

Øvelse 5. Stående grounding

2:20 min

Dette er en øvelse, hvor du får en fleksibel jordforbindelse og energien bliver fordelt ud i hele kroppen.

Du kan vælge at lytte til den korte instruktion på godt 2 minutter f.eks. dagligt i en uges tid, når du får brug for at blive centreret; derefter vil du være i stand til at gøre det selv når som helst, hvor som helst.

42



TEKST TIL LYDFIL

»Stå op, helst på bare fødder og i hoftebredde. Luk øjnene hvis det føles behageligt. Start med at mærke dine fødder. Lad musklerne under fødderne slappes lige tilpas så meget, så du stadig kan holde balancen. Fordel lige meget vægt på forfod og hæl. Spred tærne til en fin andefod. Giv slip i lægmuskler, bøj let i knæene. Skyd så bækkenet lidt ind under dig, næst svaj en smule i lænden. Og find sluttelig en god balance midt imellem. Sug herefter lidt op inde i midten af kroppen lidt under navlehøjde, et let bækkenbundsopspænd. Men kun lige så meget, så du kan holde balancen. Løft brystbenet lidt, som om der sidder en krog i loftet med en snor, der trækker brystkassen lidt udad og opad. Lad

skuldrene falde nedad og bagud, så skulderbladene synker ned på plads. Skyd hagen en anelse ned- og indad. Lad kæberne blive løse, øjnene ligger stille inde i øjenhulerne, og alle muskler i øjnene og omkring dem giver slip. En hel krop i flow står lige her, lige nu.

Afslut øvelsen med den intention at bringe den stabile jordforbindelse med ind i dine næste gøremål.«

