



tanke emotion varseblivning rörelse

För att **tänka** måste en människa *vara vaken och inte drömma* samt varsebli och urskilja sin position i relation till gravitationsfältet.

Utifrån detta är rörelse, varseblivning samt känslor en del av tänkandet.

För att bli **arg eller glad** måste en människa *inta en specifik position* och relatera antingen till ett objekt eller till en annan person.

Detta är att röra sig, att varsebli och att tänka.

För att **se, lyssna eller över huvud taget urskilja** något måste en människa *bli involverad, bli oroad eller urskilja* vad som har hänt.

Det är att röra sig, att känna och att tänka.

För att **röra sig** måste en människa åtminstone *använda ett av sina sinnen* medvetet eller omedvetet.

Detta är att varsebli, att känna och att tänka.

Från kapitlet om självbilden sid 17 Medvetenhet genom rörelse/förädla förmågan, teori och praktik av Moshe Feldenkrais

© BookLund Moshe Feldenkrais