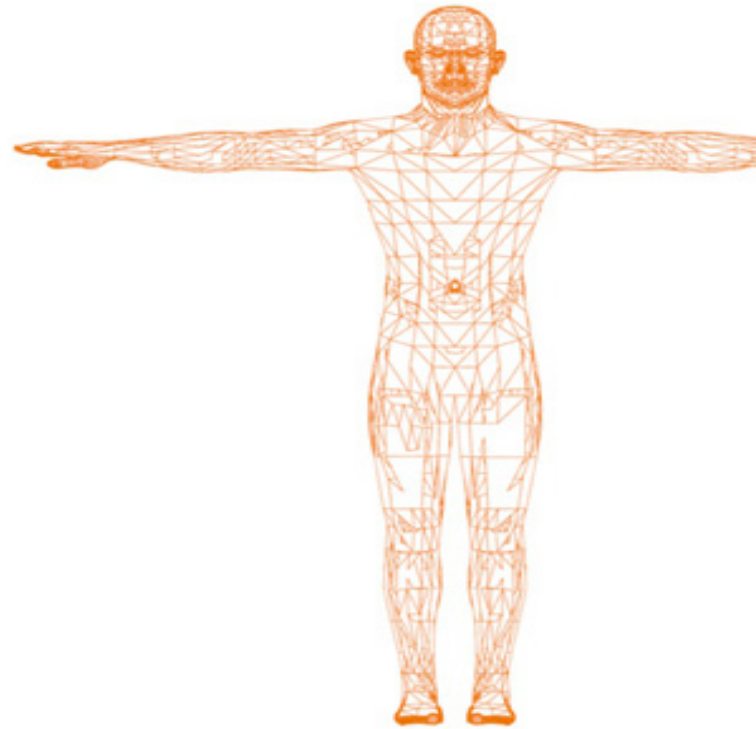


Simon T. Bauer

Die Arbeit mit dem Fuß



Bewegungsarbeit zur Verbindung
psychischer und physischer Gesundheit

Institut für Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz Wien



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Zum vorliegenden Buch

1. Einleitung

1.1 Definition von Bewegungsarbeit

1.2 Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby

1.3 Reflexzonenarbeit nach Dr. med. William FitzGerald

2. Voraussetzungen

2.1 Anatomische Grundkenntnisse

2.1.1 Die 10 vertikalen Körperzonen

2.1.4 Zonenlage

2.1.5 Feststellung von Belastungen

2.1.6 Reflexzonen und Geisteszustand

2.2 Psychologische Grundkenntnisse

2.2.1 Die Wesensforschung anormaler psychosomatischer Phänomene

2.2.2 Das implizite Gedächtnis

2.2.3 Methodik der Konzentrativen Bewegungstherapie

2.2.4 Zielgruppe behandelbarer psychophysischer Erkrankungen

3. Anwendungsbeispiele

3.1 Magenschleimhäute

3.2 Gallensteine

3.3 Schlaf-Wach-Rhythmus

3.4 Appetit und Gewichtskontrolle

4. Pädagogischer Ansatz
5. Material & Vorgehen
 - 5.1 Gehen auf der Linie
 - 5.2 Versuche zum Gehen und Stehen
 - 5.3 Ablauf der Versuche
 - 5.4 Raumklima
6. Versuch in der Praxis
 - 6.1 Gehen auf der Linie
 - 6.2 Fühlweg
 - 6.3 Gehen und Stehen
7. Zusammenfassung
8. Das Berufsbild des Bewegungspädagogen

Literaturverzeichnis

VORWORT

*Mit tief empfundener Dankbarkeit
und größter Freude erstellt für das*

IPS – Institut für Persönlichkeitsentwicklung und
Sozialkompetenz
Penzinger Straße 39, 1140 Wien

„Wes Fuß war niemals fehlgesprungen? Wer lief nicht Irr auf seinem Lauf? Blick hin auf das, was dir gelungen, und richte dich so wieder auf!“ – Theodor Fontane. Mit Blick auf unsere Vergangenheit sehen wir, dass die großen Denker und Philosophen ihrer Zeit stets jene Bedeutung erkannten, die wir selbst unserem Körper immer wieder verwehren. Wir leben in einer Ära, in der Geschwindigkeit und Effizienz den Vorzug vor der Gesundheit des eigenen Körpers erhält und in der die Anzahl von Burnout Erkrankten und psychisch bedingter Behandlungen in nie für möglich geglaubte Höhen angestiegen ist. Gleichzeitig ist es der Menschheit gelungen, durch fortschreitende wissenschaftlicher Erkenntnisse und einer Vielzahl an Studien, ebensolchen Krankheiten immer effektiver entgegenzutreten zu können. Da diese Behandlungen jedoch zum einen oft sehr teuer sind, zum anderen hinzukommend bedeuten, dass eine Person bereits eine ernsthafte Erkrankung erlitten hat, ist es mir ein Anliegen, Möglichkeiten und Ideen aufzuzeigen, mit denen man in der Lage ist, seinen Körper besser zu verstehen und dadurch psychisch gefestigter zu werden. Durch Selbstwahrnehmung und dem Versuch, seinen Körper mit seinem Geist in Einklang zu bringen, gelingt es uns, selbst die anforderungsvollsten Situationen zu meistern und nicht

nur unser körperliches Wohlbefinden zu erhöhen, sondern auch gestärkt aus solchen Situationen herauszutreten.

Im Laufe dieser Arbeit versuche ich, ebenjene physische und psychische Vereinigung durch die Bewegungsarbeit, insbesondere durch die Arbeit mit dem Fuß, zu erreichen. Ich werde Anleitungen für Versuche aufzeigen, wie man sie in der Praxis einsetzen kann und die zugrundeliegenden anatomischen Gegebenheiten aufzeigen. Im Sinne einer wissenschaftlich obligatorischen Eingrenzung, habe ich mich für die Arbeit mit dem Fuß entschieden. Neben persönlichen Vorlieben zu speziell diesem Thema gibt es auch praktische Beweggründe, da unsere Füße buchstäblich die Säulen unsere Seins darstellen. Hinzu kommt, dass die Arbeit mit dem Fuß gleich mehrere simpler Vorteile aufweist, die ich nach und nach im Folgenden aufzeigen werde. Der größte jedoch ist, dass auch jene, die motorisch und/oder geistig eingeschränkt sind, in der Lage sein sollten, die später aufgezeigten Versuche auch ausführen zu können.

Bevor nun die eigentlich Arbeit beginnt, möchte ich mich herzlich beim Institut für Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz, vorangehend in Person meiner Ausbilderin Christine Holubek für die Möglichkeit dieser Arbeit bedanken. Es ist mir eine Freude, unseren Intellektuellen Austausch in Zukunft weiter genießen zu dürfen und im Sinne einer erfolgreichen Zusammenarbeit zu vertiefen.

Aufgrund der allgemeinen sprachlichen Vereinfachung wird in der folgenden Arbeit auf eine genderspezifische Schreibweise verzichtet. Dies bedeutet in keinem Fall die Benachteiligung oder Herabwürdigung des weiblichen Geschlechts, sondern dient lediglich dem einfacheren Lesefluss der Arbeit.