

Genuss für den Fuß

Text und Foto: Mag. Patricia Salomon

Denkst du bei dem Wort Genuss, wie viele Menschen, auch als erstes an gutes Essen? Dabei gibt es noch andere Möglichkeiten, das Gefühl des Wohlbefindens und der Zufriedenheit zu erleben. Einen besonderen Genuss bietet die Kinesiologie mit der **Längung der Muskeln der Fußsohle** an - eine der *Building Block Activities*, die ursprünglich für Menschen mit besonderen Herausforderungen und zur Unterstützung von Kindern beim Sprechen Lernen entwickelt wurde.

Da oft hohe Erwartungen - die eigenen und die anderer - erfüllt werden sollen, befinden sich viele Menschen tagtäglich in einem Zustand ständiger Anspannung: im Alltag, im Beruf und beim Sport. Der gesamte Muskelapparat verspannt sich im Laufe der Zeit. An Entspannung denkt man oft erst, wenn Schmerzen auftreten.

Während man Oberschenkel und Wadenmuskel nach dem Sport meistens dehnt, wird der Längung der Muskulatur auf den Fußsohlen relativ wenig Beachtung geschenkt. Und gerade dieser Teil des Fußes, der den Kontakt zum Boden herstellt, muss mehrere wichtige Aufgaben - wie die Sensorische Wahrnehmung, Kraftübertragung, Wärmeregulierung, Dämpfung, Stütze und Balance - erfüllen, damit Stabilität und Mobilität gegeben sind:

Wie ist der Untergrund, auf dem wir gehen? Ist er eben, hart oder weich, kalt oder heiß, glatt oder griffig? Nur wenn unsere Fußsohlen imstande sind, dies richtig wahrzunehmen, können wir unsere Körperhaltung anpassen, das Gleichgewicht halten und uns sicher fortbewegen.

Eine verspannte Muskulatur kann zu Fehlstellungen führen, andere Gelenke des Fußes können falsch belastet und damit auch geschädigt werden. Die gesamte Körperhaltung kann beeinträchtigt werden und zu Problemen entlang der Wirbelsäule bis zum Kopf führen.

Die Dehnung und Massage der Fußsohle kann die Durchblutung verbessern, Verspannungen verringern und damit zur Gesunderhaltung beitragen. Kinesiologinnen und Kinesiologen mit einer Ausbildung im Bereich der Building Block Activities bieten diese Art der Balance an.

Anmerkung zur Übung: Informiere deine/n Kinesiologen/in, wenn du an den Fußsohlen besonders sensibel oder kitzelig bist.

Während du auf der Massageliege liegst, drückt die Kinesiologin oder der Kinesiologe die Daumen mit angenehmem Druck in die Mitte deines Fußgewölbes und zieht den einen Daumen zu den Zehen und den anderen gleichzeitig zur Ferse. Dann beginnen die Daumen wieder in der Mitte -

aber ein kleines Stück in Richtung Fußaußenseite. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt bis die gesamte Fußsohle linienförmig gedehnt und somit entspannt wurde. Danach werden die Zwischenräume zwischen den Zehen gedrückt und anschließend die Zehen sanft in die Länge gezogen.

Das entspannt nicht nur die Muskeln, sondern baut auch Stress ab und fördert das Wohlbefinden und die innere Ruhe. Es ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, dem Körper etwas Gutes zu tun und auf jeden Fall ein Genuss ohne Reue.

Probier's doch einfach aus und lass dich im Rahmen einer kinesiologischen Balance verwöhnen!

Mag. Patricia Salomon

Touch for Health Instructor (TFH),
Brain Gym® Instructor,
Feng Shui Beraterin

Zehnerg. 22, 2700 Wr. Neustadt
Schmalzhofg. 20/15, 1060 Wien
T: 0664 12 24 226 E: patricia.salomon@aon.at

www.kinesiologie-salomon.at

