



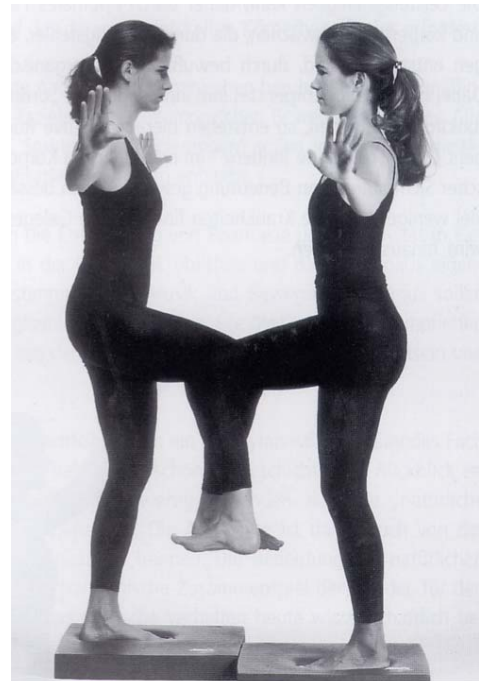
Die Grundlagen der Anna Herrmann Methode

Als wesentliches Ziel der Methode muss zunächst das Bestreben herausgestellt werden, den Menschen wieder zu einer natürlichen, organisch bedingten aber auch bewussten Körperbewegung hinzuführen. Damit soll im Sinne des Gleichgewichts psychophysischer Prozesse auch das seelische Verhalten positiv beeinflusst werden. Es wird dabei davon ausgegangen, dass der menschliche Körper in Haltung und Bewegung an Naturgesetze gebunden ist, die wissenschaftlich in der Anatomie (Lehre vom Bau des Körpers) und der Physiologie (Lehre von der Funktion des Körpers) begründet sind.

Das organisch natürliche und damit richtige Bewegungen des Menschen beruht daher auf drei Prinzipien:

- Auf dem Bewegen aus der Ganzheit des Körpers,
- der Führung der Bewegung im Bewusstsein der Körpermitte in der funktionellen Einheit
- und dem Spannungsgesetz im Körper selber, dem Zweikräfteprinzip.

Weiterhin ist eine wesentliche Voraussetzung für das organisch richtige Bewegungen der gezielte Kraftaufwand bei zweckentsprechendem Einsatz aller Glieder. Durch den ganzheitlichen Bewegungseinsatz kann der Kraftaufwand optimal eingeschränkt und Störungen durch unnötigen Kraftverbrauch vermieden werden. Hierzu gehört wiederum das Erkennen der dem Körper innewohnenden Wechselbeziehungen, die zwischen Spannung der Muskulatur einerseits und der Schwerkraft andererseits bestehen.



Haltungsaufbau zur Bewusstmachung des Zweikräfteprinzips

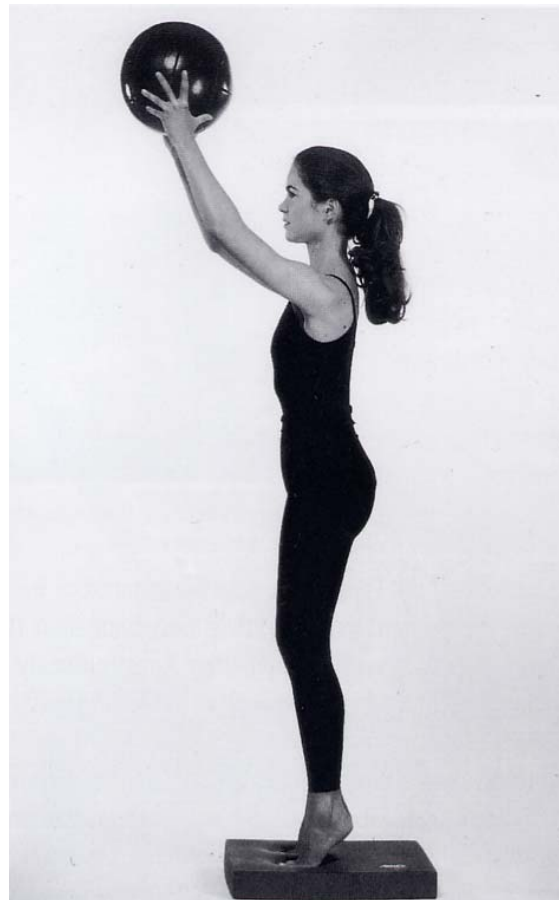
Eine weitere Grundlage der Methode ist die Erkenntnis, dass die organische Bewegung auch bei Anerkennung allgemein gültiger Gesetzmäßigkeiten an individuelle Gegebenheiten des Körpers gebunden ist. Dies verlangt die Berücksichtigung des jeweilig gegebenen Konstitutionstyps (Spannungs-, Längen-, Gewichtstyp usw.) und führt damit zu individuell angepasster Bewegungsgestaltung.

In der pädagogischen Auswertung dieses Grundsatzes liegt einer der wesentlichen Erfolge der Anna Herrmann Methode: Bewegungsform und -ablauf werden im Einklang zur gegebenen Konstitution des Körpers entwickelt. Dabei müssen Dehnmaßnahmen von extremen Überstreckungen, die dem Organismus nicht entsprechen, unterschieden werden. Körperliche Schwächen dagegen werden sowohl in der Haltung als auch im Bewegungsablauf, häufig unmerklich für den Betroffenen, aufgehoben.



Gymnastik in diesem Sinne fällt nicht in den Bereich dessen, was heute unter Sport verstanden wird. Nach Prof. Hollmann wird heute Sport als „muskuläre Beanspruchung mit Wettkampfcharakter oder mit dem Ziel einer herausragenden persönlichen Leistung“ verstanden. Die Anna Herrmann Methode ist dagegen auch aus sportmedizinischer Sicht u. a. in den Bereich der „Prävention“, der „Vorbeugung krankhafter Zustände durch aktive Mobilisation der natürlichen Kräfte und Leistungsfähigkeit“, einzuordnen. Sie hat daher kein Leistungstraining mit hohen Belastungsintensitäten zum Inhalt, sondern die auf den Körper einwirkenden Belastungen sollen in keinem Falle das Maß des konstitutionell Angemessenen überschreiten.

Die Leistungsfähigkeit kann daher durch optimales Funktionieren ohne Mehraufwand an Kraft erhöht und körperliche Schwächen, die durch Haltungsfehler, einseitige Beanspruchung oder psychische Störungen entstanden sind, durch bewusste Pflege organisch richtiger Bewegungsformen behoben werden. Dabei kommt dem Körper das ihm innewohnende „ordnende Bestreben“ zu Hilfe: Ist ein Teil wieder in der funktionellen Einheit, so entstehen hieraus positive Rückwirkungen auch auf die anderen Teile des Körpers. Diese „ordnende Tendenz“ im menschlichen Körper stellt ein Phänomen dar, das auch aus medizinischer Sicht ständig an Bedeutung gewinnt. Durch bessere Funktionsweise nutzt sich der gesamte Körper viel weniger ab, viele Krankheiten finden keine Gelegenheit zum Entstehen, selbst der Alterungsprozess wird hinausgeschoben.



Haltungsschulung zur Aufrichtung der Wirbelsäule