

### 1. Ruglig op de mat; met knieën gebogen



Leg je rechterarm op je buik, over je ribbenboog, terwijl je linkerarm langs je lichaam ligt. Pak met je rechterarm je elleboog vast van je linkerarm. Draai nu de knieën rustig naar rechts, ga zover als wat comfortabel voelt.

Je voelt nu dat de rechterarm de ribbenboog ondersteunt en fixeert. Hierdoor wordt je min of meer gedwongen om naar je buik te ademen, waardoor daar een “aanzuigende” werking wordt gestimuleerd.

Adem nu in door de neus, en uit door de mond. Draai je hoofd naar de tegenovergestelde zijde, adem in en uit en draai het hoofd daarna naar de andere kant.

Doe dit rustig en voel verschil naar welke kant het gemakkelijker gaat.

Doe dit 5 x naar beide kanten. Wissel dan de armen om en ook hier 5 x hoofd draaien, bij in- en uitademing terwijl de ribbenboog is ondersteund.

### 2. Rol-ups



Ga rustig zitten op de mat met de knieën gebogen. Pak met beide armen om de knieën. Rol rustig over de mat met bolle rug en kom terug omhoog. Gebruik de versnelling van je lichaam om op en neer te rollen.

Doe dit 10 x.

Dit is een fantastische manier om je hele lymfesysteem aan te zetten, terwijl het ontspanning geeft voor de gehele rug/wervelkolom.

### 3. Onzichtbaar touwtje springen



Dit is een prima manier om beweging in het hele lichaam te krijgen. Ga staan op het matje met de benen iets in spreidstand.

Begin met rustig op en neer bouncen vanuit de hakken, de tenen blijven aan de grond. Probeer

armen en hoofd zo ontspannen mee te laten bewegen. Het lijkt alsof je op een trampoline rustig staat te veren. Als dit goed en comfortabel voelt, zonder ergens pijn te ervaren, maak de beweging dan groter en kom los met de hakken van de grond bij het springen.

Dit is stimulerend voor de elasticiteit en de lymfatische pomp vanuit de voeten wordt gestimuleerd. Laat de armen mee gaan zwaaien en varieer met voor- achterwaartse sprongen.

Ga afbouwend weer terug naar pompen vanuit de hakken met de tenen aan de grond.

doe dit alles 20 x

#### 4. Schrede stand bounce



Dit is een goede oefening om aan de kuitpomp te werken. Ga op de mat staan met een been voor en een achter. Het voorste been licht gebogen in de knie, achterste niet overstrekt en start op de tenen. Plaats de handen op je voorste bovenbeen. Maak nu een bouncende afrol van je achterste been van tenen naar hak.

Doe dit langzaam en rustig verend. Het is niet de bedoeling om enige pijn te ervaren in je kuit of in je achillespees.

Herhaal dit comfortabel kuitpompen 10-15 x.

Daarna herhaal je de oefening met het andere been voor.

Ben voorzichtig met rekken.

Je kunt wisselen in bewegingsuitslag of tempo.

#### 5. Marcheren op de plaats



Breng je knieën om de beurt omhoog alsof je op de plaats aan het marcheren bent. Neem de armen mee in de beweging. Breng handen tot kinhoogte. Tempo rustig, zoals je zelf prettig vindt. Doe dit 30 x op de plaats.

## 6. Gekruist lichaams patroon, voor en achter



Neem je beginpositie in, waarbij je de armen omhoog tilt tot schouderhoogte met de ellebogen in een hoek van 90 graden.

Breng nu wisselend de handen naar de tegenovergestelde knie. Dit is een gelijktijdige beweging van arm en been, waarbij het been opgetild wordt in een diagonaal en arm en been elkaar halverwege even licht aantikken.

Wissel links en rechts af en kom goed terug in de strekking. Herhaal dit 50 x.



Daarna doe je dit crosspatroon achterwaarts vanuit dezelfde starthouding, Breng je hand achter je rug gekruist naar de tegenovergestelde hak. Ook nu, kom terug tot strekking, wissel links en rechts af en herhaal 50 x.

Dit zet de lymfe aan over het hele systeem en pompt met name knie en lies.

## 7. Jumping jacks



Spreid-stand sprongen rustig op de plaats. Neem je armen mee zijwaarts omhoog tot boven het hoofd klappend als dit lukt. Zo niet dan zover als het comfortabel verend aanvoelt.

Herhaal dit 25 x.

#### 8. Schrede-stand-hand-klap



Een wisselende hand-klap voor en achter het lichaam met gestrekte armen. Voor eerst laag ter hoogte van de navel, dan achter laag. Terug naar voren op borsthoogte, weer achter laag. Dan voor neushoogte, terug achter laag. Dan voor boven je hoofd en weer achter laag. Zo oplopend en dan terug in omgekeerde volgorde tot navelhoogte voor herhaal je dit patroon ongeveer 50 klappen in totaal.

#### 9. Arm-reach-flow



Reik met je handen naar boven, zo hoog mogelijk boven je hoofd. Buig vervolgens je ellebogen en glijdt met de handen over de achterkant van je nek naar de voorkant van je lichaam naar beneden tot je armen gestrekt zijn en breng dan je armen voorwaarts gestekt weer omhoog, zo hoog mogelijk boven je hoofd.

Herhaal dit 20 x.

Extra element is dat je op inademing je armen omhoog brengt boven je hoofd en op uitademing naar beneden.

#### 10. Ellebogen in cirkels



Plaats in spreidstand de handen op de toppen van de schouders. Maak 10 grote cirkels met de ellebogen voorwaarts, daarna zo groot mogelijke cirkels achterwaarts met de ellebogen.

Herhaal dit 20 x beiden kanten.

## 11. Fascia rek van de nek



Ga in lichte spreidstand op de mat staan. Wrijf eerst de handpalmen tegen elkaar, zodat ze prettig opgewarmd zijn. Vervolgens plaats je de handen allebei in de nek. Vandaar laat je een hand zakken en grijp je met de andere hand de huid van je nek vast, tussen duimmuis en vingers, alsof je een kat in zijn nekvel pakt.

Houd de grip rustig vast en maak 10-15 ja knik bewegingen met je hoofd. Pak eventueel ook nog eens wat hoger en lager vast en knik op en neer.

Daarna met dezelfde grip schud je vervolgens nog 15 x nee.

Dit geeft een prettige ontspanning van het weefsel/fascia van de nek en geeft ruimte aan de lymfeflow.

## 12. Licht gesteunde been-swing



Houd je met een hand losjes vast aan de muur of een stoel.

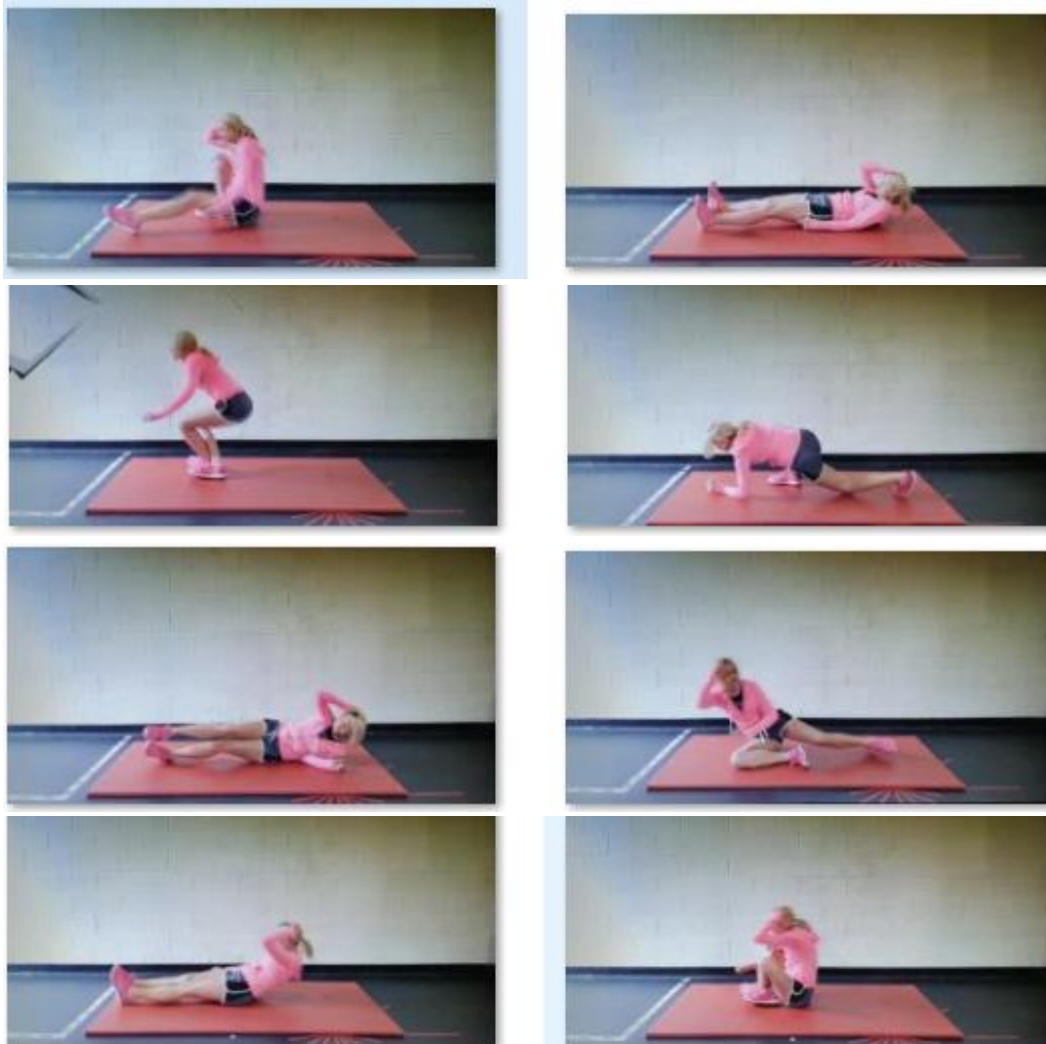
Slinger het been aan de niet gesteunde zijde gestrekt, rustig voor- en achterwaarts. Voeg hierna langzaam de vrije arm toe aan de beweging in tegengestelde richting als dat het been zwaait.

Een super manier om een grote invloed op de lymfatische flow te krijgen van boven- en onderlichaam samen.

Doe ongeveer 20 schoppen en draai naar de andere zijde. Ook hier 20 x.

Pas bij deze oefening op dat je de boog niet te sterk maakt in de onderrug. Laat het een beweging van de heupen blijven.

### 13. Anti-val-matrix



Plaats een hand op het voorhoofd en haal hem daar de hele beweging niet meer weg. Je kunt nu verder elk ander lidmaat gebruiken om op je rug op de mat te gaan liggen. Ga daarna met de zo nodige hulp weer omhoog zonder dat de hand op je voorhoofd verplaatst.

Ga nu op je buik op de mat liggen en kom weer overeind.

Daarna ga je rustig op een zij liggen en komt weer rustig overeind, om dit vervolgens te doen naar je andere zijde met nog steeds de hand op het voorhoofd.

Dit is een mooie manier om je hele lymfatische systeem aan te zetten met bewegingen in alle diagonalen die niet voorspelbaar zijn voor ons brein.

Hierna kun je deze hele cyclus nog eens herhalen met de andere hand op je voorhoofd.

Je kunt hier natuurlijk creatief in zijn en starten met je hand op een schouder i.p.v. op je voorhoofd en dan kijken hoe de bewegingen ingezet kunnen worden en de sensaties die hierbij optreden.

#### 14. Qi-Qong, power ademhaling



Je staat nu ter afsluiting in een lichte spreidstand op de mat. Breng je vingertoppen ter hoogte van je bekken bij elkaar. Breng je handen van hieruit samen omhoog langs het lichaam tot aan je kin, terwijl je tegelijkertijd in beweging tot tenenstand komt. Terwijl je de handen weer omlaag brengt kom je terug op je hakken. Bij de omhooggaande beweging zijn de handpalmen omhoog gericht. Adem in door je neus en kom omhoog. Bij de neerwaartse beweging push je omlaag met je handpalmen omlaag en adem je uit door je mond, terwijl je terug op de hielen komt. Herhaal dit 10 x.