

OEFENINGEN

- Trek aan je haren, als dat pijn doet, heb je te weinig water gedronken!
- Trek je oren opzij en beweeg je oren op en neer, naar voren en naar achteren en masseer de oorrand (3x).
- Streck je armen opzij, draai de ene hand naar binnen en de andere naar buiten en kijk naar de handrug (van de arm die je naar binnen gedraaid hebt) en draai dan beide armen en ook het hoofd om naar de handrug van de andere hand te kijken.
- Draai om je eigen as. Wanneer je duizelig wordt, stop je even. Draai eventueel wat langzamer. Elke dag 2 of meer maal. Eventueel ja-knikken of nee-schudden tijdens het draaien.
- Streck je uit, bv. door de bovenkant van een deur of de bovendorpel van de deur vast te pakken en draai je hoofd vervolgens van links naar rechts en weer terug.
- Open je mond zo ver mogelijk en zo lang mogelijk en wacht op de gaap, die komt.
- Leg je wijs- en middelvingers op je slapen, ca. 2 min.
- Omarm je ringvinger.

ZONNEGROET

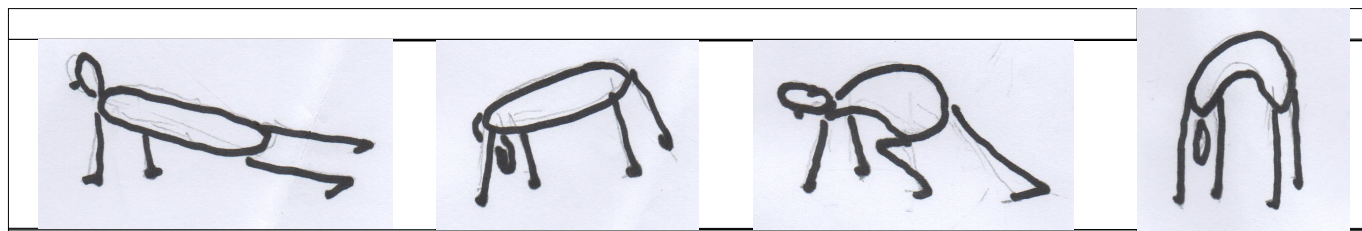


1 Streck je uit in stand

2 Buig je naar voren met handen plat op de grond

3 Een voet naar achteren, andere been buigt zich

4 Andere voet ook naar achteren en buik omhoog, hoofd naar beneden

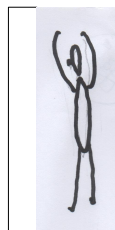


5 Buik omlaag en hoofd omhoog

6 Buik omhoog, hoofd naar beneden

7 Voet naar voren, andere been buigt zich

8 Andere voet ook naar voren, hoofd naar beneden, handen plat op grond



9 Streck je uit.

10 Buig naar voren met beide handen plat op de grond.

11 Andere voet naar achteren.

12 Ene voet ook naar achteren en buik omhoog.

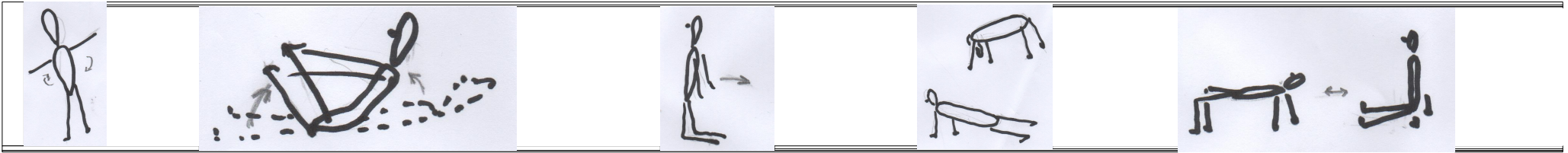
13 Buik laten zakken naar de grond en hoofd omhoog.

14 Buik weer omhoog.

15 Andere voet weer naar voren.

16 Ene voet ook weer naar voren, handen plat op de grond en weer naar nr. 1: Streck je uit

RITEN



1. Strek je armen opzij en draai om je as.
2. Lig op de rug. Tik met je handen je voeten aan.
3. Op je knieën, buig naar achteren en weer terug naar voren.
4. Op handen en voeten, duw buik omhoog, dan laat buik zakken tot grond.
5. Zit met handen naast heupen en duw bips naar voren zodat je gewicht op je voeten komt.

MERIDIANEN



1



2



3



4



5



6

1. hand boven oog zelfde lichaamshelft, andere hand halverwege hals
2. hand onder sleutelbeen, andere hand achterhoofd andere kant
3. een hand onder sleutelbeen, andere hand ribbenboog zelfde kant
4. ene hand omvat wijsvinger andere hand die op schouder ligt
5. ene hand onder jukbeen andere lichaamshelft, andere hand onder sleutelbeen
6. ene hand onder binnenknokkel enkel, andere hand op stuitje



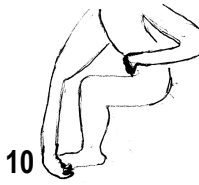
7



8



9



10



11



12

7. een hand op schouder, andere hand houdt pinkmuis van die ene hand vast.
8. hand op derde rib (bovenkant borst), andere hand op schouder.
9. een hand onder bips, andere hand halverwege hals.
10. een hand op bovenkant schaambeent, andere hand houdt kleine teen andere voet vast.
11. een hand op onderkant borstkast andere lichaamshelft, andere hand op elleboog ene arm.
12. een hand boven oog andere lichaamshelft, andere hand op elleboog ene arm.