

Inhalt

<i>Einleitung</i>	7
1. <i>Keine Anstrengung – keine Qual (No Strain – No Pain)</i>	9
2. <i>Grundgedanken der Methode</i>	15
Zwei Jahre alt	16
Ich will	18
Orientierung im Raum – eine biologische Notwendigkeit	23
3. <i>Den Horizont erweitern</i>	27
Die Fähigkeit, Unterschiede zu erkennen	28
Ja und Nein	32
Verbesserung versus Heilung	37
4. <i>Eine andere Sichtweise der Dinge</i>	43
Stabilität und Instabilität	44
Symmetrie	47
Haltung	53
Atmung	58
5. <i>Grundlegendes zur praktischen Anwendung</i>	63
Gehen in Richtung auf... ..	64
Das ganze Selbst miteinbeziehen	65
Das eigene Tempo gehen	68
6. <i>Bewußtheit durch Bewegung</i>	73
Sich selbst heilen	74
Der richtige Zeitpunkt für Bewegung – wie man ein Umfeld schafft	76
Die Hauptbewegungen des Körpers	79
Die Hauptrichtungen	84

7.	<i>Moshe Feldenkrais</i>	153
	Die Geschichte eines Menschen und seiner Methode	155
8.	<i>Die Bedeutung der Berührung</i>	161
	Funktionale Integration	162
9.	<i>Die Feldenkrais Methode und besondere Gruppen</i>	169