

Mit gesunden Füßen im Leben stehen

Als Kind schlug mein Herz für rhythmische Sportgymnastik. In den ersten Jahren waren wir zu meinem Glück fast nur barfuß in Aktion und haben unendlich viele Fußübungen in unser Training integriert. Körperkontrolle und Balance waren essenziell für eine Goldmedaille bei den balearischen Meisterschaften. Parallel zum Leistungssport praktizierte ich Yoga, was mir auch sehr guttat. Als ich mich vom Leistungssport verabschiedete, war dies zunächst auch das Ende meiner Yogaübungen. Später ließ ich mich zur Fitnesstrainerin ausbilden und arbeitete mit Gewichten und an Geräten. Das Ergebnis war, dass sich mein junger dynamischer Körper in ein steifes massiges Muskelpaket verwandelte. Ich verbrachte täglich Stunden beim Training auf der Suche nach dem Wohlbefinden, das ich so nie wirklich erreichen konnte. Ich fühlte mich unwohl und langweilte mich dabei fürchterlich. Ein Bandscheibenvorfall bedeutete schließlich das Aus in diesem Beruf. Später entdeckte ich Pilates für mich und spürte schnell, wie meine innere Stärke, nach der ich mich so lange gesehnt hatte, wieder zum Vorschein kam. Die Pilatesimpulse führten mich rasch zu meinem bis dato vernachlässigten Yoga. Mir wurde bewusst, wie schön beide Trainingsmethoden miteinander harmonieren. In all den Jahren habe ich mich mit Yoga und dessen Philosophie, der östlichen Gesundheitslehre, der Osteopressur mit und ohne Hilfsmittel sowie der Heilpraktik beschäftigt. Ich konnte in Verbindung mit den Bewegungseinschränkungen meiner Schüler und meiner eigenen Arbeit erleben, wie ich den Körper immer besser verstand und was helfen konnte. Und ich erkannte: Viele Herausforderungen, die sich im gesamten Körper spiegeln, finden ihren Ursprung am Fundament des Körpers, an den Füßen.

Wenn Ihre Schuhsohlen, so wie bei mir, in der Kindheit schief abgelaufen sind, verliert Ihr Fußgewölbe den Halt, das Fersenbein knickt nach

innen ein und die Beinstatik geht verloren. Wenn man älter ist, kann es passieren, dass sich das Knie verdreht und ungünstige Belastungen zu Kniebeschwerden oder Rückenproblemen führen. Viele meiner Kurs-Teilnehmer kommen zu mir mit der Diagnose einer unterschiedlichen Beinlänge. Häufig wird dies durch einseitige Fehlhaltungen bedingt und führt dazu, dass das Becken schief steht. Viele derartige Fehlstellungen können durch bewusste Praxis und Geduld stark reduziert werden. Sie können lernen, bewusst und achtsam in die eigene Hülle des Körpers einzutreten und die Wahrnehmung zu entwickeln, um eine präzise Bewegung zu erlernen und bewusst in den Alltag zu integrieren.

Unsere Füße spielen eine tragende Rolle in unserem Leben, auch wenn wir ihnen oft nur eine kaum beachtete Nebenrolle zuweisen. Wir bewegen uns tagein und tagaus auf unseren Füßen, vergessen jedoch immer wieder gerne, dass sie es sind, die für unser Fundament, dem Adhara, sorgen. Aber im Sommer kann es schon mal vorkommen, dass man sich eine Pediküre gönnt. Ja, da tut sich etwas, der Fokus der Gesellschaft für die Füße wächst. In den Mittelpunkt geraten die Füße aber oft erst, wenn sie schmerzen. Und wenn die Füße schmerzen, verspannt sich der ganze Körper. Sie sind wie das Fundament einer Pyramide. Stimmt mit dem Fundament etwas nicht, kann die komplette Pyramide schief stehen. Wenn wir unsere Füße wieder ins Rampenlicht zurückholen und sie wertschätzen, müssen wir nicht mehr mit Schmerzen leben.

Ein erster Schritt ist ein Blick auf die Schuhe. In der Yogapraxis gehen wir durchgehend barfuß. In den einbeinigen Balance-Übungen im Stand spüren wir, wie intensiv sich Gleichgewicht von den Zehen bis zur Ferse anfühlt. Wie angenehm der Hautkontakt mit dem Boden und die geistige Verwurzelung sind. Das bewusste Auftreten kann den ganzen Körper aufrichten. Gesellschaftliche Zwänge und die Temperaturen in Deutschland erlauben uns kaum, immer barfuß zu gehen. Aber es ist in der Tat gut möglich, Schuhe auszuwählen, die Freiraum schenken, sodass man die gelernten Techniken auch in den Alltag im Schuh integriert.

»Die Welt liegt uns zu Füßen« – pflegen Sie Ihre Füße und fördern Sie damit die Gesundheit Ihres ganzen Körpers.

Ihre Patricia Römpke