

De Five Finger Quick Fix

Deze oefening is heel goed om dagelijks te doen en heeft veel toepassingsmogelijkheden.

- Als er iets is waar je je aan ergert b.v. en dat herhaaldelijk terugkeert.
- Als je het gevoel hebt dat je jezelf steeds dwarszit en geen keuze kunt maken.
- Als er iemand is waar je b.v. mee samen wilt of moet werken waar je niet goed mee om kunt gaan.
(In dit geval is het heel goed om de oefening eerst een keer te doen terwijl je aan de moeilijkheden met die persoon denkt, en daarna nog een keer terwijl je denkt aan een positieve eigenschap van hem of haar.)
- Als je het gevoel hebt niet goed geaard te zijn.
- Als je het gevoel hebt niet in balans te zijn.
- Als je moeite hebt je te concentreren.
- Als je last hebt van een voor jou hinderlijk geluid, b.v. een airconditioning die bromt of iets dergelijks.
- Als je ergens tegenop ziet.
En zo zijn er vele mogelijkheden.
- B.v. ook als je je lekker voelt om dat gevoel te verstevigen.
- Je kunt er ook je gevoeligheid voor elektromagnetische straling van b.v. de computer, mobieltje, neonlicht, video, TV, horloge met batterijtje enz. en zelfs voor aardstralen mee verminderen.
- De FFQF is ook te gebruiken voor het corrigeren van: de Ogentest (op-neer-links-rechts), Cross Crawl, Homolateral Crawl, Gaits, Brein integratie, Vooruit en Achteruit lezen, CV-Reversal en Switching.

De oefening.

Denk nu aan datgene waarvoor je de oefening wilt doen en concentreer je daarop terwijl je ermee bezig bent. Laat iedere handeling ongeveer tien seconden duren tenzij je het gevoel hebt dat je er langer mee door wilt gaan.

1. Zet de vijf vingers van je ene hand rond je navel en houd die daar. (De kracht van deze oefening zit hem vooral in het zetten van de vijf vingers rond de navel in plaats van het leggen van de hand over de navel!)

- a. zoek de kuiltjes onder je sleutelbeen aan weerszijden van je borstbeen, zet je duim aan de ene kant en je wijs- en middelvinger aan de andere kant in de kuiltjes en masseer ze flink, ongeveer tien seconden.
- b. Leg nu je middelvinger tegen je wijsvinger en masseer daarmee onder je onderlip.
- c. Daarna op dezelfde manier boven je bovenlip masseren.
- d. Vervolgens masseer je met de duim aan de ene kant en wijs- en middelvinger aan de andere kant, stevig aan weerszijden van je stuitje (staartbeen).

Vervolgens kun je overwegen of het genoeg is of dat je de oefening wilt herhalen met de andere hand rond de navel. Concentreer je daarvoor weer op het onderwerp en voel hoe het nu voelt.

Veel plezier ermee!

- 1a. brengt de linker en rechterkant van de hersenen in balans.
- 1b. brengt boven en onder in balans.
- 1c. brengt voor en achter in balans
- 1d. helpt je te aarden.

Een leuk ervaringsverhaal met de FFQF: De moeder van een jongen van 12 jaar die al vaker bij me was geweest belde omdat hij zware bronchitis had gehad die niet echt over wilde gaan. Of ik erachter kon komen waarom.

OK. Hij wist hoe ik werk dus ik kon met de deur in huis vallen. "Is er iets wat je niet leuk vond gebeurd voordat je ziek werd?"

'Ja, ik ben dol op voetbal en speelde drie keer per week. Toen kregen we een nieuwe trainer en dat is een hele vervelende vent en bovendien gingen alle goeie spelers van ons team naar een hoger team. Voetballen was niet zo leuk meer.'

De link was snel gelegd via testen. Trainer zwak, bronchiën zwak, samen ijzersterk. Ik liet hem de FFQF doen terwijl hij aan alle vervelende eigenschappen van de trainer dacht. Testte een stuk sterker. "Ik denk dat die trainer toch vast ook wel iets goed doet." 'Ja, hij kan goed vlaggen'. "OK, nu de FFQF terwijl je hem ziet vlaggen". Z'n gezicht klaarde op terwijl hij bezig was.

Bronchiën sterk, trainer sterk. Ik vroeg hem toen te kijken naar de trainer zoals 't was toen hij binnenkwam. Z'n wenkbrauwen fronsten, z'n ogen zochten... hij kon het niet meer vinden! Hij zei, met een beetje zelfspot: 'Eigenlijk is 't best een aardige vent!'

Z'n moeder belde twee weken later op om te vertellen dat de bronchitis helemaal over was en dat hij de rest van het team zover had gekregen dat ze niet meer een hekel hadden aan de trainer! Hij voetbalt weer met plezier!