



# De aarde is je energiebron

Als je het gevoel hebt vooral in je hoofd te leven, kun je baat hebben bij aarden. Daarbij herstel je je energiebalans door de aandacht naar je voeten en de rest van je lijf te sturen. Spanning in je schouders en rug verdwijnen. Journalist Helene Kissels leerde aarden in een workshop.

TEKST: HELENE KISSELS. FOTOGRAFIE: TJITSKE VAN LEEUWEN. STYLING: ESTHER DE MUNNICK. VISAGIE: MANOUS NELEMANS





**O**f ik doorgaans goed geaard ben? Oftewel: met beide benen stevig in het leven sta, de voeten krachtig in de klei? Nee, helemaal niet. Ik ben iemand die vooral in haar hoofd leeft. Mijn hoofd is mijn kompas, mijn motor. Het is als een perpetuum mobile 24 uur per dag in touw. Bellen, praten, kijken, uitleggen, begrijpen, verklaren, interpreteren... Volgens Gonnie van de Lang, energetisch therapeut, trainer en yogadocent zijn klachten die ik heb – zoals hoofdpijn, vergeetachtigheid en koude voeten – te wijten aan dat gebrek aan geaardheid. 'Het energetische centrum van ons lichaam ligt in onze onderbuik. Volgens de Chinese geneeskunst komen hier Yin, de aarde-energie, en Yang, de energie vanuit de kosmos, samen. Als de energie van je boven- en van je onderlichaam goed met elkaar zijn verbonden, ben je energetisch in balans. Is die energiestroom verstoord door bijvoorbeeld overbelasting in je hoofd, dan kun je dit herstellen door te aarden. Goed geaard zijn geeft een gevoel van stabiliteit en rust in lichaam en geest.'

### Geworteld als een boom

Ik raakte geïnteresseerd in aarden doordat een vriend van mij een cursus heeft gedaan bij Gonnie en daar enthousiast over is. Aarden is volgens die vriend een goede manier om spanningen te laten wegvloeien. Ik houd nogal wat spanning vast in mijn lichaam en wil daar best vanaf, dus zit ik een paar weken later bij de workshop 'Goed gegrond door het leven'. We beginnen op blote voeten met oefeningen die de energie lekker laten stromen. Ik voel hoe stijf mijn nek is en draai met gesloten ogen voorzichtig mijn hoofd naar voren, opzij en weer terug. Dit voelt lekker en mijn armen en handen worden langzaam slap en zwaar. Na nog een aantal opwarmoefeningen gaan we in tweetallen tegenover elkaar staan. We doen een kleine check-up bij elkaar om te controleren hoe goed we 'in ons centrum' staan, dus hoe goed we geaard zijn. Je houding is daarbij essentieel: rechte rug, schouders laag en lichtjes gestrekt vanuit je middel. Ik moet mijn

aandacht richten op mijn onderbuik en mijn voeten contact laten maken met de grond. Ik probeer me te concentreren en mijn adem ook lager in mijn lichaam te brengen, wat niet echt lukt. Ik wil te veel in één keer doen en mijn hoofd bemoeit zich er graag mee. 'Laat je adem vanzelf komen en leg je handen op je buik. Visualiseer dat je als een boom geworteld staat in de grond,' zegt Gonnie. Dit gaat al stukken beter. Mijn oefenmaatje begint nu met haar vlakke hand voorzichtig op mijn borstbeen te duwen in een poging mij omver te duwen. Ik blijf rechtop staan, wat ze ook doet.

### Hoofd buitenspel

Het is lastig om mijn hoofd buitenspel te zetten. Mijn gedachten schieten alle kanten op en proberen toch de baas te spelen. En er zit nog steeds te veel spanning en kracht in mijn

## Voelen met je voeten

Als je merkt dat je te veel in je hoofd zit, breng dan bewust je aandacht naar je voeten en voel ze teen voor teen na. Voel hoe ze op de grond staan. Deze oefening vergroot de souplesse van de voeten en zal het aarden verbeteren.

- Ga staan met je voeten op bekkenbreedte.
- Krul de tenen naar boven en vervolgens naar beneden.
- Spreid de tenen en breng ze bij elkaar.
- Ga op de voorvoeten staan, waarbij de hakken van de grond komen, en veer dan terug op de hakken, waarbij de voorvoet wordt opgetild.
- Herhaal dit tien keer.
- Schud de benen om en om uit alsof er waterdruppels op de voeten zitten.
- Ga dan weer in de basishouding staan en voel met aandacht de uitwerking op de voeten.

hoofd-, hals- en nekgebied. Gonnie adviseert om mijn lijf eerst goed te kneden, te kloppen en te knijpen. Deze oefening is een vorm van zelfmassage en heeft tot doel het hele bloeden circulatiesysteem te stimuleren en 'wakker' te maken. Dit brengt de energie in het hele lichaam in balans. Vanuit een losse pols beklop je je lichaam met je handpalm, die je lichtjes gekromd houdt, alsof het een kommetje is. Eerst wrijf ik mijn handen tegen elkaar warm. Daarmee beklop ik mijn armen aan de binnenkant en daarna aan de buitenkant – steeds van boven naar beneden. Dan wissel ik van arm, en masseer ik mijn schouders, nek, hoofd, borstkas, buik, rug en billen. Gonnie laat me dan mijn benen bekloppen: weer eerst de binnen- en dan de buitenkant. Als laatste masseer ik mijn voeten.

Het werkt! Ik maak nu echt contact met mijn 'andere helft' en mijn buikademhaling komt als vanzelf op gang. Ik heb geen koude voeten of handen meer, de energie stroomt nu van top tot teen warm door mijn lichaam. De visualisatieoefening met de boom gaat daarna als vanzelf. Eerst de wortels, die diep de aarde in groeien – compleet met paddenstoelen en mos erop. De takken lijken almaar groter te groeien. Met duizenden kleine groene blaadjes reik ik naar de hemel. Als ik mijn ogen opendoe, voel ik me krachtig en energiek. De oefeningen die we die middag verder nog doen, versterken dat effect en ik stap uiteindelijk als herboren Gonnies voordeur uit.

### Aanwezig in het hier en nu

Psychotherapeut Wim Kijne schreef *Handboek voor gevoelige mensen*, waarin hij ook een hoofdstuk aan aarden wijdt. 'Mensen die goed geaard zijn, zijn geconcentreerd en aanwezig in het hier en nu. Ze zijn efficiënt bezig, krijgen dingen voor elkaar en hebben voldoening in wat ze doen. Anderen zitten met hun gedachten veel in het verleden of juist in de toekomst.' Wim Kijne verklaart het effect van de oefeningen die ik in de workshop heb gedaan zo: 'Door het voelen van je lichaam voel je je emoties beter. Daar-

'Goed geaard zijn geeft een gevoel van rust en stabiliteit in lichaam en geest'

mee kom je meer in balans en word je psychisch sterker. De oefeningen uit de workshop brengen ook ontspanning teweeg. Die brengt je meer in balans.'

Kijne weet dat veel mensen ook weerstand voelen tegen aarden. 'Het kan voorkomen dat het niet goed lukt. Toch raad ik aan juist dan dagelijks oefeningen te doen. Zo leer je voelen wat je eventuele bezwaren zijn en kun je die geleidelijk aan achter je laten. Doordat je het iedere dag doet, kom je de dag makkelijker door en heb je meer energie. Bewust je voeten op de grond zetten tijdens een stukje lopen kan ook al een aardingsoefening zijn.'

### Ik doe het nu anders

Inmiddels is het een week na de workshop. Nog steeds merk ik het effect van de workshop: ik ben alerter op kleine signalen in mijn lichaam die aangeven dat er iets dreigt 'vast te lopen'. Dat speelt zich eerst af in mijn schouders en daarna realiseer ik me dat mijn voeten koud aanvoelen (ondanks sokken). Ik stop daardoor eerder met werken, wissel activiteiten af en doe tussendoor oefeningen zoals naar mijn onderbuik ademen of mijn voeten afrollen van de hak naar de bal. En ik heb me voorgenomen een echte bureaustoel aan te schaffen. Want een rechte houding is heel belangrijk, heb ik nu ervaren. Met beide voeten stevig op de grond. ■

### Meer weten?

#### Boeken:

- > *Gezonde voeten, een goede basis* door Gonnie van de Lang. Uitgeverij Bela Boek, € 17, via [www.vandelang.nl](http://www.vandelang.nl)
- > *Handboek voor gevoelige mensen* door Wim Kijne. Uitgeverij Lezerspoort, € 17,95
- > *Op weg naar de energetische mens* door Yvo van Orshoven. Uitgeverij Acco, € 17

#### Surfen:

- > Informatie over de workshop Gronden: [www.vandelang.nl](http://www.vandelang.nl)
- > Orshof methodiek: [www.instituutorshof.be](http://www.instituutorshof.be)
- > [www.wimkijne.com](http://www.wimkijne.com), de site van Wim Kijne