

Gronden



Jouw voeten op de aarde

Richt je aandacht op je voeten. Ga in gedachten naar je voeten toe. Voel je voeten op de grond staan. Stel je voor dat er vanuit je voeten wortels diep de aarde in gaan. Zucht een keer diep (hoeft niet hard en hoorbaar!) en adem vervolgens zo rustig mogelijk in en uit. Beweeg je tenen in je schoenen, zodat je je goed bewust bent van de voeten die je de hele dag dragen. Vervolgens beweeg je langzaam je linkerbeen. Je verplaatst je gewicht meer naar dat linkerbeen toe. Dan doe je hetzelfde met je rechterbeen. Verplaats je gewicht naar je rechterbeen terwijl je beide voeten naast elkaar op de grond houdt. Je voelt dat je steeds sterker en steviger staat.

Gebruik je adem

Adem rustig en regelmatig in en uit, en stel je nu voor hoe je energie ontvangt van de aarde onder je voeten en hoe de energie van de aarde vanuit je voeten door je hele lichaam trekt. Is er nog iets wat je bezig houdt en je belemmert om helemaal in het moment te zijn? Stel je voor dat je het met elke uitademing via je voeten de aarde in stuurt.

Deze oefening kun je op elk moment van de dag, wanneer je er aan denkt, even doen.

dWaalZin