

M5 Tennisball (Füße)

Ein Tennis- oder Massageball wird ausgehend vom *Guten Stand* unter einen Fuß gelegt. Ein rutschfester Untergrund verhindert das allzu leichte Wegrollen des Balles. Ganz langsam wird mit der Fußsohle der Ball hin und her gerollt. Alle Bereiche des Fußes berühren den Ball: Vorderfuß, Ferse, Zehen, Mittelfuß, Außen- und Innenkanten. In der nächsten Sequenz kann ich mehr Druck auf den Ball ausüben. Mit meinem ganzen Gewicht wähle ich einzelne Bereiche und stelle ich mich mit dem Ausatmen und gerne auch mit stimmlichem Ausdruck auf den Ball. Mit dem Einatmen nehme ich den Druck wieder weg. Ich probiere aus und lege an bestimmten Stellen aus und drücke noch fester. Ich erreiche und massiere meine Schmerzpunkte. Dann ist es genug. Anschließend den Fuß gut ausschütteln. Es folgt die gleiche Übung mit dem anderen Fuß.

Je öfter ich diese Übung mache, desto mehr Gewicht und Druck kann ich auf die unterschiedlichsten Stellen ausüben, sogar die, die am Anfang noch bei geringer Belastung schmerzhaft waren.

Kleine Kinder, die kaum unter Verspannungen und körperlichen Blockaden leiden, können oft sogar auf zwei Tennisbällen gleichzeitig stehen.