

Füsse – stille Helden des Alltags

«Wenn wir mir den Füßen denken, bleiben wir auf dem Boden und gewinnen immer wieder eine neue Sicht, einfach durchs Weitergehen.» *Hiron Nozaki, Gründer der Ko Schule für Shiatsu*

Am 10. Tageskongress der Ko Schule für Shiatsu trafen sich am 18.1.2020 rund 70 Personen im Chilehuus Grüenau in Zürich. Schon früh trafen die ersten Teilnehmer und Teilnehmerinnen ein. Für viele war es auch ein fröhliches Wiedersehen mit bekannten Gesichtern und der rege Austausch begann schon in den ersten Minuten.

Bald war der Saal gut gefüllt und Pascale Jacot-Descombes begrüßte herzlich alle Anwesenden. Sie stellte die Referentinnen und den Referenten vor und informierte über den Verlauf des Tages. Sie erwähnte auch, dass sie und Veronika Ronchin, mit der Unterstützung von Tamara Gigon, die Schulleitung der Ko Schule wieder übernommen haben.

Als Einleitung zum Thema stellte sie die Frage: Wie macht man Füsse eigentlich kongresstauglich? Die Antwort darauf waren die folgenden Referate:

Maria Eisele	Mit den Füßen denken – spielerisch philosophische Überlegungen aus der Sicht von Hiron Nozaki
Dr. Christian Larsen, Daniela Zehnder	Spiraldynamik: Füsse in guten Händen
Manuela Hofstetter	Füsse – unserer Verbindung zur Erde
Veronika Ronchin	Hiron und die Füsse

Fein und humorvoll brachte uns zu Beginn Maria Eisele Hiron Nozaki, seine Art zu denken und sein Wissen näher. Dr. Christian Larsen sprach anschliessend vielschichtig und mit teils überraschenden Aspekten über die Spiraldynamik. Präzis, kompetent und motivierend waren danach die ergänzenden, praktischen Anleitungen von Daniela Zehnder zum Thema.

In der Mittagspause wurden alle mit einem feinen Essen verwöhnt. Koch Samuel und sein Helfer Heinz zauberten ein leckeres Menü. Die Zeit wurde natürlich genutzt, um sich über das Gehörte und Erfahrene auszutauschen oder auch um den «stillen Helden unseres Alltags» etwas Bewegung an der frischen Luft zu gönnen. Gestärkt durch die Mahlzeit und die bereichernden Tischgespräche ging es in den zweiten Teil des Tages, der mit einem grossen und verdienten Applaus für Samuel und Heinz seinen Anfang nahm.

Strahlend inspirierte uns Manuela Hofstetter dazu, von nun an viel mehr barfuss unterwegs zu sein. Im Anschluss liess Veronika Ronchin berührend noch einmal den Geist von Hiron aufleben. Sie erklärte und demonstrierte vielseitige und im Praxisalltag gut umsetzbare Fuss-Techniken des Meisters. Ich denke, dass dabei alle eine Idee oder Anregung für ihre Praxis mitnehmen konnten.

Rasch war es 17 Uhr und ein eindrücklicher und anregender Tag ging seinem Ende entgegen. Ein grosses Dankeschön an alle für viele Ideen und inspirierende Momente. Die aktiven Inputs haben das Gehörte gefestigt und integriert, liessen die Teilnehmenden Bekanntes und Neues vertieft wahrnehmen oder sich einfach wohlfühlen.

Pascale schloss den Tag mit einem kurzen Rückblick, dankte allen und verabschiedete sich bis zum nächsten Jahr. Wer Ideen oder Wünsche hat zu zukünftigen Kongressthemen, ist herzlich eingeladen, diese einzubringen.

Unterlagen der Referierenden

Ergänzungen/Stichworte zu den Referaten in chronologischer Reihenfolge

Maria Eisele

(Germanistin, Journalistin, Autorin, Shiatsu Therapeutin)

Mit den Füßen denken – spielerisch philosophische Überlegungen aus der Sicht von Hiron Nozaki

Maria nahm uns auf eine spannende Reise mit und liess uns spüren, wie der Weg für uns durch die Füsse wahrgenommen werden kann, aufmerksam und achtsam – Schritt für Schritt.

Hiron (vor 13 Jahre verstorben) und die Wandlungsphase Erde:

Ein Spaziergang passt zu Hiron

- man soll sich wohlfühlen
- auch lernen soll erholsam sein
- man soll in bequemen Schuhen unterwegs sein
- wir sollen mit den Füßen denken
- wir sollen den Boden spüren, verwurzelt sein, voran gehen, im Gleichgewicht sein
- Füsse leisten Friedensarbeit und haben Einfühlungsvermögen

Die Füsse sind von der Mutter (Hände vom Vater).

Hiron sprach von der «Mutterwelt»:

- das Nestgefühl (Yin): für alle Bedürfnisse ist gesorgt
- die Trainingsenergie (Yang): fördert und fordert (aufstehen, weitermachen), zutrauen und zumuten
- der Zeigefinger gehört zur Mutter
- Nestgefühl & Trainingsenergie im zyklischen, ausgewogenen Wechsel

Empfehlung: der marokkanische Film «Adam»

Die Yin-Yang-Dynamik in der Erde

(mit den Vektoren nach Josef Viktor Müller)

Yang	Verständnis und Mitgefühl geben, Überschüsse verteilen
Yin	zentrieren, Zentrum stärken und füllen, um Unterstützung bitten und annehmen
Yin Fülle	Narziss, auf sich bezogen, Manipulation anderer durch Mitgefühl
Yang Leere	unselbstständig, unfähig zu verdauen, Selbstmitleid, Sorge wie das Leben zu bewältigen ist
Yin Leere	kein Zentrum, instabil, keine Konstanz, emotionale Bedürfnisse sind unterernährt, Erwartungshaltung, unfair «alle anderen nur ich nicht»
Yang Fülle	ständig im Kopf, Helfersyndrom, zu viel Fürsorge für andere, Überbemutterung, ungefragtes Eingreifen

Aspekte

- das Erdverhalten wurde auch über Generationen hin geprägt
- Mutterqualitäten können auch Männer erbringen (Care-Arbeit)
- Einkommensunterschied Frau-Mann: 110 Milliarden CHF pro Jahr
- unbezahlte Arbeit: 248 Milliarden CHF pro Jahr
- gleichviel geleistete Arbeitsstunden pro Woche, aber bei den Frauen sind davon 64 % unbezahlt (Auswirkung auf die Rente)

Hirons Nest- und Wohlfühlprogramm

Er nannte vier elementare Dinge:

- genügend Schlaf
- gesundes Essen
- Bewegung
- Körperkontakt

All dies in wohldosiertem Mass.

- Schlaf: eine von Hirons Spezialitäten war die «Sleep Meditation» zu Beginn der Nachmittagsklassen: 10–15 Minuten im Kreis liegen (Füsse gegen innen)
- Essen: aufhören im richtigen Moment (80–90% reichen) – «change habit»
- Bewegung: «nice habit» (alles mit Mass), 20 Min. am Tag auf Naturwegen gehen, täglich die Körperübung «Kerze» machen
- Körperkontakt: Berührung ist bei Hiron lebenswichtig

Prinzipien, die er empfahl:

- geniessen und sich dann wieder lösen und vorwärtsgehen
- nicht in Mustern, Sehnsüchten stecken bleiben
- Trainingsform: Grossvater-Enkel-Training für je 3,5 Tage (bei Beziehungsthemen)

Dr. Christian Larsen

(Leiter Med Center Zürich Bethanien, Mitbegründer Spiraldynamik)

Daniela Zehnder

(in Ausbildung an der Ko Schule, Physiotherapeutin, Spiraldynamik-Therapeutin)

Die Menschwerdung begann mit den Füßen, heute sind die Hände im Fokus

(die Unterlagen sind nur 2 Monate online, bis zum 18.3.20)

Teil 1: Christian Larsen

Die Seele von Shiatsu ist das Wohlwollende.

Das Spannungsfeld zwischen Tradition und Funktion

Klassisch – und oft unreflektiert?

Traditionen kritisch hinterfragen – Warum ist es so? Macht das noch Sinn? – und eine Synthese finden

Die 5 Dimensionen der Bewegung:

- Kraft (Muskeln)
- Ausdauer (Herz-Kreislauf)
- Beweglichkeit (Gelenke)
- Geschicklichkeit (Nervensystem)
- Entspannung (Seele)

Die Bewegung im Alltag fehlt uns (Kontrolleure in Doppelstockbussen haben weniger Herzinfarkte).

Wir sitzen uns durchs Leben: einmal umfallen kann dann im Alter den Verlust der Selbstständigkeit bedeuten.

Wir sollten mehr am Boden leben.

Präsentation «Füsse»

Kurze Zeitreise durch die Evolution

- aufrechter Gang seit 5 Mio. Jahren: Homo erectus und Australopithecus
- Rückenschmerzen sind Folge des häufigen Sitzens
- Arthrose: ein weit verbreiteter Grund (neben falscher Ernährung und Bewegungsmangel) ist, dass evolutionsbedingt Knochen evolutionsbedingt dünner wurden, heute haben viele Übergewicht, Knochen müssen wieder Masse aufbauen, was dauert
- Lokomotion, Atmung und Fortbewegung: Mensch kann Sauerstoffverbrauch/Atmung und Bewegungen stufenlos variieren, Säugetiere kennen nur Trab und Galopp. Eine Ausnahme sind die Delphine.
- Zähne der Nager: Evolution von Sägezahn bis Reisszahn alles möglich – braucht «nur» Zeit
- Bewegungsdimensionen der Wirbelsäule: seitliche Neigung, Beugung, Streckung, Drehung – verkanntes Potenzial steckt in der Drehung
- Tiktaalik: vor 380 Mio. Jahren kamen Fische ans Land, halb Flosse, halb Stützorgan
- Drehrichtungen wurden festgelegt, aus Flossen wurden Arme und Beine

- 1-2-3-4-5: Auffächerung der Struktur für differenzierte Bewegung
- spiralige Anordnung von Knochen (Bälkchen), Muskeln, Bändern
- Neugeborenen machen alles richtig (Reflexe): alles ist in uns schon drin (Hardware und Software). Nach der Geburt braucht es ein Jahr, bis wieder etwas geht. Anders ist das bei den «Wasser-Kindern».
- Beispiele für das Spiralprinzip in der Natur: DNA, Wasserstrudel
- die Wirbelsäule dreht in beiden Richtungen gleichwertig, Arme und Beine sind gerichtet

Der Fuss

- eindrückliches Bild von Nurejew (auf Spitze)
- Anatomie Fussgewölbe: Wissen darüber allein nützt nichts für das Verständnis
- Handwurzelknochen liegen parallel, beim Fuss erfolgte eine 90 Grad Drehung. Dies brachte die nötige Stabilität für eine Aufrichtung.
- natürlich wäre: Rückfuss nach aussen Ferse nach innen
- so sollte es ein: die Ferse ist stabil, der Mittelfuss drehfreudig, vorne sollte unter Belastung der Vorfuss (nach oben gewölbt), durch die Muskeln gefedert, nachgeben
- Frage: warum sehen unsere Füße so aus, wie sie dies heute tun:
alles ist zu flach, der Fuss muss nicht arbeiten -> Barfuss auf unebenen Flächen gehen wäre die Lösung
- In der Praxis
Verschraubung und Vorfussgewölbe aufbauen (Andocken an Evolution),
Übungen sind für den Alltag
häufiges Muster: knicken bei Belastung nach innen und beim Abrollen nach aussen
- Klinik
eindrückliches Bild eines Hallux Valgus vor und nach der Behandlung
Nur bei 25 % hilft die Behandlung nicht (zu fortgeschritten, keine Übungsdiziplin)
Hallux Valgus bei Frauen im Teenageralter: Vererbung ist ein Faktor und chronische Fehlhaltung, Frauen sind 4x häufiger betroffen

In der Fragenrunde kamen folgende Punkte zur Sprache

- von einer 3 Punkte Belastung zu reden macht keinen Sinn, da immer kleine Flächen belastet werden
- Durchschnitt wird Norm: dies ist heute der Spreizfuss
- intelligent wäre: gerade Ferse beim Aufsetzen, dann den ganze Vorfuss flächig belasten und abrollen über die Grosszehe
- gekrümmte Zehen: evolutionstechnisch sind sie Waffen, daher viel Spannung und die Tendenz zum krallen
- lange Muskeln sind oft primär aktiv, die kleinen, feinen, kurzen sollten mehr tun, gedacht wäre eine hälftige Verteilung
- wenn Kinder von Naturvölkern in die Stadt (und so auf den flachen Boden) ziehen, verändern sich die Füße innert einer Generation
- wie sehen die Füße unserer Urenkel aus: die Evolution findet immer eine Lösung und einen Weg
- Tipp für Alltag (von CL): dicke Naturgummisohlen-«Wackel»schuhe für drinnen, für draussen möglichst dünne Sohlen, durch die man den Boden noch spüren kann

- Aussage CL: es wird zu häufig operiert
- Zahnsperre: Vergewaltigung der Zähne, daher eine schlechte Lösung, besser wäre den Oberkiefer durch die Zunge zu formen (Wachstumslenkung), die Zunge gehört ans Gaumendach (Bionator).
- Tape-Verbände können für Förderung der Ausrichtungen (Spiraldynamik) platziert werden
- bei Analyse werden alle Gelenke und Muskeln beobachtet und mit einbezogen

Teil 2: Daniela Zehnder

praktische Anleitungen

Fussspirale – Impulszentrum – Fusswelle

Sie zeigt kurze Filmsequenzen mit praktischen Anleitungen, wie wir uns selbst die Füsse behandeln könnten.

Video 1

Fussspirale

- eine Hand für die Ferse, eine für den Vorfuss
- umgreifen von Vorfuss an den Rist (Sprunggelenke)
- Hände bewegen sich gegeneinander: das Gegenteilige spüren, die Unabhängigkeit von Ferse und Vorfuss
- es sind kleine Bewegung mit wenig Spielraum aus Hara
- Vergleich mit Uhr: in der Mitte macht der Zeiger wenig Weg, aussen am Ende ist es eine grosse Strecke
- nach der Eigenbehandlung den Unterschied wahrnehmen

Video 2

Quergewölbe, Impulszentrum

- Kleinfingerkante in Kontakt mit dem Fuss, in der Einrollbewegung bewusst aus dem Hara arbeiten, mit fließendem Atem und geschmeidiger Wiegebewegung
- dem Fuss Zeit geben sich zu weiten und zu entspannen
- Gewölbegefühl, das Weite gibt (unter den Fingerkuppen)
- das alte System im Fuss wiederentdecken

Video 3

Fusswelle

Teil 3: Christian Larsen

Wo finden wir Spiralen im Körper?

- Landung nach Sprung (Tänzer)
- Yoga (Gesamtzusammenhänge üben): geht immer übers Kreuz
Besonders der Drehsitz: Länge der Wirbelsäule mit 3D-Verschraubung (klassische Spirale)
- Asanas sind eine intelligente Verdichtung der Bewegung in Ruhe, sie sind «Lehrmeister» für die Dynamik der Wirbelsäule

Spiraldynamik geht tief

- Stimmbildung, Zungenbein nach hinten, Kinn bleibt vorne

- Bio Face Lifting
- Sehfähigkeit
- Tinnitus

Spiraldynamik im Sport

- Beispiele wie Gewichtheben, Weitsprung, Turmspringen: wir sehen eindrückliche Vergleichsbilder

Das Bild der mit Frau mit dem «spiraldynamischen» roten Thera-Band als Sinnbild für das Urprinzip der Helix.

Teil 4: Daniela Zehnder

Praktische Übung

- Miniatur-Schritt nach vorne: Gefühl oder Vorstellung von einem Ball unter dem Fuss, wenn nur die Ferse in Kontakt ist mit den Boden (wie auf dem Bild das Wasser Baby), zuerst Rollen über die Ferse und dann den Fuss mit dem Boden verbinden – Spielen damit nach oben hin mit Knie und Becken
- Miniatur-Schritt nach hinten

Manuela Hofstetter

(Kinesiologin, Schamanin, Therapeutin für systemische Lösungen)

Füsse – unsere Verbindung zur Erde

Für Manuela ist die Verbindung zur Erde eine Herzensangelegenheit, sie ist Forscherin und Entdeckerin.

“When we walk like (we are rushing), we print anxiety and sorrow on the earth. We have to walk in a way that we only print peace and serenity on the earth ... Be aware of the contact between your feet and the earth. Walk as if you are kissing the earth with your feet.”

Thich Nhat Hanh

Die Erde als zentralen Punkt wahrnehmen und die Auswirkung auf den Körper bis ins Herz fühlen. Geht das mit Schuhen auf hartem Asphalt? Was macht das mit uns? Die Füsse sind unsere Basis, Schuhe trennen uns von der Erde, der direkte Kontakt zum Planeten fehlt. Barfuss sind wir in Kontakt mit der Haut der Erde, im Kontakt mit der eigenen Lebendigkeit.

Sprichwörter zu Füssen: Den Boden unter den Füssen verlieren. Etwas hat Hand und Fuss. Auf eigenen Füssen stehen. Auf grossem Fuss leben. Die Welt liegt dir zu Füssen. Kalte Füsse bekommen (beim Pokern im kalten Keller). Jemanden auf dem falschen Fuss erwischen. Es gibt sehr viele, ein Zeichen dafür, wie wichtig die Füsse sind.

Füsse polarisieren und erzählen von unserem Leben. Beim Anfassen der Füsse spürt man viel vom Leben und der Geschichte eines Klienten. Wie ist mein persönliches Verhältnis zu meinen eigenen Füssen? Mag ich sie? Stehe ich in Kontakt mit ihnen?

Füsse als wunderbares Sinnesorgan, Empfindungsorgan: Die Darstellung des Homunculus (Hirnrindenteil sensorisch/motorisch) zeigt, dass der Fuss sensorisch einen sehr grossen Teil abdeckt (nach der Hand und dem Gesicht den drittgrössten).

Reise in die Füsse und Verbindung zu den Elementen, mit Klängen: 15 Minuten reisten wir durch die Wandlungsphasen. Ein kurzer Erfahrungsaustausch über das Erlebte war anregend und vielseitig.

Die Weisheit der Füsse – Spaziergang zu deinen Antworten: Ein Flyer lädt mit einer Anleitung zur Erforschung der Weisheit der Füsse zu Hause ein.

Erdung

- Inspiration: Erdung, die heilt
- Hinweis auf Rüdiger Dahlke (Was du für deine Gesundheit tun kannst)
- Heilung durch Erdung: barfuss gehen, schwimmen in natürlichen Gewässern, Erdungsauflagen (leitende Erdungsmatten mit Erdung via Steckdose)
- Klienten nahmen die Arbeit mit Erdung gut wahr

Wirkung des Erdens

- Hinweis auf das e-book «Earthing, heilendes Erden» (Clinton Ober)

- Schuhe trennen uns vom elektromagnetischen Feld der Erde, es kommt zu einer veränderten Oberflächenspannung der Haut, überschüssige Ladung wird vom elektromagnetischen Feld der Erde absorbiert und eine Schutzhülle entsteht
- wirkungsvoll bei Schmerzbeschwerden
- steigert Lebenslust
- verbessert Blutbild (Entklumpung der Blutplättchen)
- Schlafqualität
- reduziert chronische Entzündungsreaktionen
- beruhigt Nervensystems (Aktivierung Parasympathikus)
- weniger rasch gestresst, besser regeneriert

Es kommt zu einem Ionen-Austausch durch die negative Ladung (Überschuss) der Erde – natürliches Streben nach Ausgleich.

(Hinweis auf Stephen Sinatra)

Anregungen

Nicht nur Füße, jeder Kontakt vom Körper mit dem Boden tut gut.

Achtung: Boden meint natürlichen Boden, darum in der Wohnung die Steckdose nutzen.

Lasst uns mehr barfuss gehen und unsere Füße lieben!

Veronika Ronchin

(Shiatsu Therapeutin, Assistentin und Übersetzerin von Hiron)

Hiron und die Füsse

Veronika begann mit einer kleinen Vorstellung von Hiron

- 1929 in Hokkaido geboren
- sein Vater war zuerst Lehrer und dann Shiatsu Therapeut und Hiron, als Jüngster von 8 Geschwistern in der Familie, durfte mithelfen beim Behandeln der Klienten
- 1971 kam er nach Europa, lehrte vor allem in CH und Italien
- seine eigene Gesundheit hatte Schwachstellen (Darm, Lunge)
- 2006 verstarb er an einem Lungenleiden, Veronika trägt seither sein Wissen weiter

Sein Shiatsu faszinierte: frei von Dogmen, Einbezug von gesunden Lebensführung, Natur und Spiritualität wichtig, Humor

2002 entwickelte er eine neue Technik um weniger müde zu werden: Shiatsu mit den Füssen. Dies bringt Energie zu sich selbst zurück, indem die Füsse und die Hände gebraucht werden. Zudem wird so auch die Verbindung zur Erde und damit zu den Wurzeln unterstützt. Das hilft sowohl Klienten als auch Thearpeuten. Die Arbeit mit Händen und Füssen ist gut gegen Frustrationen. Es entsteht ein Gefühl von Geborgenheit und Gehaltenwerden.

Eine Lektion bei Hiron begann immer mit Körperübungen.

An dieser Stelle durften wir ein praktisches Beispiel erleben:

- im Sitzen die eigene Fusssohle massieren (Faust, Daumen)
- wahrnehmen, was wohl tut oder eher unangenehm ist
- die Zehen in beide Richtungen rotieren
- die Finger zwischen den Zehen einfädeln, das Fussgelenk rotieren, gut für Zirkulation und Erdung; mit maximaler Einatmung 3x die Hand anspannen und beim Ausatmen lösen – Schmerz bringt Energie – gut bei kalten Füssen
- mit Fuss und Ferse die Innen- und Aussenseite des anderen Oberschenkels, des Unterschenkels und den Fussrücken massieren
- den Fuss in die Hände nehmen und nachspüren
- bei Müdigkeit Ni 1 «Sprudelnde Quelle» behandeln (wirkt erfrischend)
- die Fusssohle klopfen, ausschütteln

Brief von Hiron an die Lehrerinnen und Studierenden der Ko Schule

Veronika liest uns einen wichtigen Ausschnitt vor:

„Traditionsgemäss betrachtet man Shiatsu in China wie auch in Japan als Druck mit den Händen. In unserer Ko-Schule legen wir dagegen auch Wert auf die Behandlung mit den Füssen, denn die Füsse sind die Basis unseres Körpers. Der Gebrauch der Füsse ist sehr wichtig auch für uns selbst. Sie sind steifer als unsere Hände, da wir die Fussknochen und -muskeln weniger gebrauchen. Viele meinen, dass täglich eine Stunde gehen oder Jogging genüge, die Füsse genügend zu trainieren. Für die Pflege des Körpers und der Seele, speziell für Fälle von Versagen innerer Organe, ist der Gebrauch der Zehen jedoch genauso wichtig wie der Gebrauch der Finger. Wir müssen lernen, die Zehen mit demselben Feingefühl wie die Finger zu bewegen.“

Das war Hiron's Credo für das Fuss-Shiatsu.

Shiatsu mit den Füßen in der Praxis

Wir sahen anschauliche Beispiele anhand von Bildern und Videos aus Seminaren.

Veronika zeigte Zeichnungen von Hiron mit Illustrationen zu den Füßen

- Zeitenkreis mit Vogel (Tag, Jahr, Leben)
- «Donkey Energy»: Purpurnes Licht vom Eselshügel
- farbenfroh mit Gesicht, Planeten, Sonne, Mond und Herz
- Gesicht auf beiden Fusssohlen zusammen (Fernpunkte)
- Organe auf den Füßen

Dann bearbeiteten wir diese Stellen am eigenen Fuss

- Herz unter der Grosszehenballen
- rund herum die Lunge
- die Verdauungszone als Streifen in der Mitte
- nach unten zum Dünndarm
- darum herum der Dickdarm
- die Nieren auf der Aussenseite, unterhalb der Verdauungszone
- die Blase am Übergang zur Ferse

Befunde und Interpretationen am Fuss

- Temperatur: warm/kalt
- bei Feuchtigkeit: die Niere arbeitet etwas wenig
- bei Trockenheit: hat Hiron eingecremt
- harte Haut (Hornhaut): immer weg machen, sie behindert den Energiefluss und entsteht dort, wo der Energiefluss gestört ist – welcher Meridian verläuft an der Stelle, welches Organ oder welche Zone passt dazu?
- in welche Richtung kippt der Fuss (nach innen/ausser)
- Zehen: Sehnen auf den Fussrücken sind ein Zeichen für Spannung, die Grösse der Zehen deutet auf das Verhältnis der Organe zueinander hin. Ihre Form und mögliche (Ver-) Krümmungen und (Ver-) Formungen geben uns Hinweise (Schwäche im Organ, Hilfe beim Nachbarmeridian holen, grosse Spannung)
- Behandlung: Fuss/Zehen in Richtung einer «normalen» Mittelstellung einladen und bewegen

Es folgte eine Demonstration von Techniken mit dem Fuss und ein ruhiger, meditativer Abschluss mit Stille und Fluss.