

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE.....	7
-------------------	---

I. EKSPERYMENTY NA KONCENTRACJĘ

Odpężanie ciała

1. Rozpoznawanie napięcia	13
2. Otrząsanie	15
3. Chmura odpężenia	16
4. Pływanie na sucho	18
5. Pisanie nosem	20
6. Chwilka spokoju dla oczu	21
7. Progresywne odpężanie	23
8. Oddychać w odpężeniu	25
9. Napełnianie butelki	27
10. Uzdrawiający oddech	29

Odpężanie ducha

11. Fale	30
12. Korek na oceanie	32
13. Pąg róży	34
14. Świątynia milczenia	36
15. Pozbywanie się konfuzji	38
16. Pozbywanie się złości	39
17. Odtruwanie	40

Zbieranie energii

18. Czerpanie siły	42
19. Pompa energii	44
20. Białe światło	46
21. Wdychanie energii do ciała	48
22. Tankowanie	50
23. Orzeźwianie	52

Odnajdowanie centrum

24. Kula z kości słoniowej	53
25. Szybkie uspokojenie	55
26. Korzenie	56
27. Skoncentrowane poruszanie się	58
28. Centrujące stanie	60
29. Centrowanie ciała i ducha	62
30. Tu i teraz	64
31. Czuła koncentracja	66

II. EKSPERYMENTY UAKTYWNIAJĄCE

Pary

32. Aura	71
33. Lalka i ołowiany żołnierz	73
34. Popychać tyłem	75
35. Stawiać opór	76
36. W zwolnionym tempie	78
37. Do kogo należy piłka?	80

Podgrupy

38. Wspólne wstawanie	82
39. Węzeł	84
40. Tworzenie drużyny	86
41. Poszukiwacze skarbów	87

Plenum

42. Prui	89
43. Wampiry	91
44. Jaskinia węży	93
45. Tabu	95
46. Gąsienica	96
47. Stymulacja	97
48. Owacje	99

III. EKSPERYMENTY Z MASAŻEM

49. Łańcuch barków	103
50. Masaże pleców	105
51. Uderzanie w nogi	107
52. Opukiwanie głowy	109
53. Wygładzanie czoła i skroni	111
54. Bębnienie	113
55. Przygotowanie dnia	114
56. Masaż dłoni	115

IV. EKSPERYMENTY DIAGNOSTYCZNE

57. Przeciwiństwa	119
58. Ustalanie miejsca	121
59. Pytania, pytania	123
60. Potencjał ciekawości	125
61. Tak albo tak	126
62. Zadowolenie	127
63. Dobre samopoczucie	128