

Lebendige und verbundene Füße

Chi Tipps für einen bewussten Alltag Für die Steigerung deiner Lebensenergie

~~~~~

### Lebendige und verbundene Füße

Vor einiger Zeit haben wir in unserem Praxistipp über [kreisförmige Bewegungsmuster](#) gesprochen. Lebendige Füße ist das Thema von heute. Bei solchen werden die Körperteile besser verbunden und es kann mehr Energie durch das System fließen. Wenn du all die Teile deines Körpers besser miteinander verbinden willst, gibt es viele Aspekte und Feinheiten zu berücksichtigen.

In einer ersten Phase soll mehr Chi oder Lebensenergie, in einzelne Teile des Körpers gebracht werden. Dazu haben wir vorgeschlagen, mit den Händen zu beginnen. Für die meisten von uns sind die Hände der am einfachsten zu fühlende und zu belebende Körperteil. Hingegen können viele von uns die eigenen Füße schlecht oder gar nicht fühlen.

Lebendige und verbundene Füße sind auch wichtig, wenn nicht sogar sehr wichtig. Dafür gibt es drei gute Gründe:

1. Wenn du deine Füße beleben kannst, werden dabei wahrscheinlich auch deine Beine lebendiger werden.
2. Mit lebendigeren Beinen wird sich auf natürliche Weise mehr Energie in deinem Oberkörper bewegen. So funktioniert der menschliche Körper, denn alles ist verbunden.
3. Da bei sportlichen Betätigungen, inklusive Qigong, das ganze Gewicht oft auf deinen Füßen liegt, werden diese ständig stimuliert. Das geschieht beim Bewegen, beim Gewicht verlagern oder sogar während du einfach nur stehst. Wenn du dich auf diese natürliche Stimulation einlässt, ist es relativ einfach, die Füße zu fühlen. Oder anders gesagt, deine Absicht, das Gefühlsbewusstsein in deine Füße zu bringen und dort zu halten, wird durch die Stimulation erleichtert. Dieser Umstand gilt besonders für die Füße, werden diese doch ständig auf den Boden gedrückt. Für andere Teile des Körpers gilt das weniger.

## Übungen für lebendigere Füße

«Mit Absicht bewegt sich Chi.» So lautet in der chinesischen Medizin wie auch im Qigong ein Sprichwort. Benutze deine Achtsamkeit und versuche mit Absicht, deine Füße zu spüren. Wenn du das schaffst, beginnt sich die Energie in den Füßen und in den Beinen stärker zu bewegen. Zusätzlich verbinden sich auch deine Füße und Beine besser mit dem Rest deines Körpers.

Wenn du bei deinen Übungen auf den Beinen bist, dann achte zukünftig auf die Füße. Fühle, wie dein Gewicht Druck auf die Füße ausübt. Beachte wie sich deine Füße auf dem Boden anfühlen. Spiele mit dem Gewicht und spüre, wie dieses in die Füße geht. Spüre, während deinen Übungen wie sich dein Gewicht in den Füßen anfühlt. Beobachte auch wie sich die Füße auf dem Boden anfühlen.

Man kann sich auf viele Arten mit den Füßen beschäftigen und dabei gleichzeitig die Achtsamkeit verbessern.

Eine Übung kann darin bestehen, sich über eine bestimmte Zeit kontinuierlich mit einem der Füße zu befassen. Du kannst dein Gewicht von einem Fuss auf den anderen verlagern. Achte dich mal auf den linken Fuss und spüre dabei, wie sich bei den unterschiedlichen Belastungen die Gefühle im Fuss verändern. So kannst du dich ganz leicht auf einen Fuss konzentrieren und dabei die Energie steigern. Mache die Übung dann auch mit dem anderen Fuss.

## Trainiere lebendige Füße

Du kannst dich bei deinen Übungen aber auch auf den belasteten oder den unbelasteten Fuss achten. Das ist eine weitere Spielart, beginne diese Übung mal mit dem belasteten Fuss. Wenn du dich bewegst oder das Gewicht verlagerst, soll deine Achtsamkeit also von einem Fuss in den anderen gehen. Diese ständige Veränderung regt dazu an, sich auf das zu achten, was man sich vorgenommen hat. Damit kannst du deine Wahrnehmung und deine Energie fokussiert in den Füßen halten.

Man kann auch spüren, wo das Gewicht in den Fuss fällt. Ist es die Ferse, die Mitte oder eher die Fussballe? Spiele mit verschiedenen Positionen und spüre wie sich dabei die Füße und deine Übungen anfühlen.

Bei deinen Bewegungen kannst du achten, wie locker und lebendig deine Füße sein können. Achte beim Üben auf die Punkte, die sich steif und hart anfühlen und auf die, die weich, federnd und lebendig werden. Spiele mit der Art und Weise wie du übst. Probiere mehr Weichheit einzubringen, so dass sich die Steifheit verkleinert.

Lerne deine Achtsamkeit in die Füße zu bringen und mache sie so lebendiger. Damit erfreust du deinen ganzen Körper, so kann er verbundener und lebendiger werden.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg