

CATHERINACARVALHO.NL

**VRIJHEID BEGINT
IN JOU**

DEFENINGEN



Wat fijn dat je mijn video hebt bekeken.

Ik hoop dat het je heeft geraakt en geïnspireerd 🌙

Zoals beloofd ontvang je hierbij de lichaamsgerichte oefeningen die je helpen om weer meer verbonden met jezelf en jou energie door het leven heen te bewegen.

Deze oefeningen zijn geïnspireerd op de Touch for Health vanuit de kinesiologie, een methode waarmee ik lichaamsgericht werk in mijn praktijk om het lichaam te laten spreken.

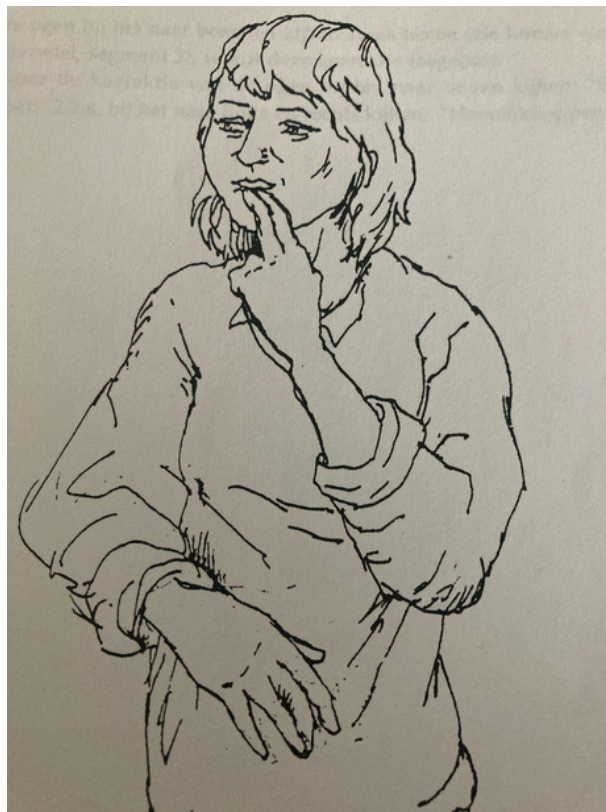
Oefening 1: De 5 mini-touches uit de video

Voer deze aanrakingen uit om je energieveld te herstellen:

1. Poets je bovenlip en onderlip tegelijk met je vingers heen en weer.
2. Masseer zacht je oren van boven naar beneden.
3. Masseer onder je sleutelbenen.
4. Maak zachte cirkels op je stuitje.
5. Strijkmet beide handen vanaf je schaambeek omhoog langs het midden van je lichaam tot aan je neus. -

Ga buitenlangs weer terug naar beneden en strijk opnieuw op -
Herhaal drie keer.

Effect: Laat je energie stromen, helpt bij ontgiften en kalmeert je systeem.

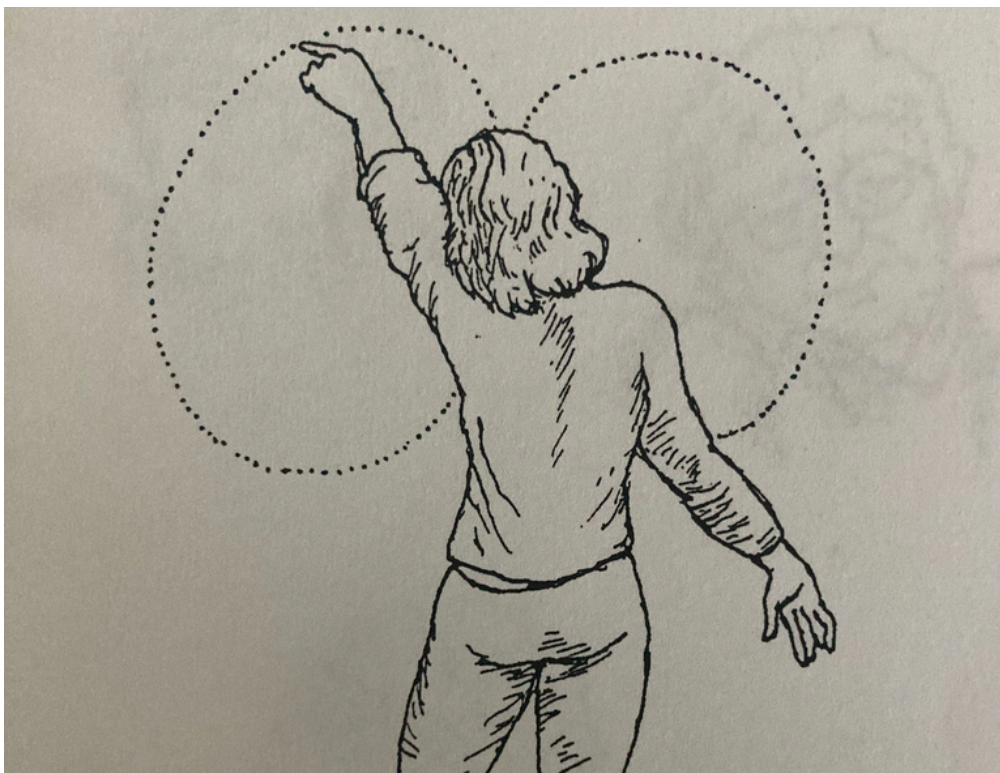


Bonus Oefening : Lemniscaat

Liggende 8 (Lemniscaat) -

- Verstrengel je vingers en houd je armen gestrekt voor je uit. - Beweeg je handen langzaam en bewust in een liggende 8
- . - Maak drie keer de beweging naar links, drie keer naar rechts.
- - Laat je hoofd stil en volg de beweging met je ogen.

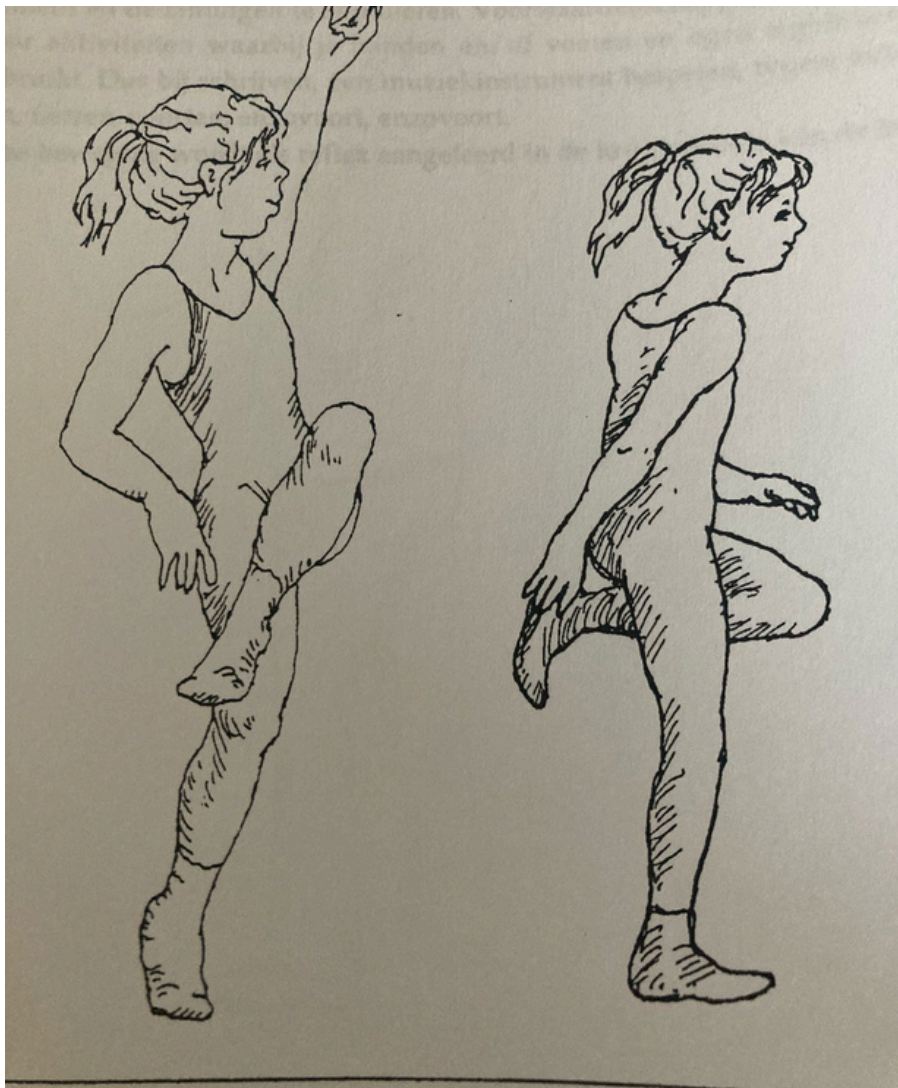
Effect: Helpt je linker- en rechterhersenhelft samenwerken, kalmeert je zenuwstelsel en brengt balans.



Bonus oefening 2: Kruisloop

Kruisloop oefening:

- Tik met je rechterhand je linkerknie, en omgekeerd. - Doe dit rustig, alsof je op de plaats loopt.
- - Blijf doorademen, en doe dit een minuutje.
-
- Effect: Activeert beide hersenhelften, verbetert focus en helpt je terugkomen in je lichaam.



Bonus oefening 3: Energiepunten activeren

Activeer deze punten door kloppen en masseren:

1. Klop stevig onder je sleutelbenen.
2. Klop zacht op je thymus (tussen je borsten).
3. Masseer onder je borsten (bovenkant ribbenkast)
- . 4. Masseer je zijribben bij de bh-band (miltentzone).

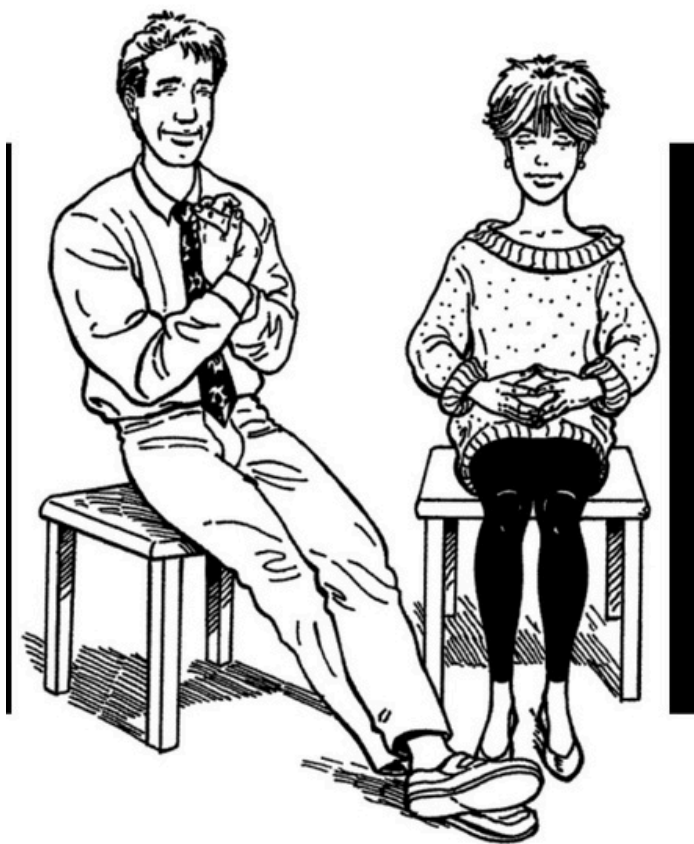
Effect: Stimuleert energiebanen, versterkt het zelfhelende vermogen en ondersteunt detox.



Bonus oefening 5: De Wayne Cook

1. Ga zitten en kruis je rechtersoet over je linker
2. Kruis je armen over elkaar, verstrengel je vingers en draai dan je handen richting je kin. (zie plaatje van de man hieronder)
3. Adem drie keer diep in door je neus en uit door je mond.
4. Wissel van been- en handpositie en herhaal
5. Sluit af door je vingertoppen in een tentvorm tegen elkaar te plaatsen voor je borst. Adem rustig in en uit.

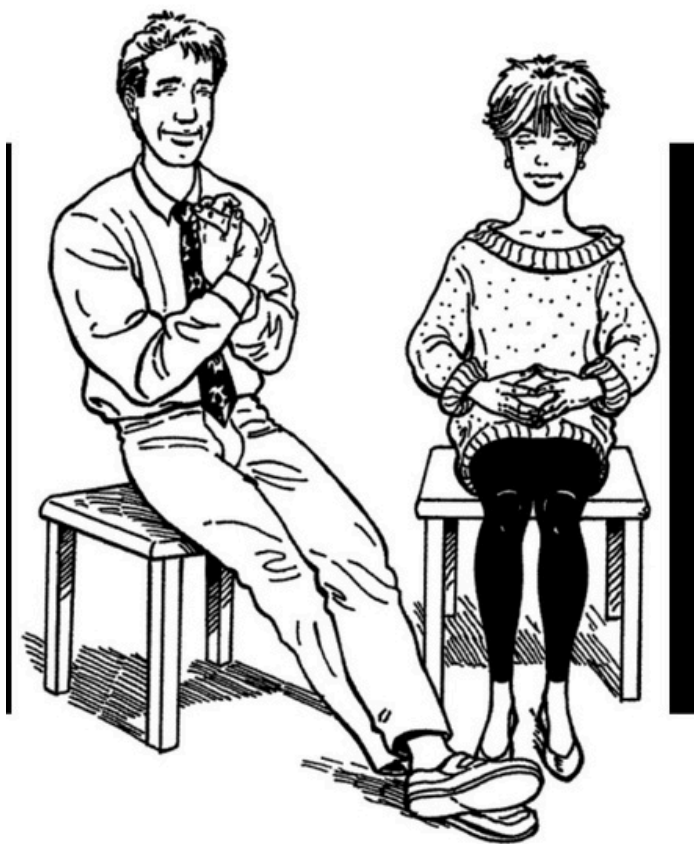
Effect: Maakt je hoofd leeg, ontspant je zenuwstelsel en laat vastzittende energie weer stromen.



Bonus oefening 5: De Wayne Cook

1. Ga zitten en kruis je rechtersoet over je linker
2. Kruis je armen over elkaar, verstrengel je vingers en draai dan je handen richting je kin. (zie plaatje van de man hieronder)
3. Adem drie keer diep in door je neus en uit door je mond.
4. Wissel van been- en handpositie en herhaal
5. Sluit af door je vingertoppen in een tentvorm tegen elkaar te plaatsen voor je borst. Adem rustig in en uit.

Effect: Maakt je hoofd leeg, ontspant je zenuwstelsel en laat vastzittende energie weer stromen.



Een uitnodiging om verder te luisteren

Zie deze oefeningen niet als iets wat je moet doen om een signaal of symptoom op te lossen. Gebruik ze juist als een klein moment op je dag om even stil te worden en te voelen.

Hoe is het vandaag met mij?

Wat merk ik in mijn lichaam?

Waar voel ik spanning?

Waar voel ik ruimte?

En misschien merk je gaandeweg dat je lichaam je meer vertelt dan je altijd dacht. Een signaal is een uitnodiging om iets beter te gaan begrijpen.

Over jezelf, wat je voelt en de keuzes die je maakt. En vooral wat je nodig hebt.

En als je je daarmee verbindt ontstaat daar iets moois: meer ruimte, meer rust en meer vertrouwen in jezelf.

Niet omdat je jezelf moet veranderen in iemand anders. Maar omdat je steeds beter leert luisteren naar wat er al in jou aanwezig is.

Vrijheid begint wanneer je jezelf weer gaat horen.

Een uitnodiging om verder te luisteren

En als je merkt dat je hier verder in wilt gaan, dat je wilt begrijpen wat jouw lichaam jou probeert duidelijk te maken en wat er onder terugkerende klachten ligt, dan ben je welkom om contact met me op te nemen.

Je hoeft niet eerst precies te weten wat je nodig hebt. We kunnen gewoon beginnen bij wat je nu ervaart.

Stuur me een DM via Instagram: [@catherinacarvalho.nl](#)
of neem contact op via mijn website www.catherinacarvalho.nl

Ik ben heel benieuwd wat de oefeningen en de video bij je heb losgemaakt, stuur me gerust ook een berichtje met je ervaring.

Liefs,
Catherina 