

Grondingsoefeningen

Serie 1: gronding zittend

Oefening 1

zit op een stoel of bank en voel je zitbotjes. Breng je aandacht direct in het zitten. Waar voel je de leuning van de stoel, waar het zitvlak. Hoe is het contact tussen je lichaam en de stoel? Begin je dan ook bewust te worden van je ademhaling. Stel je voor dat je op elke uitademing als het waren uitademt in de stoel of bank. Wat gebeurt er met je emoties als je dat doet?

Herhaal deze aandachtsoefening elke dag gedurende een paar minuten.

Oefening 2

Zit vooraan op een rechte stoel, je rug is vrij dan de rugleuning. Je voeten staan vlak op de grond. (je mag dit ook doen op een meditatiekussentje) Kantel je bekken naar voren en naar achteren over je zitbotjes. Wat doet die beweging met je?

Breng nu je ademhaling erin: op de inademing kantelt de onderkant van je bekken naar achteren en maak je een hole rug. Op de uitademing laat je je bekken naar voren kantelen. Herhaal deze beweging op je ademhaling. Pauzeer en ga na wat deze beweging met je doet? Zijn er lichaamssensaties? Voel je stroming, prikkeling, rust, opwinding..... of nog iets heel anders?

Variatie: je kunt het tempo variëren door het sneller of langzamer te doen, met zachte ademhaling of met hardere, fellere ademhaling. Telkens even pauzeren en ervaren wat het met je doet.

Oefening 3

Als je meer verbinding met met je bekken gaan we de aandacht naar je ruggegraat brengen.

Ga weer zitten op stoel of kruk, los van de rugleuning, doe de bekkenkanteling zonder en met specifieke ademhaling en let nu op wat er gebeurt met je bovenlijf.

Wat gebeurt er met je houding als je je bekken naar voren en naar achteren kantelt?

Maak kleinere en grotere bewegingen in het kantelen en voel de effecten op je hele houding. Hoe is het om helemaal in het midden te zitten?

Oefening 4

Vind je rechtop 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 5

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. 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 mag 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 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. Maar dat hoeft niet.

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 hele oefeningen reeks kan je helpen om je meer gecentreerd 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.

Stel jezelf tenslotte de volgende vragen:

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?

Gronding staand

Oefening 1-3: Staan en ademen

Oefening 1

Je staat met je voeten recht vooruit en met een spreidstand op heupbreedte.

Voel de verbinding met de grond. Dat kan door te focussen op je voetzolen, daar waar de verbinding ontstaat. Check je hele houding: Hoe zijn je knieën? Zijn ze open of overstrekt naar achter en op slot?

Hoe is de stand van je bekken? Hangt het wat naar voren (ronde rug) wat naar achter (holle rug) of in het midden?

Hoe staat je romp boven het bekken?

Hoe is het met je schouders? Zijn ze opgetrokken, hangen je armen vrij?

Schud je lichaam een beetje uit en los, voel waar spanning zit en volg de beweegimpulsen in je lijf. Waar heeft je lijf behoefte aan?

Sta opnieuw stil en voel het effect van de beweging. Sta je anders? Hoe ervaar je het verschil in je lichaam?

Oefening 2

Ga staan met je voeten op heupbreedte. Kijk of je je knieën niet op slot hebt, of je bekken wat in het midden hangt, je rug ontspannen recht en je schouders los zijn. Haal een paar keer diep adem en adem goed uit. Daarmee help je je lichaam om gemakkelijker een natuurlijke houding aan te laten nemen.

Breng vervolgens je aandacht naar je ademhaling en volg de inademing en de uitademing. Veelal is de ervaring dat de inademing voelt als een stroom omhoog en de uitademing als een stroom naar beneden.

Kijk of je, bij de inademing je aandacht ook bij de grond kunt houden, zodat je je hele lengte, van voeten tot kruin, kunt ervaren. Bij de uitademing laat je je voeten nog dieper in de aarde zakken.

Vervolgens kun je je voorstellen dat je bij de inademing inademt door je voetzolen en zo 'de aarde tot in je kruin brengt', op de uitademing laat je jezelf tot in de aarde zakken.

Oefening 3

Sta met je voeten op heupbreedte, tenen naar voren. Voel het gewicht van je voeten op de aarde. Maak contact met je ademhaling en breng je aandacht in je buikcentrum. Centreer jezelf in je buikcentrum. De aarde steunt je hierin. Neem de tijd hiervoor en als je je gecenterd voelt, breng je je aandacht naar je ogen. Hoe is het om door je ogen naar buiten te kijken? Hoe is het om je niet te hechten aan wat je ziet, maar in je ogen aanwezig te blijven terwijl je kijkt?

Oefening 4-6 Gewicht en balans

Oefening 4

Sta met 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.

Oefening 5

Ga staan, je voeten op heupbreedte, tenen naar voren. Zoek contact met je bekkenbodem en span aan en ontspan de bodem. Je kunt je bekkenbodem vinden door je voor te stellen dat je heel erg moet plassen en er is wc noch bosje in de buurt. Je trekt dan automatisch je bekkenbodem-spier aan. Span en ontspan en herhaal dit 8-10 keer.

Oefening 6

Herhaal oefening 4.

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 bekkenbodem beweegt horizontaal over het oppervlak van de aarde.

Je rug is recht, je blik naar voren gericht.

Kijk door je ogen naar buiten, zonder je te hechten aan wat je ziet.

Waarnemend.

Schud na enkele minuten je lijf los, voel de grond onder je, de aarde.

Neem tijd om na te gaan hoe je lichaam voelt.

Oefening 7-9¹ Lopen

Oefening 7 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 rechtersoet op, en op de uitademing zet je je rechtersoet neer. Je tilt op de volgende inademing je linkersoet op en op de uitademing zet je je linkersoet weer neer.

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

Oefening 8

Voortbewegend op de ademhaling breng je je aandacht naar je ogen. Je rug is recht, je kijkt naar voren, je kijkt door je ogen naar buiten.

Je aandacht is bij je voeten en je ademhaling terwijl je voor je ogen het schouwspel ziet verschuiven.

Oefening 9

Combineer de loopmeditatie met oefening 6

Sluit af met rustig staand, je lichaam voelend, eventueel je benen losschudden.