

## **Oefening 2: Technieken om te Aarden (voor en na ieder oefening)**

- a.** De stand van het paard: Benen op schouder lengte van elkaar; voeten stevig op de bodem; knie ietsje krom; wervelkolom recht; rechte hand boven linker hand op hoogte van de zonnevlecht; de rechte hand open naar onder en de linker hand open naar boven. Voel je verbonden met de Aarde. Deze positie verschaft balans en dempt de geactiveerde energie. Deze oefening wordt het best gebruikt aan het einde van de oefeningen.



- b.** De onwankelbare positie: Zit stevig op je achterste met je rechter dikke teen over de linker dikke teen gekruist; kin terug; wervelkolom recht. Voel jezelf stevig in je menselijke essentie. Deze positie brengt je in een solide contact met de Aarde en stabiliseert de energieën. De positie voorkomt desoriëntatie en duizeligheid.

