

Aardingsoefening

Zorg dat je lekker ligt op een matje, je bed of ga zitten op een stoel. Kijk maar wat voor jou prettig is. Misschien vind je het wel fijn om een rustig achtergrond muziekje op te zetten. Dit helpt vaak om beter te concentreren.

Als je een comfortabele houding hebt gevonden ga je met je aandacht naar je ademhaling. Adem je snel of rustig?

Adem eens drie keer diep in en uit. Probeer vervolgens rustig en diep adem te halen, zodat je buik een beetje bol wordt. Dan adem je vanuit je buik. Blijf dan met je volledige aandacht bij je ademhaling. Voel hoe ontspannen en rustig je wordt.

Ga dan met je aandacht naar je rug en voel hoe je rug het matje, je bed of stoel raakt. Voelt dit hard of zacht? Lig je fijn of toch niet zo? Blijf met je aandacht bij die aanraking en probeer te voelen hoe je ligt of zit.

Ga dan met je aandacht naar je benen. Hoe voelen je benen aan? Beetje zwaar of juist heel licht? Ga maar eens goed voelen hoe ze aanvoelen, het maakt niet uit hoe ze aanvoelen want alles is goed.

Vervolgens ga je met je aandacht naar je voeten. Hoe voelen je voeten aan? Warm of koud? Kriebelen ze een beetje of voelen ze fijn aan? Blijf met je aandacht bij je voeten, het maakt niet uit hoe ze aanvoelen.

Stel je dan eens voor dat er op de hakken van je voeten een deurtje of een luikje zit. Deze kun je open maken in je gedachten. Misschien zie je het wel als een plaatje voor je of weet je gewoon dat je het doet. Als je het deurtje of luikje open hebt gemaakt, laat je wortels, een touw of een ketting in de aarde vallen. En maak hem stevig vast in de aarde, zo vast dat ze niet meer los kunnen komen! Dit heet jouw gronding. Deze gronding mag je zo groot, klein, dik of dun maken zoals jij dat wilt. Kijk en voel maar wat fijn is voor jou.

Blijf met je aandacht bij je voeten en je gronding. Stel je nou eens voor dat er vanuit de aarde een kleur naar je voeten toe stroomt. Kies een kleur die als eerste in je op komt of die je voor je ziet. Het maakt niet uit welke kleur het is, het is altijd goed. Deze kleur gaat jou lichaam schoonmaken van prikkels, emoties, spanningen, eigenlijk van alles wat je niet meer in je lichaam wilt hebben.

Laat daarom deze kleur via je wortels naar je voeten stromen. Als dat gelukt is laat je deze kleur vanuit je voeten doorstromen naar je knieën. Doe dit op jou tempo, het hoeft niet vlug. Neem de tijd die je nodig hebt.

Vervolgens gaat deze kleur vanuit je knieën door naar je heupen totdat je benen helemaal gevuld zijn met de kleur die je net hebt gekozen.

Als je het gevoel hebt dat je benen gevuld zijn, dan laat je de kleur verder stromen naar je buik en rug totdat deze ook helemaal gevuld zijn. En doe dit op jou tempo.

Als dit is gelukt laat je deze kleur verder stromen door je armen tot aan de puntjes van je vingers. Misschien voel je wel dat je handen anders gaan aanvoelen, misschien voelen ze warmer of tintelen ze. Als ze gewoon hetzelfde aanvoelen kan natuurlijk ook. Het is altijd goed wat jij voelt.

Laat dan de kleur door stromen via je keel en nek. En vul je hele hoofd met deze kleur. Probeer eens te voelen hoe je lichaam is gevuld, misschien zie je het wel voor je.

Nou is ons hele lichaam gevuld met de kleur die we hebben gekozen, deze kleur mag nou ons lichaam gaan schoonmaken van drukke gedachtes, spanningen, emoties. Eigenlijk van alles wat je niet meer in je lichaam wilt hebben.

Geef alles maar mee aan de kleur wat je wilt loslaten. Dit kun je doen door het in je gedachten los te laten, misschien zie je het wel voor je. Wat je ook kan doen is tegen jezelf zeggen dat je bijvoorbeeld de spanningen in je nek wilt loslaten en aan de kleur wilt meegeven.

Als je het gevoel hebt dat je alles hebt losgelaten wat je los wilde laten, stel je dan eens voor dat er boven op je hoofd ook een deurtje of een luikje zit. Maak deze maar eens open.

Wanneer dit is gelukt laat je de kleur die in je lijf zit met alle spanningen, gedachtes en al het andere dat je los hebt gelaten, via het deurtje of luikje bovenop je hoofd eruit stromen.

Via je hoofd valt de kleur naar beneden op de grond met alles wat je hebt losgelaten. Misschien zie je het wel voor je. Het valt zo de aarde in en daar verdwijnt het. Doe dit net zolang je het gevoel hebt dat de kleur met de spanningen enz. uit je lichaam is.

Is het gelukt om je lichaam schoon te maken? Probeer dan te visualiseren dat er een zon boven je hoofd staat. De zon schijnt een wit licht op jou. Dit witte licht stroomt vanuit het deurtje of luikje boven op je hoofd je lichaam in. Via je hoofd, je rug en buik naar beneden naar je benen en voeten. Totdat je hele lichaam is gevuld met wit licht.

Tip

Als je dit voorleest, laat dan tussendoor wat stiltes vallen zodat je kind bijvoorbeeld kan voelen wat het met hem doet en dat hij de tijd krijgt om te visualiseren.