



Energie Tiendaagse

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

DAG 4

Welkom bij dag 4 van de Energie Tiendaagse. Heb je een kort lontje, neem je alles persoonlijk op, heb je geregeld hoofdpijn, spanning en nek en schouders, een rood hoofd en/of gloeiende ogen, lees dan vandaag verder over Psychische Energie.

Psychische Energie

Staat voor het verwerken van indrukken, het verwerken van je voedsel en voor de ontwikkeling van je wil.

Door deze energie integreren wij ons met het leven. Met onze tanden en kiezen maken we alles klein om er mee om te kunnen gaan.

Element

Hout en innerlijk vuur. Energie moet stromen, maar het is ook belangrijk dat zij in de juiste richting stroomt. Iedere energiebaan heeft namelijk een richting, en dit geldt ook voor ieder orgaan. Zo moet Maagenergie bijvoorbeeld naar beneden stromen, en het is niet handig als die de verkeerde kant op gaat, dan kun je misselijk worden, boeren of zelfs overgeven. Ervoor zorgen dat de energie stroomt zoals die moet stromen en het oplossen van eventuele blokkades is met name het werk van Hout. Het zorgt dat alles gaat stromen, zorgt voor ineens veel energie, en bloed, reinigt continue je bloed.



Meridiaan

Lever meridiaan, Gal meridiaan, Drievoudige Verwarmer. helpt de vertering van je voeding. Maar ook voor de verwerking van alle indrukken van de dag. Een andere taak is de opslag en de reiniging van het bloed. Lever reguleert dus ook het bloedvolumen en de bloedkwaliteit

Emotie

De emotie van het element aarde is zorgen maken en piekeren. Wanneer je slecht geard bent heb je de neiging om veel te piekeren. Ook wordt je door slechte aarding erg verstrooid. Aarde zorgt namelijk voor een goede concentratie.

Voeding

Vandaag eten we zuurkool.

Zintuigen

Yoga

De Krijger

Deze houding is bij uitstek geschikt om het bovenlichaam met het onderlichaam te verbinden. Je borstkast wordt verruimd waardoor je ademhaling zich kan verdiepen. Zowel rug als schouders worden soepeler, het vet rondom je heupen verdwijnt, je centreert en beide benen worden sterker.

Goedstromende Emotionele Energie

Je ervaart kracht en stabiliteit. Je kan altijd wel door en bent voor alles te porren. Je toont wilskracht en hebt vertrouwen. Je hebt energie om te bruisen en te groeien. Je hebt een idee, zet een stappenplan op en durft beslissingen te nemen. Je ziet de zin van het leven en de onzichtbare samenhang van gebeurtenissen.

Energie bewegingspunt van vandaag:

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

Dokter Wil de Jong

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

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

