

Balanceübungen

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden sollen versuchen, zunächst im Einbeinstand und dann in der Standwaage das Gleichgewicht zu halten, dabei auf ihre Körperspannung achten und sich ganz auf sich selbst konzentrieren.

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Therapeutische Themen

Achtsamkeit, Konzentration, Körpergefühl/Körperschwerpunkt

Leitfragen

Achtet bewusst darauf, wie sich euer Körperschwerpunkt verändert und wie weit ihr gehen könnt. Wie geht es euch mit eurer Körperwahrnehmung?

Wo sind eure Grenzen? Woran merkt ihr, dass ihr an eure Grenzen kommt (körperlich/psychisch)?

Variationen

Schwieriger ist die Übung mit geschlossenen Augen und nach hinten geneigtem Kopf. Außerdem kann der Untergrund variiert werden: z.B. Matten vs. fester Boden.

Eine weitere Variation ist, die Übung gemeinsam durchzuführen, indem sich die Teilnehmenden in einen Kreis stellen und die Arme ausstrecken, sodass die Hände je über der Schulter des Nächsten schweben, ohne diese zu berühren. Die Erfahrung dabei ist: auch gefühlte Unterstützung gibt Sicherheit.

Tipps

Unsichere Teilnehmenden können sich neben eine*n andere*n Teilnehmende*n oder eine Wand stellen, um sich notfalls abstützen zu können.

Es hilft, die Aufmerksamkeit auf einen Punkt im Raum zu fixieren.