

Fusssohlenübung

Wartezeiten auf den Bus, den Zug, an der Kasse sind oft unangenehm und der Impuls ist dann rasch da, das Smartphone hervor zu nehmen, Nachrichten zu checken oder Musik zu hören. Wartezeiten können auch als Übung genutzt werden, um sich wieder mit dem Jetzt zu verbinden und bei sich anzukommen.

Sie können sich immer wieder entscheiden, das Handy für ein paar Minuten in der Tasche zu lassen und diese kleine Fusssohlenübung zu machen:

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Fusssohlen – was können Sie als erstes erfahren? Wärme, Kühle, Enge, Härte...oder ganz etwas anderes? Ist es bei beiden Füßen gleich?
- Spüren Sie den Kontakt mit dem Boden und beobachten Sie, wo der Druck am intensivsten ist: an den Fersen, auf der Innen- oder der Aussenseite, bei den Zehen?
- Verschieben Sie dann das Gewicht ganz leicht nach vorn und dann nach hinten, nach rechts und links und nehmen Sie dabei die sich verändernden Empfindungen wahr.
- Wenn Sie mit den Gedanken abschweifen oder von einer Situation in Ihrer Nähe abgelenkt werden, nehmen Sie auch das wahr und gehen Sie mit freundlicher Entschlossenheit wieder zurück zu den Empfindungen in den Fusssohlen.
- Stellen Sie sich nun vor, wie aus Ihren Fusssohlen Wurzeln in den Boden wachsen, die Sie verankern: in diesem Moment, in diesem Körper, in diesem Leben. Lassen Sie den Fluss der Empfindungen in den Füßen Ihren Geist für eine Weile ausfüllen und Ihre Gefühle zur Ruhe kommen und geniessen Sie es.