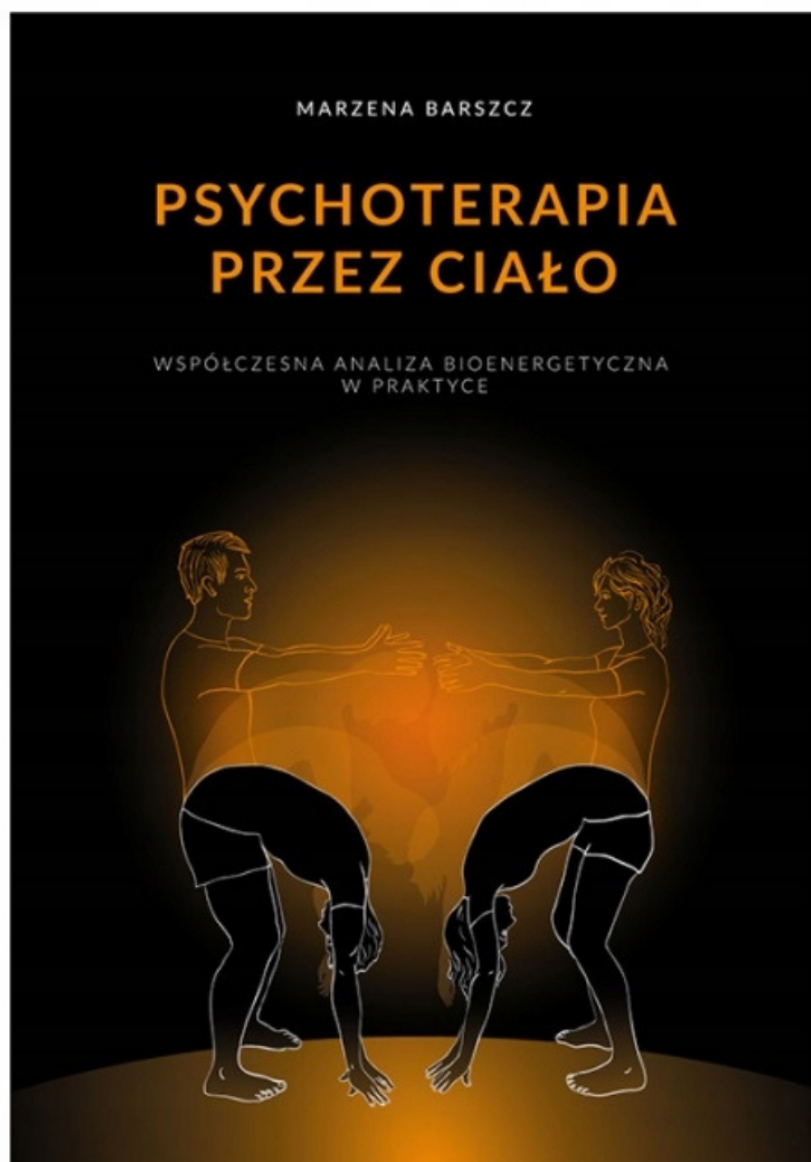


SPIS TREŚCI



Psychoterapia przez ciało - Marzena Barszcz



ACUS MED

CZEŚĆ I

WPROWADZENIE DO PRAKTYKI W ANALIZIE BIOENERGETYCZNEJ

Rozdział 1. Relacja pierwotna

Rozdział 2. Budując wewnętrznego opiekuna

Rozdział 3. Zwracając się ku ciału

Rozdział 4. Czym jest analiza bioenergetyczna?

Rozdział 5. Jak korzystać z książki?

CZEŚĆ II

ZAWIESZENIE EMOCJI WEDŁUG LOWENA

Rozdział 1. Zawieszone ciało, zawieszony człowiek

Rozdział 2. Dzień dobry, mój wieszaku!

Rozdział 3. Stryczek - opuścić ciało, by przetrwać

Rozdział 4. Hak: "Co mogę dla ciebie zrobić?"

Rozdział 5. Kolumna: porzucając doskonałość, wybierając żywotność

Rozdział 6. Krzyż: kiedy cierpienie odbiera zmysły

Rozdział 7. Sięgając przez zawieszenia

CZEŚĆ III

ŚLADY ZRANIEŃ SERCA W CIELE

Rozdział 1. Chroniąc się przed ponownym zranieniem

Rozdział 2. Zbroja

Rozdział 3. Postrzał

Rozdział 4. Nóż w plecy

Rozdział 5. Prasa

Rozdział 6. Czy naprawcze zasoby serca są niewyczerpywalne?

CZEŚĆ IV

KONTAKT STÓP Z ZIEMIĄ HISTORIĄ WSPARCIA RODZICIELSKIEGO

Rozdział 1. Dlaczego wolimy "trzymać się powietrza" niż "oddać ziemi"?

Rozdział 2. Na szlaku biodra - kolana - stopy

CZEŚĆ V

SEGMENTY NAPIĘCIOWE WEDŁUG REICHA

Rozdział 1. Sposoby zbrojenia się

Rozdział 2. Taśma wzrokowa: zobacz mnie!

Rozdział 3. Taśma oralna: odpowiedz na mnie!

Rozdział 4. Taśma karkowa: każda głowa potrzebuje być potrzymana

Rozdział 5. Taśma piersiowa: nie zranisz mnie więcej!

Rozdział 6. Taśma przepony a taśma brzuszna

Rozdział 7. Taśma miednicy: to jest moje!

CZEŚĆ VI

POZNAJMY SIĘ

Rozdział 1. Ku autodiagnozie

Rozdział 2. Czując siebie

Rozdział 3. Analiza psychosomatyczna

Rozdział 4. Cieleśne rozmowy ze sobą

CZEŚĆ VII

W KONTAKCIE Z UCZUCIAMI, W ŁĄCZNOŚCI ZE SOBĄ

Rozdział 1. Czuć znaczy żyć

Rozdział 2. Szoch - utracona zdolność

Rozdział 3. Odpuszkować złość

Rozdział 4. Rana narcystyczna

Rozdział 5. Od rany do blizny

Rozdział 6. Zasiane ziarno depresji

CZEŚĆ VIII

PRAKTYKA CZYNI MISTRZA

Rozdział 1. Drżące ciało, zdrowe ciało!

Rozdział 2. Od rakiety do przepływu

Rozdział 3. Stołek bioenergetyczny: przez ciało do relacji

Rozdział 4. Granice ucieleśnione

Rozdział 5. Poddać głowę, czyli o oswojaniu zależności

CZEŚĆ IX

ROZMOWY: ALEXANDER LOWEN W OCZACH INNYCH

Rozdział 1. Rozmowa z Lenem Carlino: “Znajdź swoją bioenergetyczną modlitwę!”

Rozdział 2. Rozmowa z Frankiem Hladkym: “Tego właśnie szukałem”

ANEKS I. POMOCNIK

ANEKS II. SPIS ILUSTRACJI

ANEKS III. SPIS PRAKTYK I DOŚWIADCZEŃ

BIBLIOGRAFIA