

# Opakování emoční roviny

1. Nauč skupinu „telefonování“ do pánevního dna, vysvětli smysl.
2. Vysvětli skupině, co je psychosomatika.
- 3. Nauč skupinu jeden bioenergetický cvik na pánevní pancíř.**  
Tuhle otázku bude mít každá z vás :-).
4. Proveď skupinu hledáním traumatogenu pánve /zahrada, nebo historie/.
5. Vysvětli skupině 3 emoční obranné reakce pánevního dna.
6. Vysvětli skupině jaký vliv má poloha u bioen.cviků /leh záda, stoj .../.
7. Jaké fáze má správně provedené bioen. cvičení?
8. Jaké jsou 3 hlavní emoční bránice v těle?
9. Jaký význam má bioenergetická vlna? /motýlek/
10. Co jsou to pancíře / segmenty? Vysvětli neznalé klientce :-)
11. Jaký mají bioenergetická cvičení účinek? Smysl?
12. Proveď skupinu technikou „chodit emoce“.
13. Jaké znáš přirozené bioenergetické cvičení pánve?
14. Co je to disociace? Proč a kdy vzniká? Jak ji na ženě poznám?
15. Vyjmenuj všech 7 pancířů v těle a naznač téma i cvik /jen slovně/.
16. Jaká životní témata /kvality/ jsou ukryté v ženské pánvi?
17. Vysvětli skupině 2 emoční obranné reakce „nedýchání“ /Angeliku/.
18. Jaká psychosomatická onemocnění / příznaky vznikají v oblasti pánve?
19. Co uděláš s plačící ženou na kurzu? Individuálním cvičením?
20. Jak vytvoříš na kurzu / individuálně bezpečí a hranice?
21. Pohovoř obecně o emočním traumatu /PTSR/ ženy v souvislosti s pánevním dnem,
22. Co je to traumatogen? Jaké se mohou objevit v souvislosti s pánevním dnem?
23. Jaké jsou příznaky traumatu? Jak poznáš na kurzu traumatizovanou ženu?
24. Jaká je vhodná léčba traumatu ženy?
25. Co je to retraumatizace a jak jí zamezit při vedení kurzu? Individuálního cvičení?