



## Yoga International online

[yoga-international.nu](http://yoga-international.nu)


Op onze website staan inspirerende blogs over yoga, gezondheid, lekker én gezond eten, fijne yogahoudingen en nog veel meer. Van onze hoofdredacteur, maar ook van gastbloggers, zoals yogadocenten en andere enthousiaste yogi's.

Wil jij zelf bloggen? Ga naar [yoga-international.nu/contact](http://yoga-international.nu/contact)

Als lezer van onze website en ons magazine kun je ook mooie prijzen winnen. Van gezonde voeding, tot kleding en zelfs complete retreats!


Er staan natuurlijk winacties in elk magazine, maar kijk ook eens op onze website onder Lifestyle/ Winnen! voor alle winacties voor Yoga International-lezers.

Like onze facebookpagina

 [facebook.com/YogaInternationalMagazine](https://www.facebook.com/YogaInternationalMagazine)

Volg ons

 @Yoga\_Inter

 @yogainternationalmagazine

## #durftevragen

Ook een vraag over yoga? [yoga-international.nu/durftevragen](http://yoga-international.nu/durftevragen)

**Sinds een zeer stressvolle periode in mijn leven voel ik me onrustig, ben ik licht in mijn hoofd – soms zelfs duizelig – en heb ik vaak koude voeten. Een kennis zei dat ik meer moet aarden en dat yoga hierbij kan helpen. Wat moet ik me hierbij voorstellen?**

Met geaard of gegrond zijn wordt bedoeld dat je contact kunt maken met je lichaam, dat je – letterlijk en figuurlijk – stevig met je beide voeten op de grond staat en een stootje kunt hebben. Je leeft in het hier en nu.

Een stressvolle periode in je leven kan jouw energiehuishouding tijdelijk uit balans brengen. Kopzorgen kunnen ervoor zorgen dat je alleen maar met je hoofd bezig bent en het contact met je lichaam kwijtraakt. Met andere woorden: je bent niet meer geaard. Kenmerken hiervan kunnen zijn: onrust, duizeligheid en koude voeten, maar ook een gevoel van onveiligheid, piekeren en slapeloosheid.

Het klopt dat je veel baat kunt hebben bij regelmatige yoga-beoefening. Vooral oefeningen die gericht zijn op het eerste chakra kunnen jou helpen. Denk hierbij aan oefeningen met veel aandacht voor benen en voeten, voor kracht, stevig staan en zitten. Jouw yogadocent kan je daar ongetwijfeld in begeleiden. Ook in het dagelijks leven zijn er veel manieren om te aarden. Een simpele wandeling met aandacht voor het voetcontact met de grond kan je weer terug in je lichaam brengen. Loop vooral vaak op blote voeten! Andere manieren om te gronden zijn tuinieren (lekker met je handen in de aarde wroeten), koken en (voet)massage. Verwen dat lijf maar eens, dat kan een enorm verschil maken.

**Karina Delfos is erkend VYN-yogadocent met haar eigen yogapraktijk in Den Haag. Ze geeft Hatha en Yin Yoga-les: [yoga-den-haag.nl](http://yoga-den-haag.nl)**

Foto Jeroen Dieltz