Zehen wackeln

Langsam, bewusst und kraftvoll mit den Zehen zu wackeln ist ein neuroaffektiver Trick, mit dem du dein Nervensystem in Momenten, in denen du schnell einen klaren Kopf oder eine Blitzentspannung brauchst, einfach und unkompliziert regulieren kannst. Der besondere Charme am Zehenwackeln: 1. du hast alles, was du für die Übung brauchst – nämlich deine Zehen –, immer dabei, 2. du kannst sie völlig unbemerkt von deiner Umgebung überall und solange und so oft du willst machen, 3. mit ein bisschen Übung funktioniert sie immer besser, 4. aber auch ohne viel Übung stellt sich der gewünschte Erfolg innerhalb von Sekunden ein.
Die Übung ist zwar am effektivsten, wenn du beide Füße auf dem Boden hast und aufrecht sitzt, aber sie funktioniert auch mit übereinander geschlagenen Beinen und einer eher lockereren Haltung. Fürs erste Mal sollten die Füße aber beide auf dem Boden stehen und du entspannt, aber aufrecht sitzen.
Stell dir nun vor, wie du barfuß am Strand stehst, und grab deine Zehen langsam, bewusst und kraftvoll in den warmen, weichen Sand. Mach das so langsam, bewusst und kraftvoll wie möglich und lass dich überraschen, was in deinem Körper alles passiert. Du wirst staunen, so viel sei verraten.
Warum funktioniert das so gut? Wenn wir innerlich in Aufruhr kommen, geht alle Energie nach oben, nämlich dahin, wo unsere Sinnesorgane sind. Das passiert, damit wir uns in Richtung der „Gefahr" orientieren und zeitnah reagieren können. Und was ist am weitesten weg vom Kopf? Eben, deine Zehen. Um mit denen langsam, bewusst und kraftvoll zu wackeln, muss dein Gehirn Stressenergie nach unten umlenken und die kann dir dann nicht mehr den Verstand vernebeln. Deswegen ist es so wichtig, die Übung langsam, bewusst und kraftvoll zu machen. Schnell und nebenbei wäre wirkungslos.