



AARDEN

Soms voel je je als een heliumballon, die alle kanten op schiet. Dat is geen fijn gevoel. Een goed moment om te aarden.

Als je heel **druk** bent, en vooral ook druk in je hoofd, gaat alle energie naar de **bovenkant** van je lichaam. Dat kun je merken doordat je:



- ♥ snel koude voeten hebt
- ♥ blijft malen in je hoofd
- ♥ onrustig bent
- ♥ slecht slaapt

Heb je hier **last** van, dan is het moment aangebroken om te **aarden**: dat betekent goed contact maken met de aarde. Weg met al die **drukke** in je hoofd, en kom weer **stevig** en rustig met beide voeten **op de grond!**

WAT LEVERT AARDEN JE OP?

- 1) Je waait niet meer **zo snel** mee met alles wat voorbijkomt, je bent dus **minder gevoelig** voor prikkels en invloeden van buitenaf.
- 2) Datgene wat voor **onrust** zorgt laat je wegvloeien in de aarde.
- 3) Uit **de aarde** haal je juist energie die goed voor je is.
- 4) Je voelt **beter** wat jij wilt, wat goed voor jou is.
- 5) Je komt tot **rust**.



AARDEN KAN OP VERSCHILLENDE MANIEREN:



♥ Losjes over je hele lichaam **kloppen** met je handen. Begin **bovenaan** bij je hoofd, en ga via je schouders naar je armen. Dan via je borst naar je **buik**, even achterlangs bij je **rug**, en via je **billen** langs je **benen** (beide kanten). Je eindigt bij je **voeten**, die je ook van onderen kunt doen. Doe dit een aantal keer tot je **goed warm** bent.

♥ Een **kat** (of een ander lekker zacht huisdier) **aaien**.

♥ **Heeeeeel langzaam** door de kamer **lopen**, voetje voor voetje, terwijl je tegen jezelf met een trage stem zegt: ik loop nu heel **la-ng-za-aaaaam**. (Niet de slappe lach krijgen!)

Heeeeeel langzaaaaaam.



♥ **Lachen** maar: **lekker diep**, in je buik!

♥ **Zingen**: hele **lage** tonen.

♥ Op **blote voeten** door het gras lopen.

♥ Een mooie, **oude boom** in het bos 'huggen'.

♥ Elkaars **voeten** masseren. Of - als je in je eentje bent - een lekker **voetenbadje** nemen. **Warme voeten** zorgen dat je geaard bent.

♥ Je voorstellen dat je een hele **dikke drakenstaart** hebt. Doe je ogen dicht en zie hoe die grote drakenstaart vanuit je **stuitje** naar de aarde gaat. Leg hem daar **zwaar en stevig** op de grond, terwijl je nog even een paar keer diep - als een draak - gromt. Dan **aard** je extra goed.

♥ **Wroeten** in je eigen (moes)tuintje. Als je **contact** maakt met de aarde, aard je ook!





TIP:
Doe deze test voor en na je aardings-oefeningen. Merk je het verschil?

DOE DE TEST BEN JIJ GEAARD?

Wil je weten of je geaard bent, probeer dan op één been te staan.

- 1) Sta **rustig** met je benen naast elkaar, armen langs je zij.
- 2) **Vouw** je handen boven je **hoofd** samen (armen licht gebogen).
- 3) Zet je linkervoet met de **onderkant** tegen je rechterkuit, net onder je knie.
- 4) Kijk **recht vooruit**. Blijf je staan, of val je om? Hoe meer je geaard bent, hoe **makkelijker** je op één been **blijft staan**.

Hee, kom jij eens naar beneden!

