

Inhalt

1 Einführung

- 1.1 Einleitung 9
- 1.2 Die Beiträge im Überblick 13

2 Allgemeines über die Feldenkrais-Methode

- 2.1 Die Entwicklungsperspektive der Feldenkrais-Methode (*Roger Russell*) . . . 17
- 2.2 Aufmerksamkeit als Schlüssel zur Veränderung (*Roger Russell*) 49
- 2.3 Unsere wachsende Welt: Die Entwicklung der Bewegung und des Selbstbildes (*Roger Russell & Ulla Schläfke*) 61
- 2.4 Das somatische Selbst aus neuer Sicht (*Carl Ginsburg*) 111
- 2.5 Selbstbildung und persönliche Entfaltung: Zwei Ansätze (*Edward Dwelle*) 129
- 2.6 Eindrücke von Moshé (*Roger Russell*) 139
- 2.7 Aus Moshés Zürcher Jahren (*Lea Wolgensinger*) 143
- 2.8 Moshé zum Thema Kampfkünste (*Dennis Leri*) 163
- 2.9 Ausbildung bei Moshé Feldenkrais – Ein Abenteuer (*Eva Bleicher-Flohrschtütz*) 193

3 Kinder und Jugendliche

- 3.1 Drei Schlüssel zur Entwicklung eines gesunden Familiensystems (*Roger Russell & Waltraut Brix*) 201
- 3.2 Kinder und die Feldenkrais-Methode (*Petra Koch*) 221
- 3.3 Feldenkrais in der Sonderschule (*Sue Wright*) 239
- 3.4 Die Feldenkrais-Methode in der Musikschule und speziell im Streichunterricht (*Leonhard Thomas*) 257

4 Die Feldenkrais-Methode und Kunst

- 4.1 Feldenkrais-Methode und der Tanz (*Garet Newell*) 291
- 4.2 Theater-Arbeit mit Schauspielern (*Mara della Pergola*) 305
- 4.3 Sensomotorische Entwicklung – Sprache und Gesang (*François Combeau*) 321
- 4.4 Die Musik in uns – Über die Anwendung der Feldenkrais-Methode in der Instrumentalmusik (*Vincent Levesque*) 333

5 Die Feldenkrais-Methode und Sport

- 5.1 Die Feldenkrais-Methode beim Sport am Beispiel Skifahren und Wandern (*Roland Gillmayr*) 349

6 Die Feldenkrais-Methode und Gesundheit

6.1 Von einem dicken Dackel, einem langen Schuhlöffel
und einem neuen Hüftschwung ... (*Ulla Schläfke*) 367

6.2 Die Heilende Kraft der Bewußtheit: Feldenkrais und die Medizin
(*Roger Russell*) 381

7 Feldenkrais in Alltag und Beruf (*Roger Russell*) 399

Nachwort des Herausgebers 403

Personen- und Stichwortregister 404

Bildquellennachweis 408

Adressen 409