

## Co si představit pod „prací s tělem“?

Nejlépe člověka pochopí skrz příběhy. Proto popíšu část práce s klientem během sezení.

Přichází stálý klient s tím, že se necítí dobře sám se sebou. Je povadlý, bez energie, bez úsměvu. Ramena jako by padala dolů, k hrudi. Málo dýchá. Sezení začneme krátkou prací s dechem. Klient je vyzván, ať se pohodlně usadí, s nohama na zemi (kvůli dobrému kontaktu se zemí), zavře si oči a dýchá (ideálně) do břicha (položí si dlaň pod pupík). Vnímá vzduch, který nadechuje a vydechuje. Dýcháme spolu alespoň minutu. Tím se klient dostane o krůček sobě (do svého těla) a my můžeme pokračovat.

Vyzvu jej, aby se „vnitřním zrakem“ zaměřil na části těla, které ho zaujmou, nějak přitahují jeho pozornost. Všimne si, že dech nejde až do břicha a zastavuje se v horní části těla, někde u bránice. Cítí tlak, tíži na hrudi. Představuje si černé místo vyplněné nějakou tíživou hmotou. Ruku si samovolně položí na hrud’.



*Ptám se, jaký vnímá pocit?*



Bow Stance

*Těžko, úzko. Nehybnost místa. Je tam ta hmota  
Co dělá ta hmota?  
Sedí. Vsunula se do každé volné mezery v hrudi. Je to těžké.  
Jak Vás omezuje?  
Jako bych se nemohl pohnout...Jako bych nemohl vydechnout nebo se pořádně nadechnout.  
Co je na ní dobrého?  
Dobrého?! Kdyby nebyla je tam úplně prázdno. Nic.  
Jaké by to bylo nemít tam nic?  
Divné... možná strach.  
Strach by mohl přijít. Ano.  
Kdy se tam dostala?  
Už si nepamatuji. Je tam ale už dlouho. Na tváři se objeví smutek. Oči se zakalí.  
Aha, už ji tam vnímáte dlouho.  
Ano...je tam pořád.  
Co reprezentuje?  
Nevím. Jako by něco držela ve mne.*

Klient má napětí v hrudi, které ho omezuje. Zde je blokována energie. Chci ji probudit a dostat do těch míst. Dát v bezpečném prostředí možnost uvolnění,

zažítí něčeho nového. Navrhnou jednu možnou tělesnou intervenci od A. Lowena (zakladatele bioenergetiky) tzv. LUK

Cvičím s klientem a zároveň vnímám, co se mu děje, jak probíhá cvik. U klienta dojde k nepatrné vibraci těla a rukou, dýchá zrychleně.

Klienta vedu do odpočinkové pozice (tzv. Slon)

Cvičení opakujeme ještě dvakrát.

Zvětšující se vibrace způsobují uvolňování v těle, v pocitech. Pláč je projev uvolnění, puštění. Po pláči přichází úleva. Klient dýchá do celého těla až do břicha. Jako by ožil.

Po chvíli zkoumáme s klientem tento nový zážitek. Jaké jsou s tím spojeny pocity a následné emoce. Co to v klientovi vzbudilo?

Klient se ve vzpomínkách vrací do dětství, nachází situace, kdy zadržoval dech...a jak si to přenáší do současného života. Co mu to v životě dělá (způsobuje)....



...Klient si z našeho setkání nese tělovou zkušenost( zážitek), uvědomění něčeho, co má v sobě dlouho a zjištění, že strach se neobjevil. Sám se cítí lépe. Dýchá se mu výrazně dobře a má energii dle svých slov.

Práce s tělem a duší může mít i takovou podobu.

Ukázka přibližuje, že je čas dát prostor i našemu tělu a jeho paměti, aby „promluvílo“ a my se zase o kousek dál dostali ve zkoumání sami sebe.

(LUK – obrázek z knihy „The Way to Vibrant Health“, A.Lowen and L.Lowen, 2012.)



**Klára Píchová Dudková**

Poradenství osobního rozvoje a koučink

tel.: + 420 608 731 765

email: [klarapd@gmail.com](mailto:klarapd@gmail.com)

[www.klaradudkova.eu](http://www.klaradudkova.eu)