

Leserbriefauszüge zu „Sinn- und Sinnlichkeit“

Herzlichen Dank für Ihr neues Buch „Sinn und Sinnlichkeit der Bewegung“ Es hat mich wieder so beeindruckt. Manche Kollegin-Freundin hat darin gelesen und einiges aufgegriffen. Das Buch zu erleben ist wirklich wichtig, um bei uns die Beobachtungsschulung in ihren vielen Fassetten neu zu beleben. - Dem Patienten die Selbstbeobachtung zu vermitteln, die Wahrnehmung zu schulen, die Ganzheitlichkeit zu erklären, ist bei den heutigen Praxisabläufen oft durch Zeitdruck nicht ganz leicht. Wenn dann aber Erfolge verbucht werden können, die Geduld „gefressen“ ist und die Freude an der Bewegung ohne Kraft und Anstrengung sich einstellt, taucht auch die Liebe zum Beruf in uns selbst wieder verstärkt auf. Leider ist das bei unserem Gesundheitssystem nicht immer möglich. Auf jeden Fall aber, wenn wir uns ein wenig nach draußen – aus dem System raus – bewegen. Und das ist ganz herrlich. Deswegen nochmal den tief empfundenen Dank für Ihre Bücher.

Ursula Wucherer, Krankengymnastin, Jülich

Dieses absolut praktische Buch sollte meiner Meinung nach jeder – Profi oder Laie – griffbereit haben. Es ist für alle Geschlechter geeignet, denn Fehlhaltungen und Bewegungsdefizite sind ja heutzutage leider die Regel als die Ausnahme. Endlich hat man ein Werkzeug in der Hand, selbst im Alltag aktiv zu werden und eine Verbesserung zu erreichen. Geschrieben wurde es von einer engagierten Frau, die auf Grund einer eigenen Leidensgeschichte hochmotiviert war und ist, sich selbst zu beobachten und ihren Körper positiv zu verändern. Dieses Wissen teilt sie mit und dafür danke ich ihr von Herzen. Ich empfehle das Buch meinen Kunden.

Ute Mengelmann, Therapeutin, Nettlingen

Im Moment bin ich immer mit Ihrem Werk beschäftigt und versuche, mir damit ein paar Grundlagen zu erarbeite. Ich finde es teilweise schwierig aber auch interessant. Einige der Inhalte konnte ich auf mich beziehen – z. B. woher die Kraft zum Gehen kommen sollte. Ich wünschte mir, dass mehr von diesem Wissen sich in der ärztlichen Diagnostik und Behandlung aber auch im Sportunterricht wiederfinden würde. Sicherlich könnten viele Beschwerden und Verletzungen dadurch vermieden werden.

Gisela Linder

Leserbriefauszüge zu „Sinn und Sinnlichkeit“

Der erste Teil ist eine Reise durch unseren Körper und seine sinnlichen Möglichkeiten: So wird der Einfluss des Sehens auf die Bewegungen erklärt. Dem besseren Verständnis dienen die vielen Bilder und Zeichnungen. Im zweiten, dem praktischen Teil, liegt der Schwerpunkt auf tägliche Alltagsbewegungen. Für jede Körperregion stellt die Autorin natürliche Bewegungsabläufe vor sowie Schritte, wie wir uns diese aneignen können. Sie wird dabei nicht müde, uns zur Geduld zu ermuntern. Zum leichteren Auffinden wird das Buch durch eine Übersicht aller Grundhaltungen und Übungen abgerundet, wie sie im Buch vorgestellt wurden, und Übungssequenzen für ein tägliches Basistraining. Ich habe das Buch erfolgreich zur Selbstheilung benutzt. Also lesen und tun!

Dr. R. Kühne, Hamburg