

## Inhaltsverzeichnis:

<b>1. Einleitung</b>	7
1.1 Das Instrument des Schauspielers	
1.2 Verfahrensauswahl und Betrachtung	8
<b>2. Die Feldenkrais-Methode</b>	11
2.1 Moshé Feldenkrais	
2.2 Die Methode	15
2.2.1 Entwicklung	
2.2.2 Vorstellung	16
2.2.3 Grundbegriffe	19
2.2.3.1 Selbstbild	
2.2.3.2 Menschliche Bewegung	20
2.2.3.3 Entwicklung	21
2.2.3.4 Reifes Verhalten	23
2.2.3.5 Lernen	24
2.2.3.6 Selbsterziehung	
2.2.3.7 Bewußtheit	25
2.3 Anwendung der Methode	27
2.3.1 Bewegungsablauf und „parasitäre Bewegungen“	
2.3.2 Funktionale Integration	28
2.3.3 Bewußtheit durch Bewegung	32
2.4 Bedeutung für den Schauspieler	35
2.4.1 Der schauspielerische Prozeß	
2.4.2 Parallelen zwischen Theaterarbeit und Feldenkrais-Methode	37
2.5 Praktische Erfahrungen in der Schauspiel-Ausbildung	43
2.5.1 Erfahrungen auf körperlicher Ebene	44
2.5.2 Erfahrungen auf verstandesmäßiger Ebene	47
2.5.3 Erfahrungen auf gefühlsmäßiger Ebene	50
2.5.4 Umgang mit den Erkenntnissen	53

<b>3. Die Alexander-Technik</b>	55
3.1 Frederick Matthias Alexander	
3.2 Die Technik	59
3.2.1 Entwicklung	
3.2.2 Vorstellung	64
3.2.3 Grundbegriffe	66
3.2.3.1 Der Gebrauch des Selbst	67
3.2.3.2 Fehlerhafte Sinneswahrnehmung	
3.2.3.3 Primäre Steuerung	68
3.2.3.4 Innehalten oder Inhibition	
3.2.3.5 Direktiven	69
3.2.3.6 Zielfixiertheit und die Mittel, wodurch ein Ziel erreicht wird	
3.3 Anwendung der Technik	71
3.3.1 „Re-education“ und Wachstum	
3.3.2 Bestimmung der Anwendungsmöglichkeiten	75
3.3.3 Praktische Annäherung an die Grundprinzipien	76
3.4 Bedeutung für den Schauspieler	81
3.4.1 Der schauspielerische Prozeß	
3.4.2 Parallelen zwischen Theaterarbeit und der Alexander-Technik	82
3.5 Praktische Erfahrungen	87
3.5.1 Erfahrungen auf der körperlichen Ebene	88
3.5.2 Erfahrungen auf der verstandesmäßigen Ebene	90
3.5.3 Erfahrungen auf der gefühlsmäßigen Ebene	92
3.5.4 Umgang mit den Erkenntnissen	94
<b>4. Zusammenfassung und Ausblick</b>	97
4.1 Umsetzung und Auswirkung der Anwendung	
4.2 Dynamisches Denken	99
4.3 Pflege des Instrumentes des Schauspielers	
4.4 Weitere Untersuchungsmöglichkeiten	101
<b>5. Literaturverzeichnis</b>	103