

## BIOENERGETICKÉ CVIČENÍ

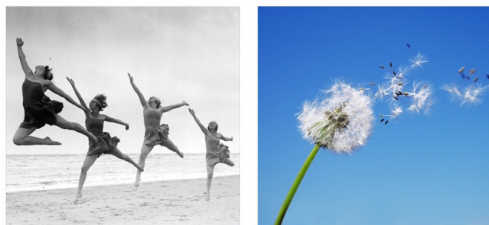
**Kdy naposledy jste naslouchali tomu, co si žádá Vaše tělo? A kolikrát jste něco udělali?**

Přijměte pozvání na setkání Vás a Vašeho těla. Denně jsme vystavováni tlaku, spěchu, stresu, bezpočetně dotazů a úkolů. V našem těle se hromadí **napětí, které se nemá kde vybit**. Žijeme většinu času mimo své tělo, zdá se, že jsme tu pro naplnění požadavků okolí.

Cyklus 3 cvičení (každé na **1,5hod**) vždy ve čtvrtek  
**KDY:** Čt **29.10, 5.11., 19.11. 2015 od 19:00**  
**KDE:** Dubová 10 (školka U dubu), Jirny  
**Cena:** **200Kč/cvičení** nebo 550Kč/cyklus  
**Počet:** max. 6 cvičících

Cílem bioenergetického cvičení je **protáhnout se, zrelaxovat, uvolnit tělesné blokace a plně zavnímat sám sebe ve svém těle**. Budeme pracovat s dechem, silou vlastního těla a vnitřní energii, pohyby těla a meditačními technikami.

**VĚNUJTE si ČAS a přijďte ve čt 29.10.2015!**



Přihlášky a jakékoli dotazy prosím na tel. 608 731 765 nebo emailem [klarapd@gmail.com](mailto:klarapd@gmail.com). Budu se těšit na setkání s Vámi!



Klára Píchová Dudková - kouč, osobní rozvoj a psychologické poradenství  
[www.gestaltkoucink.cz](http://www.gestaltkoucink.cz)

## Co to jsou BIOENERGETICKÁ CVIČENÍ?

**Alexander Lowen**, americký lékař a psychoterapeut, vyvinul koncem 50. let minulého století na základě své dlouhé praxe a práce s psychoterapeutickými klienty **cvičení, která uvolňují chronické napětí ve svalech**. Se svými klienty pracoval nejen na psychické úrovni ale také na tělesné. Cvičení, která vyvinul pomáhala jeho klientům při hledání odpovědí na životní otázky a pro znovuaktivaci zadržené energie.

V současné době se mohou používat i pro širší veřejnost. Bioenergetická cvičení nám pomáhají objevovat naši vnitřní životní energii. A. Lowen vycházel z toho, že **každý člověk disponuje vnitřní energií**. Chronická svalová napětí zabraňují této energii proudit a dochází k omezení tělesné pohyblivosti, volnému dýchání, spontánnímu vyjadřování pocitů a emocí. Naše schopnost prožívat (život) je viditelně snížena.

CO DÁLE POSKYTUJÍ:

- **Procitění částí těla, těla jako celku**
- **Zklidnění a dotknutí se sám sebe**
- **Radost, vitalitu a přirozenou spontaneitu**
- **Snadnější vyjádření emocí, které nemohou být vyjádřena**

POUŽITÉ TECHNIKY:

Bioenergetika pracuje s dechem, pohybem, tzv. uzemněním. Do těchto bioenerg. cvičení vkládám i prvky z jiných směrů, např. práce se všímavostí (angl. mindfulness) z Hakomi přístupů, dále meditační či biosyntetické prvky.



PRO KOHO:

- Skoro komukoli, kdo chce procítit své tělo, dostat energii na povrch, uvolnit napětí v těle.
- Nedoporučuje se dětem a těhotným ženám, případně lidem po vážných zraněních, těm s aktuální zlomeninou kostí, nebo nezhojeným pooperačním stavem.