

# Innehållsföreteckning av Det starka jaget av Moshe Feldenkrais (1904-1984)

© BookLund förlag 2006

Översättning: Marika Hagelthorn

Originalets titel: The Potent Self: a study of spontaneity and compulsion

© 1985 by Moshe Feldenkrais © 2002 by Michel Selice

Introduktion (Mark Reese)	7
Förord	32
Inledning: Älska dig själv såsom din nästa	34
<i>Energi</i>	37
<i>Att observera</i>	40
1. Mänsklig förmåga	42
2. Spontanitet och tvångsmässigt handlande	47
3. Motivation och handling	54
4. Motstånd och motstridig motivation	63
5. Beteende och miljö	69
<i>Vanebildning</i>	74
6. Beroendets och mognadens makt	77
7. Belöning och straff	83
<i>Det absoluta och det lämpliga</i>	87
8. Ursprunget till felaktig hållning	90
<i>Felaktig hållning och handling</i>	92
9. Kropp och själ	98
<i>En tydligare bild</i>	114
10. Rörelser, hämning och trötthet	119
11. Återanpassningens mål	128
<i>Aktivitetsförbättring</i>	137
12. Rätt hållning	139
13. De medel som står oss till buds	157
<i>Vilja och muskelspänning</i>	171
14. En första allmän genomgång	173
15. Om tekniken	177
16. Fysiologi och social ordning	191
<i>Om sexuellt lärlingskap</i>	198
<i>Förtydligande av vissa begrepp</i>	203
<i>Den onda cirkeln</i>	211
17. Buken, bäckenet och huvudet	213
<i>Bukkontroll</i>	217
18. Lite filosofi	236
<i>Motstridig motivation</i>	238
<i>För tidig sädesavgång</i>	252
19. Finns det någon utväg?	258
Om författaren	260