



## Körperübung des Monats – November

### Grounding-Übung zur Erdung

©2010 Miriam Lauterbach-Paula

Mit dem englischen Begriff Grounding ist gemeint: festen Kontakt zum Boden haben, geerdet sein. Das Grounding ist das grundlegende der insgesamt sechs Elemente bioenergetischer Körperarbeit (außerdem gehören dazu: Atmung, Beweglichkeit, Ausdruck, Kontakt, Spüren). Durch Grounding-Übungen wird eine feste Verankerung auf dem Boden angestrebt. Der Boden steht dabei metaphorisch auch für das Realitätsprinzip. Die klassische Grounding-Übung geht so:

- Frei im Raum stehen
- Füße parallel stellen, etwa hüftbreit auseinander
- Fußspitzen etwas nach innen drehen
- Knie leicht beugen
- Bauch locker lassen, Becken nach vorn schieben, so dass der Rücken ganz gerade ist.
- bewusst den Kontakt zum Boden sowie alle körperlichen, gedanklichen und emotionalen Reaktionen und Prozesse wahrnehmen

Bitte nur barfuß oder in flachen Schuhen ausprobieren!

In dieser ungewohnten Haltung sind die meisten beim ersten Mal unwillkürlich verkrampft, fühlen sich unbehaglich oder spüren ein Ziehen, zum Beispiel in Oberschenkeln und Wadenmuskulatur. Mehrmaliges Üben unter fachkundiger Anleitung soll aber bewirken, dass leichte, angenehme Vibrationen spürbar werden - nach der bioenergetischen Sichtweise ein Zeichen dafür, dass die körpereigenen Energieströme wieder ungehindert fließen.