

Thomas Hanna

# **Beweglich sein - ein Leben lang**

**Die heilsame Wirkung  
körperlicher Bewußtheit  
Mit einem Übungsprogramm.**

**Kösel**

# Inhalt

<i>Einführung</i> Der Mythos vom Altern . . . . .	7
---	---

## **Teil 1 Fallgeschichten:**

<i>Kapitel 1</i> Barney (42 Jahre): Der schiefe Turm von Pisa . . . . .	15
Anmerkung: Bewegen und Fühlen - zwei Seiten derselben Münze. . . . .	18
<i>Kapitel 2</i> James (32 Jahre): Der Alptraum-Rücken. . . . .	22
Anmerkung: Chronische Muskelanspannung. . . . .	27
<i>Kapitel 3</i> Louise (56 Jahre): Die steife Schulter. . . . .	30
Anmerkung: Was »somatisch« bedeutet. . . . .	33
<i>Kapitel 4</i> Harley (60 Jahre): Das eingezogene Fahrwerk. . . . .	36
Anmerkung: Die unbewußten Ebenen des Gehirns. . . . .	40
<i>Kapitel 5</i> Alexander (81 Jahre): »Los Viejitos«. . . . .	43
Zusammenfassung: Was diese Fallgeschichten lehren. . . . .	47

## **Teil 2 Ursachen der sensomotorischen Amnesie:**

<i>Kapitel 6</i> Atrophie: Die allmähliche Kapitulation. . . . .	55
<i>Kapitel 7</i> Streß-bedingte Muskelreflexe. . . . .	61
<i>Kapitel 8</i> Der Stop-Reflex. . . . .	64
<i>Kapitel 9</i> Der Start-Reflex. . . . .	77

<i>Kapitel 10</i> Die Summe neuromuskulären Stresses: »senile« Körperhaltung und »verhängnisvoller Schraubstock« . . . . .	84
Anmerkung: Der gespannte Bogen und die Gefahren eines »eingezogenen Bauchs« . . . . .	94
<i>Kapitel 11</i> Trauma: Die Rolle von Verletzungen . . . . .	98
Anmerkung: Sexuell aktiv und geistig lebendig bleiben. . . . .	102
<i>Kapitel 12</i> Erwartungen: Die Rolle der geistigen Haltung . . . . .	106
Anmerkung: Lernen, aus dem Brunnen zu trinken. . . . .	109

### **Teil 3 Das somatische Übungsprogramm:**

<i>Kapitel 13</i> Wie Sie am meisten von den somatischen Übungen haben . . . . .	119
Anmerkung: Sich jeden Tag wie eine Katze strecken. . . . .	123
<i>Kapitel 14</i> Die somatischen Übungen . . . . .	126
Lektion 1: Die Streckmuskeln des Rückens. . . . .	126
Lektion 2: Die Beugemuskeln des Bauchs. . . . .	132
Lektion 3: Die Taillenmuskeln. . . . .	139
Lektion 4: Die an der Rumpfdrehung beteiligten Muskeln. . . . .	144
Lektion 5: Die Muskeln der Hüftgelenke und der Beine. . . . .	153
Lektion 6: Die Muskeln des Nackens und der Schultern. . . . .	161
Lektion 7: Besser atmen. . . . .	171
Lektion 8: Besser gehen. . . . .	180

### **Anhang**

Quellennachweis . . . . .	192
Register. . . . .	195
Adressen . . . . .	199

Dieses Buch enthält keine medizinischen Ratschläge. Dafür sollten Sie sich an einen Arzt wenden. Wenn Sie während oder nach den Übungen stärkere oder anhaltende Schmerzen haben, liegen bei Ihnen vielleicht andere Probleme als eine sensomotorische Amnesie vor. Suchen Sie in diesem Fall sofort Ihren Arzt auf.