



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



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

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

*Thomas Hanna*

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

 [Download Das Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen & Wirkung F ...pdf](#)

 [Online lesen Das Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen & Wirkung ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Das Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen & Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen Thomas Hanna**

---

188 Seiten

### **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 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. 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.

Download and Read Online Das Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen & Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen Thomas Hanna #9K2E4ZI78UN

Lesen Sie Das Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen & Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen von Thomas Hanna für online ebookDas Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen & Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen von Thomas Hanna Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen & Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen von Thomas Hanna Bücher online zu lesen.Online Das Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen & Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen von Thomas Hanna ebook PDF herunterladenDas Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen & Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen von Thomas Hanna DocDas Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen & Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen von Thomas Hanna MobipocketDas Geheimnis gesunder Bewegung: Wesen & Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen von Thomas Hanna EPub