

E-BOOK 'ENERGIEK EN VITAAL'

Gonnie van de Lang, Belaboek

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord
Dankwoord
Inleiding

1 WESTERSE EN OOSTERSE VISIE OP ZIEK EN GEZOND ZIJN

Definitie ziekte en gezondheid
De oosterse geneeskunde, een andere kijk op ziek en gezond

2 KENNISMAKING MET DE TRADITIONELE CHINESE GENEESKUNDE

Yin en yang
Vitale basissubstanties
Functie van bloed en lichaamssappen
Meridianen en organen
De Chinese vijf elementenleer
De vijf elementen tabel
De orgaanklok

3 INTERNE, EXTERNE EN ANDERE OORZAKEN VAN ZIEKTE

Emoties
Lever en boosheid
Huid
Hart en vreugde
Huid
Milt en piekeren en zorgen maken
Huid
Longen en verdriet
Huid
Adviezen
Externe oorzaken van ziekte
Andere oorzaken van ziekte
Leefwijze adviezen
Lichaamsbeweging adviezen
Voeding volgens de vijf Chinese elementen
Het waterelement
Het houtelement
Het vuurelement
Het aarde element
Het metaalelement

4 VOEDING WAAR OOST EN WEST ELKAAR ONTMOETEN

Voeding oost en west geïntegreerd
Algemene adviezen om de spijsvertering te bevorderen

A GEZONDHEIDSOEFENINGEN

Werking qigong en yoga

Richtlijnen bij de gezondheidsoefeningen

B OCHTEND PROGRAMMA OPWARMOEFENINGEN

Beginhouding bij de oefeningen

Aandachtspunten

HANDEN DIE DE HEMEL HOOG OPTILLEN; UITREKKEN
OPENING HEMELSE POORT; DE ARMZWAAI
DE BEKKENDRAAI
VERSTERKEN VAN DE KNIEEN
VERZEGEL JE QI IN JE ONDERBUIK
VARIATIE OPWARMSERIE; HET LICHAAM BEKLOPPEN DO-IN

C OEFENINGEN VOOR HET HOUTELEMENT

De functie voor lever yin orgaan

De functie voor galblaas yang orgaan

DE VINGERS EN TENEN BEWEGEN
ONTSPANNINGSOEFENING VOOR DE SCHOULDERS
DE SCHOUDERGONG QIGONG
LOSSCHUDDEN VAN HET LICHAAM
OEFENINGEN VOOR DE OGEN
BLAAS DE OPVLIEGERS WEG
STREKKING LEVERMERIDIAAN
STREKKING GALBLAASMERIDIAAN
DE WIELHOUDING

D OEFENINGEN VOOR HET VUURELEMENT

De functie van het hart yin orgaan

De functie van dunne darm yang orgaan

De functie van pericard yin orgaan

De functie van drievoudige warmer yang orgaan

JE RESERVOIR VULLEN MET DE QI BAL
MEER VITALITEIT EN LEVENSLUST; JING WELL PUNTEN MASSEREN
DE INNERLIJKE GLIMLACHT NAAR ALLE ORGANEN
DENKEN EN VOELLEN VERBINDEN VITALITEIT VOOR HET HART
DE BORSTKAS EN BORST OPENEN

E OEFENINGEN VOOR HET AARDE ELEMENT

De functie van de milt yin orgaan

De functie van de maag yang orgaan

CENTEREN EN GRONDEN

BUIKMASSAGE

YOGA MUDRA

BEKKENBODEM OEFENINGEN

KATHOUDING

DE BRUG

F OEFENINGEN VOOR HET METAALEMENT

De functie van de longen yin orgaan

De functie van de dikke darm yang orgaan

ADEMHALINGSOEFENINGEN

IN DE BUIK ADEMEN

RIMPELMASSAGE

NADIS SUDHI

VITALISEREN LONGENERGIE

G OEFENINGEN VOOR HET WATERELEMENT

De functie van de nieren yin orgaan

De functie van de blaas yang orgaan

RUG EN NIERMASSAGE

MET DE HANDEN DE TENEN AANRAKEN

VERSTERKEN NIER QI

NIER 1 DE INNERLIJKE BRON MASSEREN

DE PLOEGHOUDING

VOOROVERBUIGING ZITTEND

DE KAARSHOUDING

DE VIS

OORMASSAGE

VOETMASSAGE

DE TENEN BEKLOPPEN

DE VOETEN BEWEGEN EN MASSEREN

ANTISTRESS VOOR DE NIEREN

NAWOORD

OVERZICHT VIJF ELEMENTEN EN OEFENINGEN

LITERATUURLIJST

ADRESSEN