

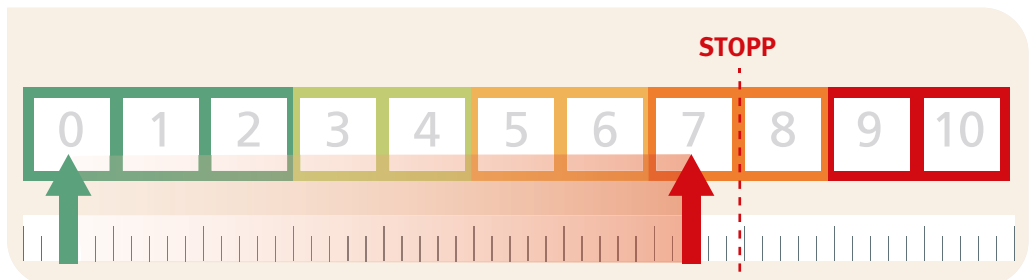
## Übung 1: Füße und Fußgelenke

Unser TRE-Video (Link im Service-Teil, Seite 142) zeigt einen beispielhaften Ablauf der Übungen – allerdings ohne die detailierte Anleitung und ohne die wichtigen Tipps und Empfehlungen hier im Buch.

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie leicht gebeugt sind. Ihre Knie sollten sich weich anfühlen und nicht durchgestreckt (➤ 1).
2. Spüren Sie einen Moment, wie sich das Stehen anfühlt (➤ 1).
3. Kippen Sie dann Ihre Füße – beim einen Bein auf die Außenkante des Fußes, beim anderen Bein auf die Innenkante. Wenn sich Ihre Zehen dabei vom Boden abheben, drücken Sie diese bewusst in Richtung Boden. Wenn sich die Zehen in den Boden krallen – perfekt (➤ 2 und 3).
4. Bleiben Sie in dieser Position, bis Sie eine leichte Spannung in den Beinen, den Fußgelenken oder den Füßen spüren (➤ 2 und 3).
5. Die Spannung wird steigen; wenn sie unangenehm wird, kippen Sie Ihre Füße in die andere Richtung.

6. Halten Sie auch diese Position wieder nur so lange, wie es sich noch einigermaßen angenehm anfühlt, und wechseln Sie erneut, indem Sie die Füße in die andere Richtung kippen.
7. Wenn Sie jedes Fußgelenk je nach Lust und Laune 4–8-mal gedehnt haben, beenden Sie die Übung, indem Sie Ihre Beine und den gesamten Körper leicht ausschüttern.
8. Stehen Sie anschließend auf beiden Füßen fest auf dem Boden spüren Sie einen Moment den Bewegungen nach. Vielleicht bemerken Sie einen Unterschied. Möglicherweise fühlen die Füße sich jetzt leichter oder schwerer an, vielleicht etwas wärmer oder lebendiger, vielleicht spüren Sie den Boden deutlicher.

**Varianten** Wenn es Ihnen schwerfällt, längere Zeit frei zu stehen, stellen Sie sich in einigem Abstand an eine Wand oder ein stabiles Möbelstück. Stützen Sie sich mit beiden Händen nach vorn hin an der Wand oder dem Möbelstück ab. Ist auch dies zu anstrengend, führen Sie diese Übung im Sitzen auf einem Stuhl durch. Beenden Sie die Übung wie oben beschrieben.



♠ Bleiben Sie beim Üben im angezeigten Bereich Ihrer persönlichen Wohlfühl-Skala



**Tipp** Tiefes und regelmäßiges Atmen hilft Ihnen dabei, besser in Ihren Körper hineinzuspüren. Wenn es sich angenehm anfühlt, können Sie auch darauf achten, dass Ihr Ausatmen länger dauert als Ihr Einatmen.