mitra, Nanny Kuilboer, Tim Mossholder. (Unsplash-licentie)

Pagina 18 en 21: Afbeeldingen van Heermoes, Lindebloesem en de hand afkomstig van Adobe Stock. (Adobe Stock licentie)

Pagina 20: Afbeelding afkomstig van Art Institute of Chicago: "Otsuki Plain in Kai Province" (Kai Otsuki no hara), uit de serie "Thirty-six Views of Mount Fuji" (1858) door Utagawa Hiroshige.

Tekst

Ineke Duivenvoorde, Lindsay Kats, Lilian Kluivers, Sietske Noguerras, Aryanti Mega Ugahary

Drukkerij

Veldhuis Media bv te Meppel

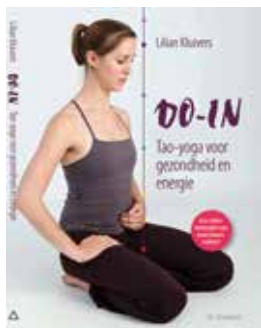
Aan deze special werkten mee

Nicolette Bouwman, Nicole du Chatinier, Patricia Lie van Dijk, Hiska Ensink, Willem Ensink, Annegreet van 't Hul, Bea Kalter, Jeanette Karamoij, Karin de Kloe, Toos Koopmans, Sietske Matas, Mélisande Roche, Els de Roos, Janine van Schaik, Marije Schumacher, Sjoukje Soepboer, Emmy Swaters, Petranka Valova, Maaïke van der Voort, Jeannette Windhorst, Trudy van Zon

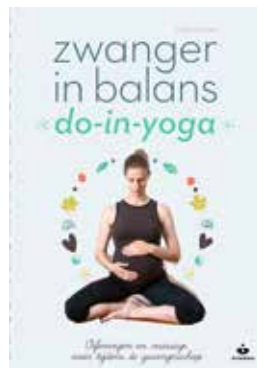
Alle rechten voorbehouden. Het magazine mag in zijn geheel, digitaal worden gedeeld, zodat helder blijft wie de uitgever en auteurs zijn. Ook afzonderlijke stukken mogen worden gedeeld, maar uitsluitend met vermelding van de uitgever en auteur.

Zonder bronvermelding mogen afzonderlijke delen van deze uitgave niet worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De boeken van Lilian Kluivers



Do-In, Tao yoga voor gezondheid en energie is hét basisboek over Do-In. Je leert de meridianen, bijpassende Do-In oefeningen, acupunten en maakt kennis met basisbegrippen uit de oosterse geneeswijzen.



Zwanger in Balans, Do-In yoga is een boek met theorie, Do-In series van verschillende lengtes, massages en partneroefeningen.



De essentie van de Makkō-Hō en de Streckingen van Masunaga geeft een heldere uitleg en achtergrond bij deze twee krachtige series.



Reis mee naar de adelaar is een boek dat zowel door kinderen als volwassenen wordt verslonden. De verhalen laten je kennismaken met de wijsheid van krachtdieren.

Meld je op de [website](#) aan voor de nieuwsbrief

Modules - los van de leerjaren te volgen -

Zwanger in Balans is een nascholing voor Do-In docenten om lessen aan zwangeren te geven. Je krijgt hierbij feedback op lesplannen en kiest een eigen specialisatie.

Psoas, Do-In en oosterse geneeswijzen is een van de meest gevolgde modules. De videolessen leren je hoe je de psoas - ook wel de spier van de ziel genoemd - kunt ontspannen.

Zen Do-In is een oude, authentieke Do-In serie die is overgedragen vanuit een Japans zenklooster.

De Hemelvensterpunten is een module waarbij je deze bijzondere set acupunten leert kennen en leert toe te passen in Do-In oefeningen. Een weldaad voor hoofd, nek en schouders.

Van Crisis naar Balans bevat drie series die helpen balans te vinden in moeilijke tijden. Je leert gericht te werken met de wondermeridianen, hoofdmeridianen en passende acupunten.

Verjonging & Anti Aging is een overzicht van drie eeuwenoude Do-In series die verjongen en veroudering vertragen. Ook leer je de krachtigste acupunten op dit gebied.

Do-In serie

In deze serie strek je alle meridianen in de volgorde van de Shen-cyclus (pagina 12). De serie geeft diepe ontspanning en kun je elk moment van de dag volgen. De afbeeldingen van de oefeningen staan op de volgende pagina.

1. Meditatie

Zit op je knieën (seiza) of in een kleermakerszit. Maak eventueel gebruik van een kussen. Leg je handen ontspannen op je schoot. Plaats het topje van je tong tegen je gehemelte. Breng je aandacht naar de adembeweging in je hara (buik en energetisch centrum) en verleng de uitademingen zodat deze twee keer langer duren dan je inademing. Bij elke inademing maak je je rug een beetje hol. Bij elke uitademing maak je je rug bol. Herhaal zo lang als aangenaam voelt.

2. Kindhouding

Zit in seiza met je knieën op heupbreedte en vouw naar voren. Leg je armen langs je lichaam en geef zachte acupressuur op je voetzolen, waar het acupunt Nier 1 ligt (pagina 15). Voel dat je je onderrug masseert met een diepe rustige buikademhaling. Blijf zolang als prettig is in deze houding.

3. Zijwaartse strekking

Leg je armen langs je oren. Plaats je knieën iets wijder, zodat je buik tussen je bovenbenen zakt. Wandel je handen zijwaarts zodat je wervelkolom een curve maakt. Houd je navel en gezicht naar de grond gericht. Voel de strekking langs de zijkant van je romp. Wissel na 3 tot 5 ademhalingen van kant. Eindig met je rug weer recht.

4. Puppyhouding

Ga zitten op handen en knieën en plaats vervolgens je handen een flinke stap naar voren. Laat je borst en schouders ontspannen richting de grond. Adem 5 tot 10 keer rustig door en kom daarna overeind.

5. Kameel of variatie

Ga hoog op je knieën zitten. Plaats je handen op je onderrug en verleng je staartbeen richting de grond. Maak je hol: richt je gezicht en borst omhoog en maak ruimte aan de voorzijde van je lichaam. Kom na 5 tot 10 ademhalingen weer overeind.

6. Zittende schouderstretch

Zit in de kindhouding (zie oefening 2). Strengel je duimen achter je rug in elkaar. Til je armen op en trek je schouderbladen naar elkaar toe. Als je wilt, kun je je bekken optillen zodat je steunt op je kruin. Ontspan na 3 tot 5 ademhalingen. Herhaal met je duimen andersom gekruist.

7. Eindmeditatie

Zit in seiza, kleermakerszit of lig op je rug. Visualiseer hoe je bij elke inademing je hele lichaam vult met lucht, licht en levenskracht. Bij elke uitademing laat je los wat je niet meer nodig hebt en ontspan je nog dieper. Ga door zolang als je wilt. Kom rustig weer in beweging wanneer je de serie wilt afsluiten. Eindig met je handpalmen tegen elkaar aan voor je hart en een glimlach van binnen.

De strekking rond je borstbeen, oksels en bovenrug harmoniseert het **Vuurelement**.

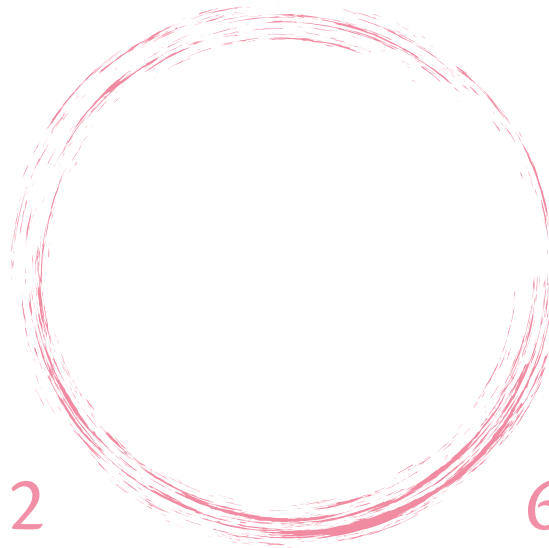


4



5

De strekking aan de voorzijde van je lichaam harmoniseert het **Aarde-element**.



3

6

De ruimte die je maakt bij je longen en bovenrug harmoniseert het **Metaalelement**.

7

De strekking langs de zijkant van je lichaam harmoniseert het **Houtelement**.

2



De acupressuur en massage van je onderrug harmoniseren het **Waterelement**.

1

