

DO-IN heelt fysieke, mentale en emotionele verstoring

Ons lichaam heeft het zwaar te verduren. Ongezonde levensgewoonten, inactiviteit, vermoeidheid, depressiviteit, slecht eten, stress, milieuvervuiling, maar ook langdurig tobben en je zorgen maken, veroorzaken blokkades in de 'Ki-stroom'.

Ki is de levenskracht die alles wat leeft, bezielt. Al het leven ontstaat en bestaat uit Ki. Ook emoties en gedachten vallen hieronder. Groei, verandering, beweging, acties, gedachten en hieruit voortkomende emoties worden veroorzaakt door de beweging van Ki. Als de vrije doorstroming van Ki wordt geremd heeft dat zijn weerslag op het functioneren van het lichaam. Volgens de klassieke Chinese geneeskunde (TCM) is de blokkade van de Ki-stroom zeer belastend voor Maag en Milt Ki. Ook in de westerse wereld is de relatie tussen opgekropte emoties en organen terug te vinden in de uitdrukking dat 'iets zwaar op de maag ligt'. Er is een manier om die blokkades aan te pakken: met DO-IN.

DO-IN

DO-IN is een eeuwenoude Japanse oefenkunst met de klassieke Chinese geneeskunde (TCM) als uitgangspunt. Het is een combinatie van bewegingsleer, ademhaling, coaching en oosterse filosofie. DO-IN telt vele oefeningen en strekkingen om het lichaam in een bepaalde beweging te brengen. Met oefeningen kun je een meridiaan met de daarbij behorende functie eigenschappen, zoals een gestagneerde emotie, in beweging brengen en de blokkade oplossen. Ki, emoties, bloed en alle benodigde voedingsstoffen kunnen daarna weer vrij circuleren.

Hara, het buik bewustzijn

Voor het effectief beoefenen van DO-IN is het heel belangrijk om het buik bewustzijn te ontwikkelen. Het Japanse begrip Hara duidt zowel op de fysieke buik met alle daarin gelegen organen alsook op een zeer speciale bron van kracht en gezondheid. De Hara reflecteert je hele zijn: fysiek, mentaal en emotioneel. Hier wordt de waarheid verteld; ons echte verhaal. Hoe we ons werkelijk voelen.

Kleine kinderen staan in beter contact met zichzelf en hun bron. Zij zijn hierdoor in staat om hun emoties aan te wijzen als een plek in hun buik en kunnen het daardoor ook weer sneller dan volwassenen loslaten.

Emoties verstoren het lichaam

Ook vanuit de westerse wetenschap weten we dat een emotie een lichamelijke reactie is van het lichaam op het verstand. Het woord emotie is afgeleid van het Latijnse woord 'emovere'. Dit betekent beweging, stoten, heen en weer schudden. Een emotie is dus letterlijk een verstoring van het lichaam.

Sterke emoties veranderen uiteindelijk de biochemie van het lichaam. Volgens de Chinese geneeskunde zijn emoties de ultieme oorzaak van het niet goed functioneren van een 'Yin' orgaan. In volgorde van de 'orgaanklok' worden de longen belast door verdriet, de milt door piekeren, de nieren door angst, de lever door woede en het hart door gekwetstheid. Nu moeten we dit niet interpreteren in termen als 'eigen schuld, dikke bult'. Het gaat om het begrip dat alles met elkaar samenhangt; bestaat uit Ki, voortdurend in beweging is en steeds weer verandert. De oude Grieken zeiden het al: *Panta rhei*; alles stroomt.

De zetel van onverwerkte emoties

Wanneer ik nieuwe DO-IN cursisten erop wijs dat elke emotie een relatie heeft met een bepaald orgaan en dat mentale en emotionele activiteit wanneer deze te lang aanhoudt, een belastend effect heeft op ons hele systeem, geef ik als voorbeeld de relatie tussen boosheid en de lever. Wanneer je deze energetische relatie koppelt aan ons Nederlands gezegde 'iets op je lever hebben', begrijpt iedereen het verband tussen een orgaan en een emotie.

De lever is een goed voorbeeld omdat dit het orgaan is waar alle onverwerkte emoties uiteindelijk opgeslagen worden. Daaronder vallen behalve woede, ook angst en verdriet. Wanneer je maar lang genoeg je gevoelens wegdrukt, wordt de lever en alle daarmee samenhangende functies zoals creativiteit en het vermogen om je te kunnen aanpassen en te veranderen, uiteindelijk zodanig belast dat hij niet meer in staat is om deze energie (als afval) te verwerken. Hierdoor kan het moeilijk worden om te benoemen welke emotie overheerst en kan dit tot een depressie leiden. Het is een zeer emotioneel beladen orgaan. Ik noem de lever in mijn lessen 'de zetel van onverwerkte emoties' en besteed veel aandacht aan het in beweging houden van lever Ki.

Investeer in je toekomst, begin vandaag

Met DO-IN bevrijd je je van ingewortelde houdingen en geblokkeerde Ki waardoor belastende emoties kunnen worden losgelaten. Daarnaast bestaat DO-IN uit oefeningen voor het herstel of versterking van de natuurlijke ademhaling, houding correctie, lichaamshoudingen in spanning versus speling, meridiaanstrekkingen en zelfbehandeling van de acupunctuurpunten voor alle mogelijke fysieke klachten. Je komt terug in je natuurlijke staat; ontspannen, recht op en gecentreerd. Doordat er balans is tussen boven en onder, val je letterlijk en figuurlijk niet gemakkelijk om. Een krachtige preventie tegen burn-out. Na een mentale of emotionele stoot kom je weer gemakkelijk terug in evenwicht. Begin vandaag nog met DO-IN en laat je Ki weer stromen!