

BLIK-OPENER

**Therapeutische oefeningen – Meridiaanstretchen
Hapsisrelaxatie – Qi Gong -Yoga
Pai-Da - La-Jin - Guasha**

**1 minuut oefeningen
voor thuis, de werkvloer of in de sportschool**

Liane Franzani

BLIK – OPENER

Liane Franzani

BLIK-OPENER

Therapeutische oefeningen - Meridiaan stretchen
Hapsisrelaxatie - Yoga - Qi Gong - Pai – Da - La – Jin - Guasha

Met oefeningen die niet eerder zijn gepubliceerd.

1 minuut oefeningen en nog veel meer. Voor thuis, de werkvloer of in de sportschool.

Fit, plezier, gespierd, meridianen, slank, stretchen, rust, adem, humor, vitaliteit.
Leer jezelf genezen in één minuut

Eerste druk 2015
Copyright © Liane Franzani

Illustraties:

Meridiaan tekeningen:	Mariska Krielaart
Aarde chakra tekening:	Inga Kramer
Koppoters, Zon en maan en Guasha tekeningen:	Liane Franzani
Omslag ontwerp, lay-out en opmaak:	Martin Schuit

Uitgeverij Brave New Books
ISBN 9789402127195

Niets uit deze uitgave mag worden gebruikt, gekopieerd of veranderd zonder de uitdrukkelijke toestemming van de schrijver.

Inhoud

- 9. Voorwoord
- 11. Inleiding
- 13. **Deel I: Toelichting over verschillende disciplines en de uiteenzetting van meridianen.**
- 14. Lichaam en geest
- 15. Wat is relaxatie?
- 15. Ademhalingsoefeningen
- 16. Hapsis en tastzin
- 17. Meridiaan stretching
- 21. Algemene functie van organen, meridianen en meridiaanstoornissen
- 35. Therapeutisch stretchen
- 35. Hatha yoga
- 36. Dynamische yoga of Kundalini yoga
- 37. Qi Gong of Chi Gong
- 38. Visualisaties
- 38. Panoramisch kijken
- 39. Praktische oefeningen op de werkvloer, thuis of in de sportschool
- 39. Eén minuut oefeningen
- 40. Ademhalingsoefeningen
- 43. **Deel II: Lichaamsoefeningen**
- 43. Praktische oefeningen op basis van therapeutisch stretchen
- 49. Pai-Da methode
- 51. Partneroefeningen
- 63. Meridiaan oefeningen
- 71. Oefeningen met een glimlach
- 77. Hapsisrelaxatie bij chronische pijnklachten
- 89. Ademhalingsoefening 7777
- 89. Vinger oefening
- 91. Therapeutische rugoefeningen
- 98. Zon en maan ademhaling

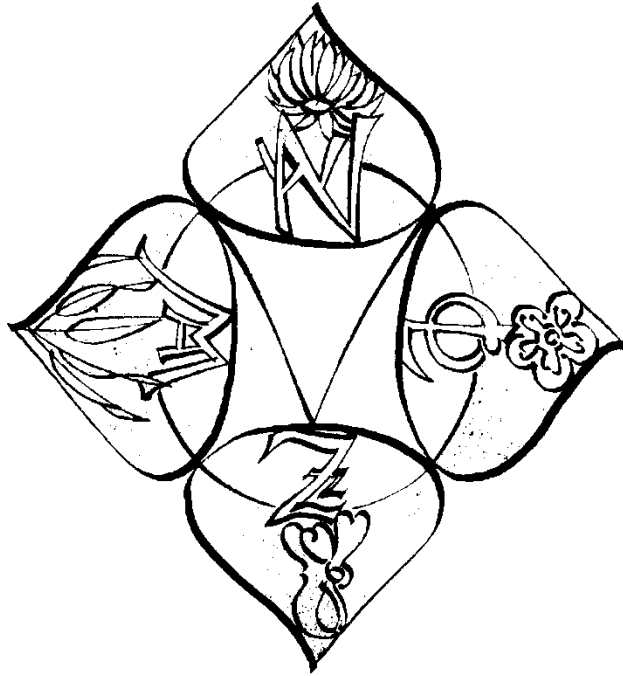
- 99. Super slank worden
- 117. Visualisatie: reiniging- en ontspanningsoefening
- 119. Qi Gong
- 135. Guasha therapie
- 137. Guasha gezichtsfitness
- 139. Dankwoord
- 140. Aanbevolen boeken en opleidingen
- 141. Boeken en spellen van Liane Franzani

Voorwoord

Als bewegingsdocent heb ik in de loop van de jaren veel geleerd, zowel van mijn leraren als van mijn cursisten. Mijn cursisten gaven mij de kans een stapje verder te gaan in bewegen. Daar ben ik hen zeer dankbaar voor.

Veel mensen hadden en hebben ernstige rug en schouderklachten, maar er waren en zijn ook mensen met chronische ziekten. Om met al deze mensen te werken is een geweldige uitdaging, want ik geloof heilig in zelfhelingschap. Ik ben er van overtuigd dat als de wil er is om gezond te worden, er altijd een weg is om in te slaan.

Als cursisten het soms moeilijk hebben, doordat de pijn soms te heftig is en willen stoppen, enthousiasmeerde ik hen toch om door te gaan. Ik begeleid hen in het verlichten van de pijn via visualisaties, bewegen, adem en waar nodig aanraking. Ik maak ook duidelijk dat klachten niet zomaar met tien lesjes verdwijnen, maar dat bewegen bij het leven hoort. Ik geef uitleg over hoe het lichaam functioneert en hoe de oefeningen hun uitwerking hebben op het lichaam wanneer deze regelmatig gedaan worden. Om een vitaal en ontspannen leven te kunnen leiden, kun je niet om je eigen inzet heen.



Het leven wacht altijd tot de situatie
kritiek is, om zich dan van zijn beste
kant te laten zien.

Paulo Coelho

Inleiding

Volgens een van mijn leraren zijn er maar twee oefeningen nodig om je lichaam vitaal en gezond te houden. De ervaring leert dat de oefeningen buitengewoon helend zijn, maar ik weet ook dat mensen het prettig vinden om uit meerdere disciplines te kunnen kiezen. Uiteraard staan deze twee methoden in dit boek beschreven.

Het idee om een praktisch oefenboek te maken voor iedereen, waarin verschillende disciplines worden aangeboden, ontstond doordat cursisten mij aanmoedigden de oefeningen, waar zij veel baat bij hebben, te publiceren. Om aan dat verzoek te voldoen, heb ik de stoute schoenen aangetrokken en ben achter de computer gaan zitten om mijn ervaringen en inzichten op schrift te stellen.

Daarnaast heb ik besloten om geen foto's te gebruiken, maar eenvoudige tekeningen te maken die tot de verbeelding spreken.

Omdat ik als bewegingsdocent verschillende disciplines heb geleerd, maak ik daar gebruik van, maar ik introduceer ook nieuwe technieken. De belangrijkste disciplines zijn:

Therapeutische rug oefeningen, Meridiaan stretchings, Hapsisrelaxatie, Hatha en Kundalini Yoga, Qi Gong, La Jin, Pai-Da en Adem- en ontspanningsoefeningen. Als extra toevoeging is er speciaal voor het gezicht gezicht fitness door middel van Guasha opgenomen.

Andere belangrijke dingen die het leven veraangenamen.

Relaxatie

Plezier

Wanneer je de oefeningen in dit boek bewust en met enige regelmaat doet, zul je verstedd staan van de werking ervan. Relaxatie en plezier, naast een soepel en gezond lichaam vallen je ten deel.

Als je dan ook nog je voedingspatroon (elk pondje gaat door het mondje) een beetje aanpast dan staat niets je meer in de weg om een gezond te leven te leiden.

Drink na de oefeningen een flink glas water.

In deel 1 wordt relaxatie, ademhaling en hapsisrelaxatie, yoga, meridianen, therapeutische rug oefeningen, Qi Gong, panoramisch kijken, visualisatie en Guasha gezicht fitness uiteengezet.

Deel 2 staat in het teken van praktische oefeningen die gemakkelijk tot de verbeelding spreken, eenvoudig zijn en snel tot ontspanning leiden.

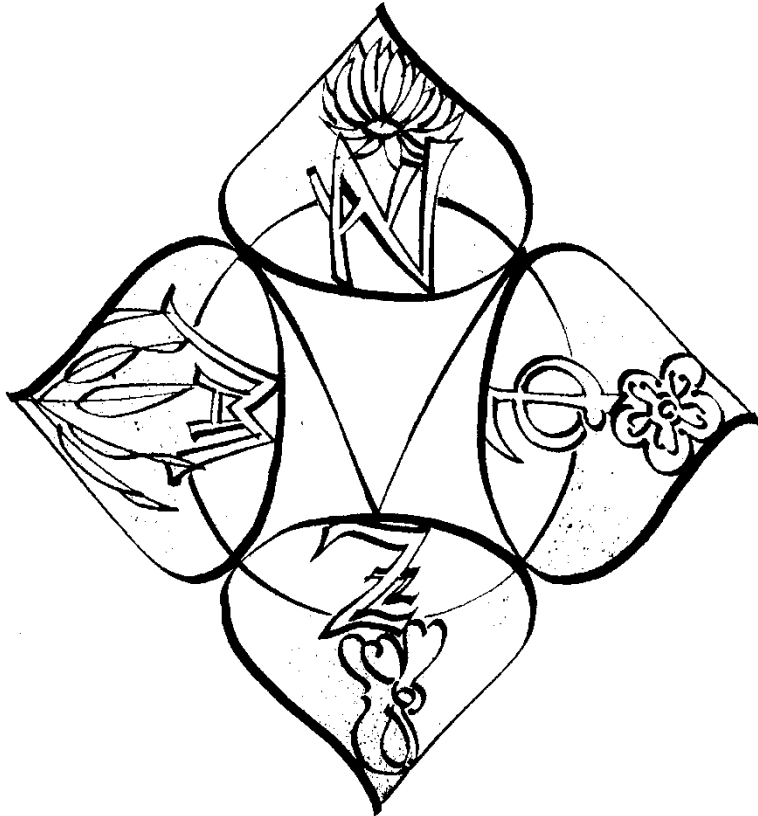
Ook tref je uitspraken aan. Deze uitspraken zijn van mij en andere auteurs. Soms staat er een naam bij, maar er zijn ook een aantal uitspraken die anderen toebehoren waarvan ik de naam niet weet. Ik vond ze zo van toepassing dat ik er toch gebruik van heb gemaakt. Het zijn blikopeners waar je misschien iets aan kan hebben.

Zoals je ziet, biedt dit boek je verschillende mogelijkheden aan om lekker in je vel te zitten. Ik hoop dat je er veel plezier aan gaat beleven.

Blijf je bewust dat je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen welzijn.

Deel 1

Toelichting over verschillende disciplines en de uiteenzetting van meridianen.



Oost west thuis best

Lichaam en geest

Bewegen is niet alleen maar een fysieke bezigheid. Bewegen vraagt meer. Het gaat in samenwerking met ons denken, onze geest.

Wanneer je positief denkt, zal je al gauw bemerken dat dingen je makkelijker afgaan dan wanneer je negatief denkt.

“Ik kan het” klinkt beter dan “ik kan het niet.” Alles kan. Zelfs als je niet in staat bent om een oefening fysiek goed uit te oefenen kan je de geest erbij betrekken en de oefening vervolmaken. Waarschijnlijk heb je daar nooit aan gedacht. Maar het kan echt.

Oefeningen doen vraagt echter wel om discipline. Dat is voor veel mensen lastig, maar daar is aan gedacht. In dit boek tref je oefeningen aan die je niet langer dan een minuut hoeft te doen. Ik ben er wel van overtuigd dat je er zoveel plezier aan gaat beleven, dat de behoefte meer te doen op de loer ligt. Geweldig toch. Gewoon doen.

Als er weinig tijd is, kun je besluiten om één oefening te doen. Het enige wat je nodig hebt, is een kleine ruimte en een muur of een deur.

Wat is relaxatie?

Bijna iedereen wil het wel, relaxed zijn. Wat is relaxatie?

Het woord relaxatie verwijst naar een ontspannen staat. Eigenlijk betekent het jezelf zijn.

Een groot deel van de mensheid is vergeten wat relaxatie is. Dit komt mede door het vluchtige gedrag dat de mens zich eigen heeft gemaakt, maar ook door spanning die het leven door maatschappelijke en technologische ontwikkelingen met zich meebrengt.

Spanning is een uiting van onevenwichtigheid. Spanning zorgt ervoor dat we weglopen van onszelf. We willen niet voelen dat we uit ons evenwicht zijn. Meestal geven we anderen de schuld. Dat zijn meestal de mensen in je directe omgeving. Die mensen die net op dat ongelukkige moment in jouw buurt zijn. Die krijgen de volle laag met het gevolg dat er vaak nog meer spanning ontstaat.

Jij bent de enige die spanning een halt kan toeroepen. Adem bijvoorbeeld een paar keer diep in en uit en je voelt hoe de spanning ontladen wordt. Ontspanning zorgt voor het herstel van het evenwicht.

Relaxatie betekent dat je vanuit je basis functioneert en contact hebt met het rustpunt in jezelf.

Ademhalingsoefeningen

Je kunt niet om de ademhaling heen. Ademhalen hoort bij ons en is je geboorterecht. Het is de verbinding tussen lichaam en geest. De ademhaling draagt bij aan je welzijn. Het is een geschenk waarvoor we dankbaar mogen zijn, omdat we zolang we op aarde zijn er gebruik van mogen maken. Het stelt ons in staat te leven. Door de adem worden onze lichaamscellen gevoed en onze geest gezuiverd. De adem helpt ons om een ontspannen en vitaal leven te leiden.

De adem is dichterbij ons dan dat we beseffen. Maak daarom je adem als je beste vriend.