

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Widmung | 9 |
| Geleitwort | 11 |
| Vorwort | 13 |
| Eine Einleitung zum Buch | 17 |
| Die Bedeutung von Bewegung als einer biologischen Größenordnung | 17 |
| | |
| Teil I – Vom Ursprung zur Wahrnehmung | 23 |
| | |
| 1 Einleitung zu Teil 1 | 25 |
| 1.1 Die unvorhersehbaren Zufälle des Lebens bringen Fragen mit sich | 25 |
| | |
| 2 Ursprünge | 31 |
| 2.1 Ursprung I | 33 |
| 2.2 Bewusstseinsraum | 33 |
| 2.3 Innen und Außen | 36 |
| 2.4 Ursprung II <i>Was ist Leben?</i> | 42 |
| 2.5 Bewegung und Leben | 43 |
| 2.6 Ursprung III <i>Das Nervensystem schafft Ordnung:</i> <i>Das Gleiche macht das biologische System als Ganzes</i> | 44 |
| 2.7 Das Ordnungsproblem | 45 |
| 2.8 Nichtlinearität | 49 |
| 2.9 Bewegung und Empfindungsvermögen | 50 |
| | |
| 3 Wahrnehmung | 53 |
| 3.1 John Lillys Experiment | 54 |
| 3.2 Ins Grüne mit meinem Hund | 55 |
| 3.3 Eigenform | 57 |
| 3.4 Erforschungen des Wahrnehmens | 59 |
| | |
| 4 Raum | 67 |
| 4.1 In der Welt sein | 69 |
| 4.2 Der Effekt einer Veränderung der räumlichen Umgebung auf Wahrnehmung und Funktion | 71 |
| 4.3 Der eigene Raum und der Selbstsinn | 72 |

6 Inhalt

| | |
|---|-----|
| 5 Zeit | 77 |
| 5.1 Ereigniswahrnehmung | 78 |
| 5.2 Die trügerische Gegenwart | 80 |
| 5.3 Zeit und Bewegung | 81 |
| 6 Die Gegensätzlichkeit zweier grundsätzlicher Einstellungen | 85 |
| 6.1 Der Konflikt mit Konzeptualisierungen | 86 |
| 6.2 Plastizität | 90 |
| Teil II, Affekt-Lernen und Entwicklung | 95 |
| 7 Einleitung zu Teil II | 97 |
| 7.1 Unser bisheriger Argumentationsgang | 97 |
| 8 Eine neue Sicht auf Kindheit: Menschlicher Affekt und Gefühl | 101 |
| 8.1 Affekt und die Gefühle: die Beziehung zu Bewegung und Embodiment | 106 |
| 9 Eine neue Sicht auf Kindheit: Selbstlernen | 115 |
| 9.1 Die Bedingungen des Selbstlernens, Teil I | 115 |
| 9.2 Die Bedingungen des Selbstlernens, Teil II: Anwendung der Feldenkrais-Erkenntnisse | 121 |
| 10 Von der Wahrnehmung zum Konzept | 125 |
| 10.1 Vorsprachliche Konzeptualisierung: Denken beginnt vor dem Sprechen | 126 |
| 10.2 Bezeichnen: Ein Dialog | 128 |
| 10.3 Affordanz | 129 |
| 11 Affekt: Eine verborgene Dimension und zugleich ein Hauptbestandteil des täglichen Lebens | 133 |
| 11.1 Die Beispiele aus Musik, Malerei und Tanz | 133 |
| 11.2 Glenn Gould spielt Beethoven: Klaviersonate, Nr. 13 | 134 |
| 11.3 Affekt: Bewegung in der Malerei | 140 |
| 11.4 Affekt und Tanz: Körper in Bewegung | 142 |
| Teil III Was können wir mit dem machen, was wir gelernt haben? | 145 |
| 12 Einführung zu Teil III | 147 |
| 12.1 Somatisches Denken und Feldenkrais' „Funktionale Integration“ – Paradigmen eines neuen praktischen Denkens | 147 |
| 12.2 Die Entdeckung eines Lernweges | 149 |
| 12.3 Das Erlernen der Kunst der „Funktionalen Integration“ | 153 |
| 12.4 Was ist Funktion? Was Integration? | 155 |

| | |
|--|-----|
| 13 Die Denkweise des Selbstlernens | 157 |
| 13.1 Wahrnehmung, Bewegung, Raum: Die Bedeutung der Phänomenologie | 170 |
| 13.2 Das fehlende Bild (der Ausführung) | 171 |
| 14 Die Bedingungen des Selbstlernens III | 175 |
| 14.1 Veränderliche Bewegungsmuster und der Schmerz | 175 |
| 14.2 Bewegung, Muster, Schmerzen: Das Geheimnis entschlüsseln | 175 |
| 14.3 Übertragene Schmerzen und Körpermuster | 182 |
| 15 Sich selbst bewegen als ein Tor zu Bewusstheit und Selbstbeobachtung | 185 |
| 15.1 Wichtige und notwendige Bedingungen für das Lernen | 185 |
| 15.2 Synergien erforschen | 187 |
| 15.3 Das Selbstbild zu vervollständigen, verbessert die Selbstwahrnehmung und die Synergie | 189 |
| 15.4 Das reflexive Gleichgewicht erforschen | 190 |
| 15.5 Zwei Wege der Aufmerksamkeit finden | 192 |
| 16 Die Notwendigkeit von Dynamiken | 197 |
| 16.1 Komplexität in der Natur | 197 |
| 16.2 Koordinationsdynamik | 199 |
| 16.3 Feldenkrais' kybernetisches Schleifenmodell von Bewegung, Lernen und Umgebung | 203 |
| 17 Die Schnittmenge von Wissenschaft und Erfahrung | 205 |
| 17.1 Der Blick vom Monte Grande | 207 |
| 17.2 Wozu ist ein Gehirn eigentlich da? | 208 |
| 17.3 Einige Konflikte zwischen Wissenschaft und verbreitetem Glauben und die Nützlichkeit von Erfahrung | 209 |
| 17.4 Das Beispiel der Spiegelneuronen | 215 |
| 17.5 Intersubjektive Verbindungen: Die Kunst, zusammen zu tanzen | 218 |
| 17.6 Lernen - wieder aufgegriffen | 219 |
| 17.7 Ein Nachwort | 221 |
| Anhänge Literatur | 225 |
| Anhang I – Hinweise zu Begriffen und Vergleichen | 227 |
| Anhang II – Neurologische Aspekte der Feldenkrais-Methode | 241 |
| 1. Eine Liste einiger Interventionen, die in der Feldenkrais-Methode angewandt werden, und ihr Einfluss auf Bewegungsmuster im ZNS | 241 |
| 2. Der Körper in der Schwerkraft | 244 |
| 3. Intersubjektivität vermittelt durch Körperkontakt | 246 |
| 4. Zukünftige Untersuchungen | 246 |

8 Inhalt

| | |
|--|-----|
| Literaturverzeichnis | 247 |
| Vorschläge für weitere Lektüren | 253 |
| Quellen für Materialien und Informationen über die Feldenkrais-Methode | 254 |
| Danksagungen | 255 |
| Über die Autoren | 257 |
| Carl Ginsburg | 259 |