

# Оглавление

Вступительное слово <i>Клаудио Нараньо</i> .....	10
Предисловие <i>Сьюзен Бренер</i> .....	12
Введение .....	14
<b>Глава 1.</b>	
<b>ИСТОКИ РОЗЕН-МЕТОДА</b> .....	16
<b>Глава 2.</b>	
<b>ОЖИВАЯ КО ВСЕМ ВОЗМОЖНОСТЯМ</b> .....	27
Что такое розен-метод? .....	27
Что делает розен-метод таким действенным? .....	31
Розен-метод в сравнении с другими методами работы с телом .....	32
Почему люди приходят на розен-сеансы .....	33
<b>Глава 3.</b>	
<b>НАЙТИ СКРЫТУЮ ЖЕМЧУЖИНУ:</b>	
<b>ГЛАВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ РОЗЕН-МЕТОДА</b> .....	37
Прикосновение как открытие .....	38
Присутствие как принятие .....	39
Роль слов .....	40
Трансформация	
как перенесение из бессознательного в жизнь .....	45
Открытие любви внутри .....	49
<b>Глава 4.</b>	
<b>РОЗЕН-МЕТОД НА ПРАКТИКЕ:</b>	
<b>КРАТКИЙ ОБЗОР</b> .....	52
Чтение тела .....	52
Прикасаясь с любопытством, участием и любовью .....	55
Работа с чувствами и воспоминаниями, связанными с травмами детства .....	60
<b>Глава 5.</b>	
<b>НАБЛЮДАЯ,</b>	
<b>КАК ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ В СВОЕМ ТЕЛЕ</b> .....	65
Бруклинская грудь .....	67
Поза непослушания .....	71
Депрессивная поза .....	75
Поза, чтобы спрятаться .....	77
Поза тревоги .....	79

**Глава 6.****МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ,  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ  
И ДЫХАНИЕ**

Деланное дыхание .....	88
Диафрагма как счетчик Гейгера .....	89

**Глава 7.****ОТ ПРЕГРАД К ВОЗМОЖНОСТЯМ**

Преграды для любви .....	97
Преграды для выражения чувств .....	97
Преграды для близости .....	100
Прикосновение, помогающее преодолеть преграды .....	102
Работа с границами .....	103
Поделиться правдой — значит открыться .....	106

**Глава 8.****ФИЗИЧЕСКАЯ БОЛЬ  
И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БОЛЬ**

Боль как симптом .....	109
Психосоматические заболевания .....	111
Болезнь и иммунная система .....	114
Проблемы с сердцем .....	115
Астма .....	117
Болезнь Паркинсона .....	119

**Глава 9.****ОБУЧЕНИЕ РОЗЕН-МЕТОДУ**

Научение через наблюдение и практику .....	121
Научение через личностное развитие .....	124
Научение через понимание значения напряжения .....	125
Соединяя все воедино .....	126
Супервизия .....	127

**Глава 10.****РАЗНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НА РОЗЕН-МЕТОД**

Розен-метод и сила слушания .....	131
Сказать жизни «Да» .....	133
Терпение, аутентичность и доверие .....	135
Об авторах .....	139
Как связаться с Центрами розен-метода .....	140