

## Een Goede Aarding

Geraard zijn is in contact staan met de aarde, een toestand van verankerd zijn in onszelf, een gevoel van stabiliteit en innerlijke vrede dat je op diverse niveaus van bewustzijn ervaart: lichamelijk, emotioneel, mentaal, intuïtief en spiritueel.

Aarden heeft zowel een tijdsaspect als ruimtelijke eigenschappen. Als wij goed gearard zijn, leven wij voornamelijk in het heden. De toekomst en het verleden worden niet uit het oog verloren, maar we zijn niet zodanig op een van beide gericht dat wij niet meer in het hier-en-nu leven. Als we gearard zijn als we een verontrustend telefoontje krijgen, zijn we beter in staat ons snel te herstellen en kalm en vindingrijk te reageren. Als we gearard zijn wanneer iemand iets interessants vertelt, zal de verkregen informatie niet aan ons bewustzijn ontglippen en wordt ons hoofd niet op hol gebracht; we kunnen de dingen dan in het juiste verband zien. Ook mystieke en spirituele ervaringen hebben een meer blijvende uitwerking als we in ons centrum zitten op het moment dat deze ervaringen plaatsvinden en de herinnering eraan blijft duidelijker.

Meestal zijn we er ons niet van bewust of we wel of niet gearard zijn. Het aarden kan echter bewust ontwikkeld worden als een middel om in ons eigen centrum te blijven, zodat we geen ongewenste vibraties van andere mensen, plaatsen of situaties overnemen. Als we leren onszelf goed te aarden, kunnen we open blijven voor wat zich op een zeker moment voordoet en ook voor de bedoelingen van andere mensen. We zullen dan minder last hebben van deze invloeden van buitenaf, die dan een minder verwarrende indruk op ons zullen maken.

Als onze aarding niet goed is, is ons vermogen tot ruimtelijke coördinatie verminderd. We krijgen de neiging om tegen dingen op te lopen en om te struikelen en te vallen. We kunnen last krijgen van onze heupgewrichten of we zitten voortdurend onder de blauwe plekken. Het kost ons veel moeite om ons staande te houden, zowel fysiek als emotioneel. Bij een slechte aarding brengt een spannende situatie ons uit het evenwicht. We vinden het moeilijk om diepe gevoelens te erkennen en te uiten; de kans bestaat er dingen uit te flappen waarvan we later spijt hebben. Een goede aarding is van belang voor het goed functioneren van zowel het mentale als het fysieke lichaam.

Neem iedere dag even de tijd om te aarden. Vooral als je voelt dat je futloos bent, of je teveel energie van een ander overneemt. Je kunt je overal aarden, op je stoel achter je bureau, achter je pc, op de wc, enz.

# Aardingstechnieken / Afsluiten voor energie van anderen

Wanneer we merken dat we te veel worden beïnvloed door de energie van anderen, zullen we ontdekken dat de toepassing van technieken om ons te aarden een goed hulpmiddel zijn om onze houding bij dergelijke momenten te versterken. Als we regelmatig oefenen, zullen we ons innerlijk wezen langzaamaan beter gaan zien en zullen we krachtiger voor onze verlangens opkomen. Dansen, hardlopen en vormen van sport waarbij men voortdurend en zonder agressie actief is, hebben een gunstige uitwerking op onze aarding. Eten aardt ons automatisch, omdat voedsel van de aarde afkomstig is. Het in contact zijn met planten, maar vooral met bomen, maakt het aarden gemakkelijker.

## 1e techniek

Concentreer je op de chakra's gelegen in de holtes van de voeten. Stuur vanuit deze voetchakra's een aardingsstaaf vijftientig meter of meer de grond in, door gras en zand heen, door de aardkorst tot in het gesteente diep in de aarde. Zie jezelf dit in gedachten doen. De aardingsstaaf versterkt de verbinding met de aarde, zodat je niet wegzweeft als je je geest openstelt (Maak de staaf van materiaal dat je aanspreekt: buizen van koper, terracotta, pijpen, heipalen of wortels van bomen die in de rotsbodem kunnen groeien. Aardingsstaven zijn geen materiële verlengstukken van je voeten. Het zijn producten van je verbeelding. Na verloop van tijd zul je ze gaan voelen als iets lichamelijks, zachtjes duwend en trekkend in je holten van je voeten). Laat nu alles wat je voelt wat niet prettig is, zoals angst, pijn, verdriet en andere negatieve zaken die je bezig houden, langs de aardingsstaven diep de aarde ingaan. Voel hoe ontspannen en licht je je gaat voelen. Ervaar het contact met de aarde en dat de aarde je draagt.

## 2e techniek

Ga rustig zitten, met beide voeten op de grond en sluit de ogen. Zucht driemaal diep door tot in de buik. Visualiseer de zon boven het hoofd en laat de energie via de kruin door je heen stromen. Visualiseer een koord/touw of een andere verbinding vanuit de stuitchakra zover mogelijk Moeder Aarde in. (De energie gaat via de aarde weer de kosmos in en circuleer zo rond.) Houdt nu beide handen op ca. 10 cm voor de keelchakra met de armen parallel aan de vloer. Ga met beide handen, die op elkaar liggen, over het hoofd tot in de nek (als een helm). Houdt de handen bij elkaar. Herhaal dit drie keer. Breng de gesloten handen tot

voor de 'zonnevlecht' (de maagstreek), wederom op ca. 10 cm afstand. Breng vervolgens de handen op dezelfde hoogte naar achteren, op de rug, zodat aan de achterkant de handen elkaar raken. Zorg wel dat de binnenkant van je handen bij je lichaam blijven, anders geef je je energie weer af!. Herhaal ook dit drie keer. Als je rechtshandig bent: Houdt de handen voor de zonnevlecht op elkaar en maak nu met je rechterhand een draaiende beweging met de klok mee (alsof de klok op je buik zou staan). Doe dit maximaal 10 keer. Als je linkshandig bent: Houdt de handen voor de zonnevlecht op elkaar en maak nu met je linkerhand een draaiende beweging tegen de klok in (alsof de klok op je buik zou staan). Doe dit maximaal 10 keer.

Voor de rest van de dag ben je nu afgesloten voor allerlei negatieve invloeden van buitenaf. Je registreert deze energieën wel, maar ze kunnen je niet meer blokkeren. Indien nodig, kun je je later in de dag opnieuw afschermen door alleen de draaiende beweging te maken.

### **3<sup>e</sup> techniek**

- Stel je voetchakra's voor als deuren of bloemen.
- Kijk hoe open elk voetchakra is
- Vraag hoe open elk voetchakra zou moeten zijn om alle energie goed af te kunnen voeren
- Vraag dan op welke manier jij dit het beste zou kunnen doen en volg dat op

# Leuke aardingsoefeningen voor kinderen

## Tenen krommen

Een leuke oefening die je kan doen met kinderen is ze vertellen dat ze zich heeeeel stevig vast moeten houden aan de grond met blote voeten. Gekromde tenen en de grond bijna letterlijk vastgrijpen zou een goede uitleg kunnen zijn. Laat het kind rustig heen en weer bewegen op een ontspannen manier, terwijl de grip op de grond niet vermindert.

Een hulp daarbij is rustig naar de 2e chakra ademen.

Het ademen naar het tweede chakrapunt (bevindt zich even onder de navel) geeft ook veel rust. Als het kind het daar moeilijk mee heeft kan je eerst wat oefenen door je hand op zijn of haar buik te leggen en ze daar naar toe te laten ademen of zelf hun hand op hun buik te leggen. Hierna kan je het kind vervolgens zachtjes duwtjes geven, waarbij ze genoodzaakt worden iedere keer weer de aarde met de voetjes vast te grijpen.

## Boompje spelen

Speel met je kind dat jullie bomen zijn (ook goed voor je eigen aarding). De voeten zijn de wortels van de bomen die heel diep in de aarde steken. Je kan erbij vertellen, dat de boom zijn kracht en groei uit de grond haalt en groot en sterk wordt op die manier. Als de boom goede lange wortels heeft, kan ook niet iedereen de boom zomaar omduwen. Ga met beide voeten stevig op de grond staan en verroer je niet> doe je ogen maar even dicht en stel je voor dat je een heeeeeeeeeeele dikke boom bent. Aan je voeten zitten de wortels van de boom vast. Die wortels zijn echt enorm. Ze groeien door tot in het midden van de aarde. En daar kun je je wortels vastmaken aan een steen. Voel je dat je net zo stevig staat als een boom? Door jouw wortels krijgt niemand je van je plek! Probeer elkaar maar om te duwen!

## Buikademen

Een andere oefening is het kind voor je laten staan (gezicht naar gezicht) en goed naar de buik laten ademen. Pak de handen en laat het langzaam achterover gaan hangen. Trek het dan weer overeind en laat de handen los op het moment dat ze het evenwicht beginnen te hervinden. Voeten goed plat op de grond houden en niet verstampen is belangrijk bij deze oefening.

## Voetbal rollen

Rol met je voeten over de voetbal. Leg het voor je op de grond en zet je voet erop. Rol dan een tijdje heen en weer met je voet: van je tenen tot je hiel en weer terug. Doe dit ook met de andere voet, anders is het net of je scheef staat (voel maar eens).

### **Dansen**

nergens aan denken en gewoon maar doen: dans zoals je nog nooit gedanst hebt. En probeer ook eens met je ogen dicht te dansen. zet de meubels vast wel een beetje opzij. Van goed dansen wordt je hele lichaam wakker en voel je je hele lijf. Zwaai met je armen, stamp met je voeten en schud die billen! Lekker op de muziek van K3 bijv.

### **De krachtige loop**

Eerst even het lichaam strekken met de handen in de lucht en dan écht strekken zodat je voelt dat je chakra's op een lijn komen.

Dan ga je marcheren op dezelfde plek of je maakt echt wat meters, in elk geval doen totdat je de energie in je voetzolen voelt.

Meestal is dat vrij snel.

Bij deze oefening worden de voetchakra's sterk geactiveerd en dat maakt het ook makkelijker om de energie de aarde in te sturen en dus de wortels te visualiseren.

Verder zijn heel goede dingen om te aarden;

- Springen - op een trampoline of in het gras
- Trommelen, naar trommelmuziek luisteren of zelf trommelen op een tafel.
- in de tuin werken, onkruid trekken, plantjes verzorgen
- sporten, zwemmen, paardrijden
- op blote voeten lekker langs het strand of gewoon in de tuin lopen.

## Aarden Meditatie 1

Ga op een stoel zitten.....sluit je ogen.....Plaats je beide voeten stevig op de grond.....Voel de grond onder je voeten.....Voel je onder benen.....Je knieën.....Je boven benen.....Voel je billen tegen de zitting van de stoel.....Voel je rug tegen de leuning.....Voel je schouders.....Je bovenarmen....Je ellebogen.....Je onderarmen.....Je handen.....

Concentreer je nu op je stuitbeen..... zie nu hoe een lange buis uit je stuit groeit en geef deze buis een mooie kleur rood..... dat kan rood goud zijn, of koper, net hoe jij het wilt.....maak deze buis diep in de aarde vast daar waar alle energie samenkomt.....zie nu hoe alle negatieve energie vanuit je lichaam door deze buis de aarde ingaat.....geef die negatieve energie een kleur.....voortaan gaat alle negatieve energie uit jouw lichaam door deze buis....

Concentreer je nu op je voeten.....

Stel je nu voor dat er onder je voeten wortels recht naar beneden groeien.....door de vloer.....De aarde in .....Heel diep en vast de aarde in..... Stel je voor hoe de energie uit de diepte van de aarde door die wortels omhoog gezogen wordt.....geef die positieve energie de kleur waar jij nu behoefte aan hebt....voel hoe het je lichaam inkomt....Je voeten in.....En hoger naar je onder benen.....Je knieën.....Je bovenbenen.....Je billen.....Je rug.....Je schouders.....Je bovenarmen.....Je onderarmen... En je handen.....Voel hoe je handen de energie uitstralen... Laat dan de energie weer terug gaan naar je nek..... Zie hoe de energie via je kruin je aura in loopt.....Visualiseer hoe je aura volstroomt met energie.....Voel nu hoe alle positieve energie langs je lichaam naar beneden stroomt.....voel hoe het de negatieve energie uit je aura duwt.....Via je nek.....Je schouders.....Je borst.....En zie hoe het onderweg alle negatieve energie uit je aura meeneemt.....Via je middel.....Via je billen.....Via je bovenbenen.....Via je onderbenen.....En dan langs je voeten diep de grond in.....Zie hoe het daar weer positieve energie wordt.....Je aura is nu vol van positieve energie die jou zal beschermen tegen energieën van anderen en je met beide voeten op de grond houden... Kom nu weer terug bij je positieven, en open je ogen

## Aarden Meditatie 2

Sluit je ogen. Word je bewust van je lichaam. Luister naar het lichaam. Word je bewust van elke beweging van het lichaam. Richt vervolgens je aandacht op de ademhaling die nieuw en vernieuwend leven aan de longen geeft als deze oude, muffe energie loslaten die jij niet langer meer nodig hebt. Haal een aantal keer diep adem en geniet van elke ademhaling. Richt na enkele minuten diep ademen je aandacht op je lichaam. Word je bewust van elk deel van je lichaam. Tast met je geestesoog elk deel van je lichaam af. Begin met je voeten, dan je benen, heupen, achterwerk, bekken, buik, borst, rug, handen, armen, schouders, nek en hoofd. Stel je voor dat aan elke enkel een koord is gebonden. Laat deze twee koorden afdalen naar de kern van de aarde. Stel je voor dat in de kern van de aarde twee grote keien zijn en bind elk koord vast aan een kei. Maak nu een ander koord vast aan je stuitje en laat dat koord naar de aardkern afdalen. Bindt dit koord ook vast aan een andere, derde kei. Visualiseer vervolgens de energie van Moeder Aarde. Je kunt je deze energie als een groene of bruine kleur voorstellen. Zie hoe de energie opstijgt langs de koorden, van de keien in de aardkern naar jouw enkels. Deze energie blijft doorstromen langs je benen en je bovenlichaam en gaat dan je hart binnen. Nu ben je gevuld met aarde-energie. Je zult je geaard voelen, gecenterd en gestabiliseerd. Het is belangrijk een evenwicht tussen energieën te bewaren. De volgende stap is het verkrijgen van kosmische energie.

Stel je boven je hoofd een goudwitte lichtstraal voor van ongeveer 75 millimeter. Deze straal symboliseert het kosmische licht of Christuslicht. Laat dit kosmische licht afdalen in je hoofd en samensmelten met je hoofd, nek, schouders en borst. Laat het licht afdalen in je hart. Daar vermengt het kosmische licht zich met de aarde-energie en vormt een nieuwe, sterkere stabiliserende kracht. Visualiseer als laatste dat deze nieuwe, gecombineerde energie langs je ruggengraat opstijgt en via je hoofd het lichaam verlaat en vervolgens langs je lichaam naar beneden uitwaaiert, net als de stralen van een overstromende fontein van energie.

Blijf steeds almaar weer deze vermenging van energie visualiseren. Dit is de manier om nieuwe en opnieuw opgeladen energie te laten vloeien door de energiesystemen van je lichaam. Als je deze meditatie hebt gedaan, kun je jouw spirituele werk gaan verrichten met meer meesterschap en bedachtzaamheid.



### Aarden Meditatie 3

Ga lekker zitten en haal een paar keer diep adem. Richt dan je aandacht op de gouden buis die vanaf je kruin naar God/Universum/Grote Centrale Zon/Bron loopt. Je denkt aan de Vader en aan de schoonheid van de sterren, de zon, de maan, de hemel, het universum en je voelt hoe Lief je het hebt. Deze liefde verzamel je in je hart, je maakt er een gouden bal van. Deze gouden bal stuur je door de Gouden Buis naar de Vader. En dan wacht je. Je wacht tot de Vader je antwoordt. En dat doet Hij. Altijd. Want Hij houdt van jou. Jij bent zijn Heilig kind. Dan voel je dat de Liefde van de Vader in je kruin naar binnenkomt. Je verzamelt deze Liefde in je hart.... Dan richt je je aandacht op de zilveren buis die vanaf je stuitje heel diep Moeder Aarde in gaat, helemaal tot in haar Kern, de Heldere Kristal in het midden van de Aarde. Je denkt aan Moeder Aarde en voelt hoe je haar bewondert, de natuur, de mensen, de dieren, de bomen, bossen, de vogels, bloemen, de wateren, gewassen, bergen, woestijnen, de natuurwezens... Je verzamelt jouw Liefde voor de Moeder in je hart in een zilveren bal. Deze zilveren bal stuur je naar de Moeder, door de zilveren buis. En dan wacht je. Je wacht tot de Moeder je liefde beantwoordt. En dat doet ze, altijd. Want ze voelt en kent elke voetstap die je op haar Lichaam zet, en ze houdt van jou. Als de Liefde van de Moeder via de zilveren buis bij jou binnenkomt, neem je haar liefde en je verzamelt het in je hart. Wat er dan gebeurt is dat de Liefde van de Vader en de Liefde van de moeder zich in je hart vermengen tot een Goudwitte of Witgouden bal. Deze bal is vol Liefde, dankbaarheid en vreugde. En je kunt hem zo groot maken als je zelf wilt. Steeds groter en groter, tot hij buiten je lichaam is, deze kamer vult... deze straat... het dorp... de stad... land... continent... maak hem zo groot als voor jou veilig voelt, misschien wel tot hij de hele aarde of het hele universum omspant. Als je klaar bent: beweeg langzaam weer je voeten. Je handen. En open langzaam je ogen.



## Aarden of gronden testen

Geef jezelf punten. Hoe sterk heb je dat: 0 = niet/nooit, 1 = zelden, 2 = paar keer per week, 3 = zeer sterk/vaak

- |     |  |  |
|-----|--|--|
| 1.  | warm hoofd   |  |
| 2.  | koude voeten   |  |
| 3.  | kouwelijk, snel koud hebben, graag verwarming hoger,   |  |
| 4.  | wondjes bloeden langer   |  |
| 5.  | neusbloeden  |  |
| 6.  | onverteerde resten in ontlasting   |  |
| 7.  | zachte ontlasting (niet gevormd)   |  |
| 8.  | diarree  |  |
| 9.  | trek in zoet   |  |
| 10. | gevoel te vallen   |  |
| 11. | snel zwarte randjes vuil onder nagels  |  |
| 12. | slaperig na het eten   |  |
| 13. | gevoel alsof je benen je niet kunnen dragen  |  |
| 14. | je wordt snel uit evenwicht gebracht (emotioneel/mentaal/fysiek/spiritueel)                                      |  |
| 15. | moeite met concentreren  |  |
| 16. | moeite om je brood te verdienen  |  |
| 17. | veel geldzorgen  |  |
| 18. | concretiseren, uitvoeren en plannen is moeilijk Veel plannen hebben, die niet of nauwelijks tot uitvoering komen |  |
| 19. | vluchtig zijn  |  |
| 20. | ik hou niet van mijn lichaam, mijn lichaam is niet mooi, mijn lichaam is lelijk                                  |  |
| 21. | ik wil hier niet zijn-gevoel   |  |
| 22. | minder binding ervaren met je woonomgeving en de mensen om je heen   |  |
| 23. | moeilijk aarden in een nieuwe woonplaats, vaak verhuizen   |  |
| 24. | veel theoretiseren, of piekeren. Niet tot actie/handelen komen   |  |
| 25. | spanningen/emoties van anderen blijven aan je kleven, maken je gespannen   |  |
| 26. | overbezorgd  |  |
| 27. | gebrek aan zelfvertrouwen  |  |
| 28. | aambeien   |  |
| 29. | spataderen   |  |
| 30. | instabiel zijn   |  |
| 31. | de grip op jezelf kwijt zijn   |  |
| 32. | ik voel me afgescheiden van alles  |  |

aantal punten

0-20 je bent goed geaard

21-42 je aarde-element heeft versterking nodig

43-65 je bent slecht geaard

66-96 je bent vrijwel niet geaard

## symptomen van gebrek aan aarding

- moe worden in bepaalde ruimtes of situaties
- leeglopen bij bepaalde mensen
- slecht kunnen concentreren
- moeite hebben om te concretiseren
- moeite hebben om tot handelen en doelmatig plannen over te gaan
- veel piekeren
- vaak geldzorgen
- kriegelig, prikkelbaar

## Aardende bezigheden

- tuinieren        zonder druk, gewoon lekker wroeten, verpoten, planten/bomen strelen
- wandelen        vooral in bos, aan zee, park. Bomen halen negatieve energie, richt je op je zintuigen
- bewust lopen    heel langzaam, stap voor stap zetten en afwikkelen, en contact leggen met Moeder Aarde
- tenen            ga op tenen staan, kom hard neer op je hielen, met je knieën gebogen bij het op en neerkomen hef je je handen omhoog en weer zakken
- stampen        om en om, ideaal in combinatie met een voetmassage
- springen        laat alles los hangen, bij elke neerwaartse beweging buig je de knieën en voel je hoe je in de aarde zakt
- bomen            bomen halen neg. energie bij je weg, kantel je bekken naar voren, zak door je knieën, recht je rug. Omhels in gedachten een boom, waarbij je vingers elkaar net niet raken, stel je voor dat je voeten meters diep in de aarde wortelen en dat je door je voeten in en uit ademt. Je voelt de adem ook in je onderbuik. Buig je langzaam wat dieper door je knieën. Als je benen trillen kan het zijn dat je pezen en zenuwen in de benen heel veel spanning loslaten. Probeer dus wat langer vol te houden. Plaats je tong tegen je verhemelte, net boven je tanden.
- voeten            ga op je rug liggen, met bijna gestrekte knieën. Til je benen omhoog, met je tenen naar je gezicht. Druk je hielen omhoog. Als je benen beginnen te trillen hou je de houding vast en probeer je de trilling door te laten gaan. Komt uit de bio-energetica.
- schoppen        mild schoppen verdrijft spanning uit de benen
- joggen            laadt voeten, benen en romp op, stimuleert stofwisseling, en aardt.
- liggen            op de aarde liggen met rug of buik. Ontspan vanaf je kruin tot voeten en span dan weer alles aan. Om en om. Adem bij het aanspannen via je neus in, en bij het ontspannen via je mond uit. Voel dat je steeds zwaarder wordt. Voel welke lichaamsdelen de aarde raken. Adem bij iedere inademing de aarde in.
- heet voetbad    10 min. in een zo warm mogelijk voetbad, met bijv. Lavendelolie.

