

Moshe Feldenkrais

Die Feldenkrais- methode in Aktion

Eine ganzheitliche Bewegungslehre

Aus dem Amerikanischen
von Thomas Kirschner

Junfermann Verlag Paderborn
2000

'22.

Inhalt

Metaeinführung.	11
Einführung von Carl Ginsburg.	13
Einführungsvorlesung:	
Kleine Unterschiede aufspüren.	23
Lektion Eins: Drehend zum Boden.	39
Lektion Zwei: Denken und Handeln.	57
Lektion Drei: Den Boden erforschen:	
Die Bewegungen der Schulter.	65
Lektion Vier: Kriechen und Gehen.	77
Lektion Fünf: Die Rippen und Rollen.	89
Lektion Sechs, Teil I: Armkreisen.	99
Lektion Sechs, Teil II: Hüftkreisen.	103
Lektion Sieben: Die Bewegung der Augen organisiert	
die Bewegungen des Körpers.	129
Lektion Acht: Der Siebte Halswirbel.	161
Lektion Neun: Kopf durch das Tor.	179
Lektion Zehn: Kiefer - Zunge - Aggression.	195
Lektion Elf: Das Becken schaukeln.	213
Lektion Zwölf: Vom Liegen zum Sitzen.	231
Nachwort.	241