

תוכן עניינים

9	תודות
11	מבוא
15	פרק א סיפורים קטנטנים
57	פרק ב היסוד החי
76	פרק ג הקול הפנימי
83	פרק ד עקרונות השיטה
84	היסוד החי בכל
86	השקט (מעבר למילים)
87	ההיזון החוזר
90	האיטיות
93	הממשות
95	העשייה
98	שינוי יתכן רק בתנועה
102	הנצחון ברכות
106	העץ
108	הצומת
111	הצורך
114	פעולות

123	ארגז הכלים
125	פרק ה בטבע ועם הטבע
140	תרגילים
147	העץ הנדיב - סיפורו של שבתאי
151	פרק ו תנועה מתבוננת
157	פרק ז עין יד עין
178	פרק ח מילה שיח ומעבר
187	אבני יסוד
189	פרק ט גבולות
223	לפתוח שער לסגור שער – סיפורה של לימור
238	פרק י התנתקותו של היסוד החי
265	לצאת לתנועה – סיפורה של מיכל
283	פרק יא הגבול האחרון?
318	פרידה והתחדשות – סיפורה של נגה
326	סיום שאינו מסיים
331	נספח: רשימת מושגים