

Rita Räderscheidt
Augen-Spaziergänge

Literatur, die mich beeinflusste:

Moshé Feldenkrais:

- Abenteuer im Dschungel des Gehirns – der Fall Doris
(besonders Kapitel IV Lesen lernen mit den Strohhalmen)
- Bewusstheit durch Bewegung
(besonders Lektion 10 S. 200ff „Die Bewegung der Augen koordiniert die Bewegung des Körpers“)
- Die Entdeckung des Selbstverständlichen
(besonders der Bericht über Moshé Feldenkrais' Erlebnis beim Zeichnen mit Heinrich Jacoby S. 33ff)
- Die Feldenkrais-Methode in Aktion
(besonders Lektion 7 „Die Bewegung der Augen koordiniert die Bewegungen des Körpers“)
- „Verkörperte Weisheiten“
(besonders in Kapitel 12 die Geschichte mit Moshe Dayan)

Chava Shelhav: Childspace

(besonders Kapitel 10 von David Webber „Eyes, Vision“)

Heinrich Jacoby: Jenseits von Begabt und Unbegabt

(besonders 11. und 12. Kurs)

Peter Grundwald: Eyebody

William Bates: Rechtes Sehen ohne Brille

Aldous Huxley: Die Kunst des Sehens

(besonders Kap. 8 Das Auge, Organ des Lichts)

Shane O'Mara: Das Glück des Gehens

Barbara Händel, Uni Würzburg:

- Gehen verändert das Sehen, Oktober 2019
(www.uni-wuerzburg.de/aktuelles/pressemitteilung/single/news/gehen-veraendert-das-sehen)
- Kreativ durch Bewegung, 14.1.2022
(www.uni-wuerzburg.de/aktuelles/pressemitteilung/single/news/kreativ-durch-bewegung)

Auswahl originaler ATMs von Feldenkrais, denen ich Ideen entnommen habe bzw. die mich inspirierten:

Alexander Yanai

- 2 Seeing the heels
- 7 BL Seeing the heels
- 10 Covering the eyes (Palming)
- 15 Eyes 1
- 26 Pearls and eyes
- 57 Lifting the head on all fours
- 140 Crossing knees twisting back
- 165 Eyeball lesson
- 266 Crossing knees and coordinated eye movement
- 363 Prayer
- 367 Crossing legs and twisting
- 380 Pillows and swings
- 420 In sitting twisting with the eyes
- 430 Wide open twist to the side
- 433 Edges of the feet
- 440 On the side, head and pelvis
- 453 Eyes and lines
- 465 Classical twist on side with advanced opening
- 466 Continuation until the eyes
- 469 Separating twists on a chair
- 484 In standing turning with the eyes
- 525 Lifting head and eyes

Amherst

- AH 9.6. 1980 Movement of the eyes right and left
- AH 12.6.1980 Minimal eye movements
- AH 17.6.1980 Seated and twist "Dead Bird"
- AH 20.6.1980 Minimal eye movements and rolling from back to side
- AH 1.7. + 2.7.80 Tilting crossed legs, Rolling fists
- AH 24.7.80 Morning Prayer
- AH 16.7.81 Telescope eyes

Esalen 1972

L 12 Reeducation of the eyes

L 13 Head turning

L 32 Eye lesson

SF Evening Class

L19 Praying