

Sommario

NOTA AL LETTORE	7
PREFAZIONE di Susan Brenner	11
INTRODUZIONE	15
<u>CAPITOLO 1: Le Origini del Metodo Rosen</u>	19
<u>CAPITOLO 2: Aprirsi a tutte le possibilità</u>	33
Che cosa è il Metodo Rosen?	33
Cosa rende il Metodo Rosen così potente?	38
Il Metodo Rosen paragonato ad altre forme di lavoro col corpo	39
Perché le persone vengono alle sedute Rosen?	40
<u>CAPITOLO 3: Scoprire il tesoro nascosto: le componenti principali del Metodo Rosen</u>	45
Il tocco come apertura	46
Presenza come accettazione	47
Il ruolo delle parole	49
La trasformazione ridà vita all'inconscio	56
Scoprire l'amore che è in ciascuno	61
<u>CAPITOLO 4: La pratica del Metodo Rosen: una veduta d'insieme</u>	65
Leggere il corpo (<i>body reading</i>)	65
Toccare con curiosità, empatia e amore	70
Lavorare con i sentimenti e i ricordi legati ai traumi dell'infanzia	76

CAPITOLO 5: Come abitiamo il nostro corpo	83
Petto "alla Brooklyn"	86
La postura da sfida	91
La postura da depressi	95
La postura di chi si nasconde	98
Una postura ansiosa	101

CAPITOLO 6: Le tensioni muscolari, le attitudini emotive e la respirazione	105
Il respiro controllato	112
Il diaframma come strumento di misura (<i>Geiger Counter</i>)	114

CAPITOLO 7: Dalle barriere alle possibilità	121
Le barriere ad amare	124
Le barriere all'espressione	124
Le barriere all'intimità	128
Un tocco appropriato per aiutare a superare le barriere	130
Lavorare con le barriere (<i>bounderies</i>)	131
Condividere la verità: un modo per aprirsi	136

CAPITOLO 8: Dolore fisico e dolore emozionale	141
Il dolore come sintomo	141
La malattia psicosomatica	144
La malattia e il sistema immunitario	148
I problemi cardiaci	150
L'asma	152
La malattia di Parkinson	154

CAPITOLO 9: L'insegnamento del Metodo Rosen	157
Apprendere attraverso il vedere e il fare	157
Apprendere attraverso la propria crescita personale	161
Apprendere il significato di tensione	162
Mettere insieme il tutto	164
Supervisione	166

Lista dei Centri del Metodo Rosen	172
---	-----