

# Inhalt

<b>Einleitung zur deutschen Ausgabe:</b>	
Hans-Erich Czetczok . . . . .	9
<b>Vorwort . . . . .</b>	17
<b>Einführung: Was ist ein Soma? . . . . .</b>	23
<b>I. Die vier Dimensionen des Somas . . . . .</b>	35
1. Räumliche Verzerrungen des lebenden Körpers . . . . .	37
Somatische Retraktion . . . . .	37
<i>Anmerkung: Die Funktion des aufrechten Stehens (Standing) . . . . .</i>	50
Somatische Fixierung . . . . .	61
<i>Anmerkung: Die Funktion der Vorwärts-Orientierung (Facing) . . . . .</i>	73
Somatische Lateralisierung . . . . .	81
<i>Anmerkung: Die Funktion des Handhabens (Handling) . . . . .</i>	92
2. Zeitliche Verzerrung des lebenden Körpers . . . . .	105
Somatische Ineffizienz . . . . .	105
<i>Anmerkung: Die Funktion des zeitlichen Abstimmens (Timing) . . . . .</i>	121
<b>II. Somatische Erziehung . . . . .</b>	129
1. Das Wesen des Lernens . . . . .	131
2. Somatische Erzieher . . . . .	147
Die sanften Pioniere . . . . .	147
<i>Matthias Alexander und Elsa Gindler</i>	
Intelligenz, geistige Gesundheit und Bewegung . . . . .	156
<i>Jean Ayres und Marian Chace</i>	
Die Integration neuraler Funktionen . . . . .	165
<i>Moshe Feldenkrais</i>	
<b>III. Das Ursoma . . . . .</b>	177
<b>Literatur . . . . .</b>	185