

Heben, Tragen und Stellen

In diesem Dreischritt vollziehen wir einen Schritt, einen Fortschritt, einen Rückschritt oder das Zur-Seite-Treten. Darum geht es im Hexenwasser.

UM WAS GEHT ES? WIE GEHT'S?

Wie oft am Tag stellen wir diese Frage an einen anderen Menschen?

Die Frage hat in ihrer Einfalt die wunderbare Eigenschaft, dass sie sich selbst beantwortet und dass kein anderer, sondern nur du selbst sie dir beantworten kannst. Versuche es. Stelle Dich in einfacher Haltung mit geschlossenen Beinen hin und versuche, einen Schritt nach vorne zu tun; aber nicht wie gewohnt mit einem Schwung, sondern Millimeter für Millimeter im Zeitlupentempo. Heben, Tragen, Stellen.

Wir beobachten aufmerksam, was mit uns durch uns geschieht, wenn wir einen Schritt vor den anderen setzen. Wie wir unseren sicheren Stand für einen Moment verlieren und der Schwerpunkt nach vorne fällt. Das Gehen ist ein immerwährendes Fallen und Auf-fangen; ein rhythmisch einmal rechts, einmal links aufgefangener Fall. Oder anders gesagt: Das Gehen ist nur möglich im Wechsel zwischen Sicherung und Entsicherung, Aktivität und Passivität, Willensbetätigung und Willennachlassen.

DIES NENNEN WIR DAS BARFUSSDENKEN.



strömen münden fließen

quellen sprudeln tropfen

„Die Liebe trägt die Seele, wie die Füße den Leib tragen.“

Katharina von Siena



Barfußdenken

Unser Gang beginnt mit dem Ablegen der Schuhe und Strümpfe im „Tiroler Schuhmuseum“.

Die „befreiten“ Füße greifen mit ihrer ganzen Sohle und den Zehen nach Sand, Steinen, Hölzern, Wald- und Wiesenboden ... wir steigen in einen Bach hinein und erleben mit Haut und Haar die Kühle des Wassers. Am Ende dieser Wanderung fühlen wir uns wie neugeboren. Wir sind neugeboren!

Die Füße finden die natürliche Stellung wieder, alle Muskeln werden gleichmäßig bewegt, die Längs- und Querwölbungen gewinnen Kraft und Halt und dies überträgt sich entspannend auf den ganzen Körper. Für die Gesundheit und die Schmerzfreiheit des Rückens und der Bandscheiben leistet das Barfußgehen einen entscheidenden Beitrag. Ich lerne, den Fuß abzurollen, und dämpfe den Stoß beim Auftreten mit den Fersen. Schmerzhaft Blockaden der Wirbelgelenke können sich lösen, weil der frei bewegliche Fuß die Haltemuskulatur der Wirbelsäule anregt und belebt. Die Abrollbewegung des Fußes regt über die Wadenmuskulatur die Durchblutung, besonders der Unterschenkel, an.

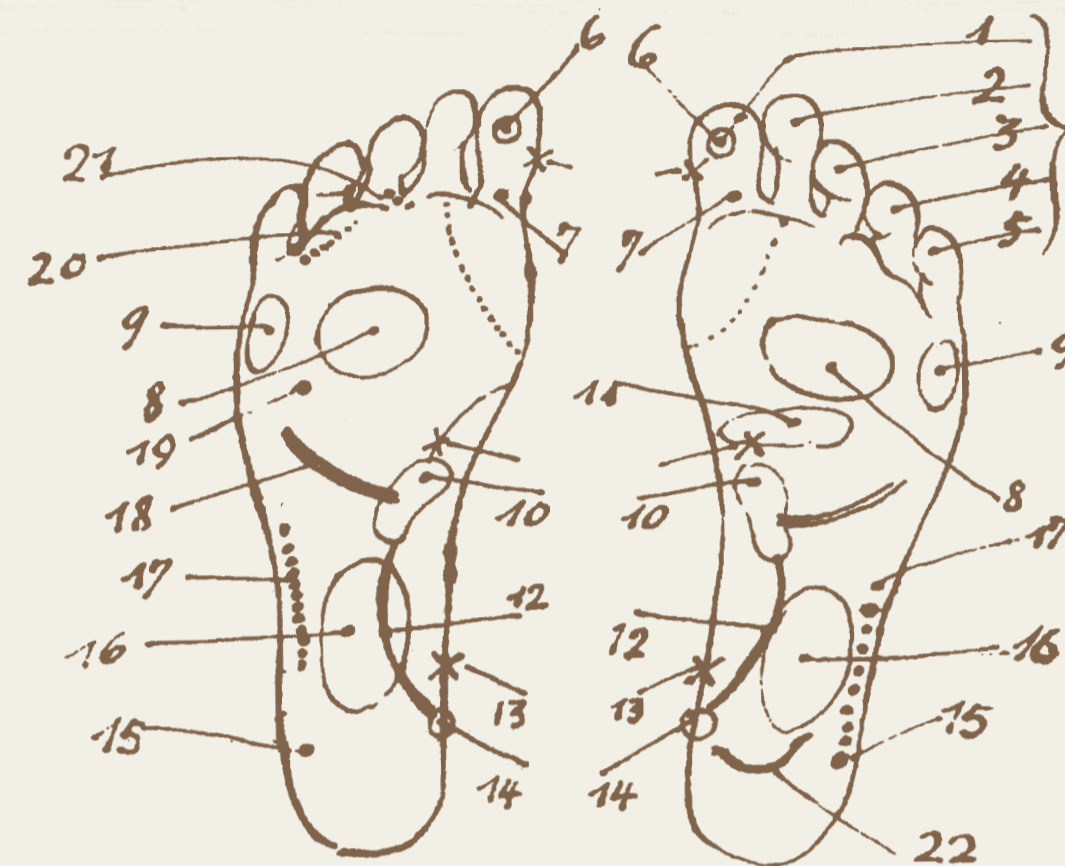
So wird das Barfußgehen zu einer Entdeckungsreise, eine Wanderung durch den eigenen Leib.

ES GEHT MIR GUT, WENN ICH GUT GEHE.

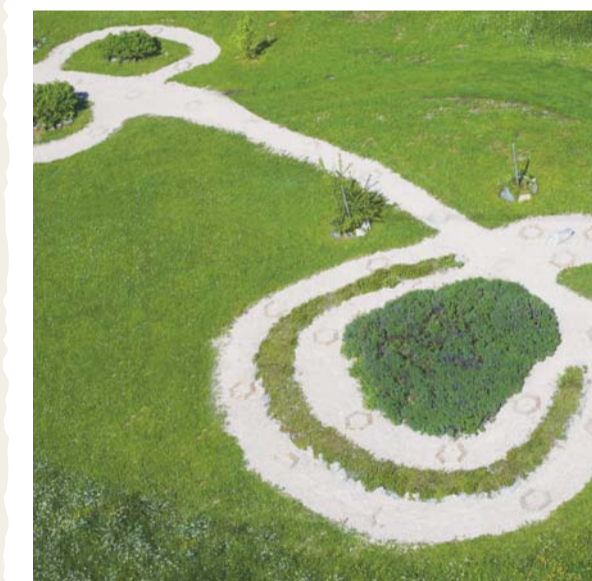
DIE FUSSREFLEXZONEN

{ Zeichnung von Hugo Kükelhaus, 1900 - 1984 }

1-5 Stirnhöhle	10 Niere	15 Hüfte und Knie	19 Lungenröhre
6 Kopf	11 Bauchspeicheldrüse	16 Dünndärme	20 Ohren
7 Hals	12 Harnleiter	17 Dickdarm	21 Augen
8 Herz	13 Steißbein	18 querlaufender Dickdarm	22 sigmaförmiger Dickdarm
9 linke Schulter	14 Blase		



Hugo Kükelhaus



Eine Einladung zum Auf-Wolken-Gehen

Dein Gegenüber legt sich ganz bequem in die Wiese oder auf eine der Hexenliegen. Du nimmst einen Fuß in die Hand und mit der anderen Hand streichst Du ganz leicht von der Ferse her über die Waden bis zur Kniekehle. Durch das sanfte Ausstreichen der Waden wird das Lymphsystem angeregt und belebt.

Dann wechselst Du zum anderen Bein. Mit dem Ausstreichen der Waden sollte jede Fußmassage beginnen. Denn beim Massieren der Füße werden Stauungen und Ablagerungen gelöst und dazu muss unser Lymphsystem und die Blutzirkulation in Fluss kommen.

Jetzt erst kneten wir einen Fuß vom Zeh aus in Richtung der Ferse. Dabei begleitet uns der Satz:

Zarte Reize wirken auslösend, mäßige Reize steigern, starke Reize hemmen und überstarke zerstören.

Anschließend streichen wir jeden Zeh einzeln aus, dabei beginnen wir beim kleinen Zeh. Massiere die Zehkuppe und die Seiten aller Zehen. Jeder Zeh wird sanft „gelüftet“ (gezogen). Dies belebt Augen, Ohren, Nasennebenhöhlen und den Kopf (siehe die oben angegebenen Reflexzonen).

Ziehe die Fußspitze nach oben und dehne mit beiden Handballen den Fußballen. Dies kräftigt das Gewölbe und stimuliert die Wirbelsäule. Das Quergewölbe kann punktförmig mit den Daumenspitzen eingedrückt und kreisförmig massiert werden. Hier sitzt der Reflexpunkt für das Sonnengeflecht, unsere zentrale Kraftquelle. Streiche die Energie anschließend mit beiden Daumen den Spann entlang zum Ballen hin aus.

gleiten springen stauen



Schließlich werden Ferse und Fußrücken kreisend massiert und die Energie mit der ganzen Hand „abgezogen“. Wir schütteln den Fuß ganz leicht und lockern das Fußgelenk, die Knochen, Sehnen und Bänder.

Jetzt nochmals die Waden ausstreichen und dann gönnen wir uns und dem behandelten Fuß eine kleine Pause und wechseln zum anderen Fuß.

Diese Behandlung wird noch gesteigert, wenn man die Füße mit HEXENÖL massiert und anschließend mit HEXENBALSAM einreibt. Beides gibt es im Hexentopf.

„Zarte Reize wirken auslösend, mäßige Reize steigern, starke Reize hemmen und überstarke zerstören.“

Hugo Kükelhaus



Die Simonalm ist die Pause im Hexenwasser

Rund um das alte Bauernhaus aus dem Brixental scheint die Zeit stillzustehen. Wie vor 400 Jahren.

Doch wir Heutigen können nicht leben wie seinerzeit, wir können es uns auch nicht vorstellen. Was bleibt, ist ein verklärter, sehnsuchtsvoller Blick.

Wenn wir das Haus mit seinem Garten und Umschwung in Ruhe betrachten, die verwitterten Bretter mit ihren Verzierungen, die sichtbaren Verbindungen, die vom Lasten und Entlasten „erzählen“, wenn wir die Fenster und die Haustür studieren und den Türgriff in die Hand nehmen, dann ahnen wir etwas von der Arbeit der Zimmerleute, Tischler, Handwerker, der Senner, der Bäuerinnen und Bauern und der Gärtnerinnen und Gärtner, der Knechte ... Wie sie ihren Grund und Boden, Haus und Stall, die Pflanzen und Tiere gepflegt und gehegt haben.

Diese Werke zu achten und zu bewahren, das ist die Idee der Simonalm. Und dieses Anliegen ist der Urgrund, den wir mit Kultur bezeichnen, die ihre Wurzeln in der Agrilkultur, im Landbau und in der Landpflege hat.

Die Simonalm kann von Gruppen, Teams, Kollegen und Gemeinschaften für Seminare (lat. seminare = säen), Konferenzen, Zusammenkünfte und Feiern genutzt werden.

Unsere Simonalmbäuerin, Gärtnerin, Köchin und Musikerin Maria gibt Einführungen und Vertiefungen in die Arbeiten rund um die Alm: ernten, Kräuter trocknen, kochen und backen, einmachen, Saft pressen, Rezepte ausprobieren, gemeinsam essen und trinken, Geschichten erzählen und singen. Dabei werden alle selbst tätig und aktiv - mit Kopf, Herz und Hand. Erinnerungen werden wieder wach ...

„JA, SO WAR DAS DAMALS.“

Und wir verlassen die Alm, beseelt und erfüllt von einer Ahnung, was frühere Generationen hier oben auf dem Berg alles geschaffen haben.



säen ernten verwerten

Wandern, Wandern und Wenden

Alle drei Worte haben dieselben Wurzeln. Wer wandert, wundert und wendet sich. Beim Wandern können sich die Dinge zum Guten wenden. Und man wundert sich, wenn beim Wandern die Gedanken wieder klar werden. Besonders beim Wandern im Hexenwasser.

Wir haben drei Wanderwege ausgesucht:

„Freu ich mich, dass der Himmel auch schön wie die Heimat ist!“

Ausgangspunkt für diesen Weg ist die Salvenkirche, die höchst gelegene Wallfahrts- und Hochzeitskirche Österreichs (1.829 m); der Weg führt dann über die kleine Kapelle auf der Kraftalm, zur Salvenmooskapelle und dann zur Stampfangerkapelle im Tal. Die Stampfangerkapelle wurde 1660 auf einem großen Felsstein am Fuße der Hohen Salve gebaut. Jede Kapelle ist ein Dank und ein Gebet aus Stein für die Heimat, für die Berglandschaft. Eine Wanderung vom Berg ins Tal dauert 4 Stunden. Auf der Hälfte der Strecke kann man sich für die Abfahrt mit der Bergbahn entscheiden.

(Beschilderung: Kapellenwanderung)

Wir empfehlen dazu das Wanderlied „Im Frühau zu Berge!“

„Ihr Berge, Heimat meiner Lieder, gebt mir die Freude zurück, gebt mir den Glauben wieder, an mein Heimatglück.“

Beim Rundwanderweg auf dem Gipfel der Hohen Salve sieht man mit Sonne und Glück über 70 Berggipfel, wundert sich an den Sonnenstationen und erfreut sich am Klang der Windharfe. Der Weg ist sehr leicht zu gehen und dauert - je nach Wunder - mindestens eine Dreiviertelstunde.

(Beschilderung: Gipfelpanoramaweg)

Das Lied zum Weg: „Vom Aufgang der Sonne ...“

„Ich hab 'nen Schatz gekannt, den hab ich mein genannt.“ Dieser Weg führt von der Hohen Salve zum Filzalmsee. Wer dort in den See schaut, dem blickt ein „Schatz“ entgegen. Und wenn ich lächle, lächelt er auch. Von dort führt der Weg nach Hochsöll ins Hexenwasser. Der Weg für Familien und Verliebte dauert 1,5 Stunden bis zum Filzalmsee und zum Hexenwasser nochmals 1,5 h.

(Beschilderung: Riesenweg)

Dazu passt das Lied: „Das Wandern ist des Müllers Lust“

Möglichmacher: Berg- & Skilift Hochsöll GmbH & CoKG
Idee, Konzeption und Begleitung: Matthias Schenk, Schloß Freudenberg, www.schlossfreudenberg.de

Verwirklichung, Bau und Betreuung: Hexenwasserteam der Bergbahn Georg Mühllegger, www.arti.at

Fotos: Roger Richter

Texte: Matthias Schenk

Gestaltung: 99°, www.99grad.de

Anregungen, Lob und Kritik: Hexenwasserteam, angelika@hexenwasser.at