



Soweit die Füße tragen

Zwinge Dich zu nichts, respektiere Deine Grenzen um Dir nicht selbst zu schaden!

- So oft wie möglich gehen.
- Das Auto stehen lassen, eine Bahn-oder Busstation eher aussteigen.
- Die Schuhe am Tag wechseln
- So oft wie möglich Barfußlaufen/ zu Hause rutschfeste Socken statt fester Hausschuhe
- Achtsames, bewusstes Gehen
- Im Stehen: das Körpergewicht auf den Füßen nach vorne, hinten und die Seiten verlagern
- Im Sitz: die Zehen spreizen
- Die Füße auf die Ballen stellen und die Zehen im 90° Winkel lassen .Dadurch werden die Zehen gedehnt

Steigerung: während der Balance woanders hinschauen, mit jemandem sprechen oder die Augen schließen

Übungen für zu Hause:

- Füße als Greiforgane: Steine sammeln oder ein Handtuch falten – wenn es schwieriger sein darf, dann im Stehen
- Zu Hause auf einem Seil oder Tuch lang gehen (legt es auf den Boden in möglichst viele Kurven) als Steigerung mit geschlossenen Augen. Manchmal ist es hilfreich das in einem engeren Bereich zu üben- vielleicht ein Flur, so dass man sich jederzeit festhalten kann.
- Massage

Sicher Balancieren (Vielleicht in der Nähe von einer Wand oder etwas/ Jemanden zum Festhalten):

- ⇒ in der Schlange an der Kasse auf ein Bein stellen
- ⇒ morgens beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen
- ⇒ beim Schuhe anziehen auf einem Bein stehen ohne festhalten
- ⇒ auf einer Bordsteinkante oder was immer sich auf dem Weg findet (im Wald z.B. Baumstämme) balancieren
- ⇒ auf einer Linie laufen (schmalspurig gehen)
- ⇒ Wenn Du Dich sicher fühlst : beim Bahn- oder Busfahren im Stehen nicht fest halten (aber in der Nähe eines Griffes)

Die Informationen ersetzen keine Beratung oder Behandlung eines Arztes/ einer Ärztin oder Therapeuten/in, welche auf die individuellen Gegebenheiten eingehen können. Solltest Du unter gesundheitlichen Problemen leiden kontaktiere einen Arzt/ eine Ärztin um eine professionelle Behandlung gewährleisten zu können.