

HOOFDSTUK 16 Jezelf aarden

Aardingshulpmiddelen - deel 1

Doel: oefenen met aardingshulpmiddelen en ontdekken welke je het best een gevoel van verbinding met de grond (of aarde) geven.

Instructies: volg de instructies hieronder en merk de veranderingen op nadat je de twee aardingshulpmiddelen hebt uitgeprobeerd. Gebruik ze vervolgens als je je onvoldoende geaard voelt.

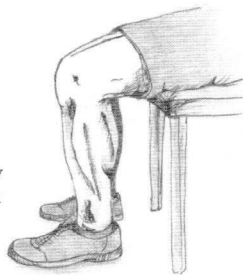
Voeten op de grond

1 Vooraf: geef bewuste aandacht aan je gedachten, emoties en lichaam, en beschrijf hieronder hoe je je bouwstenen ervaart.

Gedachten	
Emoties	
Lichaam	

2 Doe de oefening 'Voeten op de grond'.

- Ga zitten, zet je voeten plat op de grond, met je voeten en dijen naar voren gericht en je onderbenen loodrecht op de grond.
- Duw eerst met je ene en dan met je andere voet stevig tegen de grond. Gebruik je dijen en bilsperen. Duw dan met beide voeten tegelijk tegen de grond.
- Merk op welke sensaties je in je benen, voeten en rug voelt terwijl je met je voeten tegen de grond duwt.
- Voel het effect op je wervelkolom en de rest van je lichaam.
- Blijf dit doen totdat je sensaties opmerkt in je onderbenen en je je geaard voelt.



3 Naderhand: beschrijf hieronder de veranderingen die je opmerkt in je gedachten, emoties en lichaam.

Gedachten	
Emoties	
Lichaam	

Aandacht voor je voeten

1 Vooraf: geef bewuste aandacht aan je gedachten, emoties en lichaam, en beschrijf hieronder hoe je je bouwstenen ervaart.

Gedachten	
Emoties	
Lichaam	

2 Doe de oefening 'Aandacht voor je voeten'.

- Richt je bewuste aandacht op je voeten terwijl je staat.
- Merk op hoe je voetzolen, de bovenkant van je voeten, je tenen en je enkels voelen.
- Zijn ze warm, koud, pijnlijk, gevoelloos, gespannen of ontspannen?
- Houd je vast aan een meubelstuk en til één been op. Wiebel met je tenen en strek je voet en je enkel. Merk de sensaties in je voet op. Herhaal met de andere voet.
- Sta met beide voeten plat op de grond en stel je voor dat je voeten steeds zachter worden, alsof ze van smeltende boter of zachte klei zijn gemaakt. Laat ze uitspreiden en volledig op de grond rusten.



3 Naderhand: beschrijf hieronder de veranderingen die je opmerkt in je gedachten, emoties en lichaam.

Gedachten	
Emoties	
Lichaam	

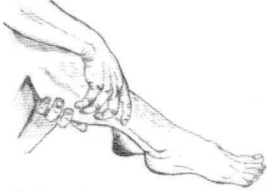
(Vervolg op de volgende bladzijde)

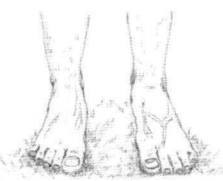
HOOFDSTUK 16 Jezelf aarden

Aardingshulpmiddelen - deel 2

Doel: oefenen met aardingshulpmiddelen en ontdekken welke je het best een gevoel van verbinding met de grond (of aarde) geeft.

Instructies: volg de instructies hieronder en merk de veranderingen op nadat je de twee aardingshulpmiddelen hebt uitgeprobeerd. Gebruik ze vervolgens als je je onvoldoende geaard voelt.

Je benen en voeten masseren	
1 Vooraf: geef bewuste aandacht aan je gedachten, emoties en lichaam, en beschrijf hieronder hoe je je bouwstenen ervaart.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	
2 Doe de oefening 'Je benen en voeten masseren'. - Gebruik je handen om in je benen en voeten te knijpen en ze te masseren. - Neem de tijd om verschillende soorten druk (hard of zacht) uit te proberen. - Masseer elke teen, de holtes tussen je tenen, je voetzolen, de bovenkant van je voeten en je enkels, en beweeg zo naar boven langs je kuiten naar je knieën en dijen en weer terug, eindigend bij je voeten. - Richt al je aandacht op de sensaties in je benen en voeten terwijl je ze masseert. - Voel de sensaties in je huid en in de spieren eronder. Wees nieuwsgierig! - Je zou je kunnen voorstellen dat je je benen en voeten voor de eerste keer ontdekt.	
	
3 Naderhand: beschrijf hieronder de veranderingen die je opmerkt in je gedachten, emoties en lichaam.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	

Op eigen benen staan	
1 Vooraf: geef bewuste aandacht aan je gedachten, emoties en lichaam, en beschrijf hieronder hoe je je bouwstenen ervaart.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	
2 Doe de oefening 'Op eigen benen staan'. - Ga op blote voeten staan en zet je voeten zo neer dat ze recht onder je schouders staan. - Merk op of je voeten naar buiten gericht zijn of je tenen juist naar binnen wijzen. - Als het niet ongemakkelijk voor je is, zorg dan dat je tenen recht vooruit wijzen. - Ontspan je voeten, laat ze zachter worden. Wieg langzaam van voren naar achteren, van links naar rechts. Voel het gewicht verschuiven naar de verschillende delen van je voeten. - Buig je knieën een beetje en duw vervolgens met je voetzolen tegen de grond om je benen te strekken. - Verplaats je gewicht van het ene been naar het andere been, en vind daarna een evenwicht tussen beide benen. - Sta stil en voel de zwaartekracht die je op de grond houdt of stel je voor dat je die voelt.	
	
3 Naderhand: beschrijf hieronder de veranderingen die je opmerkt in je gedachten, emoties en lichaam.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	

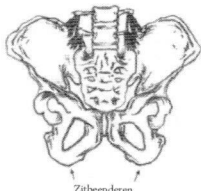
(Vervolg op de volgende bladzijde)

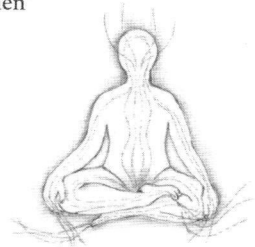
HOOFDSTUK 16 Jezelf aarden

Aardingshulpmiddelen - deel 3

Doel: oefenen met aardingshulpmiddelen en ontdekken welke je het best een gevoel van verbinding met de grond (of aarde) geven.

Instructies: volg de instructies hieronder en merk de veranderingen op nadat je de twee aardingshulpmiddelen hebt uitprobeerde. Gebruik ze vervolgens als je je onvoldoende geaard voelt.

Zitbeenderen	
1 Vooraf: geef bewuste aandacht aan je gedachten, emoties en lichaam, en beschrijf hieronder hoe je je bouwstenen ervaart.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	
2 Doe de oefening 'Zitbeenderen'. - Ga op een harde stoel zitten met je voeten plat op de grond en je voeten en knieën naar voren gericht; voel je zitbeenderen (de kleine botjes aan de onderkant van je bekken waarop je zit). - Wieg langzaam van voren naar achteren, van links naar rechts terwijl je op je zitbeenderen zit. Voel de druk in verschillende delen van je zitvlak. - Vind een evenwicht door stil te zitten en het gewicht van je lichaam naar beneden te laten zakken aan de voorkant van je zitbeenderen. Duw voorzichtig je kruin omhoog. - Zit rechtop en stel je voor dat er kleine gewichten aan elk zitbeen hangen die een neerwaartse druk- of trekkracht uitoefenen richting de grond. Word je bewust van een gevoel van verbinding met de grond via je bekkenbodem. 	
3 Naderhand: beschrijf hieronder de veranderingen die je opmerkt in je gedachten, emoties en lichaam.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	

In- en uitademen	
1 Vooraf: geef bewuste aandacht aan je gedachten, emoties en lichaam, en beschrijf hieronder hoe je je bouwstenen ervaart.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	
2 Doe de oefening 'In- en uitademen' om jezelf te aarden. - Zit of sta rechtop in een comfortabele positie. - Adem normaal en let op je ademhaling. Voel je voetzolen. - Stel je nu voor terwijl je inademt dat je lucht naar binnen en omhoog kunt trekken door je voetzolen. - Terwijl je uitademt, stel je je voor dat je je adem naar beneden stuurt, door je bekken, benen en voeten tot in de grond. - Stel je voor dat je adem zich tijdens het uitademen om wortels en stenen heen wikkelt die diep in de grond zitten. - Herhaal deze manier van ademen zo vaak als je wilt. Adem langzaam in en omhoog, en adem uit richting de onderkant van je voeten. 	
3 Naderhand: beschrijf hieronder de veranderingen die je opmerkt in je gedachten, emoties en lichaam.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	

Momenten waarop je onvoldoende geaard was

Doel: je een situatie herinneren waarin je onvoldoende geaard raakte, beschrijven hoe je daarop reageerde en plannen hoe je een aardingshulpmiddel kunt inzetten als je in de toekomst in een vergelijkbare situatie bevindt.

Instructies: denk aan een situatie waarin je je onvoldoende geaard voelde. Neem de tijd om je deze situatie te herinneren en geef bewuste aandacht aan je innerlijke ervaring. Geef dan antwoord op de onderstaande vragen.

1 Beschrijf wat er gebeurde waardoor je onvoldoende geaard raakte. (Bijvoorbeeld: ik was even mijn vierjarige kind kwijt in de winkel; ik kwam erachter dat er ingebroken was in mijn auto; ik zag een man die me herinnerde aan de man die me misbruikt heeft; mijn echtgenoot kwam te laat voor een diner dat ik speciaal had klaargemaakt; mensen lachten me uit toen ik probeerde te drummen.)

2 Beschrijf je mate van arousal in die situatie (bijvoorbeeld: hoge of hyperarousal, lage of hypoarousal).

3 Wat voel je in je lichaam als je aan die situatie terugdenkt? (Bijvoorbeeld: ik voel me gespannen, gevoelloos, versuft of zenuwachtig. Ik laat mijn hoofd hangen. Ik voel me gefragmenteerd of iets anders.)



4 Welke emoties voel je?

5 Welke gedachten heb je?



6 Beschrijf een aardingshulpmiddel dat je zou kunnen gebruiken om je arousal te reguleren.

7 Stel je nu dezelfde situatie voor, maar nu terwijl je het aardingshulpmiddel gebruikt.

8 Beschrijf hoe je ervaring van de situatie anders had kunnen zijn als je dit hulpmiddel had gebruikt.

Gedachten

Emoties

Arousal

Sensaties en bewegingen

9 Bedenk drie situaties waar je in de toekomst mee geconfronteerd zou kunnen worden en waarin dit aardingshulpmiddel zou kunnen helpen.

HOOFDSTUK 16 Jezelf aarden

Arousal reguleren door te aarden

Doel: aardingshulpmiddelen ontdekken die je kunt gebruiken om je arousal te reguleren als deze hoog is of je in een staat van hyperarousal raakt, of als deze laag is of je in een staat van hypoarousal raakt.

Instructies: volg de instructies hieronder om vast te stellen wanneer je arousal begint te dalen of te stijgen, zodat je een aardingshulpmiddel kunt inzetten voordat je arousal de grenzen van je window of tolerance overschrijdt.

