



DO-IN MERIDIAAN STREKKINGEN

DE 5 BASIS OEFENINGEN

Voor directe ontspanning, meer energie en een
soepel lijf!



Inhoud

5 Basis Do-in oefeningen	6
De twaalf energiebanen	7
1. Longen en dikke darm	8
Functie: levenskracht	8
Disbalans.....	8
Dikke darm meridiaan : eliminatie en uitscheiding.....	8
Disbalans.....	8
2. Blaas en Nieren.....	9
Functie: zuivering	9
Disbalans.....	9
Nier meridiaan: stuwkracht.....	9
Disbalans.....	10
3. Lever en Galblaas	10
Functie: beheersing	10
Disbalans.....	10
Galblaas	11
Functie: opslag en verdeling.....	11
Disbalans.....	11
4. Hart en Dunne darm.....	12
Functie: beheersing	12
Disbalans.....	12
Dunne darm.....	12
Functie: assimilatie	12
Disbalans.....	12
5. Maag en milt.....	14
Functie: spijsvertering	14
Maag meridiaan: voeding.....	14
Disbalans.....	14

Beste lezer,

Wat leuk dat je mijn E-book hebt gekocht! Hartelijk dank daarvoor.

Je hebt interesse in oefeningen om in balans te komen of te blijven. Met de oefeningen in dit boekje kun je je snel gezonder, fitter en soepeler voelen en vooral beter in balans. De oefeningen strekken de energiebanen en halen spanning weg uit alle bijbehorende organen en emoties. Als spanning oplost en weg kan vloeien ga je je veel beter voelen. Je organen gaan beter functioneren, je bouwt meer afweer op, je bloedsomloop wordt gestimuleerd en je slaapt veel beter.

Lichaam & geest komen weer met elkaar in balans.

Al na twee weken dagelijks de 5- basis oefeningen doen zal je een verbluffend resultaat ervaren!

Je mag me altijd bellen of mailen als je vragen hebt over de oefeningen of als je twijfelt of je bepaalde oefeningen wel kunt doen. Luister altijd goed naar je lichaam, dat is je belangrijkste graadmeter. Ga nooit over een pijngrens heen. Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam dat er iets niet klopt. Niet denken: gewoon even doorzetten en door de pijn heengaan, nee, respecteer de signalen van je lichaam.

Heel veel plezier, ontspanning en balans gewenst met je E-book!



Jitske Dijkstra - Shiatsu Therapeut & Do-in docent

18 jaar geleden begon ik met mijn Shiatsu Praktijk en Do-in lessen.

Inmiddels heb ik meer dan 8000 shiatsu behandelingen en coaching gesprekken gevoerd, en meer dan 2700 Do-in yoga lessen, vele workshops, trainingen en bezinningsweekenden gegeven en georganiseerd.

Mijn expertise ligt in de kennis van TCM: Traditional Chinese Medicine en Shiatsu therapie. Ik help de mensen met de vertaalslag van hun lichaamssignalen, klachten en pijn.

Het is mijn passie en missie om zoveel mogelijk mensen te helpen met Shiatsu & Coaching en Do-in. Ik doe dat met verschillende diensten en producten. Al mijn diensten zijn geënt op deze Traditionele Chinese Geneeskunde en gericht op het herstellen van klachten, het afnemen van pijn, het bevorderen van de gezondheid en de energiebalans.

In mijn visie en ervaring kunnen we van vele kwalen genezen en helen als we naar de oorzaak van het ontstaan ervan op zoek gaan. Mijn behandelingen kenmerken zich daarom op het achterhalen van de oorzaken van ziekte en pijn, mentaal, emotioneel of fysiek. Ik doe niet aan symptoombestrijding maar ga altijd met mijn cliënten op zoek naar de bron van de klacht.

Dit zeggen mijn cliënten:

- 'Jitske weet met haar oprechte en professionele aandacht voor jou als cursist en/of cliënt energie in jezelf los te maken, die een weldaad betekenen voor lichaam en geest. Evenals de shiatsu behandelingen bieden de lessen mij naast een heerlijke ontspanning ook een bron van inspirerende ervaringen om verder op weg te gaan (beter te luisteren) naar mijn eigen binnenste.'
- Jouw do-in lessen zijn intensief en voor mij als één van de oudsten soms zwaar, maar ik geniet telkens weer. Ook in je privé behandelingen vind ik het telkens weer wonderlijk hoe ik daarna als op een roze wolk naar huis fiets. Je benadering van klanten met "klachten" is zeer positief en bemoedigend.
- Het mirakel is dat ik mentaal, emotioneel en fysiek weer beter in balans ben door het meedoen aan deze training. Ik ben blij en trots op de vooruitgang en de stappen die ik gemaakt heb. Ik ben mijn persoonlijke grenzen beter gaan signaleren waardoor ik op tijd belemmerende situaties, gedachten en gevoelens kan herkennen en disbalans beter kan voorkomen. De begeleiding van Jitske tijdens de training heb ik als betrokken en professioneel ervaren. Ik heb me veilig gevoeld in al mijn kwetsbaarheid. Jitske heeft de competenties om mensen op een stimulerende manier te coachen en in hun kracht te zetten. Dank je wel, dat bewonder en waardeer ik bijzonder.

Na mijn studie HEAO economisch juridisch werkte ik 15 jaar in de zorg en het bedrijfsleven, maar ik vond nooit wat ik zocht. Na een persoonlijke crisis die ieder mens in zijn leven wel ergens meemaakt, kwam ik in contact met Shiatsu therapie. Ik was OM! Nooit eerder was ik ergens zo zeker van en zo intens door geraakt. Het was alsof ik "thuiskwam" alsof ik in een vorig leven een oude wijze Chinees of Japanner was geweest...:)

De drang om mijn eigen bedrijf te starten zat er al heel lang in en in 2002 nam ik de sprong. Ik startte met de Shiatsu praktijk en de Do-in lessen, mijn echte grote passie! met het geven van Shiatsu therapie en de aanverwante diensten voel ik me als een vis in het water! Ik ben getraind door de beste Shiatsu senseis die op dit moment nog in leven zijn en die zelf nog getraind zijn door een van de belangrijkste grondleggers van Shiatsu therapie: Shizuto Masunaga. Mijn belangrijkste leermeesters zijn Alan Nash, Yuchi Kawada sensei, Ohasi sensei en Carola Beresford Coock.

Door de jaren heen volgde ik vele trainingen, workshops en bijscholing op het gebied van de Traditionele Chinese Geneeskunde en persoonlijke en intuïtieve ontwikkeling. Ik verslind boeken en ben nooit uitgeleerd en verkeer in de bijzondere omstandigheden dat ik met grote regelmaat bijzondere mensen ontmoet van wie ik heel veel mag leren.

Waarde, kennis en ervaring bieden en delen met mensen die mij zeer na aan het hart liggen, in de hoop een positieve bijdrage te leveren aan het wel-zijn van deze mensen - dat is waar ik het voor doe.

5 Basis Do-in oefeningen

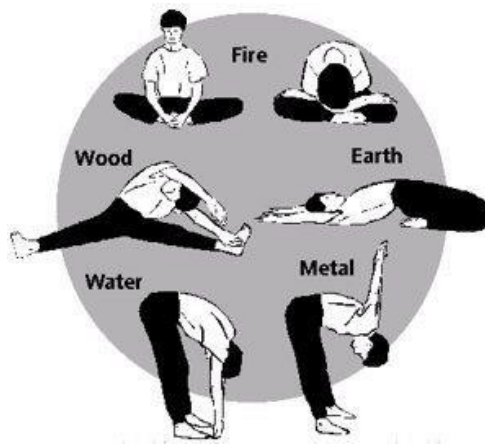
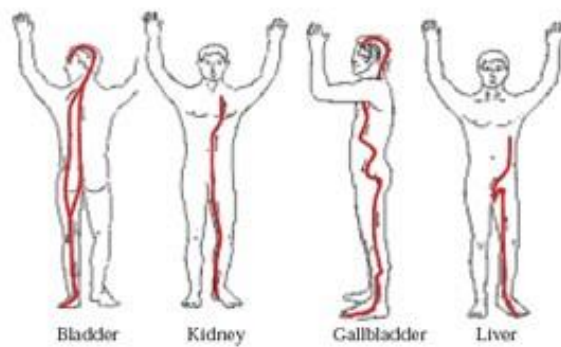
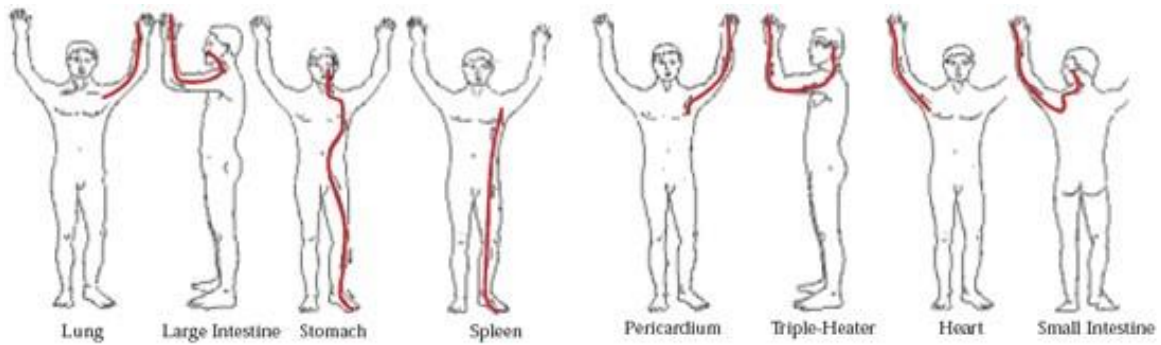
De onderstaande basis oefeningen zijn al eeuwen oud en via overlevering tot ons gekomen. Do-in betekent: de weg naar binnen. Doe deze 5 oefeningen dagelijks als een vast ritueel zodat je

- Snel weer fit, vitaal en soepel wordt
- snel spanning en stress uit je systeem haalt
- pijn kan verlichten of zelfs verhelpen
- alle interne organen in hun werking stimuleert
- het contact met je eigen lichaamstaal versterkt: uit het hoofd in je lijf
- het spijsverteringsstelsel versterkt
- het zenuwstelsel versterkt
- de ademhaling en de bloedsomloop versterkt
- de ontgiftende werking van de lever en nieren versterkt
- je snel in balans zult voelen en in verbinding met zowel de realiteit als je intuïtie

Een paar tips om de oefeningen zo effectief mogelijk uit te voeren:

- adem diep en vol in – wacht even op de top van je ademhaling – adem dan lang uit – wacht opnieuw in de stilte van de leegtepauze op de nieuwe ademimpuls
- voel altijd aan welke kant van je lichaam je het soepelst bent: dat is de kant van je lichaam waar je het makkelijkst beweegt en ademt
- als er twee kanten in een oefening zijn zoals bij de lever en galblaas, begin dan altijd aan je soepelste kant: het teveel aan energie van het stijve been zal in beweging komen en naar de soepele kant stromen – dit is een natuurwet en zo ontstaat op een milde manier evenwicht
- ga nooit over een pijngrens, respecteer je lichaamstaal en signalen
- doe de oefeningen rustig en met aandacht en je zult diep ontspannen!

De twaalf energiebanen



1. Longen en dikke darm

Functie: levenskracht

De longmeridiaan bepaalt ons reukvermogen en zorgt voor het inademen van nieuwe levensenergie. De longmeridiaan maakt afweerenergie die ons beschermt tegen verkoudheid, ziekte, griep. Door diep uit te ademen worden afvalstoffen uit het lichaam verwijderd. Deze functie heeft hij gemeen met de dikke darm meridiaan, die eveneens zorgt voor het verwijderen van afvalstoffen uit het lichaam. Beide meridianen spelen een cruciale rol bij het loslaten van verdriet en pijn in het leven.

Disbalans

Wanneer de longmeridiaan uit balans raakt kunt u zich geïsoleerd voelen en/of melancholisch, u neigt snel naar depressieve gevoelens. Ook kunt u een gebrek aan eigenwaarde ervaren. Het is mogelijk dat u het moeilijk vindt verdriet te uiten en u hebt regelmatig keelklachten. Een chronische zwakheid in de longen komt tot uiting in vermoeidheid, bleke/grijze gelaatskleur, kortademigheid, hoest en astma en een zachte, zwakke stem. Ook kunt u last hebben van benauwdheid en een beklemd gevoel op de borst. Longzwakte gaat bijna altijd gepaard met een droge huid.

Dikke darm meridiaan : eliminatie en uitscheiding

De dikke darm helpt de longmeridiaan. Hij dikt het vocht in, regelt de afscheiding en uitscheiding van afvalstoffen en heft stagnatie van ki op.

Disbalans

Problemen in de meridiaan uiten zich in het onvermogen om los te laten, starheid en/of negatief denken. De lichamelijke klachten uiten zich in een verstopte neus en holtes in het gezicht, diarree of constipatie, jeukende huid, pijn in de ondertanden, pijn in de zij/onderkant rug – op de plek waar u uw handen in de zij zet. U bent extra vatbaar voor verkoudheid.



Basis oefening voor longen en dikke darm:

Basisoefening voor long en dikke darm: sta ontspannen met de benen op schouderbreedte. Haak achter je rug je duimen in elkaar en kom voorover met je armen recht omhoog richting het plafond. De hoek van je lichaam is ongeveer 90 graden, je hoofd laat je ontspannen hangen zonder je nek aan te spannen. Vervolgens volledig in- en uitademen om de longenergie te stimuleren, spanning in je schouder los te maken ruimte te maken.

2. Blaas en Nieren

Functie: zuivering

De blaasmeridiaan regelt de opslag en uitscheiding van vloeibare stoffen, zoals urine. Hij is verbonden met de hersenen, het autonome zenuwstelsel en de hypofyse. Een evenwichtige meridiaan geeft moed, creatieve mogelijkheden en innerlijke kracht.

Disbalans

Als uw blaasmeridiaan uit balans is voelt u zich gespannen. U voelt zich wss angstig en rusteloos. Het kan zijn dat u blaasklachten heeft en last van uw knieën. Mensen met disbalans in blaas hebben vaak kramp in de onderbenen en een strak gevoel in de kuit.

Nier meridiaan: stuwkracht

De nieren zijn onze oerbron. Ze vormen de opslagplaats van ouderlijk en erfelijk ki. De niermeridiaan die samenwerkt met de blaasmeridiaan heeft te maken met wilskracht en het vermogen om vooruit te komen in het leven. Hij staat in verbinding met de beenderengesteldheid, helpt merg te vormen voor de hersenen, ruggengraat en botten. De nier meridiaan is onlosmakelijk verbonden met sexualiteit, voortplanting en problemen op gynaecologisch/urologisch gebied.

Disbalans

Is de nier meridiaan uit evenwicht dan kan zich dat uiten in angstgevoelens, rusteloosheid, zich druk maken over kleinigheden, bittere smaak in de mond en rieken uit de mond. Vaak ontstaan klachten in de lage onderrug, heeft men gehoorproblemen, last van jeuk op de hoofdhuid, haaruitval, vasthouden van vocht, problemen met plassen, vermoeidheid, niet kunnen slapen, duizeligheid en struikelen.



Basis oefening voor blaas en nier meridiaan:

Ga zitten met je benen naar voren gestrekt. Adem in en kom voorover met je handen richting je tenen. Probeer je handen op de bovenkant van je schenen te leggen of je tenen vast te pakken. Als dit niet lukt neig je naar je tenen met gestrekte benen. Leg dan je armen ontspannen neer en adem minstens 10x in en uit. Het is belangrijk de benen gestrekt te houden om niet te compenseren voor spanning. Je wilt juist die spanning aan de achterkant van het lichaam wegademen.

3. Lever en Galblaas

Functie: beheersing

De levermeridiaan werkt samen met de galblaasmeridiaan. Hij slaat bloed op in tijden van rust, zuivert het lichaam en verspreidt de levensenergie – ki – door het lichaam, zodat alle lichaamsfuncties soepel verlopen. De meridiaan heerst over de pezen, spieren en gewrichten, voedt de ogen in energie en manifesteert zich in de nagels. Een evenwichtige levermeridiaan geeft u visie in het leven en voldoende energie om nieuwe dingen aan te pakken.

Disbalans

Disbalans in de levermeridiaan uit zich in irritatie, frustratie en woede, depressie en een starre manier van denken. Een wittige afscheiding in de ooghoeken, een (constante) frons op

het voorhoofd, een rood aangelopen gezicht, migraine, jicht, artritis en problemen met gewrichten, pezen en gewrichtsbanden, oogkwalen en leverkwalen zijn uitingen van lever disbalans

Galblaas

De galblaasmeridiaan start bij de buitenste ooghoek en loopt via de zijkant van het hoofd en de romp naar de bil toe. Van daar loopt hij via de heup naar de lies en dan over de buitenkant van het bovenbeen en het onderbeen over het bot naar de vierde teen toe.

Functie: opslag en verdeling

De galblaasmeridiaan vervult functies bij de opslag van gal en vertering van vetten, samen met de levermeridiaan. Daarnaast verspreidt de galblaasmeridiaan energie verkregen uit voeding en speelt hij een zeer grote rol bij de lichamelijke en psychisch emotionele balans. Wanneer de galblaasmeridiaan in balans is bent u in staat keuzes te maken en knopen door te hakken.

Disbalans

Stoornissen in de galblaasmeridiaan uiten zich in besluiteloos, schuchterheid, bitterheid en ongeduld. Lichamelijke klachten uiten zich in galblaasstenen en galblaasproblemen, gebrek aan lichamelijke activiteit en wendbaarheid (soepelheid) en stijfheid aan de zijkanten van het lichaam.

Basis oefening Lever en galblaas:

Zit op de grond met je benen zo breed mogelijk gespreid. Probeer je helemaal te ontspannen en houd je knieën recht op de grond. Vouw je handen in elkaar en vouw je handpalmen naar buiten. Adem in en strek je ellenbogen omhoog en buig zijwaarts naar een kant met je romp. Houd de strekking open en blijf naar voren kijken, dus niet met je neus op de knieën. Nu volledig in – en uitademen om spanning los te laten. Oefen ook de andere kant.

4. Hart en Dunne darm

Functie: beheersing

De hart meridiaan werkt samen met de dunne darm meridiaan. Hij regelt alle hartfuncties, zorgt voor een goede bloedsomloop en houdt de bloedvaten in conditie. De hartmeridiaan beheerst ons spraakvermogen (het hart opent op de tong). Als het hart in balans is voelt u kalme vreugde en kunt u lachen.

Disbalans

Wanneer de hartmeridiaan niet in balans is uit zich dat o.a. in hysterie, ongepast lachen (om een wending te geven aan de emotie), stotteren, nervositeit, heel veel en heel snel praten, grote onrust en een verwarde manier van denken. Andere symptomen zijn hartkloppingen,

een rood gezicht, koude handen en voeten, hart en vaatziekten, pijn of benauwdheid op de borst, transpireren en spraakstoornissen.

Dunne darm

De dunne darm start bij de buitenste hoek van de pinknagel en loopt via de buitenkant van de hand en de pols langs de achterkant van de arm naar het schoudergewricht, door de hals naar het gezicht en eindigt bij het midden van het oor.

Functie: assimilatie

De functie van de dunne darm is het scheiden van vloeibare en vaste substanties en het verteren van voedsel. De meridiaan zorgt voor een goed onderscheid tussen zuiverheid en onzuiverheid, tussen waarheid en leugen. Vertrouwt u op uw intuïtie dan is uw dunne darm in balans. U kunt helder oordelen en reageert evenwichtig bij emotionele opwindings.

Disbalans

U vertrouwt niet op uw eigen oordeel en twijfelt. Lichamelijke klachten zijn o.a. Gehoorproblemen, stagnatie van de bloedsomloop, vermoeidheid, bloedarmoede, pijn in de schouders, pijn in de boventanden, diarree.



Basis oefening Hart en dunne darm strekkingen:

Ga op de grond zitten in kleermakerszit en zet je voetzolen tegen elkaar. Je knieën laat je ontspannen naar buiten buigen en hangen. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je toe door je handen om je tenen te slaan. Adem in en kom met je neus naar je tenen op een uitademing; laat je bovenbenen zo ver mogelijk naar de grond hangen. Idealiter raakt je voorhoofd de grond en je ellebogen en knieën ook, maar forceer jezelf niet in deze houding. De voorwaartse buiging stopt wanneer je lichaam maximaal gestrekt is. Pauzeer en adem in om jezelf maximaal met Ki te vullen. Je lichaam zal vanuit de hara (onderbuik) naar je ledematen toe strakker beginnen te voelen. De spanningslijnen die je voelt zijn die van het hart en de dunne darm meridiaan. Als je uitademt voel je de spanningslijnen ontspannen. Zodra de houding is ingenomen is het doel om te ontspannen en te observeren wat er in je lichaam gebeurt. Het is belangrijk dat je leert onderscheiden dat een meridiaan anders voelt dan een spier of een zenuw.

5. Maag en milt

Functie: spijsvertering

De miltmeridiaan werkt nauw samen met de maagmeridiaan en regelt de spijsvertering. Hij verwijdert oude rode bloedcellen, beheerst de insuline productie en maakt spijsverteringsenzymen aan. Ook speelt milt meridiaan een grote rol bij de transformatie en transport van lichaamsvocht(en). De milt heeft te maken met ons verstand en denkvermogen: scherpe concentratie en geheugen. Overmatig “hersengebruik” schaadt de milt. Als de milt meridiaan goed zijn werk doet heeft u regelmatige, niet te dunne ontlasting. U kunt zich goed concentreren en dingen herinneren.

Disbalans

Disbalans in de milt meridiaan uit zich in slecht geheugen en zich moeilijk dingen kunnen herinneren, moeite met concentratie. Fysiek uit zich dit in diarree, blauwe plekken, zwakke spieren, regelmatige bloedneuzen, spataderen, orgaanverzakking, bleek tandvlees, een slechte eetlust, zwaarlijvigheid, problemen met de suikerspiegel, veel behoefte aan zoetheid en risico op suikerziekte.

Maag meridiaan: voeding

De maagmeridiaan neemt de smaken waar en brengt de vertering op gang. Hij is van invloed op de eetlust, is verbonden met het denken. De maagmeridiaan heeft te maken met gevoelens van sympathie en zorgzaamheid. Wanneer deze zorgzaamheid en sympathie voor anderen te groot is waarbij men zichzelf wegcijfert, ontstaat disbalans in de meridiaan en men raakt gefrustreerd omdat men niet ontvangt van de ander wat in essentie verlangd wordt: aandacht, erkenning, waardering, liefde.

Disbalans

Klachten zijn hoofdpijn, braken, oprispingen en maagklachten zoals maagzuur. Als u te veel piekert, bezorgd bent of te veel studeert raakt de maagmeridiaan uit balans. Het kan dan moeilijk zijn smaken te onderscheiden.



Basis oefening maag en milt:

Kom op je knieën zitten en breng je gewicht op je voeten, laat je enkels en knieën wennen aan deze strekking. Kom dan rustig via je ellebogen naar achteren en ga op de grond liggen met je armen gestrekt boven je hoofd. Probeer volledig te ontspannen en de Ki door je lijf te voelen stromen.

Ook al beginnen we de oefening aan de soepele kant toch profiteert de stijve kant. Het wordt gemakkelijker om die kant op te bewegen. Hier voelen we hoe het hele lichaam met zichzelf in verbinding staat. Zowel de soepele als de stijve kant spelen ieder hun eigen rol in het interne evenwicht in het lichaam. **Stijfheid is het gevolg van blokkade in de energiestromen – Ki-stroom. Als je het Ki goed los kunt laten zul je zelf ervaren hoe het gebrek aan souplesse vaak te wijten is aan andere oorzaken dan de toestand van je spieren en pezen en gewrichten.** De bedoeling is dat je gevoel ontwikkelt voor de kleine extra strekking die de uitademing vergezelt nadat je de grens van de beweging hebt bereikt. Laat je niet verleiden de oefeningen op de “automatische piloot” te doen. Het is heel belangrijk dat je subtiele verschillen voelt die zich met elke ademhaling in je lichaam voordoen terwijl je bewegingen herhaalt.

Meer informatie over Do-in of mijn andere activiteiten?

- ShiatsuCoaching
- Do-in groepslessen (ook wel Japanse meridiaan yoga genoemd)
- 3 en 6 maanden trajecten met Shiatsu & Coaching
- VIP dagen
- Workshops op het gebied van de 5 elementen
- Chinese Facereading
- Bezinningsweekenden en weken
- Lezingen & Events

Neem gerust geheel vrijblijvend eens contact op om te kijken of 1 van mijn diensten jou kan helpen.

Jitske Dijkstra – Klassiek Shiatsu therapeut & Coach en Do-in docent

www.jitskedijkstra.nl | jitske@jitskedijkstra.nl | 06-42060673