

Kinesiologietips in Coronatijd

Inleiding:

Een aantal jaren geleden heeft Coby met ernstige ademhalingsklachten op de IC aan de beademing gelegen. Dit was een heftige ervaring. Voor haar, maar zeker ook voor haar familie!

Zij heeft haar ervaringen opgetekend in het boekje "Impact van Intensive Care", uitgegeven door IC Connect.

Dankzij dagelijkse uitgebreide kinesiologische balansen tijdens en na haar verblijf op de IC, is zij opvallend snel weer opgeknapt; kinesiologie biedt daar prachtige mogelijkheden voor!

In deze coronatijd hebben sommige mensen langdurig aan de beademing gelegen vanwege coronabesmetting, maar ook mensen die thuis ziek waren, of zelfs maar lichte verschijnselen hadden, blijken nog langdurig klachten te hebben: ademhalingsklachten, vermoeidheidsklachten, maar ook psychologische klachten zoals angst en stress. Ook de angst om ziek te worden kan trouwens al voor fikse stress zorgen...!

Op de website <https://icconnect.nl/na-de-ic/post-intensive-care-syndroom/> staan veel symptomen die horen bij PICS (Post Intensive Care Syndrom)

Coby heeft haar boekje Body en Brein Boosters voor Bezige mensen vrijgegeven voor op de website, zodat iedereen dit kan downloaden, ook zonder kinesiologische kennis of begeleiding. Fantastisch!

Voor ons kinesiologen is het een uitnodiging om met onze prachtige technieken de mensen die wat extra's nodig hebben, te ondersteunen.

Vandaar deze kinesiologische testtips.

Voor degenen onder jullie die werken met 'Zicht op Leefblind': inventariseer de stress, maak samen het verhaal en balanceer! Degenen die (nog!?) niet bekend zijn met Leefblind, kunnen uiteraard met hun eigen technieken aan de slag.

Aandachtspunten zijn hierbij:

- Doe uitgebreid de voortesten
- Balanceer (fix-as-you-go) 14 meridianen, evt. extra aandacht voor de longmeridiaan
- Masseer alle NL punten.
- Test en corrigeer de centering: cloaca, gaits en (na beademing!) hyoid.
- Doe de meridiaanmassage,
- Doe de kruisloop, in combinatie met de oogbewegingen.
- En natuurlijk héél véél Emotional Stressrelease, voor verleden, heden én toekomst
- Test een passende bloesemremedie
- Laat mensen zelf de oefeningen uit de Body en Breinboosters doen!

Veel succes!

Els Jansen

04-08-2020