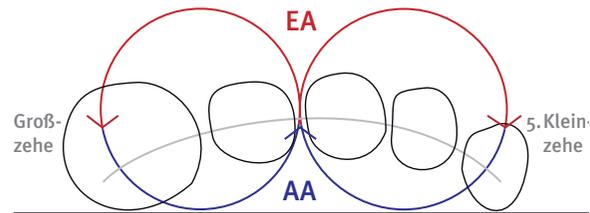


Zwei Energiekreise für die Füße

TEXT|ZEICHNUNGEN Ulrike Speidel



Der Quergewölbe-Energiekreis

Der Quergewölbe-Energiekreis unterstützt die Ausbildung des Quergewölbes; verringert den Druck nach unten zwischen Groß- und Kleinzehenballen – zum Beispiel bei Spreizfüßen.

Einatem

Beginne mit dem Einatem zwischen 2. und 3. Kleinzehengrundgelenk zu heben und atme weiter ein bis zur Großzehe.

Ausatem

a den Ausatem durch das Großzehengrundgelenk und zurück zwischen das 2. und 3. Kleinzehengrundgelenk führen.

Einatem

Beginne mit dem Einatem zwischen 2. und 3. Kleinzehengrundgelenk zu heben und atme weiter ein bis zur 5. Kleinzeh.

Ausatem

b den Ausatem durch das 5. Kleinzehengrundgelenk und zurück zwischen das 2. und 3. Kleinzehengrundgelenk führen.

Übe beide Formen (EA, AA a + EA, AA b) für einige Zeit separat.

Verbinde die 2 Teilkreise zu einer Einheit:

Atme durch die Mitte zwischen 2. und 3. Kleinzehengrundgelenk ein, durch Groß- und 5. Kleinzehengrundgelenk gleichzeitig aus.

Für Yogahaltungen ist eine gute Ausrichtung wichtig, um die Gesundheit im gesamten System zu erhalten. Das sogenannte »Alignment« ermöglicht ein gesundes Üben, die optimale Ausrichtung der Gelenke und es verhindert Verletzungen.

Die Linien in den Füßen und Beinen

Der zweite Zeh befindet sich in Linie mit der Mitte der Ferse; diese Linie setzt sich fort über der Mitte des oberen Sprunggelenks (zwischen der »Malleolengabel«) über die Rauigkeit des Schienbeins (Tuberositas tibiae)/bzw. in das Knie- und dann ins Hüftgelenk.

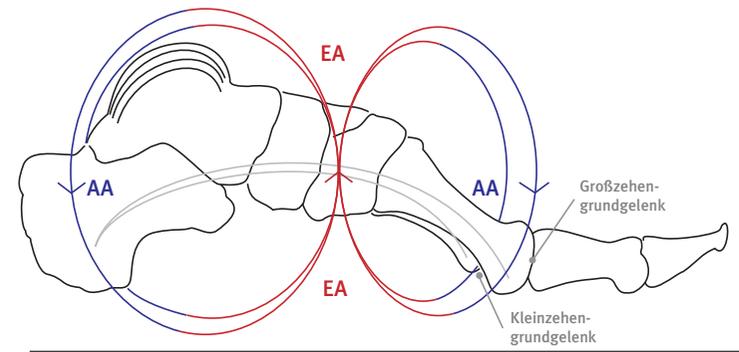
Energiekreise

Energiekreise können in allen Yogahaltungen eingesetzt werden. Sie unterstützen das Alignment und die Muskulatur der Füße in eine heilsame und gute Haltung (Aufrichtung des Fersenbeins, Ausbildung des Längs- und Quergewölbes durch den Aufbau von Muskelkraft).

Ausgangshaltung ist Tadasana

Übe in beiden Füßen gleichzeitig.

Der Einatem hebt (Quer- und Längsgewölbe), der Ausatem verstärkt den Kontakt nach unten. Wenn dir die Energiekreise geläufiger werden übertrage sie auch in andere Haltungen.



Der Vorfuß-Rückfuß-Energiekreis

Dieser Energiekreis hebt die Keilbeine, stärkt das Längs- und ebenfalls das Quergewölbe und hilft Schmerzen in der Fußsohle zu lindern.

1. Kreis

Einatem

Atme ein von der Fußsohle durch die Keilbeine nach oben zum Rist und

Ausatem

- a atme aus durch den Großzehenballen (Grundgelenk) nach unten.
- b atme aus durch den Kleinzehenballen (Grundgelenk) nach unten.

Übe beide Formen (EA, AA a + EA, AA b) für einige Zeit separat. Dann beginne durch die Keilbeine einzuatmen und gleichzeitig durch Groß- und Kleinzehenballen auszuatmen.

2. Kreis

Einatem

Atme ein von der Fußsohle durch die Keilbeine nach oben zum Rist und

Ausatem

- c atme aus zur Fußinnenkante unterhalb des Innenknöchels
- d atme aus zur Fußaußenkante unterhalb des Außenknöchels.

Übe beide Formen (EA, AA c + EA, AA d) für einige Zeit separat. Dann beginne durch die Keilbeine einzuatmen und gleichzeitig durch innere und äußere Fußkante auszuatmen.

Verbinde die 4 Teilkreise zu einer Einheit:

Atme durch die Keilbeine ein, durch Groß-, Kleinzehenballen (a + b), durch Innen- und Außenferse (c + d) gleichzeitig aus.

*Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.
Beharrlichkeit führt zum Ziel.*

Quelle: Dr. Ronald Steiner