

## Erdungsübungen

### Grundübung zum geerdeten Stehen

Grundhaltung im Stehen: Füsse ungefähr hüftbreit, Fussaussenkanten parallel, Knie leicht gebeugt, Beine, Becken und Kiefer locker.

Spüren Sie den Kontakt der Füsse zum Boden. Stellen Sie sich vor, ein Faden verbinde Ihren Scheitelpunkt mit dem Himmel und richte Sie so in Ihrer Achse aus. Ertasten Sie Ihr Steissbein und lassen Sie es in Ihrer Vorstellung zum Boden hin wachsen bis Sie es als drittes Bein benutzen können. Auf drei Beinen können Sie sitzen – auf zweien nur stehen. Setzen Sie sich nun auf dieses dritte Bein... Das ist wie ein Absitzen, ein Ankommen in sich selbst, in Ihrem Becken, in Ihrer Mitte. Sie können sich auch vorstellen, Sie hätten einen Drachen- oder Känguruschwanz, der Ihr zweibeiniges Stehen stabilisiert, Ihnen einen dritten Kontaktpunkt zum Boden gibt. Lassen Sie sich nun in diesen dreibeinigen Stand atmen...

Verlagern Sie nun ganz sachte von der Mitte ausgehend das Gewicht auf eine Seite, bis Ihr ganzes Gewicht nur noch auf einem Fuss ruht. Lassen Sie dabei den anderen Fuss in Kontakt zum Boden bleiben. Verlagern Sie nun langsam das Gewicht auf den anderen Fuss. Spüren Sie beim Hin- und Herpendeln Ihre Mitte, den Ort, an dem gleich viel Gewicht auf beiden Füßen ist. Wiegen Sie sich in Ihrem eigenen Rhythmus hin und her, nehmen Sie achtsam und bewusst Ihre Gewichtsverlagerung wahr. Wie fühlt sich die Bewegung in den Füßen an? In den Knien? Im Becken? Im Rücken? Lassen Sie die Bewegung langsam kleiner werden, bis es nur noch eine innere, unsichtbare Bewegung ist. Nehmen Sie sich im Stehen wahr, eingemittet in Ihrer Achse und aufrecht... Spüren Sie Ihr drittes Bein.

Wie fühlt sich dieser Stand an? Finden Sie ein Wort oder ein Bild für das, was Sie jetzt spüren?

### Erdungsübung mit Gummikugel (Springball)

Material: Gummiball von ca. 3 cm Durchmesser.

Stehen in geerdeter Grundposition, Selbstwahrnehmung, speziell Kontakt zum Boden spüren.

Gummiball unter den rechten Fuss legen, Fussgewölbe massieren durch zügiges vor- und zurückbewegen des Fusses über die Kugel.

Auf der rechten Ferse stehen, Kugel unter den Vorfuss nehmen, diesen mit einer „Scheibenwischerbewegung“ massieren, ebenso mit den Zehen verfahren.

Kugel unter den rechten Innenrist nehmen und diesen massieren, ebenso mit dem Aussenrist verfahren.

Sich auf den rechten Vorfuss stellen, Kugel unter die Ferse nehmen und diese massieren.

Nochmals Fussgewölbe massieren.

Ruhig dastehen und den Kontakt der Füsse mit dem Boden spüren, Unterschiede zwischen rechtem und linkem Fuss wahrnehmen. Aufmerksamkeit den Körper hochsteigen lassen, Unterschiede zwischen rechter und linker Seite wahrnehmen.

Den ganzen Übungsablauf mit dem linkem Fuss wiederholen.

## Baumübung

Nehmen Sie bewusst Ihre Füße und deren Kontakt zum Boden wahr... Spüren Sie, wie Ihr Gewicht über die Fusssohlen verteilt ist... Lassen Sie nun aus Vorfuss, Zehen und der Ferse Wurzeln wachsen... Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit ganz bei diesem Wachsen... Wie fühlt sich das an? Lassen Sie die Wurzeln in den Boden wachsen, so dass Sie über Ihr Wurzelwerk in der Tiefe und Breite verankert werden... Spüren Sie die Verbundenheit mit dem Untergrund, den Halt, den Sie dadurch bekommen, ihr Getragenwerden... Nun stellen Sie sich vor, dass aus diesen Wurzeln Nahrung und Kraft in Ihren Körper fließen kann...

Lassen Sie nun aus dieser guten Verwurzelung Ihren Körperbaum wachsen... Ihre Beine sind der Stamm, Ihr oberer Rumpf, Arme und Kopf sind die Krone mit all ihren Ästen... Die untere Körperhälfte ist stabil, gut verankert, voll und schwer... Die obere Körperhälfte ist biegsam, beweglich, leicht. Ein sanftes Wiegen des Oberkörpers kann die Wahrnehmung der Verankerung unterstützen.

## Erdungsübung im Liegen

Legen Sie sich bequem auf den Rücken... Nehmen Sie wahr, dass Ihr Körper Kontakt zur Matte unter Ihnen hat... Spüren, dass der Boden da ist und Sie einlädt, Ihr Gewicht loszulassen, sich tragen zu lassen...

Nehmen Sie wahr, welche Körperteile Kontakt haben zum Boden und wo es Luft zwischen Ihrem Körper und dem Boden hat... Nehmen Sie das wahr, ohne es zu bewerten... Spüren Sie, welche Teile Ihres Körpers schwer aufliegen und welche leicht... Stellen Sie sich vor, Sie liegen im Sand und Ihr Körper hinterlässt einen Abdruck im Boden... Wie würde dieser Abdruck aussehen? Wie breit? Wie tief?

Lassen Sie nun in Ihrer Vorstellung Ihren Ausatem ins Becken fließen und über die Auflagefläche des Beckens in den Boden ausströmen... Lassen Sie Ihr Becken mit jedem Ausatem mehr und mehr auf der Matte ankommen... Übergeben Sie mit jedem Ausatem Ihr Gewicht mehr und mehr dem Boden... Machen Sie dasselbe mit dem Schultergürtel...

Wie liegen Sie jetzt auf dem Boden auf? Wie fühlt sich Ihr Körper an?