

1. Drink water
2. Rek uit
3. Opstrijken
4. Inschakelen
5. Afstemmen
6. Kruisloop oefening
7. Meridiaan douche
8. Wayne Cook

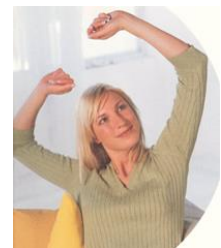
De volgorde van de oefeningen zorgt ervoor dat de oefeningen extra krachtig en aanvullend op elkaar zijn.

Het is ook goed om ze tussendoor te doen, wanneer je het gevoel hebt minder in je eigen kracht/energie te zijn.

1. **Drink voldoende water.** Water geleidt de elektrische impulsen van het zenuwstelsel; nodig voor efficiënt leren. Het helpt ons om 'het hoofd koel te houden' en reinigt het lichaam. Water hoeft niet verteerd te worden en geeft dus direct nieuwe energie. Deze verkregen energie bereidt je voor op het stimuleren van belangrijke acupunctuurpunten (zoals de punten die gebruikt worden bij 'inschakelen'). Meer informatie over het belang van water: <https://www.begripdoorinzicht.nl/blog/water>



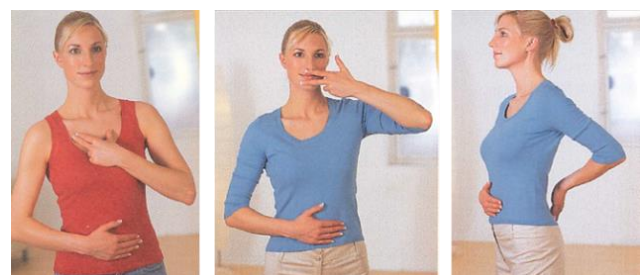
2. **Rek je regelmatig goed uit.** Uitrekken zorgt ervoor dat de bloedsomloop gestimuleerd wordt. Hierdoor krijgen je spieren de voedingsstoffen die ze nodig hebben om goed te kunnen functioneren. Daarnaast activeert het de hersenen. Je moet weer bewust worden van wat er om je heen gebeurt. De zintuigen en het geheugen komen weer in actie. Je gaat opletten. En bewegen helpt daarbij.



3. **3x je hand van onder (je kruis) naar boven (tot je lippen) bewegen over het midden van je lichaam, ongeveer 2-5 cm van het lichaam af.** Opstrijken brengt de centrale meridiaan in balans, die ondersteunend werkt voor de overige meridianen. Gebruikte energie (van de meridianen) kan gemakkelijker losgelaten worden en ruimte maken voor nieuwe dingen of het aanpakken van onderliggende dingen. Opgeslagen energie kan in dat proces ondersteunend werken. De centrale meridiaan staat ook symbool voor de flexibiliteit in ideeën / gedachten / waarheden.



4. **Masseer de aangegeven punten en houdt de andere hand over je navel.** Wissel de handen. Inschakelen stimuleert de samenwerking tussen beide ogen en beide hersenhelften. Dat is een goede voorbereiding op de Kruisloop, die daar ook een beroep op doet. **De eerste staat beschreven op:**



<https://www.begripdoorinzicht.nl/blog/breinknoppen>

Touch for Health tips voor een goede start van de dag



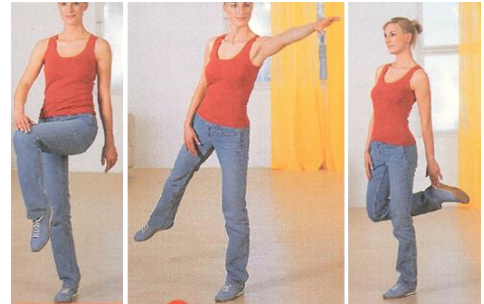
5. Masseer stevig je oorschelpen van boven naar beneden:

<https://www.begripdoorinzicht.nl/blog/oren-masseren> Afstemmen geeft bewegingsruimte in spieren en gewrichten (beweeg, masseer, beweeg) én zorgt voor het gemakkelijker horen én verwerken van wat er gezegd wordt en van wat je zelf zegt.



6. Beweeg zoals je loopt op de plaats, maar dan met grotere bewegingen:

<https://www.begripdoorinzicht.nl/blog/kruisloop> De **Kruisloop** activeert de samenwerking tussen het brein en het lichaam: tussen beide ogen, oren, handen en voeten, in coördinatie met beide hersenhelften. Deze activiteit zorgt voor een comfortabel bewegingsschema, dat we iedere keer weer kunnen inschakelen bij motorische activiteiten. De globale beweging van de Kruisloop is een voorbereiding op de globale ontspanning van het lichaam.



7. Volg alle meridianen in een volgorde, zodat je lichaam weet hoe de stroom beweegt: <https://www.begripdoorinzicht.nl/blog/meridiaan-massage> . De **meridiaan douche** helpt ons om evenwicht te brengen in ons systeem. Er komt hierbij evenwicht in het lichaam, maar ook in de psyche.



8. In de knoop - uit de knoop staat uitgebreid beschreven op:

<https://www.begripdoorinzicht.nl/blog/wayne-cook>

De **Wayne Cook**. Deze houding helpt ons om evenwicht te brengen in ons systeem. Er komt hierbij evenwicht in het lichaam, maar ook in de psyche. Reflexmatig gedrag en rationeel denken worden met elkaar geïntegreerd. In de knoop laat de primitieve delen van de hersenen weer samenwerken met de voorhersenen zodat er een evenwichtigere reactie ontstaat i.p.v. een overlevingsreactie. Het weer 'Uit de Knoop' gaan is een metafoor voor de verbinding tussen beide hersenhelften via het Corpus Callosum, zodat er een blijvende geïntegreerde reactie ontstaat. In de Knoop helpt om naar binnen te gaan, te ontspannen en in het NU te zijn; Uit de Knoop helpt om je open te stellen voor dat wat zich aandient.



Afbeeldingen uit: Kinesiologie. Lichamelijk en geestelijk in evenwicht. Auteur: Petra Gensler

Blog met veel oefeningen: <https://www.begripdoorinzicht.nl/blog/touch-for-health-tools>

Naast de bovenstaande oefeningen staan daar extra in: <https://www.begripdoorinzicht.nl/blog/esr> en <https://www.begripdoorinzicht.nl/blog/neuro-lymfatische-punten-masseren>

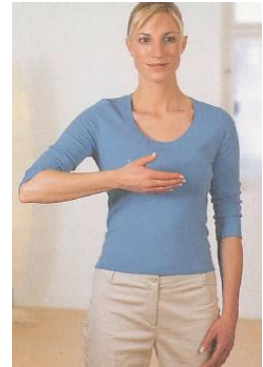
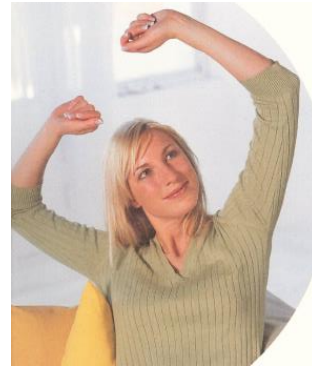
Touch for Health tips voor een goede start van de dag



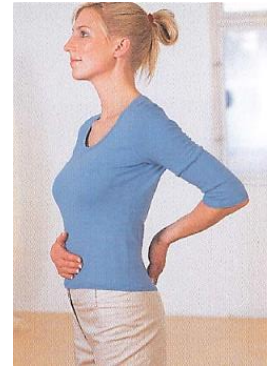
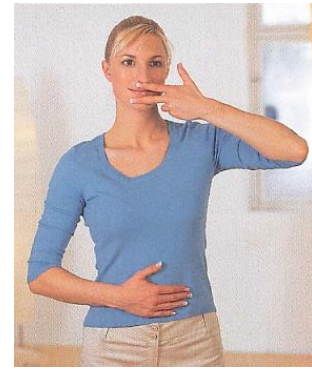
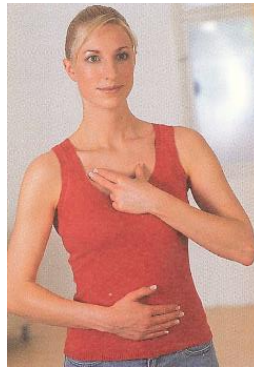
Samenvatting: 8 snelle tools om je dag goed te beginnen.

Hang dit op zodat je steeds de reminder hebt.

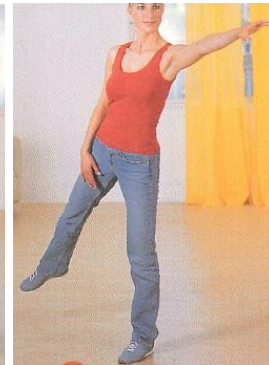
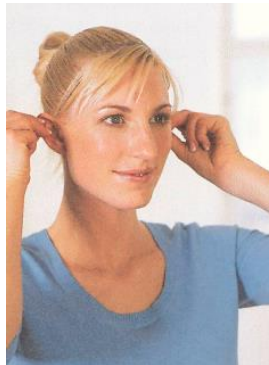
1. Drink voldoende water.
2. Rek je regelmatig goed uit.
3. Opstrijken:
3x je hand van onder (je kruis) naar boven (tot je lippen) bewegen, ongeveer 2-5 cm van het lichaam af



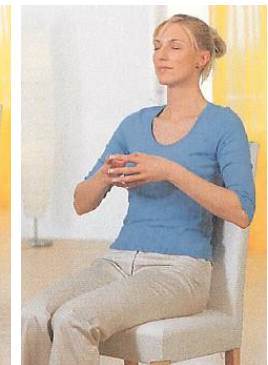
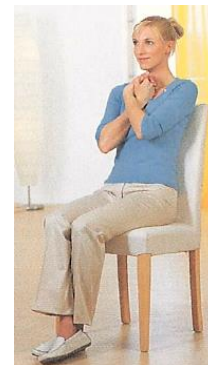
4. Inschakelen:
Masseer de aangegeven punten en houdt de andere hand over je navel. Wissel ook de handen.



5. Afstemmen:
Masseer stevig je oorschelpen van boven naar beneden



6. Kruisloop oefening
Beweeg zoals je loopt op de plaats, maar dan met grotere bewegingen.
Kijken naar je hand maakt de balans nog effectiever.



7. Meridiaan douche
Volg alle meridianen in een volgorde, zodat je lichaam weet hoe de stroom beweegt

8. Wayne Cook
In de knoop - uit de knoop
Let daarbij ook op de ademhaling: tong tegen het gehemelte bij de inademing

Afbeeldingen uit: Kinesiologie. Lichamelijk en geestelijk in evenwicht.
Auteur: Petra Gensler