

## **Fitte Füße, gesunde Knie und ein bewegliches Hüftgelenk nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“**

In diesem Workshop wird gezeigt, was unterschiedliche Aktivierungen der Füße für Auswirkungen auf unseren gesamten Bewegungsapparat haben können. Durch erlebte Anatomie (Muskeln, Knochen, fasziale Strukturen) wird ein besseres Verständnis für die Füße und die Ganzheitlichkeit des Körpers vermittelt. Durch mentale Vorstellung und Training der vielen Muskeln um das Knie- und Hüftgelenk herum ergibt sich eine neue Bewegungsqualität, eine flexible Stabilität und weniger Problematiken. Das Verständnis für die Zusammenhänge der oberflächigen Rückenlinie mit Rückenproblematiken werden erarbeitet. Zudem werden die vielen faszialen Strukturen des Beines und des Beckens mit unterschiedlichen Materialien achtsam global und punktuell bearbeitet.

### **Aktivierung der Füße mit verschiedenen Bällen**

- Abrollen eines Fußes mit einem Ball, greifen, mit der Ferse draufstehen und federn
- Vergleichen zwischen dem bearbeitenden und nicht bearbeitenden Fuß
- Wechsel des Fußes
- Vergleichen des Fußes in den Ball hereindrücken
- Vergleichen und Fuß wechseln
- Abrollen mit einem kleineren weichen und harten Ball
- Ein Fuß rollt über den Ball mit unterschiedlichem Druck und Geschwindigkeit.
- Der Fuß wird begrüßt und bewusst mit seiner Anatomie wahrgenommen.
- Zehen greifen den Ball.
- Ferse wird auf den Ball gestellt und in den Ball hineingedrückt; der ganze Körper federt dabei mit.
- Der Fuß wird über den Ball bewegt. Einmal berühren die Zehen den Boden und einmal die Ferse wie eine Wippe oder Umlenkrolle.
- Ferse ist auf dem Boden und der Vorderfuß wird über den Ball nach rechts und links bewegt.
- Auf dem Ball stehen, den anderen Fuß vom Boden abheben und ausbalancieren.
- Auf dem Ball stehen, den anderen Fuß vom Boden abheben und verschiedene Bewegungen mit dem Bein und den Armen durchführen.



## Aktivierung der Achillessehne mit Händen und Bällen

- Die Achillessehne mit den Fingern sanft abtasten
- Die Achillessehne mit Daumen und Zeigefinger beider Hände kneten
- Kurze Druckimpulse mit Daumen und Zeigefinger an unterschiedlichen Stellen auf die Achillessehne geben wie beim Hüpfen
- Fuß von der Achillessehne her ausschütteln. Die Achillessehne wird auf einen Ball gelegt:
- Beugen und Strecken des Fußes
- Kreisen in beide Richtungen
- Achten Schwingen in verschiedene Richtungen
- Buchstaben oder Zahlen mit der großen Zehe in die Luft schreiben



### Weitere Aktivierungen:

- Vordere Oberschenkel in Bauchlage mit einem Ball aktivieren
- Ischiocrurale Beinmuskeln mit 2 Bälle im Langsitz aktivieren
- M. Piriformis mit Ball in Seitlage bearbeiten
- Langsame exzentrische Muskelarbeit des M.Psoas Major
- Aktivierung des M.Tensor und des Iliotibialtrakt an der Wand mit einem Ball
- In Rückenlage das Hüftgelenk langsam kreisend bewegen mit Unterlagerung mit einem Ball

### Abschluss-Ritual

- Was hat sich im Laufe dieser Weiterbildung verändert?
- Was hat Dir besonders gutgetan?
- Was war eine neue Erfahrung für Dich?
- Wie hast Du Dich während der Weiterbildung gefühlt?
- Hat sich irgendetwas bei Dir verändert, besonders mit dem Fokus Beckenboden?
- Gab es Momente und Unterrichtselemente mit denen Du gar nicht zurechtgekommen bist?
- Was möchtest Du bewusst abspeichern?
- Was würdest Du regelmäßig in Deinen Alltag und Deinen Unterricht integrieren

**Weniger ist mehr!**  
**Die Haltung fängt an den Füßen an!**

Materialkauf unter: <https://koerperwerk21.de/?ref=CHRISTIANEMANEKE>  
Gutscheincode 10% - CHRISTIANEMANEKE

Weitere Informationen zu „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ unter [www.bewegte-Achtsamkeit.de](http://www.bewegte-Achtsamkeit.de)

**Christiane Greiner-Maneke**

Fitte Füße, gesunde Knie und ein bewegliches Hüftgelenk nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“