

Thomas Hanna

# **Das Geheimnis gesunder Bewegung**

**Wesen & Wirkung  
Funktionaler Integration**

**Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen**

Aus dem Amerikanischen von  
Ulrike Mühle

Junfermann Verlag • Paderborn  
1994

# Inhalt

Einleitung zur deutschen Ausgabe:

Hans-Erich Czetzok . . . . . 9

Vorwort . . . . . 17

Einführung: Was ist ein Soma? . . . . . 23

## I. Die vier Dimensionen des Somas . . . . . 35

1. Räumliche Verzerrungen des lebenden Körpers . . . . . 37

Somatische Retraktion . . . . . 37

*Anmerkung: Die Funktion des aufrechten Stehens  
(Standing). . . . . 50*

Somatische Fixierung . . . . . 61

*Anmerkung: Die Funktion der Vorwärts-Orientierung  
(Facing). . . . . 73*

Somatische Lateralisierung . . . . . 81

*Anmerkung: Die Funktion des Handhabens  
(Handling). . . . . 92*

2. Zeitliche Verzerrung des lebenden Körpers. . . . . 105

Somatische Ineffizienz . . . . . 105

*Anmerkung: Die Funktion des zeitlichen Abstimmens  
(Timing). . . . . 121*

## II. Somatische Erziehung . . . . . 129

1. Das Wesen des Lernens . . . . . 131

2. Somatische Erzieher . . . . . 147

Die sanften Pioniere . . . . . 147

*Matthias Alexander und Elsa Gindler  
Intelligenz, geistige Gesundheit und Bewegung . . . . . 156*

*Jean Ayres und Marian Chace*

Die Integration neuraler Funktionen . . . . . 165

*Moshe Feldenkrais*

## III. Das Ursoma . . . . . 177

Literatur. . . . . 185