

Füße in guten Händen

Eine Feldenkrais-Werkstatt in vier Schritten

Schluss mit müden und antriebslosen Füßen. Wie ein Kleinkind generierst Du wertvolle Impulse aus dem Boden. Deine Füße drücken, schieben, stoßen, zappeln und stampfen. Die Wahrnehmung für Deine Füße nimmt zu, umso mehr Du Dich mit ihnen beschäftigst. Wenn sie taub sind, schreie nicht, sondern sei noch zugewandter oder gönne Dir eine Pause, damit Dein Empfindungsvermögen zunehmen kann.

1. Der Fuß als Antriebsfeder

Mit dieser einfachen Lektion kannst Du Dein Gleichgewicht wiederfinden und verbessern: Du lässt einen Fuß sich in den Boden ausbreiten und das schickt die Kraft über die Hüfte entlang Deiner Wirbelsäule bis hoch zum Kopf. Ein angenehmes Verlagern Deines Gewichts innerhalb Deines Skeletts. Ein Bewegungscocktail, der in einem freien Kopf in Deiner Mitte gipfelt.

2. Schub und Zug von den Füßen

Die Füße und die Augen haben eine Verbindung über das Gleichgewichts-System. Beide wirken zusammen und ermöglichen es unseren Augen, an einem Punkt zu bleiben, während sich der Rest von uns bewegen kann. Überlebensnotwendig und Ausdruck einer guten inneren Orientierung, bevor wir damit in den Raum hinausgehen und uns fortbewegen. Gleichgewichtsgarant.

3. Die Zehen beugen

Wie viel Kontrolle hast Du über Deine Zehen? Hier erforscht Du, wie Du eine Qualität, die Du in Deinen Händen hast, auch auf Deine Fußgelenke und Zehen übertragen kannst. In Rücken- und Bauchlage wird die Bewegungskette der Zehen, Fußgelenke, Knie- und Hüftgelenke gemeinsam und einzeln angeschaut. Maßgeblich ist, dass Dein Atem weiter fließt.

4. Winken mit Händen und Füßen

Als Baby bewegen wir alles zusammen. Das ganze Wesen ist in Aktion. Langsam lernen wir einzelne Körperteile zu differenzieren. So auch in dieser Lektion. Hände und Füße agieren gemeinsam in Übereinstimmung. Allmählich lässt Du einen Fuß etwas anderes machen. Dann wird der Fuß zum Solisten. Lass Deine Füße von Deinen Händen lernen.