

Übungsblatt „Fußsohlen abrollen“

→ Zur Pflege + Dehnung der Faszie unserer Fußsohlen

Info:

Die Faszie unserer Fußsohle reicht vom Fersenbein bis zu den Zehen.

Früher, als die Menschen barfuß und auf natürlichem Untergrund gelaufen sind, sind unsere Fußsohlen noch ausreichend aktiviert worden. Heute haben unsre Füße großteils mit festem (unnatürlichen) Untergrund Kontakt und sind in festes Schuhwerk „eingesperrt“.

In der Folge verkleben die Faszien, die Muskeln verkümmern: daraus können Probleme wie Hallux, Fersensporn u.v.m. resultieren.

Die Übung soll

- die Faszie unserer Fußsohle dehnen
- ein Gefühl von *ERDUNG & VERBUNDENHEIT* mit dem Boden vermitteln
- unsre *WAHRNEHMUNG + KOORDINATION* verbessern

Hilfsmittel: Tennis- oder Faszienball

Aufrechter, hüftbreiter Stand:

- Tennisball unter eine Fußsohle legen, nur soviel Gewicht auf den Fuß geben, daß ein mittlerer Schmerz nicht überschritten wird
- in sanften Bewegungen Ballen, Fußgewölbe u. Ferse massieren
- entweder kreisende Bewegungen oder in Bahnen von den Zehenballen bis zur Ferse langsam rollend massieren, evtl. an einzelnen Stellen verweilen

NACHSPÜREN im Stand

- - - Erstellt von Sonja Stellhorn - - -