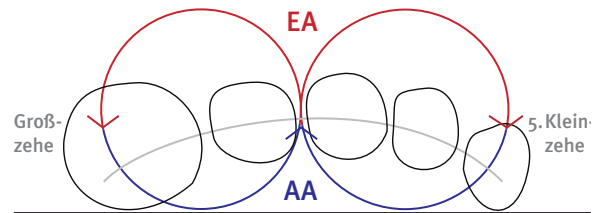


## Zwei Energiekreise für die Füße

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. Kleinzehze.

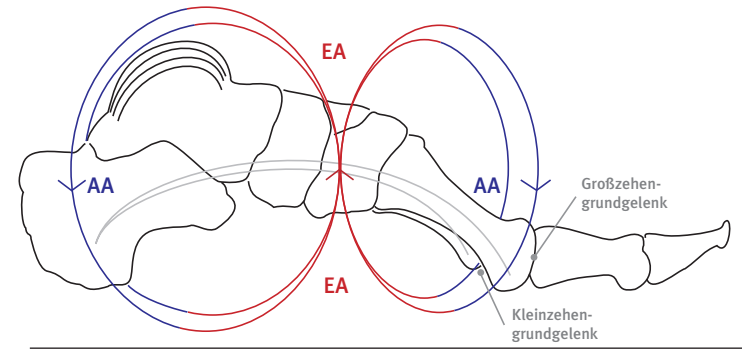
#### Ausatem

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.



### 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

- atme aus durch den Großzehnenballen (Grundgelenk) nach unten.
- 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

- atme aus zur Fußinnenkante unterhalb des Innenknöchels
- 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

### 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.