

Moshe Feldenkrais
Das starke Selbst

Anleitung zur Spontaneität

Aus dem Englischen übersetzt
von Franz Wurm

Insel Verlag

Inhalt

Vorbemerkung des Übersetzers.	7
Vorwort	13
Einleitung: Liebe dich wie deinen Nächsten.	17
1. Spontaneität und Zwang	33
2. Motivation und Handlung	42
3. Widerstand und Motivation übers Kreuz.	52
4. Verhalten und Umwelt	60
5. Reife und die Macht der Abhängigkeit.	71
6. Lohn und Strafe.	79
7. Fehlhaltung und ihre Herkunft.	87
8. Körper und Geist	97
9. Handlung, Hemmung, Ermüdung	124
10. Das Ziel der Umstellung.	136
11. Korrekte Haltung.	152
12. Die Mittel, die wir haben.	177
13. Erste Generalüberholung.	197
14. Zur Methode.	202
15. Physiologie und Gesellschaftsordnung.	220
16. Unterleib, Becken, Kopf.	248
17. Ein wenig Philosophie.	273
18. Gibt es einen Ausweg?.	303
Zu dieser Ausgabe.	307