

12 MINUTEN FÜR GLÜCKLICHE FÜSSE

Die Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien an den Füßen geschmeidig machen. Die Fußgelenke beweglich trainieren. Hallux Valgus stoppen oder rückgängig machen. Arthrosen verhindern. Plattfüße, Senkfüße, Spreizfüße reparieren. Kurz: Die Füße glücklich machen.



1 Grundposition

Am vorderen Rand eines Hockers auf den Sitzbeinhöckern ausrichten. Das Kreuzbein mit allen Wirbeln zum Kronenpunkt hin ausrichten. Den Kronenpunkt zur Decke dehnen. Füße in V-Position ausrichten, Kniekehlen exakt über den Achillessehnen. Hände verschränken. Arme zur Decke dehnen. Die Armmuskeln an den langen Knochen entspannen. Die rechte Kniekehle nach vorne dehnen, die linke Leiste nach hinten. Die linke Kniekehle nach vorne, die rechte Leiste nach hinten. 5-mal. Arme senken.



2 Mobilisation aller Fußknochen

Die linke Kniekehle federleicht anheben. Oberschenkelkopf drehen, bis der linke Fuß federleicht auf dem rechten Oberschenkel landet. Mit der linken Hand den linken Unterschenkel fassen, mit der rechten Hand die Ferse. Gleichzeitig den Fuß vom Schienbein weg ziehen und das Schienbein vom Fuß weg ziehen. Mit der linken Hand den Unterschenkel hauchzart eindrehen und vom Fuß weg ziehen. Mit der rechten Hand die Ferseninnenseite weg ziehen. Jede Seite 10-mal.



3 Verwringen

Die linke Hand umfasst die Ferse mit Zeigefinger und Daumen, die rechte Hand greift den Mittelfuß mit Daumen und Zeigefinger. Nun die Ferse gegen den Vorfuß verwringen, als wollte man ein Handtuch auswringen.



4 Quergewölbemuskeln zurück schieben

Die linke Hand greift alle Zehen von oben. Fingerkuppen der rechten Hand direkt über den Ballen am Zehenansatz platzieren. Dann auseinander ziehen: mit der linken Hand Zehen nach vorn, mit der rechten Hand Richtung Ferse.



5 Quergewölbe dehnen

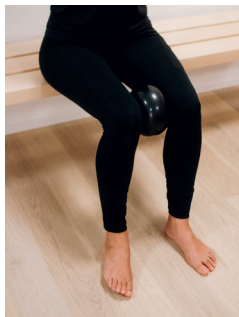
Mit beiden Händen den Vorfuß umfassen. Mit den Fingerspitzen das Quergewölbe von der Mitte her sanft aufdehnen, ohne die Grundgelenke breit zu ziehen. Achtung, die Zehen bleiben entspannt.



6 Wischen

Füße im zarten V aufsetzen. Ballon zwischen die Knie setzen (wichtig, die Oberschenkel müssen stabil bleiben). Das linke Bein stabilisieren: Zehen vor, Fersen zurück, Kniekehle vor, Sitzbeinhöcker oder Leiste zurück.

6a Den rechten Fuß auf die Außenseite stellen und auf der Außenseite nach rechts wischen, so weit es geht, ohne die Knie zu bewegen.



6b Auf die Innenseite stellen und mit federleichtem Bein zurück in die Ausgangsposition. Es hilft die Vorstellung, das Steißbein durch den Hocker nach unten zu verlängern und dort zieht jemand ganz leicht. 15-mal. Seite wechseln.



7 Raupengang vorwärts und rückwärts

Stabilisierbein links: Kniekehle nach vorne, Leiste nach hinten dehnen. Knochen lang machen, Muskeln heimholen. Die Zehen des rechten Fußes lang ziehen, am Boden festsaugen (wie kleine Saugnäpfe) und den ganzen Fuß nach vorne ziehen, ohne die Ferse vom Boden zu heben. Die „Zehenpferde“ schleppen den Fuß nach vorne. Wiederholen, so weit es mit dem Ballon zwischen den Knien geht. Dann rückwärts robben, ohne die Fersen anzuheben. Die Zehen quasi rückwärts ausstrecken, aufsetzen und den ganzen Fuß zurück schieben, bis zur Ausgangsposition. Mindestens 3-mal. Stabilisierbein und Fuß wechseln.



8 Diagonalatmung am Fuß

Einatmen am Großzehengrundgelenk, Ausatmen an der Außenseite der Ferse. Einatmen am Kleinzehengrundgelenk, Ausatmen an der Innenseite der Ferse. Die Empfindung, die an der Kuppel entsteht, bewusst aufnehmen und das Längsgewölbe aufrichten. Auch anders herum ausprobieren. Achtung: Diese Atmung ausnahmsweise zur Wahrnehmung einsetzen.



9 3D-Liegeacht mit Fersenbein

Fersenbeine gerade ausrichten, bis die Linien auf der Ferse vollkommen harmonisch horizontal verlaufen. Mit dem Fersenbein kleine Achterbewegungen machen, wie eine flache, liegende Acht zu den Seiten. Die Bewegung ist filigran und kommt ausschließlich aus der Mitte des Fersenbeines. Sie setzt sich durch die Beinknochen bis zu den Sitzbeinhöckern fort und versetzt diese ebenfalls hauchzart in Achterbewegung.