

Gronden aan het strand, via de elementen



Vakantie is vaak een welkome onderbreking van ons druk bestaan. Een bestaan waarin stress, zorgen van jezelf en anderen dagelijks een rol spelen. Dan wil je nu wellicht echt vrij zijn en voluit genieten van je vakantie. Wanneer je aan zee bent, kunnen de elementen je hierbij goed helpen. Helpen met gronden, loslaten. Zodat je ruimte maakt om te genieten. Laat je inspireren door de oefeningen met de elementen en door de ruimte en de wij(d)sheid van het strand...

Onderstaande oefeningen zijn om te gebruiken om te gronden op het strand. Deze heb ik speciaal bedoeld voor jouw groei. Ze kunnen een hoop in je los maken. Als je verwacht dat je hier hulp bij kan gebruiken, neem dan contact op. Hulp vragen is een teken van kracht en verantwoordelijkheid nemen voor jezelf.

Voel je weerstand of nieuwsgierigheid bij het lezen van deze woorden? Wanneer je geraakt wordt op welke wijze dan ook, nodig ik je uit om het uit te proberen en je mening te vormen op basis van je ervaring. Ik hoor graag wat het effect op jou is. Mail of bel me gerust.

Contact: www.simplybee.nl | willeke@simplybee.nl | 06 49400033

Ik heb voor de oefeningen de elementen als inspiratie en leidraad gebruikt: Aarde, water, vuur en lucht. De oefeningen zijn onderverdeeld in praktische stappen.

Gronden via:

Aarde: ingraven, lopen over de schelpen

Water: in de branding

Vuur: bevrijdende geluiden

Lucht: lopen in de wind

Foto's: hangmat: <http://leukekadootjes.weebly.com/uploads/1/4/5/3/14534674/1539757.jpg?324>
Aarde: www.wolfpackwithme.deviantart.com "buried" en www.welke.nl "1365517508-van-jenra", water: www.blog.robmiracle.com "feet in the surf", vuur: <http://www.kerkvenster.nl/joomla/images/hart-vuur.jpg>, wind: www.letterbak.wordpress.com "strand.jpg"

Gronden via aarde



1. Ingraven

Dit heb je vast als kind gedaan...

- **Voordat je begint:**
Word je bewust van je lichaam en je geest. Sta je stevig? Zit je met je hoofd hier of ergens anders? Is er (on)rust in je hoofd of lichaam? Ben je blij, boos, verdrietig of bang (of een afgeleide hiervan)?
 - **Graaf jezelf dan goed in** of laat jezelf ingraven door iemand anders. Met je hoofd boven het zand en het gewicht van het zand op je lichaam. Op zo'n manier dat je moeite moet doen om eruit te komen. Zorg dat er iemand in de buurt is die je kan helpen eruit te komen of achteraf op te vangen als je dat nodig acht. Neem je voor om minstens een kwartier zo te zitten.
 - **Ga met je aandacht naar binnen.** Voel je lichaam. Voel waar het prettig voelt in je lichaam en voel ook waar het niet prettig voelt of waar het pijn doet. Voel waar het zand je raakt en omhult. Zijn er emoties? Voel je bijvoorbeeld ongeduld, angst, benauwdheid of iets anders? Dat is wat er is op dit moment. Laat dit er zijn. Blijf zitten
- en verwelkom ieder gevoel en emotie. Je bent veilig. Laat je dragen door de aarde.
- **Één met de aarde.** Voel het gewicht van het zand en hoe je helemaal omhuld wordt door het zand. Hoe zou het zijn als je helemaal één was met de aarde? Stel je dat eens voor: dat je helemaal opgaat in de aarde. Alle stress en zorgen gaan uit je lichaam en worden ook één met de aarde. De aarde neemt deze belemmerende energie op en transformeert het naar voedende energie. Zie ook een tip voor gevorderden, hieronder.
 - Vervolgens **voel je je eigen lichaam weer** in de aarde rusten. Voel het zand om je lijf heen. Voel hoe zwaar je bent. Stel je voor dat je een enorme knuffel krijgt van de aarde. Een liefdevolle, stevige knuffel. Met je voorstellingsvermogen zorg je dat je hele lichaam gevuld wordt met voedende aarde energie. Je hoeft hier niet je best voor te doen; je intentie is voldoende. Laat het van alle kanten binnen stromen. Neem hierbij je zintuigen waar. Heeft deze energie een kleur, geur, geluid, gevoel? Ga door tot het voor je gevoel klaar is. Dank de aarde.
 - **Nu is het tijd om los te gaan!** Breek vrij uit de aarde. Voel je kracht, terwijl je je losmaakt. Maak er gerust geluid bij. Voel hoe het is om je vrij te maken. Ga rechtop staan.
 - Ga nog een keer bewust naar je lichaam en je geest. **Is er iets veranderd?** Zoja, wat?

Tip voor gevorderden:

De aarde heeft haar eigen hartslag, de zogenaamde Schumann frequentie (<http://www.niburu.nl/hartslag-van-de-aarde-van-cruciaal-belang-voor-onze-gezondheid>).

Met oefening kan je je hierop afstemmen. Ga met je aandacht diep de aarde in, met de intentie haar hartslag te ervaren. Wees je bewust van je lichaam en rust. Wacht tot je je bewust wordt van de hartslag van de aarde. Stem je eigen hartslag af deze frequentie. Ervaar wat het met je doet.



2. Lopen over de schelpen

Dit is een heel korte grondingsoefening en soms behoorlijk uitdagend, aangezien het pijnlijk kan zijn.

- **Voordat je begint:**
Word je bewust van je lichaam en je geest. Sta je stevig? Ben je in het hier en nu of ergens anders? Is er (on)rust in je hoofd of lichaam? Voel je je blij, boos, verdrietig of bang (of een afgeleide hiervan)?
- Bij eb ligt er vaak een rand van schelpen langs het strand. Wanneer je hierover loopt, word je

je heel bewust van je voetzolen.

Loop er eens heel bewust overheen, wikkel je voeten helemaal af en voel het prikken van de schelpen onder je voetzolen. Langzaam en bewust. Stop niet na drie stappen. Daag jezelf uit door wat langer door te lopen. Het is niet de bedoeling om je voeten kapot te maken; je voelt zelf of het mentale weerstand is. Pijn is acceptabel, iets kapot maken is niet nodig.

- Tip: loop ook eens over de schelpen, terwijl je met je gedachten ergens anders bent. Bijvoorbeeld bij wat je straks gaat doen of wat je gisteren gedaan hebt. Is er een verschil?
- **Loop weer naar een stuk waar geen schelpen liggen.**
- Ga nog een keer bewust naar je lichaam en je geest. **Is er iets veranderd?** Zoja, wat?

Gronden via water



In de branding

- **Voordat je begint:**
Word je bewust van je lichaam en je geest. Sta je stevig? Ben je in het hier en nu of ergens anders met je hoofd? Is er (on)rust in je lichaam? Voel je je je blij, boos, verdrietig of

bang (of een afgeleide hiervan)?

- **Ga in de rustige zeebranding staan**, met je voeten op schouderbreedte. Kijk naar je voeten en zie hoe ze langzaam, met iedere golfbeweging verder in het zand zakken. Laat dit gebeuren. **Voel** de temperatuur van het zeewater om je voeten heen. Voel hoe je voeten omhuld worden door het zand en het water. Voel de trekkende en duwende beweging van het water. Voel wat het doet met je balans. Luister naar de branding. Kijk naar het komen en gaan van het water.
- **Word je bewust van je adem.** Sluit je ogen. Tel hoe lang je inademt. Kijk of je acht tellen haalt, heel rustig. Voel hoe je longen zich vullen, voel hoe ze uitzetten. Dan vul je je buik met lucht en laat je buik bol worden. Je kunt je handen op je buik leggen om je te helpen. Tot slot laat je je flanken los en voel je jezelf breder worden.

Daarna ongeveer net zo lang rustig uitademen, waarbij je de dezelfde weg terugvolgt: flanken, buik, longen. Druk de lucht goed uit door je navel richting je ruggengraat te bewegen, als je bijna uitgeademd bent.

Voel je ongeduld, angst, onrust of iets anders: laat dit er zijn. Blijf staan en **verwelkom iedere gedachte, gevoel en emotie**. Je bent veilig. Laat het komen en gaan, net als het water.

Doe dit zo zeven keer of langer. Ervaar hoe het met je is. Is er meer rust?

- **Stem je ademhaling af op het heen en weer bewegen van de branding.** Speel ermee. Kijk of je kunt inademen bij een golf, uitademen uit bij de terugtrekkende beweging. Jouw gevoelens, emoties en gebeurtenissen in je leven zijn net als je adem. Ze zijn net als de branding van de zee. Ze komen en gaan. Sta open voor wat er komt en laat dit ook weer los.

Doe dit weer ongeveer zeven keer.

- Stel jezelf nu voor dat je alles wat jou niet voedt, **al je belemmerende energie, aan het water meegeeft met iedere uitademing**. Jouw intentie is voldoende, je hoeft hier niet je best voor te doen. Wanneer je gedachten afdwalen, ga je weer terug naar de oefening. Geef je gedachten mee aan de golven. Wees vriendelijk voor jezelf.

Doe dit zolang als je voelt dat nodig is, en minstens zeven keer.

- Vervolgens stel je je voor dat je **voedende energie inademt**, iedere keer als er een golf komt. Laat je lichaam vullen met levensenergie in het ritme van de zee, tot je hele lichaam gevuld is. Voel hoe de zee het leven naar je toe brengt, door jou stroomt. Dank de zee.
- Stap nu uit de branding. Ga nog een keer bewust naar je lichaam en je geest. **Is er iets veranderd?** Zoja, wat?

Gronden via vuur



Bevrijdende geluiden

- **Voordat je begint:**

Deze oefening is vaak doeltreffend als je (nog) niet goed bij je gevoel kan komen. Misschien voel je in eerste instantie weerstand om dit te doen. Wellicht vind je het eng of raar. Wanneer je emoties er mogen zijn, lucht dat op, het werkt grondend en achteraf voel je je meestal heel anders.

Je gaat er geluid aan geven, zodat het er mag zijn. Wanneer het er mag zijn, hoeft jij het niet langer te onderdrukken of vast te houden. Je gaat het voelen, uiten en geven aan het vuur.

Vuur transformeert.

Raakt dit je op een of andere manier, ervaar het dan eens en vorm er je mening over.

Als je nog nooit lichaamswerk hebt gedaan in combinatie met emoties, doe dit dan met een professional. Ook wanneer je wel ervaring hebt op dit gebied en weet hoe je daar op reageert, kan het erg fijn zijn om een vertrouwd persoon met je mee te nemen, om je te steunen. Wanneer je focus nodig hebt of je af laat leiden door langslappende mensen, zoek dan een stuk verlaten strand op. Zo zit eventuele schaamte je ook niet in de weg.

- **Maak met aandacht een vuur** van wrakhout dat je op het strand hebt verzameld of van hout dat je meegenomen hebt.
- **Word je bewust** van je verdriet, je boosheid, je angst, schaamte, schuld, je zorgen. Of misschien weet je niet precies wat je dwars zit. Geeft niet.
- **Haal diep adem en begin geluid te maken.** Met iedere ademhaling voer je het geluid op. Laat je aanmoedigen door je partner. Er kunnen allerlei emoties loskomen. Verwelkom alles. Geef er geluid aan en neurie, kreun, zing, schreeuw alles het vuur in. Hard of zacht. Vloek en tier gerust, er is geen censuur. Sla gerust op de grond of gooi met zand om jouw geluid kracht bij te zetten. Pak je kans en geef alles. Stop niet te snel en ga niet onnodig lang door. Het gaat om het uiten, niet om het drama. Wanneer je overstuur raakt, adem dan een paar keer diep en rustig door naar je buik. Wanneer het genoeg is, blaas je de resten uit naar het vuur. Besef dat het vuur deze energie zal transformeren. Ga weer terug naar je ademhaling. Adem een aantal keer langzaam diep in en uit. Dank het vuur.
- **Ga in de zon zitten, of stel je voor dat je in de zon zit. Laat je via je kruin vullen met het licht en de warmte van de zon.** Voel hoe de warmte en het licht tot op celniveau van je lichaam doordringt. Het brandt de laatste restjes belemmerende energie weg. Het vult je met levensenergie. Doe dit bewust en neem de tijd. Laat elke cel van je lichaam zich

vullen met deze levensenergie.

- Stel jezelf voor dat jouw lichaam omringd wordt door een **beschermend energieveld, gevuld met licht**. Het veld sluit zich onder je voeten.
Dank de zon.
- Ga nog een keer bewust naar je lichaam en je geest. **Is er iets veranderd?** Zoja, wat?

Neem na deze oefening rust en wees zacht voor jezelf. Geef jezelf wat je nodig hebt. Neem de tijd om weer tot jezelf te komen en ga niet meteen de drukte in.

Gronden via lucht



- **Waait het aan het strand?**
Ga dan eens heel bewust in de wind lopen.
- **Word je bewust van je lichaam en je geest.** Voel de wind tegen je lichaam. Voel waar de wind je lichaam raakt en hoe je kleding wappert rond je lijf. Luister naar de wind. Ruik de geuren die de wind met zich meevoert. Ga dan met je aandacht naar binnen. Voel je lichaam. Voel waar het prettig voelt in je lichaam en voel ook waar het niet prettig voelt of waar je pijn hebt.
- Ben je in het hier en nu of ergens anders met je geest? Is er (on)rust in je hoofd of lichaam? Ben je blij, boos, verdrietig of bang (of een afgeleide hiervan)? Laat dit er helemaal zijn. Omarm dit gevoel. Neem de tijd ervoor. Dat is wat er is op dit moment.
Als je weerstand voelt in de vorm van ongeduld, angst, benauwdheid of anderszins: laat dit er zijn. Blijf lopen en verwelkom ieder gevoel en elke emotie. Weet dat niets blijvend is, alles beweegt. Net als de wind. Voel je lichaam, je emoties en voel de wind. Je bent veilig.
- Stel je dan voor dat je **wind dwars door je lichaam** kan gaan. Laat dit toe. Je wordt doorzichtig en één met de wind. De wind kan alle stress en zorgen en andere belemmerende energie met zich mee nemen. Laat dit toe. Laat alles wat je niet nodig meer hebt of wat van een ander is, vrij. Laat het gaan met de wind. Laat het gebeuren tot je voelt dat het genoeg is.
- Voel dan je eigen lichaam weer. **Nodig de wind uit om alles wat jij nu nodig hebt jouw kant op te waaien.** Vul jezelf met deze voedende energie. Adem het in. Laat het in alle hoeken en gaten van je lichaam doordringen. Je voelt wanneer het genoeg is.
- **Laat je raken door de wind.** Voel hoe deze met je speelt. Hoe ze door je haren woelt, hoe ze langs je lichaam strijkt. Luister. Ruik. Kijk. Voel ook het verschil tussen voor en achter, boven en beneden. Voel je de wind overal even sterk?
Bedank de wind.
- Ga nog een keer bewust naar je lichaam en je geest. **Is er iets veranderd?** Zoja, wat?