

Inhalt

- 7 **Beweglich sein mit Körper, Geist und Seele**
- 7 Über Bewegungs- und Lebensmuster
- 8 Über die Feldenkrais-Arbeit
- 9 Über das Lernen

- 13 **Bewegen lernen – leben lernen**
- 14 Eigenmaß und Fremdmaß
- 15 Sich bewegen, um zu lernen?
- 16 Bewegungsmuster sind Lebensmuster
- 17 Das Selbst-Bild, nach dem wir leben
- 17 Sich angemessen bewegen
- 18 Überflüssiges erkennen
- 18 Vergleichen lernen
- 18 Den eigenen Standpunkt finden
- 19 Lernen als lebenswichtig erfahren
- 20 Natürlichkeit – was ist das eigentlich?
- 21 Die Freiheit, wählen zu können
- 22 Fehler – Erweiterung unseres Könnens
- 22 Das Wissen um unsere Fähigkeiten
- 24 Veränderung durch Wissen
- 25 Vermögen und Behinderung
- 26 Lernen wollen, lernen können
- 27 Still werden

- 30 **Lektion 1: Das eigene Gewicht spüren – sich selbst spüren**
- 32 Alte Muster für neue Situationen?
- 33 Produzierte und gelebte Bewegung
- 34 Spannung – Entspannung
- 34 Wie wir mit der Schwerkraft umgehen
- 35 Wechselspiel Tun und Nicht-Tun

- 36 **Lektion 2: Sich drehen und die Welt wahrnehmen**
- 36 Auf die Qualität der Bewegung achten
- 37 Scheuklappen erkennen
- 38 Überflüssige Spannung macht alles schwieriger
- 38 Vertrautwerden mit der Aufmerksamkeit
- 40 Verändertes Körperbild – verändertes Ich-Bild
- 40 Spüren von Unterschieden verhilft zu mehr Bewußtheit

- 42 **Lektion 3: Die Kraft der Vorstellung**
- 44 Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt
- 45 Das eigene Vermögen spüren

- 48 **Lektion 4: Die Ordnung des Ganzen**
- 48 Wie geht's heute? Das Gehen
- 50 Ankommen, sich annehmen

- 51 Die Ausgangssituation akzeptieren
- 52 Bei sich sein und bei sich bleiben
- 53 Sich bewußt aus einer in die andere Situation verändern
- 54 Den eigenen Stand erspüren
- 54 Durchs Leben gehen, im Leben stehen
- 55 Durchlässig werden
- 56 Der ganze Mensch dreht sich
- 59 Überflüssiges weglassen
- 59 Neues achtsam wahrnehmen

- 60 **Lektion 5: Sich tragen muß keine Last sein**
- 62 Stimmung und Rhythmus
- 62 Die Leichtigkeit von Bewegung
- 63 Ruhige Bewegung – bewegte Ruhe
- 66 Das Zusammenspiel
- 70 Richtungsempfinden bestimmt die Klarheit der Bewegung
- 72 Spaziergehen, nicht »arbeiten«
- 72 Der ganze Mensch ist in Bewegung
- 74 Weitere Entdeckungen
- 75 Das Lernen leben

- 76 **Zum Nachschlagen**
- 76 Sachregister
- 80 Literatur zum Thema
- 80 Adresse der Feldenkrais-Gilde