

# Feldenkrais Skolan

## Böcker, media och forskning – en pdf. länk från [www.somatik.se](http://www.somatik.se)

I denna pdf redovisar jag en introduktion till det skrivna angående feldenkraismetoden. Feldenkrais Skolans bibliotek står till ditt förfogande om du regelbundet tar lektioner eller är ansluten till [kulturen](#). pdf uppdaterad 2009-06-20

Tre av Dr Feldenkrais' böcker är översatta till svenska, en fjärde på väg. Böckerna är utgivna av **BookLunds förlag**:

### Medvetenhet genom rörelse

Boken är en självstudie bok omfattande hela feldenkraismetodens idé, en integrering mellan teori & praktik som är pedagogikens signum. Den publicerades första gången 1967, översattes till engelska 1972 och till svenska 1999.

Boken innehåller

del 1: *Att förstå genom att göra*

Ett utdrag ur Var och hur man börjar finns på [somatik.se/artiklar](http://www.somatik.se/artiklar)

**Se pdf** (publicerad med tillstånd)

del 2: *Att göra för att förstå*: Tolv praktiska övningar

Övning 1	Vad är god hållning?
Övning 2	Vad är en god aktivitet?
Övning 3	Några grundläggande egenskaper hos rörelser?
Övning 4	Differentiering av andningen olika delar
Övning 5	Samordning av böj- och sträckmuskler
Övning 6	Differentiering av bäckenrörelser med hjälp av en imaginär klocka?
Övning 7	Huvudets position påverkar muskulaturens tillstånd
Övning 8	Fulländning av självbilden
Övning 9	Spatiala relationer som ett medel att uppnå samordnade handlingar
Övning 10	Ögonens rörelser organiserar kroppsrörelserna
Övning 11	Att bli medveten om sådan delar av kroppen som inte är medvetna, och med hjälp av sådana delar av kroppen som vi är medvetna om
Övning 12	Tänkande och andning

Boken används som bas litteratur på Feldenkrais Skolan. Utan en djupare förståelse av metodens synsätt blir processen haltande. Det finns en uppmaning i originalupplagan som försvunnit i översättningarna. **[Klicka & läs i pdf!](#)**

Titlar på andra språk

Awareness through movement (eng.) Förädla förmågan - teori & praktik (hebreiska)

### Fallet Nora – kroppsmedvetenhet som läkande terapi

Citat från bokomslaget [BookLund](#); (ctrl-klicka)

Fallet Nora – kroppsmedvetenhet som läkande terapi är Moshe Feldenkrais klassiska studie av arbetet med Nora, en kvinna som drabbats av allvarlig stroke och som förlorat sin neuromuskulära koordinationsförmåga liksom förmågan att läsa och skriva. Feldenkrais använder enkla, rationella och intuitiva behandlingsformer för att hjälpa

sin patient att återinlära grundläggande motoriska förmågor. Man kan här observera det grundläggande arbetssättet i Feldenkrais särpräglade insikter vilka kom att sammanfattas under benämningen Feldenkraismetoden. Vi får i detalj följa hans beskrivning av den "trial and error-process" som ledde honom till insikt om vilka behandlingsmetoder som krävdes för att hjälpa Nora att återskapa sin uppmärksamhet, perception, föreställnings- och uppfattningsförmåga."

## **Det starka jaget - En studie i spontanitet och tvång.**

Citat från bokomslaget [BookLund](#); (ctrl-klicka)

"I Det starka jaget undersöker Feldenkrais grundligt förhållandet mellan felaktig hållning, smärta och de underliggande emotionella mekanismer som leder till tvångsmässigt beteende och beroende. Han förmedlar viktiga insikter om motstånd, motivation, vanebildning och sexualitetens plats i den potenta människans liv. Hans utgångspunkt är att fysisk rörelse är grunden för förståelse av människans villkor.

I Det starka jaget ger Feldenkrais sin vision av hur man kan uppnå fysiskt och mentalt välbefinnande genom att utveckla en genuin mognad. I denna upplaga finns ett omfattande förord av Mark Reese, som var elev hos Feldenkrais under lång tid. I förordet tar Reese upp många av de viktiga tankarna i boken mot bakgrund av Feldenkrais´ liv och hans tids intellektuella och historiska miljö. "

Klicka på innehållsförteckning och ladda ner i pdf. [Innehållsförteckning](#)

På svenska är även utgivet:

### **Feldenkraismetoden - att lära sig lära - igen**

12 svenska pedagoger, alla utbildade av Yochanan Rywerant i Stockholm, gav 1996 ut en bok på Natur & Kultur med Jan Grönholm som redaktör. Mitt bidrag i boken är publicerat på (klicka för länk) [Mitt skrivande](#). Sök En upptäcktsresa - lektioner med Anna

En sökning på länken [Bibliotek.se](#) ger 50 träffar på sökning Feldenkrais i databaserna Burk och Libris. Den svenska boken Feldenkraismetoden att lära sig lära - *igen* finns på ca.100 bibliotek runt om i Sverige och även inspelad som talbok.

Feldenkrais är för övrigt representerat med 7 titlar i "Daisy"

Följande boktitlar är utgivna på engelska av Moshe Feldenkrais. Det finns böcker på andra språk som tyska, italienska, franska, spanska, japanska, mm. om du söker på nätet.

- Body and Mature Behaviour [förord av Robert Schleif](#)
- Higher Judo (Ground work)
- Awareness Through Movement
- Twenty five lessons by Dr. Moshe Feldenkrais.
- Adventures in the jungle of the brain, the case of Nora
- Elusive obvious; [bibliografi](#) i pdf
- Master moves (redigerad workshop)
- The potent self; a study of spontaneity and compulsion

Det finns idag ett stort utbud böcker och andra media som direkt eller indirekt beskriver och berör feldenkrais.

IFF den internationella Feldenkrais Federationen har en **bibliografi och forskningslista**. [se länk](#)

En sammanställning på 35 sidor är gjort av Mark Reese . Den är inte uppdaterad men sträcker sig väl bakåt och omfattar innehållsförteckningen i flera tidskrifter. [pdf länk](#)

Jag rekommenderar även en orientering på de större sajterna som drivs av feldenkraispedagoger nämligen;

Al Wadleigh i USA har en omfattande webbsida [Achieving Excellence](#) som alltid är uppdaterad med det senaste. Där finns prenumerationsmöjlighet och erbjudande.

David Zemach Bersin och Elisabeth Beringer i USA driver [Feldenkrais Resources](#) med ett stort utbud av feldenkraisiana.

I Sverige kan du handla på de vanliga nätbokhandlarna som [www.adlibris.se](http://www.adlibris.se), [www.bokus.se](http://www.bokus.se)

Läroböcker för feldenkraispedagoger:

Min formella kompetens är knuten till Stockholm II en svensk feldenkraisutbildning anordnad av Svenska Feldenkraisföreningen. SFF anordnade utbildningar åren 1986 - 1993. Vad som är utmärkande för denna utbildning är att den vid sidan om det ursprungliga materialet såsom det förmedlats av Dr Feldenkrais i Tel Aviv, San Fransisco och Amherst finns även en systematisk och begreppsorienterad undervisning utifrån Yochanan Rywerants lärargärning. Detta är en av de få utbildningar med mer systematiserad kurslitteratur i funktionell integrering FI – den manuella tekniken och den ordlösa kommunikationen.

Yochanan Rywerant (1922 -) min lärare, har publicerat tre böcker om metodik, tekniken, didaktik samt det pedagogiska förhållningssättet.

The Feldenkrais Method: teaching by handling (1983). Boken är nyutgiven 2003. [Bibliografi se pdf](#)

en sökning på amazon.com ger [innehållsförteckningen](#)

Denna bok innehåller artiklar från tidskriften Somatics som är både läsvärda och tydliga gällande förståelsen av Feldenkraismetoden och dess tillämpning.

Acquiring the Feldenkrais profession (2000)

Boken vänder sig till alla som är intresserad av teorierna kring feldenkraismetoden och ska ses som ett detaljerat curriculum av en pedagogutbildning. För den blivande pedagogen som bedömer olika utbildningars kvalité är den en god vägledning för att ställa frågor.

På tyska!

Boken är översatt till tyska [Grundlagen der beruflichen Feldenkrais-Arbeit](#). Ctrl-klicka! Webbsidan innehåller ett publicerat förord och innehållsförteckning.

Corollary Discharge The forgotten link; Remarks on the body-mind problem (2008). Monografin som är utgiven på Freeperson Press

De båda senare finns till försäljning på Feldenkrais Skolan och achieving excellence.