

SUSANNE KINZELMANN-GULLOTTA
Die Yoga-Fußschule



GOLDMANN

Lesen erleben

Susanne Kinzelmann-Gullotta

Die Yoga- Fußschule

So werden Füße, Beine und Rücken
wieder schmerzfrei

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

3. 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: Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín

Printed in Czech Republic

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 spiralisch 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

Körperheiler, sehr berührt. Die Erfahrungen jener Zeit bilden eine weitere Basis in der Entwicklung der ganzheitlichen Fußschule, die letztlich mit den Selbstheilungs- und Wahrnehmungskräften in unserem Körper arbeitet.

Ein dritter, sehr wichtiger Grundpfeiler entwickelte sich während vieler Jahre der Erfahrung in meiner Praxis – über die Beobachtung der verschiedensten Füße und ihrer »Geschichten«. Er geht zurück auf die Entdeckung der Lebenswelle, ein energetisches und bewegungstechnisches Grundprinzip im Fuß und in der Wirbelsäule. Daraus ergab sich eine wirkungsvolle diagnostische und therapeutische Möglichkeit, mit den verschiedensten Fußproblemen und ihren Ursachen umzugehen. Aus all diesen Erfahrungen zu den Zusammenhängen zwischen unseren Füßen, dem übrigen Körper und der Seele sind schließlich das Yoga der Erde und dieses Buch entstanden.

In einem gesonderten Kapitel werde ich noch ausführlicher auf die Lebenswelle eingehen. Machen wir uns nun auf den Weg und beginnen wir mit dem ersten Schritt, unsere Füße zu erforschen, um sie mit diesem Wissen auf dem wunderbaren Erdenweg, den sie uns weisen, zu unterstützen.

The image features a repeating decorative floral pattern in white on a dark purple background. The pattern consists of intricate, symmetrical designs with swirling vines, heart-shaped leaves, and small floral motifs. A central horizontal band is light purple, containing the text.

I. Wissenswertes zum Yoga der Erde

Fußprobleme – eine Zivilisationskrankheit?

Unsere Füße tragen uns im wahrsten Sinne des Wortes durchs Leben, im Ganzen immerhin ein- bis dreimal um die Erde. Das können bis zu 120 000 Kilometer sein – ein guter Grund, ihnen mehr Beachtung zu schenken, als wir das in unseren westlichen Gesellschaften üblicherweise tun. Am besten schon, bevor »der Schuh drückt«! Dabei ist es nicht immer der Schuh, der drückt, vielmehr melden sich unsere Füße auch, wenn sie Aufmerksamkeit für andere Bereiche des Körpers oder der Seele wecken wollen, indem sie Beschwerden entwickeln. Schon unsere Umgangssprache besagt so, wie eng unser Wohlbefinden mit unseren Füßen zusammenhängt. Nicht von ungefähr fragen wir nämlich: »Wie geht's, wie steht's?« Wenn die Füße nicht mehr mitmachen, dann »geht« manchmal fast gar nichts mehr.

Als ich vor einigen Jahren das erste Mal Indien bereiste, dachte ich mir, in diesem Land wäre ich wohl arbeitslos. Mein hoch sensibilisierter »Fußblick« wurde mit wunderschönen, meist gesunden und sehr beweglichen, ja oft sogar geschmückten Füßen verwöhnt. Die von »Heiligen« wurden sogar verehrt und geküsst. Etwas Ähnliches gibt es zwar auch in unserer Kultur, der Papst küsst einmal im Jahr, gründonnerstags, Strafgefangenen die Füße. Dies ist sicherlich eine schöne und tief gehende Geste, die aber nur sehr wenigen Menschen zuteilwird.

In der fernöstlichen Barfuß- beziehungsweise Sandalenkultur konnte ich auf jeden Fall keine der in unseren Breitengraden üblichen Fußprobleme entdecken. Viele Menschen leben anderenorts wesentlich »bodennäher« als wir. Auch zahlreiche soziale Rituale und Beschäftigungen wie Essen, Trinken, Beten und Arbeiten finden dort auf dem Boden statt. Diese Menschen sind oft bis ins hohe Alter wesentlich be-

weglicher als wir und verlieren nicht so schnell den Kontakt zu Mutter Erde.

Bei uns spielen sich sehr viele Aktivitäten abgehoben vom Boden ab. Wir sitzen auf Stühlen, erheben uns mit High Heels, arbeiten ein bis mehrere Stockwerke höher in Hochhäusern. Viele Zivilisationsfüße sind das ganze Jahr über in Schuhe und Strümpfe verpackt und dürfen nicht mehr den direkten Kontakt zur Erde spüren. Arbeiten auf und mit der Erde erledigen meist »kopfgesteuerte« Maschinen, und wenn wir zu Fuß unterwegs sind, geschieht dies in der Regel auf versiegelten Untergründen. Mit genormten Treppenabständen müssen unsere Füße nicht mehr »mitdenken« beziehungsweise aufmerksam sein, sie schlafen mehr oder weniger vor sich hin und müssen in erster Linie als »Fortbewegungsmittel« funktionieren.

Insgesamt sind wir also in einer sehr kopfgesteuerten Kultur unterwegs und haben viel Boden unter den Füßen verloren. Die immer häufiger auftretenden Fußprobleme in unserer Zivilisation sind meines Erachtens ein fast kollektiver Schrei unserer Füße nach Mutter Erde, nach Aufgehobensein, nach Getragenwerden. Sie drücken oft die Sehnsucht aus, seinen eigenen Weg in seinem individuellen Tempo auf dieser Erde finden zu dürfen, aber auch das Bedürfnis, auszuruhen auf einem Stückchen Erde unter unseren Füßen, das zu uns gehört.

In meine Praxis kommen Menschen aller Altersstufen mit Beschwerden bei Knick-Senk-Spreizfuß, Hallux valgus, Hammerzehen, Hohlfuß oder Fersensporn. Die Natur hat aber manchmal auch recht ausgefallene Ideen, um uns auf unsere mangelnde Erdung aufmerksam zu machen. Es zeigen sich dann ganz individuelle Verformungen der Zehen oder andere Phänomene. Wahrnehmungsstörungen und erhöhte oder verringerte Sensibilität sind ebenfalls oft ein Thema. Manche Klienten kommen aber auch ohne ein konkretes Fußproblem zu mir, wenn sie spüren, dass sie innerlich oder äußerlich von ihrem Lebensweg abgekommen sind, in Neufindungsphasen und nach körperlichen oder seelischen Traumata. Oft haben sie ein gesundes und natürliches Bedürfnis, wieder »Boden unter den Füßen zu finden«, was so nötig

ist, um sich gut fortbewegen und seelisch sowie geistig entwickeln zu können.

Eine meiner ersten Klientinnen war Elke, Ende fünfzig. Sie befand sich in einem desolaten Zustand, als sie während eines Urlaubs in Bayern zu mir in die Praxis kam. Sie litt unter heftigsten Allergien und Unverträglichkeiten verschiedenster Art, ihr Körper war sehr aufgeschwemmt wegen des Kortisons, das sie einnehmen musste. Sie hatte einige zum Teil missglückte Operationen hinter sich und lebte in einem Bundesland, das vom »Temperament« her so gar nicht dem ihren entsprach. Zu mir gefunden hatte sie über ihre Füße, die wahrhaft Kapriolen schlugen. Der zweite und dritte Zeh beider Füße hatten sich fast in einer X-Form übereinandergeschoben und zeigten nun komplett in die Höhe. Sie war völlig verzweifelt, weil sie so nicht mehr wandern konnte, was nach ihren Worten damals ihre einzige Freude im Leben war.

Ich untersuchte ihre Füße, erklärte ihr die Funktion der Fußgewölbe mithilfe eines aufgeschnittenen halben Tennisballs und bot ihr dann eine Behandlung nach der ganzheitlichen Fußschule. Durch die Lebenswelle entspannten sich ihre Füße und ihr Nervensystem sichtlich, und sie fühlte sich nach der Behandlung nach eigenen Worten gut.

Einige Tage später rief sie mich ganz aufgeregt an und erzählte mir folgende Geschichte: »Ich träumte in der Nacht nach der Behandlung, ich sei Pippi Langstrumpf und bände mir spiralartige Federn unter die Füße, wodurch ich große Luftsprünge ausführen konnte, was großen Spaß machte. Am nächsten Morgen kam mir dann folgende Idee: Ich ging zum Sportgeschäft, kaufte einen Tennisball und sagte: »Bitte schneiden Sie mir den auf.« Der Verkäufer war etwas verwundert, tat aber wie ihm geheißen. Dann packte ich mir meinen aufgeschnittenen Tennisball und ging zum Orthopädienschuhmacher, legte die beiden Tennisballhälften auf den Tresen und bat, mir bitte jeweils zwei Lederbänder mit Klettverschluss daran zu befestigen. Der Meister war ebenfalls etwas verwundert, dachte aber wohl, ich wolle ein Spielzeug für ein Kind herstellen lassen, und führte meinen Auftrag aus.