

5 Übungen: Fußtraining

Um die Füße als das zu erleben, was sie sind, nämlich unser Fundament, brauchen sie Anregung zur Durchblutung, zur nervlichen Versorgung, für die Reflexzonen, für das Fußgewölbe. Das schafft Training, etwa mit den Zehen. Oder sie wippen auf den Füßen, was sogar im Sitzen geht. Ohne Schuhe und Strümpfe geht noch mehr. Aber immer beide Füße gleichmäßig trainieren!

Alltagsaufgaben mit den Füßen

Aufwärmen: Besorgen Sie sich vorher einen Tennisball, auch eine Walnuss, Kastanie, einen Igelball usw., je nachdem, was sie so zusammentragen können. Dann am besten barfuß, mit dem Tennisball anfangend, genüßlich und langsam unter dem rechten Fuß jede kleinste Stelle der Fußes „errollen“. Den Ball zur Seite schieben und normal stehend das vielleicht neue Gefühl wahrnehmen. Danach den linken Fuß – rollen und wahrnehmen. Die anderen Materialien auch bearbeiten und dabei erspüren, wie sich das anfühlt. Anders? Und wenn ja wie?

Und wenn Sie gerade beim Aufwärmen sind, versuchen Sie doch die Zehen zu krallen, mehrfach hintereinander. Erst nur den rechten Fuß: auf dem linken Bein stehen, die rechte Ferse ist etwas vor dem Körper aufgesetzt, so daß die Zehen nun etwas über dem Boden sich befinden und kräftig die Zehen krallen und wieder lösen. Das gleiche mit dem anderen Fuß.

Zeitung falten: Auf den Boden eine Tageszeitung ausbreiten, die Bögen liegen überall verteilt. Nach und nach sammeln Sie mit den Füßen, also den Zehen, die einzelnen Seiten wieder zusammen, über- und ineinanderlegend. Am Ende haben Sie wieder eine zusammengelegte Zeitung vor sich liegen.

Knüllen: Auch mit den Füßen kann man ein Blatt Papier knüllen. Am besten wieder eine Zeitungseite nehmen und versuchen mit den Zehen, den Füßen diese zu knüllen. Versuchen Sie es einfach mal, es ist gar nicht so schwierig wie man denkt. Und wenn Sie das geschafft haben, sollten Sie auch versuchen das Blatt wieder glatt zu streichen. Nehmen Sie bei beiden Übungen ruhig beide Füße zur Hilfe. Wenn es beim ersten Mal nicht klappt, probieren Sie es weiter, es wird gelingen!

Fetzen fliegen: Die Zeitungssseite sieht nun wirklich nicht mehr gut aus, also wegschmeißen. Aber besser in kleineren Teilen? Dann also zerfetzen – und die Fetzen mit den Füßen zum Papierkorb tragen.

Knoten binden: Ein Seil oder Tau, ein Wäscheseil wird am Boden als offener Kreis gelegt. Nun gilt es ohne Mithilfe der Hände einen Knoten in das Seil zu knüpfen: z.B. kann man das rechte Ende über das linke legen, dann das linke wiederum in die Mitte des Kreises führen. Dann wird das untere Seil des Knotens über das rechte Seilende gezogen. Das Seil wird mit den Füßen auseinandergezogen. Und bevor der Knoten ganz fest zugezogen wird, kann man ihn mit Hilfe der Füße auch wieder lösen. Sie werden durchaus 3, 4 oder gar 5 Versuche brauchen, bis es klappt, aber dann geht auch das ruckzuck.

Übungen für die Füße kann man immer weiter treiben: Bilder malen, verschiedene Gegenstände greifen usf.

Und die Hände? Lassen Sie sich doch auch dazu was einfallen, das geht jetzt vielleicht sogar einfacher? Dabei aber immer auch an die schwächere Hand denken!