

Aarden

Om goed te kunnen aarden, zijn de volgende zaken van belang:

Visualiseer regelmatig op de dag naar je voeten en voel deze. Loop als het mogelijk is op blote voeten, maar wel op vloeren die verwarmd zijn of in de zomer op het strand en dergelijke.

Verwerk in de voeding zoveel mogelijk dingen uit de aarde, zoals: knolselderij, wortel, bataat, aardappel, aardpeer, schorseneren, asperges, ui, pastinaak, koolraap, biet en producten die net boven de aarde groeien, zoals: Alle kolen, broccoli, spruiten, pompoen en dergelijke.

Maak 's avonds een warm voetenbad klaar met vers geraspt en uitgeperste gember.

Ga naar www.zhigong.nl en laat je informeren over Qigong lessen bij jou in de buurt, ga er 1 keer per week heen en pas dagelijks een korte oefening toe.

Vermijd zoveel mogelijk zaken en voeding die naar je hoofd stijgt, zoals: koffie, zwarte thee, roken, alcohol, pepers, gember, knoflook en rauwe ui.

Plan veel pauzes in bij computerwerk en ga minimaal 1 keer per dag een stukje wandelen en wel alleen, ongeveer een half uur in een bosrijke omgeving of in ieder geval uit de drukte van de stad, zonder collega, vriend of hond en laat de natuur even bij je binnendringen.

Soms wil het bij bepaalde mensen die daar gevoelig voor zijn nog wel helpen om gele en bruine kleding te dragen.

