



PATRO CHODIDEL

- fyzická rovina
- emoční rovina /psychosomatika/
- energetická rovina - uzemnění

Můj osobní příběh uzemnění

Byla jsem "ulítlá" a neuzemněná řekla bych do svých 30 let. Až psychoterapeutické výcviky mi daly jasné základy emočního ukotvení a práci s energií jsem se naučila vědomě používat na šamanismu a tantře. Není těžké být "mimo" a není lehké se z toho vymanit. Naše životní procesy si jdou ale svým vlastním tempem a cestami o kterých ví máloco cizí člověk /i když je terapeut/. Mám pár typů, inspirací a osvědčených technik o které se s vámi dělím. Dnes, **když stojím na vlastních nohou** se vše zdá jednoduché a zřejmé. Nebylo tomu tak vždy. Závislosti citové i finanční naše nohy podlamují a ty pak neslouží, jak bychom si představovaly naší pánvi. **Pánevní dno na nich musí stát.** Mít v nohou oporu. Bez stability a zdravé chůze v těle nenachází ani pánevní dno své pravé místo. Strom bez kořenů nežije.

1. Fyzická rovina - zásobní cviků

V současné době máme kult nohy, bosé chůze a bosobot a vědomí zdravé chůze pro celé tělo /krokoměry ... aplikace ... /.

*Vše, co uděláme pro živost svého chodidla,
děláme pro živost svého pánevního dna.*



Sledujeme u svých klientek:

- plochou nohu
- halluxy /vybočený palec/ - není-li to naše parketa, odesílejme!
- to, v jakých přijdou botech
- jaká je jejich chůze po cvičebním sále /dupání .../

1. Masáž, hlazení, pomůcky - podpora propriocepce a citlivosti

- kroužení palcem
- proplést prsty s prstci :-)
- masáž meziprstních prostor
- střizné pohyby zánártními kostmi
- kroužení v kotníku /kotníky jsou dva - vnitřní a vnější/
- chůze po laně tak i tak
- chůze po kamínkách, terén, les, louka ...
- vějířky
- hrajeme na klavír
- pokládáme jeden prst po druhém
- kulaté! masážní pomůcky
- kolik máš prstů na každé noze?
- doplň si svoje techniky

2. Cvičení tzv. malé nohy

- zkrat' nohu podélně /tréning vědomého ovládání svalů nožní klenby/ = nejhlubší vrstva pánevního dna
- vyklenuj nohu příčně /tréning příčné klenby/ = prostřední vrstva p. dna /lego, plamínek/
- postup: v odlehčení, nášlapy, v zátěži ...

3. Nácvik 3 bodové opory

- pata, zevní hrana chodidel, břicho pod palcem ve stoji - sleduj, jak to koriguje stoj
- spirála v došlapu
- chůze pozadu
- lví chůze, chůze šelmy

4. Vhodné pomůcky

- půlkulaté



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/
Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme
- nepředráždit!!! pozor na ženy s cytostatikou /rakovina/

5. Vložky do bot, korektory palce

- ne pasivní, podoskop, gelové aktivní
 - Anděl - Centrum zdravé chůze
 - Rehabilitační klinika Monáda - vložky na míru
- VŽDY KOMBINACE CVIČENÍ + VLOŽEK

6. Zdravé boty

- ne všichni rovnou do bosobot ...
- otázka děckých botiček

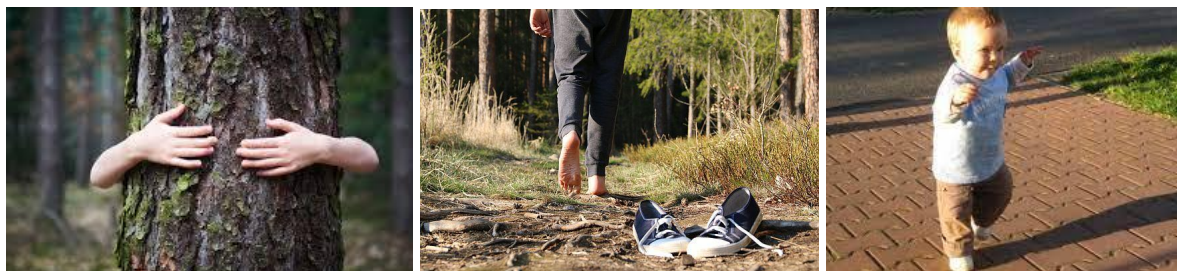
7. Cevní gymnastika - podpora pro návrat žilní krve nahoru

- nohy neustále NAHORU!
- nohy na zeď a dolů, nahoru a dolů ... překrvit, odkrvit, překrvit, odkrvit ...
- a pumpovat /pohyb v kotníku/
- v lýtku je druhé srdce a jakýkoliv pohyb v kotníku pomáhá návratu žilní krve nahoru
- staří lidé šlapadla ... masážní válečky pod stolem

Smysl všech výše uvedených technik je nácvik citlivosti /probuzení proriorecepce/,
polohocitu, pohybecitu, opory, pružnosti a zároveň pevnosti ...
NOHA HMATÁ, CÍTÍ, INFORMUJE, TLUMÍ, PRUŽÍ, NESE ...

Svaly nožní klenby, klouby a vazy nohy jsou součástí HSS.
Svaly pak paralelou svalů pánevního dna.

- spadlá klenba = spadlé p. dno
- stažené p.dno = kopýtko /viděla jsem 1x v životě/



2. Emoční /psychosomatická/ rovina/ - techniky

Nohy jako symbol nesení, přemístění, opory ... vykročení, stability. Můžeme dát klientkám různá emoční cvičení, kde si uvědomí a prožijí na vlastní tělo živost svých nohou /tím myslím celých dolních končetin od kyčle po chodidlo/. Z pohledu bioenergetiky je často problém právě v tom napojení nohou na trup /pánev, pánevní dno/. Ženy se věnují pánvi a pak až chodidlům a co mezi tím? Důležitou emoční i energetickou zastávkou jsou kolena.

- jak si stojím v životě? postoj, napodobit ve dvojicích, název sochy? zkus se do toho postavit
- jaký je můj životní postoj? - zkus se do toho postavit
- mám své místo v životě? - zkus se do toho postavit
- udělat 1. krok - zkus se do toho postavit
- vykročit - zkus se do toho postavit
- stojím na vlastních nohou? manžela? rodičů?
- chodím vůbec nohama po zemi? - zkus se do toho postavit
- mohu se na své nohy spolehnout? - zkus se do toho postavit
- mám těžké nohy? nohy v betonu?
- syndrom neklidných nohou!!! často ženy na kurzu

Psychosomatické potíže nohou

- syndrom neklidných nohou!!! často ženy na kurzu - bioenergetická cvičení
- nohy jako z olova
- nestabilita pocitová /projevená v kotnících, kolenou/
- slabé nohy, nebo naopak velmi "udělané" nohy u necvičících /rodová dědičnost stavby/
- potíže s cévami /křečové žíly/
- potíže s nervy dolních končetin /revmatici, Rsky/ - lidé stále zakopávají, lámou si nohy často ...



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/
Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme
Bioenergetická cvičení na nohy

- můžeme použít ty, které známe z pánevního pancíře
- /dupání, kopání, otevírání pánve!!!, tlak nohama do zdi - u sy neklidných nohou/
- vědomá chůze
- bosá chůze

Přirozená bioenergetická cvičení nohou

- chůze, jít to rozchodit, vychodit
- běh
- tanec
- kolo? běžky? brusle?

Krásná cvičení ve dvojicích na emoční podporu nohou

Cílem je napojit nohy na trup

1. Opora kolen ve dvojicích

2. Úcta nohám /poklona/

Vzpomeňte na rituální omývání nohou nejen v křesťanství, nohy do potoka Castaněda ... **Uctění nohou v Indii**



3. Energetická rovina - uzemnění / vzlet

Pokud pracujeme se zvýšeným množstvím energie v těle = cvičení PC pumpy, musíme být také dobře uzemněné, ukotvené. **Energeticky, ale i emočně i myšlenkově /kognitivně/.**

Na kolik jsem / nejsem já sama o sobě uzemněná? Ukotvená?

Jak poznáme na kurzu neuzemněnou ženu?

- pomozte si klasifikací traumatizované ženy
- nepřítomný pohled
- časová i prostorová dezorientace
- nepamatuje si cviky a techniky
- ve slovníku jen samí andělé a spiritualita :-), nerální cíle, závěry ...



Techniky uzemnění

- jídlo /kořenová zelenina, napít/
- dotek, masáže, nebo vzít za ramena
- otevřít oči
- kotva ze zhora
- hara, střed
- páteř, sloup
- kořeny do země, ale ne z chodidel, ale z kořenové čakry /ocas/
- vždy 1. čakra + 7. korunní čakra paralelně
- guruem, šaktipátou v Hinduismu, ústraní v Buddhismu, v křesťanství požehnáním /?/
- HRANICEMA
- zemí, hlínou, zahrádka, keramika, uklízet byt, dům ...
- běžné činnosti všedního dne /děti .../
- bosky, nebo se rovnou válet /sudy/
- zvýšením své E kapacity /kontejmentu/, toho, co poberu ...
- dupání? tanec? dech? podle mě NE!, můžeš mít jinou zkušenost :-)

A co techniky vzletu?

- Matějská :-), brusle? kolo?
- lítání u Johna

Uzemnění přeformuluj na ukotvení

KOTVA NAHORU	STŘED / HARA	KOŘENY DOLŮ	OSA / PÁTEŘ



První pomoc při ulítnutí klientky

- otevřte oči! mluvte, jak se cítíte? co se s Vámi děje?
- podat vodu, sušenku ...
- pokropit lehce vodou, kýbl s vodou, nebo vzít do sprchy
- štípnout, nebo jinou bolest
- dotek na hrudi z obou stran, na nohou
- dýchat do pytlíku pokud hyperventiluje
- Bachovky, či jiné vůně
- :- (dívejte se mi do očí, dýchejte zhluboka
- :- (dupání

Co pomáhá v uzemnění mně?





Techniky na podporu uzemnění na kurz - inspirace

1. Držení pánve ve dvojicích i každá sama sobě	
2. Lidský koberec	
3. Vitualizace kořenů s otevřenýma očima / z pánve!!!/	
4. Stavění páteře	
5. Tlak na hlavu ve dvojicích	



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevnického dna /autorská práva/

Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz

Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

6. 3 bodová opora a pak “šťouchání”	
7. Vědomá chůze /Vippasána/	

