

[FREE] Das Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen

Das Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen

Von Thomas Hanna

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #314242 in BcherVerffentlicht am: 1995-05-05Abmessungen: 8.50 x .59b x 5.47l, Einband: Taschenbuch188 Seiten | File size: 23.Mb

Von Thomas Hanna : Das Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
44 von 44 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. nicht umsonst ein Longseller
Von Stefan Kelter
Während Thomas Hanna "Beweglich sein - ein Leben lang" ein sehr gutes Buch für Jedermann/frau ist (aber Finger weg von der schlechten Begleitkassette des Ksel Verlag!), ist "Das Geheimnis gesunder Bewegung" eher etwas für Fachmenschen (Feldenkrais-Lehrer/innen und andere "Körperarbeiter"). Meines Erachtens zu Recht schreibt Czeczok in seinem Vorwort, dass es sich um "einen grundlegenden Versuch (handelt), die Metastrukturen der Feldenkrais-Methode sowie weiterer Körper- und bewegungsortierter Ansätze zu erhellen und zu ordnen . . . vielleicht in Teilen einmal ein Grundlagenwerk für verschiedene Disziplinen .." werden kann. Während "Beweglich sein - ein Leben lang" neben gut nachvollziehbaren Erklärungen dem Leser Hinweise und Übungen zur Hand gibt, um die (kulturell) bedingten Altersbeschwerden im Vorfeld schon zu vermeiden, bzw. sie zu verändern, steht im "Das Geheimnis gesunder Bewegung" neben den Erklärungen und auch philosophischen Überlegungen die Einzelarbeit am Klienten im Mittelpunkt. Ich nehme das Buch seit Jahren immer wieder mal zur Hand und jedes Mal - abhängig wohl von meiner eigenen Entwicklung - bekomme ich neue Ansätze und Aha-Erlebnisse. Und davon profitieren wiederum meine Klienten. Zum Wohl der uns anvertrauten Klienten ist zu wünschen, dass viele Praktiker im Bereich Körperarbeit dieses Buch lesen und den Inhalt bedenken.
8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Etwas irreführender Buchtitel
Von Benjamin
Eine wirklich anschauliche Beschreibung der funktionalen Integration in der Praxis mit Beispielen aus der Realität. Leider lässt der Buchtitel darauf schließen, dass ihn nun eine genaue Beschreibung bzw. Anleitung für die Anwendung der genannten Technik offenbart wird. Das Buch gibt einem einen Überblick über den Rahmen dieser Technik, sehr informativ gefolgt von Neugier nach der genauen Umsetzung dieser Behandlungsart.
7 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Feldenkrais verstehen
Von Gabriele Grasmück
Thomas Hanna war ein Schüler von Mosh Feldenkrais und hat seine Arbeit dem somatischen Lernen verschrieben. Somatisches Lernen bedeutet, dass keine Trennung zwischen Körper, Geist und Seele vorgenommen wird, sondern es gilt, dass körperliches, geistiges und emotionales Erleben eine Einheit bilden und somit eine Behandlung von Strungen, die in diesem System auftreten, auf alle Bereiche einwirken sollte. Eine solche Behandlungsweise bietet die von Mosh Feldenkrais entwickelte Methode der funktionalen Integration. In seinem Buch "Geheimnis gesunder Bewegung" erläutert Thomas Hanna die Methode der funktionalen Integration in der Theorie und anhand von verschiedenen, anschaulichen Fallbeispielen aus seiner langjährigen Berufspraxis. Im Gegensatz zur herkömmlichen Herangehensweise der Medizin sieht die Feldenkrais-Methode den Menschen als Ganzes, als ein System, in dem alles mit allem verbunden ist. Der Bewegungsunterricht der funktionalen Integration ermöglicht es, Menschen bei ihren vielfältigen Beschwerden zu helfen. Verzerrungen des Bewegungsapparats, die Bewegungseinschränkungen und Schmerzen zur Folge haben, werden durch den Feldenkrais-Lehrer erkannt und durch entsprechendes Neulernen von Bewegung gelindert oder sogar ganz beseitigt. Ein fundiertes, dabei sehr verständlich geschriebenes Fachbuch für Feldenkrais-Practitioner oder für Menschen, die ihr Wissen über die funktionale Integration vertiefen wollen.

Kurzbeschreibung
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 verkommen. 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 Errörterung 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. Über den Autor und weitere Mitwirkende
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.