

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Структурные подходы	8
Вертикальное положение тела	8
<i>Упражнение. Изучаем фасцию</i>	10
Гравитация и вертикальное выравнивание	11
<i>Упражнение. Изучаем гравитацию</i>	14
Разные телесные методы, разные идеалы	15
<i>Упражнение. Следование естественной структуре тела</i>	17
Выводы	18
Осторожно, противопоказания	18
Рольфинг (структурная интеграция)	20
<i>Упражнение. Проверка вашей осанки и симметричности тела</i>	21
Ида Рольф	23
<i>Упражнение. Интегрирующее движение по Рольф</i>	26
Структурирование Астон	30
<i>Упражнение. Изучение методики Астон</i>	31
Метод Хеллера	33
Постуральная интеграция	34
Сома нейромышечная интеграция	35
Работа с ядром	36
Миофасциальный релиз	36
Глава 2. Функциональные подходы	38
Обучаясь движению	38
Обучение, а не лечение	41
Сознавание	42
<i>Упражнение. Занятие по сознанию</i>	43
Дополнительная сенсорная информация	45
Проприоцепция: равновесие и внутреннее ухо	46
Сначала функция, затем структура	49
Легкость, а не напряжение: преимущества	50
<i>Упражнение по соматике</i>	51
Техника Александера	53
<i>Упражнение. Техника Александера. Положение лежа</i>	55

Эвтония Герды Александер.....	58
Кейс. Урок эвтонии Герды Александер.....	59
<i>Упражнение. Эвтония Герды Александер.....</i>	61
Сенсорное сознание.....	64
Эльза Гиндлер.....	66
Система Менсендик.....	67
Бесс Менсендик.....	69
Метод Фельденкрайза. Функциональное интегрирование и осознание через движение.....	72
Моше Фельденкрайз.....	73
<i>Упражнение. Развитие гибкости.....</i>	75
Соматическое обучение Томаса Ханны.....	81
Кейс. «Замороженное» плечо Луизы.....	83
<i>Упражнение. Телесный опыт.....</i>	84
Телесно-умственное центрирование.....	87
<i>Упражнение. Практическое занятие телесно-умственным центрированием.....</i>	90
Глава 3. Западное искусство движения.....	93
Начало в танце.....	93
Лабан — Бартениефф.....	95
Танцевальная терапия.....	96
<i>Упражнение. Основы системы Бартениефф: круговые движения рук.....</i>	97
Метод Пилатеса, или метод физического и умственного совер- шенствования.....	102
Джозеф Пилатес.....	104
Идеокинез.....	106
Контактная импровизация.....	109
<i>Упражнение. Контактная импровизация.....</i>	109
Континуум.....	112
Кейс. На семинаре Эмили Конрад.....	113
<i>Упражнение. Опыт переживания континуума.....</i>	114
Кинетическое сознание.....	116
<i>Упражнение. Занятие по кинетическому сознанию.....</i>	119
Аутентичное движение.....	121

Техника высвобождения.....	123
<i>Упражнения. Занятие по методу Скиннер</i>	125
Координация паттернов Ветциг.....	127
Другие методы совершенствования тела.....	129
Глава 4. Восточные представления об энергии	131
Жизненная сила.....	131
Китайская традиция.....	132
Ци.....	133
Инь и ян.....	133
Пять элементов.....	134
Источник ци.....	135
Меридианы.....	136
Активные точки.....	136
Личная ответственность.....	138
<i>Увиденное невидимое: электричество тела</i>	139
<i>Упражнение. Ощущение энергии</i>	141
Китайские техники работы с телом.....	142
Китайский массаж/акупрессура.....	142
<i>Упражнение. Акупрессура</i>	144
Внимание: противопоказания.....	145
Ци нейцзан.....	146
<i>Упражнение. Нейцзан</i>	147
Японская традиция.....	150
Анма.....	150
Шиацу.....	151
<i>Упражнение. Надавливание большим пальцем в шиацу</i>	152
<i>Упражнение. До-ин</i>	155
Хошино терапия.....	158
Индийская традиция.....	159
Аюрведа.....	159
Индийская традиция: массаж с маслом.....	161
Чакры и кундалини.....	163
Глава 5. Другие энергетические системы	166
Из Азии в Америку.....	166

Традиционный тайский массаж.....	167
Кейс. Сеанс массажа в южном Таиланде.....	169
Брима — работа с телом.....	171
<i>Упражнение. Брима самостоятельно: подзарядка почек</i>	172
Ломи ломи.....	174
Джин шин джитсу.....	176
Кейс. Помощь себе в гармонизации энергии в джин шин джитсу.....	177
Рефлексология (зональная терапия).....	178
Терапия полярностей.....	181
<i>Упражнение. Терапия полярностей</i>	183
Ватсу.....	185
Кейс. Сеанс ватсу.....	186
Нуль-балансировка.....	187
Терапевтическое прикосновение.....	190
<i>Упражнение. Опыт терапевтического прикосновения. Оценка энергетического поля</i>	194
Рейки.....	195
Глава 6. Восточные искусства движения	197
Медитация в движении.....	197
Боевые искусства.....	199
Китайская традиция.....	204
Цигун.....	204
<i>Упражнение. Движения цигун «Ударять в гонг»</i>	205
Лечение с помощью цигун.....	208
Тайцзицюань.....	209
<i>Упражнение. Основная стойка тайцзи</i>	211
Японская традиция.....	214
Айкидо.....	214
<i>Упражнение. Несгибаемая рука. Опыт айкидо</i>	217
Карате.....	218
<i>Упражнение. Карате: сломать карандаш</i>	220
Индийская традиция.....	221
Йога.....	221
<i>Упражнение. Асана</i>	224

Стили йоги.....	226
Глава 7. Конвергентные методы	230
Где встречаются душа и тело.....	230
Розен-метод.....	232
<i>Упражнение. Розен-метод: раскрытие грудной клетки</i>	233
Синергетический метод Рубенфельд.....	236
Спина Джека.....	237
Йога-терапия «Возрождающийся феникс».....	242
Кейс. Личный опыт занятий йогой «Возрождающийся феникс».....	242
Интегративная йога.....	246
Соматосинтез.....	248
<i>Упражнение. Соматосинтез: говорящие руки</i>	249
Терапия физио-эмоционального освобождения SHEN.....	251
Соматическое переживание.....	253
Кейс. История Нэнси.....	255
<i>Упражнение. Восприятие ощущения</i>	257
Интегративная соматика Хакоми.....	259
<i>Упражнение. Интегративная соматика Хакоми</i>	261
Джин Шин До.....	262
Процессуальная акупрессура.....	264
Бытие в движении.....	266
<i>Упражнение. «Бытие в движении: проектирование намерения»</i>	267
Приложение. Как справиться с недопустимым сексуальным поведением	271
Распространенные переживания.....	271
Возможности преодоления.....	272
Возможные действия.....	272
Регистрация жалоб.....	273
Правовые действия.....	273