

## Bioenergetická cvičení

**Bioenergetika** – metoda určená k obnově a uvolnění vitality člověka, často je označována jako most mezi východními naukami o vědomí a těle a západní psychologií. Zakladatel americký lékař a psychoterapeut Alexander Lowen – vychází z toho, že každý člověk disponuje životní energií, která se neztrácí, jen je často blokována vnitřními zábranami, např. chronické napětí svalových skupin omezuje tělesnou pohyblivost, zabraňuje volnému dýchání, omezuje spontánní vyjadřování pocitů a emocí, omezuje schopnost prožívání.

**Bioenergetická cvičení** pomohou uvolnit chronické svalové napětí, odstraňují bloky v těle a umožňují tak volný tok životní energie, harmonizují spolu tělo, mysl a emoce. Emoce nám umožňují cítit, že žijeme. Bioenergetická cvičení přispívají k tomu, že naše *spontaneita* (bezprostřednost, přirozenost) roste.

**ZP ve stoji:** Stoj rozkročný na šíři pánve, kolena lehce pokrčená, hlava, ramena a paže uvolněné. Váha těla rozložená na celá chodidla.

### ROZHÝBÁNÍ A ROZPROUDĚNÍ:

1. Vzpažte, ruce spojte nad hlavou tak, že propleťte prsty, dlaně směřují ke stropu. **Zatlačte silou jednu ruku ke stropu**, tělo se napíná až do břišní oblasti. Výdrž, poté uvolnění. Zatlačte ke stropu druhou ruku, druhá strana těla se napíná až do břišní oblasti. Výdrž, poté uvolnění.  
Opakujeme 10-15x. Zhluboka dýchat, při výdechu „áách“.
2. Intenzívnými pohyby **rozkmítejte nekoordinovaně celé tělo**. Napřed ruce, pak paže, ramena, celou horní část těla, pánev, hýždě. Přestaňte se kontrolovat, celá horní část těla se třese, přejděte pomalu z třesu do úderů rukama a boxujte pěstmi před sebe. Předsuňte mírně vpřed dolní čelist a vyceňte zuby. Vydávejte spontánně zvuky.  
Postavte se do ZP a sledujte změny ve vašem těle.
3. **Protahování prstů nohou:** ze ZP postavte levou nohu svisle na podložku a opřete ji o prsty, které se ohýbají dovnitř k chodidlu. Zvyšujte tlak na prsty k podložce do pocitu mírné bolesti. Výdech doplňte zvuky „ách“ nebo „óh“. Přidejte uvolnění čelistního kloubu krouživými pohyby. Totéž pravou nohou.
4. **Protahování kloubů nártu:** ad 3, protahujte LDK v koleni, až cítíte protažení nártu, zvyšujte tlak do pocitu mírné bolesti. Výdech doplňte zvuky „ách“ nebo „óh“. Totéž PDK.
5. **Kopnout a udeřit:** Ze ZP přejděte do stoje na LDK. PDK kopejte patou vši silou před sebe dopředu, pak do strany a dozadu. Pohled sleduje pohyb kopů, předsuňte dolní čelist. Přidejte boxování, kdy pohyb vychází z břicha. Vyměňte nohy, kopejte LDK.
6. **Běž pryč:** ad 5, provázejte výkřiky: „běž pryč“, „táhni, ty smrade“ - představte si situaci ze života, když vás někdo rozčílil. „Odejdi ty smutku“ - zbavte se negativních myšlenek.
7. **Vytřepání DK:** vytřepejte střídavě LDK a PDK jako byste chtěli setřást přebytečnou vodu, když jste mokří. Provádějte střídavě oběma končetinami 5x. Vydávejte při tom hlasité zvuky.
8. **Doznívání prožitků:** V ZP vnímejte pocity v DK, v oblasti pánve.

### VYJÁDŘENÍ AGRESE:

9. **Sekání dříví:** Propleťte prsty, zapažte vysoko za hlavu. Udeřte pažemi plnou vahou dopředu dolů mezi roztažené DK. Představte si, že sekáte dříví. Předsuňte přitom dolní čelist dolů a tvařte se agresivně a nekompromisně. Potom se narovnejte a opakujte „sekání dříví“ asi 10x. Pohyb sladte s dechem. Při napřážení nádech ústy, při pohybu dolů výdech hlubokým břišním tónem, např. „hú“.

#### UZEMŇOVÁNÍ:

10. Ze ZP přejděte do předklonu, horní polovinu těla nechte volně viset dolů a uvědomte si **zemskou přitažlivost**. Uvolňujte šíjové svalstvo, aby i hlava mohla viset volně dolů. Propleťte prsty, položte je na šíji a lokty nechte volně viset dolů. Po chvíli si uvědomte, jak váha paží protahuje šíji i záda.

#### POHYBY PÁNVÍ:

11. Ze ZP přeneste váhu na PDK a **vysuňte boky** doprava. Potom přeneste váhu na LDK a vysuňte boky doleva. Rytmiicky pohybujte pánví asi 1 min. střídavě doprava a doleva. Kolena mírně pokrčená, DK v klidu, trup vzpřímený.
12. **Pánev předkloňte dopředu a zakloňte dozadu**. Pohyb vychází z kyčelních kloubů. DK a horní část těla v klidu, kolena pokrčená. Nádech při předklonu pánve + prohnutí v bederní a křížové oblasti. Výdech při záklonu dozadu.
13. Spojení pohybů ad 11. a ad 12. Pohybujte pánví: vlevo – vpřed – vpravo – vzad po dobu 1 min. Kolena mírně pokrčená, horní polovina těla v klidu.
14. **Kroužení pánví**: pánev se pohybuje jen v kyčlích a v oblasti bederní páteře. Ostatní části těla v klidu, kolena mírně pokrčená.
15. **Doznívání prožitků**: V ZP vnímejte pocity v DK, v oblasti pánve.

#### PROTAHOVÁNÍ ŠÍJE:

16. ZP, **hlava volně svěšená dopředu**. Vnímejte váhu vaší hlavy a nechte ji vlastní tíhou působit na svalstvo šíje, dýchejte klidně. Po 2-3 min. zaměřte pozornost na uvolňující se svalstvo šíje. Tam, kde cítíte mírnou bolest, nepatrně pohýbejte hlavou do stran.
17. **Kroužení hlavou** pomalu na obě strany. Jestliže ucítíte bolestivé místo, setrvejte v této poloze a pomalu po milimetrech pohybujte hlavou v tomto bolestivém místě.

#### STRŽENÍ MASKY:

18. Položte otevřenou dlaň jedné ruky na obočí a čelo, nad kořen nosu. Druhou ruku položte dlaní příčně přes hřbet nosu a lícni kosti. Oběma rukama tlačte silně na kůži obličeje a pohybujte jimi v opačném směru, tj. jedna ruka vzhůru po čele a přes vlasy a temeno hlavy až na zadní stranu. Současně druhá ruka tlačí na obličej a pohybuje se směrem dolů přes nos, ústa a bradu. Opakujte 3x. Představujte si při tom, že váš obličej je zakrytý špinavou šedivou maskou. Jako byste ji stahovali z vašeho obličeje a špínu z rukou setřásli. Vyjádřete nad tím váš odpor celým tělem a mimikou. Pohyby sladte s dechem: během „stržení masky“ se zhluboka nadechnete a při vytřásání rukou silně vydechnete s doprovodným tónem „uaa“. Prociťujte projasněný obličej i pohled a uvědomte si, že VAŠE MYŠLENKY JSOU JASNĚJŠÍ .

#### Vysvětlivky:

- ZP základní postoj  
LDK levá dolní končetina  
PDK pravá dolní končetina  
DK dolní končetiny

#### Použitá literatura:

R.Hoffmann, U.Gudat: Bioenergetická cvičení