

BACK
TO
BASIC

VERTRAGEN

Door te vertragen en uit je hoofd in je lijf te gaan, kun je voelen hoe het met jou en je lichaam gaat.

Marja

Een manier om bewust met je aandacht naar je voeten te gaan en ze te voelen is heel simpel:

Vertraag. Doe je schoenen en sokken uit en loop op je blote voeten eens een tijdje door je huis. Voel bewust de grond onder je voeten. Voel ook eens de verschillende ondergronden die je in huis hebt.

Noteer hieronder je ervaring. Wat voel je? Was er een verschil in het voelen van verschillende ondergronden onder je voeten? Hoe heb je dit ervaren? Wat was je reactie? Wat vond je het fijnst?

Mocht het weer het toelaten of als je regen geen probleem vindt, ga dan naar buiten. Voel bewust de grond onder je blote voeten. Loop gewoon eens door het zand, over een grasveld, door een plas, over de stoeptegels, de straatstenen ...

Noteer hieronder je ervaring. Wat voel je? Was er een verschil in het voelen van verschillende ondergronden onder je voeten? Hoe heb je dit ervaren? Wat was je reactie? Wat vond je het fijnst?

Als je blootsvoets loopt, spreek je meer spieren in je voeten aan en je bloedsomloop wordt verbeterd.



BACK TO BASIC

BEWUST LOPEN

Als je bewust loopt, wordt je hoofd stil en voel je ontspanning in heel je lichaam

Marja

Een andere manier om met je aandacht terug naar de basis (gronden) te gaan, is het uitvoeren van een LOOPMEDITATIE.

Ga eens een eindje lopen. Probeer in ieder geval een half uur te lopen. Voel bewust als je loopt hoe je de ene voet voor de andere zet. Voel letterlijk de grond onder je voeten. 'Dwing' jezelf als het ware om met je aandacht alleen bij je voeten te blijven. Voel hoe je jouw voeten bewust optilt en weer neerzet. Keer op keer. Alleen handelen en voelen: lopen als een soort meditatie. Ben je snel afgeleid? Begin dan weer opnieuw.

Noteer hieronder hoe je de loopmeditatie ervaren hebt.

THINGS

TAKE

TIME

Realiseer je je dat een keer een loopmeditatie uitvoeren een mooie manier is om bewust met gronden bezig te zijn en te vertragen. Maar wil je een langduriger effect hebben, dan is het raadzaam om een loopmeditatie vaker in te plannen en uit te voeren.

TIP

Je hoeft hiervoor niet altijd echt naar buiten te gaan, alhoewel dit wel het fijnste is. Als alternatief kun je ook binnen een loopmeditatie uitvoeren. Al loop je bijvoorbeeld van boven naar beneden door je huis. Belangrijk is dat je er met je volle aandacht bij bent en bewust je voeten neerzet. Je bent dan weer bezig met vertragen, met voelen, met in het moment aanwezig zijn, dus met gronden. Je aandacht is even gericht op je voeten en het bewust lopen waardoor je stemmetje in je hoofd even stil is en er ruimte in je hoofd wordt gecreeërd.



BACK
TO
BASIC

VOETMASSAGE

Door met aandacht je voeten te masseren, ben je in het moment aanwezig.

Marja

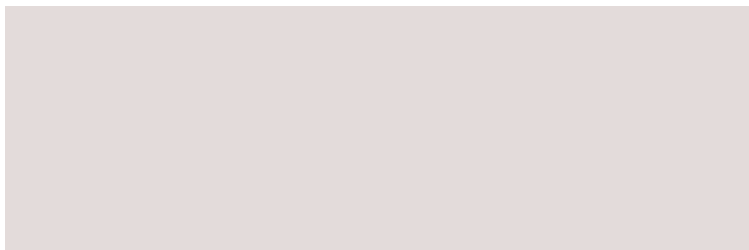
Een andere manier om met je aandacht terug naar de basis (gronden) te gaan, is het uitvoeren van een VOETMASSAGE. Als je bewust en met aandacht je voeten masseert, ben je aanwezig in het hier en nu en ben je met voelen bezig dus met gronden. Je creëert even rust en ruimte in je hoofd.

Je voeten dragen je elke dag, urenlang. Ze brengen je overal naartoe. Zitten in sokken en schoenen, worden minder aan de buitenlucht blootgesteld. Wees je voeten dankbaar en verwen ze regelmatig met een voetmassage.

Een VOETMASSAGE zorgt ervoor dat de bloed- en energiedoorstroming in je voeten en je benen wordt gestimuleerd. Verder heeft de massage een ontspannen effect.

Voorafgaand aan de voetmassage kun je met je voeten in een heerlijk voetenbad gaan zitten. Voeg hieraan wat zeezout, Himalayazout of een essentiële olie toe, net waar jij de voorkeur aan geeft. Droog je voeten af. Neem een heerlijk geurende massageolie en masseer intuïtief je voeten. Volg met aandacht je handen die over je voeten gaan. Voel welk effect dit heeft op je voeten en op jezelf.

Noteer voor jezelf hoe je dit ervaren hebt. Kon je je aandacht bij het masseren en voelen houden of dwaalden je gedachten regelmatig af?



TIP

Laat je voeten eens door iemand anders masseren en geef je over aan de weldadige ontspanning die de massage teweeg brengt. Of masseer zelf eens bij iemand anders de voeten. Als je dit weer met aandacht doet, ben je in het moment aanwezig, dus aan het gronden.

