



I. Emoční rovina

Psychosomatika pánevního dna - teorie

Emoce a pocity nejsou v hlavě a ani to nejsou myšlenky. Emoce jsou uloženy v orgánech, svalech a promítají se do způsobu držení našeho těla. Často si myslíme, když svému problému rozumíme, máme vše vyřešeno. Problém však v těle stále zůstává na emoční úrovni :- (... Emoce, pocity, nálady velí svalovému napětí. Pánevní dno je emoční barometr, stejně jako trapézové svaly. Na rozdíl od trapézového svalu má pánevní dno reakce na stres (frustraci, trauma) dvě. Zatímco trapézový sval se na obranu pouze stahuje, pánevní dno se brání stahem, ale i kolapsem. Povolením ... A následky už známe. Bohužel často dojde i ke třetí reakci, tzv. disociaci (odpojení se od těla, sebe a svých vnitřních prožitků v pánvi)

Emoce jsou most mezi tělem a energií, energií a tělem. Proto řadím v Metodě 3x3 do práce s pánevním dnem vždy také péči emoční rozpoložení klientky a dbám na její porozumění souvislostem.

1. Co je psychosomatika?

Soma = tělo, psyché = duše, psychika

Doplňte si svou vlastní definici. Například: Kdo nemá emoce, má nemoce. Nebo souvislosti zdraví fyzického a duševního a naopak. Nebo ...



Které moje osobní zdravotní potíže jsou podle mě psychosomatické?

2. Lékaři v ČR reprezentující psychosomatický pohled na pacienta, zdraví a nemoc

- studium na psychosomatické klinice v Liberci – založil MUDr. Jan Poněšický /Německo/, nyní gynekolog MUDr. Chvála, vydávají / vydávali? **časopis Psychosom**
- existují oddělení Léčby bolesti /ÚVN Praha 6, /kde je většinou TČM, tradiční čínská medicína, akupunktura, homeopatie - ta byla před pár lety vyhoštěna/
- existují psychosomatické kliniky Fokus, Aktip, Hnízdo, Dobřichovice
- gynekoložka MUDr. Helena Máslová
- rehabilitační lékař MUDr. Jan Hnízdil
- MUDr. Jan Vojáček /zviditelnil se v době Co-vidí/
- a mnozí další mediálně méně viditelní lékaři

3. Psychosomatické psychoterapeutické směry, výcviky, kde hraje velkou roli tělo

Otec psychoterapie přes tělo je psychiatr **Wilhelm Reich** /Rakousko/, pokračovatel S. Freuda. U nás nejsou jeho knihy bohužel překládané, zato má své pokračovatele. Jsou to vážené osoby, psychologové a psychiatři s vysokými školami. Často si říkám, jaká je škoda tento pohled na lidské tělesné zdraví tak trochu devalvovat. Propojení fyzioterapie a psychoterapie by bylo k užtku našim klientkám, které dříve či později tento rozšířený pohled stejně žádají.

- **1. bioenergetika** /Alexander Lowen USA, Richard Hoffmann, u nás Jitka Vodňanská, www.capzt.cz.
- **2. biodynamika** Gerda Boysen a dcera Mona Lisa Boysen www.vyvciky.cz, Květa Palusková, Eli Weidenfult
- **3. biosyntéza** /Boadella, u nás Yvona Lucká + Luboš Koblíř/ www.biosynteza.cz



- výcviky práce s traumatem /Peter Levin/ www.somatic-experience.cz
- foccusing /tělesné kotvení/
- sexological bodywork /Kramer/
- bioenergetický výcvik Johna Hawkena www.cestatransformace.cz

4. Emoce, pocity, nálada

Emoce je třeba kultivovaným způsobem vyjadřovat a zejména žít v těle. Tzv. “zamrzlé” emoce tvoří krunýře napětí nebo místa “bez života” v našich tělech dlouho a pomalu. A že se to ucho utrhne ...

Emoce - jsou často dlouhodobý návyk způsobený výchovou a navyklými způsoby obrany

Pocit - je okamžitá reakce (například na ulici někdo uhodí dítě a my máme náhle pocit)

Nálada - je emoce se ztlumeným zvukem (smutná, radostná ...)

K emocím se staví různé kultury nebo duchovní směry různě. My na západě je docela dost “řešíme” a doporučujeme je vyjadřovat. Na východě s nimi pracují formou neztotožňování se s nimi /bytím v pozorovateli/ a volí meditaci. Jinde se dělají dechová cvičení na jejich rozpuštění. Pracuje se také na neurofyzilogické úrovni jejich přeprogramování. Všechny přístupy se snaží o jedno, aby nám nekomplikovaly život a aby jejich potlačování nevedlo k nemoci. Abychom je zažívaly v té radostnější a zejména nepodmíněné podobě. Kdo by nechtěl mít ve své pánvi neustálou radost ze života, sexappeal, celoživotní pocit jistoty a bezpečí.

5. Co je bioenergetika?

Bioenergetika je moderní psychoterapeutický směr, kde se potíže duše řeší skrz tělo. Skrz pohyb a dech. Spadá do skupiny technik bodyterapií, jak se také těmto směrům “přes tělo” také říká. Na rozdíl například od psychoanalýzy, kde probíhá terapie výhradně “mluvením”, je zde ve hře také dotyk a podpora sebevyjádření pohybem (bioenergetickými cviky). Jejich provádění má svá pravidla, postupy a existují také přirozená bioenergetická cvičení, jako je například běh, tanec, sporty, sex ...

Napište si Vaši vlastní definici bioenergetiky. Klientky se budou ptát.

6. Co jsou segmenty / pancíře?

Tělovými psychology empiricky vypořádaná místa v těle, kde se nám blokuje životní síla, vitalita, energie. Každý pancíř (patro těla) souvisí s určitými životními tématy a je žádoucí, aby nám žádné stažení nebránilo ve volném svobodném pohybu (pulzaci) energie v těle. Místa s uvězněnou silou dostala příznačný název "pancíře. A my se snažíme o jejich otevření tak, abychom měly celou svou životní sílu pro sebe. Každý z nás má tendenci ukládat svá zranění do typicky jednoho - dvou pancířů. **Naše klientky vzhledem k jejich potížím zřejmě do pánevního.**



7. Jaké jsou pancíře v těle?

Každý ze segmentů nese své téma /viz. příloha/. Podobnost s čakrami je čistě náhodná? :-)

- Okulární /oční/
- Mandibulární /čelistní/
- Krční
- Srdeční
- Solaru
- Břišní
- Pánevní



Které dva pancíře vnímám u sebe jako oslabené? Kde se mi kupí zdravotní potíže?

8. Co jsou charakterové struktury?

Dalším aspektem pohledu na emoce v těle ukryté jsou obranné reakce těla, které často přechází až v typické trvalejší formy držení těla. Vnímáme je jako vývojová traumata, která vznikají podle věku, kdy jsme zažívali víc, než by zdravý vývoj naší psychiky unesl. Patří sem traumata nitroděložní, porodní, novorozenecká, od puberty až po dospělý věk. Toto hledisko není v sestavě cvičení pánevního dna Metodou 3x3 nijak uchopeno pro jeho složitost a hloubku. Přehled je pouze informační. Nejsou to v tomto kontextu duševní poruchy, jde o řeč těla a jeho držení.

- masochistická - schizoidní - rigidní - paranoidní - psychopatická - narcistní - pasivně agresivní - hysterická - orální

9. Tři hlavní emoční bránice v těle /obr. str. 11/

Je dobré o nich vědět vzhledem k důležitosti pánevního dna na průběh pulzace životní síly tělem. Pánevní dno může výrazně bránit, nebo být živým funkčním čerpadlem. Všimněte si souvislosti s krčním patrem! Bránice musí fungovat jako jeden celek, nelze "uzdravit" pánev a krk mít permanentně zablokovaný, nekomunikativní. Stažené a přeposilované pánevní dno také svou roli brány neplní.

Už chápete význam a důležitost **lebečního čerpadla a dechu**?

- pánevní dno /diafragma pelvis/
- dýchací bránice /difragma/
- krk, baze lební, temeno /dalo by se říct, že toto jsou hluboké flexory krku + krátké extenzory šíje a jogíni vidí džaladhára bandhu /krční zámek/
- také chodidla - dlaně ...



Cyklus životní síly v těle

má podle bioenergetiky své fáze od klidu přes mobilizaci energie - fáze kontaktu /činu, akce, vyjádřená potřeba - vybití - zklidnění. A tak stále dokola ... Životní síla námi pulzuje a bioenergetická cvičení ji pomáhají proti stagnaci a městnání pouze v některých patrech těla, zatímco jiná zůstávají prázdná (u našich klientek často pancíř pánevní). Je také velkým omylem západu, že máme ambice být neustále na vrcholu cyklu dne, ale tato sinusoida od klidu po další klid až po akci je nezbytná pro naše zdraví fyzické i psychické.

10. Tři emoční obranné reakce pánevního dna na stres

Když je toho na naše pánevní dno a témata s ním spojená moc, tělo se brání. Znáte to například na gynekologickém lehátku (hlava by se povolila, ale tělo se stáhne na obranu samo, musíme se velmi ovládat, aby zrcadla prošla tam, kam mají). Tělo nelže a hlava tělu poručí jen stěží. Jsou to podvědomé reakce, které se snažíme zvědomit a pomoc tělu právě bioenergetickým cvičením.

- obranná křeč pánevního dna, stažení /bez zvýšeného posilování/
- obranný kolaps, povolení /i když cvičí/
- disociace /přestřižení telefonní šňůry do pánevního dna/, odpojení se

Kterou obrannou reakci dělám ve stresu já? Kdy? V jakých situacích?

11. Témata pánevního pancíře / segmenty

S každým segmentem (pancířem) se pojí typická životní témata, emoce, vzorce. Známe velmi dobře asociace například se srdcem. Se srdcem se pojí láska - soucítění - odpuštění ... Co se pojí s naší pávní? Ano, i ona má svá typická témata.

Pokud delší dobu ignorujeme životní situace, které volají o naši pozornost, začne pánev volat o pomoc. Při potíži zpočátku jemně upozorní. Je na nás začít vnímat, cítit a hlavně měnit vzorce, zvyky a postoje, které nás k učitě potíži vedou.



Na témata pánve se můžeme dívat z pohledu bioenergetiky, nebo jógy /čaker/.

Oba pohledy se prolínají, ale přeci jen psychoterapeuti zajímají u klienta jiné životní kvality. Segment může být buď **v harmonii** nebo **disharmonii**. Více o tématech pánve najdete v samostatné přednášce "Témata pánve z pohledu psychosomatiky a jógy".

Z pohledu psychoterapie přes tělo pánev souvisí s chutí do života, vitalitou, dobrým uzemněním a usazením v životě, rodovými kořeny, důvěrou v život, pocitem jistoty, bezpečí, stabilitou, prosperitou, dobrý kontakt s tělem, sexualitou, plodností, smyslností, zdravé hranice, tvořivostí, schopnost změny.

V páni vidíme místo základních životních jistot, instinktů, pudů, primární agresivity, vzteku, zuřivosti. Může se projevovat **nápadná úzkost** a **bezdůvodná zuřivost** /nedostatek slasti - sexu/.

Disharmonie segmentu se projevují nemocemi /příznaky a potížemi/ /bod 11./

Ale než přijde nemoc, vidíme ve svém životě mírná upozornění jako jsou odpojení od těla, přehnaný strach, úzkosti, nemá hranice, nebo je má velmi rigidní, neschopnost změny, lpění, hromadění, lenost, chronická únava, poruchy příjmu potravy, nevyvážená sexualita /žádná x nadměrná/, celkově se nedaří v životě, živobytí, zdraví.

Které téma se nese v mé ženské rodové linii? Mým osobním životem?

12. Psychosomatické nemoci, příznaky, potíže pánve

Pokud některé z nich vy za psychosomatické nepovažujete, škrtněte si je ze seznamu a lékaři vám vysvětlí příčinu.

- gynekologické a urologické potíže obecně
- bolesti SI kloubů, kostrče, bederní páteře /kříže/
- bolesti kyčlí, artróza, bolesti celých nohou
- poruchy příjmu potravy - anorexie, bulimie
- funkční neplodnost
- výtoky, kvasinky



- záněty močového měchýře a cest
- endometrióza
- rakovina ženských orgánů /dělohy .../
- potíže s menopauzou
silné krvácení, návaly
- menstruační potíže
PMS
- všechny typy inkontinence /hyperaktivní měchýř/
- nefunkční pánevní dno
/pokles x stah/
- prolapsy, cystokéla, rectokéla
- hemeroidy
- sexuální potíže /anorgasmie, bolestivý pohlavní styk, vulvodynie, dyspareunie/
- komplikace vaginálního porodu /stažení, neotevírání se/
- poporodní zranění pánve

13. Tvoje / Vaše 13. komnata

Které ze zdravotních potíží pánve /gynekologie, urologie, sexuologie, bolesti kříže a pánve/ se mě týkají? Co si řeším? Nebo co jsem si již zpracovala a je za mnou?

Jaké témata pánve si má moje máma? Babička? Co máme v rodině?

14. Doporučená literatura k tématu psychosomatiky

Tyto knihy jsou zároveň zdroje pracovního sešitu

- p.Lowen - Bioenergetika /teorie/
- p.Hoffmann - Bioenergetická cvičení DOPORUČUJI pro cviky
- p.Keleman - Anatomie emocí /teorie/
- p.Schwarz - Bioenergetická škola do kapsy DOPORUČUJI pro cviky
- p.Lowen - Cesta k vibrujícímu zdraví DOPORUČUJI pro cviky



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

- p.Poněšický - Psychosomatika do kapsy /teorie/
- p.Levin - probouzení tygra /práce s traumatem skrz tělo/
- pí Klímová - Proč a jak psychosomatika funguje
- p.Dahlke - nemoc jako symbol, nemoc jako cesta /filozofie/
- p.Kopřiva Syndrom vyhoření /teorie/
- p.Genlin - Focussing /velmi užitečné techniky/
- pí Branán Ruce světla /popsány dobře charakterové struktury z hlediska energetického, jinak má kniha jiné zaměření/

15. Renata Sahani /56 let/

Moje vzdělání a zdroje k psychosomatické rovině a zároveň zdroje pracovního sešitu

- 3letý psychoterapeutický výcvik v biosyntéze - Yvona Lucká a zahraniční lektori, Český institut biosyntézy, Praha
- Biodynamické masáže - Viap, Praha Květa Palusková
- 2letý psychoterapeutický výcvik Gestalt - Gestalt institut, Praha
- roční výcvik práce s tělem v psychoterapii - bioenergetika Jitka Vodňanská, Praha
- roční kurz bioenergetické práce se sexualitou John Hawken Anglie, ČR
- Práce s traumatem - Fokus, Praha
- Práce s tělem v krizi - Remedium, Praha
- Právní aspekty domácího násilí - Bílý kruh bezpečí, Praha
- Roční výcvik v krizové intervenci - Remedium, Praha
- Helena Máslová - přednášky v rámci lektorského kurzu Školy pánevního dna
- Tanter - tanečně pohybová terapie dle Labana Viap, Praha
- Kurzy holotropního a Neoreichiánského dýchání, Liblice a Lažánky
- 3letý tantrický výcvik a výcvik pro lektory tantry John Hawken

Osobní projekty /omlouvám se za mnohé weby v rekonstrukci/

- v roce 2007 jsem založila a dodnes provozuji Školu pánevního dna v Praze www.skolapanevnihodna.cz
- nyní nově ve Zlíně www.skolapanevnihodna.info
- jsem fyzioterapeutka smýšlející psychosomaticky a celostně, milovnice jógy, Indie a Inda :-)
- **autorka Metody 3x3** /cvičební systém pánevního dna/
- www.metoda3x3.cz psychosomatická fyzioterapie nejen pánevního dna
- www.zazemiprozeny.cz péče o ženu a její duši
- www.renatasahani.cz - osobní web se vším, co ke mě patří ...
- www.varanasilife.com - web z Indie, o Indii, pro Indii





Obsah skript

1. Co je psychosomatika?	1
2. Lékaři v ČR reprezentující psychosomatický pohled na pacienta, zdraví a nemoc	2
3. Psychosomatické psychoterapeutické směry, výcviky, kde hraje velkou roli tělo	2
4. Emoce, pocity, nálada	3
5. Co je bioenergetika?	3
6. Co jsou segmenty / pancíře?	4
7. Jaké jsou pancíře v těle?.....	4
8. Co jsou charakterové struktury?	5
9. Tři hlavní emoční bránice v těle	5
10. Tři emoční obranné reakce pánevního dna	6
11. Téma pánevního pancíře / segmenty	6
12. Psychosomatické nemoci, příznaky, potíže pánve	7
13. Tvoje / Vaše 13. komnata	8
14. Doporučená literatura k tématu psychosomatiky	8
15. Renata Sahani /56 let/	9
OBSAH	

Přehled všech videí /skript/ psychosomatické roviny

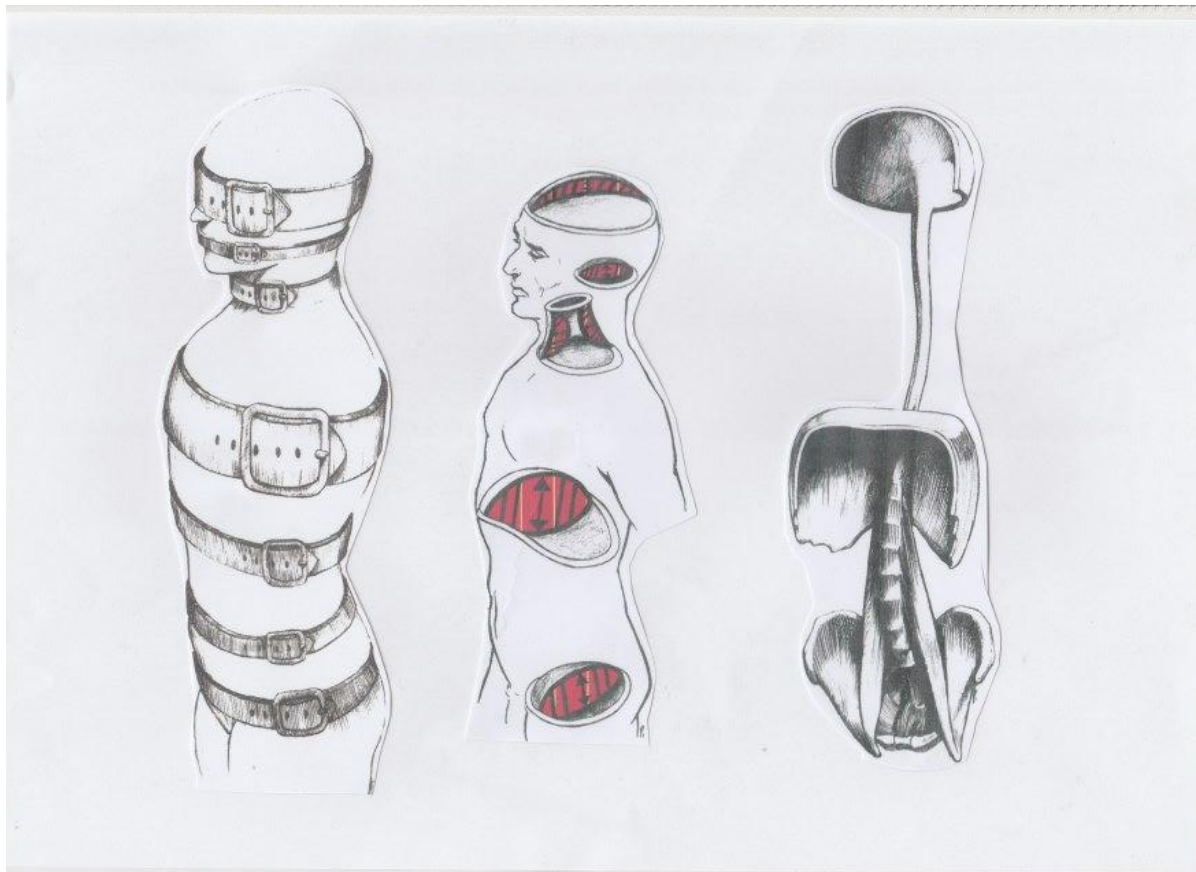
Videa i pracovní listy doporučuji procházet v uvedeném pořadí

- I. Psychosomatika pánevního dna - teorie
- II. Bioenergetická cvičení celého těla
- III. Bioenergetická cvičení **pánve**
- IV. Životní témata pánevního segmentu
- V. Emoční trauma, PTSR /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

Obrázek: zdroj Anatomie emocí, 7 pancířů, 3 emoční bránice



Souhrn

Klientky s potížemi pánevního dna často řeší své potíže pouze v rovině těla. Pokles svalů pánevního dna /močová inkontinence/, ale může být i odrazem jejich vztahu /nevztahu/ **k tělu a jeho emocím**. Funkční neplodnost, blokády SI kloubů, chronické gynekologické výtoky ... Jak se staví k ženským tématům v pánvi a radosti ze života vůbec? Bývá proto výhodné ženu naučit nejen fyzická cvičení, ale také **podpořit její kontakt sama se sebou**, s její životní silou. **Disociace /odpojení se/** je překážkou účinku technik a cviků zejména týkající-li se oblasti tak citlivé, jako je **ženské intimní zdraví**.

To na nás jako lektorky klade nárok sama plně žít a nepřežívat a mít většinu témat pánevního pancíře zpracovaných /nebo alespoň o nich vědět/.

Vytvořila jsem koncept Metody 3x3 pro ženy, které to již vědí.

Které chtějí, zajímají se a hledají inspiraci jít dál a hlouběji do sebe Až na dno pávně.
 Čtete blogový článek *Pánevní dno Sval, nebo orgán?* a *Pánevní dno jako živá květina*.
 Renata Sahani