

THOMAS ROGALL

Die Kunst des Gehens

Schritt für Schritt zu
gesunden Füßen



nymphenburger



Inhalt

Die Kunst des Gehens

Wie geht es Ihnen?	9
Wie alles begann	11
Die Bauweise Ihrer Füße	13
Wie sehen Ihre Füße aus?	16

Schritt für Schritt zu mehr Bewusstheit

Der Boden	21
Die Schwerkraft	22
Druck und Zug	22
Stand- und Schwungbein	23

Wie gehen Sie?

Die Beobachtung im Stehen	30
Die Beobachtung Ihrer Füße und Beine im Gehen	35
Die Beobachtung von Becken und Oberkörper im Gehen	39

Übungen für das bewusste Gehen

Der reinigende Wildbach – Halt und Antrieb	50
Vertrauen in die Welt – Ruhe und Elan	62
Der Wandel – Stabilität und Flexibilität	70
Die Spirale – Schwung und Balance	77
Die Blüte – Freude und Einkehr	91
Auweh – Die wichtigsten orthopädischen Diagnosen bei schmerzenden Füßen	99

Anhang

Nachwort	113
Dank	115
Der Autor	117
Literaturempfehlung	119
Register	121