

Leefstijl Geneeskunde in de Fysiotherapie

VAN “CURE” NAAR “CARE” EN VAN SPREEKKAMER NAAR
HUISKAMER

EEN OVERZICHT VAN BRONNEN VAN LEEFSTIJLEN BINNEN DE
FYSIOTHERAPIE UIT DE HEIL-GYMNASTISCHE BIBLIOTHEEK



LONGEN-GYMNASTIEK.
EEN WEGWIJZER
voor de verzorging, verpleging en gymnastische ontwikkeling
der ademhalings-organen.
Naar den tweeden Hoogduitschen druk
VAN
DR. MED. TH. HUPFERZ.
voor No. bewerkt en met aantekeningen vermeerderd
door
H. L. O. Jr.
... ..

15 Minuten täglicher Arbeit
für die Gesundheit!



Mein System

von J.P.Müller.

Op adem komen
met de Methode
Van Dixhoorn

ruimer
ademen
vrijer
leven

Inclusief
gratis
downloads

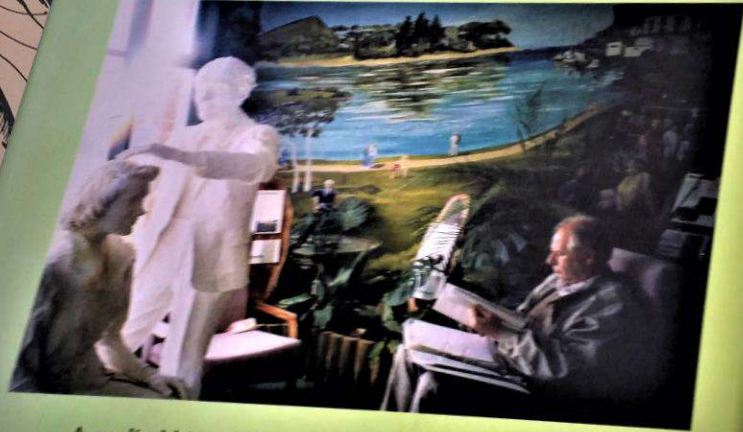
Yvonne Esser

DE
ALEXANDERTECHNIEK
theorie & praktijk



Frederick Matthias Alexander
1869-1955

The Origins and History of the Alexander Technique



A medical historical analysis of F. M. Alexander's Life,
Work, Technique, and Writings

Jeroen Staring

Methode Feldenkrais

"Stop doing the wrong thing and the right thing does itself"
-F.M. ALEXANDER

DE ALEXANDERTECHNIEK IS EEN EENVOUDIGE EN PRAKTISCHE METHODE OM EEN GROTERE VRIJHEID VAN BEWEGEN EN DENKEN IN JE DAGELIJKSE ACTIVITEITEN TE ONTWIKKELLEN. DE TECHNIEK GAAT UIT VAN HET SIMPELWEG NIET DOEN VAN DATGENE WAT GEMAKKELIJK BEWEGEN BELEMMERT. JE LEERT NIET IETS NIEUWS, MAAR KIJKT NAAR HOE EN WAT JE DOET EN GAAT AAN DE SLAG OM DAT EFFICIËNTER TE MAKEN.



Alexandertechniek en Feldenkraismethode

"We first make our habits and then they make us"
-J. DRYDEN

FELDENKRAISLESSEN ZIJN OPGEBOUWD RONDOM ONZE ALLEDAAGSE FUNCTIONELE BEWEGINGEN, ZOALS LIGGEN, ZITTEN, DRAAIEN, BUIGEN, STAAN EN LOPEN. SPELENDERWIJS EN STAP VOOR STAP, VAAK DOOR ONGEWONE BEWEGINGS-COMBINATIES (IN EERSTE INSTANTIE LIGGEND/ ZITTEND OP DE GROND) WORD JE JE BEWUST VAN JE EIGEN PATRONEN EN VOORKEUREN, VAN DE SAMENHANG TUSSEN DENKEN, VOELEN EN BEWEGEN. JE VERKENT VELE MOGELIJKHEDEN OM VARIATIE EN SOUPLLESSE TE VERKRIJGEN IN JE EIGEN BEWEGINGS-VOCABULAIRE, ZONDER OVERBODIGE (IN)SPANNING EN MET GRATIE.

DE FELDENKRAIS METHODE EN DE ALEXANDERTECHNIEK ZIJN BEWEGINGSMETHODEN DIE WORDEN TOEGEPAST DOOR MENSEN DIE WERKEN IN EN MET DANS, THEATER, MUZIEK, ONDERWIJS EN SPORT EN TER ONDERSTEUNING BIJ OF VOORKOMING VAN UITEENLOPENDE KLACHTEN. WIE EÉN VAN BEIDE METHODES KENT, KAN ZICH LATEN VERRASSEN DOOR DE COMPLEMENTAIRE WERKING VAN DE ANDERE. DOOR DE JAREN-LANGE SAMENWERKING VAN ANNA EN GERTJE VINDEN ER STEEDS WEER ONVERWACHTE KRUISBESTUIVINGEN PLAATS.

HOE LOOPT HET?
workshop los



De manier
en me
bete
H

Conclusie
Mijn groot is, net als een
meer naar beneden. Bewegings-
machtes die mijn schouder in een
rik rechtvaker, heb ik lever
niet in de buurt. Het daaron is de
Feldenkraismethode zorgt
geacht. Dat gaf mijn schouder
kon me door te nog meer naar
voren te duwen, en dat daarna
realiseer hoe het anders kan. Ook
de andere oefeningen deden iets
niet mijn lichaam. Inval is zwaar
na de sessie dat mijn houding
dat ik meer naar de

Lopen, want
lichaam werkt
efficiënt en soepel
hoe kun je dat praktiseren

POTENTIAL
SELF
A GUIDE TO SPORTSMAN



Moshe Feldenkrais
**BEWUSTWORDING DOOR
BEWEGING** Speelse
oefeningen ter
verbetering van
houding en beweging
t waarnemings-
vermogen en de
verbeeldingskracht

van lichamelijke opvoeding naar sociale – culturele opvoeding

DE BETEKENIS VAN GYMNASIEK, SPORT, SPEL EN DANS VOOR DE SOCIALE OPVOEDING

DOOR
J. M. VAN DER LIJKE

No. 6 • NOVEMBER 1933

UITGAVE VAN HET „JAN LUITING FON“

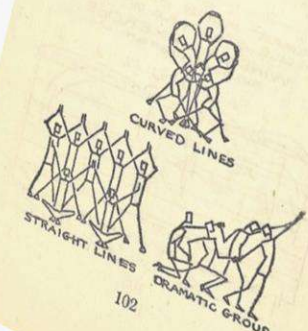
INHOUD.

A. ALGEMEENE HYGIENE.	
I.	Inleiding. Statistiek 1
II.	De Hygiënische Verzorging van Nederland 12
III.	Over den Levensduur 14
IV.	Over de Oorzaken van den Dood 17
V.	Over Ziekten 22
VI.	Besmetting. Infectie 25
VII.	Over de wegen van de Infectie 28
VIII.	Ontsmetting 30
IX.	Overzicht Parasieten 32
X.	Voeding. (Quantiteit. Genotmiddelen. Samenstelling. Qualiteit. Vitaminen.) 42
XI.	Atmosfeer. Klimaat 47
XII.	Woning 51
XIII.	Kleeding 52
XIV.	Bodem. Lucht. Water 58
XV.	Afstoffen 60
XVI.	Hygiënische voorziening van bepaalde groepen. School. Ongevallen. Vermoeienis. Arbeid 69
XVII.	Hygiëne van den Masseur 70
XVIII.	Voorzorg en nazorg. Tuberculose. Kanker. Geslachtsziekten. Schoolarts. Zuigelingen 82
XIX.	Geestelijke Hygiëne 88
XX.	Eugenesie 88
B. HYGIENE DER LICHAAMSOEFENINGEN.	
XXI.	Begripsbepaling 91
XXII.	De Lichaamsoefening van de geboorte tot den schoolplichtigen leeftijd 95
XXIII.	De schoolplichtige leeftijd 97
XXIV.	De vrije leeftijd 101

THE NOTATION OF MOVEMENT

STICK FIGURES FOR GROUPS.

These will be found very useful for showing complicated groups. All the positions can be written in the notation, and should be written in full in each dancer's part, but the relation of one person to another in the design is easier to visualize from the "Stick figure groups", so these will be found a useful addition in reconstructing a ballet. They are far easier to draw than realistic figures, and show positions quite as accurately.

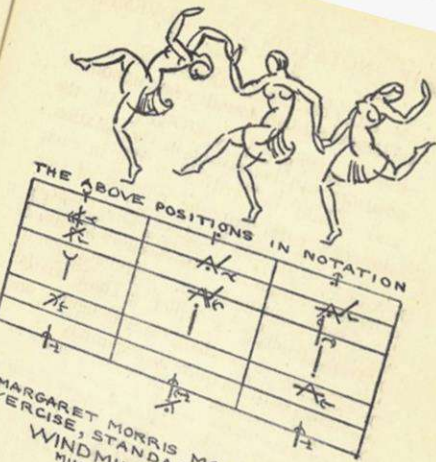


CURVED LINES

STRAIGHT LINES

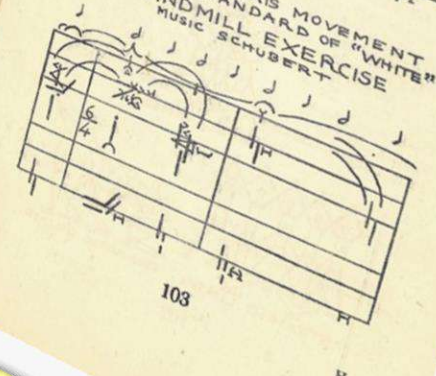
DRAMATIC GROUP

102



THE ABOVE POSITIONS IN NOTATION

A MARGARET MORRIS MOVEMENT EXERCISE, STANDARD OF "WHITE" MUSIC SCHUBERT



103

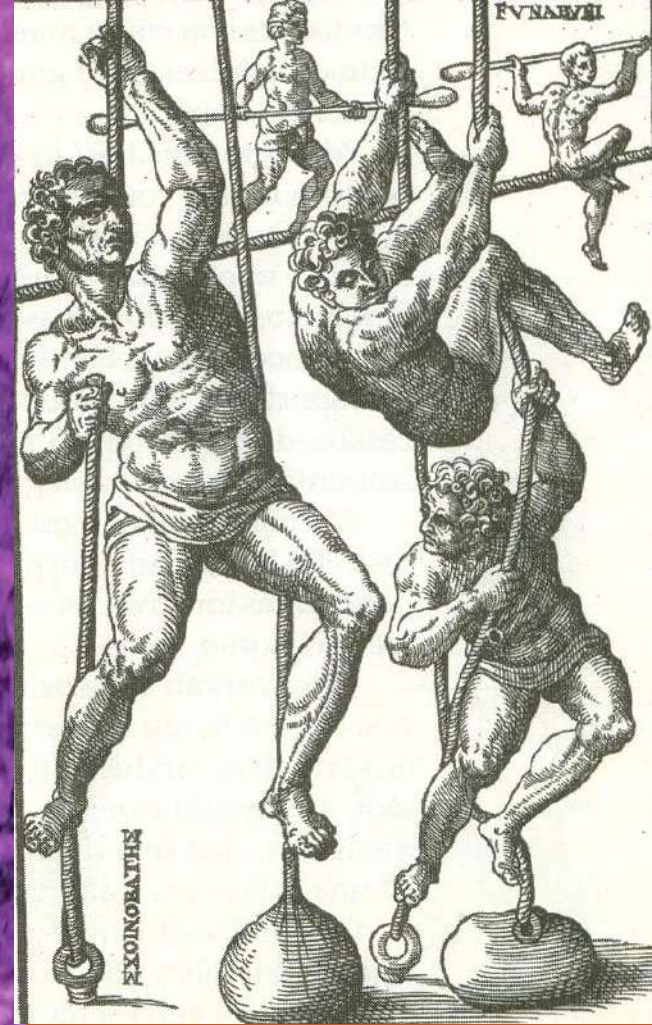


Margret Morris Movement

Hieronimus
Mercurialis
(1530 - 1606)



De Arte Gymnastica



Naaktloperij van Abraham Kuyper



Dr. A. Kuyper.

BRUSSEL, 21 Sept. (Reuter). Hedenochtend om 11½ uur ontstond een groote volksoploop op de Place Brouckère, waar voor een raam van het hotel Métropôle een heer wandelde, die geheel naakt was. Deze heer was de Nederlandsche oud-minister president dr. Kuyper. Hij werd naar het commissariaat van Politie in de Rue de la Fiancée overgebracht en vandaar naar het bureau der 4e afdeeling.

Talrijke getuigen bevestigden het gebeurde.

Bij zijn ondervraging erkende dr. Kuyper de feiten, doch deelde mede, dat hij zoo handelde op geneeskundig advies en niet wist, dat men hem vanaf het plein had kunnen zien.

Er is tegen hem procesverbaal opgemaakt.

Friesland



J. P. Müller.

