

Rezension für Tiandiren

Thomas Rogall: Die Kunst des Gehens
Nymphenburger 2011
ISBN 978-3-485-01343-7

Ein Buch über die Kunst des Gehens – das sprach mich gleich an. Wir kennen im Qigong ja auch allerlei Arten der Kunst des Gehens. Über die Beschäftigung mit der Spiraldynamik stieß ich auf dieses Buch.

Thomas Rogall ist Masseur und Physiotherapeut mit verschiedenen Fortbildungen im körpertherapeutischen Bereich (Yoga, Feldenkrais, Shiatsu, Spiraldynamik). Er ist Lehrer für medizinisches Grundwissen am Europäischen Shiatsu-Institut in München, Gastdozent am Europäischen Shiatsu-Institut in Wien und Lehrer für „Bewegte Anatomie“ am Ausbildungsinstitut für Tanz- und Ausdruckstherapeuten bei CITA München, in freien Seminaren bildet er Yogaschüler fort.

Auf anschauliche Art mit vielen Fotos werden Stehen und Gehen anhand der Bauweise des Fußes, der Wechselwirkungen von Boden, Fuß und Haltung bis hin zur Spirale im Bewegungsablauf gut verständlich dargestellt.

Die eher physikalisch-physiologischen Aspekte des Fußes und der Bewegung werden gut erklärt, noch interessanter wird es dann aber, wenn der Autor mit leichter Hand sein profundes Wissen über Körper, Seele und Geist in Übungen umsetzt, die gut zum Spüren und Erkennen führen. Kapitelüberschriften wie „Der reinigende Wildbach – Halt und Antrieb“, „Vertrauen in die Welt – Ruhe und Elan“, „Der Wandel – Stabilität und Flexibilität“, „Die Spirale- - Schwung und Balance“ oder „Die Blüte – Freude und Einkehr“ geben davon einen Eindruck.

Im letzten Kapitel geht Thomas Rogall auf die häufigsten Fußprobleme ein von Arthrose über Fersensporn und Hallux valgus bis Sesamoiditis und viele andere.

Die Übungen, die problemspezifisch empfohlen werden, sind - wie ich aus eigener Erfahrung sagen kann - sehr hilfreich und überraschend einfach.

Die klare, schnörkellose und zugleich zugewandte Sprache macht das Buch so besonders und so hilfreich zum Lernen. Es ist empfehlenswert einfach so als weiterer Baustein für das eigene Wissen um Stehen und Gehen - oder weil man ein schmerzendes Fußproblem hat.

Wem das Buch Lust auf mehr gemacht hat oder wer sich tiefer mit seinen eigenen Füßen, seinem Gang und seiner Haltung beschäftigen möchte und dabei einmal einen etwas anderen Blickwinkel schätzt, dem sei auch die Spiraldynamik-Fußschule des Autors in München empfohlen (www.fussschule.com).

05.05.2013 – Cornelia Grob