

F I T M E T
R E U M A

STEVIG STAAN



DOOR ANNEMIEK DE CROM

Stevig staan (gronden)

Het voordeel van grondingsoefeningen is dat je letterlijk en figuurlijk steviger op de grond staat en jij je minder snel van de wijs laat brengen. Pas het toe voordat je een presentatie gaat geven, een spannend gesprek gaat voeren, zoals een sollicitatiegesprek of voor een ingewikkeld gesprek met je collega, leidinggevende, vriend of vriendin.

Let er wel op dat je bij het uitvoeren van grondingsoefeningen de rest van je lichaam ontspannen houdt. Het gaat er vooral om dat je voelt dat je voeten goed contact hebben met de grond waarop je staat. Denk aan riet, dat is een prachtig gewas. Oersterk en toch flexibel. In noodweer zwiepen ze mee met de wind maar de wortels van het riet blijven stevig staan.

Oefenvorm 1: je lichaam wakker kloppen

Je lichaam wakker kloppen. Ga ontspannen staan met je voeten iets uit elkaar, recht naar voren en je knieën lichtjes gebogen. Klop met je handen rustig op je hoofd, van boven naar beneden en van voor naar achteren.

Doe dit in een rustig tempo en houd je aandacht erbij. Klop daarna je hals, je armen, je buik, je rug en ga vervolgens naar je linkerbeen tot aan je tenen en daarna naar je rechterbeen ook tot aan je tenen. Hoe voelt het nu?

Doe nu hetzelfde in omgekeerde richting. Begin bij je tenen van je rechterbeen en klop tot aan je middel, ga dan naar de tenen van je linkerbeen en klop ook tot aan je middel. Daarna klop je op je buik, rug enzovoorts tot je weer bovenop je hoofd bent. Voel het verschil.

Oefenvorm 2: de boom

Ga ontspannen rechtop staan. Zorg ervoor dat je knieën niet op slot (dus ietsje gebogen) staan en je voeten recht naar voren. Sluit je ogen en maak je hoofd leeg van gedachten. Visualiseer het volgende: je bent een jonge boom die met zijn wortels in de aarde vastzit. Zie en voel hoe de wortels naar beneden diep de aarde in groeien en jij als boom steeds mooier, krachtiger en groter wordt. Adem rustig in en uit.

Bij elke uitademing gaan de wortels dieper en breder de aarde in en de boom groeit mee. Je voelt je steeds krachtiger en steviger staan. Neem er de tijd voor. Voel je dat de wortels en de boom lekker stevig staan, kom dan weer langzaam in het hier en nu en open je ogen weer. Je zult merken dat de voeten een beter contact met de aarde hebben. Sommige mensen voelen ook tintelingen in de onderbenen of voeten.

Oefenvorm 3: rollen met de voeten

Lukt bovenstaande oefening niet ga dan ontspannen zitten. Voel hoe je voeten contact maken met de grond. Pak wat knikkers of een kralenroller en rol met je voeten er over heen en weer. Of neem een tennisbal die je onder je voeten heen en weer beweegt. Voel het verschil.

Oefenvorm 4:

Ga op de grond liggen en zet je voeten tegen de muur. Duw nu omstebeurt je voet tegen de muur alsof je die weg wilt drukken.

Oefenvorm 5:

Ga bewegen en zingen. Zet muziek op waar jij je prettig bij voelt. Dans, beweeg en zing op het ritme van de muziek met je ogen dicht. Ook hier is het

belangrijk dat je goed en bewust je lichaam voelt en voel het contact wat je voeten met de grond maken. Laat het hele lichaam mee bewegen in een zo groot mogelijke ruimte. Bewegen, dansen en springen zijn manieren om de bloedsomloop beter in gang te zetten, de spieren te prikkelen en het vergroot de beweeglijkheid en soepelheid van het lichaam. Bijkomend voordeel is dat de gedachten in je hoofd ook tot rust komen.

Volgende keer: de kracht van schrijven