

Serie 2a Gronding zittend

Oefening 1

Vind je recht-op zittende positie. Voeten zijn vlak op de grond of – als je op een meditatiekussentje zit - gebogen met de knieën steunend op de grond. Visualiseer een energetische, flexibele buis vanuit je stuit naar het middelpunt van de aarde. Daar haak je hem ‘vast’. Stel je voor dat die buis jou verbindt met het middelpunt van de aarde. Het kan zijn dat je energie voelt stromen of dat je dat ziet. Het kan zijn dat er verschillende kleuren door die buis heen de aarde in stromen en energie vanuit de aarde naar jou stroomt. Het kan zijn dat het helemaal stil is. Kortom, er is geen specifieke manier, het gaat puur om de verbinding zelf.

Je kunt je adem in die buis brengen door op de uitademing door die buis naar beneden te ademen en op de inademing door die buis weer omhoog te gaan. Dit kan via visualisatie maar ook door gewoon te ‘besluiten’ dat je adem dat doet.

Oefening 2 Hara

In je buik zit je buikcentrum ook wel hara of kath genoemd. Het zit ongeveer 2 vingers onder je navel en twee vingerdiktes naar binnen. Het is een centrum van energie dat je helpt om te gronden. Naarmate je er meer aandacht aan geeft, neemt de kracht van dit centrum toe.

Sommigen kunnen dat centrum voelen, anderen voelen het niet. Op zich maakt het niet uit, behalve dat het gemakkelijker is als je het wel kunt voelen.

Je kunt je dat centrum voorstellen als een bal van energie met een specifieke kleur als dat je helpt. Terwijl je contact hebt met je zitbotjes, het zitten zelf, adem je in en uit in je buik, in die plek, in die bal van energie, of in dat centrum.

Tel je ademhaling en kijk hoeveel tellen je je aandacht daar vast kunt houden terwijl je tegelijkertijd, door je aandacht en je ademhaling dit centrum activeert.

Als je je aandacht verliest kun je hem terugbrengen. Je kunt de keukenwekker zetten op b.v. 5 minuten en noteren hoe vaak je afdwaalt. Een oordeel is niet op zijn plaats, concentratie op deze manier is razend moeilijk voor de meeste mensen.

Neem nadat je dit b.v. 5 minuten hebt gedaan, de tijd om te voelen wat deze oefening met je doet.

Deze oefeningen kunnen je helpen om je meer gecentered te voelen in je bekken. Het gevoel van zwaartekracht komt lager te liggen. Daar zitten ook meer zenuwen die direct verband houden met het parasympathische zenuwstelsel. Als die geactiveerd worden, ontstaat er meer rust in het hele organisme.

Tenslotte:

Kun je voelen dat er steun is? Kun je ervaren dat de aarde je draagt?
Hoe is het om je te laten dragen door de aarde?

