

Achtsamkeitsübung – Sensorische Assoziations – Methode



Foto: CCO - barefoot-1835661_1920

Fußübung nach Moshe Feldenkrais:

- Schauen Sie bitte innerlich auf Ihren **linken** Fuß. Wie ruht er auf dem Boden? Welchen Abdruck würde er im Sand hinterlassen?
- Heben Sie nun den großen Zeh an. Was ändert sich im Fuß, was bewegt sich mit, während Sie es tun? Würde sich der Abdruck verändern?
- Senken Sie den Zeh wieder, bis alles ruhig steht. Hat sich der Fuß etwas verändert?
- Heben Sie nun wieder den großen Zeh. Was machen die anderen Zehen dabei? Was bewegt sich dabei noch? Im Fuß, vielleicht auch in der Wade? Was würde es jetzt für einen Abdruck im Sand geben?
- Heben Sie noch einmal den großen Zeh und senken Sie dabei die anderen Zehen zu Boden. Was bewegt sich mit? Wie stellt sich der Fuß?
- Lassen Sie jetzt alle Zehen, den ganzen Fuß wieder ganz los und alles zur Ruhe kommen. Wie geht es jetzt dem Fuß?
- Schauen Sie bitte innerlich nun auf Ihren **rechten** Fuß. Wie ruht er auf dem Boden? Welchen Abdruck würde er im Sand hinterlassen?
- Fahren Sie fort mit der Übung wie oben...