

УДК 615.8
ББК 88.52
Х27

А

Ханна Т.

Х27 Восстание тел. Основы соматического мышления [Электронный ресурс] / Т. Ханна ; пер. с англ. — Эл. изд. — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 281 с.). — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. — (Телесно-ориентированная терапия). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-7312-0904-5

Томас Ханна — автор метода «соматического обучения», устраняющего патологические двигательные привычки, напряжения и боли в теле за счет восстановления нормальной работы нервно-мышечной системы с помощью специальных упражнений. Объединив свой опыт в изучении богословия, философии и нейронаук, Томас Ханна пришел к идее, что все события жизни, прежде всего стрессы, приводят к «физическим паттернам в теле человека». Через практику соматики обретается возможность нейтрализовать стресс и последствия травм, обрести более качественный мышечный контроль, улучшить координацию и увеличить амплитуду движений, ощутить больше энергии в теле, исправить осанку и т. п.

В данной книге излагаются основы учения Томаса Ханны. Она может быть полезна как профессионалам — медикам, философам, психотерапевтам, так и студентам и аспирантам высших учебных заведений.

УДК 615.8
ББК 88.52

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Восстание тел: основы соматического мышления / Т. Ханна ; пер. с англ. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-88230-099-8.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7312-0904-5

© Перевод, редакция, оформление, ИОИ, 2016

А

Содержание

Вступительное слово.....	7
--------------------------	---

РАЗДЕЛ 1: ЭВОЛЮЦИЯ-РЕВОЛЮЦИЯ СОМ

1. Начиная книгу.....	11
2. Водораздел: вторая попытка начать книгу.....	17
3. Практикование безнравственности.....	23
4. Занятие умов и тел.....	33

РАЗДЕЛ 2: ПОВЕДЕНИЕ И МУТАЦИЯ У ЧЕЛОВЕКА И ДРУГИХ СЛАВНЫХ ЖИВОТНЫХ

Часть I: Соматические ученые

1. Биология прошлого: Дарвин.....	47
2. Травма яйца: Фрейд.....	60
3. Биология поведения: Лоренц и этологи.....	76
4. Ментальная эмбриология: Пиаже.....	96
5. По мере снятия вашей мышечной брони: Райх.....	111
6. Суммируя сказанное: промежуточное обобщение.....	126

Часть II: Соматические философы

1. Кант, или первые уроки выворачивания мира наизнанку.....	134
2. Кьеркегор, или как привести свой народ в землю обетованную, не умея обрести ее самому.....	139
3. Маркс, или общество тел.....	149
4. Кассирер, или как опознать мутанта по его символическим отметинам.....	163
5. Камю, или убийство и чувственность.....	170
6. Мерло-Понти, или восприятие, посаженное на цепь и восприятие отпущенное.....	177
7. Вместе с Ницше подводя итоги: человек низший и человек высший — обобщение.....	187

Раздел 3: Здесь мы очень заблаговременно обходим кругом тутовые заросли

1. Третий глаз.....	201
2. <i>Por mucho madrugar, no amanece más temprano</i>	224
3. Да.....	248
4. $E = SA^2$	259