

SUSANNE KINZELMANN-GULLOTTA
Die Yoga-Fußschule



GOLDMANN
Lesen erleben

Susanne Kinzelmann-Gullotta

Die Yoga- Fußschule

So werden Füße, Beine und Rücken
wieder schmerzfrei

GOLDMANN

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe April 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images / DNY59

Lektorat: Ralf Lay, Düsseldorf

Bildredaktion und Leitung der Fotoproduktion: Anka Hartenstein

fm · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Theiss, St. Stefan im Lavanttal

Printed in Austria

ISBN 978-3-442-22151-6

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Einleitung	
Von der Tänzerin zur Fußtherapeutin: Mein Weg zum Yoga der Erde	9
I. Wissenswertes zum Yoga der Erde	13
Fußprobleme – eine Zivilisationskrankheit?	15
Begreifbare Anatomie der Füße und Spiraldynamik	21
<i>Das Längsgewölbe 22 Das Quergewölbe und natürliches Gehen 24 Die Entwicklung der Fußgewölbe 25</i>	
Wie die häufigsten Fußprobleme entstehen – körperliche und seelische Ursachen	27
<i>Der Senk- oder Plattfuß 27 Der Spreizfuß 28 Der Knickfuß 28 Hallux valgus 28 Krallen- und Hammerzehen 29 Der Hohlfuß 29 Fersensporn 30</i>	
Die verschiedenen Gangarten im Leben	31
<i>Faszien formen unseren Körper 32 Unser Gang bringt unsere Persönlichkeit zum Ausdruck 33</i>	
Schuhe	36
<i>Gibt es »den« gesunden Schuh? 37 Barfußschuhe 39 Boden- haftung abhandengekommen? 41 Einlagen 42</i>	
Augen der Erde – Yoga der Erde	45
<i>Spirituelle und energetische Hintergründe 46 Die Bedeutung der Chakren im Yoga der Erde 47</i>	

Die Fußreflexzonen­therapie	52
<i>Geschichtliches 52 Prävention und Heilung über die Fußreflexzonen 53</i>	
Das Meridiansystem und weitere schematische Einteilungen . . .	55
<i>Die drei Yin-Meridiane im Fuß 56 Die drei Yang-Meridiane im Fuß 58 Weitere schematische Einteilungen des Fußes und der Zehen 59</i>	
Das Lebensprinzip »Spirale« im Yoga der Erde	61
<i>Bedeutung der Spirale für die Füße und die Wirbelsäule 62 Testen Sie die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule 63</i>	
Die Entdeckung der Lebenswelle	65
<i>Die Bedeutung der Welle für die Füße und die Wirbelsäule 66 Der therapeutische Nutzen der Lebenswelle 68</i>	
Zwei Körpertypen auf verschiedenen Füßen unterwegs – Die Terlusologie.	71
<i>Lunarer und solarer Körpertypus 72 Test: Was ist mein Atemrhythmus? 73 Atembeobachtung: Lunarer und solarer Atem gegen Stress 74 Die Körperseiten bei lunarem und solarem Typus 76 Noch zwei Gangarten 77</i>	
II. Die Übungen	79
Übungsteil 1: Alltagsübungen zur Gesunderhaltung der Füße und des Energiesystems	83
<i>Die »Swingpointer« 86 Highspeed in High Heels? 89 Energetische Ent- und Aufladung im Alltag 90 Die Bedeutung der Membranen im Körper 93 Der Beckenboden – Trampolin für unsere Gefühle 94</i>	
Übungsteil 2: Übungen für die »gängigsten« Fußprobleme	99
<i>Partnerübungen 99 Übungen für den Senk- oder Plattfuß 103 Übungen für den Spreizfuß 107 Übungen für den Knickfuß 112 Übungen beim Hallux valgus 113 Übungen bei Krallen- und Hammerzehen 115 Übungen für den Hohlfuß 116 Übungen bei einem Fersensporn 118</i>	

III. Die Yoga-der-Erde-Zyklen	119
Vorbereitung: Gestalten Sie sich Ihr eigenes Yoga-Ritual.	121
Anfangs- und Endentspannung	123
Yoga-der-Erde-Zyklus 1: Die »Lebensübungen«	128
Yoga-der-Erde-Stehhaltungen	139
Yoga-der-Erde-Zyklus 2: »Der Berglöwe«	144
Eine »Endentspannungshaltung«, die das Urvertrauen stärkt . . .	148
IV. Gehmeditationen und Pilgerschaft	151
Der Weg durch den heiligen Raum.	153
<i>Gehmeditation 153 Das Labyrinth, eine »Instant-Pilgerschaft« 156 </i>	
<i>Kreative Möglichkeiten, ein Labyrinth zu nutzen 159</i>	
Anhang	163
Mit dem Herzen gehen	165
Dank	166
Quellen	167
Verzeichnis der Übungen	168
Kontakt und Bezugsquellen	171

Einleitung

Von der Tänzerin zur Fußtherapeutin: Mein Weg zum Yoga der Erde

Vor einigen Jahren – mitten in der Phase, in der ich meine eigenen Füße erforschte – las ich in dem Buch *Die Wolfsfrau* von Clarissa Pinkola Estés die Geschichte einer Indianerin. Sie beschrieb, wie es sich anfühlte, als sie zum ersten Mal in ihrem Leben Schuhe trug: Sie habe sich gefühlt wie mit Augenbinden an den Füßen. Die Worte haben mich sehr berührt, erfuhr ich doch über meine eigenen Füße und über die der vielen Menschen, die ich schon behandeln und wiedererwecken durfte, auf eindrückliche Weise einmal mehr, dass diese anatomischen Wunderwerke tatsächlich auch »umfassende Wahrnehmungsorgane« sind. Sie weisen uns den Weg im Leben auf diesem wunderbaren Planeten. Daher verstehe ich sie als »Augen der Erde« ... So entstand der Name meiner Praxis, der Ganzheitlichen Fußschule, und schließlich auch das Yoga der Erde.

Auf die eigenen Füße wurde ich sprichwörtlich zurückgeworfen, als ich mich vor über dreißig Jahren nach mehreren »Gastspielen« an diversen Universitäten schließlich für eine professionelle Tanzausbildung entschied. Bei den vielen täglichen Trainingsstunden machten meine geschundenen Füße ziemlich schnell schlapp, sie schmerzten in den Gelenken und wurden wund. Sie »funktionierten« irgendwie nicht richtig und waren, um es kurz zu sagen, so etwas wie die Stiefkinder meines Körpers!

Ehrlich gesagt, mochte ich meine Füße bis zu diesem Zeitpunkt auch gar nicht so richtig leiden. Ich fand sie hässlich und war nie wirklich

zufrieden mit ihrer »Leistung«. Als Kind schon waren mir vom Arzt Knick-Senk-Spreizfüße diagnostiziert und Einlagen verschrieben worden, die ich als unästhetisch und unangenehm empfand. Sie erschienen mir beinah wie Prothesen. Diese kindliche Wahrnehmung sollte sich später noch verfestigen ...

Unzufrieden mit meinen Füßen, aber etwas versöhnt durch die Unterstützung meines späteren Lebenspartners, der mir abends liebevoll meine geschundenen »Feuerfüße« mit kalten Waschlappen gekühlt hatte, begann ich nun, mich diesen vernachlässigten Körperteilen zuzuwenden und sie zu erforschen. Mit einer Tanzlehrerin, die sich auch mit der Feldenkrais-Therapie beschäftigte, machte ich erste Erfahrungen damit, dass man bestimmte unökonomische Bewegungsmuster auch in den Füßen verändern kann. Meine »Stiefkinder« wurden etwas gesünder, sie und ich kamen uns ein wenig näher.

Eine homöopathische Ärztin meinte seinerzeit zu meinen Problemen: »Na ja, wir sind ja auch ziemlich weit weg von unseren Füßen.« Damit beschrieb sie genau, wo wir unseren Wahrnehmungsschwerpunkt haben: meist zu weit oben angesiedelt, eher im Kopfbereich. Zur Erde und unserer grundlegenden Verbindung mit ihr haben wir in unserem Kulturkreis oft den Kontakt verloren.

Über die Probleme mit meinen eigenen Füßen wurde ich also unweigerlich »nach unten gezogen«, und ich begann, meinen Körper über verschiedene Therapien wie Rolfing und Atemtherapie tatsächlich von unten nach oben neu aufzubauen, was ich darüber hinaus gut ins Tanztraining übertragen konnte.

In dieser Zeit entdeckte ich auch meine Liebe zum afrikanischen Tanz. Im Gegensatz zum klassischen Ballett, in dem man darauf hintrainiert, den Körperschwerpunkt möglichst nach oben zu verlagern, ja, im Spitzentanz geradezu schwebend abzuheben, bewegt man sich im afrikanischen Tanz barfuß im Einklang mit den Kräften der Erde. Die vermeintlichen Stampfbewegungen sind im Grunde ein liebevoller, sanfter Kontakt zwischen den Füßen und dem Boden. Man schöpft letztlich Kraft aus der Erde, um dann ebenfalls in Luftsprüngen abheben zu kön-

nen. Je beweglicher die Füße und die Fußgelenke dabei sind, umso größer ist auch die Sprungkraft.

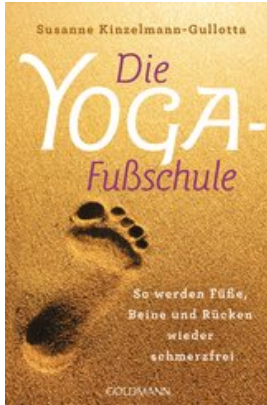
Allmählich freundete ich mich so mit meinen eigenen Füßen an und behandelte sie nicht weiter wie Stiefkinder. Mein Forschergeist war geweckt, hatte ich durch bewussten Einsatz meiner Füße doch schon wesentlich mehr zum Positiven verändern können als durch jahrelanges Tragen von Einlagen.

Ein weiteres Aha-Erlebnis hatte ich dann zehn Jahre später während meiner Yoga-Ausbildung, als ich mit der Spiraldynamik von Dr. med. Christian Larsen aus Zürich in Kontakt kam. Diese besagt im Grunde, dass unsere Muskulatur spiralisches um die Knochen angeordnet ist und das Aufrichtungsprinzip im Körper, das in den Füßen beginnt, ebenso verläuft. Über diese Technik lernte ich in kurzer Zeit, meine eingesunkenen Fußgewölbe wiederaufzubauen und meinen Hallux valgus («Ballenzeh») zu reorganisieren (der Begriff ist gebildet aus den lateinischen Wörtern *hallus* und *hallex* für »großer Zeh« und *valgus* für »krummbeinig, schief«).

Nach diesem – aus schulmedizinischer Sicht – »Wunder« ließ mich das Thema nicht mehr los: Ich kreierte spezielle Fußchoreografien und Hommagen an die Füße und legte während meiner tanzpädagogischen Arbeit großes Augenmerk auf deren »Ausbildung«.

Während jener Zeit machte ich auch die ersten Beobachtungen, wie gut aufgebaute Füße sich auf das Selbstbewusstsein und die Durchsetzungskraft im Leben auswirken können. Eine maltherapeutische Ausbildung unterstützte damals noch meine künstlerische Arbeit, vor allem mit Kindern. Reagiert unser Körper und damit die Selbstheilungskraft doch sehr auf innere und äußere Bilder. Ich erlaubte meinen Schülern damals, auch im Ballettunterricht die Schuhe auszuziehen und bewusst mit den Füßen zu tanzen.

Nach Augustinus ist der Tanz ein Gebet mit den Füßen, für mich ebenso ein Gebet für Mutter Erde. Dieser spezielle Bezug hat mich dann auch später während einer viele Jahre andauernden Ausbildung bei Dr. Harvey Mette Silverfox, einem nordamerikanischen indianischen



Susanne Kinzelmann-Gullotta

Die Yoga-Fußschule

So werden Füße, Beine und Rücken wieder schmerzfrei

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 176 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-22151-6

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2016

Unsere Füße sind die körperliche und energetische Basis unseres Organismus. Werden sie stiefmütterlich behandelt, kommt es zu den unterschiedlichsten Fußbeschwerden, die auch unser seelisches Wohlbefinden beeinträchtigen. Susanne Kinzelmann-Gullotta hat eine ganzheitliche Bewegungs- und Wahrnehmungsschulung entwickelt, die es in kurzer Zeit ermöglicht, die Füße zurück in ihre natürliche Beweglichkeit und Schwingung zu versetzen. Das Kernstück bilden leicht erlernbare Übungen, die das Fußgewölbe stärken, die Statik verbessern und die Wirbelsäule entlasten. Wir tanken Energie, Stress und Blockaden lösen sich auf – sodass wir wieder mit beiden Füßen fest im Leben stehen können.