

Aarden of gronden

Wat is dat?

Het is in deze tijd heel belangrijk om te aarden of te gronden. Dit zijn twee termen voor hetzelfde dus ik gebruik alleen de term 'aarden' in dit artikel.

Dit klinkt vaak heel zweverig en vaag, maar iets 'aardser' dan dit is er niet.

Gronden of aarden is je met de aarde verbinden, de aarde energie toelaten en door je heen laten stromen. Gronden zet je letterlijk en figuurlijk stevig met beide benen op de grond; het geeft je een gevoel van veiligheid, stabiliteit, rust, vertrouwen en levenskracht. Gronden haalt je in het hier en nu en stimuleert bewust-zijn en aandachtig leven. Gronden beschermt je tegen negatieve energie en helpt je los te laten wat je niet meer nodig hebt.

Klinkt simpel, zal het wel niet zijn?

Verrassend, maar dat is het wel. Al zijn er vele wegen die naar Rome leiden zeg maar. Het is zaak dat jij, de makkelijkste, fijnste methode eruit haalt en deze integreert in je leven.

Zo simpel!

De angel zit in het feit dat je dingen mag uitproberen, dus geduld mag hebben ennnnn dat je het blijft doen.

Het bewust worden van je aarding en wanneer je niet geaard bent en dit herstellen is een must.

Ben ik geaard?

Als ik voor mezelf spreek dacht ik, bijna altijd, ja ik ben geaard, ik sta met beide benen op de aarde.

En, altijd, door therapie of consulten of door (later) bewustwording was ik bijna nooit geaard.

Gewoonweg omdat ik niet wist hoe het voelt en dan maak je jezelf snel wijs dat het goed is.

Aarden in je hoofd

Daar was ik een ster in, in mijn hoofd aarden via wortels sturen naar de aarde of een andere oefening. Dat deed ik fanatiek en ik wist zeker dat het zo hoorde en klopte.

Nouuuu, dat is dus iets anders dan aarden in je lichaam.

Zolang je in je hoofd zit, aard je dus alleen in je 'hoofd' en gebeurt er in je lichaam niet veel oftewel je aard niet.

Dus alleen denken is geen optie.

Wat dan wel?

Het beste om te ontdekken is wat aarding met je doet is een workshop volgen met oefeningen en uitleg over aarden. Als je daar meer over wil weten, stuur met dan een berichtje.

Wat zeker ook een optie is, is een balansschijf (goedkoop bij Action) aan te schaffen of iets anders waar je op kan balanceren met je lichaam.

Als je hierop gaat staan en je zoekt je balans, blijf dan even staan en stap eraf, wat je dan voelt (zwaar gevoel, net of je de grond inzakt) dan ben je geaard.

Belangrijk is om te weten hoe het voelt om geaard te zijn, dan weet je ook gelijk of je geaard bent, als je je bewust wordt van je lichaam door de dag heen.

Natuur

In de natuur zijn en dan het liefst blootvoets lopen op het gras of waar je ook bent geeft je een goede aarding.

Dan ben je in contact met Moeder Aarde, dit geeft je energie. Probeer het maar eens uit. Als blootvoets niet kan dan met zo dun mogelijke zolen en het liefst zonder hak. Zodat je zoveel mogelijk contact kan maken met de aarde.

Ademhaling

Wat ook helpt om te aarden is letten op je ademhaling. Zorg voor een rustige plek, ga even zitten of liggen.

Adem dan in door je neus, naar je buik. Dan voel je deze opbollen. Adem daarna rustig uit door je mond en je voelt je buik weer platter worden.

Adem wat korter in en langer uit, bijvoorbeeld 6 tellen in en 8 tellen uit.

Zeker in het begin is dit goed om een paar keer per dag, bewust, te doen, zodat dit een gewoonte wordt. Daarna kan je dit zo vaak doen als je wilt, je kan dit letterlijk overal doen. In de rij bij de kassa, in de auto, tijdens het douchen, bij tv kijken, lezen. Het gaat erom dat je je ademhaling laat zakken in je buik. Als je hoog ademhaalt (in je borst) dan adem je te snel en te kort, daardoor krijg je stress en wordt je onrustig.

Hoe langzamer en rustiger je ademt hoe meer rust je krijgt in je lichaam dan aard je automatisch en geeft dit verbinding met de aarde.

Schumann resonantie

“De Schumann Resonantie is de trilling tussen de kern van de Aarde en de buitenste laag van de ionensfeer, ongeveer 65 kilometer boven de Aarde. Alles wat leeft op deze planeet staat in verbinding met deze trilling, zeg maar de hartslag van de Aarde. De tegenwoordige mens is zich hiervan echter niet bewust, omdat het ons niet geleerd is om ons energetisch met deze trilling te verbinden.”

Dit heb ik overgenomen van de website <https://schumanninstituut.nl/>

Door een consult in afgelopen juni kreeg ik het advies om hier een cursus te gaan doen. Dit heb ik begin juli gedaan en hiermee heeft mijn leven weer een andere draai gekregen.

In deze twee daagse cursus leer je zoveel, niet theoretisch, maar met je gevoel door het doen van een oefening die in die dagen steeds een stuk dieper gaat.

Verder krijg je heel veel informatie die voor sommigen onbekend is maar misschien ook een feest van herkenning kan geven.

Door twee keer per dag deze oefening te doen, ben je goed geaard en voel je je verbonden met de Aarde als mede het Grid, de Kosmos en de Bron.

In een ander artikel ga ik hier verder op in.

Chakra's en Aura

Om goede verbinding met de aarde te maken en te behouden is het belangrijk dat je chakra's openstaan en goed doorstromen. Het verschil is heel goed te voelen, als je chakra's goed stromen dan zal je aarding ook veel steviger zijn. Dit kan je met de Schumann resonantie ervaren.

Het kan ook goed zijn om eerst hier, bij iemand, die hier ervaring mee heeft een consult aan te vragen, om te zien hoe het met je chakra's gesteld is en deze schoon te maken en te openen.

Ik heb, een tijd geleden, na een consult, meegemaakt dat mijn chakra's weer mooi stroomden en dat ik ging staan en zo stevig stond dat ik een soort vast stond, dit is heel bijzonder om mee te maken en dan pas voel je wat aarding doet en hoe sterk en krachtig je dan bent.

Je aura is je energie veld om je heen, als dit niet 'heel' is dan kan je energie ook niet goed stromen.

Over wat chakra's en aura zijn, daar vertel ik meer over in een ander artikel, dat zou nu te ver voeren om dit uit te leggen. Tevens zou het dan onvolledig zijn.

Lees tip:

<https://www.nieuwetijdskind.com/gronding-tips-om-te-gronden-aarden/>
<https://schumanninstituut.nl/>