

Susanne Kinzelmann-Gullotta

Die Yoga- Fußschule

So werden Füße, Beine und Rücken
wieder schmerzfrei

GOLDMANN

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 Atempbeobachtung: 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