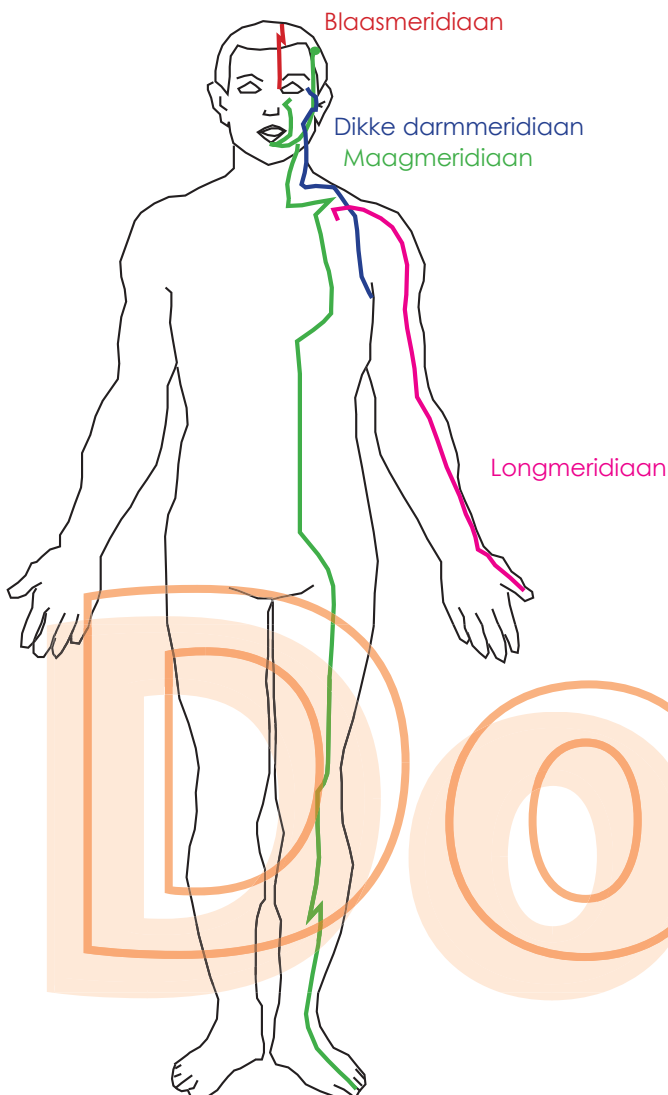




Do In

Stress, spanningen of pijn in je lichaam, iets wat je liever niet wil. Maar ongevraagd steken ze de kop op. Om hoge doktersrekeningen te voorkomen, kan je zelf op zoek gaan naar spannings- en pijnpunten om de kracht in je lichaam te doen heropleven. Met 'Do In' leer je jezelf te ontspannen.



De weg naar binnen

Do In betekent letterlijk 'de weg naar binnen'.

Het is een combinatie van zelfmassage, meridiaanstrekkingen, energetische –en ademhalingsoefeningen. Meridianen zijn energiestromen in je lichaam die in contact staan met je organen.

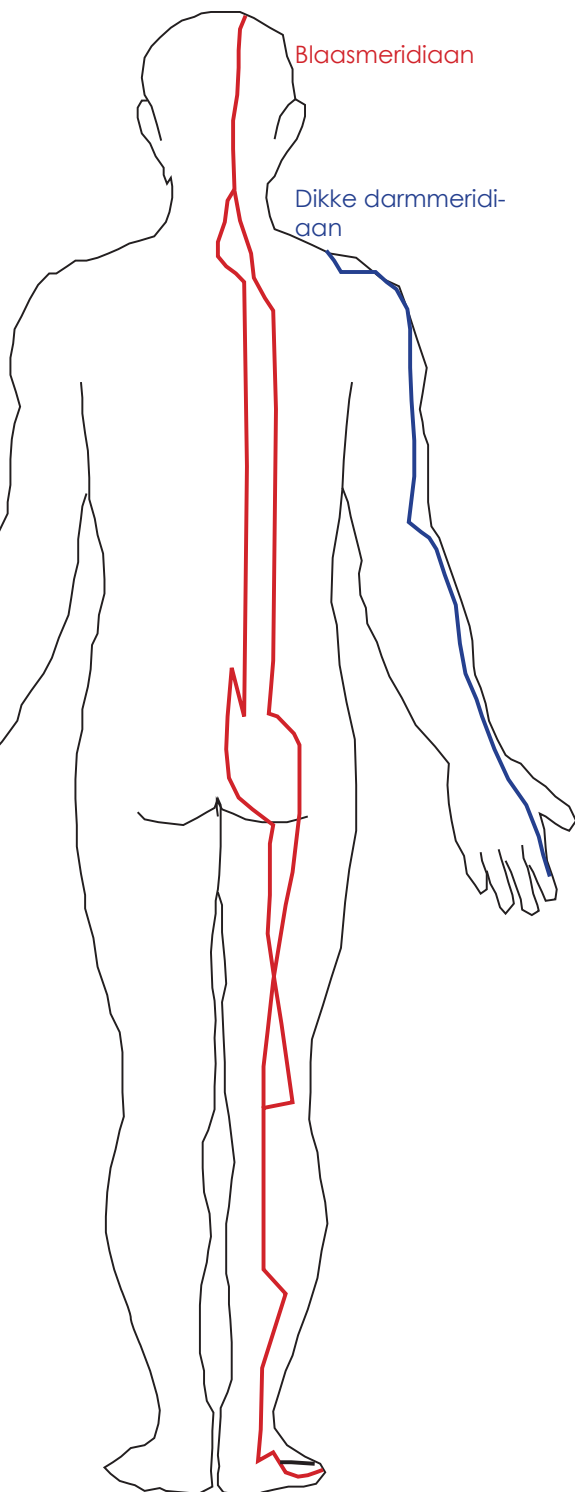
Zij zorgen voor het functioneren van je lichaam. Stress, weersomstandigheden en ziekte kunnen hier een grote invloed op uitoefenen.

Op zoek in je lichaam

Iedereen kan Do In beoefenen. Je hoeft dus geen klachten te hebben om te beginnen. Je leert hoe je pijn zelf kan verminderen door op de juiste meridiaanpunten te drukken en terwijl goed te ademen. Je gaat zelf op zoek naar je spanningen en je kijkt naar de bewegingen van je lichaam. Zo laat je opnieuw energie door je lichaam stromen. Door de oefeningen dagelijks te herhalen, wordt je lichaam sterker.

Oorsprong

De oorsprong van Do In gaat terug naar het Oosten, China en Japan. Reeds meer dan duizenden jaren beoefenen zij deze druktechniek die je ook terugvindt bij Tai-Chi, Shiatsu, Yoga, Zen en verschillende meditatie technieken.



I

Blaesmeridiaan stretching



Ga zitten met gestrekte benen, voeten naast elkaar, tenen omhoog. Pak je tenen van iedere voet vast met je handen. Adem goed in en adem uit terwijl je geleidelijk aan voorover buigt, totdat je voorhoofd je knieën raakt. Hou je knieën tegen de grond en probeer je zo goed mogelijk te ontspannen.

Klachten

- neusverkoudheid
- tranende ogen
- evenwichtsstoornissen
- stijve nek
- pijn van de wervelkolom zoals nek, schouder en lage rug
- blaasontsteking
- pijn in het been, knieholte, voet en enkel
- krampen in de kuiten.

2

Maagmeridiaan massage



Ga zitten met je knieën omhoog getrokken. Druk met je duimen op de maagmeridianen van je beide benen.

Klachten

- oogpijn
- vermoeide ogen
- kaakholteontstekingen
- pijn in de wang, onderkaak
- tandpijn
- hoofdpijn
- aangezichtspijnen
- keelpijn
- pijn in de borst
- het niet op gang komen van de melkproductie na de zwangerschap
- maagzweer
- verminderde eetlust
- buikpijn
- knieklachten en pijn in het been
- overgeven

3

Longmassage



Maak een vuist met je hand. Klop op de borst

Klachten

- astma
- bronchitis
- slijmproductie en moeilijke ademhaling
- pijn aan de voorkant van de schouder
- tenniselleboog
- pijn in de onderarm en duim
- huidproblemen zoals acne, huidirritaties, eczeem en slechte wondgenezing

4

Nekmassage



Leg je handen achteraan op je hoofd met je middelvingers tegen elkaar. Beweeg je handen wat omhoog en omlaag over je hoofd totdat je duimen de onderrand van je schedel gevonden hebben. Masseer daar stevig met je duimen.

Klachten

- stress

5

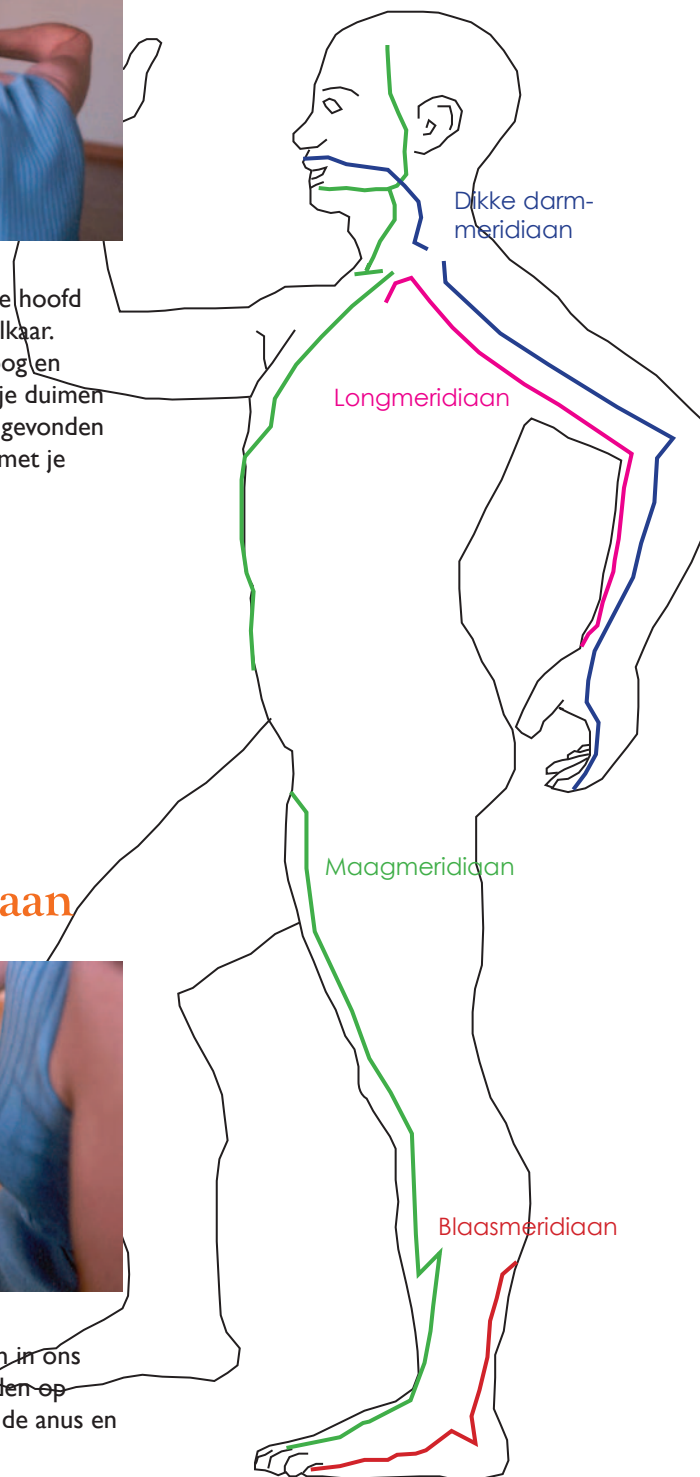
Dikke darmmeridiaan



De dikke darm is een groot afvoerkanaal voor afvalstoffen in ons lichaam. De afvalstoffen worden op twee manieren afgevoerd, nl. de anus en de huid.

Klachten

- ontstekingen van de huid
- eczeem
- zweren



Lessen Do In

Manipura,
Veldeken 198
9240 Zele
www.manipura.be
tel: 052 – 44 53 38

Do In beoefen je in losse katoenen kledij.