



Energie Tiendaagse

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

DAG 5

We zijn aangekomen bij de laatste dag in deze eerste Energie week. De Verterings Energie staat vandaag centraal. Deze helpt de energie (Qi) uit het voedsel om te zetten in lichaamseigen energie. Westers zouden we zeggen, de opname van eiwitten, vetten, koolhydraten, mineralen en vitamines. Op het geestelijk niveau geldt dit hetzelfde; gedachten en indrukken worden verteerd en verwerkt. De Qi, die wordt gevormd, wordt gebruikt voor verschillende doeleinden: Op de eerste plaats voor actie, het gebruik van je spieren en voor alle organen zodat zij kunnen functioneren. Er wordt ook Qi gevormd die nodig is om het lichaam te voeden en op te bouwen of te vernieuwen. Verder is er Qi nodig voor het

afweersysteem, zodat ziektes geen kans krijgen. Als het goed is blijft er nog een restje Qi over, wat in het reservepotje gaat voor tijden dat je extra energie nodig hebt.

Verterings Energie

Door vertering ontstaat energie. Vertering van indrukken activeert je galwerking. Alle stress heeft hier zijn basis, als je niet snel gerust wordt gesteld zorgt je galwerking voor een gevoel van overspanning.

Element

Vuur en Metaal vormen deze energie, deze elementen hebben zowel een versterkende als verzwakkende werking op elkaar daarom is de Verterings Energie de basis van alle stress.

Meridiaan

Je Dunne Darm en je Dikke Darm meridiaan zijn bij deze energievorm betrokken. Deze meridianen zorgen voor vertering en uitscheiding van voeding maar ook van indrukken.

Emotie

Snel stressgevoel. Van vreugde naar verdriet. Alles lijkt wel snel teveel te worden. Afscheid nemen en loslaten. Verdriet, spijt, triestheid, melancholie horen bij deze energie.

Voeding

Rijst en andijvie geven je verteringsenergie stabiliteit, en dus ook rust in je darmen.

Zintuigen



Smaak en reuk geven hun informatie aan je gal.

Yoga

Omlaagkijkende Hond

Voordelen van deze houding:

Kalmerende werking op het brein en dus stressverlagend

Geeft het lichaam nieuwe energie

Maakt armen en benen sterker

Verbeterd de spijsvertering

Geeft verlichting bij hoge bloeddruk en astma.

Geblokkeerde Verterings Energie

Een opgezwollen gevoel in je buik. Alle jeukklachten en een droge huid vinden hun oorsprong in een verstoring van deze energie.

Goedstromende Verterings Energie

Je hebt een voldaan gevoel in je buik. Je bent ontspannen en energiek.

Ruim eens goed op! En dan geen stapeltjes maken en die vervolgens in de kast gooien, maar echt weggooien. Dingen die niet meer passen bij wie je nu bent of wilt zijn. Dingen die je niet meer nodig hebt of niet meer gebruikt. Dingen die je niet leuk meer vindt of dingen die kapot zijn. Help ook hier de energie te gaan stromen!

Energie bewegingspunt van vandaag:

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

Dokter Wil de Jong

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

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