

Füße, Füße, Füße.

In der Eutonie sind die Füße und die Fersen die Basis, der Ausgangspunkt vieler Übungen. Über die Füße kann man sich „erden“, verankert man sich, hat festen Halt und kann sich dann von Grund auf aufrichten. Sich die Füße bewusst zu machen, sie täglich immer wieder „anzusprechen“, ist eine Möglichkeit freier und gesünder zu werden. Bewusste Füße führen vom Kopf weg, sind ein guter Ort gegen die Kopflastigkeit, mit der wir im täglichen Leben uns behaupten und uns mit vermeintlichen HAUPTSachen beschäftigen müssen.



Die Eutonie ist ein Weg zu den Füßen. Wer die Füße lebhaftig in seinen Alltag integriert, spürt, wie sich Kopf und Schulterbereich mit der Zeit entspannen, wie Druck- und Spannungsgefühle schwinden. Bewusste Füße zeigen einem, dass man am Boden angekommen und bei sich Zuhause ist. Diese Gewissheit richtet einen von innen her auf und kann einem ein Gefühl innerer Ruhe geben.

Mein Übungsmotto:

Füße

Füße

Füße

deshalb hier drei

Übungen:

Füße 1

Füße 2

Füße 3

Füße 1 - Elastischer Tennisball

Aufrichtkraft oder elastische Bodenreaktionskraft mit Tennisball spüren. Die Fußarbeit mit einem elastischen Tennisball ist eine klassische Übung, sprich man kann sie immer mal machen und sie ist äußerst wirkungsvoll und effektiv.

Die Fußsohle wird im aufrechten Stand von den Zehen bis zur Fersensohle mit dem Tennisball durchgespürt, wir belasten den Tennisball durch Gewichtsverlagerung vom Standbein auf das Übungsbein, drücken ihn zusammen. Nehmen wir die Belastung weg, federt der Ball elastisch zurück, physikalisch Actio (Zusammendrücken) = Reactio (Zurückfedern.) Diese elastische Kraft, die wir für die Aufrichtung oder die Vorwärtsbewegung nutzen können, kostet keine Muskelarbeit. Die Faszielenlastizität tut dies.

Stellen wir das Standbein nach vorne und belasten den Fuß schräg nach hinten in den Tennisball, spüren wir die Vortriebskraft sehr deutlich, so geht das Abstoßen vom Boden beim Gehen.

Mit dieser Übung aktivieren wir die sogenannte Oberflächliche Rückenlinie im Muskel-Fasziensystem nach Myers. Das heißt, wenn wir den Anfang dieser Zuglinie im Fuß (Plantarfaszie) intensiv und aufmerksam üben, können wir entlang der ganzen Zuglinie (die über Beine, Kreuzbein, Rückenstrecker, Kopfhautfaszie bis zu den Augenbrauen geht) eine Reaktion spüren. Die Gelenke werden freier, aber auch das Aufrichten geht leichter, manchmal hängt die Schulter auf der geübten Seite etwas tiefer. Das heißt einfach: nachspüren und Reaktionen beobachten!

Von den Zehen zur Ferse – quer die Fußsohle erleben.

Die „Morphologie“ des Fußes in den verschiedenen Abschnitten lernt man am besten kennen, indem man diesen im Stehen – oder Sitzen auf Hocker – mit unterschiedlichen Materialien „belastet“. Gängige „Fußsohlenmaterialien“ sind Bambus, Hanfseil, Filzschlangen, kleine Faszienrolle.

a. Zehenglieder, Gelenke und Quergewölbe.
Mit unserem „Quermaterial“ beginnen wir ganz vorne an den Zehen. Wir beugen die Zehen nach vorne und strecken sie nach oben, soweit dies möglich ist, halten die Spannung und spüren die unterschiedlichen Spannungszustände. Wir verändern die Belastung durch Verlagerung der Gewichtskraft vom Standbein auf den Übungsfuß. Der feingliedrige, gelenkige Zehenbereich und das Quergewölbe werden bewusst.

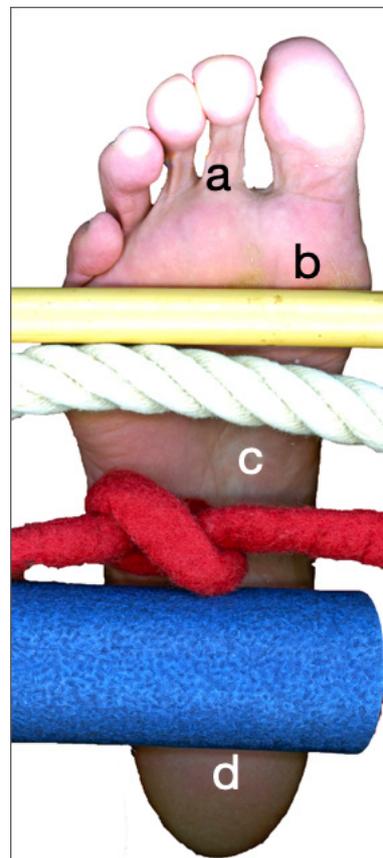
b. Grundgelenke der Zehen.
Hier fällt uns der fettgepolsterte Bereich der Ballen v. a. der Groß – und Kleinzeh auf. Es ist beim Belasten ein ganzes anderes „Druckgefühl“ – eher flächig und nachgiebig.

c. Inneres und äußeres Längsgewölbe.
Das Fuß-Innengewölbe, durch die Plantarfaszie aufgespannt, ist beim Belasten des Fußes deutlich als „Hohlraum“ spürbar, im Gegensatz zum kleineren Außengewölbe. Stellt man die Zehen auf, spürt man deutlich den sehnig-plattigen Bereich der Plantarfaszie, beim Beugen entspannt sich diese. Hier sind oft „Wohlwehstellen“ zu finden, denen begegnet man offen, nimmt Druck weg und versucht den Spannungen durch Annehmen und sanftes Hin- und Herbewegen zu begegnen.

d. Fersensohle.
Auch die großflächige, ebene Fersensohle ist fettgepolstert. Dies spürt man deutlich, die Spannungen sind auch bei „Vollbelastung“ ziemlich gering. In kleinen Schritten die ganze Sohle durcharbeiten.

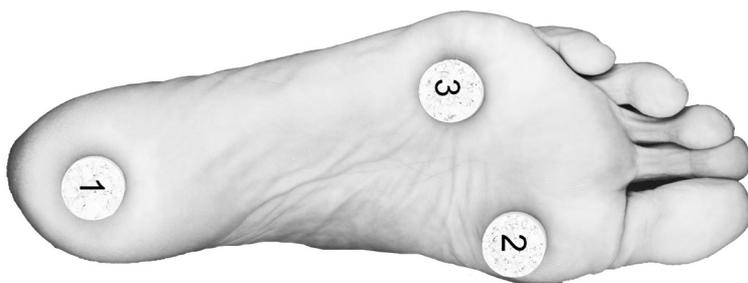
Wenn der Fuß mit großer Aufmerksamkeit Schritt für Schritt durchgespürt ist, wenn wir durch das Belasten-Entlasten, das in den Boden-Spüren und das „Zurückkommen“ aus dem Boden ein intensives Fußerlebnis hatten, nehmen wir das Standbein etwas zur Seite und stellen den geübten Fuß daneben ab. Wir stehen gut und beobachten die Unterschiede in den Bodenkontakten von geübtem und nichtgeübtem Bein. Wie empfinden wir die Umrisse, wo sind die Umrisslinien klarer? Wie lebendig ist der Fuß? Wie empfinden wir das Bein hoch, wie die Schultern, wie weit können wir die Wirkungen der Übung spüren? Ein paar Schritte gehen und beobachten.

Dann anderen Fuß durchspüren.



Gut stehen, sich aufrichten, auf eine Fußsohle einstellen. Dann stellt man die Fersensohle zentriert auf einen gedrehten Flaschenkorken, hebt den Vorderfuß an und legt die Korken zwei und drei unter die Grundgelenke der Groß- und der KleiÙeÙe. Das (andere) Standbein ist gut belastet, nimmt Gewicht vom „Korkenfuß“. Dann beginnt man langsam, spielerisch das Gewicht zu verlagern, nur kurz und leicht auf die Korken, wieder zurück zum festen Standfuß, so hin und her, immer mehr Belastung auf den Korken, aber nur solange der Korkenkontakt nicht über ein „Wohlweh“ hinausgeht. Man darf dabei nicht verkrampfen, sondern lässt die Spannung in die Fußsohle, in den Fuß kommen, nimmt die Unebenheiten und „Deformationen“ an.

Wenn das Gehirn die Korken nicht mehr als „Gefahr“ sieht, können die Nervenenden (Rezeptoren) um die Korken herum entspannen, passen sich der Form an, tun das, wofür die da sind: Den Fuß an unebene Untergründe anpassen. Mit der Zeit empfindet man die Korken nicht mehr als störend und man kann das Standbein vielleicht ganz entlasten, vom Boden abheben. Wichtig ist der spielerische Umgang mit dem Material, mit den Unebenheiten. Wenn dies gelingt, kann man von den Fußknochen, über die Haut in die Korken spüren, weiter in den Boden und dort in der Tiefe des Bodens die Korken verankern (gedanklich). Bevor der Fuß abgehoben wird, die Korken verlässt, sich dieses Abheben vorstellen. Dann abheben und den Fuß langsam auf den Boden aufsetzen, ganz spürsam in der Fußsohle. Dieses Ankommen kann man genießen und spürt dabei die „Dellen“ und wie die Fußsohle sich allmählich wieder dem Boden anpasst.



Beim aufrechten Stand verteilt sich das Körpergewicht auf drei Punkte:

1 Das Fersenbein, umhüllt von Fettpolster und Fersensohle trägt den Hauptanteil (ca. 80%) des Gewichtes.

2 Das Kopfstück des 1. Mittelfußknochens trägt nur einen Teil des Gewichtes; gibt Balance, Stabilität für den Innenfuß.

3 Vorne und außen: Das Kopfstück des 5. Mittelfußknochens, der dünn ist und deshalb nur wenig Gewicht trägt. Stabilisiert den Fuß nach außen.



Gut aufgerichtet mit Bodenkontakt stehen.

Die drei Fußpunkte sind gegenwärtig, die Zehen entspannt, der Fußinnenrist aktiv angespannt. Über die Sprunggelenke richten sich die Unterschenkel auf, die Kniegelenke sind nicht durchgedrückt, die Oberschenkel verbinden über die Hüftgelenke die Beine mit dem leicht nach vorne gekippten Becken. Vor dem Kreuzbein liegt der Körperschwerpunkt. Von hier richtet sich der Rumpf auf, die Aufrichtkraft spannt die natürlich S-förmig gekrümmte Wirbelsäule nach oben auf. Die Schultern ruhen entspannt auf dem Brustkorb, sind leicht nach außen rotiert, die Arme liegen entspannt am Körper an. Der Kopf ruht frei auf dem Nacken. Die Aufrichtung kann unterstützt werden, indem eine Hand versucht – quasi wie Baron Münchhausen – den Schopf, bzw. Kopf, nicht aus dem Sumpf, aber etwas vom Rumpf anzuheben. Zum Schluss schweift der Blick horizontal in die Ferne – und der aufgerichtete Mensch kann sich so auf den Weg machen.