

# TERUG IN JE KRACHT

KINESIOLOGIE  
PRAKTIJKVERHALEN  
EN DOE-BOEK

Een (werk)boek met herkenbare waargebeurde verhalen uit mijn praktijk als kinesioloog.

Inclusief veel oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan.



## TERUG IN JE KRACHT | INGE VAN DER ZWAN-DIJKMAN KINESIOLOGIE PRAKTIJKVERHALEN & DOE-BOEK

© 2023 Uitgave: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

© 2023 Auteursrechten: Inge van der Zwan-Dijkman &  
Karlijn IJlst-van der Zwan

© Foto's: Inge van der Zwan-Dijkman

© Grafische verzorging en illustraties: Karlijn IJlst-van der Zwan

ISBN 978.90.8840.259.3

NUR 861

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



## INHOUDSOPGAVE

Lief Engelkind	7
Woord vooraf	9
De auteur & de illustrator/vormgever	10
<hr/>	
Inleiding	12
Hoe kan ik dit boek gebruiken?	15
<hr/>	
<b>DEEL 1 - Praktijkverhalen &amp; tips</b>	
Allergie voor ei/voeding	18
Rugpijn	19
Nieuwe baan	20
School	22
Moe	23
Toverdoosje	24
Gepest worden	26
Geïrriteerd	27
Luchtballon	28
Loslaten	29
Hond balanceren via het baasje	30
Paard balanceren	31
Portemonnee	32
Geld ontvangen voor consult	33
Beperkende banden verbreken	34
Hielspoor	36
Foto op mobiel van jezelf als klein kind	37
Leestest	38
Dyslexie	39
Hoe hoog ligt jouw lat?	40
Volle agenda	42
Kaken	43
Naar school	44
Babbelbox	45
Knikkende knieën	46
Winterdepressie	47
Bedplassen I & II	48
Geen contact met mijn lichaam	50
Litteken	51
Bang voor de meester	52

Stemvorken	54
Puber	55
Chocolade	56
Overgangsklachten	57
Frequentie	58
Intakeformulier	59
Het is maar een muis	61
Ik wil niet	62
Migraine	63
Zwemmen	64
Schouder	65
Lezen op mijn eigen tempo	66
Levenstrein	67
Eczeem	68
Burn-out	70
Zwanger worden	71
Spiegelschrift	72
Hobby's	73
Puberteit	74
Rollator	75
Slaapproblemen	76
Hoe laat naar bed?	77
Kruislopend leren	78
Levensles	80
Blaasontsteking	81
Angsten	82
Je lichaam weer voelen	83
Ik ben...	84
Allergie voor paarden	85
Vorbereiden operatie	86
Chemokuren	87
Allergie voor het leven	88
Spreekbeurt	89
Laboratoriumuitslagen	90
Therapeut hoppers	91
Kleding	92
Vage klachten	93
Zingen	94

## **DEEL 2 - Technieken om jezelf in balans te brengen**

Uitleg	98
<hr/>	
Algemene correcties	
a. Water	100
b. Centrale Meridiaan	100
c. De ogen	102
d. De leesbeweging	102
e. De oren	103
f. Switching	103
g. Kruislopen	104
h. Fixatie	104
i. Gaits	105
j. Cloacals	105
k. Meridianen	106
l. Ionisatie	107
m. Gezichtsspieren	107
n. Tibetaanse acht	107
<hr/>	
Structuur	
a. Wervelreflexen	108
b. NL-punten	108
c. NV-punten	109
d. Spierspoeltechniek	110
e. Cerebrospinale-vloeistoftechniek	111
<hr/>	
Technieken om stress/emoties in evenwicht te brengen	
a. Emotioneel Stress Release punten (ESR)	112
b. Maagpunten	113
c. Stellingen/affirmaties corrigeren	113
d. Psychologisch Reversal	116
e. Negatief naar jezelf	117
f. Emoties in je hoofd geven een reactie op organen	118
g. Doelen opschrijven	120
h. Remedies	121
i. Oefening met emoties	121

Zelf testen	124
Voeding	126
Geef jezelf een boost	129
<hr/>	
Container	130
Luchtballon	131
Toverdoosje	132
<hr/>	
De auteur en vormgever	135
Literatuurlijst	136

## LIEF ENGELKIND

Tijdens een hypnotherapiesessie komen er soms wonderlijke dingen naar boven.  
Dit gaf mij nog meer inspiratie voor de verhalen in dit boek.

De therapeut (Ursula Minarzik, Engelhart) las mij het volgende voor:

Lief Engelkind,

Je hoeft geen onrust te voelen, of intens verdrietig te zijn.  
Je bent altijd zo doelgericht, zo plichtsgetrouw.  
Doe eens een stap naar achteren, dan heb je een beter overzicht.  
Ga maar lekker in de natuur, kijk naar de wolken.  
Of zie je liever een strakke lucht, van hemelsblauw.  
Heb je liever de bomen en het gras  
en zag je ook de vogels die rond vliegen?  
Je voelt je nu wel eens als een vis op het droge...  
Je hebt een stevig fundament van Moeder Natuur nodig!  
Laat je fantasie luchtkastelen bouwen.  
Je kunt ook al je gevoelens en ideeën aan het papier toevertrouwen.  
Heb je dat al eens overwogen?  
We zien (levens)verhalen in een boek samenvoegen,  
mooie woorden en zinnen die het levenslicht aanschouwen.

Lief Engelkind,

We zien nu opgetrokken wenkbrauwen, maar met je eigen innerlijke  
kracht, doorzettingsvermogen, vastberadenheid en je doet alles  
weloverwogen.  
Zien we het groeien van je moed en zelfvertrouwen.  
DE WERELD LIGT AAN JE VOETEN.  
STEEK DE HANDEN NOG MAAR EENS FLINK UIT DE MOUWEN!  
(Maar blijf vertrouwen en ontspannen)  
Liefde overwint alles, want jij bent zeer beulogen!

In liefde, licht en kracht,  
Je Beschermengel





## WOORD VOORAF

Ik kreeg van diverse kanten de opmerking: 'Inge, waarom schrijf jij je verhalen niet op?' Daarop was steeds mijn reactie: 'Nee hoor, dat ga ik niet doen want ik heb geen schrijverstalent.' Nu is het er toch van gekomen.

Samen met mijn collega Debby ben ik naar een schrijversworkshop gegaan. Ze vroeg achteraf: 'Wat heb je ervan opgestoken?' Mijn antwoord was: 'Gewoon gaan schrijven vanuit mijn hart, dan komt het goed.'

Ik ben in januari 2005 mijn praktijk (Praktijk Feeling) gestart. Sinds deze tijd heb ik heel veel mooie, ontroerende, verdrietige, blijde en verrassende consulten meegemaakt. Nu ik ze ben gaan opschrijven komen die momenten weer naar boven.

Tijdens het schrijven bedacht ik: 'Hoe ga ik dit vormgeven? Ik kan misschien wel leuk schrijven, maar ik wil wel een mooi boek!' Samen met mijn dochter Karlijn (grafisch ontwerpster à la Karlijn) heb ik mijn best gedaan om er een mooi en leuk boek van te maken.

Ik deel in dit boek informatie over de ervaringen die ik gedurende meer dan 18 jaar heb verzameld tijdens balansen en cursussen.

De voorbeelden in dit boek berusten op waarheid. De namen heb ik aangepast om de anonimiteit van de mensen met wie ik heb gewerkt, te waarborgen. Eventuele herkenning berust op toeval of op het feit dat het universele kenmerken zijn die we allemaal dagelijks om ons heen kunnen waarnemen.

Naast deze verhalen heb ik nog talrijke andere verhalen, waarbij mensen niet altijd het resultaat behalen dat ze eigenlijk voor ogen hadden. Soms is de cliënt er niet aan toe, wil de cliënt onbewust ziek blijven, soms is kinesiologie niet de goede techniek op dit moment en er zullen nog vele andere redenen zijn.

Als je de technieken gebruikt die in dit boek staan, doe je dit volledig op eigen verantwoordelijkheid. Niets uit dit boek is ter vervanging van professionele hulp bij je klachten. Voor algemeen gebruik kun je met dit boek uitstekend aan de slag en kan het een bijzondere meerwaarde hebben.

Inge van der Zwan-Dijkman, Waddinxveen  
Karlijn IJlst-van der Zwan, Boskoop

September 2023

## DE AUTEUR

Ik ben Inge van der Zwan-Dijkman (1958).

Na het voorgezet onderwijs kwam ik te werken bij de Haagsche Tramweg Maatschappij en maakte daar dienstregelingen voor de tramlijnen. Het was een mooie tijd maar na 19 jaar wilde ik iets anders. In 1999 ben ik sportmassage gaan doen en vervolgens workshops shiatsu, aura reading, voetreflex en kennismaking met spiertesten. Dat spiertesten sprak mij heel erg aan.

Ik ben in 2002 begonnen aan de opleiding tot kinesioloog en in 2005 heb ik mijn diploma behaald. Om mijn praktijk op te bouwen had ik 2 jaar een dubbele baan en in 2007 ben ik, na 27 jaar, gestopt bij HTM.

Tijdens mijn opleiding ben ik ook instructeur geworden in verschillende cursussen (Touch for Health, Stress Release, Zicht op Woordblind, Zicht op Leefblind). Het is geweldig om te zien hoe studenten groeien tijdens de cursussen. Ik geniet in mijn praktijk van de combinatie tussen lesgeven en het balanceren van cliënten.

Naast mijn praktijk heb ik een passie voor fotograferen, zo heb ik onder andere alle foto's in dit boek gemaakt. De 42 spieren uit de Touch for Health heb ik gefotografeerd ([www.touchinpictures.nl](http://www.touchinpictures.nl)) en veel andere onderwerpen die je kunt vinden op [www.inge-klikt.nl](http://www.inge-klikt.nl).



## DE ILLUSTRATOR/VORMGEVER

Ik ben Karlijn IJst-van der Zwan (1992), dochter van Inge.

Na een mode opleiding, richting productie coördinatie, kwam ik erachter dat ik ontzettend veel heb geleerd, maar dat hier niet mijn toekomst in lag. Het meest interessant aan de opleiding vond ik namelijk de grafische vakken.

Zo gezegd zo gedaan ben ik na een reis van een half jaar door Zuidoost-Azië weer gaan studeren, maar dan voor grafisch ontwerper. Ik had voor mij de perfecte opleiding gevonden, deeltijd HBO, waardoor ik daarnaast werkervaring op kon doen.

Bij twee verschillende werkgevers heb ik veel verschillende aspecten van het grafische vak mogen leren kennen. Dit ging om zowel offline als online materiaal.

In 2018 heb ik mij ingeschreven bij de KvK, ik kreeg namelijk steeds vaker de vraag van mensen om mij heen of ik niet iets voor hen kon ontwerpen zoals geboortekaartjes, websites of logo's. Dit deed ik naast mijn vaste baan en vond dit een leuke afwisseling.

In 2021 heb ik een grote stap gezet. Ik was in verwachting van onze dochter, dit heeft mij de keuze doen maken om mijn baan op te zeggen en volledig voor mezelf te werken als ZZP'er. De beste keuze die ik had kunnen maken!



## INLEIDING

Ik ben kinesioloog.

Hoe spreek je het eigenlijk uit? 'Kie-née-sie-o-lo-gie'.

En wat is eigenlijk kinesiologie?

Kinesiologie is de leer der bewegingen. Met behulp van spiertesten gaan we samen op zoek naar blokkades in het lichaam. Daarna gaan we de blokkades proberen op te heffen met correctietechnieken uit de kinesiologie. Het zelfherstellend vermogen van het lichaam wordt weer aangezet.

### Het ontstaan van kinesiologie

John Thie had een chiropraxie praktijk en kwam in 1964 in contact met toegepaste kinesiologie. In 1965 ontmoette hij George Goodheart en leerde toegepaste kinesiologie. John Thie ontwikkelde samen met zijn vrouw Carrie een programma van simpele, veilige en efficiënte technieken uit de toegepaste kinesiologie, voor (semi-)professionals en leken. In 2002 verscheen *Het nieuwe Touch for Health handboek* in Nederland waar al deze technieken in staan. In 2005 is het laatste boek van John Thie (*Touch for Health, De complete editie*) vertaald naar het Nederlands. Over de hele wereld wordt deze effectieve methode gebruikt.

### Wat is een spiertest?

De basis van Touch for Health/kinesiologie is de spiertest. Wanneer ik in de verhalen vertel over: 'met behulp van de spiertest', 'ik heb getest', enz., dan gebruik ik een armspier om te testen of de spier sterk blijft of dat de spier zwak wordt. Zie de foto op pagina 16/17.

#### ∞ Stress testen

Wanneer ik op de arm druk en de cliënt kan de spier op zijn plaats houden dan noemen we dat een sterke spier. Vervolgens laat ik de cliënt aan een situatie denken en druk weer op de arm. Blijft de spiertest sterk dan kost die situatie de cliënt geen energie. Wordt de spiertest zwak dan kost die situatie de cliënt wel energie. Dat betekent dat ik aan die situatie ga werken met verschillende technieken uit de Touch for Health/kinesiologie. Wanneer ik de correctie heb gedaan dan zal de spiertest, die eerst zwak werd, sterk blijven.

Deze manier van testen gebruik ik ook bij de stellingen/affirmaties.

#### ∞ Ja, nee testen

Een andere manier van testen is een ja, nee test. Een sterke test betekent 'ja' en een zwakke test betekent 'nee'. In het verhaal 'Hoe hoog ligt jouw lat?' (pagina 40) test ik uit hoe hoog de lat van Cindy ligt. Mijn vraag is: 'Ligt jouw lat 1