



Word in 10 minuten energiek met de Zonnebloem-techniek



Hildegard De Meulenaere
www.stainjekracht.be



Moe, geen energie, uitgeput, bekaf, ...

Ken jij dat ook wel eens?

**Geef jezelf 10 minuten om weer energiek te
worden en doe deze**

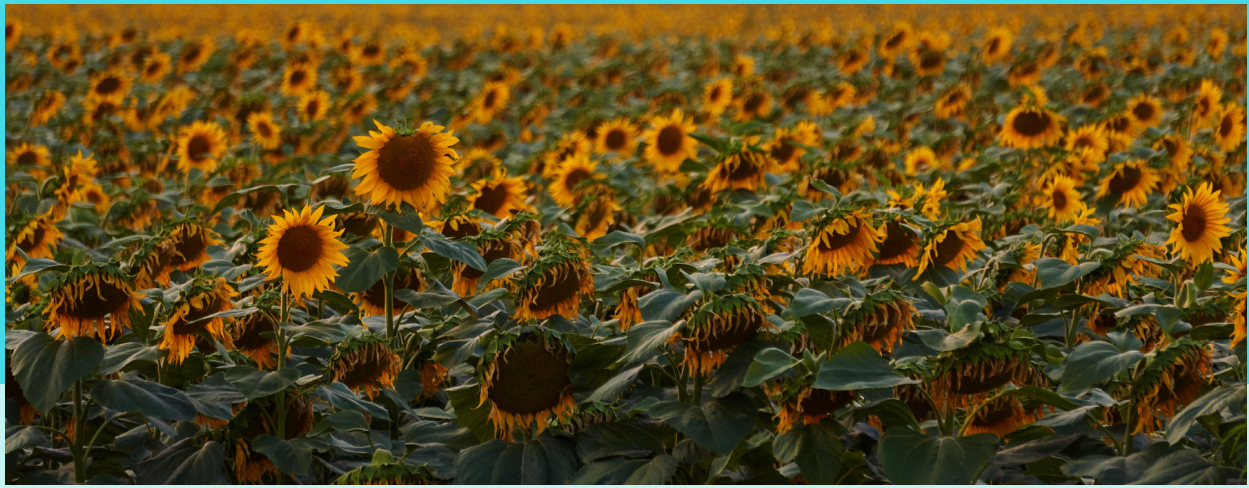
DO IN

**Do-In is een heerlijke combinatie van oefeningen die je energie en
je afweersysteem versterken.**

Do-In betekent:

**‘de ledematen strekken en bewegen om de energie te laten
stromen door de meridianen’.**

- Ga rechtop staan met je voeten op heupbreedte liefst voor een open raam of buiten. Doe je ogen toe en richt je aandacht op je lichaam. Hoe voelt het?
- Open je ogen en voer de volgende stappen uit. Doe elke beweging meerdere keren.
- Wrijf je handen stevig op elkaar en adem dynamisch zonder je te overhaasten.
- Met losse polsen tik je met je kneukels of vingers eerst stevig over heel je hoofd en vervolgens met je vingers iets zachter over je gezicht.
- ‘Was’ je gezicht stevig door met volle handen over je wangen te wrijven, van onder naar boven en terug.



- Wrijf stevig op en neer met wijs- of middenvinger langs de zijkant van je neus.
- Masseer je kaakgewricht en geeuw.
- Wrijf stevig over de strook tussen neus-bovenlip en onderlip-kin.
- Tik op de beenderige rand rond je ogen.
- Neem de bovenkant van je oren tussen duim en wijsvinger en ontrol ze stevig.
- `Wapper` met je handen van voor naar achter over je oren.
- Klop met een gebalde vuist over het zachte deel van je tegengestelde schouder (ondersteun je elleboog met de hand van de andere arm).
- Tik met je vuist op je borstkas: borstbeen, onderkant sleutelbeen tot schouder, de zijkant van je borst op de zijnaad van je shirt en tenslotte onder je borst.
- Tik met je vuist of open hand stevig op het zachte deel van de voorkant van je schouder.
- Klop verder op de binnenkant van je arm tot je duimmuis .Draai je arm zodat je handpalm naar achter kijkt en beklop deze achterzijde van je arm tot aan je schouder.

- Herhaal de laatste 4 stappen aan de andere kant van je lichaam.
- Schud / wapper stevig met je handen in alle richtingen.
- Buig voorover en tik met je twee vuisten op en neer naast je wervelkolom en dit zover je kan.
- Ga door op je heupbeen.
- Tik stevig op de rand en achterzijde van je billen.
- Wrijf stevig over je heiligbeen.
- Tik met volle open hand langs de buiten-achterkant van beide benen van je heupen tot aan je buitenenkel. Keer vervolgens weer naar boven langs de binnenzijde.
- Neem je voet vast en klop stevig op je voetzool.



Proficiat, je hebt jezelf een cadeautje gegeven.



Blijf even staan. Sluit je ogen en ervaar wat je voelt in je lichaam.
Voel je de tinteling van de energie die nu stroomt?
Voel je ze over heel je lichaam?
Geniet nog even na voor je weer verder gaat met wat je wil doen.

Deze oefening kan je heel goed 's morgens doen maar kan ook elk moment van de dag.
Het geeft je lichaam die energieboost om je activiteiten met zin verder te doen.

Even kennismaken...

Mijn naam is Hildegarde. In mijn praktijk help ik mensen om meer in hun kracht te komen. Vanuit ervaring weet ik hoe het voelt om geen energie te hebben, je zwakjes te voelen en ken ik al de emoties die naar boven komen als je niet kan doen wat je graag wil doen.



Omdat ik weet dat verandering mogelijk is, wil ik anderen helpen om zich terug energiek te voelen, opnieuw hoop en zelfvertrouwen te hebben en meer levenslust te voelen.
En geloof me, het kan !



Wil je weer in je kracht staan
en

al 'dansend' je leven leven

klik hier voor een intakegesprek

We leren elkaar kennen en bekijken of ik je
kan helpen om je doel te bereiken.