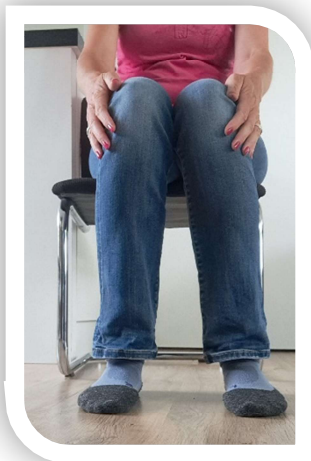


## Aardingsoefening 3

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.



### Stap 1

- ⌘ Ga rustig op een stoel zitten.
- ⌘ Zet je voeten (zonder schoenen) op de grond
- ⌘ Wiebel de tenen; van de kleine tot de grote teen
- ⌘ Duw dan hard de voeten in de grond. Alle tenen en ook de hak.
- ⌘ Hou 5 tellen vast en laat weer los.
- ⌘ Goed blijven doorademen.
- ⌘ Herhaal dit nog 2x. Voel even na.
- ⌘ Wrijf met de handen over de knieën
- ⌘ Wrijf de onderbenen aan alle kanten.
- ⌘ Laat alles los en leg de handen met de handpalmen naar beneden op de knieën.
- ⌘ Voel even goed na.

### Stap 2

- ⌘ Ga rustig rechtop staan.
- ⌘ Zorg dat je voeten stevig op de grond staan.
- ⌘ Voel dat je hakken en alle tenen goed de grond raken.
- ⌘ Strek je armen boven je hoofd.
- ⌘ Adem diep in en strek je armen nog een stukje verder uit.
- ⌘ Adem uit en laat je armen naar beneden vallen.
- ⌘ Herhaal stap 2 maximaal 4 keer.

