



PRACOVNÍ LIST

3.LEKCE / 2.VIDEO

Bioenergetická cvičení



Co je bioenergetika?

- Zakladatelem psychoterapeutických směrů přes tělo byl Wilhem Reich
- Všiml si, že se lidem emoce ukládají do určitých typických míst, které nazval segmenty
- máme pancíř: pánevní, břišní, solaru, srdeční krční, čelistní a oční
- každá z nás si ukádá těžké věci typicky do svého segmentu /dvou/
- v segmentech je naše životní síla jako v trezoru a bioenergetická cvičení ty naše trezory odemykají

Práce s emocemi přes tělo

- nemusíte si vzpomenou co, jak a kdy se Vám stalo! /stačí to rozmrazit pohybem/
- přirozené bioenergetické cvičení je tanec, chůze /rozchodit to/, jít si zaběhat
- práce s traumatem je moderní psychoterapeutický směr, který uvolňuje tzv pancíře /zamrzlé emoce ve svalech/ pomocí bioenergetických cvičení, nebo biodynamických masáží/

Pracuji se záměrem

- před cvičením se na sebe napojím
- najdu si záměr, se kterým chci cvičení dělat
- pokud nevím, nevadí, cvičím i tak /ukáže se později/

Dupání, kopání

- nohy koření v pánevním dnu
- energie chodí ve vlnách, nechá ji střídat
- jednou dupnu/kopnu - neopakují
- zakončím motýlkem! /třes je vítaný/
- jdu do relaxace
- sleduji emoce a asociace, které mi přichází

Nabíjení pánve – pustím svoji pánev z řetězu

- zvažím u bolestí zad
- průběh jako dupání

Sleduju změny

- Teplo?
- Oživení?
- Něco jsem si uvědomila?
- Mám ve svém podříšku /ve své míse/ víc místa?

Jak často a kdy?

- Kdykoliv :)
- hlavně, když se mi to nechce cvičit :-) /připadá mi to trapné ..., zbytečné ...
- k nabíjení pánve si můžu pustit hudbu

Koli vážnosti a emocí do toho bioenergetického cvičení dám, tolik z něj dostanu zpět ...

Knihy:

- Hoffmann: Bioenergetická cvičení
- Lowen: Cesta k vibrujícímu zdraví /nová/