

# Methode Füße hoch

## Ziel:

- Selbstregulation, Körperwahrnehmung, Selbstfürsorge
- Eine Grundlage/ Haltung schaffen für Mitgefühl, echte Verbundenheit und schöpferischen Dialog



Erspüren, Presencing



Dauer: 2 – 10 Minuten



Anzahl: Einzelübung, Praxis in Gruppe möglich



### Beschreibung:

Diese Übung bringt Ihren Blutkreislauf in Schwung, senkt den Blutdruck und aktiviert den Vagusnerv (wodurch auf körperlicher Ebene u.a. ein Zustand von Ruhe und Entspannung möglich wird).

Legen Sie sich auf dem Rücken auf den Boden – gern mit einer Matte, einer Decke oder einem Teppich unter Ihrem Körper. Rutschen Sie mit dem Becken so weit in Richtung Wand, dass Sie Ihre Beine an der Wand anlehnen können. Ihr Körper bildet ein „L“. Strecken Sie Ihre Knie nur so weit durch, wie es für Sie angenehm ist. Die Beinrückseiten müssen die Wand nicht vollkommen berühren.

Legen Sie eine Hand auf Ihren Unterbauch und die andere auf Ihre Brust. Spüren Sie hin, wie Ihre Hände sich unter Ihren Atembewegungen heben und senken.

Lassen Sie Ihre Atmung langsam ruhiger und tiefer werden. Fühlen Sie, wie sich Ihr Bauch bei jeder Einatmung ausdehnt und entspannen Sie sich bei jeder Ausatmung in Richtung Ihrer Wirbelsäule.

Folgen Sie dem Auf und Ab Ihres Körpers und Ihrer Atmung für einige Minuten. Wenn Sie merken, dass Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit abgeschweift sind, kehren Sie freundlich zu Ihrem Körper zurück.

Spüren Sie, wie sich das Gefühl von Ruhe und Entspannung mit der Zeit vertieft.



### Material:

Eine Wand, ggf. eine angenehme Unterlage – z.B. Yogamatte, Decke oder Teppich



### Insider-Tipps:



### Quelle:

A Rose, B: Hack your nervous system 60 evidence-based practices to help alleviate anxiety, reduce stress and retrain your nervous system (Kartenset).

[www.briannaroseflows.com](http://www.briannaroseflows.com)