

# Inhaltsverzeichnis Entdeckerband

Vorwort FVD Entdeckerband	3
Dr. Chava Shelhav erzählt über die Verbindungen zwischen Dr. Moshé Feldenkrais und Alexander Yanai	5
Kommentar zur deutschen Übersetzung	8
1 BdB 15 Bd. 1 Augen	9
2 BdB 18 Bd. 1 Chanukka	17
3 BdB 21 Bd. 1 Den Bauch beim Ausatmen einziehen	25
4 BdB 44 Bd. 1 Arme in den Schulterblättern längen	33
5 BdB 55 Bd. 2 Vorwärts falten	39
6 BdB 117 Bd. 3 Froschbewegungen	45
7 BdB 124 Bd. 3 Dominante Hand	55
8 BdB 138 Bd. 3 Auf den Fersen gehen	65
9 BdB 172 Bd. 4 Den Atem anhalten	75
10 BdB 177 Bd. 4 Die Wirbelsäule beweglich machen und integrieren	85
11 BdB 217 Bd. 5 Auf der Seite, das Brustbein wird beweglich	93
12 BdB 241 Bd. 5 Die Hüftgelenke kennenlernen	103
13 BdB 266 Bd. 6 Knie überkreuz und koordinierte Augenbewegungen	111
14 BdB 308 Bd. 7 Die Wirbelsäule im Brustkorb aufspießen	117
15 BdB 345 Bd. 7 Diagonales Bild	125
16 BdB 375 Bd. 8 Die Füße durch den Armring bringen	135
17 BdB 391 Bd. 8 Die Oberarme miteinander verbinden	143
18 BdB 433 Bd. 9 Kanten der Füße	151
19 BdB 436 Bd. 9 Kopf und Schultern	159
20 BdB 465 Bd. 10 Klassische Drehung auf der Seite mit fortgeschrittener Öffnung	167
21 BdB 466 Bd. 10 Fortsetzung bis zu den Augen	175
22 BdB 467 Bd. 10 Ende der Drehung	183
23 BdB 506 Bd. 11 Die Hüftgelenke zurück	191
24 BdB 515 Bd. 11 Die Knie zum Bauch ziehen	199
25 BdB 527 Bd. 11 Arme und Knie verlängern	205

## Kommentar zur deutschen Übersetzung

Die Korrekturen, Kommentare und Anmerkungen von Jeremy Krauss sind aus der englischsprachigen Ausgabe übernommen worden; sie werden alle gleichermaßen durch eckige Klammern [...] gekennzeichnet; die ursprünglich mit TN (Translators note) versehenen Kommentare tragen zusätzlich das Kürzel A.d.e.Ü. (Anmerkung des englischsprachigen Übersetzers). Selten tauchen im deutschen Text auch wenige Worte in einfachen Klammern (...) auf, die, oft aus grammatischen Gründen, von uns hinzugefügt worden sind; manchmal erscheinen in ihnen auch Richtungsangaben mit einem vorangestellten Fragezeichen versehen (? ...), die eine irriige Richtungsangabe gewissermaßen ‚rechtzeitig‘ für die Benutzer der Lektionen in Frage stellen, so dass sie hier besonders aufmerken können.

Es gibt immer wieder Worte, deren Bedeutung durch den Kontext der Lektion erst deutlich wird, beispielsweise ist das englische ‚bend‘ meist in der Bedeutung ‚beugen‘, manchmal jedoch auch in der Bedeutung ‚neigen‘ verwandt worden; ebenso ist es mit dem englischen ‚turn‘, das sowohl als ‚drehen‘ als auch als ‚beugen‘ oder ‚neigen‘ verstanden werden kann. Hier schlagen wir vor, die Lektionen mehrmals auszuprobieren und im eigenen Erleben nachzuprüfen und zu erkunden, welche Varianten möglich und nutzbringend sind.

Es gibt auch in diesem Band einige wenige Textstellen, in denen sich beim Abgleich mit dem hebräischen Tondokument Abweichungen vom Text der IFF-Ausgabe ergaben; diese sind durch einfache Fußnoten an den Stellen vermerkt, an denen sie vorkommen.

Übersetzungen sind zwangsläufig ein Stück Interpretation oder doch Einfärbung des Textes. Wir vertrauen darauf, dass die Praxis der Bewegung und des Unterrichts selbst allen Feldenkrais-LehrerInnen ihren eigenen Sprachstil zu entwickeln erlaubt.

Für zahllose Beratungsstunden und Korrekturdurchgänge danke ich Susanne Schönauer, Helga Bost und Beate Link und für den Abgleich ausgewählter Lektionen mit der hebräischen Tonaufnahme Galit Altshuler; die Verantwortung für evtl. unterlaufene Fehler und Irrtümer liegt natürlich bei mir.

*Wir möchten alle KollegInnen bitten, wenn sie Fehler oder Irrtümer bemerken, diese an den Verband zu melden, so dass sie geprüft und korrigiert werden können.*

Januar 2015  
Uta Ruge