

Bernadett Gera

# Fuß Qigong

Einfache Energieübungen für die Füße

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a clean, black, sans-serif typeface.

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>
<b>Übungen bei speziellen Beschwerden</b>	<b>90</b>
<b>Quellen</b>	<b>91</b>
<b>Danksagung</b>	<b>92</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>94</b>
<b>Impressum</b>	<b>95</b>

# 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

unseren Füßen verlaufen. So ist bei vielen Menschen, deren Absatz stark abgetreten ist, der Nierenmeridian schwach, was Beschwerden im unteren Rücken begünstigen kann. Eine abgetretene Außenkante könnte auf ein Ungleichgewicht im Leber- oder Gallenblasenmeridian hinweisen.

Natürlich sind dies keine ärztlichen Diagnosen, aber es ist dennoch interessant, welche Hinweise selbst unser Schuhwerk über uns geben kann. In unseren Füßen spiegelt sich sehr vieles über uns wider. Wie auch mit anderen Körperstellen verhält es sich so, dass im Kleinen das Große sichtbar werden kann. Fußbeschwerden entstehen manchmal durch schlechte Angewohnheiten und Bewegungen oder auch durch die Wahl des falschen Schuhwerks. Es sind oft mehrere Aspekte, die zusammenkommen und eine Rolle spielen. Daher ist es gut, an verschiedenen Stellen anzusetzen und – wie das alte Sprichwort sagt – den Brunnen nicht erst dann zu graben, wenn man schon durstig ist.

In der chinesischen Lehre findet man auch die Ansicht, dass Alterungsprozesse in den Füßen beginnen beziehungsweise dass schwache Füße die Alterung begünstigen. Auch in unseren Breiten hat man beobachtet, dass sich der Gesundheitszustand von Menschen teilweise drastisch verschlechtert, sobald sie bettlägerig werden.

Aber auch ohne diese Zusammenhänge sind gesunde Füße etwas sehr Erstrebenswertes, denn sie tragen uns durch unser Leben. Ich hoffe, dass die vorliegenden Übungen Sie dabei unterstützen und Sie auf Ihrem Weg begleiten. Auf dass Sie gesund in Ihrem Leben stehen und voller Kraft in Richtung Ihrer Ziele marschieren können!

Herzliche Grüße  
Bernadett Gera

氣



QIGONG  
FÜR DIE FÜSSE



## Was ist Qigong?

Das Werk *Huangdi Neijing Suwen* (dt. Titel: Der innere Klassiker des gelben Kaisers) aus dem 2./3. Jahrhundert v. Chr. gilt als die älteste schriftliche Aufzeichnung, in der Qigong im heutigen Verständnis erstmals erwähnt wird, wobei eine Beschreibung bestimmter Qigong-Übungen bereits im 6. Jahrhundert v. Chr. niedergeschrieben wurde. Bei Qigong handelt es sich um eine Energiearbeit, die Zugang zu feinstofflichen Energien bietet und bei regelmäßiger Übung ein physisches, emotionales und mentales Wohlergehen herzustellen vermag. Der Körper wird gereinigt und gekräftigt, der Geist zur Ruhe gebracht und der Mensch in seiner Gesamtheit harmonisiert. Viele der großen und bekannten Ärzte in der Geschichte Chinas waren gleichzeitig große Qigong-Meister.

Qigong offenbart ein umfangreiches und detailliertes Wissen über die zentrale Kraft allen Lebens, seine Aktivierung, Stärkung und ausgeglichene Verteilung im physischen Körper. Die Fähigkeit zur Selbstheilung wird dadurch unerschöpflich. Der freie Energiefluss im Körper wird gefördert und gestärkt und Yin- und Yang-Kräfte des Körpers in ein dynamisches Gleichgewicht gebracht. Hierauf weisen auch die Schriftzeichen hin, aus denen der Begriff Qigong besteht. *Qi* bedeutet Lebenskraft, *Gong* weist auf Arbeit und regelmäßiges Üben hin. Qigong bedeutet somit frei übersetzt die Fähigkeit, mit der Lebensenergie zu arbeiten.

Beginnt man, ein sensibles Empfinden für feine Energien zu entwickeln, ist es möglich, Krankheiten und Beschwerden bereits im subklinischen Stadium, wenn noch keine messbaren Symptome festgestellt werden können, entgegenzuwirken. Einen Zusammenhang zwischen erkrankten Organen und den jeweiligen Leitbahnen (siehe Seite 18) wies unter anderem der Arzt Dr. Ioan Dumitrescu in seinen interessanten Forschungen nach. Einige dieser wichtigen Leitbahnen beginnen und enden an den Füßen. Daher verwundert es nicht, dass in verschiedenen Qigong-Arten stets Übungen für die



Füße enthalten waren. Ein besonderes Augenmerk wurde insbesondere auch deshalb auf die Füße gelenkt, weil eine Schwäche in den Füßen Beschwerden, Krankheiten und Alterserscheinungen begünstigen soll. Ebenso stören Blockaden im Fuß das Yin- und Yang-Gleichgewicht des Körpers und können beispielsweise Bluthochdruck begünstigen. Das Fuß-Qigong selbst besteht aus einer Sammlung wichtiger bewegter und sogenannter stiller Übungen aus verschiedenen traditionellen Quellen, mit denen positiv auf die Gesundheit eingewirkt werden kann.

Während der politischen Unruhen des letzten Jahrtausends wurde Qigong in China immer weiter in den Hintergrund gedrängt und zeitweise sogar verboten. Die westliche Medizin gewann bis 1949 immer mehr an Bedeutung und erfuhr ihren Höhepunkt in der Guo-Ming-Dan-Regierung, die die traditionelle chinesische Medizin und damit auch Qigong als Aberglauben abtat. Nach einem Aufruf Mao Zedongs, der die Meinung vertrat, man könne dem Volk besser dienen, wenn sich westliche und chinesische Medizin verbinden, lockerte sich die Situation ein wenig. Ab 1978 begann sich Qigong wieder zu etablieren.

Heutzutage existieren noch einige Hundert Qigong-Stile und ihre Verbreitung im Westen nahm in den letzten Jahrzehnten immer mehr zu. Auch im deutschsprachigen Raum ist das Interesse an Qigong seit den späten 1980er-Jahren, als die ersten Bücher zum Thema erschienen, sehr groß. Nicht nur Volkshochschulen und Sportvereine bieten Kurse an – Qigong hat sogar seinen Eingang in Therapiekonzepte schulmedizinisch orientierter Rehabilitationseinrichtungen gefunden. Qigong als Bestandteil der jahrtausendealten Medizinkultur Chinas stellt eine wichtige Bereicherung unseres vergleichsweise jungen westlichen Medizinsystems dar. Besonders die hier vorgestellten Übungen des Fuß-Qigong erfreuen sich wie auch das Finger-Qigong immer größerer Beliebtheit. Sie können entweder eigenständig praktiziert oder mit anderen Formen der Energiearbeit kombiniert werden und ohne viel Zeit- und Kraftaufwand mühelos in den Alltag integriert werden.

## Die Wirkungen des Fuß-Qigong

Unser ganzer Körper ist ein komplexes Meisterwerk. Unten und oben, innen und außen, Skelett und Organe, alles hängt miteinander zusammen. Selbst kleine Veränderungen an einer Stelle – beispielsweise in der Fußhaltung – können eine nachhaltige Wirkung auf den gesamten Organismus haben – sie können zum Beispiel Kopfschmerzen bewirken. Möglich wäre dies unter anderem über muskuloskeletale Beziehungen: Werden die Füße falsch belastet, wirkt sich dies auf die Knie und in der Folge auf die Hüftgelenke aus. Zum Ausgleich kann das Becken aus seiner natürlichen Haltung herausgeraten, was wiederum Auswirkungen auf die Wirbelsäule und den Nacken hat. Der verspannt sich, wodurch die Kopfschmerzen entstehen. Aber auch auf anderem Wege können die Füße »wirken«, zum Beispiel wenn sie in ihrer Bewegung eingeschränkt werden und damit die Venenpumpe in den Beinen behindert wird. Und nicht zuletzt haben Füße, die schmerzen oder nicht natürlich belastet werden (können), auch Auswirkungen auf die Psyche: Wenn Sie sich den Unterschied zwischen kleinen, langsamen, unsicheren Schritten und einem gesunden, kraftvollen Ausschreiten auf festem Fuß vorstellen, wird dieser Zusammenhang schnell klar.

Wie gut ist es da, dass man die Wechselwirkungen zwischen unseren Füßen, unserem Körper und unserer Psyche auch umgekehrt nutzen kann. Denn die Effekte, die man über die Füße auf den gesamten Organismus ausüben kann, sind ausgesprochen vielfältig und wurden inzwischen durch viele wissenschaftliche Studien bestätigt. Besonders die Fußreflexzonen-Massage erfreut sich auch im Westen großer Beliebtheit. Sie basiert auf dem Wissen, dass über bestimmte Bereiche auf der Fußsohle einzelne Organe positiv beeinflusst werden können.

Zugleich können sich auf der Fußsohle körperliche und seelische Beschwerden und Erkrankungen widerspiegeln, sodass sogar Diagnosen über die Fußsohle möglich sind. Zusätzlich zu diesem System entdeckte Rudolf Siener in



Bernadett Gera

**Fuß-Qigong**

Einfache Energieübungen für die Füße

Paperback, Broschur, 96 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-424-15344-6

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2018

Qigong geht auch mit den Füßen

Die chinesische Heilmethode Qigong bietet einfach zu erlernende und schnell auszuführende Anwendungen für die Füße, die sich auf den gesamten Körper und Geist positiv auswirken. Schließlich enden viele der Meridiane in den Füßen. Diese Energiekanäle werden durch die zahlreichen Übungen in diesem Buch gezielt angeregt. So wird das Konzentrationsvermögen gesteigert und eine Vielzahl von Beschwerden, wie Bluthochdruck, Erkältungen, Schlaf- und Verdauungsstörungen werden gelindert.

 [Der Titel im Katalog](#)