



Over Leven met Yin



Colofon

Over leven met Yin

Copyright © 2024: Emrik Suichies

Auteurs: Emrik Suichies, Remy Joyce Leandra Pattiwael, Catharina van Bommel

Eindredactie: Jeroen Morsink

Druk- en bindwerk: Copy to Print

Vormgeving: Marianne Nab

Illustraties: Johannes Oppewal

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

OVER LEVEN MET YIN

EMRIK SUICHIES

INHOUDSOPGAVE (NIEUWE VERSIE VOLGT)

INHOUDSOPGAVE

OPBOUW VAN HET BOEK 17

DEEL 1 ACHTERGROND 20

WIE BEN IK? 259

HET ZUSJE “EN TOEN WAS IK ALLEEN...” 266

WANNEER YIN YOGA YIN WORDT 22

YOUR INNER NATURE 25

HET LICHAAM HEELT ZELF 27

HELENDE ENERGIE 31

FYSIEKE LICHAAM ALS RUIMTEPAK 35

HET BINDWEEFSEL 37

HET BELANG VAN WATER 39

YIN- HOUDINGEN 45

BUTTERFLY POSE 46

HALF BUTTERFLY POSE 47

LYING BUTTERFLY POSE 47

CATERPILLAR POSE 48

CATH'S POSE 49

CATTAIL POSE 49

CHILDPOSE 50

CHONG MAI/HOUDING ZONDER NAAM 50

DAI MAI/STICKY DOLL 51

DEARPOSE 52

DEARPOSE IN ZIJLIG 52

BABY DRAGONPOSE 53

TWISTED & WINGED DRAGONPOSE 54

DRAGONFLY POSE 54

E-POSE 55

FRANCE POSE 56

FROG POSE 56
GEKKO POSE 57
MELTED HEART 58
UPLIFTING THE HEART 58
MONKEYPOSE 59
MOONPOSE 59
OUTRIGGER 60
SADDLEPOSE 61
HALF SADDLEPOSE 62
SEAL 62
SEIZA 63
SHOELACE 64
HALF SHOELACE 64
SILENTPOSE 65
SLEEPING SWAN 66
SNAIL 66
SQUAREPOSE 67
TOESQUAT 68
TWISTED ROOTS 68
UPLIFTING THE PELVIS 69
DEEL 2 NASLAGWERK 70
ORGAAN & HOUDING 71
JAARGETIJDEN 77
WINTER BLAAS 80
FYSIEKE GEBIEDEN BLAAS 81
KERNWOORDEN BLAAS 82
FYSIOLOGISCHE WERKING BLAAS 83
BLAASMERIDIAAN 86
ENERGETISCHE WERKING BLAAS 86
DE DRUK VAN DE KETEL HALEN 87
AFSCHEID NEMEN EN DURVEN NEMEN 87
SCHAAMTE, ANGST EN SCHULD LOSLATEN 87
GRENZEN 88
DISBALANS BLAAS 88
REUMA (REUMATOÏDE ARTHRITIS) 88
LUPUS ERYTHEMATOSUS (SLE) 89

MULTIPLE SCLEROSE (MS) 89
DISBALANS BLAAS- PROSTAAT 90
DISBALANS BLAAS-IMMUUNSYSTEEM 91
AUTO-IMUUNZIEKTE “WAAROM VERNIETIG JIJ JEZELF” 92
THYMUS VOOR KWETSBAARHEID & WEERBAARHEID 94
DE BLAAS KORT SAMENGEVAT 95
WINTER NIER 97
FYSIEKE GEBIEDEN 98
KERNWOORDEN NIER 99
FYSIOLOGISCHE WERKING NIEREN 100
NIERMERIDIAAN 101
ENERGETISCHE WERKING NIEREN 101
ANALYSEREN, FILTEREN EN REGULEREN 101
INTERN EVENWICHT 102
ZUUR/ BASE HUISHOUDING/ MAN-VROUW EVENWICHT 102
BIJNIEREN ONDERSCHIEDEN 103
DISBALANS NIER 103
NIERBEKKENONTSTEEKING 104
NIERSTENEN 104
OEDEEM 105
DE NIEREN KORT SAMENGEVAT 106
LENTE LEVER 107
FYSIEKE GEBIEDEN 108
KERNWOORDEN LEVER 108
FYSIOLOGISCHE WERKING LEVER 109
LEVERMERIDIAAN 110
ENERGETISCHE WERKING LEVER 110
VERWERKING, TRANSFORMEREN EN JE EIGEN MAKEN 111
TRANSFORMEREN VAN OVERTUIGINGEN 111
LOSLATEN VAN ONZE CONDITIONERING 112
KIES JE ZIENSWIJZE 113
DISBALANS LEVER 113
ICERUS/ GEELZUCHT 115
HEPATITIS 115
SYNDROOM VAN GILBERT (SVG) 115
CIRROSE 116

DE LEVER KORT SAMENGEVAT 118
LENTE GALBLAAS 119
FYSIEKE GEBIEDEN 120
KERNWOORDEN GALBLAAS 121
FYSISCHE WERKING GALBLAAS 122
GALBLAASMERIDIAAN 122
ENERGETISCHE WERKING GALBLAAS 123
ONTGIFTEN 123
LOSLATEN VAN AGRESSIE & FRUSTRATIE 124
VERWERKEN VAN ONBEWUST LIJDEN 124
OPEN DURVEN STAAN EN OPKOMEN VOOR JEZELF 125
DISBALANS GALBLAAS 125
GALSTENEN 125
GEELZUCHT 126
DE GALBLAAS KORT SAMENGEVAT 126
ZOMER DUNNE DARM 127
FYSIEKE GEBIEDEN 128
KERNWOORDEN DUNNE DARM 129
FYSIOLOGISCHE WERKING DUNNE DARM 130
DUNNE DARMMERIDIAAN 130
ENERGETISCHE WERKING DUNNE DARM 130
ENERGIE GENEREREN 131
IDENTITEIT BEPALEN 131
DROMEN EN WENSEN REALISEREN 132
SAMENWERKEN OM JE DOELEN EN WENSEN TE BEREIKEN 132
OPNEMEN VAN DE JUISTE “VOEDING” 133
DUODENUM (TWAALFVINGERIGE DARM) ANALYSEREN 134
JEJENUM (NUCHTERE DARM) ASSIMILEREN EN INTEGREREN 134
ILEUM (KRONKELDARM) OPVANGBEKKEN BIJ OVERBELASTING 134
DISBALANS DUNNE DARM 135
LEKKENDE DARM 135
DIARREE 135
DE DUNNE DARM KORT SAMENGEVAT 136
ZOMER HART 137
FYSIEKE GEBIEDEN 138
KERNWOORDEN HART 138

FYSISCHE WERKING HART 140
HARTMERIDIAAN 142
ENERGETISCHE WERKING HART 142
HERKENNEN & ERKENNEN, VERSTILLEN EN LOSLATEN 142
IMPRINTER 143
EMOTIONELE VOLDOENING 143
NEUTRALITEIT: EMOTIONELE BALANS 144
ZIELSVERBINDING 144
HET BLOED “DE GEESTKRACHT” 145
DISBALANS HART 145
STOLLINGSZIEKTE: SCHULDGEVOEL, ZELFAANVAARDING EN VERGEVING 145
HARTRITMESTOORNIS: ONAFGESTEMD RITME 146
BLOEDARMOEDE: TEKORT AAN LEVENSENERGIE 146
LAGE BLOEDDRUK: TEKORT AAN KRACHT VAN EIGEN PERSOONLIJKHEID 147
HOGE BLOEDDRUK: ZELFAANVAARDING EN ZELFVERGEVING 147
HARTINFARCT 148
BLOEDZIEKTES 148
THYMUSPROBLEMATIEK 149
HET HART KORT SAMENGEVAT 149
ZOMER SCHILDKLIER 150
FYSIEKE GEBIEDEN 151
KERNWOORDEN SCHILDKLIER 151
FYSISCHE WERKING SCHILDKLIER 152
DRIEVOUDIGVERWARMERMERIDIAAN 154
ENERGETISCHE WERKING SCHILDKLIER 154
COMMUNICATIE 154
JOUW TEMPO 155
VERWERKEN VAN LIJDEN 155
INTENTIES UITEN 155
DISBALANS SCHILDKLIER 156
HYPERTHEREOÏDIE (TE SNEL WERKENDE SCHILDKLIER) 157
HYPOTHEREOÏDIE (TE TRAAG WERKENDE SCHILDKLIER) EN ZIEKTE VAN
HASHIMOTO 157
STRUMA 158
DE SCHILDKLIER KORT SAMENGEVAT 158
ZOMER PERICARD 160

FYSIEKE GEBIEDEN 161
KERNWOORDEN PERICARD 161
FYSISCH WERKING PERICARD 162
PERICARDMERIDIAAN 163
ENERGETISCHE WERKING PERICARD 163
BESCHERMINGSMUUR 163
STROMEN VAN BINNENWERELD ÉN BUITENWERELD 163
FLOW 164
VERTROUWEN 164
DISBALANS PERICARD 165
HARTRITMESTOORNIS 165
PERICARDITIS 165
HET PERICARD KORT SAMENGEVAT 166
NAZOMER MILT 167
FYSIEKE GEBIEDEN 168
KERNWOORDEN MILT 168
MILTMERIDIAAN 169
FYSISCH WERKING MILT 169
ENERGETISCHE WERKING MILT 170
LIEFDEVOLLE ZELFBESCHOUWING 170
LEVENSKRACHT 171
BESCHERMING & VEILIGHEID 171
JOUW CENTRUM 172
KWETSBAARHEID ALS KRACHT 172
RESERVES 172
DISBALANS MILT 173
MILTRUPTUUR 173
BLOEDARMOEDE TEKORT AAN ZELFLIEFDE 174
DE MILT KORT SAMENGEVAT 174
NAZOMER ALVLEESKLIER 175
FYSIEKE GEBIEDEN 176
KERNWOORDEN ALVLEESKLIER 176
MILTMERIDIAAN 177
FYSISCH WERKING PANCREAS (ALVLEESKLIER) 177
ENERGETISCHE WERKING ALVLEESKLIER (PANCREAS) 178
MANAGEN, BESTUREN EN AANSTUREN 178

'OVER' MANAGEN 178
ENERGIE EN GEWELLEN 179
DISBALANS ALVLEESKLIER (PANCREAS) 180
DIABETES MELLITUS (DM) 180
DE PANCREAS KORT SAMENGEVAT 182
NAZOMER MAAG 183
FYSIEKE GEBIEDEN 184
KERNWOORDEN MAAG 185
MAAGMERIDIAAN 186
FYSISCHE WERKING MAAG 186
ENERGETISCHE WERKING MAAG 187
WAT VOEDT JOU? 187
INTERN VUUR AANWAKKEREN 188
KNEDEN EN OPNEMEN 188
DE JUISTE VOEDING 189
DISBALANS MAAG 189
MAAGZUUR 190
MAAGZWEER 190
DE MAAG KORT SAMENGEVAT 191
HERFST LONGEN 192
FYSIEKE GEBIEDEN 193
KERNWOORDEN LONG 193
LONGMERIDIAAN 194
FYSISCHE WERKING LONG 194
ENERGETISCHE WERKING LONG 195
ADEMEN IS UITWISSELEN: LOSLATEN EN OPNEMEN 196
CONTACT MET DE BUITENWERELD & INNEMEN VAN JE PLEK 196
ONTSPANNEN ADEMHALING LEIDT TOT ONTSPANNEN WERKHOUDING 197
DEPRESSIE EN VERDRIET 197
ANGST OM TE STERVEN 198
DISBALANS LONG 198
EMFYSEEM 198
BRONCHITIS 199
ASTMA 200
LONGEMBOLIE 200
DE LONGEN KORT SAMENGEVAT 201

HERFST DIKKE DARM 202
FYSIEKE GEBIEDEN 203
KERNWOORDEN DIKKE DARM 203
DIKKE DARMMERIDIAAN 204
FYSISCHE WERKING DIKKE DARM 204
ENERGETISCHE WERKING DIKKE DARM 205
DIKKE DARM: ZUIVEREN EN INKEREN 205
ENDELDARM/ ANUS: LOSLATEN 205
DISBALANS DIKKE DARM 205
DIARREE 206
OBSTIPATIE 206
SPASTISCHE DARM 206
BLINDE DARMONTSTEKING: EEN ONVERTEERBARE ERGERNIS 207
DIKKE DARMKANKER: ONOPGELOSTE SCHADUWTHEMA'S 207
DE DIKKE DARM KORT SAMENGEVAT 208
BOT, WERVELKOLOM & GEWRICHTEN 209
DE WERKING VAN HET ZENUWSTELSEL 209
AUTONOME ZENUWSTELSEL: SYMPATHISCH EN PARASYMPATHISCH SYSTEEM
210
DE INVLOED VAN DE WERVELKOLOM OP HET ZENUWSTELSEL 210
ENERGETISCHE BETEKENIS 211
WERVELKOLOM 211
CERVICALE WERVELKOLOM 213
C1 "Ik ontdek" 213
C2 "Ik verwelkom wijsheid" 213
C3 "Ik ben verantwoordelijk voor mijzelf" 214
C4 "Ik voel" 214
C5 "Ik spreek" 214
C6 "Ik verander" 215
C7 "Ik verbind" 215
THORACALE WERVELKOLOM 215
T1 "Ik leef mijn leven" 216
T2 "Ik heb lief" 216
T3 "Ik verbind me met mijzelf" 216
T4 "Ik heb mezelf lief" 216
T5 "Ik uit mezelf" 217

T6 “Ik vertrouw op mijn pad” 217
T7 “Ik gewel” 217
T8 “Ik voldoe” 217
T9 “Ik ben” 218
T10 “Ik neem verantwoording 218
T11 “Ik ben het waard geliefd te zijn” 218
T12 “Ik leef en heb mezelf lief” 219
LUMBALE WERVELKOLOM 219
L1 “Ik ben veilig” 219
L2 “Ik leef” 220
L3 “Ik laat het verleden los” 220
L4 “Ik hou van mezelf” 220
L5 “Ik ben blij” 220
SACRUM 221
Sacrum “Ik ben kracht” 221
STAARTBEENTJE 221
GEWRICHTEN 222
OVERZICHT GEWRICHTEN 224
Schouders 225
Armen 225
Ellebogen 225
Polen 226
Handen 226
Heupen en bovenbenen 226
Knieën 227
Onderbenen 227
Enkels 227
DISBALANS 227
MUSCULAIRE PROBLEMEN 228
BREUK 228
ONTSTEKING & ARTROSE/ HERNIA 228
ONTKALKING & OSTEOPEROSE 229
OVERMATIGE BOTGROEI & OSTEOFYT 229
DISCOPATHIE 230
YIN-HOUDINGEN 230
CHAKRASYSTEEM 232

1E CHAKRA MULADHARA - WORTELCHAKRA 236
DEFICIËNTIES MULADHARA 237
VRAGEN MULADHARA 237
HOUDINGEN MULADHARA 238
2E CHAKRA: SVADHISTANA - HEILIGBEENCHAKRA 239
HET RECHT OM TE VOELEN 239
TIPPING POINT – SCHULD 240
DEFICIËNTIE SVADHISTHANA 240
EXCESSEN SVADHISTHANA 241
VRAGEN EN HOUDINGEN SVADHISTANA 241
HOUDINGEN SVADHISTHANA 242
3E CHAKRA: MANIPURA - ZONNEVLECHT 243
HET RECHT OM TE HANDELEN 243
TIPPING POINT – SCHAAMTE 244
DEFICIËNTIE MANIPURA 244
EXCESS MANIPURA 244
VRAGEN MANIPURA 245
HOUDINGEN MANIPURA 245
4E CHAKRA: ANAHATA - HARTCHAKRA 246
HET RECHT OM LIEFDE TE ONTVANGEN EN TE GEVEN 246
TIPPING POINT – VERDRIET 247
DEFICIËNTIES ANAHATA 247
EXCESSEN ANAHATA 248
VRAGEN ANAHATA 248
HOUDINGEN ANAHATA 248
VIJFDE CHAKRA: VISHUDDHA - KEELCHAKRA 249
HET RECHT OM DE WAARHEID TE SPREKEN EN TE HOREN 249
TIPPING POINT – LEUGENS 250
DEFICIËNTIE VISHUDDHA 251
EXCESSEN VISHUDDHA 251
VRAGEN VISHUDDHA 251
HOUDINGEN VISHUDDHA 252
6E CHAKRA AJNA - VOORHOOFDCHAKRA 253
HET RECHT OM TE ZIEN 253
TIPPING POINT – ILLUSIE 254
DEFICIËNTIE AJNA 254

EXCESSEN AJNA 255
VRAGEN AJNA 255
HOUDINGEN AJNA 255
7E CHAKRA SAHASRARA 256
HET RECHT OM TE WETEN 256
TIPPING POINT – GEHECHTHEID 256
DEFICIËNTIE SAHASRARA 257
EXCESSEN SAHASRARA 257
VRAGEN SAHASRARA 258
HOUDINGEN SAHASRARA 258
HOUDINGEN PER SYSTEEM 259
HOUDINGEN PER FYSIEK GEBIED 278
HOUDINGEN PER ORGAANSYSTEEM 281
HOUDINGEN PER MERIDIAAN 283
HOUDINGEN PER CHAKRA 285