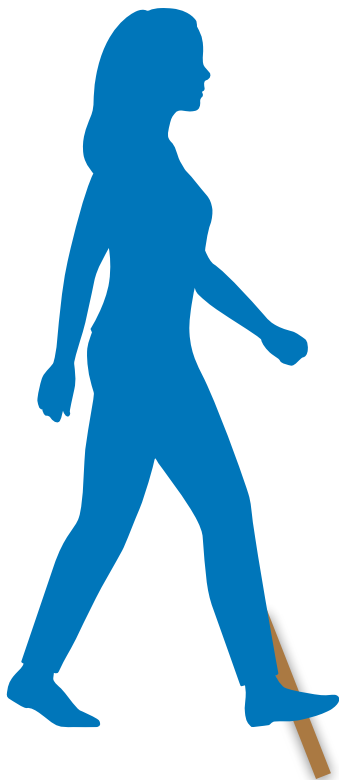


Wie ein Besenstiel Dir helfen kann, Dich zu erden:

Bei Erregungszuständen - Emotionen, die schnell „nach oben“ steigen - kann es hilfreich sein, Dich zu erden, indem Du mehr Kontakt zu Deinen Füßen bekommst. Helfen kann eine Fussmassage, eine spezielle Matte, die die Fußreflexzonen stimuliert, indem Du Dich auf sie stellst oder auch ein Fußmassageroller. Noch einfacher geht es mit einem Besenstiel. Entweder hast Du einen alten Besenstiel und kürzt diesen ein, so dass Du einen handlichen Stock hast (so lang, dass beide Füße entspannt drauf passen würden) oder Du nutzt ihn in seiner vollen Länge. Diesen legst Du nun vor Dich und ziehst Deine Schuhe aus. Probiere zunächst einmal, einen Fuss auf den Besen zu stellen (A). Nimm Kontakt auf, rolle den Fuß auf dem Stiel hin und her. Intensiviere den Kontakt nach und nach. Wenn Du merkst, dass Dir das gut tut, dann kannst Du auch schauen, wie es ist, mit beiden Füßen auf dem Stock zu stehen (B). Eventuell ist es sinnvoll, Dich dazu an einer Wand abzustützen. Schau, ob es Dir möglich ist, langsam über den Stock vor und zurück zu laufen. In winzig kleinen Schritten. Das kann sehr intensiv sein, auch schmerzhaft. Gib acht auf Dich! Dennoch kann diese Übung sehr hilfreich sein, um Dich „aus dem Kopf“ zu holen, Dich zu erden, eine hohe Erregung runter zu fahren... Gehe nach einer Weile wieder vom Stock runter und spüre die Veränderung.

A



B

