

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I

WPROWADZENIE DO PRAKTYKI W ANALIZIE BIOENERGETYCZNEJ	1
Rozdział 1. Relacja pierwotna	3
Rozdział 2. Budując wewnętrznego opiekuna	6
Rozdział 3. Zwracając się ku ciału	9
Rozdział 4. Czym jest analiza bioenergetyczna?	14
Rozdział 5. Jak korzystać z książki?	19

CZĘŚĆ II

ZAWIESZENIA EMOCJI WEDŁUG LOWENA	21
Rozdział 1. Zawieszone ciało, zawieszony człowiek	23
Rozdział 2. Dzień dobry, mój wieszaku!	24
Rozdział 3. Stryczek – opuścić ciało, by przetrwać	28
Rozdział 4. Hak: „Co mogę dla ciebie zrobić?”	32
Rozdział 5. Kolumna: porzucając doskonałość, wybierając żywotność	36
Rozdział 6. Krzyż: kiedy cierpienie odbiera zmysły	41
Rozdział 7. Sięgając przez zawieszenia	46

CZĘŚĆ III

ŚLADY ZRANIEŃ SERCA W CIELE	51
Rozdział 1. Chroniąc się przed ponownym zranieniem	53
Rozdział 2. Zbroja	55
Rozdział 3. Postrzał	60
Rozdział 4. Nóż w plecy	66
Rozdział 5. Prasa	73
Rozdział 6. Czy naprawcze zasoby serca są niewyczerpywalne?	78

CZĘŚĆ IV

KONTAKT STÓP Z ZIEMIĄ HISTORIĄ WSPARCIA RODZICIELSKIEGO	83
Rozdział 1. Dlaczego wolimy „trzymać się powietrza” niż „oddać ziemi”?	85
Rozdział 2. Na szlaku biodra – kolana – stopy	88

CZĘŚĆ V

SEGMENTY NAPIĘCIOWE WEDŁUG REICHA	91
Rozdział 1. Sposoby zbrojenia się	93
Rozdział 2. Taśma wzrokowa: zobacz mnie!	96

Rozdział 3. Taśma oralna: odpowiedz na mnie!	100
Rozdział 4. Taśma karkowa: każda głowa potrzebuje być potrzymana	104
Rozdział 5. Taśma piersiowa: nie zranisz mnie więcej!.	110
Rozdział 6. Taśma przepony a taśma brzuszna.	114
Rozdział 7. Taśma miednicy: to jest moje!	118

CZĘŚĆ VI

POZNAJMY SIĘ	135
Rozdział 1. Ku autodiagnozie.	137
Rozdział 2. Czując siebie	140
Rozdział 3. Analiza psychosomatyczna	145
Rozdział 4. Cieleśne rozmowy ze sobą	155

CZĘŚĆ VII

W KONTAKCIE Z UCZUCIAMI, W ŁĄCZNOŚCI ZE SOBĄ	159
Rozdział 1. Czuć znaczy żyć.	161
Rozdział 2. Szloch – utracona zdolność	163
Rozdział 3. Odpuszczając złość.	167
Rozdział 4. Rana narcystyczna.	170
Rozdział 5. Od rany do blizny	175
Rozdział 6. Zasiane ziarno depresji	180

CZĘŚĆ VIII

PRAKTYKA CZYNI MISTRZA!	187
Rozdział 1. Drżące ciało, zdrowe ciało!.	189
Rozdział 2. Od rakiety do przepływu	192
Rozdział 3. Stołek bioenergetyczny: przez ciało do relacji	194
Rozdział 4. Granice ucieleśnione.	198
Rozdział 5. Poddać głowę, czyli o oswojaniu zależności	202

CZĘŚĆ IX

ROZMOWY: ALEXANDER LOWEN W OCZACH INNYCH	205
Rozdział 1. Rozmowa z Lenem Carlino: „Znajdź swoją bioenergetyczną modlitwę!”.	207
Rozdział 2. Rozmowa z Frankiem Hładkym: „Tego właśnie szukałem”	211

ANEKS I. POMOCNIK	215
ANEKS II. SPIS ILUSTRACJI.	222
ANEKS III. SPIS PRAKTYK I DOŚWIADCZEŃ.	224
BIBLIOGRAFIA	226