



Praktijk Innergy

Een gids om jezelf te aarden





Praktijk Innergy



Een gids om jezelf te aarden

Hey!

Wat leuk dat je deze gids gedownload hebt!

In deze gids neem ik je graag mee door verschillende oefeningen en tools die jou kunnen helpen/ondersteunen meer te aarden of te zakken in je lijf.

Vele van ons leven veel vanuit het hoofd.

Dit kan verschillende redenen hebben, met als gevolg dat we het contact met ons lijf steeds meer verliezen of zelfs (regelmatig) gedissocieerd door het leven gaan.

Oorzaken hiervan kunnen uiteenlopend zijn, van (simpelweg) niet weten hoe naar je lijf of gevoelens te luisteren tot overlevingsmechanismen als gevolg van trauma.

Met deze gids hoop ik jou meer tools in handen te geven waarmee je zelf aan de slag kunt om steeds meer te mogen zakken/aarden en in contact te komen met jouw eigen lijf.

Liefs Sanne



Praktijk Innergy



Een gids om jezelf te aarden

Er zijn vele verschillende manieren die kunnen bijdragen bij het aarden of aanwezig komen in jouw lijf.

Ik neem je graag mee door verschillende methodieken, waarna we hier verder nog dieper op in zullen gaan.

Ook vind je enkele praktische oefeningen die je kunt toepassen.

Aarding via:

De zintuigen

In de natuur of met dieren

Creatieve zelfexpressie

Terugtrekken van
externe stimuli



Dagelijkse activiteiten

Lichaamsgericht
(fysieke beweging)

Geleide
visualisaties/meditaties



Praktijk Innergy



Aarding via: De Zintuigen

Onze zintuigen zijn een krachtige tool als we het over aarding hebben.

Door onze zintuigen bewust in te zetten, kunnen ze enorm ondersteunen bij het aanwezig zijn en/of komen in het hier en nu en daarmee het meer aankomen in je lijf, vanuit het hoofd.

Bij het gebruik maken van jouw zintuigen hebben we het over:

VOELEN, PROEVEN, RUIKEN, ZIEN, HOREN

Enkele voorbeelden die je zelf toe kunt passen:

- Bewust contact maken met je voeten op de grond (wiebel je tenen)
- Essentiële oliën / aromatherapie
- Neem een douche (wissel eventueel warm en koud water af)
- Tactiel contact maken met verschillende texturen en/of objecten
- Contact maken met water (water drinken, zee/rivier of kraan/douche)
- Aanraking, maak bewust contact met je lijf door bijvoorbeeld je arm of je been te strelen (of je op een veilige en prettige manier laten aanraken door een ander)
- Het sensorisch scannen van je omgeving (kijk rond en neem bewust op wat je ziet om je heen)
- Luister naar zachte geluiden
- Proef bewust aan een snoepje of pepermuntje

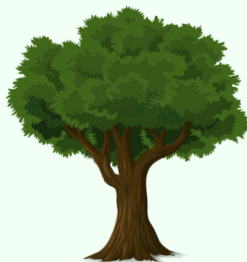


Praktijk Innergy

Aarding via: De Natuur of met Dieren

Ook de natuur is een krachtige tool om in te zetten wanneer jij meer wilt aarden in je lijf.

Maak gebruik van de natuur, van buiten, of van dieren in jouw omgeving om meer aanwezig te zijn.



Enkele voorbeelden die je zelf toe kunt passen:

- Maak een wandeling buiten (een park, ga het bos in, de heide op of maak een strandwandeling)
- Wandel/loop op bloten voeten (door de aarde of over het gras)
- Raak bomen of planten aan (of knuffel een boom)
- Knuffel of aai je huisdier of maak contact met dieren op bijvoorbeeld een boerderij
- Luister wanneer je buiten bent naar de wind, of het gefluit van de vogels
- Ga in het gras liggen (gewoon liggen of neem een lekker boek mee of maak er een picknick van)



Praktijk Innergy



Aarding via: Creatieve Zelfexpressie

Het uiten van onze creatieve expressies draagt ook enorm bij wanneer wij meer willen aarden.

Het gaat hierbij niet om de mate van jouw creativiteit of skills, maar om de handelingen.

Enkele voorbeelden die je zelf toe kunt passen:

- Ga fotograferen (wat je maar wilt)
- Maak muziek
- Luister naar muziek
- Dans en beweeg
- Creatief bezig zijn met bijvoorbeeld:
tekenen, schilderen,
houtbewerking, maak een collage of
moodboard
- Schrijven (dichten, een journal, een
dagboek of schrijf een verhaal)
- Koken of bakken
- Knutselen





Praktijk Innergy



Aarding via: dagelijkse activiteiten

Ook dagelijkse activiteiten kunnen bijdragen aan een betere aarding of aanwezigheid in het lichaam.

Probeer elke dag enkele activiteiten uit onderstaand voorbeeld bewust en met aandacht te doen.



Enkele voorbeelden die je zelf toe kunt passen:



- Een douche nemen
- Schoonmaken
- Een vast ochtendritueel (meditatie, ademhaling, kopje thee drinken)
- Aandacht schenken aan hetgeen je doet in het moment
- Koken
- Met aandacht een (voedende) maaltijd eten (vermijd afleiding)
- Klusjes in en om het huis
- Lezen/Schrijven
- Een film kijken (in het bijzonder een kinderfilm voor de jonge delen in onszelf)
- Hardop praten
- Gebed of mantra opzeggen
- Jezelf bezighouden op een adaptieve manier (dus niet vermijdend)



Praktijk Innergy



Aarding via: Lichaamsgerichte oefeningen (fysieke beweging)

Wanneer we veel in het hoofd zitten of met regelmaat dissociëren, zijn we veelal niet in het lijf aanwezig.

Het lichaam zelf inzetten om weer aanwezig te komen in het lijf en in het hier en nu is dan ook een krachtige en effectieve tool.

Door met je lichaam bezig te zijn, of je aandacht bewust naar je lijf te brengen, ben je gelijk in het moment en aanwezig in je lijf.



Enkele voorbeelden die je zelf toe kunt passen:



- Fysieke beweging zoals: wandelen, hardlopen, kickboksen, fietsen, gewichtheffen, balsporten, buitensport, zwemmen
- Yoga (trauma sensitieve yoga)
- Aanraking van je eigen lijf: aai over je been, voel aan je arm, hand op je buik
- Butterfly hugs
- Ademwerk

Dagelijkse adem oefening (check-in moment)

Zit of sta en voel bewust je voeten op de grond. Wiebel desnoods even met je tenen. Als je het fijn vindt kun je hierbij visualiseren dat er boomwortels van onder je voetzolen de aarde in schieten.

Plaats je handen op je buik en adem 4x bewust in door je neus en blaas langzaam uit via je mond.

Voel hierbij hoe je buik uitzet wanneer je inademt en weer terugkomt als je uitblaast.

Met deze oefening breng je jezelf in alle aanwezigheid je lijf in. Een mooie oefening om je dag mee te starten (op de rand van je bed voor je opstaat).

Herhaal deze oefening meerdere keren op een dag.



Praktijk Innergy



Aarding via: Geleide Visualisaties

Een meditatie of geleide visualisatie kan ook enorm bijdragen aan ontspanning en het aanwezig komen in je lijf.

Het internet staat er vol mee!

Ook zijn er apps te vinden met meditaties en visualisaties.
Kies hieruit wat het beste past en voelt voor jou.

Enkele voorbeelden die je zelf toe kunt passen:

- meditatie of visualisatie voor de basischakra
- visualiseer een veilige plek waar je in gedachten heen kunt gaan
- visualiseer boomwortels onder je voeten die heel diep de aarde in gaan
- bodyscan

BodyScan

Zoek een rustige plek om even te zitten of te liggen, sluit je ogen.

In gedachten scan je heel bewust ieder deel van je lijf.

Start met een bewuste ademhaling, in door de neus, uit via de mond.

Vervolgens breng je je gedachten naar je tenen, voel ze, span ze even aan, ontspan ze weer.

Herhaal dit vervolgens bij je voeten, dan je enkels, je kuiten, en zo ga je ieder lichaamsdeel af van onder tot boven, vanaf je tenen tot aan je kruin.



Praktijk Innergy



Aarding via: Terugtrekken van externe stimuli

Om meer te kunnen aarden of geaard te blijven, kan het zinvol zijn om externe stimuli die jou uit je aarding halen of triggeren te verminderen.

Enkele voorbeelden die je zelf toe kunt passen:

- Maak inzichtelijk wat voor jou werkt of voorwaarden zijn om goed geaard te blijven (ruimte, tijd voor jezelf, stilte, regelmaat enz.)
- Breng in kaart wat jou uit balans of uit je geaardheid haalt. Probeer prikkels die jouw aarding verstoren of stress opleveren te mijden, beperken of (tijdelijk) te bannen
- Zorg voor voldoende rust en slaap, meet jezelf een zo regelmatig patroon aan waarin je jouw rustmomenten kunt inplannen
- Zoek rust en stilte op (zonder prikkels)





Praktijk Innergy



Een gids om jezelf te aarden

We hebben nu enkele manieren en voorbeelden doorgenomen die bijdragen aan het meer aanwezig zijn en/of komen in je lijf, of voor het werken aan je aarding.

Besef je, dat wanneer je veel in je hoofd leeft, daar vaak iets aan ten grondslag ligt. Jouw zenuwstelsel mag opnieuw leren dat het veilig is om aanwezig te zijn in het lijf. Weet ook dat dit niet in 1x hoeft te slagen. Gun jezelf deze ontdekking stap-voor-stap aan te gaan en zo steeds meer in-check of aanwezige (geaarde) momentjes in jouw dag te integreren.

Zeker wanneer wij gedissocieerd leven vergt het geduld en inzet om je weer veilig en aanwezig te mogen voelen in je lijf.

Zoals we zeggen: Rome is ook niet in 1 dag gebouwd.

Gun jezelf te tijd om te ontdekken welke dingen voor jou werken of bij jou passen.

Blijf proberen, ook wanneer het een keertje niet lukt.

Wees mild en lief voor jezelf, vraag om hulp als het nodig is.

Je bent niet alleen.

Liefs,

Sanne Woltjer

HOLISTISCH TRAUMA THERAPEUT



- ☎ • 06 - 42 09 33 35
- ✉ • praktijk-innergy@outlook.com
- 🌐 • www.praktijk-innergy.nl
- 📍 • Spadelaan 23, 7331 AK APELDOORN
- © • praktijk_innergy

www.praktijk-innergy.nl