



Grondingsoefening: Voetbodem-gronding.

Inleiding:

Bewegen met bewuste aandacht

In een wereld waarin we vaak gehaast van taak naar taak bewegen, verliezen we gemakkelijk het contact met ons lichaam en het huidige moment. Wandelmeditatie is een eeuwenoude methode uit het boeddhisme en mindfulnesspraktijken, waarbij je wandelen combineert met bewuste aandacht. Je vertraagt letterlijk en figuurlijk, waardoor je ruimte creëert voor rust, helderheid en herverbinding met jezelf.

Deze oefening maakt gebruik van wat men noemt bewuste beweging – een vorm van gronding waarbij je via je stappen, ademhaling en zintuigen jezelf stabiliseert. In tegenstelling tot traditionele meditatie hoef je hierbij niet stil te zitten. Dat maakt deze oefening ideaal voor mensen die moeite hebben met stilzitten of last hebben van onrust in het lichaam.

Onderzoek toont aan dat langzame, bewuste wandelingen bijdragen aan:

- Vermindering van stresshormonen zoals cortisol
- Verbeterde stemming en vermindering van angstgevoelens
- Betere hartslagregulatie en lichamelijke ontspanning
- Verhoogde focus en mentale helderheid

De mini-wandelmeditatie is kort en laagdrempelig: vijf minuten bewust wandelen volstaan om je stemming te veranderen, overprikkeling te verminderen en je energie terug te brengen. Het is daarmee een krachtig herstelmoment, zowel op het werk als in je persoonlijke leven.

Je hoeft nergens heen – je bent er al.

Je hoeft alleen maar te stappen, en te voelen dat je hier bent.

Oefening – 5 minuten:

1. Zoek een plek waar je rustig kunt wandelen (binnen of buiten).
2. Loop in langzaam tempo, zonder te haasten.
3. Richt je aandacht op je voeten: voel hoe je hiel de grond raakt, je voet afrolt en afzet.
4. Synchroniseer eventueel met je ademhaling:
 - Inademen bij linker voet, uitademen bij rechter voet
5. Je kunt zachtjes herhalen: “Ik ben hier.”



Reflectie:

Wat voelde ik fysiek tijdens het wandelen?

Was het lastig om langzaam en bewust te lopen? Waarom wel of niet?

Hoe reageerde mijn hoofd – kwamen er gedachten of juist rust?

Wat is het verschil in mijn gemoedstoestand vóór en na de oefening?

