

Indice

Introduzione	1
Verso una nuova psicologia	3
La psicologia umanistica	4
La psicologia transpersonale	5
Il corpo nella psicoterapia ovvero: Cartesio colpisce ancora?	8
Capitolo 1	Il corpo
	Wilhelm Reich, un pioniere
	La liberazione dalla corazza caratteriale
	L'integrazione
	La dinamica della trasformazione
	L'esperienza della rinascita
	La psicoterapia esperienziale
Capitolo 2	Un'anatomia esperienziale
	La fascia, un organo trascurato
	Funzione strutturale del connettivo
	Struttura e postura
	Un magazzino di esperienze
	Un itinerario nel corpo-mente
	Il bodywork transpersonale. A chi si rivolge. Come imparare
Capitolo 3	Storie che il corpo racconta
	Il corpo nello spazio
	La dimensione del tempo
	La lettura bioenergetica
	Oltre la sfera biografica

Capitolo 4	Emozioni	87
	La liberazione e integrazione delle emozioni ..	89
	La circolazione delle emozioni	91
	Emozioni come collante	95
	Liberare il nucleo, il positivo	96
	Crescere dentro	100
	Lavorare con il corpo e con le emozioni	104
	Le emergenze emozionali	105
Capitolo 5	Energia, la grande rimozione	109
	Descartes, Newton ed Einstein	114
	Il paradigma olografico	121
	Interfaccia fisico-eterico	126
	Verso un'anatomia energetica	131
	I chakra, organi della coscienza	135
	I centri energetici per l'Occidente	140
Capitolo 6	La voce della natura	145
	Le culture tradizionali	146
	L'esempio dell'omeopatia	147
	La logica del rimedio	149
	I fiori che curano	150
	Un medico che amava i fiori	152
	Gli elisir di gemme	154
	I colori per guarire	156
	I test bioenergetici	157
	Radionica	159
	L'umiltà del ricercatore	161
Capitolo 7	Una respirazione corretta può salvarti la vita ..	163
	Accedere all'inconscio	166
	Liberazione del respiro	168
	L'approccio reichiano	169
	La respirazione libera	170
	Tecniche respiratorie miste	173
	Il lavoro della ricapitolazione	175
	Correre per stare bene	176
	Danzare per vivere	176

Capitolo 8	L'arte di pensare	181
	La psicocibernetica: usare la mente o esserne usati	184
	Passare attraverso l'esperienza	187
	Usare il corpo per andare oltre la mente	191
	La percezione dell'essere	195
	Dalla mente al cuore	198
Capitolo 9	Intervista sul corpo. Le domande più frequenti sulle terapie psicocorporee	201
Glossario	209
Bibliografia	215
Indice analitico	227