

Gronden

Ongegronde toestand:

- emotioneel, grillig en opvliegend
- chaotisch, verstrooid denken
- wazige, dwalende gedachten
- gebrek aan contact met lichaam en aarde
- chaotische en disharmonische energieën

Gegronde toestand:

- emotioneel stabiel en evenwichtiger
- geconcentreerd en gefocust denken
- verankerde geest, heldere gedachten
- volledig, evenwichtig contact met lichaam en aarde
- gezonde, harmonische energieën

Dit zijn de basishoedanigheden van het gegrond zijn. Wanneer je je eenmaal kalm, evenwichtig en energiek begint te voelen, heeft dat invloed op de diepste kern van je wezen.

Voor een goede gronding dien je je steeds bewust te zijn waar je energie zich bevindt en dan stuur je je energie bewust weer naar beneden. Dit houdt je gefocust en in het hier en het nu. Ook ga je je patronen van niet-gegrond zijn beter herkennen en heb je ook meer greep op jezelf en je situatie. Het omlaag sturen van je energie is ook noodzakelijk wanneer je door stress of zorgen een surplus aan energie moet afvloeien. Goed is om hierbij te bewegen en je ademhaling bewust te gebruiken. Zit je ademhaling te hoog, dan ben je niet gegrond. Zorg dan weer dat je een buikademhaling krijgt. Voetmassage is ook heel doeltreffend.

Wanneer je jezelf werkelijk wilt gronden, dan zul je moeten afrekenen met bepaalde kerndenkebeelden.

- de gedachte niet goed genoeg te zijn.
- Het gevoel niet het recht hebben hier te zijn.
- De angst voor straf wegens het spreken van de waarheid.

Leren jezelf te gronden betekent dus automatisch ook dat je leert dit soort denkebeelden over jezelf eerlijk bloot te leggen en ze te overwinnen.

Als we leren hoe we onszelf kunnen gronden, ontwikkelen we het vermogen stevig in de grond te wortelen, als een machtig oude eik. Dan kunnen we de sterkste emotionele stormen doorstaan, zijn bestand tegen crisis met het karakter van een wervelwind en doen ons voordeel met de bliksemkracht van diepzinnige inspiraties. Door te leren onszelf te gronden, leren we meteen ook hoe we het soort persoonlijke macht kunnen ontwikkelen dat ons door het leven kan dragen.

Je rust in je gronding, je gevoelens zijn veranderlijk en stromen over die gronding heen.

Oefeningen

1. Je voeten masseren met twee tennisballen. Je legt de ballen op de grond, je legt je voeten er op en laat je voeten dan over de ballen heen rollen. Dit houdt je voetchakra's open.
2. Bewegen. Het is goed om te lopen, te dansen, te zingen en te fietsen. Zoek een manier van bewegen die bij je past.
3. Door de dag heen je voeten blijven voelen en bewegen in je schoenen.
4. Observeren waar je energie zit en deze bewust, via een uitademing als hulpmiddel, omlaag sturen door je centrum (hara, zit 2 vingers onder je navel) en je benen.
5. Buikademhaling. Laat je buik zoveel mogelijk loshangen en ontspannen en ga helemaal laag zitten met je ademhaling. Zet je buik uit met het inademen en laat hem weer los met uitademen. Doe dit wanneer je voelt dat je gespannen bent en je ademhaling zit te hoog. Dan gelijk je buik ontspannen.
6. Oefening met de Aarde- of lichtwortel: je doet de buikademhaling en vanuit je basischakra stuur je je aardewortel diep de aarde in en je verbindt je met de kern van de aarde.
7. Affirmeren: ik ben waardevol en ik ben goed zoals ik ben. Verzin zelf een mooie affirmatie om af te rekenen met een negatief zelfbeeld.
8. Werken met klank. Wanneer je de buikademhaling hebt gedaan en je bent verankerd met de aarde. Kun je een klank vanuit je buik laten opkomen en deze gaan zingen. Dit kan een oe een a of een ohm klank zijn. Voel hoe je lichaam vibreert op deze klank.
9. Ontspanningsoefeningen: Span je armen een voor een aan, houd vast, en laat weer los. Streck je beide benen een voor een, houd vast, en laat weer los. Span al je gezichtsspieren aan en laat weer los. Ontspan de rest van je lichaam. En voel na, voel de tintelingen en voel hoe je de vastgehouden spanning loslaat.
10. Op je tenen balanceren, dan op je hakken balanceren. Dan door je knieën veren.
11. Schijnsprongen maken. Je maakt een aantal sprongen en dan doe je dezelfde beweging, maar je komt deze keer niet van de grond. Je energie zal dan de grond in gaan.

Veel plezier!!

Bron: Gronden, Jennifer Hinton