

Shiatsu praktijk Wu Chi

Nieuwsbrief 2: Versterken immuunsysteem



Nieuws vanuit de shiatsu praktijk

Net als vele anderen heb ik ook voor de tv gezeten om te horen wat de nieuwe maatregelen zijn. Verlenging van het contactverbod tot en met 28 april. Of het na 28 april anders wordt is niet te zeggen, dat horen we op 21 april in de volgende persconferentie. Iedereen die na 6 april een afspraak had, heeft inmiddels persoonlijk een mail ontvangen.

Wil je graag een afspraak maken na 28 april, wacht dan even mijn bericht af. Informatie over de voortgang van de praktijk zult u nu regelmatig via een nieuwsbrief of mailtje van mij ontvangen.

Toe aan ontspanning?

Bent u ook al toe aan ontspanning? Iets om naar uit te kijken of wil je iemand graag een cadeaubon geven voor een verjaardag of zomaar omdat je iemand een ontspanning gunt...neem gerust even contact op over hoe u deze 'gevulde cadeautas' kunt bestellen.



Versterken immuunsysteem

Eet goed, beweeg, was regelmatig je handen, nies en hoest in je elleboog, gebruik papieren zakdoekjes, blijf 1,5 meter uit elkaar, zorg goed voor jezelf en voor elkaar. Dit horen we elke dag: zorg dat je het immuunsysteem op peil houdt.

Maar hoe dan?

In de vorige nieuwsbrief heb ik het acupunctuurpunt Did4 (Dikke darm 4) met u gedeeld. Vandaag ga ik iets meer delen over het versterken van het immuunsysteem door het masseren van bepaalde acupunctuurpunten én het doen van oefeningen.

Ik hoor u al denken, ja hoor op een matje, moeilijke houdingen,ja die kan ik u geven, maar dat doe ik nu even niet. Lekker eenvoudige oefeningen die je de hele dag door kunt doen, als je op de rand van je bed zit, op een stoel zit of gewoon loopt. Deze oefeningen kunt u achter elkaar doen of gewoon steeds één oefening. Nou daar gaan we dan.

Erst even een korte toelichting over de Maag, Milt, Long en Dikke darm meridianen

Vanuit de Chinese Geneeswijze spelen de volgende meridianen een rol bij het versterken of sterk houden van het immuunsysteem: Maag en Milt (verantwoordelijk voor de spijsvertering), Long en Dikke darm (verantwoordelijk voor onderhuidse bescherming tegen binnendringende ziektekiemen, ook wel EPF genoemd, externe pathogene factor).

Naast deze meridianen met hun taken, is een goede ademhaling enorm belangrijk.

We kennen allemaal wel de 'diepe buikademhaling'. Nu komen onze longen niet tot in de buik, maar door diep in te ademen bereikt de ingeademde lucht alle longblaasjes.

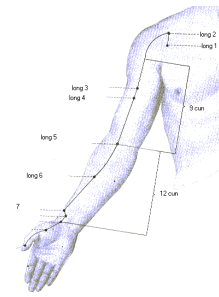
Door het uitzetten van de longen, wordt het middenrif (de spierplaat onder de longen, bij de ribbenboog) naar beneden geduwd. Doordat er aan de voorkant van ons lichaam geen botten zitten die belangrijke organen moeten beschermen, worden onze darmen (dunne en dikke darm) vanzelf naar voren gedrukt en ontstaat de bolle buik. Door de ademhaling even vast te houden en langzaam uit te ademen, masseren we niet alleen onze darmen (en spijsvertering) maar het heeft ook invloed op onze hartslag. In stresssituaties wordt onze hartslag verhoogd. Door deze diepe buikademhaling toe te passen wordt de hartslag rustiger en zal stress verminderen.

Door te weten hoe deze meridianen lopen (aan beide kanten van ons lichaam) maakt het iets makkelijk om te visualiseren hoe je een lijn strekt, beweegt of masseert en zo het immuunsysteem kunt ondersteunen en dus te versterken.

Hoe lopen de meridianen?

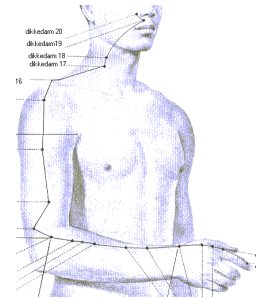
1. Longmeridiaan

De *Longmeridiaan* loopt van onder het sleutelbeen, over de kop van de schouder, de binnenkant van de arm, buitenkant elleboogplooï in een lijn naar de duim en via de duimmuis naar de nagelhoek op de duim.



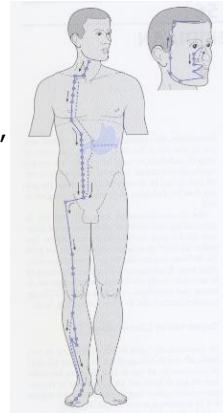
2. Dikke darmmeridiaan

De *Dikke darmmeridiaan* loopt vanaf de nagelhoek van de wijsvinger via de hand over de buitenkant van de pols over de arm naar de kop van de schouder, schuin over de hals naar de kaak en onder de neus door naar de andere kant van de neus.



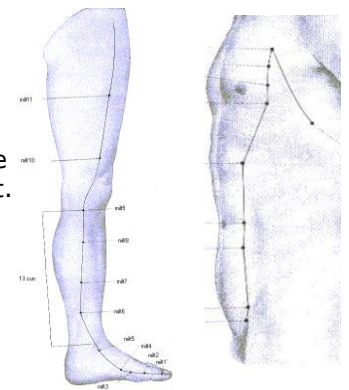
Maagmeridiaan

De *Maagmeridiaan* loopt van onder de ogen, over het hoofd, via de hals over de borst, buik, naar het bovenbeen en in een lijn naar de tweede teen.



3. Miltmeridiaan

De *Miltmeridiaan* loopt vanaf de grote teen via de binnenkant van het been, door de lies, over de buik tot even iets boven de borst en terug naar de zijkant van de borst.



Voor iedere oefening geldt:

langzaam in en weer uit de strekking komen. Én: blijf rustig doorademen (altijd handig).

Oefening 1: het lichaam 'wakker maken'

Eerst wordt het lichaam even 'wakker gemaakt' voordat je met de oefeningen begint.

-ga rechtop in een kleine spreidstand staan en zet de handen op de heupen, waarbij de vingers naar de billen wijzen en de duimen aan de zijkant van de heupen zijn.

-buig nu achterover (niet te ver), hoofd in de nek en strek de voorkant van het lichaam. De Yinne energie wordt hierdoor uitgenodigd om te gaan stromen.

-kom langzaam terug en sta weer recht op. Laat de armen ontspannen naast je hangen. Buig nu voorzichtig voorover, en probeer met je vingers de tenen aan te raken. Blijft 4 tellen zo hangen en kom langzaam, wervel voor wervel, omhoog en als laatste de schouders en dan het hoofd. Door zo overeind te komen wordt de rug minder belast. Bij deze oefening wordt de Yange energie uitgenodigd om te gaan stromen.

-herhaal deze twee oefeningen nog 1x (achterover en voorover buigen).

Oefening 2: het lichaam 'wakker maken'

-de long en de dikke darmmeridiaan (tekening 1 en 2 vorige pagina).

- maak met de rechterhand een losse vuist en maak klopbewegingen vanaf de onderkant van het linker sleutelbeen, ga dan via de voorkant van de kop van de schouder naar de bovenarm, binnenkant elleboog, ga de onderarm naar de duimmuis en eindig bij de duim (=Longmeridiaan); ga weer omhoog via de wijsvinger, handrug, buitenkant onderarm via de bovenarm naar de kop van de schouder tot bovenop de schouder (=Dikke darm meridiaan). Doe dit 2x.
- herhaal deze klopbewegingen bij de rechterarm door met de linkerhand een losse vuist te maken. Doe dit ook 2x.

-pak met beide handen ontspannen de nek vast en knijp zachtjes met de vingertoppen in de nekspieren vanaf de schedel naar de schouders toe. Geef wat druk met de vingers en trek de handen vanaf de achterzijde van de schouder richting voorzijde van de hals.

-de Maag- en de Miltmeridiaan (tekening 3 en 4 vorige pagina).

- trommel met de vingers over het hoofd, het gezicht, richting de borst, maak met lossen vuisten klopbewegingen over de buik richting het bekken, ga door met het kloppen op de bovenbenen, de onderbenen en eindig op de voeten (=Maagmeridiaan); ga terug omhoog met kloppen vanaf de grote teen, via de binnenkant van het onderbeen, binnenkant bovenbeen, richting de buik en eindig bij de ribbenboog. (=Miltmeridiaan). Deze klopbewegingen kunnen met beiden vuisten gelijktijdig worden gedaan. Het voelt prettig aan als het gelijktijdig gebeurt.
- Herhaal dit nog 1x.

Oefening 3: losmaken van de gewrichten - armen

- draai 8x met beide schouders naar achteren en daarna 8x met beide schouders naar voren
- draai 8x om en om de schouders naar achteren en daarna 8x om-en-om de schouders naar voren
- trek op een inademing de schouders op naar de oren, houdt de armen en handen ontspannen, tel tot 4 en laat dan met een diepe zucht de schouders in één keer los. Herhaal deze oefening 4x.
- pak met de linkerhand de rechter elleboog vast en draai met de rechter onderarm 8x rondje linksom en 8x een rondje rechtsom
- pak met de rechterhand de linker elleboog vast en draai met de linker onderarm 8x rondje linksom en 8x een rondje rechtsom
- draai met beide polsen 8x een rondje links- en 8x rechtsom

Oefening 4: losmaken van de gewrichten - benen

- sta met de benen iets van elkaar en buig lichtjes de knieën. Zet de handen op de heupen en draai met de heupen 8x een rondje linksom en 8x een rondje rechtsom. Houd hierbij het bovenlichaam stil.
- buig de knieën en zet de handen op de knieën en draai rondjes met de knieën/enkels

Oefening 5: armen (Longmeridiaan)

- sta rechtop en zwaai met de armen van voren naar achteren. Buig de knieën tijdens het zwaaien en houd het bovenlichaam rechtop. De armen komen tot schouderhoogte en dan weer naar beneden, tot voorbij de heupen. Zwaai een aantal keer ontspannen heen en weer.
- stap nu met het linkerbeen naar voren en breng de armen gestrekt tot voorbij de oren (als dat lukt). Blijf 8 tellen zo staan.
- stap weer terug en ga weer een aantal keer ontspannen met de armen zwaaien.
- stap nu met het rechterbeen naar voren en breng de armen gestrekt tot voorbij de oren (als dat lukt). Blijf 8 tellen zo staan.
- stap weer terug en ga weer een aantal keer ontspannen met de armen zwaaien.
- Herhaal deze oefening nog 1x.

Oefening 6: armen (Longmeridiaan)

- ontspan de schouders en breng de handen samen achter op de heupen/billen.
- vouw de handen in elkaar en breng de armen vanaf de heupen/billen omhoog, van het lichaam af. Blijf rechtop staan, houdt de armen gestrekt en de schouders ontspannen.
- breng de handen terug naar de heupen/billen en ontspan de schouders.
- laat de handen even los en de armen naast het lichaam hangen, eventueel even de schouders losschudden.
- doe deze oefening in totaal 4 keer.

Oefening 7: armen (Dikke darmmeridiaan)

- breng de handen achter het hoofd, zodat de ellebogen naar buiten wijzen
- zak iets door de knieën en draai op de bal van de voeten met het lichaam zover mogelijk naar links toe. Houd deze houding 8 tellen vast en draai langzaam weer terug.
- ga door naar rechts op dezelfde manier.
- herhaal deze oefening nog 1x.

Oefening 8: armen (Dikke darmmeridiaan)

- strek de armen horizontaal recht naar voren, strengel de vingers in elkaar en laat je handen als het ware 'aan elkaar hangen', ontspan de schouders. Houd dit 4 tellen vast.
- breng nu de armen gestrekt omhoog tot recht boven het hoofd, vingers nog in elkaar gestrengeld als een soort dakje (handrug wijst naar boven). Houd dit 4 tellen vast.
- houd de armen gestrekt omhoog en draai de handpalmen naar boven. Houd dit 4 tellen vast.
- draai de handpalmen weer terug, houdt het dakje boven het hoofd 4 tellen vast
- laat de vingers los en laat de armen ontspannen naar beneden vallen tegen de zijkant van de bovenbenen aan.
- schud de armen even uit

Oefening 9: benen (Miltmeridiaan)

- ga in een grote spreidstand staan, tenen wijzen schuin naar voren.
- buig het linkerbeen, breng het lichaamsgewicht naar links, voel een strekking aan de binnenkant van het rechterbeen.
- buig het rechterbeen, het breng het lichaamsgewicht naar rechts, voel een strekking aan de binnenkant van het rechterbeen.
- herhaal deze oefening nog een keer voor het linker- en rechterbeen

Oefening 10: benen (Maagmeridiaan)

- bij deze oefening kun je houvast zoeken aan bijvoorbeeld een tafel.
- breng het linkerbeen naar achteren, hak richting de billen. Als het lukt pak dan de enkel vast, anders een broekspijp. Zorg dat de knie naast het rechterknie is en het bovenbeen wordt op deze wijze gestrekt. Houd dit 4 tellen aan.
- wissel van been. Doe deze strekking nog één keer bij beide benen.

Lukt het u niet om deze strekking te doen? Dan kunt u het ook zo doen:

- ga op een stoel zitten zonder armleningen
- ga op de linker bil zitten en laat het rechterbeen naast de stoel 'hangen'. Dit gaat als volgt:
leg de bovenkant van de voet op de vloer en laat de knie naar de grond wijzen
- ga met het lichaam iets naar achteren hangen. Nu vindt er een strekking plaats in het bovenbeen.
- kom voorzichtig weer naar voren en zet het rechter been weer voor u op de grond.
- ga nu op de rechter bil zitten en laat het linkerbeen naast de stoel hangen. Strek op dezelfde wijze het linker bovenbeen.
- kom voorzichtig weer naar voren en zet het linker been weer voor u op de grond.
- schud het bovenbeen los door met beide handen het been vast te pakken en heen en weer te rollen. doe dit bij het linker en rechter been.
- herhaal deze oefening nog 1x.

Klaar!

Zo dan! Goed geoefend hoor. Deze oefeningen kun je tussen door doen of in een reeks achter elkaar. Zit je achter je bureau dan kun je de schouderoefeningen even doen, sta je te koken doe de strekking van de benen, de schouders of de armen... zo blijft het immuunsysteem aan het werk.

Heel veel succes en ik vind het leuk om te horen wat u er van vindt.

Vragen?

Heeft u nog vragen over uw persoonlijke situatie of over deze oefeningen, stuur mij gerust een mailtje (wu-chi@planet.nl) of een appje (06 - 230 175 70).
Blijf gezond!

