



Erschienen am 08.10.2002
96 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-511-1

Anna Triebel-Thome

Feldenkrais: Bewegung - ein Weg zum Selbst

Einführung in die Feldenkraismethode. Mit CD

Durch die Feldenkrais-Methode die eigenen Grenzen erfahren und sie überwinden: gewohnte Bewegungen erkennen, neue Bewegungsmöglichkeiten erlernen, um frei wählen zu können. In einprägsamen Lektionen werden dem Leser Bewegungsangebote vermittelt, die zu selbständigem Lernen - der Voraussetzung für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung eines Menschen - anregen.

"Der Lernprozess, der in diesem Buch angeregt wird - und der die Grundlage der Feldenkrais-Methode bildet -, bedarf Ihrer Achtsamkeit, Ihrer Aufmerksamkeit und Ihrer Geduld. Versuchen Sie zunächst, sich mit den Grundgedanken der Feldenkrais-Arbeit vertraut zu machen, wie es im ersten Teil des Buches dargestellt wird. (...) Wenn Sie dann weiterlernen möchten und zu den Bewegungsangeboten in den Lektionen kommen, die das Gedankengut veranschaulichen, lassen Sie sich bitte genügend Zeit (...). Machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen - voller Vertrauen darauf, dass Ihnen mehr Möglichkeiten der Bewegung zur Verfügung stehen, daß Sie viel mehr Ausdrucksmöglichkeiten Ihres Selbst haben, als Ihnen in diesem Augenblick bewußt sein mag."- Anna Triebel Thome

Das Buch wurde 1988 zum ersten Mal veröffentlicht. Es hat mit nunmehr 11 Auflagen eine große Leserschaft erreicht und gilt mittlerweile als Klassiker, was die Einführung in die Feldenkraismethode betrifft.

Die Neuauflage wird durch eine CD ergänzt, die den Leser durch einen von der Autorin geleiteten Feldenkrais-Prozess führt.

Autorenprofil

Anna Triebel-Thome

Anna Triebel Thome unterrichtet die Feldenkraismethode seit über 20 Jahren, sowohl in freier Praxis als auch als

Professorin für Bewegungsbildung an der Universität der Künste, Berlin. Im Jahre 1975 begegnete sie Dr. Moshe Feldenkrais, der sie in seinen Methoden "Bewußtheit durch Bewegung" und "Funktionale Integration" ausbildete. In ihm fand sie einen Lehrer, der sich in meisterhafter Weise ihrem während ihres Pädagogikstudiums herausgebildeten Spezialgebiet gewidmet hat: der Erforschung menschlichen Bewusstseins und seiner Entwicklungsmöglichkeit anhand von Bewegung. Durch ihre Ausbildung in den verschiedensten Systemen westlicher und östlicher Bewegungs- und Bewusstseinsbildung entwickelt sich die Arbeit in einem ständigen Prozess weiter.

Pressestimmen

"Im dichter werdenden Dickicht der Sekundärliteratur rund um die Feldenkrais-Methode nimmt das Wiedererscheinen (11. Auflage!) des leicht überarbeiteten Buches von Anna Triebel-Thomé in neuem Verlag und nun mit einer Übungs-CD eine Sonderstellung ein. Es ist ein Juwel. Die Autorin leitet die Leser sehr behutsam hinein ins Universum der Achtsamkeit, das nur mit Geduld und "bewegter" Ruhe zu betreten ist. Die Bewegungsangebote, die überwiegend mit dem elementaren Thema des Drehens (auch im Gehen) bekannt machen, sind klug eingeschleust in die Betrachtungen über die Kunst, Grenzen zu erkennen und zu überwinden, Anstrengung und Leichtigkeit zu unterscheiden, Vorstellung und Tun zu vergleichen, Richtungen zu klären, Überflüssiges wegzulassen, Gewohntes zu erkennen und Neues zu entdecken." - **Feldenkrais Forum**