

## Aarde oefening boomstam

Om je lichaam bevindt zich jouw energieveld, jouw ruimte. Deze ruimte, je aura, hangt als een "ei" om je heen, ongeveer een halve meter onder je voeten en boven je hoofd, aan de zijkanten raak je het met uitgestrekte armen. Als je niet goed geaard bent zal je aura omhoog bewegen, soms hangt de onderkant bij je enkels, knieën of zelfs nog hoger. Je bent dan niet goed geaard en geeft zo anderen de ruimte om bij jou "in te breken". Goed geaard zijn is een basisvoorwaarde om veilig en ontspannen in de alpha staat te verkeren. Alleen dan zul je alles wat je visualiseert ook in de realiteit kunnen neerzetten. Deze verbinding is noodzakelijk! Daarom een belangrijke oefening om jezelf stevig te aarden.

*Ga op een stoel zitten met je voeten plat op de grond. Stel je voor dat er kleine ruimtes onder je voeten opengaan (dit zijn de voetchakra's). Via deze chakra's maak je contact met de energie van de aarde. Je voelt hoe deze energie zich door je benen naar boven beweegt.*

*Visualiseer nu een boomstronk in het verlengde van je ruggengraat, die doorloopt tot het midden van de aarde.*

*Laat de energie in een cirkel stromen: van het centrum van de aarde door je voeten je lichaam binnen. Dan door je onderbenen, bovenbenen, bekken en heupen naar je stuit. Vandaaruit via de boomstronk weer terug naar het centrum van de aarde.*

*Haal diep adem en voel hoe de energie stroomt, voel hoe jij verbonden bent met de aarde. Misschien worden je benen warm of zwaar. Dit is een teken van goede verbinding. Je zet de intentie neer dat je de gehele dag op deze manier verbonden blijft.*

