

Der wichtigste Teil deines Körpers

**Chi Tipps für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie**

~~~~~

**Was ist der wichtigste Teil deines Körpers? Es ist der Fuss, oder die Füße.**



Was ist wohl der wichtigste Teil deines Körpers, wenn du beim Üben auf den Beinen bist?

Du kannst gerne anderer Meinung sein. Aber unsere Antwort ist der Fuss (oder die Füße), auf dem dein Gewicht ruht.

Beim Üben bewegen wir gleichzeitig viele unserer Körperteile. Dabei wird unsere Aufmerksamkeit oft von Körperteilen wie unseren Händen, Schultern, Hüften, Ellbogen, Kopf, Augen, Atem usw. in Anspruch genommen. Unsere Füße, auf denen wir beim Üben stehen, bleiben dabei oft vergessen.

Doch diese Füße sollten das Fundament unserer Praxis sein, genauso wie sie das Fundament unseres Körpers bilden. Buchstäblich alles in unserem Körper wird durch den Fuss oder die Füße gehalten oder ausbalanciert.

## **Sei gut zu deinen Füßen**

Wenn dein belasteter Fuss also unbequem oder falsch ausgerichtet ist, wird auch alles andere im Körper nicht richtig funktionieren. Dazu gehört auch der Energiefluss, der Fluss deiner Lebensenergie. Wenn sich dein Fuss körperlich unbequem fühlt, dann ist dort die Energie zu einem gewissen Grade blockiert. Dabei wird auch der Gesamtfluss durch deinen Körper proportional in dem Grade verringert, wie die Energie in deinem Fusse blockiert ist.

Versuche also in dieser Woche beim Üben jederzeit auf den Fuss oder die Füße zu achten, die Ihr Gewicht tragen. Und was auch immer du tust, finde einen Weg, deinen Körper locker und federnd zu halten. So etwa wie Zweijährige mit lockerem Fuss und Knöchel heruntänzeln. Wenn der Fuss oder der Knöchel nicht ein bisschen federt oder federn kann, dann stimmt etwas nicht.

Hab viel viel Spass auf deinen Füßen.

Kudos & Copyright:

Kathryn Komidar und Bill Ryan – [Toward Harmony Tai Chi & Qigong](#)

Übersetzt durch Hansruedi Jörg