

## Füße ver-stehen (Ein Fünf-Teiler)

Wie trittst Du auf?

Dieser Workshop verhilft Dir zu anpassungsfähigeren und intelligenteren Füßen. Wir brauchen sie für unser Gleichgewicht, als Stütze und für den Antrieb. Nutze mehr von dem Potenzial, das in Deinen Füßen steckt.

Du bekommst mehr Klarheit über ihre Struktur und Beschaffenheit. Diese Erweiterung der Repräsentation Deiner Füße in Deinem Selbstbild führen dazu, daß Du weicher und anmutiger gehen wirst. Da die Form der Funktion folgt, kann sich durch einen anderen Gebrauch Deiner Füße auch deren Form verändern.

### 1. Der Jongleur

Wie im Zirkus. Dein Kopf balanciert auf der Wirbelsäule wie der Teller auf dem Stab des Jongleurs. Mehr und mehr gelingt es Dir, den Kopf mittig und frei schweben zu lassen, umso mehr Du die Etagen darunter nutzt. Mehr Differenzierung bringt mehr Beweglichkeit.

### 2. Der Dreifuß

Nochmals drei Füß(chen) unter jedem Fuß?

Welche Spur hinterläßt Deine Fußsohle bei mGehen auf dem Boden? Diesen und anderen Fragen gehen wir nach in einer Stunde, die von den Fußkanten bis zu den Fingerspitzen führt. Am Beispiel, eine Bewegung von unterschiedlichen Stellen aus zu beginnen, zeigt, daß mehr Wahlmöglichkeiten mehr Ausdruck und mehr Handlungsspielraum geben.

### 3. Der differenzierte Fuß

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.

### 4. Von Seite zu Seite (oder zwei Seiten der Medaille)

Von der Ballerina über über die Highheel-Position bis zum greifenden Fuß, lauter mögliche Kombinationen im Zusammenspiel zwischen den Zehen und dem Fußgelenk. Sie machen ihn lebendiger und nachgiebiger. Einknicken und Sturzgefahr wird vorgebeugt dadurch. Im 2. Teil der Lektion dehnt sich das länger und kürzer machen über die Gesamtgestalt aus. Welche Konsequenzen zeigen sich jeweils in der anderen Körperhafte? Alles hängt zusammen.

### 5. An der Wand gehen

Mit dem Kopf an die Wand gelehnt, erforscht Du die Bewegungskette von Deinen Füßen zum Becken und weiter nach oben. Denn Du gehst nicht nur mit Deinen Beinen ... lass die Bewegung passieren, damit kein Glied in der Kette zu viel machen muß. So erreichst Du eine gerechte Arbeitsverteilung über Dein gesamtes System. Ein federnder Gang ist die Folge.