

# Zunge hilft Bein!

## Auf dem Rücken liegen

Wie fühlt sich die Zunge an?

Wieviel Raum nimmt sie ein?

Was hat sie für eine Konsistenz (weich/hart, breit/spitz, schwammig/trocken...)?

# Beispiel für eine Feldenkrais-Lektion

*Zeit lassen – Forschen – Geniessen!*

Mit der Zunge

- Mundraum erforschen
- Backen ausbeulen
- Kreise Lippen aussen / Lippen innen

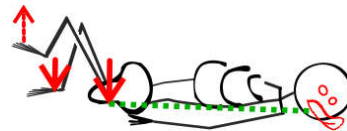
*Pause*

## Beine aufstellen

Zunge (und Augen) nach links oben,

Stossen mit rechtem Fuss,  
linkes Bein entlasten / heben

→ linke **Beckenseite** übernimmt Gewicht

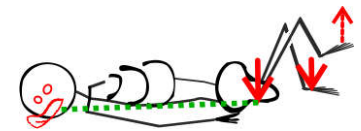


*Pause*

Zunge (und Augen) nach rechts oben,

Stossen mit linkem Fuss,  
rechtes Bein entlasten / heben

→ rechte **Beckenseite** übernimmt Gewicht



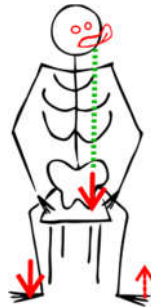
*Pause*

## Auf einem Stuhl sitzen

Zunge (und Augen) nach links oben,

Stossen mit rechtem Fuss,  
linkes Bein entlasten / heben

→ linkes **Sitzbein** übernimmt Gewicht

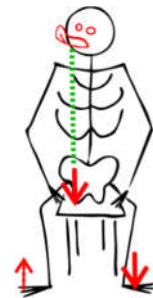


*Pause*

Zunge (und Augen) nach rechts oben,

Stossen mit linkem Fuss,  
rechtes Bein entlasten / heben

→ rechtes **Sitzbein** übernimmt Gewicht



*Pause*

## Stehen

Zunge (und Augen) nach links oben,

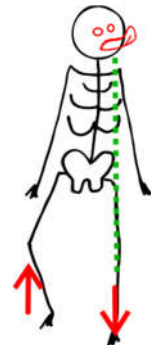
Abstossen mit rechtem Fuss

linkes Sitzbein kommt über linken Fuss

→ linker **Fuss** übernimmt Gewicht

**aus Sitzbein wird Standbein**

→ rechtes Bein wird entlastet, kann sich heben  
(Spielbein)



*Pause*

Zunge (und Augen) nach rechts oben,

Abstossen mit linkem Fuss

rechtes Sitzbein kommt über rechten Fuss

→ rechter **Fuss** übernimmt Gewicht

**aus Sitzbein wird Standbein**

→ linkes Bein wird entlastet, kann sich heben  
(Spielbein)

