



# Energie Tiendaagse

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

## DAG 3

Welkom bij Dag 3 van de Energie Tiendaagse.

Heb je het snel koud, hartkloppingen, ben je lusteloos, ben je niet helder in je hoofd, heb je het gevoel van afwezigheid? Misschien stroomt je Emotionele Energie niet. Lees er vandaag alles over.

### Emotionele Energie

Door het stromen van deze energie komen je hormonen vrij. Het is de reactie van je lichaam op een prikkel. Je bewuste en onbewuste geheugen wordt door deze energie gevormd. Emotionele Energie heeft een directe relatie met Erfelijke

Energie omdat hierin je overlevingshormonen zitten die je Erfelijke Energie al had klaarliggen.

---

## Element

---

Vuur is het element dat hierbij hoort. Uitbundigheid, volheid. Vuur verwarmt en zet dingen in beweging. Geeft passie, verlichting, wijsheid en vreugde. Een beetje rommelig, uitbundig en soms een beetje onrustig. Vuur is een onmisbaar element in de aanmaak van energie.

---

## Meridiaan

---



De Hart meridiaan en de Kringloop meridiaan (verzorgt de bloedsomloop) onderhouden de Emotionele Energie en zijn ook verantwoordelijk voor de doorbloeding in je lichaam. Het Hart is het huis van de Shen (de geest, de ziel of spirit). De energiesprankel die je in iemands ogen kunt zien. Soms staan de ogen dof, dan is de geest moe of niet goed gevoed. Vuur heeft ook te maken met mentale en emotionele processen en met het bewustzijn. Bij een goede balans van Vuur kun je ook goed in slaap komen, slaap je goed door en droom je niet teveel en te heftig. Je hebt een rustige, voedende slaap. Een rustige Shen is essentieel om goed te slapen.

---

## Emotie

---

Uitgelaten zijn, levenslust.

---

## Voeding

---

Neem liever geen pepers, alcohol of koffie want dit jaagt je hart teveel op. Drink wel veel water, met komkommer, waterkers of citroen. Eet vandaag iets lekkers met pastinaak en biet.

---

## Zintuigen

---

Emotionele energie zorgt voor de verwerking van indrukken via je zintuigen. Deze energie voedt ook alle onbewuste reacties in jezelf. Als deze energie niet goed stroomt kan je, als je iets meemaakt waar je door schrikt of wat je verdrietig maakt, blijven hangen in je onbewuste aanpassingen.

Ook je denken vormt zich door deze energie.

### *Geblokkeerde Emotionele Energie*

Stroomt deze energie niet goed door, dan kun je snel verkramping ervaren of je angstig voelen. Oude herinneringen blijven terug komen.

### *Goedstromende Emotionele Energie*

Je voelt je ontspannen, je huid is goed doorbloed en je hebt het lekker warm. Je voelt je blij. Blij met wie jij bent en wat je doet of hebt gedaan. Genieten hoort hier bij. Ook van de mensen om je heen. Je voelt vreugde van binnenuit, vanuit jouw hart.

### *Yoga*

Kom op handen en knie op de mat. Je ruggengraat kan zich nu vrij bewegen terwijl je het veilige gevoel hebt stevig op de grond te staan. Draai met je bekken alsof je aan het buikdansen bent. Stel je het puntje van je staartbeen voor als een potlood waarmee je cirkels tekent. Op een inademing strek je het

linkerbeen naar achteren en maak je je nek lang. Herhaal deze beweging 5-10 keer en voel hoe de achterkant van je lichaam zich opent als je uitademt, en de voorkant als je inademt. Herhaal deze beweging met het andere been. Zo stimuleer je je Emotionele Energie, Verterings Energie en de Erfelijke Energie.

### **Energie bewegingspunt van vandaag:**

---

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_ejhFfVogo](https://www.youtube.com/watch?v=_ejhFfVogo)

Dokter Wil de Jong

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

[www.dokterdejong.nl](http://www.dokterdejong.nl) | email: [info@dokterdejong.nl](mailto:info@dokterdejong.nl)