

WAYNE COOK OEFENING / IN EN UIT DE KNOOP

Alle lichaamsdimensies voor/achter/boven/beneden/links/rechts worden met elkaar verbonden waardoor de lichaamsenergie rustig door het lichaam kan stromen en in balans komt. Alle meridianen (energiebanen) worden met elkaar verbonden en stress wordt verminderd. Kortsluiting, verwarring etc. worden opgeheven. De energiestroom wordt genormaliseerd en het evenwicht tussen lichaam, geest en emotie wordt hersteld. De oefening is ook heilzaam bij slaapstoornissen.

De Wayne Cook oefening is goed voor:

1. Verminderen van stress
2. Alles weer in perspectief zien
3. Helderder denken
4. Beter kunnen leren
5. Beter kunnen slapen



Kruis je voeten. Strek je armen en kruis ze bij de polsen. Draai de handpalmen naar elkaar toe en laat de vingers in elkaar grijpen. Trek de handen onderlangs naar je lichaam. Nu sta je in de knoop. Adem een aantal maal door, met je tong tegen je verhemelte (achter je boventanden). Adem in door de neus en uit door de mond.

Voor je uit de knoop gaat, zet je je benen naast elkaar en laat je je handen los. Maak nu een huisje van alle vingers tegen elkaar aan.

Adem wederom door neus in en mond uit en met de tong tegen het verhemelte. Dit is een ontspanningsoefening.

Deze oefening maakt je rustig.

Je kunt deze oefening doen als je erg druk bent.