



## 차례

◎ 머리말 \_ 3

### ● 제1부 신체심리치료의 이론적 기초와 기법의 운영 실제 ●

#### 제1장 신체심리치료의 이론적 기초 / 13

1. 신체심리치료의 정의 및 개념 \_ 13
2. 신체심리치료의 역사 \_ 15
3. 신체심리치료의 치료적 원리 \_ 18
4. 신체심리치료의 구조 \_ 22

#### 제2장 신체심리치료 기법의 운영 실제 / 29

1. 대상자 선정 \_ 29
2. 운영 시간 \_ 30
3. 환경 구성 \_ 30
4. 음악 \_ 31
5. 소도구 \_ 35
6. 주치료사의 역할 \_ 36
7. 보조치료사의 역할 \_ 36



## ● 제2부 신체심리치료 기법의 적용 실제 ●

### 제3장 그룹친밀감 형성 / 41

1. 셸러드 킹 \_ 42
2. 파도타기 \_ 46
3. 짝 찾아 삼만리 \_ 50
4. 보디 라이팅 \_ 54
5. 자리바꾸기 \_ 58

### 제4장 공간 인식 및 신체경계 / 63

1. 세 개의 원 \_ 64
2. 게스트와 호스트 \_ 69
3. 세탁기 돌리기 \_ 74

### 제5장 소통하며 관계 맺기 / 79

1. 지휘자와 오케스트라 \_ 80
2. 거울아 거울아 \_ 84
3. 몸의 대화 \_ 88
4. 말 나르기 \_ 93
5. 장님과 수호천사 \_ 98
6. 아이 콘택트 무브 \_ 103

### 제6장 수동성과 능동성 / 107

1. Push & Pull \_ 108
2. 나와 너 따라하기 \_ 112

### 제7장 보호, 배려, 존중 / 117

1. 보디가드와 슈퍼스타 \_ 118
2. 열고 닫기 \_ 122

### 제8장 자기주장성 / 127

1. 도망자와 추적자 \_ 128
2. Don't Touch Me \_ 132
3. 눈빛색감 \_ 136
4. Yes or No \_ 141

### 제9장 차이조율 / 145

1. 나 홀로 핀 장미 \_ 146

### 제10장 대인관계 유능성 / 151

1. Yes, 데이팅 \_ 152
2. 동대문을 열어라 \_ 156
3. 가위바위보 \_ 160
4. 공 전달하기 \_ 164
5. 풍선친구 \_ 168
6. 우리 집에 왜 왔니 왜 왔니 \_ 172
7. 네이밍콜 \_ 176
8. 인사이드 & 아웃사이드 \_ 180
9. 블라인딩 캐처 \_ 184

### 제11장 공동체 의식 / 189

1. 상상 여행 \_ 190
2. 커뮤니티 댄스 \_ 194
3. 우분투 수건돌리기 \_ 198
4. 인간 매듭 풀기 \_ 203
5. 행군행렬 \_ 207
6. 택시 드라이빙 \_ 211
7. 따로 같이 걷기 \_ 215
8. 팀 빌딩 \_ 218

**제12장 자아정체성 / 223**

1. 나는 누구인가? \_ 224
2. 꽃보다 아름다워! \_ 228
3. I am OK, You are OK \_ 232
4. 나의 초상화 \_ 235
5. 모델 워킹 \_ 239
6. 두 개의 나 \_ 244

**제13장 에너지발산과 정서적 안정화 / 249**

1. 몸으로 떠나는 상상 여행 \_ 250
2. 고스트 버스터 \_ 254
3. 룩셈부르크 \_ 258
4. 감정놀이 \_ 262

**제14장 창의상상력 / 267**

1. 내 인생의 레드카펫 \_ 268
2. 숲속 상상 춤 \_ 272
3. 악기 춤 \_ 275
4. 몸으로 쓰는 시 \_ 278
5. 그림 춤 \_ 282
6. 춤추는 음계 \_ 286
7. 사계절 상상나라 \_ 290
8. 5 Move \_ 294
9. 인생의 허들 경기 \_ 298
10. 미지의 몸 \_ 302

**제15장 감정 인식 / 307**

1. 감정 조각 \_ 308
2. 감정카드 놀이 \_ 312
3. 퀴즈 & 퀴즈 \_ 316
4. 마음 기상예보 \_ 320

**제16장 감정 표현 / 325**

1. 감정 디톡스 \_ 326
2. 동물 마음 \_ 330
3. In & Out \_ 334
4. 네 개의 공간 \_ 338

**제17장 감정 정화 / 343**

1. 액션 & 리액션 \_ 344
2. 보이스 코칭 \_ 348
3. 소리 여행 \_ 353
4. 감정 난화(亂畵) \_ 357
5. 아프리카 춤 \_ 361
6. 번호판 밟기 \_ 365
7. 난타공연 \_ 369

**제18장 공감 연습 / 375**

1. 감정 꽃이 피었습니다 \_ 376
2. 장애인 공감 수업 \_ 380
3. 몸의 공감 \_ 385
4. 눈빛 미러링 \_ 389
5. 아바타 공감 춤 \_ 393
6. 비폭력 공감 \_ 397

**제19장 충동성 및 감정 조절 / 401**

1. 머릿속 농구게임 \_ 402
2. 위성과 행성 \_ 406
3. 조절과 비조절 \_ 410
4. Move & Stop \_ 414
5. 슬로 모션 \_ 418

◎ 참고문헌 \_ 423

