

Inhalt

Einführung	19
-------------------	-----------

Erster Teil

<i>I. Das Ich-Bild</i>	31
1. Dynamik des eigenen Tuns	31
2. Die vier Bestandteile des Tuns	31
3. Änderung erstarrt zu Gewohnheit	32
4. Ansatz	33
5. Individuelles und gesellschaftliches Handeln	34
6. Kontakt mit der Außenwelt	34
7. Das Ich-Bild auf der motorischen Region der Gehirnrinde	35
8. Jede neue Funktion verändert das Bild	35
9. Eines jeden Muskelbild in der motorischen Region seiner Gehirnrinde ist einmalig	36
10. Nur das Muskelbild beruht auf Beobachtung	36
11. Unser Ich-Bild ist kleiner, als es sein könnte	37
12. Kehrseite des Erreichens eines unmittelbaren Ziels	37
13. Erziehung ist vielfach verbunden mit dem, was vorherrscht	38
14. Daß einer sich nur minimal entwickle, entspricht den Bedürfnissen der Gesellschaft	38
15. Der Teufelskreis: Beschränktheit befriedigt	39
16. Physiologische Prozesse, welche die Entwicklung hemmen	39
17. Wie einer sich einschätzt, hängt vom Wert ab, den er für die Gesellschaft hat	40
18. Beurteilt man ein Kind nach seiner Leistung, so beraubt man es seiner Spontaneität	41
19. Selbstbesserung ist verbunden mit der Erkenntnis des eigenen Werts	42

20. Fortschritt ist keine Lehre, sondern eine Tätigkeit	42
21. Die Schwierigkeit, eine ältere Handlungsweise zu ändern	43
22. Viele Teile des Körpers werden nicht wahrgenommen	44
23. Ein vollständiges Ich-Bild ist ein Ideal und dementsprechend selten	45
24. Verschiedene Glieder schätzen die gleiche Größe verschieden ein	45
25. Der Durchschnitt bleibt weit hinter seinen Möglichkeiten zurück	46
26. Der einzelne handelt nach seinem subjektiven Bild	47
27. Systematische Korrektur des Bildes nützt mehr als die Korrektur einzelner Handlungen	48

II. Entwicklungsstadien 49

1. Die erste Stufe: »Der natürliche Weg«	49
2. Die »natürlichen« Tätigkeiten sind gemeinsames Erbe	49
3. Die zweite Stufe ist individuell	49
4. Die dritte Stufe: Methode und Beruf	50
5. Die erlernte Methode verdrängt die »natürlichen« Praktiken	50
6. Je einfacher eine Tätigkeit ist, desto mehr verzögert sich ihre Entwicklung	51
7. Schwierigkeit, die Stadien zu definieren	52
8. Schwierigkeit des Vorteils	53

III. Wo anfangen, und dessen Warum 54

1. Methoden, den Menschen zu korrigieren	54
2. Zustände, in denen einer korrigiert werden kann	54
3. Woraus Wachsein besteht	56
4. Die Zerlegung in Bestandteile ist eine Abstraktion	56
5. Die Systeme sind mehr verschieden in der Theorie als in der Praxis	57

6. Besserung von Vorgängen statt von Eigenschaften	58
7. Fehler zum Guten	58
8. Korrektur von Bewegung ist der beste Weg	58
a) Das Nervensystem vorwiegend mit Bewegung beschäftigt	59
b) Die Qualität von Bewegung ist leichter zu erkennen	59
c) Wir haben von Bewegung größere Erfahrung	59
d) Daß einer sich bewegen kann, ist wichtig für seine Selbsteinschätzung	60
e) Jede Muskeltätigkeit ist Bewegung	61
f) Bewegungen spiegeln den Zustand des Nervensystems	61
g) Bewegung ist die Grundlage der Bewußtheit	62
h) Atmen ist Bewegung	63
i) Sinnesempfindung und Denken beruhen auf Bewegung	64

IV. Struktur und Funktion 67

1. Nur der Mensch abstrahiert	67
2. Der streng individuelle Teil des Gehirns	67
3. Innerer periodischer Drang	68
4. Ansätze zum Lernvermögen	68
5. Das Differenzierungsvermögen zeichnet den Menschen aus	69
6. Individuelle Erfahrung <i>contra</i> Vererbung	70
7. Der Begriff des Gegensätzlichen leitet sich her von der Struktur	70
8. Umkehrbare und unumkehrbare Phänomene	71
9. Die Verzögerung zwischen Denken und Tun macht Bewußtheit möglich	72
10. Tun heißt nicht Wissen	74
11. Bewußtheit paßt die Handlung der Absicht an	75
12. Bewußtheit ist nicht lebensnotwendig	75
13. Bewußtheit – ein neues Zeitalter in der Evolution	76

<i>V. Die Richtung des Fortschritts</i>	77
1. Richtung als Zweck	77
2. Bewußtsein und Bewußtheit	78

Zweiter Teil: Zwölf exemplarische Lektionen

<i>Allgemeine Bemerkungen</i>	87
1. Erhöhung von Fähigkeit	87
2. Fähigkeit und Willenskraft	87
3. Um Bewegung zu verstehen, braucht es Gefühl, nicht Anstrengung	88
4. Geschärftes Unterscheiden	89
5. Macht der Gewohnheit	90
6. Denken, was man tut	90
7. Tun, ohne Energie zu vergeuden	91
8. Der Atemrhythmus während der Lektionen	92
9. Geschwindigkeit der Bewegungen	93
<i>Tips für die Praxis</i>	94
1. Tageszeit	94
2. Dauer	94
3. Ort der Handlung	95
4. Kleidung	95
5. Ausruhen	95
6. Aufstehen	96
7. Lesen und Tun	96
<i>Erste Lektion: Was ist richtige Haltung?</i>	98
1. Was ist richtige Haltung?	98
2. Wer »gerade« sagt, meint »senkrecht«	99
3. »Gerade« als ein ästhetischer Begriff	99
4. Skelett, Muskulatur und Schwerkraft	100
5. Die mißverstandene Entspannung	100

6. Der Tätigkeit jener Muskeln, die der Schwerkraft entgegenwirken, sind wir uns nicht bewußt	102
7. Wir stehen, und wissen nicht wie	102
8. Ein entwicklungsgeschichtlich alter Teil des Nervensystems bewirkt die aufrechte Haltung	103
9. Die Verbindung zwischen Instinkt und Absicht	103
10. Das Lernvermögen des Menschen ersetzt die Instinkte der Tiere	104
11. Der Mensch lernt vor allem aus eigener Erfahrung, die Tiere vor allem aus der Erfahrung ihrer Gattung	105
12. Individuelle Erfahrung	106
13. Die größere Anpassungsfähigkeit des Menschen	106
14. Haltung und Dynamik	107
15. Automatische und willkürliche Kontrolle	108
16. Ursprung der Verfälschung von Sinnesempfindungen	108
17. Empfindlichkeit bei willkürlichem Tun	109
18. Dynamik des Gleichgewichts	110
19. Schwanken im Stehen	110
20. Schwingen im Sitzen	112
21. Die dynamische Verbindung zwischen Stehen und Sitzen	112
22. Messen Sie Ihre Fehler	114
23. Messen Sie Ihre Fortschritte	114
a) Vermeiden Sie es, die Muskeln der Beine bewußt zu mobilisieren	115
b) Vermeiden Sie es, die Nackenmuskeln zu mobilisieren	115
c) Schalten Sie die Absicht aus, aufzustehen	116
d) Rhythmische Kniebewegungen	116
e) Die Handlung vom Vorsatz trennen	117
24. Konzentration auf die Absicht kann übermäßige Spannung erzeugen	118
25. Die Ausführung wird besser, wenn man den Zweck von den Mitteln trennt	118
26. Sinngemäß heißt angemessen und zweckmäßig.	

Kraft ist sinnvoll, wenn sie in der Bewegungs- richtung wirkt	119
27. Wer keine Wahl hat, dem wird Anstrengung zur Gewohnheit	120

Zweite Lektion: Was ist gutes Handeln? 121

1. Zweckmäßiges Handeln verbessert den Körper und sein Handlungsvermögen	121
2. Umkehrbarkeit ist das Kennzeichen willkürlicher Bewegung	121
3. Leichte Bewegungen sind gut	122
4. Verhaltensnormen entstehen durch das Vermei- den von Schwierigkeiten	122
5. Wie leicht kann es sein?	123
6. Große Muskeln für schwere Arbeit	126
7. Kräfte, die in einem Winkel zur Hauptrichtung wirken, richten Schaden an	126
8. Bahnen idealer Handlung	127

Dritte Lektion: Grundlegende Eigenschaften von Bewegung

I. Was Sie in dieser Lektion lernen werden	128
1. Ausgangslage	128
2. Kämmen Sie Ihren Körper durch	128
3. Latente Muskelarbeit	129
4. Jede Bewegung ist eine neue Handlung	130
5. Koordinierung von Atmung und Bewegung	130
6. Ausruhen und Beobachten	131
7. Langsame, allmähliche Bewegung	131
8. Unnütze Anstrengung ausschalten	132
9. Die Rückenmuskeln gebrauchen	132
10. Gleichzeitige Handlung	132
11. Spüren, daß die Wirbelsäule länger wird	133
12. Unnütze Anstrengungen machen den Körper kürzer	134

13. Was ist bequemer?	135
14. Welches Auge ist weiter geöffnet?	136
II. Wiederholung	137
III. Diagonale Bewegung	137

Vierte Lektion: Unterscheidung der Teile und Funktionen beim Atmen

Was Sie in dieser Lektion lernen werden	138
1. Ausgangslage	138
2. Atmung und Brustvolumen	138
3. Atembewegungen ohne zu atmen	139
4. Das Volumen des Unterleibs vergrößern	139
5. Wippbewegung	140
6. Bewegungen des Zwerchfells	141
7. Normales Atmen	141
8. Völlig symmetrische Wirbelsäule	142
9. Die Mitte spüren	142
10. Wippbewegungen in der Seitenlage	143
11. Wippbewegungen in der Rückenlage	144
12. Wippbewegungen im Knien	144
13. Wirkung der Wippbewegungen auf die Atmung	145
14. Ein- und Auswärtswölbung des Rückgrats und Beckenbewegung	146
15. Den Rücken breiter machen	147

Fünfte Lektion: Koordinierung der Beuge- und Streckmuskeln

Was Sie in dieser Lektion lernen werden	148
1. Ausgangslage	148
2. Lassen Sie die Knie sinken	148
3. Die Bahn des Zugs bei einer Drehbewegung	149
4. Welche Seite ist es?	149
5. Stellung der Knie	150
6. Drehung des Schultergürtels	150

7. Die Knie andersherum kreuzen	151
8. Den Schultergürtel nach rechts bewegen	152
9. Die Knie senken sich tiefer	152
10. Kniebewegung und gleichzeitiges Heben des Kopfes	152
11. Die Finger anders verschränken	153
12. Änderungen in den Lendenwirbeln	153
13. Rumpfschaukel mit verschränkten Armen	154
14. Schaukelbewegung bei stillgehaltenem Kopf	155
15. Kopf und Schultern in entgegengesetzten Richtungen bewegen	156
16. Die Änderungen feststellen	156

*Sechste Lektion: Bewegungen des Beckens
unterscheiden mittels eines imaginären Zifferblatts* 157

In dieser Lektion werden Sie lernen:	157
1. Ausgangslage	157
2. Die Kreuzwölbung ändern	157
3. Zifferblatt auf dem Becken	158
4. Von sechs Uhr nach zwölf Uhr	158
5. Von der Handlung unabhängig atmen	159
6. Zifferblatt am Hinterkopf	159
7. Der Kopf wiederholt die Bewegungen des Beckens	160
8. Von drei nach neun Uhr	160
9. Rund um die Uhr	160
10. Rund um die Uhr: in der Gegenrichtung	161
11. Die Bogen verlängern	162
12. Das Ganze und seine Teile	162
13. Objektiv <i>contra</i> subjektiv	163
14. Innerer und äußerer Kontakt	164
15. Gegen den Uhrzeiger	164
16. Rechtes Knie gebeugt	165
17. Linkes Knie gebeugt	165
18. Beine gespreizt	165
19. Beine gekreuzt	166

20. Die Änderungen feststellen	166
21. Die nächste Stufe	166

Siebente Lektion: Die Kopfhaltung wirkt auf die gesamte Muskulatur 168

In dieser Lektion werden Sie lernen:	168
1. Ausgangslage	168
2. Bewegung der Beine nach rechts	168
3. Bewegung des Ellbogens	169
4. Gesicht nach links während der Beinbewegung nach rechts	169
5. Prüflage	170
6. Gesicht und Beine nach rechts	170
7. Drehung der Wirbelsäule und Atmung	171
8. Der Kopf reglos, die Knie beisammen	171
9. Den Körper weicher machen	172
10. Die Kopfbewegung ist anders geworden	173
11. Das Alte loswerden, wenn man das Neue hat	173
12. Stärkere Drehbewegung	175
13. Jede Seite des Körpers bewegt sich anders und empfindet verschieden	175
14. Wiederholung im Geist	176
15. Arbeit in der Vorstellungskraft allein	176
16. Sich des Ich-Bildes bewußt werden	177

Achte Lektion: Vervollständigung des Ich-Bildes 178

Was Sie in dieser Lektion lernen werden	178
1. Ausgangsstellung	179
2. Heben Sie den Fuß gegen Ihren Kopf hin	179
3. Handlung ohne Bewußtheit	181
4. In der Rückenlage den Fuß heben	182
5. Den Körper ins Sitzen bringen	182
6. Kopfbewegung in einem Bogen dicht am Boden	183
7. Wieder in der Ausgangsstellung	184
8. Rumpfschaukel von Seite zu Seite	184

9. Aus dem Sitzen ins Liegen rollen, nach rechts hin und wieder zurück	185
10. In der Vorstellung allein wiederholen	186
11. Im Sitzen den Fuß heben, in Wirklichkeit und in der Vorstellung	186
12. Wortgebung an Stelle von Sinnesempfindung und Kontrolle	187
13. Vervollständigen Sie Ihr Körper-Bild	188
14. Besserung unbegrenzt	188
15. Wiederholen Sie jetzt in Ihrer Vorstellung alle Bewegungen spiegelverkehrt (nach links)	189
16. Durch Vorstellung wird größere Besserung erzielt als durch Handlung	189
17. Unterscheiden ist besser als mechanisches Wiederholen	190

Neunte Lektion: Beziehungen im Raum als Mittel zu koordinierter Handlung 192

Was Sie in dieser Lektion lernen werden	192
1. Uhr vor der Nase	192
2. Bahn des Ohrläppchens	193
3. Wir können tun, ohne zu wissen, was wir tun	193
4. Verlegen Sie den Brennpunkt vom Ohrläppchen zur Nase	194
5. Schauen Sie mit Ihrem linken Auge	194
6. Streichen Sie Ihre linke Kopfhälfte mit einem imaginären Pinsel an	195
7. Bewegen Sie, während Sie die linke Kopfhälfte anstreichen, die Nase nach rechts	195
8. Die Aufmerksamkeit von Stelle zu Stelle verschieben	196
9. Knien, mit dem rechten Fuß auf dem Boden	197
10. Linker Fuß auf dem Boden	197
11. Turnübungen um des Turnens willen bringen nichts bei	197

*Zehnte Lektion: Die Bewegung der Augen
organisiert die Bewegung des Körpers* 200

Was Sie in dieser Lektion lernen werden	200
1. Schwenken nach links und nach rechts, im Stehen	200
2. Mit geschlossenen Augen	201
3. Mit offenen Augen	201
4. Koordinierung der Augen und Glätte der Bewegung	201
5. Den Körper im Sitzen nach rechts drehen	202
6. Den Blick auf die Hand geheftet	203
7. Drehung des Rumpfes nach links	203
8. Die Augenbewegung erweitert den Drehwinkel	204
9. Den Körper nicht verkürzen	205
10. Die Augen sind nicht nur zum Sehen da	205
11. Jedes Auge einzeln, und beide Augen zusammen	206
12. Koordinierung der Augen – Verbesserung im Rumpf	207
13. Drehen Sie sich nach rechts und schauen Sie nach links	207
14. Die Augen einzeln, abwechselnd	207
15. Drehen Sie sich nach links und schauen Sie nach rechts	208
16. Bewegung des Schultergürtels nach rechts	208
17. Kopf und Schultern gegeneinander bewegen	209
18. Übergang von der Gegen- zur Mitbewegung und wieder zurück	210
19. Die gleiche Übung nach links	210
20. Eine Handlung wird nicht besser, wenn man sich anstrengt, sie gut zu machen	210
21. Bei nach rechts gedrehtem Körper den Kopf nach links und nach rechts neigen	212
22. Der Körper nach links gedreht	212
23. Schwenkbewegungen des Rumpfes im Sitzen	212

24. In die Gegenrichtung schauen	213
25. Rumpfdrehung im Stehen, mit abwechselnd sich hebenden Fersen	213
26. Kopfbewegungen in Mit- und Gegenrichtung	214

<i>Elfte Lektion: Sich mittels der Teile, die einem bewußt sind, der unbewußten Teile bewußt werden</i>	215
---	-----

Diese Lektion handelt davon	215
-----------------------------	-----

1. Stellen Sie sich einen Finger vor, der auf Ihre Wade drückt	215
2. Eine Kugel rollt auf den Hinterbacken	216
3. Die Kugel auf dem linken Handrücken	217
4. Zum rechten Bein zurück	217
5. Vom rechten Oberschenkel zur linken Schulter und zurück	217
6. Vom linken Handrücken zur rechten Ferse und zurück	218
7. Die Kugel rollt in einer Rille	219
8. Beugen Sie den Körper	219
9. Von der linken Ferse zur rechten Hand und zurück	220
10. Bewegen Sie die Kugel so, daß ihre Geschwindigkeit gleichmäßig ist	220
11. Die Kugel im Kreuz, mit einer Schaukelbewegung	221
12. Vom Nacken zum Steißbein und zurück	221
13. Mit gehobenen Beinen	222
14. Das rechte Bein und den linken Arm gehoben	222
15. Den rechten Arm und das linke Bein gehoben	222
16. Prüfen Sie Ihr Vorstellungsvermögen	223

<i>Zwölfte Lektion: Denken und Atmen</i>	224
--	-----

Wovon in dieser Lektion die Rede sein wird	224
--	-----

1. Steigerung durch vermehrte Aufnahme von Sauerstoff	224
2. Struktur der Lunge	225
3. Das Atmungssystem	226

4. Das Zwerchfell	226
5. Die Brust	227
6. Koordinierung von Zwerchfell und Brust, bei normalem und bei paradoxem Atmen	227
7. Die Lunge – ein passives Organ	228
8. Atmung und Haltung	228
9. In der Gegend der rechten Schulter atmen	229
10. Der Luftweg zur rechten oberen Bronchie	229
11. Zur rechten unteren Bronchie	230
12. Die zwei rechten Bronchien	230
13. Die mittlere Bronchie	231
14. Wiederholen Sie den ganzen Vorgang	231
15. Unterer und mittlerer Teil	232
16. Den rechten Flügel gleiten lassen	232
17. Parallele Bewegungen auf der linken Seite	233
18. Mit der linken Lunge atmen, den Kopf nach rechts geneigt	234
19. Rechter Lungenflügel	235
Postskriptum	237
Zu dieser Ausgabe	239
Nachbemerkungen zu Moshé Feldenkrais	241