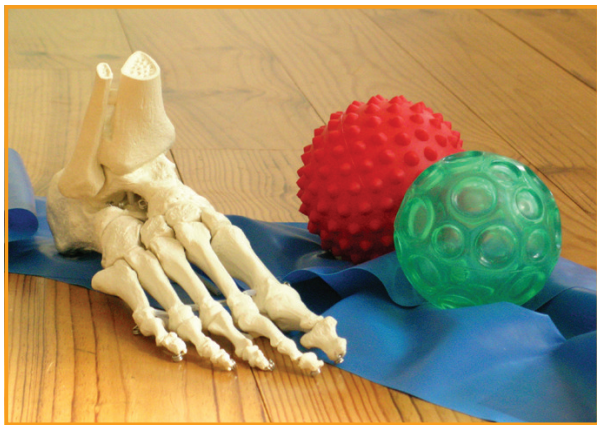


Spiraldynamik & - Balsam für die Füße

Renate Wehner

Gesunde Koordination der Füße

Die Füße tragen unser Gewicht, balancieren unseren Körper aus, fangen Stöße ab und verhelfen uns zu manchen Luftsprüngen. Doch oft führen unsere Füße über Jahre ein Schattendasein und entwickeln durch falschen



Gebrauch, ungünstige Belastung und oftmals ungeeignetes Schuhwerk Anzeichen, die aufmerken lassen. Knick-, Senk-, Spreizfüße, Hallux Valgus, Krallenzehen sind die Folgen. Mit Hilfe der Alexander-Technik und Übungen aus der Spiraldynamik kann mit ein wenig Geduld und Ausdauer die oft verloren gegangene Gewölbestruktur wieder aktiviert und



die achsengerechte Ausrichtung der Füße und Zehen unterstützt werden.

Die **Alexander-Technik** wurde von Frederick Matthias Alexander, einem australischen Schauspieler (1869 – 1955) entwickelt. Ihr Ziel ist es, ungünstige Bewegungsgewohnheiten zu verändern und eine günstige, effiziente Koordination zu fördern.

Damit eine Veränderung gelingt, ist es zunächst wichtig, die eigenen Bewegungsgewohnheiten zu verstehen. Wie balanciere ich meinen Körper über den Füßen aus? Stehe ich mehr auf den Innen- oder mehr auf den Außenkanten, mehr vorne oder mehr auf den Fersen? Wie rolle ich meine Füße beim Gehen ab? Wie stabilisiert sich mein Standbein? Welchen Hinweis geben mir die Richtung der Kniescheiben auf meine Beinachsen? Wie koordiniere ich den Oberkörper im Verhältnis zu den Beinen?

ausbalancierte, dynamische Füße...

Alexandertechnik

„Friedliche und entspannte Schritte auf dieser Erde zu machen, das ist ein Wunder.

Einige Leute meinen, dass nur das Laufen auf brennenden Kohlen, auf Nägeln oder auf Wasser als Wunder bezeichnet werden kann.

Aber ich glaube, dass das Gehen auf dieser Erde bereits ein Wunder ist.“

- Thich Nhat Hanh -

Aufmerksames Wahrnehmen hilft uns, ungünstige Abläufe zu erkennen und sie durch bewusstes Innehalten an ihrem Wiederholen zu hindern. Wenn ich z. B. erkannt habe, dass ich beim Aufstehen vom Stuhl meine Knie nach innen drücke, und somit Scherkräfte die Gelenke belasten, halte ich bewusst inne, bevor ich „automatisch“ aufstehe. Eine kleine Pause, die mir erlaubt neue Wege zu gehen.

...beweglich und stabil zugleich

Damit an Stelle der alten Muster eine ökonomische und harmonische Koordination entstehen kann, bedarf es neuer Bewegungs- und Richtungsimpulse. Das besondere an der Alexander-Technik ist dabei, dass diese Neubahnung zunächst in Gedanken vorbereitet wird. Bezogen auf die anatomischen Strukturen, werden die Füße z.B. durch Vorstellungen und Richtungen eingeladen, sich auszubalancieren, zu lösen oder zu aktivieren und sich in der Gewölbstruktur auszurichten. Begleitet wird diese mentale Ausrichtung durch sanfte Berührungsimpulse und Führung durch die Hände einer erfahrenen Lehrerin. So entsteht nach und nach mehr Länge und Weite im gesamten Körper und ein Gespür für ausbalancierte, dynamische Füße, die beweglich und stabil zugleich sind.

Die **Spiraldynamik** wurde begründet von Dr. med. Christian Larsen und Yolande Deswarte.



Ausgehend vom Naturprinzip der Spirale entstand ein System der dreidimensionalen Bewegungsschulung, das eine anatomiegerechte Koordination vermittelt.

Der Spiraldynamik sind einige Bücher zum Thema Fußkoordination zu verdanken und die Einsicht, dass problematischen Füßen auch jenseits von Einlagen und Operationen geholfen werden kann. Mit vielen spielerischen Mitteln, lernen Kinder und Erwachsene ihren Füßen Aufmerksamkeit zu schenken. Bälle, Therabänder, Treppenabsätze, Tücher, etc. sind dabei Hilfsmittel, um ein Verständnis vom Quer- und Längsgewölbe zu entwickeln, die Spirale im Fuß zu entdecken und eine gute Gesamtkoordination zu den Beinen und zum restlichen Körper zu fördern.

Meine Erfahrung zeigt, dass eine Kombination aus beiden Methoden (Alexander-Technik und



Renate Wehner

Lehrerin und Ausbilderin für Alexander-Technik (GLAT) und Neuen Tanz (TIP, bewegungsart), Praktikantin der Spiraldynamik ©, Klientenzentrierte Beratung (GwG)
Angebote: Alexander-Technik (Einzelstunden, Ausbildung und Fortbildung), Fußkurse, Tanzimprovisation, Beratungsgespräche

Nächster Fußkurs: 12. Juli 09

ZAYT, Zentrum für Alexander-Technik, Yoga und Tanz, Wippertstr. 3, FR (neu ab 1.Juli.)

Infos: 0761-707 34 33, www.zayt.de

Spiraldynamik) hilfreich und wirkungsvoll sind, wenn man den eigenen Füßen „auf die Sprünge helfen“ möchte.

