

Ein Plädoyer für das „Barfuß tanzen“ – von Uli

Warum tanzen wir barfuß?



Die Natur pur unter den Fußsohlen zu spüren ist ein herrliches Erlebnis! Nicht nur deine Füße, sondern dein gesamter Körper und auch dein Körpergefühl profitieren vom Barfußlaufen.

Mit jedem Schritt, den du machst, werden Muskeln und Bänder trainiert, Nervenbahnen etablieren sich, indem Synapsen sich verbinden.

„Barfuß“ entspricht dem natürlichen Bewegungsverhalten.

Der menschliche Fuß ist hochkomplex. Er besteht aus 26 Knochen, 33 Gelenken und 120 Muskeln und Bändern. Über sensible Nerven nimmt er selbst kleinste Unebenheiten des Untergrundes wahr. Die Füße bemerken schiefes Auftreten sofort und gleichen die Bewegung direkt aus. Daher ist es fast unmöglich, barfuß umzuknicken. Wenn wir Schuhe tragen, wird dieser Mechanismus beeinträchtigt. Denn diese passen sich nur selten dem Fuß an und verhindern das natürliche Abrollen. Die Muskeln werden so kaum trainiert. Bänder und Sehnen bilden sich zurück. Wer jedoch regelmäßig barfuß läuft und tanzt, kann das verhindern. Barfuß tanzen kräftigt Bänder und Muskeln. Dadurch wird das Fußgelenk stabiler, Verletzungen seltener.

„Barfuß“ wirkt sich auf den gesamten Bewegungsapparat aus

Gut trainierte Füße haben entscheidenden Einfluss auf die gesamte Körperhaltung. Die Körperspannung baut sich durch eine Wellenbewegung durch das gesamte System auf. Das geht von den Zehen über das Längs- und Quergewölbe der Füße, dann über die Ferse und die Beine bis hin zum Rücken hinauf. Das Zusammenspiel von insbesondere Achillessehne, Schienbeinmuskulatur, Knie, Oberschenkelmuskulatur, Becken, Bauchmuskulatur, Wirbelsäule und Schultergürtel machen den Bewegungsapparat komplett. Ebendiese Komplexität bringt es mit sich, dass das System bereits durch minimale Störungen beeinträchtigt werden kann.

Bin ich - bspw. auf Socken - immer ein wenig damit beschäftigt, das Wegrutschen auszugleichen, so verschiebt sich die muskuläre Beanspruchung ganz fein im Körper. Über den Versuch, die Balance ständig auszugleichen, entsteht eine Dysbalance.

Die Füße sind also die Basis für den gesamten Fortbewegungsapparat. Von Fuß zu Kopf, von Kopf bis Fuß. Alles ist verbunden.

Barfuß tanzen unterstützt die Gehirnentwicklung.

Barfußlaufen ist für die Sinne ein Fest. Die Grashalme kitzeln an der Fußsohle. Und der Weg vor dem Haus fühlt sich gar nicht mehr so pieksig an wie Anfang des Sommers!

An den Füßen gibt es erstaunlich viele Nerven.

Barfußlaufen stimuliert diese Nerven und trägt zu einer gesunden Entwicklung des Nervensystems bei. Das hat



sogar Auswirkungen auf die Gehirnentwicklung, denn durch die Stimulation der empfindlichen Fußsohlen werden neuronale Verbindungen im Gehirn geschlossen. Tausende Nervenenden und Sensoren werden angeregt und ein großer Teil unseres Gehirns wird angesprochen und geformt.

Auf unserem Holzboden im TanzRaum kannst du lebendig und sicher barfuß durch den ganzen Raum tanzen. Die eigenen Füße zu mögen, sie zu berühren, zu massieren, eine Tanztechnik für die Füße lässt ein (Selbst-) Bewusstsein für diese beiden - oft vernachlässigten – Gefährten entstehen. Der Kontakt durch die Schwerkraft im Kontakt mit dem Boden wird sicher und gleichzeitig flexibel. Der Körper mit all seinen Verbindungen bleibt durchlässig. Es entwickelt sich eine natürliche Beziehung zu den Füßen.

Sie tragen dich durch das ganze Leben.

