



Do-In / Meridiaanstretching & Ontspanning.

Do-In is een systeem van oefeningen om de gezondheid en vitaliteit te bevorderen.

De principes waarop Do-In is gebaseerd zijn

terug te vinden in andere oosterse disciplines zoals Thai Chi, Yoga, Qi-gong en diverse meditatietechnieken.

Het bestaat uit rek, strek en draaioefeningen. Elke oefening masseert en strekt vanzelf bepaalde zenuwen, spieren en acupressuurpunten, zodat de meridianen worden geactiveerd en spanningen in het lichaam verdwijnen. De energie kan dan weer ongehinderd circuleren en dat maakt dat het lichaam als geheel in balans wordt gebracht.

Do-In zorgt ervoor dat je:

- leniger en soepeler beweegt
- je spiertonus verbetert
- ruggengraat wordt weer recht zodat je houding en zenuwstelsel verbeteren.
- bloedsomloop gezonder waardoor hartslag rustiger wordt en de bloeddruk in evenwicht komt
- inzicht in jezelf en innerlijke rust.
- hoeveelheid energie neemt toe.
- ontwikkelen van je lichaamsbewustzijn.

Basis oefeningen meridiaan strekkingen

Long en Dikkedarm meridiaan

Ga rechtop staan met de benen in lichte spreidstand.

Haak de duimen in elkaar achter de rug

Buig op een uitademing voorover en hef de armen zo hoog mogelijk.

De benen blijven gestrekt met de knieën in een lichte knik

Adem in deze stand diverse keren in en uit en kom op een inademing langzaam omhoog.

Schud de armen even los en voel, hoe door deze strekking er meer ruimte is ontstaan in het

borstgebied en er een tinteling door de armen tot in de duimen voelbaar is.

Maag Milt meridiaan

Ga op de knieën zitten. Plaats de armen gestrekt achter u op de grond.
 Handpalmen plat op de vloer en de vingers van u vandaan.
 Trek de kin iets naar binnen en strek het hoofd in het verlengde van de ruggengraat.
 Duw nu de buik en bovenbenen omhoog
 Adem enkele minuten rustig naar de buik en zak dan weer rustig met de billen op de hielen.



Nier en Blaas

Buig op heupen naar voren, raak met de achterkant van de benen, de billen

Adem een aantal keren diep in en uit. Je voelt de uitademing vanuit de vingers de tenen aan.

meridiaan

Ga op de grond zitten met de benen gestrekt naar voren. Hef de handen gestrekt boven het hoofd. uitademing vanuit de vingers de tenen aan. keren diep in en uit. strekking langs de en de rug.

Hart en Dunnedarm meridiaan

Ga op de grond zitten en plaats de voetzolen tegen elkaar. Omvat de voeten met de handen en trek de voeten zo dicht mogelijk tegen de billen.

Adem in. Op een uitademing buig je naar voren vanuit de onderrug. Plaats de armen voor de onderbenen en probeer met het hoofd zo dicht mogelijk bij u voeten te komen. Adem zo enkele malen in en uit. Kom op een uitademing langzaam omhoog. Duw de benen langzaam van uw vandaan en schud ze even uit.

Hartconstrictor en 3-voudige Verwarmer meridiaan

Ga zitten in kleermakerszit. Kruis de armen en pak met u linkerhand de rechterknie vast en met de



rechterhand de linkerknie.

Buig voorover vanuit de onderrug en laat het hoofd ontspannen hangen.

Blijf een aantal in en uitademingen in deze positie.

Lever en Galblaasmeridiaan

Ga op de grond zitten met de benen gestrekt naar voren.

Spreid nu de benen zo ver mogelijk opzij.

Adem in en breng de armen gestrekt omhoog.

Op een uitademing buigt u het bovenlichaam naar rechts en probeer je met de rechterhand de voet te raken.

de linkerarm strek je over de zijkant van het lichaam ook naar de rechterkant.

Probeer in deze houding te ontspannen en adem een paar keer in en uit.

Strekking binnenkant been en strekking zijkant bovenlichaam. Adem in en doe de strekking naar de linkerkant.

Veel plezier!