

Für das Gehen üben

Beim Gehen stehen Beine und Rücken in einer sehr engen Verbindung, eigentlich eine Binsenweisheit. Dies können Sie aber noch einmal besonders gut nachspüren, wenn Sie es im Liegen ausprobieren.

Ü Gehen Sie zunächst ein paar Schritte durch den Raum und machen Sie sich bewußt, wie sie gehen. Fühlen Sie in alle beteiligten Körperteile hinein.

Ü Nun legen Sie sich auf den Rücken, am besten auf dem Boden auf eine Matte oder eine dicke Decke, die Füße sind aufgestellt. Geben Sie sich dafür ruhig ein bißchen Zeit. Wackeln Sie ein bißchen mit den Knien, lasse Sie sie jeweils zur Seite sinken, aber nur soweit, dass Sie sie mühelos wieder aufrichten können. Becken und Wirbelsäule bewegen sich ein bißchen dabei, haben Sie's gespürt? Versuchen Sie nun das Gewicht auf die eine und die andere Beckenseite zu verlagern, einfach ein wenig zur Seite drehen. Sie werden dabei merken, dass sich die Knie wechselseitig nun in eine andere Richtung bewegen, nämlich weg vom Rumpf. Probieren Sie es immer wieder, es wird Ihnen immer leichter fallen und Sie werden spüren, dass neben der Lendenwirbelsäule auch die Schulterblätter und der Kopf beteiligt sind.

Wenn Sie schließlich immer leichter das Gewicht verschieben können und daraus eine „runde“ Bewegung geworden ist, stehen Sie wieder auf und gehen wieder ein paar Schritte. Können Sie sich jetzt vorstellen, dass die Bewegung auf dem Boden gar nicht so verschieden ist zu der beim Gehen?

Ellen Salverius-Krökel