**GRONDINGS-OEFENING**

**Doel:** verbinding met de aarde maken, waardoor je beter bestand bent tegen o.a. stress. Tevens vermindert het hyperventilatie.

**Methode:**

- Je zit stevig en rechtop op een stoel met je voeten naast elkaar op   
 de grond. Zoals een eikenboom met de wortels diep in de grond,  
- Je doet je ogen dicht,

- Je ademt diep en ontspannen door,

- Je buik wordt een ballonnetje tijdens de inademing en weer plat na   
 de uitademing,

- Je ademt steeds dieper en dieper,  
- Je houdt je hoofd rechtop met je kruin als hoogste punt, je handen los in je schoot of op de

leuning van je stoel met de handpalmen omhoog,

- Je visualiseert dat je tijdens je inademing de grond wilt raken,   
- Je legt het puntje van je tong tegen je gehemelte.

Je voeten kunnen gaan tintelen en terwijl je diep door blijft ademen, ga je met je gedachten richting de “kosmos”. Je maakt een soort lijntje/verbinding met de “kosmos”.  
De energiebaan loopt van je voeten via de voorkant van je lichaam over je hoofd heen, langs de achterkant van je lichaam via je stuit, zo weer de aarde in.

Je creëert zo een cirkel van energie.  
Na ongeveer 20 minuten voel je een warme gloed over je heen komen of een diepe rust.   
Dit is een teken van totale ontspanning. De spanning wordt namelijk naar de aarde afgevoerd,

waardoor je lichaam beter en lichter aanvoelt.

Je gaat je gevoel herontdekken en dit voelt goed. Na meerdere keren oefenen ga je zelfs je eigen blokkades aanvoelen.

Het zal een verademing zijn dit vooraf aan bijvoorbeeld een rijexamen of een sollicitatiegesprek te doen, maar eigenlijk overal daar waar stress om de hoek komt kijken.

**Benodigdheden:**

Zachte muziek ter ontspanning ,een stoel, rozenolie of wierook en tijd ca. 20 minuten.

Anugama op you-tube hoort er heel goed bij.



Petra Busio  
Zandheuvel 59 4901 HV Oosterhout Nb

**T:**0610564703 **E:**info@petrabusio.nl **W:**www.petrabusio.nl