

Obsah

Předmluva	7
KAPITOLA 1	
Cesta k bioenergetice	11
KAPITOLA 2	
Energetický koncept	35
Nabití, vybití – proudění a pohyb	35
Ty jsi své tělo	42
Duch, životní síla a duše	48
Životem těla je cítění	54
KAPITOLA 3	
Řeč těla	65
Vzájemná výměna mezi tělem a okolím	70
Znamení a poselství těla	79
KAPITOLA 4	
Bioenergetická terapie	85
Výprava za vlastním já	85
Jádro terapie	95
Úzkost	101
KAPITOLA 5	
Slast – primární orientace	111
Princip slasti	111
Já a tělo	116

Typy charakteru	123
Schizoidní charakterová struktura	124
Orální charakterová struktura	127
Psychopatická charakterová struktura	130
Masochistická charakterová struktura	134
Rigidní charakterová struktura	136
KAPITOLA 6	
Skutečnost jako sekundární orientace	143
Skutečnost a představy	143
Zábrany a blokády	150
Uzemňování	157
KAPITOLA 7	
Úzkost z pádu	161
Úzkost z výšky	161
Cvičení pádu	165
Příčiny úzkosti z pádu	172
Upadání do spánku	175
KAPITOLA 8	
Stres a sexualita	181
Problémy se zemskou tíží	181
Bolesti ve spodní části zad	186
Sexuální uvolnění	196
KAPITOLA 9	
Sebevycvičení	207
Význam spontaneity	207
Hlas a osobnost	214
Oči jako zrcadlo duše	222
Oči a osobnost	225
Oční potíže a bioenergetika	228
Bolesti hlavy	237
KAPITOLA 10	
Vědomí: jednota a dualita	243
Rozšířené vědomí	243
Slova a zaostření vědomí	256
Principy a životní rovnováha	263