

Uživatel: Pedro42/Pískoviště

Co je bioenergetika

- Je jedna z metod, která vede k obnově a uvolnění vitality. Úzce souvisí s východními naukami o vědomí a těle a následně ovlivňuje i oblast západní psychologie.
- V čínské medicíně chápou bioenergetiku jako šíření energie dráhami v těle – meridiány. Zdraví je chápáno jako rovnováha, kde energie plynule proudí celým tělem. Naopak je tomu u nemoci. Jedná se o nerovnováhu nebo jakou si překážku v proudění energie tělem.
- Bioenergetikou se zabýval rakouský psychoanalytik Wilhelm Reich. Jeho práce a učení ovlivnilo amerického lékaře a psychoanalytika Alexandera Lowena, který nadále rozvíjel poznání o bionergetice a taktéž svou vlastní vědeckou praxi, jež vyústila v padesátých letech ve vytvoření nového psychoterapeutického směru – bioenergetická analýza. V roce 1954 A. Lowen spolu s Johnem Pierrakosem založili Institut pro Bioenergetickou analýzu
- Bioenergetika se pokouší porozumět lidské osobnosti na základě energetických procesů těla.

	já	
	myšlenkové procesy	
osobnost	city - emoce	hierarchie funkcí osobnosti
	pohyby	
	energetické procesy	

Zdroj: Lowen, A. Bioenergetika – Terapie duše pomocí práce s tělem, 2. vydání. PORTÁL, 2009. 273 s. ISBN 978-80-7367-189-1--Bugcza (diskuse) 21. 4. 2013, 18:49 (CEST)

- Tato pyramida ukazuje na blízký a bezprostřední vztah mezi rozličnými funkcemi osobnosti a energetickými pochody.

Teorie A. Lowena

- Podle A. Lowena člověk disponuje životní energií, která ale může být blokována vnitřními zábranami. Hovoříme o nepříjemných zážitcích např. z raného dětství, které se zachytí v našem těle a vytvoří tzv. energetický blok. Ten pojmenujeme jako svalový pancíř, který negativně ovlivňuje plynulý tok a distribuci energie v těle. Tyto bloky mají za následek pocity strachu a úzkosti.
- Člověk se s dostatkem energie pohybuje lehce, uvolněně, harmonicky a klidně.
- Naopak lidé s nedostatkem energie vykazují mnohdy škubavé pohyby, které působí napjatým, trhavým a hektickým dojmem. V mnoha případech jsou hyperaktivní a netrpěliví, jako by byli připraveni k akci či sebeobraně a svým dojmem vyzařují schopnost dokázat spoustu věcí. U dospělých lidí je nadměrná hyperaktivita přiřazována k obrannému mechanismu proti depresi.



Cíl bioenergetiky

- Terapeutickým úkolem bioenergetiky je zvyšování hladiny energie člověka a znovu vytvořit plynulé proudění energie tělem.
- Cílem je osvobodit člověka traumatických zážitků z minulosti, jež se projevují křečovitostí a chronickým napětím v těle. Napětí se objevuje ve svalstvu brady, krku, svaích ramen, hrudníku a zádočném svalstvu, svalstvu břicha a v pánevním svalstvu.
- Jako důsledek tohoto napětí je pak nedostatečné a špatné dýchání. Povrchové dýchání později způsobuje nedostatečnou látkovou výměnu a vede k poklesu energie.
- K navození správného toku energie tělem, se provádějí bioenergetická cvičení, která uvolňují chronické svalové napětí. Důležitou roli v terapii hraje dýchání. Je to proces, který můžeme do určité míry vědomě ovlivnit.

klidné dýchání – dýcháme klidně, jde tedy o přirozený průběh, který považujeme za zdravý
námáhavé dýchání – při námaze, průběh dýchání můžeme tlumit nebo zesilovat. Důsledkem této kontroly, často nevědomé, je povrchní, tlumené dýchání spojené se ztrátou vitality a životních projevů.

Vhodná bioenergetická cvičení

- Bioenergetická cvičení pomáhají dostat se do kontaktu se sebou samým při pocitu vnitřní prázdnoty a při pocitech slabosti a úzkosti. Tato cvičení jsou užitečná nejen pro zdravého člověka, ale je přínosem i u těch tělesných onemocněních, které souvisejí s duševními problémy – psychosomatickými problémy. Dále se využívá u mnoha funkčních potíží jakými jsou např. problémy s krční a bederní páteří, u žaludečních potíží, u

funkčních sexuálních poruch a u některých gynekologických obtíží.

- Existují tzv. typické vnitřní postoje, kterými se vyjadřují společně tělo i duše – vnější tělesné znaky a pocit, jak prožíváme své tělo, jak se obracíme ke světu...
- Každý postoj se vyznačuje svými silnými a slabými stránkami, typickým utvářením mezilidských vztahů a charakteristickými zdravotními problémy. Tato typologie pomáhá při výběru vhodného cvičení a k vytvoření individuálního plánu cvičení.

Typické vnitřní postoje

„ Žiji převážně ve své hlavě,,

- lidé, kteří přikládají velký význam svým myšlenkám, vůli a představám. Jsou pro ně důležitější než vlastní prožitky
 - tělo připomíná kámen, sklo nebo ocel
 - mimika je nepohnutá, žijí uzavřeně
 - z energetického hlediska jako by byli „zmrazení,,
-
- blok – spodina lebeční
 - cvičení – základní cviky, protahování šíje, stržení masky, odlehčení hlavy,,,nebe a země,,, proudění, rytmické vyklepávání pánve...

„ Potřebuji....,,

- trvalý pocit nedostatku, pocit potřeby něčeho, čeho se jim nedostává, hluboko zakořeněný pocit prázdnoty, pocit, že jim v životě něco chybí...
 - přesvědčení, když se pocit stupňuje: „Stejně nic nedostanu, proto raději nic nepotřebuji,, - tělo vykazuje známky nedostatku – nedostatečná svalová hmota, astenik, snadno se unaví a lehce se vzdávají
-
- blok – nejsou, obtížné je však nashromáždit energii a cíleně vstoupit do kontaktu s okolím
 - cvičení – základní, rozhýbání, vyjádření agrese, uzemňování, sed s oporou o zeď, bioenergetický pluh,,,nebe a země,,, vnitřní úsměv, dotyk a dech, vynoření a ukončení...

„Jsem největší, nejlepší a nejkrásnější,,

- dvojí život, navenek jim záleží, aby měli převahu
 - pokoušejí se oslnit vlastnostmi a schopnostmi a lákají svým kouzlem
 - uvnitř se však cítí prázdne a zklamaně
 - tělesné pocity bývají málo vyvinuty, disponují s určitou energií a jejich tělo působí vzpřímeně, horní polovina těla dominuje
 - tito lidé se zabývají především svou „image,, - to je odvádí od jejich pocitu prázdnoty a zranitelnosti
-
- blok – blokace kontaktu se zemí, dolní končetiny napjaté, pánev úzká a „stažená,,
 - cvičení – základní, vyjadřování agrese, pohyb pánví, protahování šíje, cvičení napomáhající tělesnému uzemnění, pérování pánví, proudění...

„Mám toho po krk!,,

- pocit toho, že je všeho „příliš,,
 - příliš mnoho nároků a úkolů, možná i příliš jídla
 - potlačená zlost – přijímají vše bez dostatečné volby, spolknou bez odporu i to, co je nestravitelné a potlačují svůj vztek
 - působí jako by měli na ramenou náklad – hypertrofie svalstva a tuku, krk krátký, jejich pohyby jsou těžkopádné
-
- blok – krční oblast

- cvičení – základní, údery, uzemňování, protahování šíje, cvičení k prohloubení dechu, vyvztekání,,,odevzdávání se,,, dotyk a dech...

„Nesmím dát najevo svou slabost,,

- projevují se velmi rozumně, kontrolují se, vystupují korektně
- mají obavy z toho, že jakýkoli osobní nebo citový projev odhalí jejich zranitelnost
- uvnitř velké množství energie, která se sice šíří tělem, ale nedostane se až k povrchu – kontakt s okolím
- blok – nejsou lokalizovány uvnitř těla, ale spíše na povrchu, v tělesném výrazu – v očích, v hlasu, ale také v oblasti srdce a hrudníku, je tu zde blokováno vybití, obtížné se uvolnit, otevřít se, oddat se proudění energie
- cvičení – základní, údery, uzemňování, stržení masky, kmitání a údery pánví, vnitřní úsměv...

Co je třeba vědět pro praxi

Kde cvičit - prostor, ve kterém se klient bude cítit dobře a ve kterém se budeme moci volně pohybovat, dbát na příjemné osvětlení (denní světlo), nedoporučuje se světlo zářivek, dobře větraný prostor

Kdy cvičit - dle klienta, nerušené cvičení, nemělo by se cvičit bezprostředně po jídle a nikdy pod vlivem alkoholu
Jak se obléci - lehké, pohodlné oblečení z přírodních materiálů

Co potřebujeme ke cvičení - podložka, která je příjemná na dotyk, nejlépe dvě vlněné deky a tzv. dechové válce,, - 2 – 3 srolované deky do ruličky

Na co bychom měli dbát při cvičení

Základní cviky - jsou základem bionergetické práce a mají se provádět 2-3krát týdně, důležitost je pořadí prováděných cviků
Doplňková cvičení - po zvládnutí základních cviků, cviky dle aktuálních potřeb nebo se řídit podle vnitřních postojů
Cviky pro všední den - po zvládnutí základních a doplňkových cviků, 5-10minutové cvičení, pomáhají zůstat v kontaktu se sebou samým a tím uvolnit tělesné napětí a každodenní vnitřní stres

Tělesné a duševní reakce

Během cvičení vznikají tělesné a duševní reakce, které se mohou zdát poněkud nezvyklé. Tyto reakce jsou přirozené a i žádoucí.

- Objevení potlačených pocitů – vnímáme smutek, pocity rozkoše, agrese či radosti - nepotlačovat!!!, nechat volně plynout
- Třes a vibrace – vibrace v nohou, které se šíří až do pánve, proudění tepla
- Pulzování, tepání, proudění – uvolnění tělesného napětí, pocity pulzování, tepání, kručení nebo proudění v břiše, hrudníku nebo končetinách
- Zívání, říhání, nevolnost, nadýmání – uvolnění vnitřního napětí, umožnit volný průchod!!! - zívání uvolňuje napětí v oblasti bránice, šíje a dolní čelisti, říhání žaludek, bránici a jícen
- Mírné bolesti – dochází k vybíjení,,naskladované energie,,
- Mírná závrať – normální reakce na nadměrný přívod kyslíku při prohloubeném dýchání, na které nejste zvyklí.
- Dalšími projevy, které se vyskytují u cvičení je pláč, úzkost, přání zakřičet si a další
- Při postupném uvolňování napětí se současně vybavují klientovi obrazy, fantazie a vzpomínky

Základní cviky

Nezbytně nutné je provádět cviky v předepsaném pořadí!!!

- Naladit se a nechat doznívat prožitek – rozvíjení vnitřní pozornosti

základní pozice

- postavit se pohodlněji do základní pozice – kolena jsou lehce pokrčená, hlava, ramena a paže jsou uvolněné, zavřít oči a upotat svou pozornost na vnitřní prožívání

cvičení ve stoje

- rozhýbání a rozproudění

napínání a protahování

- základní pozice, obě paže zvednout zpříma nahoru nad hlavu
- ruce spojit nad hlavu tak, že zaklesnete prsty rukou do sebe, dlaně přitom směřují ke stropu
- dále jsou cviky zaměřené na propínání svalstva až k břišní oblasti, vyceňování zubů, boxování do všech stran nekontrolovatelně

doznívání prožitku

- základní postoj, sledovat změny v prožívání, pátrat po nich

protahování prstů nohou

- základní postoj, jedna noha postavená svisle k podložce a opřená o prsty, které se ohýbají směrem dovnitř, k chodidlu
- postupně zvyšovat tlak na nohu směrem k podložce, dokud není pocit bolesti
- současně uvolňovat čelistní kloub krouživými pohyby
- při dýchání zdůraznit výdech a vyjádřit pocity, které jsou cítit při protahování, tichými zvuky, jako např. „ách“, nebo „óh“,
- dále následují cviky protahování kloubu nártu, zdůraznění výdechu, vytřepání dolních končetin...



vyjádření agrese

sekání dříví

- základní postoj, zdvihnout obě paže s prsty rukou zaklesnutými do sebe vysoko za hlavu, potom udeřit pažemi plnou vahou dopředu dolů mezi vaše roztažené dolní končetiny
- měli bychom cvičit energicky a naplno
- další cviky - poskakování a dupání

uzemňování

- předklon – provádět hned po poskakování a dupání, základní postoj, horní polovinu těla nechat volně viset, kolena mírně pokrčená
- dále následuje „slon“, sténavě vydechovat, vzpřímení, uvolnění dolních končetin, doznívání prožitku

pohyby pánví

- úklony, rytmické houpání, předklony a záklony pánve, kroužení pánví, doznívání prožitku

protahování šíje

- sklonění šíje a svěšení hlavy, kroužení krkem

stržení masky

- k uvolnění svalstva obličeje
- základní postoj, položit otevřenou dlaň jedné ruky na obočí a čelo nad kořen nosu, druhou ruku položit dlaní příčně přes hřbet nosu a lící kosti
- oběma rukama tlačit silně na kůži obličeje a začít jimi současně pohybovat v opačném směru

cvičení v leže

- protahování pomocí dechového válce

základní poloha

- lež na zádech na podložce, kolena pokrčená v ostrém úhlu, nohy spočívají celými chodidly na podložce asi 30 cm od sebe, paže položeny podél těla, hlava rovně, oči zavřené, šíje je pokud možno uvolněná
- „nebe a země,,
- bioenergetický pluh
- rytmické vyklepávání pánve
- pérování pánví
- vnitřní úsměv
- dotyk a dech
- vynoření a ukončení

Doplňková cvičení

- prohloubení vnímání sebe samého - „doznívání,,
- sed s oporou o zed'
- vibrace stehen
- klesání a položení na zem
- proudění – kroužení nohama, otevírání pánevního dna
- cvičení na vyjadřování agrese – údery, vyvztekaní
- cvičení k prohloubení dechu, pro ramena a šíji, odlehčení hlavy...

Závěr

Bioenergetická cvičení nám mohou pomoci k tomu, abychom zůstali v kontaktu s naším citěním v každodenním životě, uvolnili se od napětí a neuvázli tak ve svém těle. Bioenergetika pomáhá vidět člověka v realitě jeho těla a učí, jak pomocí práce s tělem pozitivně ovlivnit a změnit kvalitu lidského života.

Externí odkazy

<http://www.bodyterapie.cz/bioenergeticka-cviceni.html> (<http://Bodyterapie.cz>)
<http://www.paramita.cz/rozvojove-skupiny> (<http://Paramita>)
<http://www.celostnimedicina.cz/bioenergetika.htm> (<http://celostní%20medicína>)

Použitá literatura

Hoffmann, R. Gudat, U. Bioenergetická cvičení, 2. vydání. PORTÁL, 2009. 96 s. ISBN 978-80-7367-231-7

Lowen, A. Bioenergetika – Terapie duše pomocí práce s tělem, 2. vydání. PORTÁL, 2009. 273 s. ISBN 978-80-7367-189-1

Nekompletní citace webu. . bodyterapie.cz : *tělo je náš dům na tomto světě, vejděmédovnitř* [online]. ©2008. Poslední revize 2012-09-19, [cit. 2013-05-08]. <<http://www.bodyterapie.cz/o-nas.html>>.

Nekompletní citace webu. . *Paramita : Prostor pro rozvoj s profesionální podporou* [online]. Poslední revize 2012-05-01, [cit. 2013-05-08]. <<http://www.paramita.cz/rozvojove-skupiny>>.

MÄRTL, Radek. *Celostnimedicina.cz : Informační server o zdraví z pohledu celostní, přírodní, alternativní medicíny* [online]. ©2004. Poslední revize 2007-07-27, [cit. 2013-05-08]. <<http://www.celostnimedicina.cz/bioenergetika.htm>>.

Vypracovaly

Tkadlecová Petra, Burgárová Kristýna





