



Grondingsoefening: Voetbodem-gronding.

Inleiding:

Deze oefening richt zich op het contact tussen je voeten en de grond. Door je aandacht bewust te richten op dat contactpunt, versterk je het gevoel van stabiliteit en aanwezigheid. Dit wordt vaak gebruikt in lichaamsgerichte therapieën, yoga, of als voorbereiding op presentaties of gesprekken.

Ze is bijzonder geschikt op plekken waar stilte nodig is – zoals tijdens werkvergaderingen of in wachtruimtes – want je doet ze zonder dat iemand het ziet.

Oefening – 1 tot 3 minuten:

1. Ga staan, voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen.
2. Breng je aandacht naar je voetzolen.
3. Voel: de druk, het gewicht, je sokken, de schoenen, de vloer.
4. Druk zachtjes je voeten iets steviger in de grond.
5. Adem rustig, voel je lichaam boven je voeten gedragen worden.
6. Blijf 1 tot 3 minuten staan in deze aandachtige houding.

Reflectie:

Wat merkte ik op in mijn voeten en benen tijdens deze oefening?

Wat veranderde er in mijn houding of energie?



Hoe voelde mijn aandacht – verspreid of geconcentreerd?

Wanneer in mijn dag zou dit een krachtig moment van aarding zijn?