

# Inhalt

Widmung .....	9
Geleitwort .....	11
Vorwort .....	13
Eine Einleitung zum Buch .....	17
Die Bedeutung von Bewegung als einer biologischen Größenordnung .....	17
 <b>Teil I – Vom Ursprung zur Wahrnehmung</b> .....	 23
 <b>1 Einleitung zu Teil 1</b> .....	 25
1.1 Die unvorhersehbaren Zufälle des Lebens bringen Fragen mit sich .....	25
 <b>2 Ursprünge</b> .....	 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: 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
 <b>3 Wahrnehmung</b> .....	 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
 <b>4 Raum</b> .....	 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

<b>5</b>	<b>Zeit</b>	77
5.1	Ereigniswahrnehmung	78
5.2	Die trügerische Gegenwart	80
5.3	Zeit und Bewegung	81
<b>6</b>	<b>Die Gegensätzlichkeit zweier grundsätzlicher Einstellungen</b>	85
6.1	Der Konflikt mit Konzeptualisierungen	86
6.2	Plastizität	90
<b>Teil II, Affekt-Lernen und Entwicklung</b>		95
<b>7</b>	<b>Einleitung zu Teil II</b>	97
7.1	Unser bisheriger Argumentationsgang	97
<b>8</b>	<b>Eine neue Sicht auf Kindheit: Menschlicher Affekt und Gefühl</b>	101
8.1	Affekt und die Gefühle: die Beziehung zu Bewegung und Embodiment	106
<b>9</b>	<b>Eine neue Sicht auf Kindheit: Selbstlernen</b>	115
9.1	Die Bedingungen des Selbstlernens, Teil I	115
9.2	Die Bedingungen des Selbstlernens, Teil II: Anwendung der Feldenkrais-Erkenntnisse	121
<b>10</b>	<b>Von der Wahrnehmung zum Konzept</b>	125
10.1	Vorsprachliche Konzeptualisierung: Denken beginnt vor dem Sprechen	126
10.2	Bezeichnen: Ein Dialog	128
10.3	Affordanz	129
<b>11</b>	<b>Affekt: Eine verborgene Dimension und zugleich ein Hauptbestandteil des täglichen Lebens</b>	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
<b>Teil III Was können wir mit dem machen, was wir gelernt haben?</b>		145
<b>12</b>	<b>Einführung zu Teil III</b>	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

<b>13 Die Denkweise des Selbstlernens</b>	157
13.1 Wahrnehmung, Bewegung, Raum: Die Bedeutung der Phänomenologie	170
13.2 Das fehlende Bild (der Ausführung)	171
<b>14 Die Bedingungen des Selbstlernens III</b>	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
<b>15 Sich selbst bewegen als ein Tor zu Bewusstheit und Selbstbeobachtung</b>	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
<b>16 Die Notwendigkeit von Dynamiken</b>	197
16.1 Komplexität in der Natur	197
16.2 Koordinationsdynamik	199
16.3 Feldenkrais' kybernetisches Schleifenmodell von Bewegung, Lernen und Umgebung	203
<b>17 Die Schnittmenge von Wissenschaft und Erfahrung</b>	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
<b>Anhänge Literatur</b>	225
<b>Anhang I – Hinweise zu Begriffen und Vergleichen</b>	227
<b>Anhang II – Neurologische Aspekte der Feldenkrais-Methode</b>	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

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