



Energie Tiendaagse

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

DAG 6

Welkom bij dag 6, de Uitwendige Energie. Onder deze energie valt alles wat wat buiten je om gaat en invloed op je kan hebben. Denk aan de wind, de regen, een botsing, een operatie.

Uitwendige Energie

Element

Water hoort als element bij de Uitwendige Energie. En wordt gebruikt om processen te doven, af te koelen. Water kan ook gebruikt worden om effecten te verzwakken. De voorhemelse energie in het Waterelement dient als reserve gedurende je leven. Zodra je bent geboren, kun je je energievoorraad aanvullen met de nahemelse energie uit eten, drinken en ademen. Aarde en Metaal zetten deze om naar Qi. Waterenergie is je reserve energie, dat wat overblijft aan het eind van de dag. Daarnaast heeft Waterenergie ook een belangrijke taak in de energieaanmaak. Elke keer als er energie (Qi) wordt aangemaakt met behulp van eten, drinken en ademen, wordt er een vonkje Waterenergie gebruikt. Waterenergie is dus essentieel om te blijven leven. Zodra deze energie op is is het ook echt einde oefening. Dan ga je dood. Want zonder de vonk kan er niets meer worden aangemaakt. Het is dus behoorlijk belangrijk zuinig te zijn op je Waterenergie en die waar mogelijk aan te vullen.



Meridiaan

De Niermeridiaan speelt hier de belangrijkste rol. De nieren zijn het reservoir van je levensenergie. Nieren bevatten voorhemelse en nahemelse energie. Je zou ze dus kunnen zien als een accu. Ze geven je de vonk die je steeds nodig hebt om weer nieuwe energie te maken. Door een uitwendige reactie wordt je uitgeput, of juist gesterkt, zoals bijvoorbeeld door de zon.

De Uitwendige Energie is nauw verbonden met de Afweer Energie.

Emotie

Verdriet, je treurig voelen.

Voeding

Iets hartigs, zoals zeewier ondersteunt deze energie. Zeewier activeert je schildklier. En helpt daardoor je stofwisseling en de opbouw. heb je vandaag zin in [Zeewierpasta?](#)

Zintuigen

Je gehoor. Een zwakke nierenergie kan je gehoor verzwakken.

Yoga

De [Liggende Vlinder](#). Dit is een houding waarbij je heupen geopend worden en waarbij de organen in onderbuik gestimuleerd worden, dat laat energie stromen door dit gebied.

Goedstromende Uitwendige Energie

Goed stromende uitwendige Energie geeft je een weldadig gevoel. Je hebt energie te over en een heldere geest. Bij een goede balans is er angst of vrees wanneer dat nodig is. Maar een disbalans kan je overdreven angstig maken. In balans kun je rusten. Pas op de plaats maken, fysiek maar ook niet-fysiek. Alles gebeurt op een laag pitje. Je kunt voelen wie je bent, wat je wilt en wat goed voor je is.

Energie bewegingspunt van vandaag:

<https://www.youtube.com/watch?v=PCAFy7cSIAU>

Dokter Wil de Jong

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

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