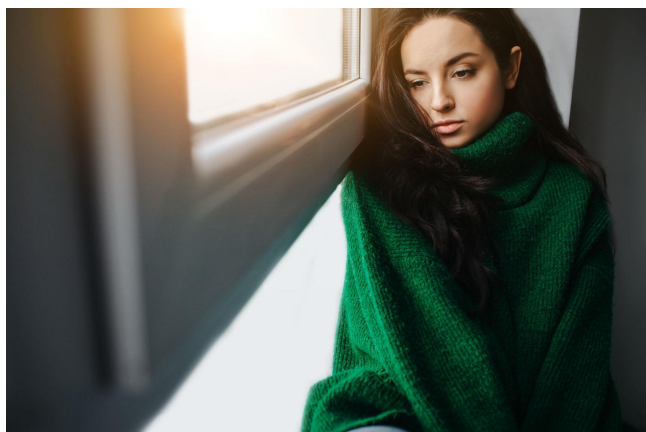




Toto jsou pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/. Autorka: Renata Sahani,

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



PATRO KRKU

- fyzická rovina /samostatná skripta/
- emoční rovina zde
- energetická rovina /lebeční čerpadlo + 5. čakra/

Bioenergetická cvičení patra krku

	1. Vyplazování jazyka /včetně zvuku a emoce/	<u>Dva způsoby provedení cviku/techniky</u> 1. se záměrem 2. bez záměru /podívat se pod pokličku/ <u>Vliv polohy u cvičení!</u> leh záda – otevření se, bezbrannost POZOR!
--	--	---

	2. Čert /škraně, jazyk/	leh bok – bezpečí, regrese stoj – kompetence <u>Komentáře během cvičení</u> • dýchejte, nezadržujte dech • ozvučení dech, hlas • otevřete oči • uvolnit čelisti • pojdme to zkusit • můžeme si to dovoli dobrovolnost! Nabízet /neznásilnit skupinu/
	3. Zuřit, vrčet /základní emoce žvýkacích svalů/	<u>Sledujte</u> • kdo pláče • kdo se chichotá /stud/ • komu se nechce, kdo by rád, ale ztuhnul/
	4. Džiberiš /hatmatilka/	<u>pozor na odchody z místnosti!</u>
	5. Ručník /přetahovat se/	<u>Fáze provedení cviku/ techniky</u>
	6. Odevzdat hlavu /dvojice, puštění kontroly/	1. zvědomit si momentální stav ve svém krku , své osobní emoce, pocity, témata 2. stanovení záměru, nebo cvičit s otevřenou myslí a čekat, co přijde Co chci vyřknout? Čeho mám až po krk? 3. mobilizace energie /nepřeskakovat/, nepředběhnout se ... 4. čin, akce, provedení cviku / techniky 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,
	7. Zívání /několikrát za kurz/	
	8. Automasáž /žvýkacích svalů a krku, rtů/	

	9. Vyluzovat zvuky, tóny /citoslovce, skřeky .../	zádech ... netlačit, voda teče sama 7. myšlenková integrace porozuměním pro tuto chvíli /zápisem, sdílením, trojicemi .../
	10. Strhnout masku /sama, nebo dvojice/	Po cviku vždy bioenergetická vlna s pozorností na krk! Gejzír !!!
	11. Yoni / p. dno vypráví /Já yoni Renaty .../ Baubo	Tyto techniky vedou nelebení vnitřního chvění, pulzace, přeskupení a rozprostření životní síly ze zamčených míst do prázdných ... Jak vést skupinu
	12. Já se na to vykašlu /mít v pohotovosti lavór/	• 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
	13. Bléééé /zvracení/	
	14. Plivat	Co je cílem cvičení /technik?
	15. Vzдор /děti odmlouvání/	• uvolnění, zbavení se napětí • prevence disociace od emocí • podpora vnímání emocí v těle • osvobození životní energie z klece staženého těla • lepší napojení se na spontanieta, intuici • víc prostoru /místa/ v pánvi • oživení, rozproudění • obnova pulzace životní síly • odemknout pancíře /sejfy, trezory/ se zamčenou životní silou
Přirozená bioenergetická „cvičení“ krku zpěv, mantry		

mluvení, sdílení
zpívání v autě, jeskyni ...
řvaní na lesy, do skříně, do WC :-)
hádání se, hašteření

- prevence sy „studené pánve“
- dostat se z hlavy a kontroly do těla a k sobě
- 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/

Jak dám skupině bezpečí?

- důvěrou, svým vlastním zklidněním
- hranicemi
- dekou
- dobře zvoleným prostorem
- rozložením účastnic v sále



2. Témata patra krku

cvičení ... vizualizace, nebo písemné, namalovat ...

- na úvod masáž krku + vizualizace dýchací trubice, krkavic, jícnu, krční mícha ...
- jak jste na tom s vaší komunikací? s partnerem, dětmi, mámou, tátou, autoritami ...
- sebevyjádřením své duše? žiju sebe?
- Vaše máma, babička, ženská rodová linie?
- skřípete zubama? máte zatnuté žvýkací svaly?
- co hlasivky?
- trhání mandlí, výkony v ústní dutině, zubař ...

- když je třeba zvracíš? nebo nikdy!
- snesu dotek na krku? korále? roláky?
- zvládáš zubaře?

Které téma se Tě osobně týká?

Kdybys na 100% vyjadřovala svoji duši, jak bys žila?

V čem chceš zlepšit svoji komunikaci?

3. Psychosomatické příznaky krku v nepohodě

- pokašlávání, ztráty hlasivek
- vlas v krku, drobek
- škrcení se, dušení, pocit ztíženého dýchání
- skřípání zubů
- nenechat si na krk sáhnout
- časté blokády krku
- napadají Tě jiné příznaky?

Co z toho se Tě osobně týká?

4. Psychosomatická onemocnění patra krku

- blokády krční páteře, babský hrb
- poruchy polykání
- časté angíny
- časté ztráty hlasu
- poruchy štítné žlázy /heperfunkce, hypofunkce, operace? hormonální léčba?
- noční skřípání zubů

Co z toho se Tě osobně týká?

5. Hlavní témata patra krku

- komunikace
- sebevyjádření
- mluva
- přirozené sebevyjádření se hlasem, zvuky :-)
- a co hysterie? :-)

Jak bys charakterizovala svou mluvu? Je jasná? Mluvíš v hádankách? Rozumí Ti lidi? Děláš si z lidí legraci? Jízlivá mluva? Až moc upřímná? Zmatená? Potichá? Hlučná? Líbilá? Předvádíš se? Ráda se posloucháš? Jsi upovídaná?



6. Téma krku v lidových pořekadlech

- čeho máš až po krk?
- sedí mi to za krkem?
- na co se chceš vykašlat? měla by ses vykašlat?
- polykám to už dost dlouho ...
-

doplň si další

7. Regrese, minulé životy, násilné smrti /často krk/

- uškrcení
- oběšení, oprátka
- poprava, setnutí hlavy, gilotina
- sebevraždy

Kdo dělá regresní terapie? Ke komu poslat? Rizika?
Na co z toho se nemůžeš dívat ve filmech?

8. Psychosomatika

8a/ Štítná žláza

= štít před zevním světem, nárazník našich emocí a citů

- je to žláza s vnitřní sekrecí a často má její poruchu gynekologicky nemocná žena
- může být heperfunkce, nebo hypofunkce
- fci š.žl. aktivuje podvěsek mozkový, považuje se to za autoimunitní zánět
- léčba kortikoidy, Euthyroxem
- má na zodpovědnost energetické hospodaření v těle
- produkuje thyroxin
- spouštěče poruch: gynekologické záněty, chronický stres - limbický systém, hormonální substituce, trvalé přetížení slinivky nevhodnou stravou

8b/ Opakované angíny

- otázka trhání mandlí
- zlaták na mandlích ...
- téma: tíseň, strach
- nepotlačuje něco říct? nepokla nějaká slova? sdělení? názor? emoci?
- hádky rodičů a detské angíny
- je to obranná reakce imunitního systému

8c/ Opakované blokády krku

- lidově ústřel, reflexní obranný stah svalů a vazů okolo kloubu /obratle/
- chce to suché teplo a fixaci
- alkohol :-). nebo myorelaxanciia s protizánětlivou složkou
- téma: kontrola, bytí v hlavě, jangový způsob života, má toho moc, těžká hlava, babský hrb
- stres = trapézy jako indikátor napětí
- nadhled
- člověk nežije v radosti, ale starosti

9. Typická klientka - patro krku

kdo potřebuje opečovat patro krku? jak vypadá adeptka na práci v bioenergetické rovině?

10. Já jako Lektorka Metody 3x3 a patro krku

10a/ Jak komunikuji navenek svoji práci? PR navenek

- Jaký je můj web? Moje FB stránka?
- Co chci vlastně sdělit? A co je pod tím? a pod tím ... ?
- Jaká je esence? mise? mé práce
- název webu? název mého kurzu?
- poskytněte si vzájemně zpětnou vazbu
- co psaní blogových článků?
- nebo raději točím videa?



10b/ Jak komunikuju se svými klientkami / pacientkami?

- doporučuji jen jeden komunikační kanál /email /FB/messenger .../
- jak se objednávají? budou objednávat?
- jak to mám automatizované?
- jakou mám komunikaci / péči po kurzu?
- mám, chci mít asistentku?



10c/ Na kolik si věřím v předávání patra krku?

- stupnice od 1 do 10tky
- co bych potřebovala k tomu, abych si stoupla na číslo 10?



Toto jsou pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevniho 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. Děkuje