

3. víkend - EMOČNÍ ROVINA PSYCHOSOMATIKA

autorka skript Renata Sahani

www.skolapanevnihodna.cz

pracovní listy jsou pro účastnice lektorského kurzu Školy pánevního dna
materiál je zakázáno vynášet ven ze skupiny, kopírovat, dávat Vaším klientkám

Emoce a pocity nejsou v hlavě, ale v těle, ve svalech ..., ve způsobu držení našeho těla. Emoce často v těle zůstávají i když hlava si myslí, že je vše v pořádku /že "máme vyřešeno"/. Ale až potíže v určité partii ukáže, že tomu tak není. My se díváme na kurzu Tajemství pod pokličku emocí pánve s tím, že emoce velí svalům, svalovému napětí. Emoce jsou mostem mezi tělem a energií, energií a tělem.

1. V sestavě Tajemství I. ženy naučíme:

- minimálně 3 bioenergetická cvičení na uvolnění emocí /dupání, kopání, nabíjení/
- vizualizace /zahrada, nebo výlet do historie pánve/

2. V sestavě Tajemství II. ženy naučíme:

vyučují pouze lektorky, které absolvují příslušný licenční víkend

- patro krku /bioenergetická cvičení krku – komunikace, sebevyjadřování/
- patro chodidel /techniky na uzemnění, stát na vlastních nohou/
- břicho /mám ráda/nerada svoje břicho? svůj život?/

3. Metodická videa v členské sekci lektorek

- výlet do historie pánevního dna
- emoce pánve, 3 obranné reakce
- Angelika /emoce dechu/

4. Co je psychosomatika?

doplňte si vlastní svoji definici

například: "Kdo nemá emoce, má nemoce ..."

5. Kterí lékaři/lékařky reprezentují v ČR psychosomatický pohled na pacienta?

Studuje se na psychosomatické klinice v Liberci, kterou založil MUDr. Poněšický, nyní vede MUDr. Chvála /gynegolog/, MUDr. Máslová /gynekoložka/, MUDr. Hnízdil /fyzioterapeut/, MUDr. Klímová /Aktip Praha/. V Praze je několik psychosomatických pracovišť ala klinik.

6. Psychosomatické psychoterapeutické směry?

- Bioenergetika /Hoffmann, Vodňanská, Hawken/
- biosyntéza /Boadella, Lucká/
- biodynamika /Palusková, Boysen, Weidenfult/
- PESSO /Albert Pesso/
- sexological bodywork /Kramer/
- výcviky práce s traumatem /Lewin/
- Focussing, tělesné kotvení

6. Co je bioenergetika?

doplňte si svoji definici

například: cvičení, které pomáhají odemykat emoce v těle

7. Co jsou segmenty? Pancíře?

Pokud jsme ve stresu, či zažíváme trauma, každý z nás si zamyká svoji energii /životní sílu/ v pro sebe typickém pancíři /segmentu/.

- Pánevním – naše parketa v Tajemství I.
- břišním
- solaru
- srdečním
- krčným – naše parketa v Tajemství II.
- mandibulárnám /čelistním/
- okulárním /očním/

Na každý z pancířů existují zvlášť bioenergetická cvičení, která pomáhají naší životní sílu v těchto místech zprůchodnit. Na kurzech Tajemství I. děláme techniky na pánevní pancíř /dupání, kopání, nabíjení pánve/.

Tři hlavní emoční bránice v těle

1. pánevní dno
2. dýchací bránice
3. jadeitová/nefritová brána

8. Zásady provádění bioenergetických cvičení

- být uzemněná
- být u toho, být v těle
- **cvičení mají vždy tři fáze**
 1. nabít se energií /dupání, kopání, nabíjení pánve .../
 2. uvolnit se do energie /motýlek/ - UPOZORNIT NA MOŽNOST TŘESU vítat ho
 3. odpočinek, ve kterém přijdou emoce, aha efekty

- nikdy skupinu NENUTIT, spíš nabízet k vyzkoušení, pozvat ...
/nevytýkat, že necvičila ..., že necvičila dost intenzivně! = retraumatizace například hysterické struktury, "neznásilnit" skupinu
- dát zvolit intenzitu!

U těchto cvičení se často projeví ve skupně stud, chichtání, vzdor ... Jak si s tím poradíme?

- **dva možné způsoby provedení bioenergetických cvičení**
 1. se záměrem /například odkopnout vzpomínku na ponížení od gynekologa/
 2. bez záměru jeň tak

9. Účinky bioenergetických cvičení /proč je s ženami cvičit?/

- uvolnění
- oživení pánve, často i nohou
- úleva

10. Jak často? Kolikrát? Kdy?

Dle potřeby, klidně 3x denně. Hlavně ženy, kterým se nelíbí. Často je tam odpor, protože je tam zdroj.

Techniky ženám pomohou prohloubit kontakt se svou vlastní životní silou, kterou si často samy brzdí. Ať již stresem, traumatem, děděním emočních vzorců z rodiny. Podporujeme emoční peristaltiku v těle. Pulzaci.

PÁNEV

Pánev jako emoční barometr, živá květina, která reaguje a dýchá.

1. Bioenergetická cvičení pánve

- dupání
- kopání
- nabíjení pánve

další bioenergetická cvičení pánve /nepovinná/

- otevírání pánve /kroužení v leže/
- stimulace místa síly /křížové kosti/ o zed'
- tlak chodidlem o zed'
- bioenergetická vlna
- Oschovy dynamická meditace
- držení pánve na podporu hranic /sama, dvojice/

2. Jaké znáte přirozené bioenergetické cvičení pánve?

--	--	--

3. Emoční a životní témata pánevního pancíře:

/je dobré mít v harmonii tato témata/

uzemnění, vitalita, chuť do života /únavy/, schopnost být tady a teď, ženské sebevědomí, ženská síla, plodnost, vášeň, sexualita, mateřství, pocit "jsem tady správně", bytí v hmotě /bydlení, práce .../, peníze, hojnost, ženské kořeny /generační/, karma, naše stíny a temné stránky

STRACH, ÚZKOSTI, VZTEK, AGRESIVITA /pud sebezáchovy/

4. Které z těchto témat se mě týkají/týkaly? Jaké témata jsem v minulosti řešila?

--

5. Jakými potížemi se projevuje disharmonie v pánevním pancíři?

Gynekologické potíže /myomy, cysty, inkontinence, pokles pánevního dna, jeho křeč, sexuální potíže, snížené ženské sebevědomí, menstruační poruchy, funkční neplodnost, ženy "se necítí", hemeroidy, chronické bolesti v kříži, SI kloubů

6. Které z těchto potíží se mě týkají/týkaly? Jaké potíže jsem v minulosti řešila?

7. Tři obranné reakce na trauma pánve

- obranný stah /křeč/
- obranný pokles /kolaps/
- disociace /přestřížení telefonní šňůry/

8. Co znamená disociace?

Naše kultura /křesťanství, patriarchát/ nutili ženy po staletí odpojit se od své ženské síly a "necítit" se. Je to odpojení, nevnímání sebe sama. Často jako obranná reakce na trauma, stres.

"Přestřížení telefonní šňůry do pánevního dna".

Proto základ úspěchu je v navázání kontaktu se svojí pánví. /úvodní telefonování, výlet do historie pánevního dna, zahrada, jakýkoliv dotek, masáž, pomůcky, sex/.

Potřebujeme opět propojit **tělo – emoce – energii**.

9. Co z toho pozoruji u sebe? /kterou ze třech obranných reakcí?/

TRAUMA

1. Co je trauma?

PTSR – posttraumatická stresová reakce

Něco emočně těžkého se nám stane a my na to nějak reagujeme. Zdravě, nebo nezdravě.

žádoucí je alfa reakce: energie se vyplaví, útok/útěk, třes, reakce sympatiku, pláč, nadávky, kopání

nežádoucí je beta reakce: energie zamrzne, stáhne, mrtvý brouk, zkamenění, parasympatikus, disociace, mdloby /Lotova žena, stojíš jako solný sloup .../ je to fragmentace 3 mozků

Beta má tendenci sama do alfy přejít, ale nesmí se to potlačit, dělá se to právě například bioenergetickými cvičeními na pánevní pančič/segment.

Trauma se ukládá v tzv. pančičích/segmentech a typicky pro každou tzv. charakterovou strukturu /Wilhem Reich/.

Často se tato ozdravná reakce spustí například rozhovorem o tématu /například když mluví ženy na skupině o porodu, pomůže si ona, ale také často "nakazí" i ostatní ženy a pláčou .../.

traumatogen /spouštěč/

Je to, co se nám přihodilo a způsobilo trauma.

2. kruh traumatu:

traumatogen – zdravá alfa/nebo nedokončená alfa – disociace – energie zamrzne - tentýž traumatogen v bledě modrém – opětovný pokus o alfu ...

Máme tendenci si do života přitahovat obdobná situace dokud naše trauma nezpracujeme alfou /např. žena si opakovaně bere muže, který ji bije/

typy traumatu

- jednorázové – akutní /PTSR/ například porod
- vývojové /charakterové struktury/ - například dlouhodobé zneužívání v dětství

3. Příznaky traumatu

- disociace včetně popření
- třesy
- pocit bezmoci, nesoustředění
- nutkavé znovuprožívání /flešbiky/
- nadměrná citlivost /světlo, zvuky/
- nadměrná ostražitost
- přehnaná lekavost
- noční můry a strach ze tmy
- duševní prázno a zamlženost
- snížená chuť na sex
- strachy
- živá mrtvola
- **psychosomatická onemocnění**
/třeba výtoky, cysty, myomy, ale právě i kolaps pánevní dna, kreč, například po invazivním gynekologickém vyšetření/

4. paměť traumatu:

Je naprosto běžné, že si žena nepamatuje/pamatuje zkresleně. Není to lhaní, již i u soudu ... paměťová stopa u například zneužívaných žen je porušená. Důležité je nenechat se traumatem klientky fascinovat!

Není důležité jak to bylo, ale co se stalo s její energií v těle!

5. Léčba traumatu

LÉČBA TRAUMATU SE MUSÍ ODEHRÁT NA ÚROVNI TĚLA! V mozgovém kmeni. Musíme znovu vzkřísit naše pudy a instinkty. /mluvit o traumatu nestačí ..., jen rozumět tomu nestačí/. Léčíme psychoterapií přes tělo: BIOENERGETIKA, biosyntéza, biodynamika.

6. Techniky na zvědomení traumatu žen ve skupině

1. výlet do historie pánevního dna
2. vizualizace zahrady

7. Co vše může být pro ženu trauma? /související s pánevním dnem/ /traumatogen/

Porod, císařský řez, nástřih hráze, hysterectomie /odstranění dělohy/, i "pouhé" gynekologické vyšetření, znásilnění, zneužívání, POTRAT, neplodnost, úplná "banalita", ale i nevěra, rozchod – čato žena vnímá "špinavost" pohlaví po odhalení nevěry partnera, NÁSTŘIH u porodu, UMĚLÉ OPLODNĚNÍ

8. Jaké trauma pánve jsem si našla ve své vlastní historii?

9. Jaké zdroje pánve /to "plus"/ jsem si našla ve své vlastní historii? :-) :-) :-)

POZOR NA RETRAUMATIZACI! ŽEN NA NEW AGE WORKSHOPECH

NEPORUŠOVAT JEJICH HRANICE – BEZPEČÍ – UVOLNĚNÍ

DECH - Angelika :-)

jsou dvě metodická videa videokurzu:

- Proč Angelika nedýchala? /emoce/ a související
- Dýchací bránice /svaly, dvě květiny/

1. Dech jako emoční barometr /učíme v Tajemství I./

Nestačí vysvětlit ženám funkci svalové dýchací bránice, ale podívat se na to, jestli vůbec "může dýchat"? Široké pole pro rozvedení tématu: Mohu ve svém životě dýchat? Jak dýchala/ dýchá moje máma? Babička? Sestry? Jak mohly "dýchat" ženy dřívějších generací? /patriarchát, středověk, křesťanské potlačování ženské sexuality, vášně, vyvolávání studu .../. Každé z témat by vydalo na samostatný seminář, je na vás jak hluboko se svými klientkami půjdete.

Stále je třeba mít na paměti a dokázat vysvětlit, proč se na semináři o pánevním dnu bavíme o dýchání?

2. Jak souvisí pánevní dno s dýchací bránicí z mechanického úhlu pohledu?

3. Dvě emoční obranné reakce "jak nedýchat"

- trvalé nádechové postavení
/... já bych i potřebovala "vydechnout", nechejte mě vydechnout .../
- trvalé výdechové postavení
/... já bych se potřebovala nadechnout, nechejte mě dýchat .../
- jaké spouštěče mají ženy na "nedýchání"
- jaký konkrétní spouštěč mám/měla jsem já?

4. Co z toho se týká/týkalo mě? Žen v mém rodě?

5. Cvičení na zvědomení dechu v emoční rovině

- techniky tao dechu
- jógové techniky pránajámy
- techniky a na uvolnění strachu z dýchat, pocitu dušení se, svázanosti /například s šátkem kolem hrudi/

METODIKA

1. Jaké životní období žena prochází? A co nesou za témata v souvislosti s pánevním dnem?

- dívky – jak dostat Metodu 3x3 do školství? - důležité! Premenstruační syndrom, řeší antikoncepci, sex - antikoncepci
- ženy připravující se na mateřství – řeší přirozené otehotnění a přirozený porod
- těhotné, porod, šestinedělí – rodíme pánevním dnem!
- žena středního věku – řeší sexualitu, gynekologické zdraví/nemoci
- menopauza!!! tabu, hormonální změny, nese sebou pokles p.dna z hormonálních důvodů,
časté hysterectomie /odnětí dělohy/
- stáří – kurzy pro seniorky velmi žádoucí!

2. Nápady, jak dál rozšířit práci s ženami v emoční rovině v souvislosti s pánevním segmentem

- práce s ženskou rodovou linií /konstalace, jinak/
- práce se sexualitou /tantra, mapování/
- samostný ženský kruh, sdílení
- sdílení porodů
- sdílení témat okolo menstruace, menstruační rituál
- ženská cykličnost
- práce se stíny
- techniky na uzemnění
- léčení, antidotum traumat
- ženské přechodové rituály

3. Jak /o co/ rozšíříte psychosomatickou rovinu práce s pánevním dnem Vy?

--

4. Jak pracovat s emocemi žen ve skupině

- nechat svobodně vyjadřovat /plakat .../
- ochránit před pomáhajícími ze skupiny!
- vždy opečovat celou skupinu, nejen hroufící se ženu
- často klientka s netrpělivostí, potlačeným vztekem = témata pánve

5. Jakých emocí /situací/ se obávám, že bych možná při vedení své lekce nezvládla?

--	--	--

6. pozitivní východiska

Nehledejme s ženami jen traumata, ale některá z vás máte možná blíže, než k patologizování k radostnému sdílení, tanci, rituálům pro radost, na oslavu ...

Záleží na Vašem zaměření. Trauma nelze potlačit, zranění nelze bagatelizovat, ale 20 let se v jedno tématu "šřourat opravdu nemusíme". Pozor na past: když jsem u toho nebyla, tak to zpracovabé nemáš ...

Například celá PESSO terapie je postavená na tzv. antidotu, dělá se něco jako konstalace ideálního stavu, dosycení.

7. jaký psychoterapeutický směr je Ti blízký? A proč?

--	--	--

POZOR: nepřeceňujme své kompetence, nebuďme amatérské psychoterapeutky /můžeme hodně pokazit/, pohybujeme se na tenkém ledě

MOJE VZDĚLÁNÍ /ZDROJE

- 3 letý psychoterapeutický výcvik v biosyntéze
- roční výcvik práce s tělem psychoterapii - bioenergetika/Jitka Vodňanská/
- roční kurz práce se sexualitou pro lektory, John Hawken
- Neoreichiánské dýchání a Oschovky/Lažánky, Moudránína
- Práce s traumatem Fokus Praha /2 víkendy/
- Práce s tělem v Krizi Remedium Praha /víkend/
- roční výcvik v krizové intervenci Remedium
- tanter – tanečně pohybová terapie VIAP /víkend/

doporučená literatura:

- Bioenergetická cvičení, Hoffmann
- Anatomie emocí, Keleman
- Bioenergetická Škola do kapsy cvičení proti stresu/ A.Schwarz, malá A6
- Cesta k vibrujícímu zdraví, Lowen
- Proč a jak psychosomatika funguje, Klímová
- Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky, Jan Poněšický, malá A6
- Ruce světla – popsány charakterové struktury, Branat
- trauma**
- Probouzení tygra, Levine /jezdí do ČR dělat výcviky/
- Focussing, Genlin – tělesné kotvení
- Syndrom vyhoření, Kopřiva

možnost pokračování /výcviky/:

www.vycviky.cz

www.biosynteza.cz