

YIS Gewichten

'Gewrichten van handen en voeten'

De volgende oefeningen houden de gewrichten soepel. Zit op de grond in een gemakkelijke houding.

De handen

1. Houdt de rechter handpalm op je hartstreek en de elleboog tegen je romp. Pak met je linkerhand van bovenaf (handpalm naar voren) de rechterduim en buig deze naar beneden, naar de pols toe. Voel hoe de duim weerstand biedt tegen deze beweging. Verhoog de druk geleidelijk, terwijl je de weerstand van de duim loslaat. Houd die druk een tijdje vol, laat steeds meer los en voel dat de duim steeds verder naar de pols gaat. Laat dan de druk geleidelijk los. Vervolg met dezelfde oefening bij elke vinger van dezelfde hand.

Wissel nu van hand en voer dezelfde rekoefening uit.

2. Zet beide handen voor je op de vloer met gespreide vingers naar voren en de duim naar achteren. Beweeg je nu naar voren, zodat er een flinke buiging van de polsgewrichten en een rekking van de vingers is. Voer voorzichtig de druk op met het gewicht van je lichaam.

3. Pak met de duim en de gebogen wijsvinger van de ene hand het buitenste kootje van de duim van de andere hand en trek eraan. Voel hoe de duim weerstand biedt en laat deze weerstand los en trek nog iets verder. Sommige mensen horen en voelen dan een knakkend geluid, vooral als je even trekkend schudt.

Laat de duim geleidelijk los en voer dezelfde rekking uit bij elke vinger van dezelfde hand. Wissel nu van hand en voer dezelfde rekoefening uit.

4. Leg de linker hand op de rug van rechter met de linker vingers om de buitenkant van de rechterhand. Zet dan de linkerduim op de grote knokkel van de rechterwijsvinger. Duw nu met de duim en trek met de vingers, zodat de rechterhand wordt gedraaid en de rechterarm wordt gestrekt. Draai de rechterhand goed en strek de armen en handen weg.

Verwissel nu van hand en doe dezelfde rekoefening.

5. Draai de rechterhand nu in tegengestelde richting. Houd daarbij de handpalm van de rechterhand voor je hartstreek naar boven gericht. De linkervingers vingers grijpen onderlangs de muis van de rechterhand, terwijl je de duim op de grote knokkel van je rechterpink legt. Duw weer met de linkerduim en trek met je vingers de rechterhand om. Beweeg je handen iets naar beneden.

Doe nu hetzelfde andersom.

6. Masseer met je linkerhand de rechter. Grijp steeds eerst met volle hand en masseer zo. Daarna kun je allerlei plaatsen met de linkerduim aan de ene en de vingertoppen van de wijsvinger en de middelvinger aan de andere kant masseren met een draaiende beweging. Voel in hoeverre de rechterhand pijnlijke plekken heeft. Blijf die wat langer met zorg masseren.

Masseer daarna de pols door er met de gehele andere hand omheen te grijpen en er langs te draaien, terwijl je met je pols een tegengestelde draai beweging maakt.

Verwissel nu van hand en doe dezelfde massage.

7. Strengel nu de vingers van beide handen en beweeg de handen ten opzichte van elkaar. Masseer zo de zijkanten van de vingers.

8. Sla nu beide handen actief uit, terwijl je ze los laat hangen en houd dit een paar minuten vol. Voel daarna hoe de energie uit de handen straalt.

De voeten

1. Leg je linker voet over je rechterdij. Met je linkerhand grijp je je onderbeen vlak boven het enkelgewricht en met je volle rechterhand je tenen. Draai nu je linker voet met je rechterhand en houd je linkerhand stil. Maak een zo groot mogelijke cirkel.

Idem met de rechter voet.

2. Pak nu met je duim en gebogen wijsvinger je grote teen en draai hem een tijdje met de klok mee en dan een tijdje tegen de klok in. Trek er nog even aan vanuit de top en voel hoe hij weerstand biedt. Laat deze weerstand los en verhoog een beetje de trekkracht. Ook hier kan een knakkend geluid hoorbaar zijn.

Doe hetzelfde nu met elk van de volgende tenen.

Idem met de tenen van de andere voet.

3. Pak met je handen de zijkanten van een voet vast en draai de middenvoet in een torsie de ene en de andere kant uit.

Idem bij de andere voet.

4. Masseer de voetzool en de enkel, vooral op de plekken die wat gevoelig zijn.

5. Pak met beide volle handen je onderbeen, vlak boven de enkels, laat je voet los en schud de losse voet stevig.

Idem bij de andere voet.

Het gehele lichaam

1. Maak een losse vuist en klop het gehele lichaam met een redelijke stevigheid.

2. Indien je RSI hebt in bijvoorbeeld je arm, houd dan de arm stevig en klop iets sterker op de hele arm zodat de energieën los kunnen komen.

3. De knieën en heupen kan je wat zwaarder kloppen, omdat daar de energieën op een dieper niveau vast kunnen zitten

3. Je rug kan je door je partner laten kloppen.

4. Indien de vingers wat reumatisch zijn, leg dan de hand op de knie en klop de gehele hand en ook de vingers. Het zal pijn doen, maar als je het regelmatig doet, zal de beweging van de vingers verbeteren en de pijn verminderen.

4. Ga in meditatiehouding zitten met een rustige en heldere geest.