



Energie Tiendaagse

Doe mee en versterk je innerlijk licht in zomer en winter!

DAG 1

De Shen en je Huis van Energie

Ieder mens heeft zijn eigen Huis van Energie. (HvE)

Je HvE is opgebouwd uit negen verschillende energieën die voortdurend in en om je lichaam stromen. Deze voortdurende beweging is de voedende cyclus die je lichaam en geest nodig hebben om gezond te blijven. Elk van deze energieën heeft een verbinding met een specifieke orgaanstructuur en specifieke meridiaan in je lichaam. De deur van het HvE is de oplaadfunctie. Om alle energieën goed te laten stromen zul je een zekere mate van ontspanning moeten zien te bereiken. Je

oplader moet worden aangezet. De deur van je Huis van Energie moet open!

En dat gebeurt als je je van binnen ontspant, als je hart warm aanvoelt, als je SHEN stroomt.

De Shen



Het hart werkt om datgene dat onze zintuigen waarnemen in ons op te nemen en daar een juiste reactie op te geven. Wanneer het Hart niet in balans is, kloppen onze reacties niet.

Het Vuurelement ligt aan de basis van alle emoties, het Hart wordt geraakt en daardoor ontstaan er emoties. De belangrijkste functie van het Hart is dan ook het bieden van een thuis voor onze Shen [onze spirit, ons bewustzijn]. Om de Shen te kunnen huisvesten moet het hart rustig zijn en vrij van versturende emoties.

Verder regelt het Hart de bloedsomloop, voedt het lichaam en geest

Wat kun je doen om de Shen te versterken?

Yoga is goed voor je beide harten, je hardwerkende, bloedpompende hartorgaan, en je emotionele energetische hart waar we aan denken als het gaat om liefde, compassie of in het geval van een gebroken hart.

Aan de emotionele kant ondersteunt yoga een gezond, open hart.

Je hartcentrum is de plek waar je liefde ontvangt en geeft. Als je hartgebied niet goed doorstroomt, kun je je angstig, verdrietig,

bitter of jaloeers voelen. En vervolgens kunnen lichamelijke klachten ontstaan, of een verminderd immuunsysteem.

De Constructieve Rustpositie is een yoga houding waarbij de psoas (de belangrijke spiergroep die je benen met je ruggengraat verbindt) in een neutrale positie komt. Als je die positie een kwartier of langer aanhoudt, geef je je lichaam het signaal dat het veilig is om dit diepgelegen deel van je lichaam los te laten. Loslaten betekent hier: een eind maken aan het voortdurende signaal 'onveilig!' dat naar de hersenen gestuurd wordt. Het beste is deze oefening langzaam op te bouwen tot 15 minuten. Want als je langer doorgaat dan veilig voelt, kan het averechts werken.

Wat moet je doen:

Ga op een comfortabele ondergrond liggen en leg iets onder je hoofd als dat te ver naar achteren ligt. Zet je voeten op heupwijdte uit elkaar en buig je benen 90 graden. Als je druk voelt in je onderrug leg dan een kussen onder de bal van je voeten of een steuntje in je rug. Zoek een houding waarbij je beenspieren niet aangespannen zijn en er niet aan je rug 'getrokken' wordt. Trek een deken over je heen als je dat een beter beschermd en veiliger gevoel geeft. Concentreer je op het gevoel van steun dat de ondergrond je biedt, de aarde die je draagt en op het gewicht van je voeten op de ondergrond. In deze houding kun je mediteren, naar een luisterboek of de radio luisteren.

Hier zie je een filmpje van deze houding:

<https://www.youtube.com/watch?v=IkGaK8FBK5A>

Massage

Kies een olie die je aanspreekt.

Voor alle oliën geldt:

Wrijf je borst en bovenarmen ermee in.

Vergeet niet de voet (expliciet de voetzolen) en de onderbenen.

Extra: leg daarna een wollekje (wolvlies/pluk heilwol) op de borst.

Wol houdt warm en stimuleert de bloedsomloop.

Omwikkel de borst met een wolvlieswikkel of een omslagwikkel.

Als je dat fijn vindt leg er dan een kleine plat gevulde warme kruik op.

Dekens tot neuspuntje en kruik in de rug.

Slaap lekker!

Onderstaande oliën, wikkels en wollekjes zijn verkrijgbaar bij wikkelfee.nl.

Massageolie Eucalyptus

Heerlijke aromatische verfrisser die helderheid en lucht geeft.

Weldadig bij alle verkoudheden; koorts; ontstekingen van bovenste luchtwegen.

Waar je voelt dat het waterige overheerst en uit de “huid” komt.

Werkt slijmoplossend.

Massageolie Den

Heerlijke aromatisch-harsige boslucht.

Weldadige geur. Geeft vrijheid om te ademen.

Bovendien fijn bij hoesten, bronchitis, slijm.

Verbeterd de doorbloeding.

Massageolie Citroen

Weldadig bij watterigheid; maakt fris en wakker.

Fijn bij koorts.

Maakt dat het waterorganisme, dat bij verkoudheden, zijn grenzen te buiten gaat, weer ingedamd wordt.

Beurt ook de stemming op.

Massageolie Salie

Weldadige geur: helder kruidig.

Maakt helder en ordent de chaos.

Fijn bij keelontstekingen; bovenste luchtwegen die piepen en knarsen.

Dokter Wil de Jong

Brinkseweg 41 | 3971 VA Driebergen | telefoon 0343-53 24 05

www.dokterdejong.nl | email: info@dokterdejong.nl