

Bernadett Gera

# Fuß Qigong

Einfache Energieübungen für die Füße

IRISIANA

Einleitung	4
<b>QIGONG FÜR DIE FÜSSE</b>	<b>7</b>
Was ist Qigong?	8
Die Wirkungen des Fuß-Qigong	10
Wann sollte Fuß-Qigong nicht angewendet werden?	13
Die Anatomie unserer Füße	14
<b>MERIDIANE UND AKUPUNKTURPUNKTE</b>	<b>17</b>
<b>Die Meridiane</b>	<b>18</b>
Milzmeridian (großer Zeh, Yin-Energie)	19
Lebermeridian (großer Zeh, Yin-Energie)	21
Magenmeridian (zweiter Zeh, Yang-Energie)	22
Gallenblasenmeridian (vierter Zeh, Yang-Energie)	22
Blasenmeridian (kleiner Zeh, Yang-Energie)	23
Nierenmeridian (Fußsohle, Yin-Energie)	23
<b>Die Akupunkturpunkte</b>	<b>24</b>
Akupunkturpunkte auf den Meridianen	25
Weitere Akupunkturpunkte	32
<b>ÜBUNGSGRUNDLAGEN</b>	<b>35</b>
So wird geübt	36
Empfohlene Sitzhaltung	37
Vorübung	38
<b>Entspannungsübungen</b>	<b>39</b>
Füße kreisen	39
Fußgelenke lockern	40
Zehen aufsetzen und Fußgelenk kreisen	40
Fuß dehnen	40
Zehen ziehen	41
Gangbildanalyse	41
Füße groß werden lassen	42
<b>Hauptübungen</b>	<b>43</b>
Bewegte Übungen	45
Stille Übungen	45
Massageübungen	46
<b>Nachübung</b>	<b>48</b>

<b>DIE HAUPTÜBUNGEN</b>	<b>51</b>
<b>Bewegte Übungen</b>	<b>52</b>
1 Schnipsen mit großem und zweitem Zeh	52
2 Zehen heben	53
3 Fersen klopfen	54
4 Wippen	55
5 Gehen im Sitzen	56
6 Zusatzübung	58
7 Gehen auf der Stelle	58
8 Raupengang	59
9 Massage der »sprudelnden Quelle«	59
10 Schreiben mit den Zehen	62
11 Bogen formen	63
12 Zeichnen der Endlosschleife	63
13 Meridianmassage	64
14 Fuß-Stab-Übung	66
<b>Stille Übungen</b>	<b>69</b>
15 Honigtopf	69
16 Über Grashalme gehen	71
17 Kugel rollen	72
18 Meereswellen	73
19 Honig, Bach und See	75
20 Auf Watte stehen	76
21 Verwurzeln	77
22 Schwerpunkt im Bauch	78
23 Stehen auf einem Kanu	79
24 Knöchelfeder drücken	81
25 Band auseinanderziehen	81
26 Qifeld aufbauen	82
27 Zusatzübung Drachenstand	83
<b>Kleine Tipps zum Schluss</b>	<b>85</b>
<b>ANHANG</b>	<b>89</b>
Übungen bei speziellen Beschwerden	90
Quellen	91
Danksagung	92
Die Autorin	94
Impressum	95

# Einleitung

Abgesehen vom Sitzen und Liegen gibt es in unserem Alltag kaum Bewegungen, an denen unsere Füße nicht beteiligt sind.

Nach unserem heutigen Wissensstand begannen die Menschen vor etwa sechs Millionen Jahren aufrecht zu gehen. Angeblich wurden sie erst vor knapp 10.000 Jahren sesshaft und vor wenigen Hundert Jahren zu »Sitzlingen«, leider meist zum Nachteil der Füße. Eingepackt in Socken und festes Schuhwerk, sehen sie meist sehr selten das Tageslicht. Wir verwenden sie teilweise nur noch achtlos als Fortbewegungsmittel, solange sie nicht beispielsweise durch Schmerzen auf sich aufmerksam machen, und verlieren die Wahrnehmung und Sensibilität für sie.

Wann sind Sie das letzte Mal barfuß gelaufen? Wie bewusst und achtsam *stehen* Sie in Ihrem Leben? Unsere Füße spiegeln viel mehr wider, als wir vielleicht im ersten Moment denken – unsere ganze Bewegung und Haltung speichert sich darin ab. Ja, man kann sogar Beschwerden und Erkrankungen an der Fußsohle ablesen, wie einen Ort auf der Landkarte. Es gibt Menschen, die Ihnen innerhalb weniger Augenblicke eine erstaunlich gute Beschreibung Ihres Gesundheitszustandes geben können, indem sie »einfach nur« die Schuhsohlen Ihrer Lieblingsschuhe begutachten.

Ein Freund meines Vaters hatte manchmal die Schuhe, die die Gäste am Eingang im Flur zurückließen, hochgehoben, die Augen zusammengekniffen und dann angefangen, Geschichten zu erzählen, während er mit dem Zeigefinger auf bestimmte Stellen der Schuhsohle zeigte. Wir Kinder standen daneben und lauschten gespannt, während er uns aus der Sohle eine Geschichte »vorlas« – die Geschichte des Schuhbesitzers, Hinweise auf seinen Charakter und seine Gesundheit. Das hört sich wie ein netter Zeitvertreib an, aber wenn man auf die Stellen achtet, die am meisten abgenutzt sind, kann man tatsächlich viele Rückschlüsse auf den Schuhträger ziehen, nicht zuletzt auch auf das Energiegleichgewicht in den Meridianen, von denen einige an