

Meridiaan Activatie

Ik wil je uitnodigen in iets heel praktisch. En dit gedurende **7 dagen**.

Elke dag een klein moment voor je **lever- en galblaasenergie**.

Zie het als lente-onderhoud. Zoals je een raam even opent.

Deze routine duurt amper 5 minuten per dag.

Dag 1 – Open je flanken

Ga rechtstaan.

Armen boven je hoofd.

Buig zacht naar rechts, adem in in je linkerzij.

Drie ademhalingen.

Wissel van kant.

Voel waar het trekt.

Niet forceren. Gewoon openen.

Dat is je **galblaasmeridiaan** die ruimte krijgt.

Dag 2 – Binnenkant van je benen

Ga zitten met één been gestrekt.

Buig zacht voorover.

Adem in in de binnenkant van je been.

Wissel van kant.

Hier loopt je **levermeridiaan**.

Vaak zit daar onbewuste spanning.

Adem in de stretching.

Dag 3 – Droog borstelen

Koop een droge borstel, droogborstel of scrubhandschoen. Deze vind je in een natuurwinkel, maar ook in de gewone supermarkt. Doe dit in de ochtend, net voor je in de douche stapt.

Begin bij je voeten en scrub de lever en galblaasmeridiaan. Zie foto en video. Scrub naar boven toe, altijd richting het hart. Doe dit rustig, niet te hard. Dit activeert je lymfe. Alsof je de afvoer opent.

Douche nadien warm. En voel hoe je huid tintelt.

Doe dit ook armen en binnenkant van je been voor de activatie van de levermeridiaan.

Dag 4 – Zuchten

Heel simpel, maar vaak lopen we daar op weerstand. We hebben geleerd dat dit niet mag. Dit gaan we nu doorbreken.

Ga even rechtstaan.

Schud je schouders los.

En zucht. Hardop.

Drie keer diep in.

En uit met geluid.

Zuchten is een natuurlijke **lever-release**.

Dag 5 – Heupen losmaken

Zet muziek op.

Beweeg je heupen.

Cirkels. Zacht wiegen.

De **galblaasmeridiaan** loopt langs je heupen.

Daar zit vaak vastgehouden frustratie.

Je hoeft alleen te bewegen, niemand kijkt.

En dit wil ik je nog meegeven.

Meridiaanwerk gaat niet over perfect uitvoeren.

Het gaat over contact maken.

Je lichaam heeft aandacht nodig. Doe dit wanneer je het voelt, wanneer je lichaam signaleert dat aandacht en ruimte nodig zijn.

Als jij zeven dagen lang elke dag vijf minuten ruimte maakt,
dan heb je meer gedaan voor je leverenergie
dan met eender welke extreme detox.