



LE MYTHE DU VIEILLISSEMENT

LES TROIS RÉFLEXES DE STRESS
ET L'AMNÉSIE SENSORIMOTRICE

MOUVEMENT SANTÉ ET SOUPLESSE

THOMAS HANNA

Thomas Hanna démontre dans ce livre que le déclin physique associé au vieillissement n'est pas inévitable et que l'on peut y remédier. Ce que nous avons crus être des symptômes de l'âge, rigidité, mauvais dos, fatigue, douleurs et parfois même les problèmes respiratoires et circulatoires, ne sont pas une fatalité et ne se produiraient pas si nous reprenions le contrôle sur nos nerfs et nos muscles. Il nous montre que le corps peut transformer une action habituelle en un schéma destructif et involontaire appelé *amnésie sensorimotrice*. Cette amnésie se manifeste selon trois réflexes primordiaux (le réflexe feu vert, le réflexe feu rouge et le réflexe de trauma) que tout un chacun (ainsi que les professionnels de la santé, du mouvement et les thérapeutes) devrait connaître car ils sont aussi important que l'air que nous respirons.

Thomas Hanna propose une méthode pour contrer ces habitudes et de regagner notre conscience sensorimotrice grâce à une routine de cinq minutes par jour (les mouvements somatiques). Ces mouvements nous permettent de retrouver (et garder) un corps délié, en pleine santé et d'échapper aux limites du vieillissement et aux douleurs.

- Le mythe du vieillissement
- L'amnésie sensorimotrice
- Les trois réflexes de stress
- Études de cas
- 8 séances de mouvements...

**Un livre majeur pour saisir
l'importance de ce qu'être humain et
croître signifient !**



Éditions Ressources Primordiales
ressources-primordiales.fr – 07 67 53 40 42
editions@ressources-primordiales.fr
Diffusion CED – Distribution Daudin

« Croire que la décrépitude corporelle est la résultante du vieillissement est un mythe ; nous devrions/pouvons tous être âgés et en pleine santé, souples, forts et vifs d'esprit. »

T. H.

Thomas Hanna (États-Unis)

Thomas Hanna, philosophe, a passé sa vie à chercher des moyens pour que les êtres humains deviennent libres physiquement et intellectuellement. Hanna a créé une approche qui enseigne à chacun de nous comment s'auto-guérir et s'autoréguler, prendre conscience du pouvoir que nous avons d'assumer la responsabilité de notre propre vie.

Il était très proche de Moshé Feldenkrais (le créateur de la méthode éponyme) et a mis au point une approche enseignée dans le monde entier.

Public : grand public, remise en forme, bien-être, entraîneurs, kinésithérapeutes, yogis, seniors...

ISBN : 978-2-491929-01-5

Format : 15,50 × 23,50 cm, dos carré collé.

230 pages environ N&B, nombreuses illustrations.

Papier bouffant blanc 80 g/m² PEFC.



9 782491 929015

Parution : novembre 2020 - Prix TTC : 20 € France