

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	8
Работа с телом.....	9
Телесные направления. Что это такое?.....	9
Чем полезна эта книга?.....	12
Никаких механических предписаний.....	13
<i>Кейс. Личный опыт самосознания</i>	16
<i>Упражнение. Дневник наблюдения за телом</i>	17
Физические ощущения и энергетический уровень.....	18
Эмоциональное состояние.....	18
Стать хозяином самого себя.....	19
ЧАСТЬ I. ВРАТА К МУДРОСТИ ТЕЛА	21
Глава 1. Преимущества работы с телом	22
Почему люди обращаются к работе с телом?.....	23
Чувствительность, гибкость и контакт.....	25
Чем может быть полезна работа с телом.....	27
Отношения.....	29
Внутреннее знание и свобода.....	31
Стимуляция осознания.....	33
<i>Упражнение. Наблюдение за дыханием</i>	35
Избегание потерь.....	35
Удовольствие.....	37
<i>Кейс. Более полное сексуальное удовлетворение</i>	38
Эмоциональное и духовное развитие.....	38
<i>Кейс. История Джонни: материя или разум, работа с телом или психотерапия?</i>	41
<i>Упражнение. Изменить настроение посредством тела</i>	42
Совершенствование навыков.....	44
Старение.....	46
Прикосновение.....	47
Доступ к воспоминаниям и преодоление травмы.....	49
Сила интеграции.....	50
<i>Кейс. История маленькой Элси</i>	53
Глава 2. Телесное отчуждение: где мы потеряли тело	54
Раскол.....	54
Цивилизация Великой Богини-матери.....	55
Религиозный дуализм.....	56
Эпоха механического Просвещения.....	57

Индустриальная революция.....	58
Культурная эволюция.....	59
Циклы ереси и ортодоксии.....	59
<i>Упражнение. Как вы потеряли тело?</i>	62
Тело на рынке.....	63
<i>Упражнение. Культурные идеалы.</i>	67
<i>Упражнение. Как вы обращаетесь со своим телом?</i>	69
Влияние семьи.....	69
<i>Упражнение. Представление о теле в вашей семье.</i>	72
Образование.....	74
<i>Упражнение. Проверьте осанку.</i>	75
Образ «Я» и образ тела.....	77
<i>Упражнение. Насколько удобен для вас ваш образ тела?</i>	79
<i>Кейс. Личная история.</i>	79
Глава 3. Мудрость тела	81
Материя прежде сознания.....	81
Дружба с телом.....	82
Чудо тела.....	83
<i>Упражнение. Уважение и любовь к своему телу.</i>	84
Разум тела.....	89
Эмоции и физические ощущения.....	91
<i>Упражнение. Где вы ощущаете гнев, страх, горе, любовь?</i>	91
<i>Упражнение. Путешествие к мудрости тела.</i>	93
Наш внутренний голос.....	95
Восприятие телом.....	96
<i>Упражнение. Значение кожи.</i>	98
Тело правды.....	100
Источники мудрости тела.....	102
<i>Упражнение. Ощущение лжи или правды в вашем теле.</i>	103
Проприоцепция и кинестезия.....	104
<i>Упражнение. Проприоцепция.</i>	106
Ощущение энергии.....	107
ЧАСТЬ II. НАЧАЛО	109
Глава 4. Выбор метода и работа с телесным терапевтом	110
Препятствия на начальном этапе.....	110
Отношения в работе с телом.....	111
Ваша роль.....	114
Понимание психодинамики клиент — терапевт.....	115
Замечания по поводу этики.....	117
Слишком много интимности?.....	117
Различия между терапевтами.....	120

Что именно искать?.....	122
Как «попробовать воду».....	123
Ключ — совместимость.....	123
Компетентность.....	124
Ваш сеанс.....	125
Замечание о стоимости и времени.....	128
Разумные ожидания.....	128
Перед сеансом.....	129
Хорошая боль — плохая боль.....	130
Что, если возникнет сексуальное возбуждение?.....	132
Если пробуждается память.....	133
Оценка опыта.....	134
Если сеанс не удался.....	137
Соппротивление.....	138
После сеанса.....	139
<i>Упражнение. Журнал мудрости тела</i>	141
Окончание работы с телом.....	143
Глава 5. Выбор метода работы с телом	144
Не одно, а много.....	144
Личность.....	147
<i>Упражнение. Автоматические привычки</i>	148
Физические предпочтения.....	149
<i>Упражнение. Каков ваш физический стиль?</i>	150
Что вы ищете?.....	150
Исправление и избавление.....	151
Лечение и обучение.....	152
Цель и процесс.....	152
Краткосрочный и долгосрочный эффект.....	153
Области практики.....	155
Релаксация.....	155
Излечение.....	156
Целостность.....	157
Взгляд через тройную линзу.....	157
<i>Упражнение. Все связано</i>	159
Модели и категории: сходства и различия.....	160
Мануальные категории и категории двигательного мастерства.....	163
Совместимость и сочетаемость.....	165
<i>Упражнение. Карта вашего тела</i>	166
Извилистость реки.....	168
Развитие внутреннего чувства.....	169
<i>Упражнение. Спросите, чего хочет тело</i>	170

Глава 6. Психологические аспекты работы с телом	172
Терапевтическая традиция.....	172
Бессознательное.....	173
Вытеснение.....	174
Телесное эго.....	176
Либидо.....	176
Вильгельм Райх: характерный панцирь и оргон.....	178
Чтение тела.....	183
<i>Упражнение. Эмоции в вашем теле</i>	184
Развитие телесно-ориентированной терапии.....	184
Воспоминание с помощью тела.....	187
Практика сознания.....	194
<i>Упражнение. Практика созерцания</i>	196
ЧАСТЬ III. ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МЕТОДАМ РАБОТЫ С ТЕЛОМ	201
Глава 7. Как пользоваться данным путеводителем	202
Что вошло в книгу, что не вошло и почему.....	202
Вводные разделы.....	203
Глава 8. Западные традиции: структура и функция	205
Традиционный массаж и современная терапия.....	205
Сравнение медицинских подходов.....	205
Мягкие ткани.....	207
Краткие выводы.....	208
Массаж.....	208
Шведский стиль.....	211
Классические шведские поглаживания.....	213
Современный эсаленский стиль.....	217
Расширение опыта в области массажа.....	218
Внимание, противопоказания.....	219
Местный (сидячий) массаж на стуле.....	220
Массаж для беременных.....	221
<i>Упражнение. Поглаживание низа спины во время беременности</i>	223
Массаж для детей и младенцев.....	224
<i>Упражнение. Массаж для младенцев</i>	225
Спортивный массаж.....	228
<i>Упражнение. Спортивный массаж</i>	230
Массаж для пожилых людей (гериатрический массаж).....	231
<i>Упражнение. Массаж рук</i>	232
Русский массаж.....	233
Мышечная терапия по системе Бенджамина.....	234
Массаж соединительных тканей (Bindegewebsmassage).....	235
<i>Элизабет Дик</i>	237

Оглавление

Лимфатический массаж.....	239
Глубокая мышечная терапия Пфриммер.....	242
Метод Лоурена Берри.....	243
Техника Боуэна.....	244
Упражнение. Техника Боуэна.....	244
Том Боуэн.....	246
Терапия триггерных точек.....	247
Упражнение. Обнаружение триггерных точек.....	251
Психофизическая интеграция Трэйджера.....	251
Милтон Трэйджер.....	253
Упражнение. Ментастика.....	255
Краниосакральная терапия.....	257
Краниосакральная терапия и случай болезни височно-нижнечелюстного сустава.....	259
Орто-биономия.....	261
Логика тела.....	263