

## Danke an die Füße:

### Begrüßung:

Was verbinden die Schwangeren mit ihren Füßen, Wie fühlen sich die Füße jetzt gerade an? Was macht das mit dir?

Einleitende Worte, Gedankenbilder zu unseren Füßen die uns durchs Leben tragen.

- ich bin getragen
- ich stehe mit beiden Beinen fest im Leben
- ich habe einen sicheren Stand
- standfest und doch flexibel

### Heute wollen wir uns bei unseren Füßen bedanken!

- Wir starten mit den Füßen in der Luft, offene Winkelhaltung im Liegen
- Wahrnehmungsübungen für den Fuß, Reise in jeden Zeh, vorne uns hinten, Fußsohle und Spann
- An der Wand nach unten Laufen, Füße abstellen, Beine sind angewinkelt; nachspüren
- EA zur Vorbereitung AA, gibt Kraft in die Füße, verwurzle dich, lass das Becken nach hinten kippen und komme mit der AA nach oben in Setu Bandha, dynamisch 3 mal, Fokus in das Fußgeschehen, Sohle, Gewölbe... Zurück in die Mitte kommen, nachspüren, „vielleicht fühlen sich deine Füße jetzt anders an? Vielleicht spürst du auch keine Veränderung. Das ist alles ist in Ordnung, so wie es ist!“
- Fußsohlen aneinander legen, in den Schmetterling kommen, erneut dynamisch Setu Bandha, 6x (Affirmation: Kraftaustausch zwischen den Füßen), danach Beine schließen mit Hilfe der Hände
- Über die Seite nach oben kommen in den Fersensitz, Fußspann (nach hinten lehnen mit Unterstützung der Hände bis Knie vom Boden abheben können) und Rückseite dehnen (Fuß aufstellen und nochmals zurücklehnen.
- Fußrücken noch einmal ablegen: „Aktivität ist genauso wichtig wie Pausen!“ Es geht um das Gleichgewicht
- Ein Bein aufstellen und mit abstützen auf den Oberschenkel in den Stand kommen
- Füße hüftbreit aufstellen, dann in Tadasana... Qualität des Standes aufbauen und genießen, sich getragen fühlen! Dann Arme sinken lassen
- Fußzehen hoch ziehen mit EA, Hände fächern sich auf (Arme hängen locker neben dem Körper, Handflächen zeigen nach vorne). Schulterblätter ziehen zueinander und nach unten, der Rücken ist ganz gerade. AA Haltung lösen, Fußzehen sinken zurück auf die Matte (ggf. Zeh für Zeh in der letzten Wiederholung) // „Ich bin geerdet und doch flexibel, ich bin standhaft aber nicht starr!“
- Körper bleibt gerade, Knie sind leicht gebeugt. Wechsel X- zu O-Beinen (EA Knie kommen zueinander (Beckenboden ist entspannt), AA Steißbein erden, Beckenboden anspannen, Belastung auf die Fußaußenkanten zum O-Bein).
- Danach Wechsel Ferse / Zehenspitzen / je nach Gleichgewicht nur langsames Wiegen und ggf. festhalten an der Wand etc. Ebenfalls als Gruppenübung umsetzbar. Wir bilden alle einen Kreis und halten uns an den Schultern, schwingen gemeinsam.
- Zum lockern Hüftkreise mit Fokus auf die Füße wieder hüftbreit ausrichten, die Kreise gehen von klein nach groß, dann Richtungswechsel und wieder von groß nach klein zurück

in die Mitte.

- Stand nochmals aktiv wahrnehmen, nachspüren ! Dann mit den Zehen krallen um das Fußgewölbe zu aktivieren (AA, Fuß ist locker, EA Zehen zur Kralle, ggf in die Matte Krallen, nach 3 Wiederholungen Beckenboden dazu nehmen).
- Tiefe Vorbeuge, Übergang in 4-Füßler-Stand, dann auf die Seite und ins Liegen. Alles für die Meditation bereit legen.
- Traumreise mit Barfußpfad (Laubhaufen, taufeuchtes Gras, Rindenmulch, Steine, warmen Sand), bzw. Gehen über verschieden Materialien. Gerne können die anderen Sinne dazu kommen! Wie riecht die Wiese? Der Waldboden? Das Meer am Strand.
- Dann Rückführung: tiefe Atemzüge, langsam bewegen, Finger und Zehen wackeln, vom Liegen über die Seite ins Sitzen.

Bedanke dich bei dir und deinem Körper und heute ganz besonders bei deinen Füßen, Namasté!