

1. De Landschildpad en zeeschildpad.

Als eerste beginnen we altijd met onszelf te gronden. Dit is contact maken met de aarde, zodat de energie kan afvoeren naar de aarde en je stevig geworteld raakt in het hier en nu.

De landschildpad en de zeeschildpad ondersteunen het gronden, beiden op hun eigen manier.

De landschildpad is meer gericht op actief en doelbewust jezelf neerzetten op de aarde - de mannelijke / yang kant van het gronden.

De zeeschildpad is meer gericht op het je laten dragen en koesteren door de aarde. Het je overgeven en laten gaan - de vrouwelijke / yin kant van het gronden.

1.1. De Landschildpad

A.

Zit bewust op je stoel, de benen zijn parallel van elkaar en je voeten staan stevig op de grond.

Leg je handen op je HARA (de onderbuik). Haal rustig adem en zak met iedere ademhaling dieper in je stoel.

Leg een hand op je buik en de ander op je borst en voel waar je ademhaling zit.

B.

Zit op het puntje van de stoel. De benen zijn parallel. Breng je handen met de palmen naar beneden op de stoel achter je billen of op de bovenbenen voor de tegendruk.

Langzaam rol je je rug af naar achteren. Je rug verzacht en wordt bol. Begin zo laag mogelijk in de rug met afrollen c.q. naar achteren zakken. Met je handen geef je tegendruk. Je duwt je handen bewust in de stoel of tegen de bovenbenen.

Je rug wordt bol en met die bolle rug ga je zover mogelijk naar achteren, maar je raakt de eventuele rugleuning van de stoel niet.

Bij deze oefening voel je de buikspieren.

Herhaal deze beweging enkele malen.

C.

Je herhaalt oefening B van de landschildpad.

Je zit stevig op het randje van de stoel je handen geven tegendruk op je bovenbenen en langzaam rol je je rug af naar achteren. Je rug wordt verzacht en wordt bol, wanneer je zover als mogelijk naar achteren gegaan bent (zonder de rugleuning te raken), span je nu nog extra de buikspieren aan waardoor je buik plat wordt en gaat dan terug rechtop.

Herhaal dit enkele malen.

D.

Leg je handen nu in de liezen op het bovenbeen. De vingertoppen wijzen hierbij naar elkaar. Je handpalmen liggen / duwen op het bovenbeen.

Je gaat weer naar achteren. Bedenk dat je een grote oude zware landschildpad bent en til met dat gevoel je been op.. De voetzool blijft hierbij naar de grond gericht en de knie dus gebogen. Met de hand geef je tegendruk. Je hand duwt dus je bovenbeen naar beneden, terwijl je het optilt.

Vervolgens zet je het been weer langzaam neer.

Doe hetzelfde met het linkerbeen.

E.

Leg nu je handen weer achter de billen. Til het rechterbeen langzaam op en strek het been naar voren alsof je een groot en zwaar voorwerp met je been wegdukt. Wanneer het been geheel gestrekt is, houd je het daar even. Behoud in deze positie het gevoel van het wegduwen van het grote, zware voorwerp. Alsof je het steeds verder wegduwt zonder dat er nog werkelijke, zichtbare beweging is. Je laat dus de stroom van het been doorgaan. Zet het been langzaam weer neer.

Herhaal dit met het linkerbeen.

F.

Leg de handen op de buik. Beweeg weer met een bolle rug naar achteren, breng de benen bij elkaar en til beide benen op. Kom langzaam weer rechtop en zet de voeten weer op de grond. Breng het bovenlichaam naar voren en hang ontspannen naar voren over je benen. Hang even uit.

G.

Terwijl je ontspannen naar voren hangt, pak je de poten van de stoel vast zo dicht mogelijk bij de zitting of je zet de handen naast je billen op de stoel (indien die breed genoeg is). Beweeg het bekken een paar centimeter omhoog en weer terug. Je tilt je bekken dus licht op van de stoel en gaat daarna weer zitten.

H.

Leg een hand op je buik en de ander op je borst en voel opnieuw waar je ademhaling zit.

Wat brengt ons de landschildpad?

Ervaar wat deze oefeningen met je doet, hoe je met de aarde bent verbonden en daar je kracht uit haalt. Voel de veiligheid van je schild hoe je hier op kunt vertrouwen en hoe je dan naar buiten kunt komen om als het ware opnieuw geboren te worden.

Deze oefening leert je hoe je jezelf stabiel en krachtig op aarde kunt neerzetten en kunt gaan verwezenlijken waarvoor je naar de aarde bent gekomen. Het is het neerzetten van je diepste, unieke wezen op deze aarde, maar ook je besluit en je eerste stap dit naar buiten toe te profileren.

De landschildpad levert en doet een beroep op de yangkracht. Dit is de mannelijke kant, het mannelijke aspect dat in ieder mens, man of vrouw, aanwezig is. Dit aspect is naar buiten gericht, vereist een bewust gekozen actie naar buiten toe. Doet een beroep op je daadkracht. Het is een naar buiten gerichte ofwel extraverte energie.

1.2. De zeeschildpad:

Leg een hand op je buik en de ander op je borst en voel waar je ademhaling zit.

A.

Je zit op het puntje van de stoel en je benen zijn parallel en de voeten stevig op de grond.

Pak je rechterbeen bij de knie vast en til hem op naar je borst. Je rug is bol. Beweeg wiegend, dus zachtjes, van voren naar achteren. Doe dit enkele minuten.

Wieg jezelf van links naar rechts. Vervolgens ga je kleine cirkelbewegingen maken, het blijft zachtjes wiegend. Je kunt eerst je gewicht meer naar rechts verplaatsen en daar kleine rondjes draaien. Je voelt zo je rechter zitbeen en masseert de rechter bil. vervolgens

hetzelfde met het gewicht meer naar links. En maak ook wat grotere bewegingen.

Herhaal deze oefening met het linkerbeen opgetrokken.

B.

Breng je rechteronderarm onder de opgetrokken rechterknie en leg je hand op de andere arm, deze arm pakt je rechterbeen vast. Verzacht de rug naar achteren (een bolle rug maken dus). Streck daarna de rug en trek de knie zo hoog mogelijk op. Buig je hoofd en geef de knie een kusje, leg daarna je hoofd op je knie. Dit kan tijdens de volgende oefening regelmatig herhaald worden.

C.

In de positie beschreven onder B, Dus je rechteronderarm onder de opgetrokken rechterknie, vervolgens wieg je jezelf van links naar rechts. Daarna ga je kleine cirkelbewegingen maken. Het blijft zachtjes, wiegend. Je kunt eerst je gewicht meer naar rechts verplaatsen en daar kleine rondjes draaien. Je voelt zo je rechter zitbeen en masseert zo de rechter bil. Vervolgens hetzelfde met het gewicht meer naar links. En ook wat grotere cirkels over rechts en links.

D.

Leg vanuit deze positie je hoofd in de handpalm van je losse hand en koester je gezicht.

E.

Hang achterover tegen de rugleuning van de stoel, leg een hand op je hart en een hand op je gezicht. Is er geen leuning, laat dan iemand anders achter je staan zodat je je van achteren gesteund voelt. Laat je hoofd rusten.

Wat brengt ons de zeeschildpad?

Ervaar het gevoel van geborgenheid, kan je het moeder - kind gevoel, het wiegen en koesteren toelaten?

Deze oefening leert hoe je jezelf kunt overgeven en laten dragen door de aarde. De aarde als grote moeder en jij als kind. Het gaat om onvoorwaardelijke acceptatie. Je bent zoals je bent en dat is goed. Moeder aarde kan jou dat geven. Kun je dat ook aan jezelf geven? Kun jezelf overgeven aan Moeder Aarde en jezelf accepteren zoals je bent? Zonder oordeel en inclusief jouw zwakten en kwetsbaarheid? De zeeschildpad levert en doet een beroep op de yinkracht. De vrouwelijke kant, het vrouwelijke aspect dat in ieder mens, man of vrouw, aanwezig is. Dit aspect is naar binnen gericht (introvert). Het is zacht en koesterend. Is passief van nature. Het leert je overgave; overgave aan de flow of life. Dat is onvoorwaardelijke acceptatie van het leven. Door het leven geheel te accepteren, te nemen zoals het naar je toekomt, zonder te oordelen, zonder het te vergelijken met anderen. Gewoon nemen zoals het er is voor jou. Kun je je ervoor openstellen en de wereld om je heen met een open, kinderlijke geest gaan ontdekken met het vertrouwen dat Moeder Aarde weet wat goed is voor jou en er voor je is wanneer het moeilijk en zwaar voor je wordt?

