

# Bioenergetická cvičení celého těla / pancíře / segmenty



## 4. Srdeční

dotek - teplo - lokty - sekání dříví  
boxovací pytel - lítání - strom

## 3. Solaru

Titanik - kuželka - svěrací kazajka  
hrudní válec - psí dech - futra

## 2. Břišní

Smích - pláč - masáž

## 1. Pánevní

dupání - kopání - nabíjení - huhu  
kroužení + osmičky - otevírání pánve  
- studánka -

**Nohy** podpora kolen - špičky - dřep  
- zalamování palců

## 7. Okulární / oční

zírání - mističky - stažení masky i  
vlasů ... - ksichty -

## 6. Mandibulární

/čelistní/

ručník - mluvit s pěstí -  
masáž - zuření, cenění zubů

## 5. Krční

kašel - zvuky - plazení jazyka -  
džiberiš - čert -

## TÉMATA

Okulární: vidět, zřít, intuice

Mandibulární: zuřivost, vztek a vyživení se

Krční: komunikace, sebevyjádření

Srdeční: láska, soucit, dávat/brát

Solaru: hranice, osobnost, Já, ego

Břišní: život sám, spokojenost x vnitřní neklid

Pánevní: vitalita, radost, strachy, sexualita

Nohy: ustát to, stát na zemi, uzemnění

## 7 PANCÍŘŮ / SEGMENTŮ

- jsou obvyklá místa, kde nám neproudí životní síla

3 EMOČNÍ BRÁNICE **1. pánevní dno**

2. dýchací bránice 3. baze lební / krk

