

Mini-cursus "Aarding"

Aarding, ook wel gronding genoemd, is een belangrijke basis voor jouw leven, of je nu spiritueel bent of niet. In deze mini-cursus vertel ik je hoe je je kunt aarden, hoe je kunt merken dat je slecht geaard bent en geef ik wat oefeningen om jezelf te kunnen aarden.

Veel plezier!

- **Mirjam van Donselaar, oprichtster van
het Vrouwenrad**

Wat is Aarding?

Aarden, of gronding, betekent letterlijk dat je geworteld bent in jouw aarde. Oftewel; je bent verbonden met jouw kern. Je ervaart de stabiliteit van de grond onder jouw voeten. Dit klinkt voor sommigen nogal vaag. Het is het afstemmen op de dagdagelijkse realiteit, het hier en nu en de fysieke werkelijkheid. Goed geaard zijn betekent dat we een goede verbinding hebben tussen hoofd en lichaam, tussen denken en voelen. Het betekent ook dat we een bepaald soort rust ervaren, een rust van thuiskomen en diep gevoel van lichaamsbewustzijn.

Waarom moeten we geaard zijn?

We kunnen minder goed geaard zijn om verschillende redenen, zoals teveel in ons hoofd zitten door piekeren of angsten, door weinig lichaamsbeweging of slechte voeding, door erg veel spiritueel werk te doen en dus veel te vertoeven in andere realiteiten dan deze, of geen tijd te nemen om spirituele ervaringen een plekje te geven in het dagdagelijkse leven. Kortom; al deze dingen kunnen er voor zorgen dat we onze verbinding met het dagdagelijkse en de middenwereld zoals we dat in sjamanistische termen zouden uitleggen, kwijt zijn of hier last van ondervinden. Het is daarom dus belangrijk om af en toe eens te controleren of die verbinding, je aarding, wel sterk genoeg is.

Wanneer je niet goed
geaard/gegrond bent,
kun je dat merken
aan de volgende dingen:

- duizeligheid
- angsten
- erg veel piekeren
- licht in het hoofd
- gespannen spieren
- slecht slapen
- niet kunnen ontspannen
- niet goed bij je gevoel kunnen
 - niet genieten van seks
 - nek- en schouderpijn
 - buikpijnen, darmklachten
- overweldigd worden door emoties
 - jezelf verwaarlozen
 - slecht eten
 - niet kunnen genieten
 - onrust
 - niet stil kunnen zitten
 - veel praten
 - vergeetachtig zijn
- veel dingen beginnen
maar niet afmaken

Manieren om goed te aarden

Hieronder zal ik wat oefeningen geven om jezelf voor én na je spiritueel werk goed te kunnen gronden zodat je weer met beide benen op de aarde staat. Ook als je merkt dat je in het dagelijks leven last hebt van slecht geaard zijn, kijk dan hoe dit komt en betrek deze oefeningen in je dagelijkse ochtend of avondritueel. Je kunt ook een aardings-sessie bij mij boeken om eens even heerlijk diep in je lichaam te komen.

Aarden door je zintuigen te gebruiken

Wanneer je merkt dat je niet goed geaard bent, neem dan even de tijd om in de tuin of in huis rustig te gaan zitten. Breng je aandacht naar je ademhaling en voel je lichaam. Ga dan bij jezelf na wat je ruikt en breng je aandacht naar de lucht die je door je neusgaten in en uit blaast. Voel je buik op en neer gaan door je ademhaling, je kunt daarbij je handen op je buik leggen. Sluit dan je ogen en let op alles wat je hoort om je heen. Neem de geluiden waar zonder te oordelen of het fijn of minder fijne geluiden zijn. Doe dan je ogen weer open en kijk om je heen naar alles wat er zich rondom je bevindt; meubels, bomen, boeken, tafels.. Vervolgens ga je met je handen over je gezicht, voel je gezicht, knijp er in, klop zachtjes op je wangen, kin en voorhoofd en ga zo even je gehele lichaam langs. Knijp eens in je armen, je benen, je buik, klop zachtjes op je borst om je lichaam goed te voelen, maak het wakker. Neem ongeveer twee minuten voor iedere oefening. Sluit af door driemaal diep adem te halen.

Element aarde: visualisatie

Ga voor deze visualisatie liggen of zitten. Neem kort de volgende tekst door en sluit dan je ogen om het je voor te stellen.

Visualiseer dat je door een mooi bos wandelt. De zon valt door het bladerdak en je loopt op blote voeten. De grond is warm en zacht. Je loopt over mos en gras en je voelt de zachtheid, de vochtigheid... Je ruikt de geuren van het bos, van rotte bladeren, van gras, dennenbomen... je komt aan bij een plas water en loopt ook hier doorheen, je voelt de zachte en warme modder tussen je tenen, het water is niet koud en je geniet van deze sensatie.

Je komt een hele grote boom tegen en gaat er met je rug tegen aan zitten. Je voelt de ruwe bast in je huid. Je verbindt je met de boom en volgt zijn energiestroom door de stam, langs de wortels de aarde in. De boom neemt je mee langs zijn wortels door de grond, je voelt de sapstroom rustiger worden, tot de wortels stoppen in de aarde. Daar rust je even, diep in de grond, waar de boom voeding en water haalt om te leven, waar zaadjes ontkiemen en leven ontstaat. Ervaar de diepe rust en stilte die er daar heerst.

Adem drie maal in en uit na deze visualisatie.

Meer tips om goed te aarden:

1. Zorg dat je iedere dag genoeg lichaamsbeweging krijgt, 1 uur per dag lichte beweging zoals wandelen of fietsen, is een gouden regel
2. Drink of eet iets na spiritueel werk
3. Kom iedere dag minimaal een kwartier buiten, het liefst in de natuur
4. Probeer wat mindfulness oefeningen in je dagelijks leven te integreren
5. Mediteer voordat je gaat slapen of net nadat je wakker bent geworden
6. Neem een massage of boek een aardings-sessie
7. Ga in bad en verzorg jezelf daarna met olie of bodylotion
8. Loop buiten op blote voeten
9. Bedrijf de liefde met je partner
10. Masseer iemand anders
11. Haal een paar keer per dag bewust drie keer adem door je buik
12. Aard jezelf goed voor en na spiritueel werk
13. Neem tijd om stil te zijn
14. Probeer emoties gewaar te worden in het lichaam en ze bewust te ervaren en hier de tijd voor te nemen

Meer informatie

Wanneer je meer informatie over dit onderwerp wilt, of het nog niet goed lukt zelfstandig te aarden, neem dan contact met me op of ik misschien iets voor je kan betekenen of je kan doorverwijzen naar iets of iemand anders. Ik hoop dat je genoten hebt van deze mini-mini-mini-cursus en dat dit je een basis geeft voor een meer gegrond en ontspannen leven en een goed start- en eindpunt van je spiritueel werk.

Voor meer informatie:

www.hetvrouwenrad.com

e-mail: oervrouw.witteraaf@gmail.com

Boeken over dit onderwerp en over sjamanisme:

Sjamanistische rituelen, Daan van Kampenhout, ISBN 9789060307243

Handboek sjamanisme, Daan van Kampenhout, ISBN 978906229044

Goden en sjamanen in Noordwest-Europa, Linda Wormhoudt, ISBN 9789077408506

Neolithic Shamanism, Raven Kaldera & Galina Krasskova, ISBN 9781594774904