

Úvodem	11
--------------	----

PRVNÍ KAPITOLA

Povaha strukturujícího procesu	13
Strukturující princip	13
Harmonika	14
Použití v denním životě	15
Co je to JAK?	17
Kroky JAK v akci	20

DRUHÁ KAPITOLA

Všední život	27
Podněty k používání JAK	27
Běžný život: řešení problémů a rozeznávání konfliktů	30
Vnitřní konflikt	31
Vnější konflikt	32
Případová studie	33

TŘETÍ KAPITOLA

Proč JAK funguje	35
Tvarování	35
Pulzace	36
Tahací harmonika jako pumpa	37
Vzrušení (excitace)	37
Role mozku	39
Inhibice (potlačení) a mozek	40
Funkce inhibice	41
Motorická paměť	43

ČTVRTÁ KAPITOLA

Vnitřní život	45
Charakter	46
Vztahy a pět kroků	46

Pocity a forma	48
Obrana před emoční pravdou.....	52
Vícevrstevná skutečnost	52
Kontakt mezi vrstvami a spojení	53
Role pulzujícího proudu	56
Tlakové cvičení	57
Tělesný obraz	58
Vytváření vnitřního života.....	60
Kontinuum hloubka – povrch	61
Sestup a vzestup	62

PÁTÁ KAPITOLA

Příběhy a somagramy	65
Vyprávění příběhů.....	66
Případové studie	67
Somagramy	70
Případové studie	71
Somagramy a cvičení o pěti krocích	85

ŠESTÁ KAPITOLA

Podoba je minulost v přítomnosti	87
Znásilnění formy	87
Podráždění a učení se šokem	88
Úlek – fixace expanze a kontrakce.....	88
Obnova procesu	92
Případové studie	94

SEDMÁ KAPITOLA

Formativní cesta	103
-------------------------------	-----