

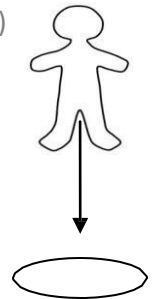
## De basis van aarden/gronden

-

Zorg er eerst voor dat je zelf ge-aard bent:

- zorg dat je gezicht, borst, buik en benen los zijn en zwaar; (schud even alles op en neer)
- voeten een beetje uit elkaar neer zetten
- knieën licht gebogen
- ogen kalm en op één punt (of op je kind) gericht
- adem rustig
- het zwaartepunt zit in je onderbuik

Als je zelf gegrond bent, vraag je je kind om mee te doen. 'Doe maar precies wat ik doe'.



Andere manieren om zelf goed in jouw lichaam te komen of jouw kind hierbij te helpen:

- voel terwijl je zit of ligt, elk onderdeel of bepaalde onderdelen van je lichaam; doe dit daarna ook samen met je kind
- masseer jezelf of laat je masseren; masseer je kind (hoeft niet het hele lichaam te zijn; dit kunnen ook onderdelen zijn als voeten, handen, schouders, etc.)
- een warm bad
- bewegen met je lichaam: lopen, dansen, stampen; als je dit met muziek kan combineren: super !
- zo hoog mogelijk springen (voor kinderen met weinig energie of die zich zwak voelen, de volwassene kan de hand vasthouden en helpen met springen)
- 'vogel uit het nest duwen': als een kind afwezig is of verstart, kun je een grondingsoefening doen tot het kind meer aanwezig is. Laat het kind met zijn handen proberen jou 'uit het nest' te duwen. Dit kan het kind ook helpen om in het hier en nu te komen, blijven
- Ga staan en laat een ander jou optillen (gaat gemakkelijk). Nu *stevig* staan en laat je weer optillen ....

## Basis van een gezonde adem

Wederom: zorg eerst zelf voor een rustige adem:

- ga met je aandacht naar je adem
- adem in door je neus en maak je buik 'rond'
- adem langzaam uit door je mond, je buik wordt weer 'plat'
- zoek een bij jou passend ritme van ademen
- doe dit een tijdje en wees verrast wat het met je doet.....

Nodig vervolgens je kind uit om mee te doen.

Begeleid met woorden wat je aan het doen bent, op het zelfde moment dat je het doet.

Zo ben je een voorbeeld (letterlijk) en krijgt je kind meteen instructie wat het moet doen om tot dezelfde uitvoering te komen als jij.

## Wees niet te serieus, maak vooral plezier !