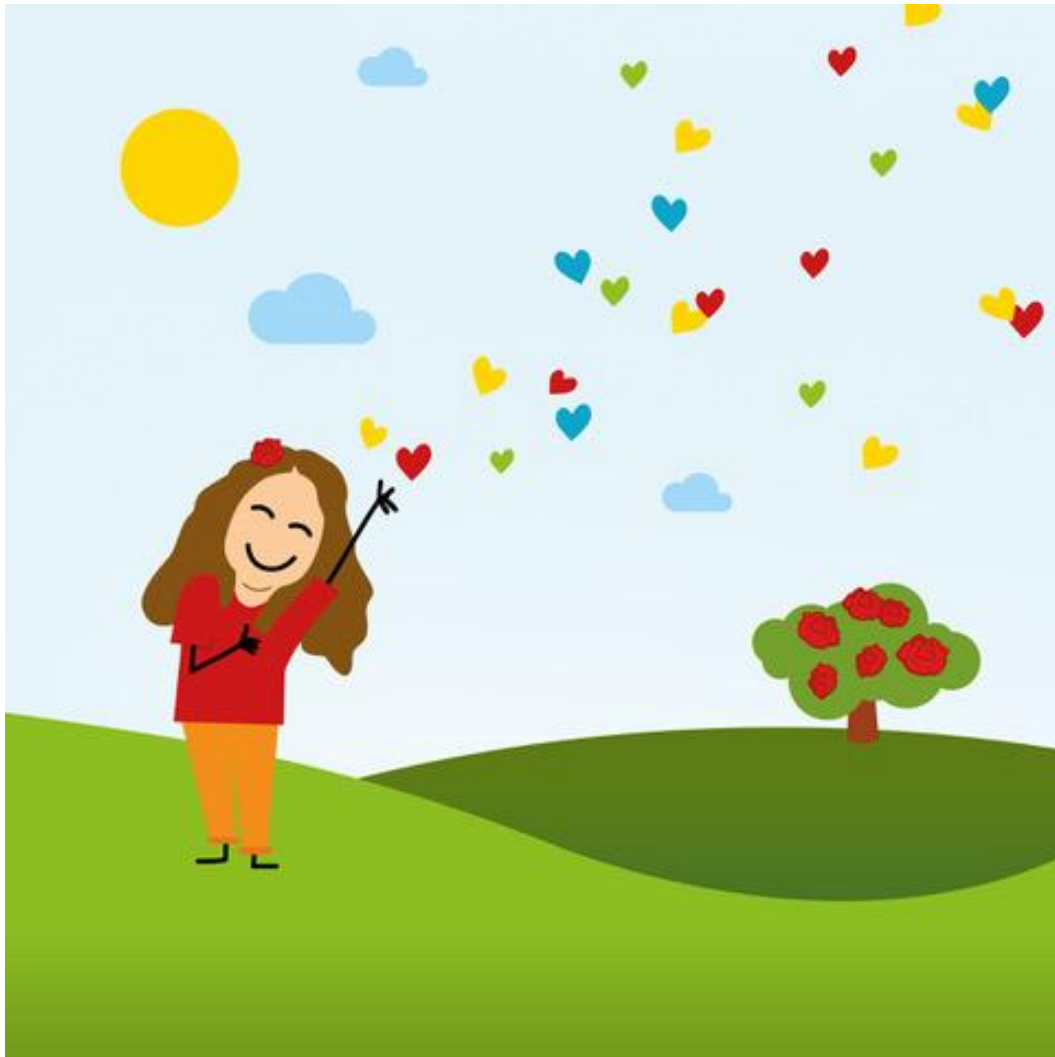




Deze Mini gids is speciaal voor jou!

Wat zegt jouw lijf?

Drie oefeningen die je meteen kunt doen

Hoi lieverd,

Fijn dat je deze gids hebt opgehaald. Ik ben Roos, kinesioloog, en ik werk nu al ruim vierentwintig jaar met handen, hart en een heleboel nieuwsgierigheid.

Wat mij ooit zo raakte in de kinesiologie? Dat je lijf sneller bij de kern is dan je hoofd. Praten is fijn, echt waar, ik doe het graag. Maar je hoofd is ook slim: het legt uit, het praat goed, het bedenkt een verhaal waarom je zo moe bent of waarom je die knoop in je buik hebt. Je lijf doet dat niet. Je lijf houdt geen rekening met wat handig klinkt. Het geeft gewoon antwoord.

En het mooie is: dat antwoord kun jij zelf voelen. Je hebt er geen jarenlange studie voor nodig om te beginnen. Je hebt alleen je handen nodig, een klein beetje aandacht en de bereidheid om iets gek te proberen.

Daarom heb ik hier drie oefeningen voor je opgeschreven. Geen theorie, geen huiswerk. Gewoon doen. Lees een oefening, doe hem, en voel wat er gebeurt. Misschien voel je meteen iets. Misschien pas even later, als je merkt dat je schouders lager hangen dan een uurtje geleden.

Zullen we beginnen?

Liefs,
Roos

1. De Controle-Alt-Delete van je lijf

De switchingpuntjes

Je kent het vast: het beeld van je computer slaat in één keer vast. Hij doet niets meer, je kunt niet voor- of achteruit, op welke knop je ook drukt. Vroeger drukte je dan drie knoppen tegelijk in — Control, Alt, Delete — en dan startte hij opnieuw op. En dan kon je weer verder.

Jouw lijf heeft ook zulke knoppen.

Want als jij stress hebt, in je hoofd of in je lijf, slaan de stoppen door. Je hersenen werken slechter, of even helemaal niet meer. Je weet niet meer wat je moet doen. Als een hertje sta je verlamd stil in de lampen van een auto — terwijl je juist in beweging zou moeten komen.

Zo doe je het:

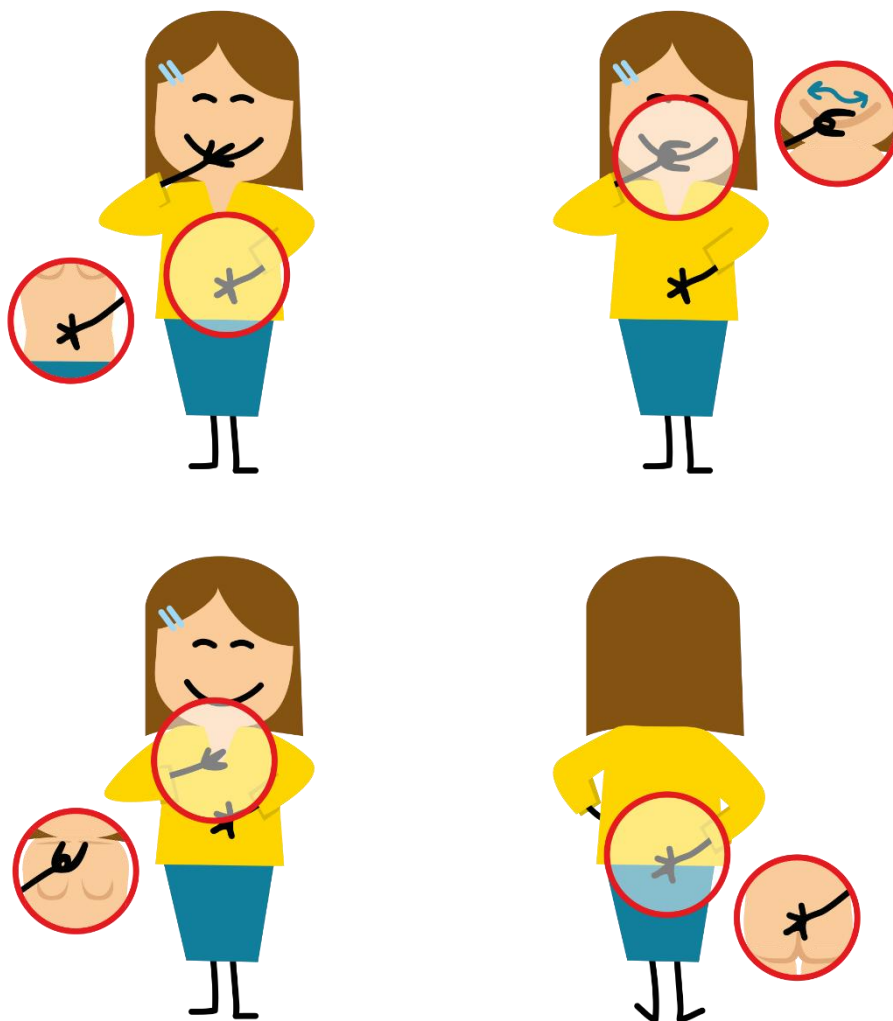
1. Leg één hand op je navel. Laat hem daar gewoon liggen.
2. Zoek met je andere hand de twee kuiltjes vlak onder je sleutelbeenderen, links en rechts van je borstbeen. Voelt vaak een beetje gevoelig aan — dan zit je goed.
3. Masseer die twee puntjes tegelijk, een halve minuut of langer. Rustig en stevig.

4. Adem ondertussen gewoon door. Kijk eens rustig van links naar rechts terwijl je masseert.

5. Wissel daarna van hand: de andere hand op je navel, en masseer nog een halve minuut.

Wat het je oplevert: je systeem gaat neurologisch gezien weer beter werken. Je komt weer 'aan'. Je kunt weer beslissingen nemen, nadenken, in beweging komen. Heerlijk voor een nieuwe, spannende uitdaging, een druk feestje, een moeilijk gesprek of een toets.

Doe deze eerst, voordat je aan de andere twee begint. Het is echt jouw opstartknop.



2. Stevig in je schoenen

Masseer je basis

Deze is voor als je een beetje wiebelig staat. Als je twijfelt. Als je eigenlijk best weet wat je wilt, maar het nog niet hardop durft te zeggen.

Zo doe je het:

1. Onderaan je romp, aan de voorkant, vlakbij je linker- en rechterlies, zit een bot. Dat noemen we het schaambeentje.
2. Zoek links en rechts het puntje waar het hard voelt.
3. Masseer die twee puntjes, een halve minuut of langer.
4. Adem rustig door en voel ondertussen je voeten op de grond.

Wat het je oplevert: je komt meer in je eigen kracht te staan. Je zelfvertrouwen wordt groter. Je staat, letterlijk, steviger in je schoenen. En wie weet kun je dan nog beter voelen hoe jij je hart kunt volgen — het helpt je een keuze duidelijker te maken.

Ik doe deze zelf altijd even voordat ik voor een groep sta.



3. Hoofd leeg, schouders los

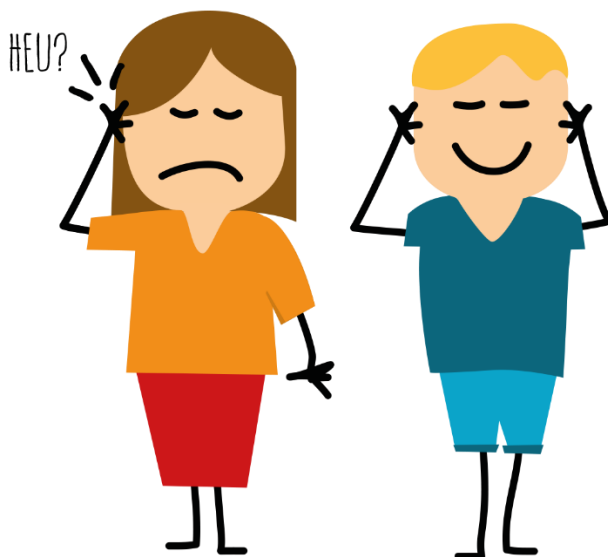
Open je oren en luister goed!

Vol hoofd? Te veel prikkels? Schouders die richting je oren kruipen? Deze is voor jou.

Zo doe je het:

1. Maak van je oren een propje. Ja, echt: frommel ze in elkaar.
2. Ontprop ze daarna weer rustig.
3. Masseer nu de hele oorschelp, van boven naar beneden, met je duim en wijsvinger. Neem er even de tijd voor.
4. Trek als laatste je oorlelletje zachtjes richting je schouder.
5. Herhaal het geheel nog een keer als het lekker voelt.

Wat het je oplevert: je hoofd wordt leger en je schouders zakken. Je houdt meer prikkels buiten, waardoor je je beter kunt concentreren. Superhandig als je zelf moet luisteren of leren — en ook heel fijn om even bij een kind te doen dat goed moet opletten.



En? Voelde je iets?

Misschien voelde je meteen iets veranderen. Misschien dacht je: hè, dat was raar, maar ik zit nu wel anders op mijn stoel. Misschien voelde je nog niets en gebeurt er morgen iets.

Allemaal goed. Dit is precies waar het begint: bij zelf ervaren, in plaats van geloven wat een ander zegt.

Wat je hier hebt gedaan, is het topje van de ijsberg. Want het allerleukste komt nog: dat je je lijf niet alleen aanraakt, maar het ook echt iets kunt vragen. Met de spiertest. Dat je een spier voelt meegeven of stevig blijven staan, en dat je dan denkt: *wacht even, weet mijn lijf dit gewoon?*

Ja. Dat weet het.

Wil je dat leren?

Dan is "De Kracht van het Spiertesten" het begin. Twee dagen, geen dikke theorieboeken, maar zelf doen en zelf voelen. Je leert spiertesten, je leert stress afvoeren via de spiertest, je maakt je hoofd leeg, je krijgt meer energie en je ontdekt hoe je met hooggevoeligheid en prikkels om kunt gaan. Je gaat naar huis met je eigen Kinesiologie EHBO-koffer.

Je krijgt er toegang bij tot de online leeromgeving met filmpjes en extra informatie, en je bent welkom op de gratis begeleide oefenavonden om te blijven oefenen. Want oefenen is het halve werk.

Deze cursus geef ik al meer dan vijftientig jaar. En weet je wat zo grappig is? De meeste cursisten willen daarna méér.

De Kracht van het Spiertesten — twee dagen — € 197

Een paar reacties na de cursus:

"Het zelf ervaren was heel bijzonder. Merken dat door een stukje bewustwording je al veel kunt opruimen en dat kleine oefeningen al een groots resultaat hebben." — Yvonne

"Ontdekken dat je zelf al je antwoorden in je hebt." — cursist

"Testen en gelijk resultaat zien. Ook heel waardevol; zelfkennis van het lichaam." — Geesje Bos

Het lijkt mij leuk om jou te ontmoeten en je een heleboel te leren.

Zonnige dag!

Liefs, Roos

Academie voor Kinesiologie

*Ps. Ik ben heel benieuwd wat de oefeningen bij jou deden. Laat je het me weten? Daar maak je me echt blij mee.