

СОДЕРЖАНИЕ

8 ПРЕДИСЛОВИЕ

10 О ВТОРОМ ИЗДАНИИ

13 ВСТУПЛЕНИЕ

17 БЛАГОДАРНОСТИ

22 ВВЕДЕНИЕ: Определение «осознанного тела»

27 ЧАСТЬ I: Поиск центра

28 Глава первая. Непредвзятое сознание

35 Глава вторая. Звучный выдох

43 Глава третья. Нейтральное тело

55 Глава четвертая. Медитация

64 ЧАСТЬ II: Энергетические центры чакры

67 Глава пятая. Что такое чакра?

76 Глава шестая. Корневая чакра

91 Глава седьмая. Сакральная чакра

107 Глава восьмая. Чакра солнечного сплетения

121 Глава девятая. Сердечная чакра

139 Глава десятая. Горловая чакра

157 Глава одиннадцатая. Надбровная чакра

177 Глава двенадцатая. Коронная чакра

**195 ЧАСТЬ III: Три уровня энергетического само-
анализа**

196 Глава тринадцатая. Сбросить панцирь

203 Глава четырнадцатая. Найти свою персону

218 Глава пятнадцатая. Найти свою тень

229 Глава шестнадцатая. Найти детскую потреб-
ность

237 ЧАСТЬ IV: Пластический анализ персонажа

238 Глава семнадцатая. Магия превращения и пере-
строения энергии

249 Глава восемнадцатая. Интимная близость на
сцене

256 Глава девятнадцатая. Активное пространство

267 Глава двадцатая. Физический слух

273 Глава двадцать первая. Создание карты чакр

284 ГЛОССАРИЙ

297 БИБЛИОГРАФИЯ