

## **Von der Hüfte bis zur Sohle (2. Teil)**

Diese 8 Einheiten der Feldenkrais-Methode befassen sich mit dem Zusammenwirken von Füßen, Knien und Hüftgelenken. Natürlich wird die Verbindung zum Rumpf nicht außer Acht gelassen. Du kannst damit nicht nur Deinen Gang verfeinern, sondern auch Schonhaltungen nach Verletzungen loswerden oder einfach an Deiner gesamten Bewegungsqualität feilen.

### **1. Das Strecken der Beine erleichtern**

Was hindert Dich daran, Deine Beine zu strecken? Liegt es an den Hüften, dem Rücken ...? Meistens liegt es an der Gesamtorganisation. Um das herauszufinden, bist Du während der Lektion in verschiedenen Positionen und kannst eine Verbesserung erfahren ohne an ein Ziel zu müssen.

### **2. Die Orientierung des Fußes**

Unser Fuß lässt sich besser steuern, als unser Knie oder unsere Hüfte, doch längst nicht so gut wie Hände oder Zunge. Wenn wir mehr Klarheit über die Bewegungen unseres Fußes erlangen, können wir den Fuß klarer setzen und ihm neue Bewegungsebenen anbieten.

### **3. Atem-Füße-Hände**

Eine angeblich lebensverlängernde Bewegung gemäß einer überlieferten Zen-Anekdote aus Japan. Meditativ – und gleichzeitig eine herausfordernde Koordination von Händen und Füßen. Wenn der Atem dabei frei schwingen kann, bist Du ein guter Dirigent dieses Körper-Orchesters.

### **4. Entspannte Hände**

... führen zu freien Schultern und schwingenden Armen. Das reicht bis zu deinen Füßen. Beim Aufrichten und Gehen spürst Du schließlich, wie sich Leichtigkeit und Balance auf deinen ganzen Körper übertragen – die Bewegung wird fließend, verbunden und frei.

### **5. Freie Beine**

... erlebst Du mit dieser Stunde. Zum einen deren unabhängige Bewegung und gleichzeitig die Verbindung zur Wirbelsäule. Diese Lektion bietet Gelegenheit, Unterschiede in deinen beiden Seiten zu entdecken, sie anzunehmen und jede Seite auf ihre Weise zu verbessern.

### **6. Die Verbindung der Beine in den Rumpf**

Entdecke in dieser Lektion, wie deine Beine leichter werden können, wenn der ganze Körper an der Bewegung mitarbeitet. Eine feine Erfahrung, die Gehen, Treppensteigen und viele Alltagsaktivitäten spürbar erleichtert.

### **7. Fersen kreisen**

Weiter geht es mit der Steigerung der Wahrnehmung für deine Füße. Durch das Wechseln der Aufmerksamkeit von den Zehen zu den Fersen, wird der blinde Fleck, der unsere Fersen bedeckt, immer kleiner. Die Beweglichkeit des Fußes und seiner Nachbarn nimmt zu.

### **8. Die Hände unter den Knien**

Finde die einfachste Art, vom Rücken über eine Seite ins Sitzen zu rollen. Ohne Muskelkraft, mit Hilfe Deines Skeletts kommst Du ins Rollen. Wenn Du Dein Becken nicht anhältst und den Kopf zum Boden hängen lässt, dann gelingt es Dir, ohne jede Anstrengung hochzukommen.