

# Do In

Staand, voeten 50cm uit elkaar.

Stevig afstrijken binnenkant arm van schouder naar pols, gevolgd door buitenkant arm van pols naar schouder, zowel rechterarm als linkerarm

Vuist maken, binnenkant en buitenkant arm bekloppen (losse polsen) Schedel bekloppen



Nek vanaf schedelrand tot schouder bekloppen, afwisselend rechts en links

Rechterarm boven hoofd strekken, met linkervuist de rechterzijflank bekloppen en afwisselen naar links

Met linkervuist rechterschouder en nek bekloppen, en afwisselen naar linkerzijde

Handen op de nieren plaatsen (onderste ribben rugzijde) en krachtig wrijven

Vanuit nierzone krachtige strijkbewegingen maken op de billen en zo de zijkant van de benen

naar de knieën en enkels: stevig wrijven ronde deze gewrichten

Binnenkant benen krachtig wrijven in de richting van de liesstreek

Liesstreek krachtig wrijven

Met vuist benen en lies bekloppen

Strijken en bekloppen van buik in wijzerzin (van rechtsonder tot linksonder)

Diagonale strijkbeweging van linkerschouder naar rechterribboog en van rechterschouder naar linkerribboog

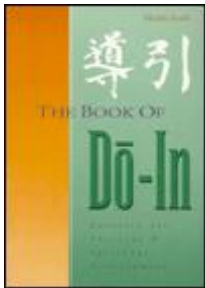
Met vingertoppen thorax bekloppen

Alle bewegingen meerdere malen herhalen.



Michio Kushi

## Strekking der meridianen (Naar het 'Book of Do-in' van Michio Kushi)



The Book Of Do-In

Deze oefeningen worden gedaan om de twaalf meridianen te activeren en de energie blokkades op te heffen.

Blokkades worden veroorzaakt door onjuiste voeding, verkeerde houding, emotionele problemen en verschillende onnatuurlijke dagelijkse activiteiten.

Gedurende deze zes oefeningen moeten we strekkingen op hun uiterste punt vasthouden gedurende twee langzame ademhalingen. Hierdoor wordt de energiestroom versneld, dit resulteert in opheffing van stagnatie en verstoppingen langs de meridianen en spieren.

## Longen en Dikke Darm



We staan met onze voeten iets breder dan schouderbreedte, handen op de rug, handpalmen

naar buiten en de duimen in elkaar gehaakt.

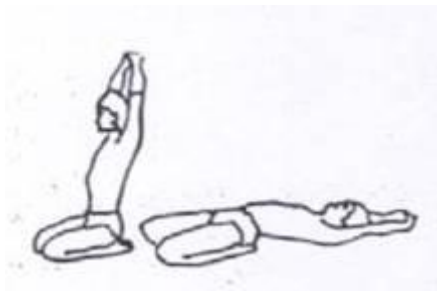
In die positie strekken we de armen naar achteren en tegelijkertijd buigen we het hoofd naar achteren en kijken naar het plafond.

Dan buigen we zo ver mogelijk naar voren de duimen in elkaar gehaakt, dan merken we dat de longen en dikke darm meridianen zicht strekken.

Op het uiterste punt houden we deze positie even vast en ademen tweemaal langzaam in en uit. Hierdoor stimuleer je de energie van de longen en de dikke darm meridianen alsook de circulatie van het bloed en de bijgehorende spieren worden stevig geactiveerd.

Wanneer we de positie van de hand veranderen en de andere duim ligt boven en we herhalen dezelfde oefening dan kunnen we merken welke kant van de meridiaan: rechts of links in een minder goede conditie is, dit is dan meer of minder pijnlijk.

## Milt, Pancreas en Maagmeridiaan



We zitten in seiza-zit, de benen iets uit elkaar met gevouwen handen. Streck de handen omhoog en breng ze langzaam over je hoofd, buig het lichaam verder naar achteren totdat de schouders de grond raken.

Wanneer we ons lichaam en de armen genoeg strekken en de handen verbonden zijn met de vloer worden de milt, pancreas en maagmeridianen aan de voorkant gestrekt en we voelen dat de gebieden van de milt, pancreas en maag goed gestimuleerd worden. We houden deze positie en ademen tweemaal diep in en uit. Hierdoor gaat de energie sneller stromen door de meridianen en spierweefsels.

Wanneer we onze handen wisselen zodat de andere duim bovenop ligt, zullen we zien dat één kant gevoeliger is dan de andere kant.

## Hart en Dunne Darm Meridiaan



We zitten met de benen opgetrokken en laten de benen openvallen, de voetzolen tegen elkaar. Houdt met de handen de tenen vast. Breng de voeten zo ver als mogelijk tegen het lichaam aan en druk de knieën met de ellebogen naar beneden. Buig je dan langzaam zover mogelijk naar voren en probeer met je voorhoofd je duimen te raken.

In deze positie, met de gewrichten ontspannen, herhalen we tweemaal de langzame ademhaling. Gedurende deze ademhaling, merken we dat de energie en bloedstroom van het hart en de dunne darm wordt geactiveerd.

Wanneer de ene knie hoger is dan de andere voelen we verschil in spanning en er is minder harmonie in beide benen.

## Nier en Galblaas Meridiaan



We zitten op de grond met gestrekte benen, de achterkant van de benen raken de grond, de voeten strekken we vertikaal. Dan strekken we de armen en grijpen de tenen met de vingers. Langzaam buigen we het bovenste gedeelte van het lichaam naar voren en raken met ons hoofd de knieën.

In deze houding ademen we tweemaal diep in en uit.

Nu vloeit de energie actiever door de nier en blaasmeridianen.

Wanneer één van de knieën omhoog komt of als er meer spanning is in de spieren van het onderbeen betekent dat, dat de nier aan die kant in minder goede conditie is dan de andere.

## Hart Gouverneur en Drievoudige Verwarmer



Zit in de lotushouding, kruis de armen en houd de knieën naar beneden.

We buigen langzaam naar voren zover als we kunnen.

In deze houding ademen we tweekeer langzaam in en uit en houden de spieren ontspannen.

Nu worden de hart-gouverneur en de drievoudige verw warmer extra gestimuleerd, zo ook het centrale gebied van het lichaam en de ruggesgraat.

Wanneer we de armen wisselen en we vergelijken deze houding met de vorige, kunnen we veel meer spanning voelen in de twee kanten van ons lichaam. Dit betekent dat er meer of minder stagnatie is in één van beide kanten.

## Lever en Galblaas Meridianen



We zitten met beide benen gestrekt naar voren zo wijd mogelijk geopend.

De knieën komen niet omhoog, maar laat ze contact houden met de grond. Met gestrekte vingers reiken we met de beide armen zo ver mogelijk naar voren en pakken met twee handen één voet vast.

Adem tweemaal langzaam in en uit en voel dat de lever en galblaas meridianen worden gestimuleerd, dan komen we rechtop en buigen naar voren over het andere been.

Wanneer we afwisselen voelen we het verschil tussen het linker en rechter been. Het één gaat moeilijker dan het andere, dus weer meer of minder stagnatie in de benen.