

Spielen eine tragende Rolle: Unsere Füße

Die Bedeutung unserer Füße und Zehen wird uns häufig erst dann (schmerzlich) bewusst, wenn wir im Vorwärtskommen durch Schmerzen oder Verletzung beeinträchtigt sind. Einer ganzheitlichen Betrachtungsweise entsprechend, stehen die Füße für das Vorwärtskommen im Leben, die Zehen hingegen für die „Kleinigkeiten des Alltags“, die bekanntlich oft mehr Bedeutung haben, als die so genannten „großen Ereignisse“. Um den „Schwerarbeitern“ unseres Körpers Anerkennung und Respekt zu zollen, gibt es viele Möglichkeiten:

Ganz entspannt die Füße in die Hände nehmen

- ✓ Reiben Sie Ihre Füße (besonders die Zehen) mit einem wohlriechenden Massageöl ein (Rosmarin belebt, Rose entspannt).
- ✓ Massieren Sie danach jede einzelne Zehe ca. 1 min. lang.
- ✓ Reiben Sie dann kräftig den Akupressurpunkt „sprudelnder Quell“ in der Mitte des Fußes unterhalb des Ballens.
- ✓ Setzen Sie sich entspannt auf einen Sessel und legen Sie den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel. Legen Sie dann die linke Hand auf die Ferse und mit der Rechten umfassen Sie den Knöchel. Bleiben Sie in dieser Stellung mindestens 5 min. lang und nehmen Sie die Empfindungen und Gedanken bewusst jedoch wertungsfrei wahr, die Ihnen dabei kommen.
- ✓ Machen Sie dasselbe mit dem linken Fuß.
- ✓ Verwöhnen Sie Ihre Füße jeden Abend mit einem Salzfußbad (entspannt und entgiftet).
- ✓ Um die Zehen auf der geistigen Ebene zu kräftigen, können wir eine Affirmation einsetzen: **Ich bin auch mit den Details meines Lebens in Frieden/zufrieden** (Vgl.: Louise Hay: Heile deinen Körper).
- ✓ Erfinden Sie neue Spiele mit Ihren Füßen und Zehen und nehmen Sie dabei die Gefühle wahr, die Sie dabei durchfluten. Löst sich Spannung? Spüren Sie Dehnung? Usw.

In der Astrologie sind die Füße dem Planeten Neptun und somit dem Sternzeichen Fische zugeordnet.

Bei manchen asiatischen Kampfsportarten schätzen die Kämpfer die Kraft ihres Gegners nach den Zehen ein (spiegeln den Gesamtzustand eines Menschen).

Übung „Standpunkt verändern“: Stehen Sie hüftbreit mit lockeren Knien und spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen. Spüren Sie deutlich, wo das Gewicht gelagert ist: Mehr auf den Fersen, mehr auf den Ballen? Ist der Außenrist belastet oder kippen Sie nach innen? Nehmen Sie kleine Veränderungen vor, bzw. wippen Sie leicht von den Fersen Richtung Zehenspitzen und zurück und nehmen Sie die Gewichtsverlagerungen bewusst wahr. Wenn Sie die Übung in einer Stress- oder Konfliktsituation anwenden, haben Sie bereits einen ersten Schritt in Richtung professionelles Konfliktmanagement getan.

Den Weg gehen ... das Ziel erreichen