

M6 Auf den Fußkanten stehen

Gerne im Kreis, stehen wir auf unseren Fußkanten. Beide gleichzeitig, nach außen gedreht. Doch genauso auch nur eine Außenkante und eine Innenkante je eines Fußes. Im Wechsel oder gemeinsam. Lustige Bewegungen zulassen. Möglicherweise auf Außenkanten loslaufen und eine Runde Quatsch und damit Stress abschütteln. Dann zurückkehren an den Ausgangsplatz. Den eigenen Platz wieder einnehmen und den Stand stabilisieren. Manchmal lässt sich feststellen, dass in diesem Moment Ruhe entsteht. Doch genauso kann auch Energie frei werden. Die Konfis kommen in Bewegung, rennen hintereinander her, folgen ihrem Impuls, frei loszulaufen.¹

¹ Die Fußkantenübung - in anderer Ausführung - ist die erste von sieben einer TRE-Übungssequenz, die David Berceli ursprünglich für die Trauma-Arbeit entwickelt hat, die aber auch ganz allgemein dem Stressabbau dient; insbesondere auch bei Menschen in helfenden Berufen.