FITNESS 24. 08. 2020

Víte, co je bioenergetika? Vyzkoušejte skvělá bioenergetická cvičení

Pojem bioenergetika, respektive bioenergetická cvičení přednesl poprvé americký lékař a psychoterapeut Alexander Lowen. Je to už nějaký ten čas, od…

Bioenergetická cvičení nejsou nic náročného. Právě naopak. Po jejich provedení se budete cítit mnohem lépe než kdykoliv předtím. Chce to však čas, nekoukat na hodinky a plně se soustředit na prováděné cviky. Jakmile budete bioenergetická cvičení provádět pravidelně, sami poznáte, jak dobře na vás působí.

Bioenergetika není nic nového. Jen je to metoda, o které se příliš nemluví. Bioenergetika je vlastně práce s člověkem, sebou samým, práce s energií. Ale pracujete na ní jen vy sami. Žádné čáry, jen plné soustředění.

Bioenergetika jako metoda cvičení?

Pojem bioenergetika, respektive **bioenergetická cvičení přednesl poprvé americký lékař** a psychoterapeut Alexander Lowen. Je to už nějaký ten čas, od té doby se metoda samotná i **bioenergetická cvičení dolaďují k dokonalosti**. A s čím nám vlastně bioenergetická cvičení mohou pomoci? Je možné se díky nim zbavit chronického svalového napětí, všelijakých bolestí a dokonce **bioenergetika může pozitivně ovlivnit míru naší životní energie**. Tedy přesněji řečeno – správně prováděná bioenergetická cvičení.

Bioenergetická cvičení: Jak na to?

Bioenergetika má jedno důležité pravidlo – **jakmile provádíte bioenergetická cvičení, musíte se soustředit výhradně jen na sebe**. Bioenergetická cvičení by vám měla dodat **absolutní pocit lehkosti**. Navíc na bioenergetická cvičení nemusíte chodit nikam do fitness centra. **Cviky můžete provádět v klidu a pohodě svého domova**.

Bioenergetická cvičení – cvik 1

Bioenergetika **vyžaduje soustředěnost**, myslete na to. Postavíme se zpříma, chodidla mírně od sebe. Ideální postavení chodidel je, aby byla větší váha těla na vnější hraně chodidel. **Uvolníme si ramena a spojíme paže** tak, že opřeme o sebe dlaně. Každý prst proti prstu a malíkovou hranou proti sobě. **Dlaně jsou v pravém úhlu proti předloktí**. Celé postavení dlaní a předloktí vypadá jako **modlitební poloha rukou**, avšak s tím rozdílem, že předloktí jsou zcela vodorovná a dlaně svítají pravý úhel s předloktím a směřující vzhůru. Dlaně na sobě spočívají vlastní vahou. **Netlačíme na ně**. Zatáhneme bříško, **zvolna dýcháme**. Dlaně mírně stočíme proti sobě a po chviličce by mělo předloktí **začít kmitat nahoru a dolů**. Tento kmit může být i velmi jemný a je samovolný. Toto pulsování **uvolňuje páteř, klouby rukou a uvolňuje napětí**. Modifikace tohoto cviku je sevřít ruce v pěst a opět je o sebe opřít tak, aby **klouby a prsty pěkně do sebe zapadly**.

Palce jsou přitom nahoře, **hřbet rukou jsou rovnoběžně s trupem**. Kontrakce rukou pak odbourávají agresivitu. **Bioenergetická cvičení vyžadují neustále pravidelné dýchání do břicha a do pánve**. Myslete na to. Při tomto cviku je dobré zároveň povolit dolní čelist a tím **uvolňuji klouby dolní čelisti a zároveň tím uvolňuji páteř** v místě, kde se napojuje lebka. Dále se tím **uvolňují spánky a prakticky celá obličejová část lebky**.

Bioenergetická cvičení – cvik 2

Zaujmeme přímý stoj, ruce si dáme v bok se zatnutými pěstmi. **Palce jsou nahoře a lokty začneme zvolna tlačit dopředu a dozadu**. Vše probíhá velmi zvolna a **při každém pohybu** loktů vzad se nadechnu a při pohybu loktů vpřed vydechnu. **Tento rytmus dýchání** může být i v opačném pořadí, ale **důležitá je koordinace**. To znamená, při první pohybu, ať už dozadu nebo dopředu, se nadechnu a při druhém pohybu vydýchnu. **Lokty začnou při správně prováděném cvičení samovolně pulsovat**. Jakmile k tomu dojde, tak víte, že správně cvičíte. **Toto cvičení je přímo spojeno s dýcháním** a se srdečním svalem. Bioenergetická cvičení tohoto druhu jsou doporučena na odreagování **při velmi silném emocionálním zážitku**. Důležité je opření paží vlastní vahou, nevyvíjíme na ruce a na boky žádný tlak. **Během cviku se může stát**, že vás cvičení s pulsujícími lokty udrží v jedné pozici, což je naprosto v pořádku. Další oblast, která se tímto cvikem uvolňuje **ramenní klouby**. Protože spoustu lidí **nosí stereotypně přes rameno zátěž jako kabelka nebo**

taška, tak nám tento cvik pomáhá v **uvolnění zablokovaných kloubů**.

Bioenergetická cvičení – cvik 3

Bioenergetická cvičení můžete klidně **vyzkoušet i v práci, pokud k tomu máte tu možnost**. Tento cvik pomůže napětí ramen a horní části zad, takže se uleví i šíji a hlavě. **Při práci s počítačem jsou tato bioenergetická cvičení ideální**. Zaujměte základní postoj, chodidla směřují rovně dopředu, horní polovinu těla protáhněte vysoko vzhůru, kolena zůstávají lehce pokrčená. Zdvihněte ruce nad hlavu, prsty obou rukou **zaklesněte do sebe a dlaně otočte směrem vzhůru**. Natáhněte paže do výše, jak nejvýše to jen jde. **Vydržte napětí 30 až 60 vteřin**, pak spusťte paže volně dolů. Při tomto i při následujících cvičeních dbejte na to, **abyste nezadržovali dech, ale dýchali zhluboka**, a aby vaše kolena byla lehce pokrčena. **Bioenergetika tak může naplno fungovat**. Po protažení vždy paže volně spusťte a zhoupněte se v kolenou.

Autor článku: **Monika Poledníková**