



ÜBUNG: Sicher tanzen durch eine starke Verbindung mit deinen Füßen

Bevor du losstanzst, lade ich dich ein, bewusst deine Füße zu spüren. Als ich dazu das erste Mal aufgefordert wurde, hab ich gedacht: „Wie ... ? Die spür ich doch, die sind ja da.“ Klar, sind sie. Aber wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit bewusst in die Füße gehe, dann nehme ich alles einzeln und im Gesamten wahr und zwar viel intensiver. Den großen Onkel, den kleinen Zeh, die Außenkanten, meine Fersen und Ballen. Die ganze Fußsohle. Das schafft eine gute Verbindung zu ihnen, gibt Erdung. Es hilft mir, mein Gleichgewicht zu halten, eine gute Haltung zu haben, stabil, sicher und leichtfüßiger zu tanzen.

Ich spüre da also mal ganz locker hin, in meine Fußsohlen, die Zehen, Fersen, Ballen, Außenkanten. Es geht zunächst nur darum, ein Gefühl für sie zu bekommen: Wie steh ich eigentlich so da? Wie steh ich tatsächlich auf meinen Füßen? Und wie gut nehme ich durch meine Fußsohlen, barfuß oder durch die Schuhsohlen, den Boden wahr? Kann ihn gut nutzen. Um Grip, also Bodenhaftung, zu bekommen. Manchmal stell ich mir auch vor, dass dehnbare Wurzeln aus meinen Fußsohlen tief in die Erde wachsen und mir einen absolut sicheren Stand geben. Die Basis, um abzuheben für Schritte und Moves.

Und nun: Musik an. Dance! And feel your feet. Du kannst dabei auch mal ordentlich in den Boden stampfen – mit dem ganzen Fuß. Fühl den Boden so richtig. Drück dich hinein. Und dann drück dich ab. Hoch. Hol die Kraft aus diesem Abdrücken für deinen nächsten Move. Oder tanz mal auf Zehenspitzen, auf deinen Fußballen. Hoch nach oben ... in den Himmel. Und wenn du vorwärts willst, richtig Strecke schaffen, dann roll den Fuß ab, von der Ferse über die ganze

Fußsohle bis zu den Zehen. Transportiere dein Gewicht, deinen Körper über die Füße vorwärts. Dann bekommst du richtig Schubkraft. Das gibt dir Auftrieb. Cool!

Und danach: Spür mal, wie du jetzt deine Füße wahrnimmst. Schreib es gerne in dein Notizbuch. Viel Spaß beim Beobachten einer neuen Bodenhaftung, auch im Alltag!