

# Kinesiologietechnieken workshop 'Even toe aan wat rust?' Overprikkeling

21 maart 2026



## Switchingpunten:

Leg 1 hand op de navel en masseer met de andere hand

\* het kuiltje bij de onder- en bovenlip

\* links en rechts onder het sleutelbeen, naast borstbeen

\* het stuitje

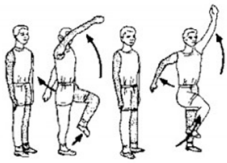
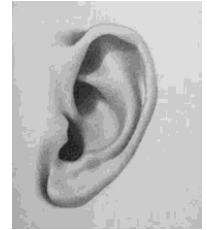
Leg vervolgens de andere hand op de navel en masseer met de andere hand, de punten als hiervoor.

Het zorgt ervoor dat je steviger staat.

## Oren masseren:

Masseer de oorranden links en rechts 3x van boven naar beneden. En trek je zachtjes aan het lilletje.

Zorgt voor focus! Horen wat je horen moet. Niet alles hoeft meer zo hard binnen te komen. De oefening zorgt ervoor dat je wakker en alert wordt om goed op te letten bij een gesprek of vergadering.



## Kruislopen / wandelen:

Bij kruislopen / wandelen beweeg je, je linkerbeen en rechterarm naar voren (kruislings) en dan andersom. Hiermee stimuleer je beide hersenhelften. En worden stresshormonen afgebroken. Het is een snelle oppepper.

## Water drinken:

Een tekort aan water kan al snel klachten geven. Water is een transportmiddel in je lichaam. Vervoert goede stoffen naar de cellen en voert afvalstoffen af. Water is een energiegeleider. En door goed water te drinken heb je dus ook een betere geleiding van energie in je lichaam.



## ESR:

Leg een hand op je voorhoofd bij stress. Of als je het even niet goed weet. Hierdoor gaat er meer bloed naar het deel van de hersenen dat nieuwe ideeën kan maken.

## Energie bij je houden

**Jas dicht:** Maak met je hand de beweging van schaambeentjes naar kin. Doe dit 3x.

**Jampot dichtdraaien:** Energie bij je houden Leg je vingers in een kommetje om je navel. En maak een draaibeweging, alsof je een jampot dichtdraait. Voel wat voor jou dicht is. Dit hoeft nl niet met de klok mee te zijn.

## In de knoop uit de knoop:

Oefening om je hoofd leeg te maken, Als je niet kunt slapen of ligt te piekeren. Geeft rust in je hoofd en lichaam.

### Stap 1: in de knoop

Kruis je armen, leg je handpalmen tegen elkaar en trek je armen naar jezelf toe. Kruis je voeten

Zet je tong tegen je gehemelte en houd hem daar

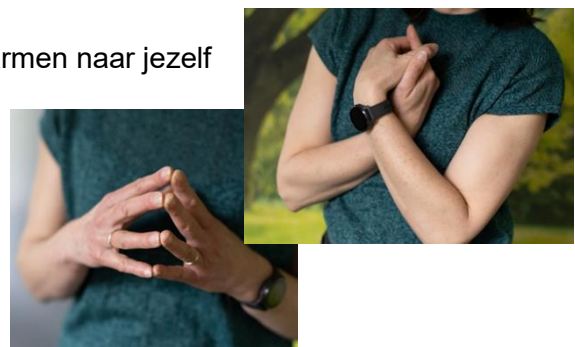
Adem een aantal keren diep in en uit (1 min)

### Stap 2: uit de knoop

Leg je vingertoppen tegen elkaar

Zet je voeten naast elkaar

Adem op dezelfde manier in en uit als bij stap 1 (1 min)



*Heb je vragen over een oefening? Mail of app me gerust.*

Warme Groetjes Eline Vaags

**Praktijk voor Kinesiologie Eline**

Gendringseweg 31, 7122 LT Aalten

Tel: 06-10568144

www.elinevaags.nl info@elinevaags.nl

