

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Podziękowania	17
Wprowadzenie: Dlaczego bodyfulness?	19
Kontemplujące ciało	25
Kontekst życia	27
Życie na marginesie	29
Jak uporządkowana jest zawartość książki	31
 CZĘŚĆ I. CIAŁO W BODYFULNESS.	39
Rozdział 1. Osiem głównych zasad bodyfulness	41
Zasada 1: Oscylacja	42
Zasada 2: Równowaga	45
Zasada 3: Pętle sprzężenia zwrotnego	47
Zasada 4: Oszczędzanie energii	51
Zasada 5: Dyscyplina	54
Zasada 6: Zmiana i wyzwanie	57
Zasada 7: Kontrast i nowość	59
Zasada 8: Skojarzenia i emocje	63
Łączenie zasad	66
Rozdział 2. Anatomia bodyfulness	71
Komórki	72
Tkanki	77
Narządy	85
Układy	86
Współzależność	90
Kontinua ruchu	94

CZĘŚĆ II. PRAKTYKA BODYFULNESS:	
WPROWADZANIE BODYFULNESS	
W KAŻDĄ CHWILĘ ŻYCIA	103
Rozdział 3. Doznania zmysłowe	105
<i>Rodzaje doznań zmysłowych</i>	105
<i>Co monitorują zmysły</i>	109
<i>Ilość doznań zmysłowych</i>	111
<i>Doznania zmysłowe, uważność i uwaga</i>	115
Rozdział 4. Oddychanie	120
<i>Wyspecjalizowane praktyki oddechowe</i>	126
<i>Jak wybrać konkretną praktykę oddechową</i>	128
<i>Cele praktyk oddechowych</i>	137
Rozdział 5. Poruszanie się	146
<i>Ruch metaboliczny</i>	148
<i>Ruch częściowo wolicjonalny</i>	155
<i>Komunikacja niewerbalna</i>	163
<i>Ruch spontaniczny</i>	167
<i>Stabilność i mobilność w ruchu</i>	171
<i>Kinesfera</i>	173
<i>Moc</i>	175
<i>Ćwiczenia i napięcie mięśniowe</i>	179
Rozdział 6. Budowanie relacji	186
<i>Relacja półprzepuszczalna</i>	187
<i>Dotyk relacyjny</i>	190
<i>Cielesne dostrojenie</i>	193
<i>Koregulacja ciał w relacji</i>	198
<i>Zabawa relacyjna</i>	202
<i>Współtworzone stany bodyfulness</i>	205

CZĘŚĆ III. ZASTOSOWANIA BODYFULNESS ORAZ DZIAŁANIA W JEGO DUCHU	209
Rozdział 7. Tożsamość ciała, autorytet ciała i opowiadane przez ciało historie	211
<i>Autorytet ciała</i>	218
<i>Opowiadanie historii naszego ciała w duchu bodyfulness . . .</i>	226
Rozdział 8. Bezcielesność i przywrócenie autorytetu ciała . . .	240
<i>Ignorowanie ciała</i>	241
<i>Postrzeganie ciała jako przedmiot lub projekt</i>	243
<i>Nienawiść do ciała</i>	244
<i>Etykietowanie konkretnych ciał jako nieodpowiednie . .</i>	248
<i>Ciało jako element kultury oraz różnice kulturowe</i>	250
<i>Bodyfulness jako aktywizm</i>	253
Rozdział 9. Kiedy bycie TUTAJ przenosi cię TAM.	
Zmiana a ciało	258
<i>Skąd się bierze zmiana</i>	259
<i>Motywacja do zmiany</i>	265
<i>Zaawansowana zmiana – nowość</i>	275
Rozdział 10. Oświecone ciało	287
Dodatek A. Narządy ciała i ich funkcje	299
Dodatek B. Układy ciała i ich funkcje	301
Dodatek C. Rodzaje doznań zmysłowych	303
Dodatkowe uwagi i odniesienia	307
Bibliografia	326