

Úvodem11

PRVNÍ KAPITOLA

Povaha strukturujícího procesu 13

 Strukturující princip 13

 Harmonika 14

 Použití v denním životě 15

 Co je to JAK? 17

 Kroky JAK v akci 20

DRUHÁ KAPITOLA

Všední život 27

 Podněty k používání JAK 27

 Běžný život: řešení problémů a rozeznávání konfliktů 30

 Vnitřní konflikt 31

 Vnější konflikt 32

 Případová studie 33

TŘETÍ KAPITOLA

Proč JAK funguje 35

 Tvarování 35

 Pulzace 36

 Tahací harmonika jako pumpa 37

 Vzrušení (excitace) 37

 Role mozku 39

 Inhibice (potlačení) a mozek 40

 Funkce inhibice 41

 Motorická paměť 43

ČTVRTÁ KAPITOLA

Vnitřní život 45

 Charakter 46

 Vztahy a pět kroků 46

Pocity a forma	48
Obrana před emoční pravdou.....	52
Vícevrstevná skutečnost	52
Kontakt mezi vrstvami a spojení	53
Role pulzujícího proudu.....	56
Tlakové cvičení	57
Tělesný obraz	58
Vytváření vnitřního života.....	60
Kontinuum hloubka – povrch	61
Sestup a vzestup	62
PÁTÁ KAPITOLA	
Příběhy a somagramy	65
Vyprávění příběhů.....	66
Případové studie	67
Somagramy	70
Případové studie	71
Somagramy a cvičení o pěti krocích	85
ŠESTÁ KAPITOLA	
Podoba je minulost v přítomnosti.....	87
Znásilnění formy	87
Podráždění a učení se šokem	88
Úlek – fixace expanze a kontrakce.....	88
Obnova procesu	92
Případové studie	94
SEDMÁ KAPITOLA	
Formativní cesta.....	103