

M11 Wandsitz (Becken)

An eine Wand gelehnt, die Füße parallel und beckenbreit auseinander, setze ich mich so, als würde ich auf einem Stuhl sitzen. Die Füße sollten einen rutschfesten Stand haben (am besten Socken ausziehen oder eine rutschfeste Unterlage nutzen). Die Sitzhöhe bestimmt jede und jeder nach der eigenen Möglichkeit. Je tiefer, desto wirksamer. Dann halte ich diese Stellung so lange, bis ich auf meiner persönlichen Skala der Belastbarkeit von 1-10 die 7 erreicht habe. Wenn es zu einem Zittern¹ kommt, lasse ich das zu. Wenn es genug ist, rutsche ich mit dem Rücken an der Wand hoch und ziehe die Füße bei Bedarf einige Zentimeter heran. Diese Positionsveränderung kann ich auch mehrmals vollziehen. Schlussendlich habe ich eine Position erreicht, die bequem für eine ganze Weile auszuhalten ist.

¹ Das neurogene Zittern bzw. Vibrieren der Beine ist ein Selbstheilungsprozess des Körpers. Anspannungen und Stressoren insbesondere in der Psoas-Muskulatur werden gelöst. Diese Übung ist die sechste in der TRE-Übungssequenz von David Bercei - vgl. „Auf den Fußkanten stehen“.