



...a jak načerpat energii

Jak už bylo řečeno, cvičení nemusí fungovat jen jako prostředek k dokonalé postavě a zbavení se přebytečných kil. I když i tento (vedlejší) efekt mohou bioenergetická cvičení mít. Hlavním smyslem **bioenergetiky** je načerpat při pohybu energii a hlavně se něco dozvědět o svém těle a svém prožívání. Takže možná – kromě toho, že se po cvičení budete cítit odpočatí – získáte k sobě a své tělesné schránce více úcty, takže se nebudete zbytečně ničit a přecpávat nezdravými potravinami.

Když jsem o bioenergetice slyšela poprvé, myslela jsem, že je řeč o ekologii a energetickém průmyslu. Ale i u tohoto cvičení jde koneckonců o energii, že?

Jistě. Každý, kdo sportuje, cvičí, chodí na procházky, tančí nebo se jinak hýbe, ví, že pohyb zlepšuje náladu. I v bioenergetice se říká, že změnou energetických procesů v těle můžeme ovlivnit svůj psychický stav. Ale my chceme těm procesům také porozumět, takže se během cvičení opakovaně vědomě vracíme z myšlení do těla a zpět. Jde hlavně o to, abychom se naučili s energií hospodařit. Abychom ji v životě pořád jen nevydávali

a necítili se pak unavení. Proto bioenergetika klade velký důraz na práci s dechem, jehož prostřednictvím proudí energie do našeho těla. Takže pokud nedýcháme, nebo dýcháme málo a povrchově, jsme vyčerpaní.

Jak konkrétně lecke bioenergetického cvičení probíhá?

Začínáme obvykle krátkým sezením v kruhu, kdy každý řekne, jak se mu právě daří tělesně, co ho bolí, kde se cítí uvolněný a podobně. V bioenergetice se hodně pracuje s uzemněním, které nás ukotvuje v přítomném okamžiku: Co v těle teď přitahuje mou pozornost? Cítím tlak v žaludku? Nebo mě bolí za krkem? Následuje sezení, kdy si každý pod vedením lektora projde vnitřním zrakem postupně všechny části těla. Třetí částí je rozvíčka. Tě klasické se v leccem podobá, rozdíl je v tom, že při bioenergetickém cvičení je žádoucí dát průchod všem zvukovým či dechovým projevům, které k nám přicházejí. Taky se často v pohybu zastavujeme, abychom si uvědomili, co s naším tělem ten který cvik dělá. Po rozvíčce následuje tematická část hodiny s cviky zaměřenými na jednotlivé části těla nebo na nejčastější energetické bloky v těle, jimiž jsou zaťaté čelisti, oblast šíje, bránice, zádové svaly a svaly pánevního dna. Je potřeba je uvolnit, protože blokují spontánní průchod emocí. Hodina končí opět kolečkem, kdy každý s ostatními sdílí, co při cvičení prožíval a s čím odchází.

Není mi jasné, jaká je souvislost mezi zaťatou čelistí a tím, co zrovna cítím...

Naše tělo je něco jako paměť všech našich životních zkušeností, včetně těch, které nám předali rodiče. Poté, co jsme se kdykoli v minulosti cítili ohrožení nebo nebyla naplněná některá naše potřeba, tělo zareagovalo vybudováním ochranného svalového krunýře. Ten nám pomáhal jako obrana proti dalšímu útoku nebo ztrátě, ale současně nás omezoval v prožívání. A bioenergetické cvičení nám pomůže dotknout se toho bloku a tím ho rozpustit. Což na psychické úrovni znamená, že znovu můžeme začít prožívat důvěru, radost, spontaneitu a lásku. Dá se říct, že bioenergetika nám tedy pomáhá žít intenzivněji a spontánněji.

NAUČTE SE VNÍMAT SVOJE TĚLO

Jak s ním navázat první kontakt

1 Posadte se a ujistěte se, že sedíte opravdu pohodlně: nejlépe s opřenými zády a nohama volně nataženými před sebe.

2 Nyní si zkuste plně uvědomit svoje ruce a potom nohy. Zaznamenala jste něco zajímavého? Nejde o to, hledat v těle „velká dramata“, stačí jen cítit své končetiny, vnímat jejich váhu a polohu.

3 Uvědomujete si, jak dýcháte? Sledujte chvíli svůj dech. Nadechněte se a vydechujte a vnímejte, jak vzduch proudí vašimi nosními dírkami dovnitř a zase ven.

4 A co myšlenky? Máte jich plnou hlavu? Odkud přicházejí? A kolik jich vlastně je? Uvědomte si, kolik myšlenek vám prolétne hlavou jenom při čtení tohoto textu...

5 Znovu se vraťte k rukám a nohám a zkuste si je uvědomit. Máte přítom zaťaté zuby? Pokud ano, pohněte čelisti a uvolněte ji. Zhluboka se nadechněte a vydechněte...

6 Takto postupujte asi pět minut. První krok k navázání dialogu se svým tělem a k tomu, jak plně využívat jeho zdroje, máte za sebou.

Bude to fungovat, i když nic o energiích nevíme, případně na ně nevěříme?

Energie, o níž mluvíme, je tatáž, kterou cítíme všichni bez výjimky a mluvíme o ní slovy „Dnes jsem plná energie“ nebo „Dnes jsem úplně bez štávy“. Bioenergetika tedy není žádná ezoterika. Samozřejmě je dobré, máte-li chuť seznamovat se sama se sebou. Ale můžete si přijít zacvičit, i když nechcete víc než si odpočinout a načerpat energii. Bytí v těle a bytí „tady a teď“ má relaxační účinek a zvyšuje hladinu energie stejně jako správné dýchání. Bioenergetika je vhodná prakticky pro každého – s výjimkou lidí trpících závažným tělesným či psychickým onemocněním, kteří by měli vhodnost cvičení konzultovat se svým lékařem. Zvláště užitečné je toto cvičení pro unavené lidi, kteří se potýkají se stresem, pro jedince, kteří špatně spí, nedokážou se uvolnit nebo se zastaví až ve chvíli, kdy je potká nemoc. Ocení ji i ti, kteří jsou hodně přemýšliví a pracují hlavou.

Jak se bioenergetika liší třeba od jógy?

Bioenergetika obsahuje některá cvičení z jógy, ale při bioenergetických cvičeních se cíleněji soustředíme na vnímání a porozumění tomu, co se v těle děje, více o tom mluvíme. Bioenergetika je na rozdíl od jógy psychoterapie.

Ale pokud někdo chce cvičením zlepšit postavu nebo získat kondičku, bioenergetika mu nepomůže?

S kondičkou vám nepomůže, ale co se týče svižnějšího pohybu, skoro pokaždé je zařazeno nějaké cvičení na prohřátí. A když se máte dostat do kontaktu třeba se svou agresivitou, není nic účinnějšího než skákání nebo bouchání do polštářů. Co se týče postavy, přímo na její formování bioenergetika vliv nemá, ale tím, že mění váš vztah k vlastnímu tělu, se k sobě budete chovat ohleduplněji, nebudete se zbytečně dřít a třeba se díky tomu můžete přestat přejídat.

S jakým jiným pohybem je dobré ji kombinovat?

V podstatě s jakýmkoli sportem, přičemž můžete využívat principů, které jste se v bioenergetice naučili – necvičit mechanicky, správně dýchat, nedřít a neorientovat se na výkon, ale na prožitek.

S jakými pocity lidé ze cvičení obvykle odcházejí?

Často zmiňují uvolnění a prohřátí, mluví o nabití energií, ale také hodně často o únavě. Nám, kteří jsme součástí západní civilizace, se často stává, že únavu pocítíme až ve chvíli, kdy se dostaneme do kontaktu sami se sebou.

Jestli tomu dobře rozumím, je riziko, že budu odcházet ve špatném rozpoložení.

Ano, ale důvodem spíš bude, že jste ve špatném rozpoložení už přišla, jen jste si to neuvědomovala.

Ale proč bych potom měla jít cvičit, když se tím jen rozhodím?

K životu patří pozitivní i negativní emoce a ten, kdo si chce připouštět jen ty pozitivní, nežije a ani nemůže žít naplno. Fakt, že vnímáme smutek, svědčí o tom, že jsme zdraví. Cvičení vedou psychoterapeuti, takže pokud by se vám vynořily nějaké traumatické nebo bolestivé záležitosti, máte možnost na svých problémech dál pracovat, třeba i individuálně.

Takže cvičit individuálně doma asi nedoporučujete.

Ale ano, proč ne? Když narazíte na nějaké nepříjemné prožitky, vždycky můžete požádat terapeuta o pomoc.

Jak často je vůbec dobré cvičit?

Je fajn cvičit pravidelně, protože i když se nám podaří uvolnit, většinou rychle naskočíme zpět do zaběhaných vzorců.

Tereza Koryntová (28)

Pracuje jako psycholožka a psychoterapeutka v Dětském diagnostickém ústavu a dětském domově v Dobříšovicích. Profesionálně se orientuje hlavně na psychoterapeutickou práci s tělem (tzv. bodyterapii). Spolupracuje s Centrem komplexní péče v Dobříšovicích a pražským Centrem ucelené rehabilitace Roseta.



Jak se vy sama cítíte po čtyřech letech bioenergetických cvičení?

Řekla bych, že se dokážu rychleji zklidnit a zkoncentrovat, a když cítím nějakou bolest, dokážu si dřív uvědomit důvody, proč se mi to děje. Jinak si pořád často nakládám víc, než můžu unést, ale už jsem schopná dřív poznat, kdy je potřeba zvolnit tempo. Líp o sebe pečuju.

A cítíte se celkově lépe?

Někdy lépe, jindy hůř. Je to, jako když z cibule postupně odlupujete jednu vrstvu za druhou. Pořád je co objevovat. ●

Více o bioenergetice

PŮVOD BIOENERGETIKY Bioenergetika vychází z psychoanalýzy, vypracoval ji Wilhelm Reich, žák Sigmunda Freuda, který pozoroval souvislost mezi charakterem člověka a jeho tělesnou stavbou. Na jeho teorii navázal a rozvinul ji americký lékař a psychoterapeut Alexander Lowen.

KDE SI ZACVIČIT Tereza Koryntová vede pravidelné hodiny bioenergetického cvičení společně s kolegou Filipem Abramčkem v Centru ucelené rehabilitace Roseta v Praze, další možnost zacvičit si je v Centru komplexní péče v Dobříšovicích. Bioenergetika se cvičí také na pražské Psychosomatické klinice, v Dejvickém psychoterapeutickém centru nebo na Klamovce. Více na www.bodyterapie.cz.

KDE SE DOVÍTE VÍCE Pro seznámení s bioenergetikou poslouží kniha „Bioenergetika“ od Alexandra Lowena (Portál, 2002). Cvičit doma lze nejlépe podle knížky R. Hoffmanna a U. Gudata „Bioenergetická cvičení“ (Portál, Praha 1993), kde jsou cviky podrobně popsány a nafoceny.