Erschienen am 05.05.1995
188 Seiten, kartoniert
Format: 14.0 x 21.5
ISBN: 978-3-87387-113-7

Thomas Hanna

Das Geheimnis gesunder Bewegung

Wesen & Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen

Die meisten erwachsenen Menschen besitzen nur eine sehr geringe Fähigkeit, Bewegungen ihres Körpers sinnlich wahrzunehmen und folglich eine geringe Fähigkeit, ihren Körper zu bewegen und zu kontrollieren. Die sensomotorischen Funktionen im Innersten des menschlichen Zentralnervensystems sind bei dem typischen Erwachsenen verkümmert. Außer unter besonderen Umständen erreicht der urbanisierte Mensch das Erwachsenenalter mit einem nur minimal entwickelten sensomotorischen System und verliert dann während seines weiteren Lebens zunehmend die Fähigkeit, seinen Körper wahrzunehmen und effizient zu bewegen.

Dieser Mangel an sensomotorischer Selbst-Bewusstheit hat katastrophale Auswirkungen, da der zunehmende Verlust unserer sensomotorischen Fähigkeiten garantiert, daß Frauen und Männer, wenn sie mittlere Altersgruppen erreichen, höchstwahrscheinlich feststellen, dass ihre Wirbel verzerrt sind und sie Schmerzen im unteren Rückenbereich, Ischias und eine chronische Steifheit und Empfindlichkeit in Nacken und Schultern besitzen. Hanna beschäftigt sich in diesem Buch - seinem Hauptwerk - vor allem mit der Praxis Funktionaler Integration, die von Moshe Feldenkrais entwickelt wurde - auf den ersten Blick eine Art von Zauberei. Doch Funktionale Integration ist weder Zauberei noch Wunder. Statt dessen ist es eine direkte Anwendung der Prinzipien somatischer Erziehung. Eine Anzahl von Fallbeschreibungen in diesem Buch sollen das Wesen und die Wirkungen Funktionaler Integration veranschaulichen. Auf jede dieser Fallbeschreibungen folgt eine Erörterung der spezifischen somatischen Funktion. Nicht nur Feldenkrais-Trainer und alle, die sich mit der Feldenkrais-Methode beschäftigen, werden dieses Buch mit großem Gewinn lesen. Auch für Physiotherapeuten, Bewegungstrainer etc. wird sich die Kenntnis dieses Buches in wachsender Kompetenz niederschlagen.

Autorenprofil

Thomas Hanna

Thomas Hanna wurde 1928 in Waco, Texas, geboren. Intensive Beschäftigung mit Feldenkrais Funktionaler Integration; Herausgeber der Zeitschrift "Somatics". Thomas Hanna starb im Juli 1990 an den Folgen eines Verkehrsunfalls.

Pressestimmen

"Hanna beschäftigt sich in diesem Buch vor allem mit der Praxis der Funktionalen Integration, die von Moshe Feldenkrais entwickelt wurde. Eine Reihe von Fallbeschreibungen veranschaulichen Wesen und Wirkungen der Funktionalen Integration."**- Sport Praxis**