

E-Book

Innerlijke kracht vergroten



Oefeningen & Tips om te Gronden

Inhoudsopgave

Blz.

1. <u>Voorwoord</u>	3
2. <u>Overgevoeligheid</u>	4
3. <u>Wat is gronden?</u>	5
4. <u>Je houding</u>	6
5. <u>Hoe sta jij?</u>	7
6. <u>Herken jij dit?</u>	8
7. <u>Invloeden van buitenaf</u>	9
8. <u>Focus</u>	10
9. <u>Levensenergie</u>	11
10. <u>Je ademhaling</u>	12
11. <u>Buikademhaling</u>	13
12. <u>Oefeningen</u>	14

Oefeningen

Blz.

<u>Oefening 1; snel gronden</u>	14
<u>Oefening 2; volg je ademhaling</u>	15
<u>Oefening 3; een buikademhaling toepassen</u>	16
<u>Oefening 4; zittend gronden</u>	17
<u>Oefening 5; je lichaam los schudden</u>	18
<u>Oefening 6; lopen en je voeten afrollen</u>	19
<u>Oefening 7; op de grond stampen</u>	20
<u>Oefening 8; je lichaam afstrijken</u>	21
<u>Hoe nu verder?</u>	22
<u>Meer over Joyce van Nelfen</u>	23

Voorwoord

Welkom!

Leuk dat je mijn e-book gaat lezen. Je vindt hier oefeningen en tips in gronden. Het is van toepassing bij veel klachten en hooggevoeligheid. Je raakt minder snel overbelast als gronden een onderdeel van je dag is.

Kies dagelijks een moment voor jezelf waar je rustig een oefening kunt doen. Begin met één of twee oefeningen en maak het je eigen. Je merkt vanzelf wanneer je de oefeningen kunt uitbreiden.

Hoe vaker je dezelfde oefening doet, hoe makkelijker het wordt. In de natuur zijn en gronden ondersteunt jou.

Ik wens je veel lees- en oefenplezier.

Joyce van Nelfen | voetzorg4all.nl

Hooggevoeligheid

Ongeveer 20% van de bevolking is hooggevoelig. Rust en regelmaat is belangrijk als je hooggevoelig bent. Zodat ze een evenwichtig leven kunnen leiden. Ze zijn intuïtief en handelen het liefs vanuit hun gevoel. Zijn gevoelig voor prikkels en hebben vaak klachten zoals huidirritaties of allergieën. Prikkels zijn alle signalen die je zintuigen oppikken en die je hersenen prikkelen.

Je krijgt meer prikkels te verwerken als de omgeving waar je bent verandert of drukker wordt. Er zijn oefeningen om jezelf te beschermen tegen prikkels van buitenaf. Je bent dan niet zo snel moe of geëmotioneerd. De energie van anderen komt dan ook minder bij je binnen.

Hooggevoeligheid is een kwaliteit. Het gaat echter mis als je de spanningen van anderen overneemt. Belangrijk is dat je leert omgaan met je gevoeligheid en leert te vertrouwen op je intuïtie. Intuïtie is een innerlijk weten. Wist je dat hooggevoeligheid een karaktereigenschap is? Je wordt ermee geboren en het is erfelijk.

Wat is gronden?

Letterlijk betekent gronden met twee voeten op de grond staan. Gronden wordt ook 'aarden of wortelen' genoemd.

Wanneer je gegrond bent kun je beter omgaan met invloeden van buitenaf. Je lichaam herstelt ook sneller van een griepje.

Wanneer je niet goed gegrond bent, ben je sneller moe en kunnen tegenslagen je uit balans brengen.

Om je uit te leggen wat gronden is kun je de boom als voorbeeld zien. De wortels van een boom zorgen voor verbinding met de aarde. Hierdoor staat de boom stevig verankert in de grond. Er is een constante aanvoer en afvoer van energie.

Zie jezelf als een boom. Je voeten zijn het beginpunt van de wortels. Vanuit je wortels kun je energie opnemen en loslaten. Gronden maakt je bewuster van je lichaam. Je staat steviger in je schoenen.

Je lichaamshouding

Je bent stabiel en sterker als je gewicht verdeeld is over allebei je voeten. Aandacht geven aan hoe je staat maakt je bewuster van je houding. Je staat meer in je eigen kracht en je kunt beter bij jezelf blijven.

Je staat vast weleens met je gewicht méér op het ene been dan op het andere been. Als deze houding vertrouwd is voor jou, raad ik je aan hierop te letten.

Aandacht voor je voeten.

In je voeten eindigen energiebanen. Je voeten zijn ver van je hoofd verwijderd en de zenuwbanen ernaartoe zijn het langst in je lichaam. Dit heeft gevolgen voor het voelen van je voeten.

Tip!
Verzorg en masseer je voeten of smeer ze in.

Hoe sta jij?



Herken jij dit?

Ik geef een paar voorbeelden, misschien staat er iets bij wat je herkent.

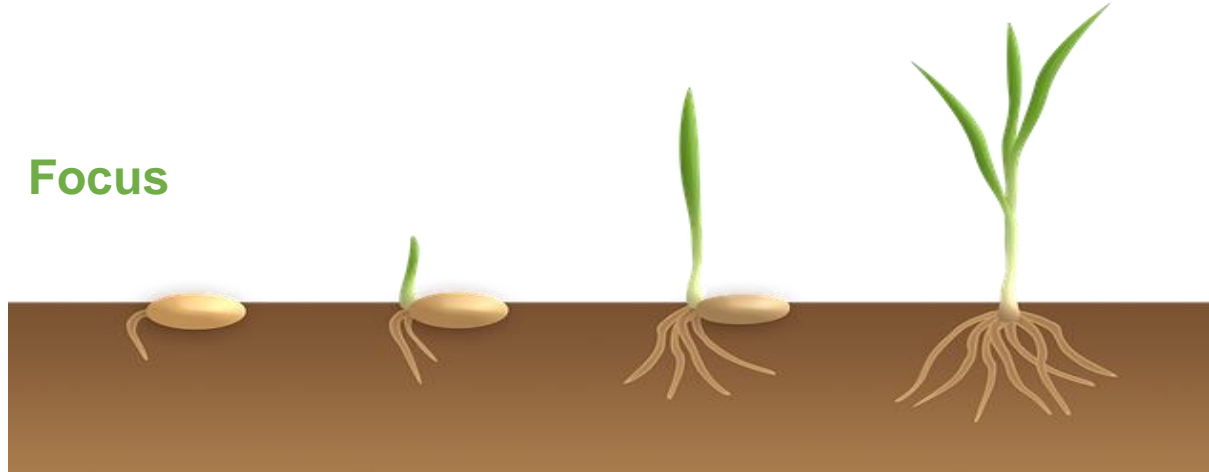
- onrust in je hoofd
- je voelt je snel overprikkeld
- de emoties van anderen komen bij je binnen
- oppervlakkig ademen
- veel dingen tegelijk doen
- niet weten wat je wilt
- je bent gemakkelijk uit evenwicht te brengen
- conflicten uit de weg gaan
- het is lastig om grenzen te stellen
- liever één op één contact in plaats van met groepen
- je hebt het idee dat een ander belangrijker is dan jij
- altijd klaar staan voor anderen
- jezelf op de tweede plaats zetten

Invloeden van buitenaf

Waar je last van kunt hebben:

- voeding
- cafeïne, alcohol
- luchtverontreiniging
- meeroken
- te weinig slaap
- school; toetsen, huiswerk
- uitgaansleven
- te veel mensen bij elkaar
- te weinig rust
- stress
- geluidsoverlast
- televisie, computer, mobiel
- stand van de maan
- verandering van jaargetijden

Focus



Dit e-book is er om jou te helpen. Waarschijnlijk heb je zelf al van alles uitgeprobeerd en ben je op zoek naar oplossingen.

Ervan uitgaand dat alles energie is, verandert datgene wat jij aandacht geeft. Ziet het maar als een zaadje wat je zaait in de aarde. Je geeft het water, het krijgt zonlicht en het zaadje groeit uit tot een plant.

Waar focus jij je op?
Gronden is je aandacht terugbrengen naar jezelf.

Tip!
Vertrouw op de wijsheid van je lichaam, die weet wat goed is voor jou.

Levensenergie

Wist je dat levensenergie door je lichaam stroomt. Net zoals het bloed dat door je aderen stroomt en voedingsstoffen naar verschillende lichaamsdelen brengt. Het stroomt door al jouw cellen, weefsels, spieren en organen. In verschillende oosterse tradities wordt levensenergie 'Chi, Prana of Ki' genoemd. Zij gaan ervan uit dat alles energie is.

Energie is in beweging, verandert en wordt elke dag aangevuld.

QiGong is een combinatie van aandacht en rustige bewegingen. Hierdoor wordt de stroom van levensenergie hersteld, vermeerderd en beheerst. Doordat blokkades opgeheven worden en de Chi weer vrij kan stromen komt het lichaam in balans.

Tip!
Energie volgt je gedachten.

Je ademhaling

Zuurstof is energie en verspreidt zich in je lichaam door je inademing. Afvalstoffen en kooldioxide worden afgevoerd tijdens je uitademing.

Er zijn twee soorten ademhalingen:

- borstademhaling
- buikademhaling

Bij een borstademhaling trekken de spieren van je ribben zich samen. De borstkas zet naar voor en opzij uit en de longen stromen vol lucht. Het is een hoge en vaak snelle ademhaling. Deze ademhaling komt vaak voor als je inspanning levert, zoals met sporten.

Wanneer je gespannen bent ga je vanzelf korter en minder diep ademhalen. Je kunt sneller overprikkelt raken. Spanningen hopen zich op in de borst, de schouders en de rug. Dit kost veel energie.

Tip!

Observeer je ademhaling een paar keer per dag.

Buikademhaling

Tijdens een buikademhaling zetten de longen zich uit in de richting van je buik. Het middenrif is de spier die de scheiding vormt tussen je longen en je buik en zet zich uit naar beneden. Je longen kunnen zich hierdoor uitzetten en vullen met meer zuurstof.

Je ademhaling wordt lager, omdat de longen zich uitzetten richting je buik. Hierdoor krijg je meer energie en dit helpt je te gronden.

Je ademt rustiger en dieper, omdat je buik mag ontspannen. Als je buik ontspant komt er ruimte in het bovenlichaam.

Een buikademhaling kun je leren door dagelijks een paar keer te oefenen.

Tip!
Leg je handen regelmatig op je buik.

Stap 1 : Snel gronden



De snelste manier om jezelf te gronden

- met blote voeten lopen of op de grond gaan staan
- ga op de grond zitten, zet je voeten voor je neer en maak contact de aarde.

Stap 2 : Volg je ademhaling

Zoek een rustige plek.
Ga zitten of liggen en sluit je ogen.

Volg de ingeademde lucht, die via je neus binnenkomt en naar je longen stroomt.

Bij het uitademen volg je de lucht die jouw longen en je neus of mond verlaat.

Het enigste wat je doet is observeren.

Doe deze oefening zolang als goed voelt voor jou.

Tip!

Bewust ademen verlegt je aandacht van je hoofd naar je lichaam. Je voelt je hierdoor meer verbonden met je lichaam. Dat is gronden.

Stap 3 : Een buikademhaling toepassen

Ga ontspannen zitten of liggen.
Volg een aantal minuten je ademhaling (zie oefening 2).

Leg je handen op je buik.
Ga met je aandacht naar je handen.
Ervaar het contact van je handen op je buik.
Misschien voel je warmte, tintelingen of helemaal niets.
Alles is goed.

Adem in door je neus naar je buik en adem uit door je mond.
Doe dit een aantal keer.

Tip!
Klap en wrijf in je handen.
Wees je bewust van het geluid en het gevoel door het klappen.
Dit maakt je na een ademhalingsoefening weer alert.

Stap 4 : Zittend gronden

Ga op een stoel zitten en zet allebei je voeten op de grond.
Adem drie keer in en uit, op elke uitademing ontspan je.
Ga met je aandacht naar je voeten en neem de tijd.

Adem drie keer wat dieper in en uit en laat je dragen door de stoel.

Dan laat je de controle over je ademhaling los en ontspan.
Adem door in je eigen ritme.

Blijf de hele oefening met je aandacht bij je voeten.
Doe dit zolang als goed voelt voor jou.
Je voeten kunnen gaan tintelen of warm worden. Voel je niets, dan is dat ook prima. Alles is goed! Energie volgt altijd jouw gedachten.

Tip!
Laat je dragen door de zitting van de stoel.

Stap 5: Je lichaam losschudden

Zoek een rustige plek en ga met je voeten op heupbreedte staan.

Je knieën zijn licht gebogen en je bovenlichaam is ontspannen.
Adem drie keer in door je neus en uit door je mond.
Laat de controle over je ademhaling los.

Tijdens de oefening blijf je met je voeten op de grond staan.
Beweeg rustig op en neer vanuit je benen en je knieën.

Het is een verende beweging.
Dit is een oefening om spanning los te laten.

Tip!
Je kunt een zwaar gevoel krijgen in je benen.
Schud dan je benen lekker los.

Stap 6: Lopen en je voeten afrollen

Wandelen is een snelle grondingsoefening.
Je kunt het overal toepassen.

Het geeft rust en maakt je hoofd helder.
De loopoefening kun je ook langzaam doen.

Loop terwijl je jouw voeten bewust afrolt.
Voel het contact van je voeten op de aarde.

Je kunt deze oefening ook thuis doen zonder schoenen.
Loop met aandacht.

Ervaar het contact van je voeten op de grond.

Tip!
Sta af en toe stil tijdens het lopen en richt je aandacht op je voeten.



19a

Stap 7: Met je voeten op de grond stampen

Zorg ervoor dat je beenspieren zijn opgewarmd voordat je begint.

Stamp een aantal minuten met je voeten op de grond of spring.

Stop en blijf nu rustig staan.

Ga met je gedachten of gevoel naar je voeten en je benen.

Laat de energie stromen.

Dit is een snelle grondingsoefening. Het helpt je om de energie uit je hoofd naar je benen en voeten te brengen.

Doe dit een aantal keer.

Tip!

Draag rode sokken, eet rood voedsel zoals aardbeien, bietjes. etc.

Rood is een aarde kleur en versterkt je gronding.

Stap 8: Je lichaam afstrijken

Wrijf in je handen, je handen worden warmer. De energie gaat stromen. Maak strijkende bewegingen met de binnenkanten van je handen.

Je begint bij je hoofd, nek, schouders, armen, handen, borstkas, flanken, achterkant van je lichaam, zijkanten, voorkant en binnenkant benen en je voeten. Doe dit drie keer.

Tijdens de oefening visualiseer je dat je overtollige energie afvoert. Je kunt de oefening ook toepassen zonder visualisatie.

De oefening helpt je om los te laten. Je kunt het afstrijken toepassen na een serie oefeningen of als je moe bent.

Tip!

Visualisatie is het omzetten van een gedachte naar een beeld.

Hoe nu verder

Wil je hulp bij de oefeningen, zodat ook jij meer kunt genieten van rust?
Jij verdient dit echt!

Ik geef QiGong en wandelworkshops in de natuur.

Je zult verstelt staan hoe snel de natuur je bij het juiste inzicht brengt.

Kijk voor meer informatie op mijn website: www.voetzorg4all.nl

Voor vragen kun je mij mailen: joycevannelfen@gmail.com

Of bel: 06 – 14121582

Warme groet,
Joyce van Nelfen.

Meer over Joyce van Nelfen

Ik haal rust en kracht uit de natuur.

- Lesgegeven aan de culturele stichting voor massage en bewegingskunsten in Den Haag
- Oprichtster van het TaiJi QiGong Centrum in 2005
- Voetzorg4all sinds 2019



**“Ook al kan een vogel vliegen,
hij moet weer landen op Aarde”**

~Dalai Lama.