



# DIE FÜSSE DES MEISTERS

**Wenn ich gefragt werde, woran man einen guten Taiji- oder Qigong-Lehrer erkennt, antworte ich: «An seinen Füßen.» Dann folgt der fragende Blick, worauf ich weiter antworten darf: «Achte darauf, ob der Lehrer gut auf der Erde steht. Ob seine Füße gut strukturiert sind. Ob sein Bewusstsein daher bis zu seinen Füßen reicht.»**

Man muss dafür kein Physiologe sein. Wir alle können erkennen, ob jemand gut steht oder nicht. Wenn Hüftgelenke, Knie und Sprunggelenke eine Linie bilden, ist das schon mal ausgezeichnet. Weder das Knie sollte nach innen oder aussen knicken, noch der Fuss an sich. Der Fuss sollte eine gesunde Wölbung haben. Auch wenn der Lehrer mit 100% Gewicht auf einem Bein steht, sollte man unter die Wölbung an der Innenseite des Fusses noch eine Glasmurmelt legen können.

*«Und warum sind die Füße so wichtig?»*

Weil die Füße unser Fundament sind. Das Haus steht nur gut, wenn das Fundament stabil ist. Füße gut, alles gut. Oder jedenfalls auf gutem Weg. Natürlich können wir die Füße nicht isoliert betrachten. Trotzdem bleiben sie das aussagekräftigste Kriterium, wie man einen guten Lehrer erkennt.

## Köbis Fuss

In meiner Bewegungsarbeit arbeite ich mit der Köbi-Dynamik: zentrieren, öffnen, ausdehnen, verbinden, integrieren. (Englisch center, open, expand, blend, integrate. Aus den Anfangsbuchstaben c-o-e-b-i wird Köbi.) Auf den Fuss bezogen kann das bedeuten:

## Zentrieren

Den Fuss zu zentrieren bedeutet in einem ersten Schritt, sich des Fusses bewusst zu werden. Wir verankern die Füße im Bewusstsein. Nun, wir wissen alle, dass wir Füße haben. Aber wir erleben kaum, dass wir Füße sind. Ich schlage folgende Übung vor:

1. «Wissen» Sie, dass da Füße sind. Machen Sie eine Qigong-Übung oder durchlaufen Sie eine Taiji-Form und wissen Sie

dabei unentwegt, unaufhörlich, dass da Füße sind. Vergessen Sie es nicht, bleiben Sie bei diesem Gewahrsein. Falls Sie Ihre Füße vergessen sollten und das bemerken, beginnen Sie Ihre Form wieder von vorne. Schaffen Sie eine ganze Form?

2. Erforschen Sie (immer in der Übung oder der Form bleibend), wie Ihre Füße funktionieren, was sie können und was sie nicht können.
3. Entspannen Sie die Füße und lassen Sie sie sinken. Entspannen heisst: Unten, innen und oben. Übergeben Sie Ihre Füße dem Boden. Stellen Sie sich vor, sie seien flüssiger Käse und würden dahinschmelzen. Stellen Sie sich vor, in jedem Ihrer Füße sei eine riesige Kathedrale. Streifen Sie sich mit den Fingerrücken sanft vom Sprunggelenk zu den Zehen über die Fussoberseite. «Sinken» bedeutet, den Fuss in der Vorstellung noch mehr fallen zu lassen und das Sprunggelenk über den Nieren 1-Punkt in den Boden strömen zu lassen.
4. Atmen Sie in Ihre Füße. Lassen Sie die Atembewegung bis in die Füße strömen.

## Öffnen

Indem Sie in die Füße sinken und atmen, geschieht von allein ein Öffnen. Entspannen und sinken schaffen Raum. Öffnen bedeutet, dass «etwas» einströmen kann. Nennen Sie es Qi oder Bewusstsein, ich nenne es den «Raumfluss». Dieses Öffnen können wir nun unterstützen.

1. Werden Sie sich des Öffnens gewahr und behalten Sie dieses Gewahrsein.
2. Bleiben Sie dabei: Entspannen und sinken Sie unaufhörlich. Tiefer, differenzierter, bewusster. Dadurch kann sich das Öffnen intensivieren.
3. Erforschen Sie die Qualität des Öffnens und erlauben Sie, dass dadurch noch mehr Öffnen geschieht.
4. Vergegenwärtigen Sie sich, wie die Kraft der Erde aufsteigt und Ihren Fuss erfüllt, als würde ein Ballon von unten her aufgeblasen. Achten Sie jedoch darauf: Ein Ballon, der aufgeblasen wird, hat zwar eine natürliche Spannung, ist jedoch immer ganz entspannt.

## Ausdehnen

Wenn sich Ihre Füße füllen, kann ausdehnen geschehen. Das ist eine etwas seltsame Formulierung. Doch es ist so, dass wir die Ausdehnung nicht produzieren. Sie ist die ganz natürliche Folge des Öffnens innerhalb der Köbi-Dynamik. Beim Öffnen strömt «etwas» in den Fuss ein. Der Fuss wird voll und übertoll. Nun kann «etwas» aus dem Fuss ausströmen. Das intensiviert den Kontakt mit dem Boden und ist die Geburt der Verwurzelung.

1. Werden Sie sich der Verwurzelung gewahr und behalten Sie sie im Gewahrsein, damit die Wurzeln weiter wachsen können.
2. Bleiben Sie dabei: Entspannen und sinken Sie unaufhörlich. Tiefer, differenzierter, bewusster. Dadurch kann sich das Öffnen intensivieren. Dadurch können die Wurzeln tiefer in den Boden strömen und ein Austausch zwischen Füßen und Boden findet statt.
3. Erforschen Sie Ihre Wurzeln, indem Sie oben (also mit dem ganzen Körper) mehr in Bewegung kommen.

Das Ausströmen geschieht aber auch nach oben, womit sich das Sprunggelenk noch mehr öffnen und ausrichten kann. Strömt es weiter, geschieht nun Vernetzung.

## Vernetzen

Fuss und Knie bilden eine Einheit. Fuss, Knie und Hüfte bilden eine Einheit. Fuss bis Scheitel bilden eine Einheit. Indem wir Ausströmen zulassen, geschieht vernetzen. Je mehr Energie wir durch entspannen und sinken aufnehmen können, desto höher steigt das Ausströmen, desto höher kann Vernetzung geschehen. Achten Sie darauf, wie dynamisch und selbstverstärkend dieser ganze Prozess ist.

1. Vergegenwärtigen Sie sich die funktionelle Einheit von Fuss und Knie. Das Knie ist immer über dem belasteten Fuss. Hier gilt es auch gleich, mit einem weit verbreiteten Irrtum aufzuräumen, der da heisst: «Das Knie darf nicht über die Zehen.» Das gilt nur für das vordere Knie im Bogenstand. Für einen Schritt zum Beispiel ist das funktioneller Unsinn. Es besteht keine Notwendigkeit, das Knie nicht über die Zehen zu bringen. Es besteht aber eine Notwendigkeit, es über die Zehen zu bringen, da sonst das Gewicht nicht 100% verlagert werden kann. Und das ist die Voraussetzung für jeden sauberen Schritt. Achten Sie jedoch darauf, dass das Knie senkrecht über dem Fuss bleibt – oder anders gesagt: Sprunggelenk, Knie und Hüfte bilden eine gerade Linie. Das Knie ist der Scheinwerfer, der in die Richtung strahlt, in die die Zehen gehen. Das Knie zeigt den Weg, die Zehen gehen den Weg.
2. Wenn Sie einen Schritt machen, verlagern Sie nicht nach vorne. Verlagern Sie vorwärts nach unten. Lassen Sie nach und nach jedes Gelenk einschliesslich jedes einzelnen Wirbels nach unten durch die Füße in den Boden fallen. Mit jedem Schritt.
3. Jedes Mal, wenn ein Arm steigt, macht er das aus dem Boden heraus. Die Kraft oder der Schwung dazu strömt durch das Sprunggelenk ins Knie, in die Hüfte, über die Wirbelsäule in die Schulter, den Ellbogen, die Hand.

## Integrieren

Solchermassen vernetzte Füße sind in das Ganze integriert. Jede Bewegung entsteht aus dem Boden und führt in den Boden. Vergegenwärtigen Sie sich diese Ganzheit und verkörpern Sie sie unentwegt. Auf diesem Weg zu Integration kultivieren wir die zwei grundlegenden Richtungen:

*Nach unten entspannen, nach oben strukturieren.*

Haben Sie durch den ganzen Prozess bemerkt, dass wir nur ganz gezielt einen Impuls setzen und dann dranbleiben müssen? Dann entwickelt sich die Vernetzung und Integration von selbst. Unser Zutun wäre zu viel. Unser fehlendes Bewusstsein wäre jedoch zu wenig. Die natürlichen Dinge entwickeln sich ohne unser Zutun, aber nicht ohne Bewusstsein und Gewahrsein. Mit ihnen können wir die natürliche Dynamik unterstützen, fördern und kultivieren.

## Fuss gut, alles gut

Mein Rat, auf die Füße des Lehrers zu achten, gilt übrigens nicht nur für Taiji- und Qigong-Lehrer. Für mich ist der Fuss das Qualitätskriterium für jeden Lehrer, der mir etwas über Bewusstsein beibringen will. Wenn sein eigenes Bewusstsein knapp zwei Meter nach unten reicht, höre ich ihm gerne zu. Zu dumm, dass Sie, als Sie diesen Artikel zu lesen begannen, nicht einen Blick auf meine Füße werfen konnten. Vielleicht hätten Sie ja gar nicht weiterlesen müssen?

## Buchempfehlungen

Martin Schmid hat verschiedene Bücher zum Thema geschrieben:

*Das Spektrum des Taiji*, ISBN 978-3-8423-0698-1  
*Integrale Bewegung. Grundlagen, Übungen, Anwendung*, ISBN 978-3-8423-2778-8

## Kommende Workshops zum Thema

*Der Weg des Köbi | 5 Tageskurse | ab 07.01.2012*  
*Integrale Bewegung im Schwarzwald | Kurswoche | 05.03. – 09.03.2012*  
*Integrale Bewegung, Taiji und Qigong in Korsika | Kurswoche | 14.09. – 21.09.2012*



*Martin Schmid praktiziert seit 1988 Taiji und Qigong. Er vermittelt integrale Bewegung und leitet die Golden River School of Integral Movement in Zürich.*

[www.integralmovement.info](http://www.integralmovement.info)

**Autor: Martin Schmid, wohnhaft in Rifferswil**