

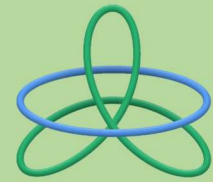
Aardingsoefening 2

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.

In de zomer liep ik het water in van een meer. Ik moest eerst door een vrij dikke laag blubber heen. Mijn voeten zakte diep in de blubber tot voorbij mijn enkels. Ik vond het even vies of zo. Tot ik merkte dat het eigenlijk heel aardend werkte. Ik zette bewust mijn stappen en kwam weer helemaal in mijn lichaam.

Als het minder warm is loop ik niet gauw een meer in. Toch is het mogelijk om dat gevoel na te bootsen. Mijn tip is: Neem een blubberbad.





- ⌘ Zet twee bakken klaar waar je voeten in kunnen staan.
- ⌘ Schep wat aarde in de eerste bak.
- ⌘ Doe handwarm water in de andere bak.
- ⌘ Zorg dat je op stoel of op de bank zit, een handdoek hebt en een kan handwarm water.
- ⌘ Ga op de stoel zitten en zet je blote voeten in de bak met aarde. Ga met je voeten door de aarde heen. Hoe voelt dat? Is het warm is het koud? Worden je voeten zwaarder door de aarde? Is de aarde al een beetje vochtig of juist heel droog?
- ⌘ Giet een beetje water uit de kan bij de aarde. Kneed maar een beetje met je voeten het water in de aarde. Wat verandert er als je aan het kneden bent? Hoe voelt het bij je hakken? En bij je tenen?
- ⌘ Giet er telkens nog maar een beetje water bij en blijf voelen.
- ⌘ Ga door tot het echt een blubberbad is.
- ⌘ Als je zo 10 á 15 minuten aan het kneden bent geweest ga je nog even helemaal stil zitten. Hoe voelt dat?
- ⌘ Wrijf je voeten over elkaar zodat de meeste aarde van je voeten afgaat.
- ⌘ Plaats nu je voeten in de bak met handwarm water.
- ⌘ Hoe voelt dat? Wat neem je waar bij je voeten. Kun je ook verschil voelen in de rest van je lichaam?
- ⌘ Blijf zo nog 10 á 15 minuten in het water zitten met je voeten. Eventueel kun je ook even je handen erbij doen en je voeten zachtjes masseren.
- ⌘ Wrijf daarna je voeten af met de handdoek.
- ⌘ Plaats je voeten op de grond.
- ⌘ Hoe voelt dat? Wat neem je waar bij je voeten. Kun je ook verschil voelen in de rest van je lichaam?

Er zijn in Nederland ook blotevoetenpaden om te wandelen. Na een paar flinke regenbuien kunnen dat ook blubberpaden worden.

<https://www.bijzonderplekje.nl/blote-voeten-paden/>

[Dit zijn de gezonde voordelen van wandelen op blote voeten \(inspirerendleven.nl\)](https://www.bijzonderplekje.nl/blote-voeten-paden/)