

# Eine bewegte Reise durch den Körper von Fuss bis Kopf

von Ludmilla Weber, Diplomsporthelehrerin ETH, Bewegungspädagogin BGB



Heute und in den kommenden GymNess-Ausgaben werde ich mit Ihnen in verdaubaren Portionen die Körperdestinationen Füsse, Beine, Becken, Wirbelsäule, Brustkorb, Schultern, Arme, Nacken und Kopf erforschen. Ich vermittele Wissen, lasse Sie aber auch spüren, was gemeint ist, und werfe Ideen auf, das Gespürte im Alltag anzuwenden. Sie können die Beiträge heraus schneiden und an strategisch nützlichen Orten anbringen.

Die Reihenfolge der Körperstationen entspricht für einmal nicht der Redewendung «von Kopf bis Fuss», sondern umgekehrt «von Fuss bis Kopf». Das hat seinen Grund. Unsere Gesellschaft besteht immer mehr aus Kopfarbeitern, aus Menschen, die kopflastig sind oder den Kopf etwas zu hoch tragen. Die hektische Arbeitswelt verlangt aber vor allem eine gesunde Basis, auf der man aufbauen, einen Boden, den man unter den Füssen spüren kann. Nicht nur Bäume, auch Menschen brauchen «Wurzeln».

## Als die Füsse laufen lernten

- Die Füsse erden und verwurzeln den Körper.
- Die Aktivität der Füsse pumpt die Körperflüssigkeiten herwärts und entlastet das Herz.
- Werden die Füsse von hinten-aussen (Fersenbein) nach innen-vorne (grosse Zehe) abgerollt, entlastet dies die Knie- und Hüftgelenke.
- Die Füsse entscheiden mit, wie gut sich der Körper in gegen gleich schwingendem Gang (kontralateral) bewegt und so bei jedem Schritt «geschmiert» wird.
- Die Füsse brauchen Bewegungsfreiheit für ihre vielen Gelenke und noch zahlreicheren Muskeln, nicht zuletzt, um ihr Längs- und Quergewölbe sowie die Katapultwirkung von Sehnen und Bändern elastisch zu erhalten.
- Die Füsse sind zwei von sechs gleichwertigen Endpunkten des Körpers; sie wollen mit Kopf, Steiss und Händen kommunizieren, um die Strömungen im ganzen Körper gleichmässig zu verteilen.
- Wenn die Füsse auf unebenem Boden oder wackligem Untergrund balancieren dürfen, harmonisiert sich die Grundspannung der Muskulatur im ganzen Körper.

## Füsse als Basis und Erdung

Damit ein Körper stabil ist, braucht es mindestens drei Punkte. Mit unseren zwei Füssen sind wir also äusserst labil. Das Spiel um unser Gleichgewicht macht uns lebendig, dynamisch, bereit für Aktionen und Reaktionen. Statt uns im Stehen zu fixieren, dürfen wir unsere Standfläche so oft wie möglich variieren. Beim Stehen mit einem erhöhten Fuss ist die Belastung auf die

Lendenwirbelsäule sogar kleiner. Benutzen Sie also eine Fussstütze oder eine Fussstange, wenn Sie lange und monoton stehen müssen.

Die Standfläche der Füsse ist weniger eine Fläche, sondern vielmehr etwas Dreidimensionales, eine komplexe Verbindung von starren und elastischen Teilchen. Je besser wir unser Gewicht über die Füsse dem Boden abgeben können, umso mehr fühlen wir uns nach oben entlastet, schwebend.

## Füsse als Fühler und Sprungfedern

Die fast analoge Bauweise der Füsse zu den Händen erlaubt uns, damit virtuos umzugehen. Voraussetzung dazu ist entsprechendes Schuhwerk! Die Füsse können Kräfte und Informationen vom Boden an den Körper weiterleiten und umgekehrt. Um in den Füssen präsent zu sein, können Sie sich vorstellen, dass Sie mit Ihren Füssen malen oder Wasser treten wollen. Gehen Sie gedanklich im Sand oder auf Wolken. Wie viel Energie die Füsse ausstrahlen, spüren wir, wenn wir das Energiefeld der Fusssohle einer liegenden Person berühren.

Die Längs- und Quergewölbe im Fuss sorgen für seine Elastizität, Energie und Kraftentfaltung. Das untere Sprunggelenk hat über drei Ebenen verlaufende (triplanare) Gelenkflächen. Diese verstärken den spiraligen Abrollprozess des Fusses. Dank des oberen scharnierartigen Sprunggelenks wird ein senkrechter «Federweg» möglich: Es entsteht ein Gefühl von «Ich hebe und senke meinen Körper um zwei Drittel meiner Schuhgrösse!». Den Abstoss aus den Zehengrundgelenken haben wir den lumbrikalen Muskeln zu verdanken. Sie erzeugen eine Vorspannung in den Zehen als Hebel, um uns anschliessend nach vorne-hoch zu katapultieren. Die Lumbrikalen spannen das muskuläre «Spinnennetz» des Fusses dreidimensional auf, um ihn – einer Steinschleuder gleich – zu aktivieren. Sollte Ihnen diese Beschreibung unverständlich sein, so stellen Sie sich einfach vor, dass Ihre Füsse elastisch und kräftig sind, wie Spiralfedern.

## Füsse kommunizieren

Verschiedenste Kulturen haben in der Erfahrungsheilkunde Fusszonen gefunden, denen Körperregionen, Organe oder Emotionen zugeordnet werden. Die Wirkung wird weniger auf nervalreflektorischem Weg erzielt, als vielmehr über Energiebahnen und -felder. Die einfachste Selbstbehandlung von Fussreflexzonen ist das Barfusslaufen auf abwechslungsreichen Böden. Wir müssen keine Experten, sondern vielmehr Forscherinnen sein, um unsere Füsse selber oder mit Vertrauten zu pflegen, zu berühren und vollumfänglich zu nutzen.

*Buch:* Ludmilla Weber: *Bewegte Arbeit*, Versus Verlag, Zürich; 125 Seiten, Fr. 30.–, erhältlich im Buchhandel, ISBN 3-03909-008-9

*Illustration:* Leo Kühne; © Ludmilla Weber

*Info:* Telefon 052 233 55 18, [www.ludmillaweber.ch](http://www.ludmillaweber.ch)

Dieser Artikel ist erstmals erschienen bei vitaswiss: [www.vitaswiss.ch](http://www.vitaswiss.ch)