

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I. Podstawy bioenergetyki.	7
WPROWADZENIE. Czym jest bioenergetyka?	9
ROZDZIAŁ 1. Wibracja i ruchliwość	13
ROZDZIAŁ 2. Ugruntowanie	19
ROZDZIAŁ 3. Oddychanie	31
ROZDZIAŁ 4. Seksualność	41
ROZDZIAŁ 5. Panowanie nad sobą i autoekspresja	51
ROZDZIAŁ 6. Być w kontakcie	57
ROZDZIAŁ 7. Rada i ostrzeżenie.	63
 CZĘŚĆ II. Ćwiczenia	 69
ROZDZIAŁ 8. Ćwiczenia standardowe	71
ROZDZIAŁ 9. Ćwiczenia ekspresyjne	121
ROZDZIAŁ 10. Praca ze stołkiem bioenergetycznym	137
ROZDZIAŁ 11. Ćwiczenia seksualne	149
ROZDZIAŁ 12. Techniki masażu	161
 CZĘŚĆ III. Tworzenie harmonogramu ćwiczeń	 175
ROZDZIAŁ 13. Ćwiczenie w domu	177
ROZDZIAŁ 14. Zajęcia grupowe	181
 PRZYPISY KOŃCOWE	 187