

Aardingsoefening 1

Aarden is weer verbinden met (moeder) Aarde. Wanneer je niet geaard bent heb je te weinig energie van de aarde in je lichaam. Dan zit je waarschijnlijk veel in je hoofd (in gedachte) en minder in het hier en nu. Aarden is contact maken met je eerste chakra en het in balans brengen/houden van je eerste chakra.

Ga rustig staan. Voeten iets uit elkaar en knieën van het slot (licht gebogen). Let op je ademhaling. Laat even alles los; armen schouders.

Zachte oefening

Wrijf je hele lichaam alsof je met zeep je lichaam schoonmaakt.

Als de oefening niet goed voor je voelt, doordat bijvoorbeeld je gedachte afdwalen, doe dan de harde oefening.

Begin bij je kruin en vervolgens:

Je gezicht

Je achterhoofd

Je nek, hals voor en achter

Je schouders en beide armen

Je borstkas en rug steeds van boven naar beneden

Je buik en onderrug

Je heupen en billen

Je bovenbenen voor, achter en zijkanten

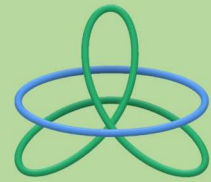
Je onderbenen voor, achter en zijkanten

Je enkels

Je voeten

Als je bij je voeten bent, blijf je even zo staan. Adem een keer diep in en blaas krachtig uit. Kom heel voorzichtig omhoog. Voel even na.





Stevige oefening

Klop je hele lichaam alsof je op een deur klopt.

Als de oefening niet goed voor je voelt, doordat je bijvoorbeeld irritatie voelt in je lichaam, doe dan de zachte oefening.

Begin bij je kruin en vervolgens:

Je gezicht

Je achterhoofd

Je nek, hals voor en achter

Je schouders en beide armen

Je borstkas en rug steeds van boven naar beneden

Je buik en onderrug

Je heupen en billen

Je bovenbenen voor, achter en zijkanten

Je onderbenen voor, achter en zijkanten

Je enkels

Je voeten

Als je bij je voeten bent, blijf je even zo staan. Adem een keer diep in en blaas krachtig uit. Kom heel voorzichtig omhoog. Voel even na.

