

Wilfried Teschler

DAS POLARITY FUSSBUCH

Eine praktische Einführung
in die energetische
»Sprache« der Füße



EDITION
SCHANGRILA

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1. Polarity	9
Polarity und Lebensenergie	13
2. Die FüÙe als Spiegel	17
Die Energie der FüÙe erfahren	22
Horizontale Entsprechungen	22
Inhaltliche Entsprechungen von linken und rechtem Fuß	24
Vertikale Entsprechungen	24
Energiepunkte	28
Lebensenergie	28
Bewußtheit	28
Materie	30
Sein	32
Erleuchtung	34
3. Energieausgleich über die FüÙe	37
Gehen	43
In Harmonie gehen	44
Erden	45
4. Der Körper-Geist-Zustand des Menschen und des Fußes	51
Fußtonus	53
Fußmuskulatur	55
Sehnen	55

Flexor hallucis longus	55
Achillessehne	56
Hornhaut	56
Hühneraugen	57
Verdickungen	58
Schweiß fuße	58
Sich schälende Haut	59
Hautverfärb ungen	59
Temperatur des Fußes	60
Senkung eines Mittelfußknochens	61
Überbein	61
Hammerzehen	62
Knickfuß	62
Senkfuß	63
Plattfuß	63
5. Die strukturelle Polaritätsmassage	65
Erste Phase	71
Zweite Phase	89
Dritte Phase	101
6. Die offene Polaritätsmassage	109
Wofür Massieren?	118
7. Chakren und Füße	119
Anhang: Fußpflege	125