



## Übung zur Erdung und Zentrierung mit Bälleli

Hüftbreit stehen, Knie sind leicht gebeugt.

### Körper

Kurzes "Körper-Check-In":

Den Körper wahrnehmen, wie stehe ich da, wie nehme ich meine Füße wahr, meine Beine?

Was spüre ich in meinem Becken, im Bauch und im Brustbereich?

Was empfinde ich in meinen Schultern, meinen Armen und Händen?

Wie fühlen sich mein Nacken an, mein Gesicht und mein Kopf?

### Gefühle

Wie ist meine Gefühlslage gerade jetzt? Was habe ich für eine Stimmung?

### Denken

Was sind gerade für Gedanken in meinem Kopf? Was für Bilder? Erinnerungen?

### Übung 1. Runde:

Gummiball unter den Fuß nehmen und zuerst das Fussgewölbe mit dem Ball massieren, abrollen.

Den Außenrist abrollen, dann den Innenrist.

Den Ball vorne unter den Fußballen nehmen, auf der Ferse stehend wie ein Scheibenwischer hin und her rollen.

Dann den Ball unter die Ferse nehmen, auf dem Fußballen stehend, den Ball hin und her rollen.

Dann den Ball unter die Zehenzwischenräume nehmen und hin und her rollen.

Zum Schluss noch einmal das Gewölbe massieren.

### Nachspüren

Was nehme ich jetzt wahr im Körper?

Wie stehe ich am Boden? Wie ist der Kontakt zum Boden?

Gibt es einen Unterschied von links und rechts? Wie ist der Unterschied?

### Übung 2. Runde:

Das Gleiche noch einmal mit dem anderen Fuß.

Nachspüren auf den verschiedenen Ebenen wie beim "Körper-Check-In:"

Körper – Gefühle - Denken.

Was gibt es für Veränderungen auf den verschiedenen Ebenen, und wie nehme ich das wahr?