



Energetische oefeningen

Om de energie in beweging te brengen

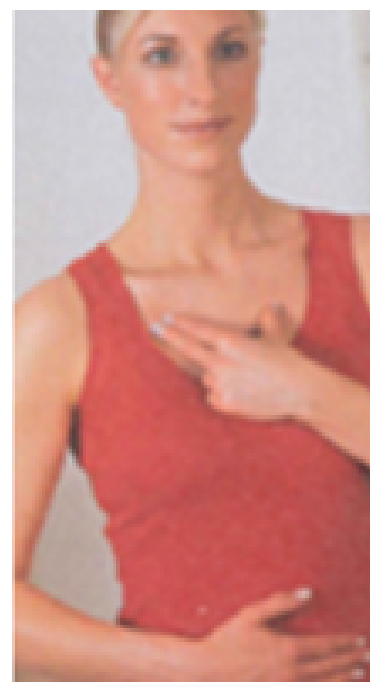
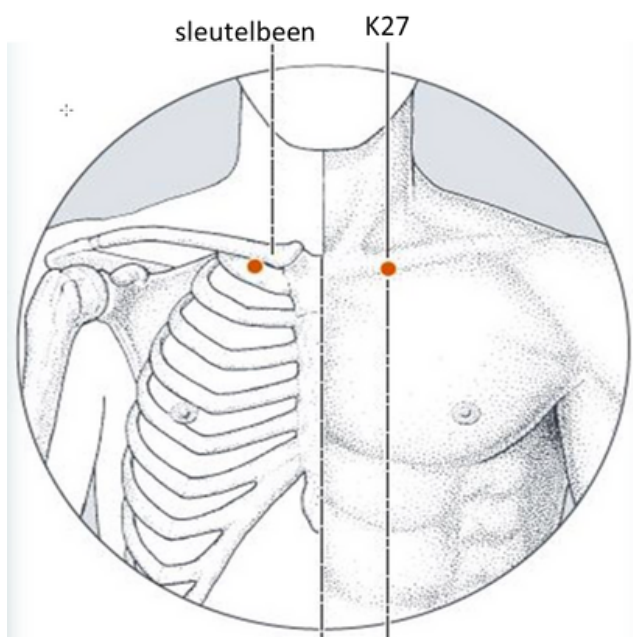
Begin de dag met het masseren van de volgende punten:

K27 punten zijn brein knoppen die de samenwerking stimuleren tussen de ogen en de beide hersenhelften. Masseer beide punten met twee vingers (duim telt voor twee). Ze zitten net onder het sleutelbeen aan beide kanten zoals op de plaatjes te zien is. Terwijl je je andere hand over je navel legt. Dan wissel je van hand en herhaal je de oefening.

Dus:

eerst linkerhand op je navel en met rechts de punten de masseren.

En dan rechterhand op je navel en met links de punten masseren.





Energetische oefeningen

Om de energie in beweging te brengen

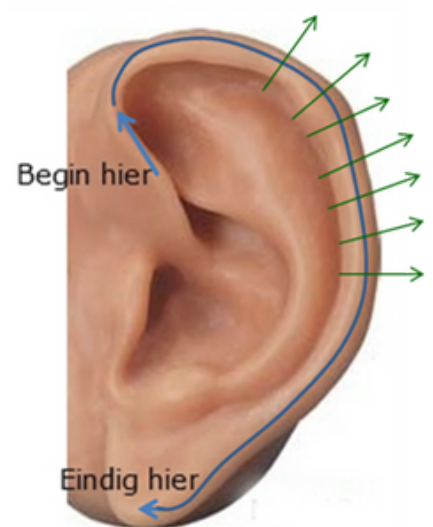
Boven en onderlip: Een of twee vingers net onder je onderlip en een of twee vingers net boven je bovenlip en dan van links naar rechts bewegen. (Alsof je een snor zou poetsen). En dan ook weer om en om de hand op de navel.

Oren masseren: De oren masseren bij de oorschelp (zie ook foto) van boven naar onderen en weer terug. Een goede stevige massage is welkom. Dit ontspant ook meteen de nekspieren, dit kan je dus vaker doen, bijvoorbeeld als je veel achter de computer zit. Het zorgt ervoor dat je ook beter hoort wat er gezegd wordt of wat je zelf zegt. Je geluidsfilter wordt iets beter ingesteld.

Boven en onderlip



Oren masseren





Energetische oefeningen

Om de energie in beweging te brengen

Staatbeen masseren: Plaats een hand op de navel en masseer met je andere hand je staatbeen. En wissel ook hier van hand.

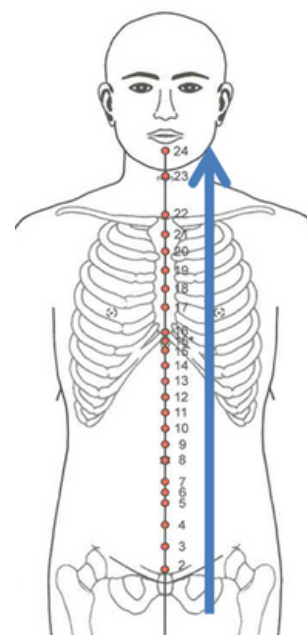
Centrale meridiaan opstrijken: Je raakt het lichaam niet aan maar strijkt als het water van onder naar boven (en dan weer van onder naar boven, dat doe je 3 maal, zonder van boven naar beneden terug te gaan, dan haal je de energie er namelijk weer vanaf). Je begint net voor je schaambeent en eindigt bij je onderlip.

Als de centrale meridiaan in balans is kan je gemakkelijker energie afvoeren, die losgelaten mag worden. Zo wordt het mogelijk dat er nieuwe dingen in je leven kunnen plaatsvinden.

Stuitje masseren



Centrale meridiaan opstrijken





Energetische oefeningen

Om de energie in beweging te brengen

Het zijn hele fijne, simpele, korte en toch zeer doeltreffende oefeningen die je bij jezelf, of samen met je kind kunt doen én toepassen. Met deze oefeningen kan je je eigen energie goed bij jezelf houden. En zo dus de regie in eigen hand houden als het om de eigen emoties en gevoeligheid gaat.

Je houdt de regie over je eigen (energetische) lichaam en voelt goed aan wanneer het wel een extra ondersteuning kan gebruiken in de vorm van één van deze oefeningen. Zeker hoog sensitieve personen, HSP kunnen deze oefening fijn vinden om toe te passen.

Doe het maar en voel voor jezelf. Doe er je voordeel mee en deel het met iedereen die je deze oefening toewenst!

Wil je een sessie bij mij in de praktijk of coaching op afstand?

Bekijk mijn website www.catherinacarvalho.nl voor de mogelijkheden.

Ik combineer in mijn praktijk orthomoleculaire therapie met kinesiologie en behandel fysieke klachten via de germaanse geneeswijze. Waarop ik kijk naar de oorsprong van de klacht en het conflict daarachter, met als doel die op te lossen zodat het lichaam de rust krijgt en er genezing kan plaatsvinden.