

# DO-IN

OEFENINGEN VOOR JE GEZONDHEID



MONIQUE SPEELMAN

---

COLOFON

1<sup>E</sup> DRUK, DECEMBER 2006

---

Auteur: Monique Speelman

Eindredactie: Monique Speelman

Omslagontwerp en opmaak: Marcel Rozenberg, design & photography

Fotografie: Marcel Rozenberg, [www.marcelrozenberg.com](http://www.marcelrozenberg.com)

Drukwerk: Total Graphics B.V.

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 auteur.

Met dank aan de Rotterdamse Volksuniversiteit (waar de foto's zijn gemaakt).




## INHOUDSOPGAVE

---

Voorwoord	5
De basisbegrippen	6
Meridianen	7
Voor je begint	11
Oefeningen	12
Tot slot	16

## VOORWOORD

---



Fit en gezond zijn willen we allemaal. Daarom ben je ook Do-In gaan doen. De eerste stap is dus gezet. Je wilt echter ook gezond en vitaal blijven. Dit boek helpt je daarbij. Het bevat een verscheidenheid aan oefeningen. Alle oefeningen zijn in mijn cursus Do-In een keer aan bod geweest. De foto's helpen je de oefeningen te herkennen. Dit maakt het ook voor anderen, die geen cursus hebben gevolgd, mogelijk om de oefeningen te doen. Ik heb mij met het schrijven van dit boek laten inspireren door de Japanner Shizuto Masunaga. Hij heeft in de twintigste eeuw een uitgebreid systeem van Do-In oefeningen in kaart gebracht. In zijn boek Meridiaanoefeningen vind je veel achtergrondinformatie, nog meer oefeningen en een uitgebreide uitleg over de psychologische en fysieke effecten van de oefeningen.

Ik begin dit boek met een uitleg van de basisbegrippen. Daarna leg ik uit wat meridianen zijn. Dan volgen de oefeningen die horen bij de twaalf hoofdmeridianen. Tenslotte ga ik in op oefeningen die goed zijn voor je rug, armen, handen, benen en voeten.

Ik wens je veel gezondheid en ontspanning toe!

Monique Speelman

Monique Speelman heeft een aantal jaren ervaring met het doceren van Do-In. Zij volgde de studie klassieke Shiatsu en Do-In. Vanuit de studie en vanuit haar Shiatsu praktijk heeft zij veel inzicht gekregen in het geestelijk en lichamelijk functioneren van mensen. De interesse voor haar cursus Do-In is groot. Haar lessen zitten altijd snel vol.

'Ik vind het ontzettend leuk om te zien dat de mensen zo enthousiast reageren op Do-In. Ze voelen zich er beter door. Ze worden fitter en ze proberen de oefeningen thuis te doen.'



[WWW.MONIQUESPEELMAN.NL](http://WWW.MONIQUESPEELMAN.NL)