

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
БЛАГОДАРНОСТИ	11
ВВЕДЕНИЕ Мой путь к соединению ума и тела	13
ГЛАВА 1 Введение в Соматическую IFS и практики, ведущие к телесному воплощению Селф	33
ГЛАВА 2 Соматическое осознание: чтение истории тела	85
ГЛАВА 3 Осознанное дыхание: соединение внутреннего и внешнего мира	122
ГЛАВА 4 Радикальный резонанс: усиление сферы отношений	162
ГЛАВА 5 Осознанное движение: восстановление потока	218
ГЛАВА 6 Сонастроенное прикосновение: исследование силы этичного прикосновения	263
ГЛАВА 7 Телесное воплощение Селф: внутренняя система во плоти	312
СНОСКИ	357
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	363
ОБ АВТОРЕ	379