

IBP Tool

Körperübung für Selbstkontakt und Erdung

Markus Fischer

Wenn Selbstentfremdung für Sie ein Thema ist, dann ist die folgende Übung hilfreich. Über einige Zeit regelmässig ausgeführt, kann sie tief greifende positive Veränderungen im körperlichen und seelischen Befinden einleiten. Viele unserer Studierenden und PatientInnen haben mit dieser Übung gute Erfahrungen gemacht.

Sie benötigen eine Holzkugel oder noch besser einen Gummiball (auch Springball genannt) von ca. 3 cm Durchmesser, erhältlich in Spielzeugläden oder Spielzeugabteilungen von Supermärkten.



1 Aufrecht stehen

Achten Sie auf Ihren Körper: Was spüren Sie? Achten Sie speziell auf die Füße und deren Kontakt zum Boden (1–2 Minuten).

2 Körpergewicht auf linkem Bein, Ball unter der Mitte des rechten Fusses

Massieren Sie das Gewölbe des rechten Fusses, indem Sie diesen zügig vorwärts-rückwärts über den Ball bewegen (15–20 Sekunden).



3 Auf rechter Ferse abstehen, Ball unter dem rechten Vorfuss

Massieren Sie Vorfuss und Zehenballen rechts durch scheibenwischerartiges Hin-und-her-Bewegen dieser Fusspartie über den Ball (15–20 Sekunden).



4 Auf Zehen rechts abstehen, Ball unter der rechten Ferse

Massieren Sie die Ferse rechts analog Schritt 3.



5 Ball unter dem Innenrand des rechten Fusses

Massieren Sie den Innenrand des rechten Fusses, indem Sie diesen zügig vorwärts-rückwärts über den Ball bewegen (15–20 Sekunden).



6 Ball unter dem Aussenrand des rechten Fusses

Massieren Sie den Aussenrand des rechten Fusses analog Schritt 5.

7 Wiederholen Sie Schritt 2.

8 Ball neben dem Fuss

Achten Sie auf Ihren Körper. Wie erleben Sie den Kontakt zwischen rechtem Fuss und Boden jetzt? Gibt es Unterschiede zwischen rechts und links?

9 Gehen Sie die Schritte 2 bis 7 erneut durch, jetzt aber mit dem Ball unter dem linken Fuss.

10 Ball neben dem Fuss

Achten Sie auf Ihren Körper: Was spüren Sie nun? Was hat sich verändert, nicht nur in den Füßen, sondern im gesamten Körper?

Achten Sie auf Zeichen von mehr Selbstkontakt: mehr Lebendigkeit und Präsenz, mehr Kontakt zu den eigenen Gefühlen, ruhigeres und klareres Denken.