

Serie 2b: grondingsoefeningen staand

Oefening 1:

Ga staan en voel je lijf.

Welke bewegingen wil je lichaam maken? Volg je impulsen.

Sta steeds meer de bewegingen die je lichaam zelf wil maken toe.

Buig, strek, schud jezelf uit, laat jezelf voorover hangen, richt jezelf op....

Breng jezelf langzaam tot rust, schud je benen even los en voel hoe het is om te staan. Voel de grond onder je voeten en ervaar hoe je lichaam op dit moment voelt.

Voel je meer stromen? Meer warmte of energie? Voel je stijfheid.....

Oefening 2: appels plukken

Stel je voor dat er boven je hoofd allemaal appels hangen. Je kunt er net bij, als je je goed uitrekt. Pluk de appels met je linkerhand, wissel af met je rechterhand, pluk met beide handen.

Sta stil en ervaar wat deze oefening doet in je lichaam.

Oefening 3:

Sta rustig, je knieën ietsje gebogen, je voeten op heupbreedte, tenen naar voren. Voel het gewicht van je voeten op de aarde.

Breng vervolgens je gewicht ietsje naar je voorvoet en druk je voorvoet ietsje in de aarde. Het is mogelijk dat je benen een beetje gaan trillen. Sta dat toe. (oefening van Lowen)

Schud je benen uit en voel jezelf staan. Wat is er veranderd?

Oefening 4: (herhaling uit serie 1)

Sta rustig, je knieën ietsje gebogen, je voeten op heupbreedte, tenen naar voren. Voel het gewicht van je voeten op de aarde.

Breng vervolgens het gewicht op je rechtervoet, terwijl je linkervoet wel op de grond rust maar nauwelijks nog gewicht draagt. Voel hoe je gewicht je verbindt met de grond, alsof je jezelf in de grond duwt. Breng vervolgens je gewicht op je andere been. Wissel een paar keer af.

Buig nu, bij deze beweging je knieën. Gewicht op je rechterbeen, buig je rechterknie, gewicht op je linkerbeen, buig je linkerknie. Houd je rug recht, niet naar voren of achteren gebogen.

Herhaal dit enkele minuten en ga dan gewoon staan. Voel het effect van de oefening.

Vervolg:

Buig je knieën opnieuw, voel je staan op de aarde.

Vervolgens breng je je aandacht van je voeten en knieën naar je bekkenbodem.

Kijk of je kunt ervaren hoe je bekkenbodem horizontaal mee beweegt als je je gewicht verplaatst van je ene naar je andere been. Je kunt variëren met de buiging van je knieën: dieper, minder diep.

Je bekkenbodern beweegt horizontaal over het oppervlak van de aarde.
Je rug is recht, je blik naar voren gericht.

Oefening 5 Loopmeditatie.

Begin met staan, voeten op heupbreedte, tenen naar voren gericht. Voel de grond onder je voeten en concentreer je op je ademhaling.

Op de volgende inademing til je je rechtervoet op, en op de uitademing zet je je rechtervoet neer. Je tilt op de volgende inademing je linkervoet op en op de uitademing zet je je linkervoet weer neer.

Als deze beweging op de ademhaling goed verloopt, kun je door de ruimte bewegen.

Tenslotte:

Rond deze serie af door rustig te staan. Voel je staan op de aarde. Voel je gewicht en kijk in welke mate je je gesteund voelt door de aarde.

