

Mind
Your
Body

9 Oefeningen

**Heerlijk buiten in het
voorjaar!**

In beweging komen,
ruimte maken en weer
laten stromen.

- Lymphatic Hopping
- Body Waves
- Arm Swings
- Trunk Twists
- Dead Arms
- Golf Swings
- Marches
- Side Lunges
- Pliét Squats



9 Oefeningen

Mind Body Energy Movements

1. Lymphatic Hopping / Lymphatic Shakes

- **Doel:** Stimuleren van lymfestroom en doorbloeding, spanning loslaten.
- **Hoe:** Sta ontspannen, voeten op heupbreedte. Til je hielen ritmisch op en laat ze zacht terugvallen. Laat het hele lichaam mee trillen. Adem losjes mee.
- **Cue:** “Voel hoe de aarde je terugveert, laat de spanning van je af trillen.”
- **Veelgemaakte fout:** Te hard landen → gewrichten belasten. Hou het veerkrachtig en zacht.
- **Regressie:** Alleen lichte kniebuigingen zonder hielen van de grond.
- **Progressie:** Voeg armzwaaien of heel-body shake toe.
- **Contra-indicatie:** Bij ernstige gewrichtsklachten of osteoporose voorzichtig zijn.
- **TCM-notitie:** Activeert Nier/Blas meridianen (Water) en ondersteunt vloeistofstromen (Milt).



9 Oefeningen

Mind Body Energy Movements

2. Full Body Waves

- **Doel:** Mobiliseren van de wervelkolom, ademruimte vergroten.
- **Hoe:** Begin vanuit knieën licht gebogen. Maak een golvende beweging van bekken naar borst, alsof een golf door je lichaam loopt.
- **Cue:** “Laat je ruggengraat meedeinen als een zee.”
- **Veelgemaakte fout:** Te veel vanuit de nek bewegen; laat de golf starten bij het bekken.
- **Regressie:** Kleinere amplitude, alleen bekken en borst.
- **Progressie:** Voeg armbewegingen of zijwaartse golven toe.
- **Contra-indicatie:** Bij acute hernia of hevige rugpijn voorzichtig.
- **TCM-notitie:** Opent Du Mai (Governing Vessel) langs de rug, balanceert met Ren Mai (Conception Vessel) aan de voorkant.



9 Oefeningen

Mind Body Energy Movements

3. Arm Swings (Ping Shuai Gong) / Pendulum

- **Doel:** Ontspannen schouders, hart-longgebied openen, circulatie stimuleren.
- **Hoe:** Sta recht, laat armen ritmisch naar voren en achter zwaaien tot schouderhoogte. Voeten stevig geaard.
- **Cue:** "Laat zwaartekracht het werk doen, niet je spieren."
- **Veelgemaakte fout:** Actief tillen van armen; houd het los en vloeiend.
- **Regressie:** Kleinere zwaaien, enkel tot heuphoogte.
- **Progressie:** Voeg een lichte kniebuiging toe of draai de romp mee.
- **Contra-indicatie:** Bij schouderblessures de zwaai beperken.
- **TCM-notitie:** Stimuleert armmeridianen (Long, Dikke Darm, Hart, Dunne Darm, Pericard,



9 Oefeningen

Mind Body Energy Movements

4. Trunk Twists

- **Hoe:** Sta recht, draai de romp losjes links en rechts. Armen volgen vanzelf mee. Hakken kunnen loskomen.
- **Cue:** “Alsof je je lichaam uitwringt als een doek.”
- **Veelgemaakte fout:** Te snel of te groot draaien, waardoor spanning in onderrug ontstaat.
- **Regressie:** Kleinere draaibewegingen.
- **Progressie:** Armen omhoog of omlaag variëren.
- **Contra-indicatie:** Bij acute rugblessures voorzichtig.
- **TCM-notitie:** Activeert Lever/Galblaas-meridianen (Hout), ondersteunt Milt/Maag (Aarde).



9 Oefeningen

Mind Body Energy Movements

5. Dead Arms

- **Doel:** Spanning in nek en schouders loslaten.
- **Hoe:** Sta losjes, laat armen zwaar naar beneden hangen en zacht meezwaaien bij kleine bewegingen.
- **Cue:** “Voel je armen als natte handdoeken die je loslaat.”
- **Veelgemaakte fout:** Armen actief bewegen i.p.v. laten hangen.
- **Regressie:** Alleen schouders optrekken en laten vallen.
- **Progressie:** Combineer met lichte rompbewegingen.
- **Contra-indicatie:** Nauwelijks, behalve bij extreme schouderinstabiliteit.
- **TCM-notitie:** Ontspant de armmeridianen; ondersteunt vrije stroom van Qi en bloed.



9 Oefeningen

Mind Body Energy Movements

6. Golf Swings

- **Doel:** Coördinatie, spiraliteit en ontspanning in hele lichaam.
- **Hoe:** Maak grote, ronde zwaaien met armen, alsof je een golfbeweging slaat. Romp en heupen draaien mee.
- **Cue:** “Laat je lichaam als een golf door de ruimte stromen.”
- **Veelgemaakte fout:** Armen forceren i.p.v. los meebewegen vanuit de romp.
- **Regressie:** Kleinere cirkels, minder rotatie.
- **Progressie:** Voeg een lichte kniebuiging toe of varieer tempo.
- **Contra-indicatie:** Bij duizeligheid langzaam uitvoeren.
- **TCM-notitie:** Stimuleert Lever/Galblaas-meridianen (laterale lijn).



9 Oefeningen

Mind Body Energy Movements

7. Marches

- **Doel:** Heupmobiliteit, balans en circulatie in benen verbeteren.
- **Hoe:** Marcheren op de plaats, knieën op heuphoogte of lager. Armen bewegen ritmisch mee.
- **Cue:** “Stap stevig, alsof je door de aarde gedragen wordt.”
- **Veelgemaakte fout:** Te hoog optillen → spanning in onderrug.
- **Regressie:** Lage knieheffen, steun bij een stoel.
- **Progressie:** Voeg armzwaai of lichte twist toe.
- **Contra-indicatie:** Bij balansproblemen steun gebruiken.
- **TCM-notitie:** Activeert binnenbeen-yin (Lever, Milt, Nier) en voorzijde-yang (Maag).



9 Oefeningen

Mind Body Energy Movements

8. Side Lunges / Windmills

- **Doel:** Benen versterken, heupen openen, liesregio activeren.
- **Hoe:** Sta breed, buig één knie en strek het andere been. Wissel rustig af.
- **Cue:** “Alsof je van links naar rechts zakt als een rietstengel in de wind.”
- **Veelgemaakte fout:** Knie voorbij de tenen laten gaan.
- **Regressie:** Kleine zijstap zonder diep door te zakken.
- **Progressie:** Armen boven hoofd of extra balansuitdaging.
- **Contra-indicatie:** Knieklachten → diepte beperken.
- **TCM-notitie:** Stimuleert Lever/Milt/Nier (yin binnenbeen) en Galblaas (zijlijn).



9 Oefeningen

Mind Body Energy Movements

9. Ballet Squats / Pliés

- **Doel:** Versterken van benen en bekken, vergroten van heupmobiliteit en het stimuleren van doorstroming
- **Hoe:** Sta breed, voeten iets naar buiten.
- Adem in: kom omhoog, armen via zij omhoog.
- Adem uit: zak in plié squat, armen via zij omlaag. Vloeiend op het ritme van je adem.
- **Cue:** “Beweeg op je adem – omhoog op in, verzachten op uit”.
- **Veelgemaakte fout:** Knieën naar binnen, te diep zakken of armen forceren. Teveel vanuit de bounce, te weinig op spierkracht.
- **Regressie:** Minder diep, kleinere armbeweging of steun gebruiken.
- **Progressie:** Dieper, langzamer of met gesloten ogen.
- **Contra-indicatie: Bij knie- of heupklachten: diepte aanpassen.**
- **TCM-notitie:** Activeert Milt/Maag (Aarde) en ondersteunt Nierenergie; stimuleert doorstroming in het bekkengebied.

