



Aardingsoefeningen

Aarden = contact met de aarde maken

Oefening 1

Op de tenen: ik open mijn zonnevlecht

Op de hakken: ik trek mijn aura in tot 60 cm

Voet plat: ik veranker mij met de aarde

Oefening 2

Ga op een stoel zitten. Zet beide voeten op de grond. Sluit je ogen en richt je aandacht naar binnen. Voel je voeten op de vloer. Voel hoe je op je stoel zit. Voel dan hoe de aarde aan je trekt en je stevig op de stoel neerzet. Ervaar de zwaartekracht.

Ga dan met je aandacht naar je stuit en visualiseer een heel stevig koord of touw. Dat koord laat je vanuit je stuit de aarde inzakken. Steeds dieper, tot in de kern. Als je daar iets tegen komt om je koord aan vast te maken, dan doe je dat gewoon. Grote knoop erom en klaar.

terwijl het koord langzaam dieper zakt, kan het zijn dat je je benen en je schouders zwaarder voelt worden, maar je hoofd blijft helder. En je weet dat je controle blijft houden over je lichaam. Dus als je op wilt staan, dan kan dat.