

# Inhalt

<b>Beweglich sein mit Körper, Geist und Seele</b> .....	11
Über Bewegungs- und Lebensmuster .....	11
Über die Feldenkrais-Arbeit .....	12
Über das Lernen .....	13
Bewegen lernen – leben lernen .....	17
Eigenmaß und Fremdmaß .....	17
Sich bewegen, um zu lernen? .....	18
Bewegungsmuster sind Lebensmuster .....	19
Das Selbst-Bild, nach dem wir leben .....	20
Sich angemessen bewegen .....	21
Überflüssiges erkennen .....	21
Vergleichen lernen .....	22
Den eigenen Standpunkt finden .....	22
Lernen als lebenswichtig erfahren .....	23
Natürlichkeit – was ist das eigentlich? .....	24
Die Freiheit, wählen zu können .....	26
Fehler – Erweiterung unseres Könnens .....	27
Das Wissen um unsere Fähigkeiten .....	27
Veränderung durch Wissen .....	28
Vermögen und Behinderung .....	28
Lernen wollen, lernen können .....	30
Still werden .....	30
<b>Lektion 1: Das eigene Gewicht spüren – sich selbst spüren</b> .....	33
Alte Muster für neue Situationen? .....	35
Produzierte und gelebte Bewegung .....	36
Spannung – Entspannung .....	37
Wie wir mit der Schwerkraft umgehen .....	37
Wechselspiel Tun und Nicht-Tun .....	38

<b>Lektion 2: Sich drehen und die Welt wahrnehmen</b> .....	39
Auf die Qualität der Bewegung achten .....	39
Scheuklappen erkennen .....	40
Überflüssige Spannung macht alles schwieriger .....	41
Vertrautwerden mit der Aufmerksamkeit .....	42
Verändertes Körperbild – verändertes Ich-Bild .....	43
Spüren von Unterschieden verhilft zu mehr Bewußtheit .....	43
<b>Lektion 3: Die Kraft der Vorstellung</b> .....	45
Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt .....	46
Das eigene Vermögen spüren .....	50
<b>Lektion 4: Die Ordnung des Ganzen</b> .....	51
Wie geht`s Heute? Das Gehen .....	51
Ankommen, sich annehmen .....	53
Die Ausgangssituation akzeptieren .....	54
Bei sich sein und bei sich bleiben .....	55
Sich bewußt aus einer in die andere Situation verändern. ....	55
Den eigenen Stand erspüren .....	56
Durchs Leben gehen, im Leben stehen .....	57
Durchlässig werden. ....	57
Der ganze Mensch dreht sich .....	59
Überflüssiges weglassen .....	61
Neues achtsam wahrnehmen. ....	62
<b>Lektion 5: Sich tragen muß keine Last sein</b> .....	63
Stimmung und Rhythmus .....	65
Die Leichtigkeit von Bewegung .....	65
Ruhige Bewegung – bewegte Ruhe .....	66
Das Zusammenspiel .....	69
Richtungsempfinden bestimmt die Klarheit der Bewegung .....	72
Spazierengehen, nicht „arbeiten“ .....	73
Der ganze Mensch ist in Bewegung. ....	75
Weitere Entdeckungen .....	77
Das Lernen leben .....	77
Literatur. ....	79
Sachregister .....	80
Hinweise zur CD .....	84