

Inhalt

Einleitung zur deutschen Ausgabe:	
Hans-Erich Czetzok	9
Vorwort	17
Einführung: Was ist ein Soma?	23
I. Die vier Dimensionen des Somas	35
1. Räumliche Verzerrungen des lebenden Körpers	37
Somatische Retraktion	37
<i>Anmerkung: Die Funktion des aufrechten Stehens</i> <i>(Standing)</i>	50
Somatische Fixierung	61
<i>Anmerkung: Die Funktion der Vorwärts-Orientierung</i> <i>(Facing)</i>	73
Somatische Lateralisierung	81
<i>Anmerkung: Die Funktion des Handhabens</i> <i>(Handling)</i>	92
2. Zeitliche Verzerrung des lebenden Körpers	105
Somatische Ineffizienz	105
<i>Anmerkung: Die Funktion des zeitlichen Abstimmens</i> <i>(Timing)</i>	121
II. Somatische Erziehung	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>	
III. Das Ursoma	177
Literatur	185