

Bij elke yogahouding strek je een of meerdere energiebanen, waardoor je levensenergie beter doorstroomt, leert de Do-In. Dit is een oude vorm van yoga, met de Chinese geneeswijzen als basis. Lilian Kluivers, Do-In docent en docententrainer, schreef voor Yogi een introductie in Do-In, de elementenleer en serie met heerlijke strekkingen.

'Waarom hebben yogahoudingen zo'n groot effect op zowel lichaam als geest? Hoe werken de houdingen eigenlijk?' Met deze vragen ging ik ruim twaalf jaar geleden op onderzoek uit. De zoektocht leidde me naar Do-In. Dit is een duizenden jaren oude vorm van yoga die is ontstaan binnen de Chinese geneeswijzen en ook is beïnvloed door het Taoïsme. De betekenis van Do-In is: 'de energiestroom bevorderen langs de kanalen, door ledematen te strekken en te bewegen'. Do-In vertoont overeenkomsten met Indiase yoga: strekkingen, zoals de stretches die je voelt in de asana's, spelen een belangrijke rol. Daarnaast maak je bij Do-In gebruik van ademtechnieken, meditatieve oefeningen, visualisaties, acupressuur en zelf-massages. Alles met als doel om de levensenergie, die ki of chi wordt genoemd, vrij te laten stromen. Deze ki is dezelfde energie als de 'prana' uit de Indiase yogaleer. Geen wonder dat veel houdingen overeenkomen.

#### Netwerk van energiebanen

Een groot verschil tussen de Chinese en de Indiase energieleer, is dat in de Chinese geneeswijzen de banen waarlangs de levensenergie stroomt tot in detail in kaart zijn gebracht. Dat maakte behandelvormen als acupunctuur of acupressuur mogelijk. De verschillende banen staan in contact met organen, maar ook met bijvoorbeeld emoties. Van dat gedetailleerde netwerk maak je bij Do-In gebruik. Bij elke houding die je aanneemt, kun je voelen welke meridiaan je strekt, waarna de energie er beter kan stromen.

#### Kado

Je kunt de verschillende meridiaanstrekkingen combineren en hierbij de volgorde afstemmen bijvoorbeeld op het seizoen, of op een bepaalde meridiaan. Of je kunt juist alle meridianen precies evenveel stimuleren als je een heel neutrale oefenserie wilt doen, gewoon om je energie lekker te laten stromen. Dat hoeft overigens niet te betekenen dat je na de strekkingen altijd boordenvol energie zit. Ook wanneer je bijvoorbeeld overactief was, brengt Do-In je terug in balans. Dan voel je juist hoe moe je eigenlijk was. Zo brengen de oefeningen je in contact met jezelf en geef je jezelf altijd precies wat je nodig hebt: balans als kado.

# Snelcursus meridianenleer

#### Lente

Element: Hout  
Meridianen: Lever en Galblaas  
Uit zich ook in: banden, pezen, gewrichten en gezichtsvermogen  
Teken van balans: vriendelijkheid, humor, creativiteit, assertiviteit  
Teken van onbalans: prikkelbaar, ongeduldig

#### Zomer

Element: Vuur  
Meridianen: Hart en Dunne darm, Hartbeschermer en Drievoudige verwarmder  
Uit zich ook in: bloedvatenstelsel, spraakvermogen, bewustzijn,  
Teken van balans: vreugdevol, enthousiast, warm, eerlijk  
Teken van onbalans: onrust, wreed, hysterie

#### Nazomer

Element: Aarde  
Meridianen: Milt en Maag  
Uit zich ook in: alvleesklier, vlees, spieren, bovenlip, proefvermogen  
Teken van balans: sympathie, openheid  
Teken van onbalans: overbezorgd, piekeren

#### Herfst

Element: Metaal  
Meridianen: Long en Dikke darm  
Uit zich ook in: huid, reukvermogen, onderlip  
Teken van balans: optimisme, open, communicatie  
Teken van onbalans: verdriet, isolatie, depressie

#### Winter

Element: Water  
Meridianen: Nier en Blaas  
Uit zich ook in: botten, hoofdhaar, traanvocht, gehoor  
Teken van balans: zacht, buigzaam, vastberaden, zelfverzekerd  
Teken van onbalans: angstig, zeer vermoeid

# LAAT JE ENERGIE WEER STROMEN MET DO-IN



#### Win & Mail actie!

Win het boek: Do-In, Tao yoga voor gezondheid en energie, incl dvd  
mail naar: redactie@yogiyogablad.nl

# ZELF DO-IN DOEN

## Met deze serie open je alle meridianen

#### Meditatie

Begin, voordat je begint met oefeningen, altijd met een kort moment rust. Focus op je ademhaling in je onderbuik, het centrum van je lichaam. Dit wordt hara genoemd. Laat je onderbuik naar voren bewegen met elke inademing en naar binnen met elke uitademing. Breng je geest tot rust.

#### Kloppen

Maak zachte vuisten van je handen en klop achtereenvolgens op je hoofd, nek, schouders (niet bij zwangerschap), binnenkant van je armen, buitenkant van je armen, borst, buik, zij, zijkant van je benen, binnenkant van je benen, achterkant van je benen, voorkant van je benen.

#### Hout

Ga op handen en knieën zitten. Plaats je handen recht onder je schouders. Knieën recht onder je heupen. Krul je tenen op de grond. Breng je aandacht naar je onderbuik en begin cirkels te draaien met je bovenlichaam, een aantal keer rechtsom en een aantal keer linksom om de gewrichten los te maken. Dit stimuleert de hout-energie.

#### Vuur

Zit op de grond, voetzolen tegen elkaar, laat je knieën opzij vallen. Leg je handen om je tenen, links over rechts. Adem in, strek je rug en open je borst. Adem uit en ontspan naar voren. Je rug mag buigen, schouderbladen mogen uit elkaar zakken, nek mag ontspannen. Je voelt de opening op de rug, tussen de schouderbladen in. Deze plek is verbonden met de hartenergie. Kom na vijf ademhalingen overeind.

#### Aarde

Begin staand met beide voeten op de grond. Kies een standbeen, buig het andere been. Pak hier van de wreef en trek de hiel naar je bil. Kantel je bekken naar achter (bolle rug). Plaats het topje van je tong achter je voortanden. Dit geeft balans. Je vrije arm kun je naar voren of omhoog strekken. Of - mijn favoriete variatie - voor je hart, in een halve gebedshouding. Dit geeft extra rust en stabiliteit. Je voelt de strekking aan de voorkant van je benen, waar de maag- en miltmeridianen lopen. Wissel na vijf ademhalingen van been.

#### Metaal

Ga staan in een kleine spreidstand. Haak je duimen achter je rug in elkaar. Zo open je de meridianen van long- en dikke darm. Adem in, kijk op. Adem uit, strek voorover vanuit je heupen. Til je armen zover als voor jou gaat op van je rug. Trek je schouderbladen bij elkaar, open je longen. Ontspan je nek. Kom na vijf ademhalingen overeind, herhaal met de duimen andersom gekruist.

#### Water

Strek je benen nu naar voor. Duw je hielen zachtjes iets van je af, trek je tenen naar je toe. Maak je rug lang. Buig je benen als dit daarvoor nodig is. Strek vervolgens vanuit je bekken voorover, om de achterkant van je benen te voelen strekken. Hier lopen de blaas- en niermeridiaan. Kom na vijf ademhalingen weer overeind.

Kom tot slot liggen of zitten. Sluit je ogen. Breng je aandacht naar je ademhaling. Stel je voor dat je met elke inademing wit licht in ademt, lucht vol met nieuwe energie. En stel je voor dat je met je uitademing loslaat wat je niet langer nodig hebt. Sluit de oefening af wanneer dat voor jou goed voelt.

Foto's: Lotte Stekelenburg

#### Lilian Kluivers

Lilian Kluivers is hoofddocent bij Do-In Academy, een opleiding in Do-In waar zowel de meridianenleer als de vijf-elementenleer, yin en yang, voedingsleer en acupressuur worden uitgediept. Je kunt de opleiding volgen voor je eigen verdieping alsook om docent te worden.

Lilian geeft wekelijks Do-In lessen, workshops en consulten.  
www.liliankluivers.nl | www.doinacademy.com

Lilian heeft twee boeken geschreven en een DVD gemaakt:

- Do-In, tao yoga voor gezondheid en energie
- Zwanger in Balans met do-in yoga



Hout



Vuur



Aarde



Metaal



Water