

Füße (Teil 4)

Wenn wir immer wieder etwas Neues tun, werden wir nicht zu Automaten. Menschliche Reife, freie Wahl und auf keinen Fall zwanghaft sein, das sind die großen Hintergrundthemen der Methode. Erfahre dies am eigenen Leib am Beispiel Deiner Füße. Mache Dinge, die Du lange nicht mehr gewagt hast und erlebe die belebende Wirkung dieser Experimente auf Dein Stehen, Dein Gehen und Dein (Wohl)Befinden.

1. Verschränken der Finger und Zehen (Im Sitzen und auf dem Rücken)

Beginnend mit den gut repräsentierten Körperteilen, wie unseren Lippen und Händen geht es los. Du erlebst, wie Du Bewegungen aus Deiner frühen Kindheit wieder findest. Ein Spiel mit vertrauten und weniger vertrauten Mustern. Wie ein Baby hältst Du Deine Zehen mit den Fingern und vergnügst Dich. Dein Gehirn jubelt; Du fragst Dich, warum Du jemals damit aufgehört hast.

2. Orientierung der Füße (Stehen, Rückenlage, Bauchlage, auf den Knien)

Bring Licht ins Dunkel. Diese Lektion hilft Dir, die Bewegungsmöglichkeiten Deiner Füße zu entdecken. Mit und ohne Deinen Fuß dabei zu sehen. Du experimentierst in dieser Stunde nur mit einem Fuß, damit ein Unterschied entstehen kann. Dabei erkundest Du eine Bewegungsebene in verschiedenen Positionen. Anspruchsvoll für Deine Wahrnehmung, nicht für Deine Muskeln.

3. Die Fußkanten (Rückenlage und Sitzen)

Tust Du Dir schwer mit dem Schneidersitz? Oder dem Lotussitz im Yoga? Oder mit Sitzen generell? Diese Lektion hilft Dir, in leichter in diese Positionen zu kommen. Sie zeigt Dir, wie die Stellung der Füße mit der des Beckens zusammenhängt und wie Du in unterschiedlichen Konstellationen damit spielen kannst. Am Ende hast Du neu eingestellte Beine zum Stützen und für die Fortbewegung.

4. Gehmuster

Wie fühlt es sich an wie Charlie Chaplin zu gehen? Was, wenn Du nur einen Teil Deiner Füße nutzt, wie beim Gehen auf hohen Absätzen? Schlüpfte in unterschiedliche Rollen und lasse dadurch Deine Füße aufleben.