



Toto jsou pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/. Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz © 2021. Zneužití materiálu k vlastním komerčním a profesním účelům, stejně jako šíření třetím osobám /i zdarma/, vytváření vlastních e-booků, textů, videí a podobně, bude vymáháno soudně finanční pokutou. Nekopírujte tento materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

III. Bioenergetická cvičení pánevního segmentu

Manuál pouze pro lektorky Školy pánevního dna

	<p>1. Dupnutí/ kopnutí /pryč se starými vzorci, potížemi, nemocemi/</p>	<p><u>2 způsoby provedení cviku/techniky</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. se záměrem 2. bez záměru /podívat se pod pokličku/
	<p>2. Nabíjení pánve /pustit pánev z řetězu/</p>	<p><u>Vliv polohy u cvičení!</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • leh záda – otevření se, bezbrannost POZOR! • leh bok – bezpečí, regrese • stoj – kompetence
	<p>3. Otevírání pánve /otevření se pro ...?/</p>	<p><u>Komentáře během cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • dýchejte, nezadržujte dech • ozvučení dech, hlas • otevřete oči • uvolnit čelisti • pojdme to zkusit • můžeme si to dovoli dobrovolnost! Nabízet /neznásilnit skupinu/
	<p>4. Zavření pánve /podpora bezpečí, ochrany/</p>	<p><u>Sledujte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • kdo pláče • kdo se chichotá /stud/ • komu se nechce, kdo by rád, ale ztuhlul/
	<p>5. Šátek/ruce dvojice /podpora hranic, bezpečí/</p>	<p><u>pozor na odchody z místnosti!</u></p>

	6. Pluh /napětí podbříšek/	<u>Fáze provedení cviku/ techniky</u>
	7. Medůza /+ pánevní dno, tantrické dýchání/	1. zvědomit si momentální stav ve své pánvi , své osobní emoce, pocity, téma 2. stanovení záměru, nebo cvičit s otevřenou myslí a čekat, co přijde Co chci vydupat? Odkopnout? Pro se chci otevřít?
	8. Motýlek /hledat úvrat' vibrací/	3. mobilizace energie /nepřeskakovat/, nepředběhnout se ... 4. čin, akce, provedení cviku / techniky
	9. Hodiny /zvědomení/	5. uvolnit se do vybudované energie vlnou, nebo motýlkem /rozprostřít, co se odemklo přes 3 bránice do celého těla/ 6. zklidnění v leže na boku, zádech ... netlačit, voda teče sama
	10. Vrtět ocáskem /hravost/	7. myšlenková integrace porozuměním pro tuto chvíli /zápisem, sdílením, trojicemi .../
	11. Kroužky, osmičky /oživení/	<u>Po cviku vždy</u> motýlek bioenergetická vlna Tyto techniky vedou nelezení vnitřního chvění, pulzace, přeskupení a rozprostření životní síly ze zamčených míst do prázdných ...

	<p>12. Hu hu :-) /probuzení/</p>	<p><u>Jak vést skupinu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • před cvičením uzemnit skupinu místem, vysvětlením, časovým ohraničením • sama být uzemněná, ve svém středu! • dobrovolnost! • dodržet fáze • podporovat k ozvučenému dechu • hledat podporovat VIBRACE, vnitřní TŘES, chvění
	<p>13. Studánka čeřit hladinku šplích ... /oživení/</p>	<p><u>Co je cílem cvičení /technik?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • uvolnění, zbavení se napětí • prevence disociace od emocí • podpora vnímání emocí v těle • osvobození životní energie z klece staženého těla • lepší napojení se na spontanietu, intuici • víc prostoru /místa/ v pánvi • oživení, rozprouzení • obnova pulzace životní síly • odemknout pancíře /sejfy, trezory/ se zamčenou životní silou • prevence sy „studené pánve“ • dostat se z hlavy a kontroly do těla a k sobě
	<p>14. Zadrž vydrž udrž /téma úniku moči/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je to šance pro odžití „alfy“ /po zamrznutí u traumatu • vzbudit vegetativní reakci /horkost, zimnici, třes, pulzaci, pláč, třes, slzení, zívání, vibrace /někdy přijde i zvracení/
	<p>15. Tlač křížovou kostí do zdi /probuzení místa síly/</p>	

	<p>16. Tlač nohou do zdi /vybití napětí z nohou/</p>	<p><u>Jak dám skupině bezpečí?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • důvěrou, svým vlastním zklidněním • hranicemi • dekou • dobře zvoleným prostorem • rozložením účastnic v sále <p><u>Mentálně vizualizační techniky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • výlet do zahrady, království • výlet do historie pánve /couvat v čase/ • dopis svému pánevnímu dnu • namalovat své p. dno /omalovánka/ • vizualizace pánve jako květiny • vizualizace ocasu, ocásku • sestup do sklepa, do podzemí
	<p><u>Přirozená bioenergetická „cvičení“ pánve</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • sex • spontánní tanec • jít „to“ vyběhat • jít „to“ rozchodit <p><u>Samostatné bioenergetické techniky</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. chodit emoce a témata pánevního segmentu <ul style="list-style-type: none"> - radost, vitalita, chuť do života - strach, úzkosti - stud, vina - ženskou sílu - vztek - ukončete chodím jako Já - vytřepat všechny nepříjemné formy ... 2. bioenergetická vlna 	

Přehled všech videí /skript/ psychosomatické roviny

Videa i pracovní listy doporučuji procházet v uvedeném pořadí

- I. Psychosomatika pánevního dna - teorie
- II. Bioenergetická cvičení **celého těla**

- III. Bioenergetická cvičení **pánve**
- IV. Životní témata pánevního segmentu
- V. Emoční trauma, PTSD /posttraumatická stresová reakce/
- VI. Metodika pro vedení emoční roviny v Metodě 3x3
- VII. Já jako lektorka - jak pracovat se skupinou, syndrom vyhoření
- VIII. Dech - psychosomatický pohled, jógová cvičení

- BONUSY

- Psychosomatika úniku moči a vhodná bioenergetická cvičení /video/
- Vaginální mapování

Toto jsou pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/. Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz © 2021. Zneužití materiálu k vlastním komerčním a profesním účelům, stejně jako šíření třetím osobám /i zdarma/, vytváření vlastních e-booků, textů, videí a podobně, bude vymáháno soudně finanční pokutou. Nekopírujte tento materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme