

Der Tanz durchs Leben ... – „Füße verstehen“, Teil 3

„Das allerschönste was Füße tun können, ist tanzen.“ So hat es mal jemand schön auf den Punkt gebracht. Damit das so bleiben kann – schließlich kann man vor allem Möglichen davonlaufen, aber nicht vor den eigenen Füßen – gibt es hier ein Hilfspaket von vier Feldenkrais-Lektionen. Es geht darum, die eigenen Füße zu spüren, einem Hallux oder Plattfüßen vorzubeugen. Und wer mitmacht, der bringt mehr Schwung in seinen Gang. Die Füße passen sich umso besser den Anforderungen des Tages an.

Zusammen mit den vorherigen beiden Workshops steht dem beschwingten und schmerzfreie(re)n Tanz durchs Leben nichts mehr im Weg. (Das 3er-Päckchen „Füße verstehen“ eignet sich auch als Weihnachtspräsent. Ganz ohne fußfordernde Warterei im Laden.)

Die vier Lektionen von Teil 3:

1. Das Spiel mit den Zehen

Entwickle ein Gespür für die Finger Deines Fußes. Deine Finger können helfen, Deine Zehen zu spüren und zu bewegen. Mehr Platz zwischen ihnen, bedeutet mehr Eigenleben und ein besseres Zusammenwirken mit dem Mittelfuß und dem Sprunggelenk. Schenke Deinen Zehen Zuwendung und Raum. Sie tragen Dich tagaus und tagein.

2. Das Zusammenspiel von Fuß und Zehen

Mal in Ballerinas, mal auf Highheels: Es gibt so viele mögliche Kombinationen im Zusammenspiel zwischen Zehen und Fußgelenk. Wer damit spielt, macht seine Füße lebendiger und nachgiebiger. Einknicken und Sturzgefahr wird so vorgebeugt.

3. Verlängern und Verkürzen der Seiten

Mal lang, mal kurz: Die Choreographie dieser Lektion ist das Verlängern und Verkürzen beider Körperseiten in der gesamten Länge von Kopf bis Fuß. Alles hängt zusammen. Und auch der Kopf lässt sich in viele Richtungen und auf viele Arten bewegen. Welche Möglichkeiten gibt es und welche passt in welcher Konstellation am besten?

4. Fersen und Füße im Kreis

Schon bemerkt? Die Bewegung der Füße hat einen Effekt bis in den Nacken und in die Schultern hinein. Diese Lektion zeigt es. Kaum zu glauben, aber nachdem Du diese Stunde gemacht hast, reichen Deine Beine sogar bis unter die Schultern. Es geht auf eine Entdeckungsreise entlang dieser Bewegungskette. Und Du wirst spüren, wie Deine Füße, Knie und Hüftgelenke zusammenarbeiten.