



Celostní komunikace



Body scan

Naslouchej svému tělu

E-book k workshopu Celostní komunikace



lektorka Mgr. Martina Kolmanová

Martina Kolmanová



Krásný den, děkuji ti za to, že jsi se přihlásila do workshopu Body scan – Naslouchej svému tělu. V tomto e-booku ti přináším informace, které si na workshopu prožila. Dozvíš se zde, co je bodyterapie a jak pomáhá našemu tělu. Naučíš se postup, jak komunikovat se svým tělem a také jazyk plazího mozku – jazyk pocitů, ke kterému dostaneš slovníček. Na závěr ti popíšu princip a postup provádění techniky body scan. V závěru najdeš odkazy na nahrávku a další služby Celostní komunikace.

Martina

1. Co je to body terapie?

Přístup, kdy vnímáme tělo jako nejhlubší esenci našeho bytí a jsme s ním v přátelském vztahu. Vnímáme jeho **moudrost**, jeho hloubku, jeho neustálou **ochranu**, jeho lásku k nám. A jeho snahu být mi přítelem na cestě životem. Vnímáme jeho vztah s našimi myšlenkami i s chováním, které ve svém životě tvořím.

Víme, že paměť těla je starší než paměť mysli a že některé prožitky jsou uloženy pouze a jen na úrovni těla. Že tělo odráží celý můj příběh a stává se mým příběhem. A proto mé tělo ovlivňuje každý můj prožitek. A že já sama, skrze prožitek ve svém těle, ovlivním prožitek v těle druhého člověka/dítěte.

Přístup, který cítí laskavost a důležitost v péči o dům, ve kterém bydlím.

Co přináší body-terapie rodičům dětí s neurovývojovými potížemi?



FYZICKÉ UVOLNĚNÍ TĚLA

Prožitky na úrovni těla tvoří napětí a když se s nimi dostávám do kontaktu, toto napětí uvolním.



NÁRŮST ENERGIE

Protože přestanu potlačovat pocity a emoce a začnu je plně prožívat a uvolňovat, moje tělo neztrácí energii potlačováním.



ZVYŠOVÁNÍ ODOLNOSTI

Uvolnění těla a prožívání i méně pohodlných pocitů zesiluje odolnost nervového systému i schopnost lépe zvládat zátěžové období.



ZKLIDNĚNÍ MYŠLENEK

S uvolněním napětí z těla přichází uvolnění negativních, úzkostných a strachových myšlenek a do života se začne propisovat radost a naplnění.



ZRÁNÍ VYŠŠÍCH MOZKOVÝCH FUNKCÍ

Vnímání a pozorování pocitů aktivuje vyšší mozkové funkce – dochází ke snížení vznětlivosti, impulsivity, zvýšení sebekontroly.



SEBEPOZNÁNÍ A POCITY NAPLNĚNÍ

Propojení se se svým tělem je jako byste do svého života vložili dílek puzzle, který mu scházel a jste celiství.



Vstupovat do těla, vnímat reakce a umět samu sebe utiřit, jsou dovednosti, jak úspěšně odolávat stresu.



7 kroků komunikace s tělem

1. Zastavení se

Zastavit se je krok číslo jedna, bez tohoto bodu se k prožitku těla nelze dostat.

2. Zaměření se dovnitř

Obrácení pozornosti do vnitřního světa (lépe se zavřenýma očima) tě přenesení ke tvým pocitům.

3. Všímnutí si pocitu

Uvnitř krajiny těla najdeme pocity, kterých si skrze pozorování můžeme všimnout.

4. Cítění pocitu

Zaznamenání pocitu a setrvání v něm přináší tělu pocit, že mu nasloucháš.

5. Pozorování proměny

Každý pocit se během chvíle mění. Jakmile dostane tvou pozornost, můžeš si všimnout, že přichází změna projevu. Objeví se něco jiného, nového, a my to pozorujeme.

6. Vnímání emoce za pocitem

Objevit se může také emoce, která přináší informaci k pocitu. Pojmenovat ji lze jednoduchými slovy. Stejně jako pocit potřebuje pouze procítit.

7. Přijetí pocitu bez podmínek

Nehodnocení pocitu je jediná možnost, jak ho lze prožít. Nejsem s ním v konfliktu a ani z něj neodvozuji svou hodnotu nebo osobní charakter. Pokud si pocitů na úrovni fyzického těla nejsme vědomi a neumíme je rozpoznat a vnímat, obtížně ovládáme naše chování. Fungujeme rychle, instinktivně a automaticky pod vlivem těchto pocitů, starých emocí a minulých prožitků.

Jsme obětí svých pocitů.



Vnímání pocitů nám umožní vědomě kontrolovat prožitek těla. Získáme vědomí, že ho můžeme mít pod kontrolou a nejsme ovládáni instinktivně.

Pocit potřebuje naši přítomnost a pozornost. A umění s ním setrvat tuto pozornost přináší. Pokud se trénujeme v bytí s pocitem i tím méně příjemným, zjišťujeme, že ho dokážeme zvládnout. Zvyšuje se tím také naše sebehodnota.



2. Mozek, pocity a potřeby

Odkud pochází pocity?

Naše pocity vychází z nejhlubší části mozku, která se nazývá **plazí mozek**. A její hlavní rys je **pomalost**, a proto potřebuje, abychom s ní měli trpělivost a skutečně setrvali. Jsou zde uložené vzpomínky na úrovni těla, tzv. paměť těla. Můžeš si toto místo představit jako **jeskyni**. Je v ní chlad a tma.

Ale současně bezpečno. Když v ní dokážeme setrvat, začneme postupně vnímat, že tma není tak temná a chlad není tak studený. A že se uvnitř nás pocit proměňuje.



4 pravidla komunikace s plazím mozkem

Trpělivost a čas

Plazí mozek je pomalý. Tělesné pocity jsou pomalé a k tomu, aby tento mozek začal reagovat na tvou plnou přítomnost a pozornost, potřebuje od tebe, aby si setrvala a vyčkala. Pokud utečeš, nenasytíš ho. Takže tento mozek je tu proto, aby tě učil ZPOMALENÍ A ZASTAVENÍ. Pokud jsi ve své mysli, která je velmi rychlá, nemůžeš být současně ve svém těle a svých pocitech.

Nehodnocení

Pocity v těle popisujeme - nehodnotíme. Zapomeň na slova jako dobrý nebo špatný. Jakmile chceš pocit hodnotit nebo vysvětlit, ztratíš s ním spojení, protože zapojíš racionální mysl a ta začne hledat příčinu.



Toto hledání způsobí, že se dostaneš do nekonečného kolečka myšlenek, které obvykle nemají konec. V další části e-booku ti představím jazyk, kterým se popisuje pocit v těle. Uvidíš, že pokud se ho naučíš, začneš časem prožitek těla vnímat jako hlubokou meditaci. **Propojení s pocitem jako stav bytí tady a teď.**

Důvěra a pozorování

Věř svému tělu, že ti právě nyní zobrazuje a ukazuje část tvého příběhu, který je součástí tvého života ale také tvého těla. Ukazuje ti pocit, který tento příběh v tobě vyvolal. A to, jakým způsobem si ho tvé tělo uložilo. **Pozoruj a přijímej.** Je možné, že se vyjeví část příběhu, která nebyla dosud spatřena. A tvým úkolem je dát jí pozornost = setrváním v pocitu. Tím tvé tělo má prostor samo postupovat v sebe čistícím procesu a uvolnění zátěže.

Zvědavost

Při práci s tělem jsme především zvědaví. Zkoumáme a objevujeme, trochu jako malé děti. Krajina těla je pro nás obvykle neznámé prostředí, které nás může občas vylekat, ale také příjemně překvapit. Procházka po těle je proces zkoumání se zvědavostí malého dítěte. Pracujeme s vývojově mladší částí našeho mozku a vracíme se také do období našeho raného vývoje, takže je zcela v pořádku, když se nám objeví stav zahlcení a potřeba náhlého utišení. Přistoupíme k tomuto prožitku jako k malému dítěti v nás. Práce s tělem je v podstatě péče o naše malé dítě v nás. Postupně se skrze praxi a poznávání v krajině našeho těla naučíme v ní pobývat, orientovat se v ní, a tím zrajeme k dospělosti.

Když se do tvého života vrátí zvědavost a touha zkoumat a objevovat, získáš pocit, že všechno je nové, zajímavé, energizující a poutavé. Pocit radosti malého dítěte.

Skrze tuto techniku zesílíš vztah se svým tělem a vjem jeho síly a moudrosti.

Vnímání pocitů a pozorování – je strategie, která propojuje lidský mozek a plazí mozek, tedy nejmladší a nejstarší část mozku. A zesiluje pocit celistvosti. **Když dokážeme volně a bez hodnocení pozorovat své pocity, ovládáme je skrze racionální /lidský/ mozek, a tím nad nimi přebíráme vládu.** Uvědomuji si, že tyto pocity pro mě nejsou hrozbou. Že s nimi dokážu být, že je dokážu snést a že jsou pouze potřebou mého těla. Jsem malé dítě a současně o sebe pečuji jako dospělá.

Pocit a potřeba bezpečí

Potřeba bezpečí je spojena s nejhlubší částí mozku – plazí mozek, a je proto silně vázaná na potřebu být pozorná ke svému tělu. Když nejsem pozorná k potřebám těla, aktivuje se ve mně obranná reakce z důvodu, že se mé tělo necítí bezpečně. Obvykle na úrovni těla nám chybí.





Spánek, teplo, živiny, smyslová stimulace – dotek, nebo smyslový klid – ticho, tma, statický pohled svalová relaxace, uvolnění orgánů, kvalitní a hluboký dech. Plná pozornost k prožitku a příběhu mého těla.

3. Komunikace s tělem

Vyjadřování pocitu

Zkus uvažovat o pocitech jako o zdroji, který poukazuje na to, že určitá část tvého těla potřebuje tvou pozornost. Když ke sdílení těla přistoupíme takto a budeme své tělo pravidelně nasycovat pozorným nasloucháním pocitů, naplníme jeho potřeby.

Pocit, který cítíme uvnitř těla je sdílení a signalizuje potřebu naslouchání.

Pozorným nasloucháním zesilujeme vztah ke svému tělu a také zvyšujeme pocit klidu a uvolnění. Dokud nevíme, co naše tělo říká, vytváří v nás jeho chování neklid.

Ke komunikaci s tělem proto používáme specifický jazyk pocitů. Níže je soubor slov, které můžeš při popisu po citů využít, stejně jako výrazy pro emoce, které se s pocitem mohou projevit. Při vnímání prostoru těla můžeš také vnímat obrazy a barvy.

Přítomné a tiché naslouchání.

Každý, kdo mluví, potřebuje být slyšen. Každý, kdo naslouchá, vnímá sdílení. Dochází tak k okamžiku, kdy máme příležitost pochopit chování svého těla a rozumět mu. Bez přítomného naslouchání je to nemožné a se svým tělem jsme tak trvale v konfliktu, boji a odpojení. Tělo má svůj příběh, který chce být slyšen, viděn, vnímán a uznán.

Slovník pro pocity a emoce těla

Emoce

Smutek, zarmoucení, mír, uzavřenost, rozhněvanost, spokojenost, vztek, klid, vděčnost, nenávisť, soucit, bezmocnost, mocnost, ubrečenost, ustrašenost, bezpečí, vyděšenost, láska, radost

Pocity

Studený, ledový, chladný, teplý, horký, vařící, vlažný, tmavý, temný, zešedlý, světlý, slunný, otevřený, uzavřený, pohybující se, zastavený, zaseknutý, zablokovaný, vyzařující, vybuchující, rozpínající, rozvírající, zavírající, stahující, šimravý, lechtivý, vibrující, skřípnutý, bolavý, pichlavý, bodavý, plný, prázdný, nasycený, nenaplněný, vzdušný, strnulý, tlačící, táhnoucí, zvedající, klesající, necitlivý, zmrzlý, ulevující, těžký, lehký, obrněný, zablokovaný, uvězněný, šumivý, bzučivý, elektrizující, energizující, nabíjející, ubíjející, unavující, navaluující, tekutý, nervózní, bušící, vyzařující, hlasitý, hlučný, tichý



Barvy

Černý, červený, zelený, modrý, hnědý, bílý, šedý, růžový, fialový, bílý, stříbrný, zlatý, žlutý, oranžový

Naslouchání a reagování na pocity

Když tělo mluví, zůstaň a poslouvej. Pocity, které se objeví, nemusí být pro tebe vždy příjemné a mohou být zasycující. Máš právo odejít a říci, už nemůžu, potřebuji pauzu, ale vrátím se. Skrze postupné otužování se v prožívání pocitů se u tebe bude zvyšovat schopnost setrvat a naslouchat a odolnost v prožívání i méně pohodlných pocitů.

Nyní si budeme sdílet, co dělat, když je pro tebe pocit zahlcující a naučíme se techniky, kterými se tělo navrací do stavu uvolnění. Při použití těchto technik nejde o potlačení pocitu, ale o budování schopnosti je zvládat. Jde tedy o vědomou práci s pocity. **Potlačení pocitu se děje ve chvíli, kdy jim nevěnujeme žádnou pozornost nebo je zaháníme** přehnanou aktivitou, jídlem, mluvením, shazováním viny na druhé a dalšími strategiemi.

Techniky zmírnění zahlcujícího pocitu, které vrací náš nervový systém do rovnováhy.



Odejít z prožitku do jiného smyslového prožitku – do jiné části těla, která se cítí dobře, nebo do jiného smyslového prožitku – zrak (podívat se na hezký předmět), zvuk (poslouchat milou hudbu), dotek (pohlázení se, obejmutí, držet příjemný předmět) nebo hlas (humming), současně je třeba své tělo ujistit, že se k prožitku vrátím



Uznání prožitku a respekt – každý pocit má právo tu být, jeho uznání a respekt k němu a současně vyjádření, že ho slyšíme a vidíme, je jeho uznání



Práce s dechem – dlouhý výdech, uvolněný, vibrace rtů, uvolnění ramen a paží



Zápisník – zapsání si prožitku pomůže s jeho vyjádřením, zapsání probíhá bez cenzury a hodnocení, jde o prosté sdílení všeho, co potřebuje být vyjádřeno



Požádání o podporu druhého člověka – sdílení a vyjádření druhému člověku a jeho podpora skrze propojení a empatickou reakci



Pohyb – houpání se ze strany na stranu zklidňuje nervový systém, masáž a tření rukou, nohou, pomalá chůze, yoga



Projevení pocitu v našem těle?

V případě, že naše tělo cítí bolest nebo nepříjemný pocit, má tendenci se k nim podvědomě vracet v průběhu dne i noci. Dokud si tohoto projevu nevšimneme, tělo se k němu vrací. Pokud chceme začít zažívat příjemné, musíme tvořit příjemné a naše tělo se k tomu bude vracet.

Vědomě vynaložené úsilí zaměřené na cítění a tvorbu dobrého pocitu způsobí vracení se do dobrého prožitku.

Tedy práce s tělem, která vede naši mysl k záměru cítit se dobře a uvolnit své tělo. Z této rovnice vyplývá, že je pravděpodobné, že se tento pocit objeví v našem nervovém systému znovu, pokud ho budeme opakovaně praktikovat, tedy provádět cvičení, které ho bude zesilovat.

Pokud se pravidelně pouštíme do cvičení, které nám vyvolává dobré pocity, náš autonomní nervový systém začne tyto pocity častěji probouzet, vyhledávat a projevovat.

Komunikace s částí těla, která se cítí nepohodlně

Pokud se část našeho těla cítí nepříjemně, má na to právo. Velmi pravděpodobně je za tímto pocitem příběh, který tento pocit způsobil. Potřebuje být viděna a uznána. A proto se můžeš naučit tuto modlitbu pro tělo, kterou se budeš vztahovat k takovému pocitu.

Nemusí být formulována přesně takto a ty si můžeš vytvořit svou vlastní. Tady je pro tebe inspirace. Podstatné ale je, aby si do textu zahrnula slova, která vyjádří to, že pocit vidíš a vnímáš, chápeš ho a přijímáš bez hodnocení. Jsi ochotná s ním být a zůstat tak dlouho, jak je potřeba.

Modlitba pro tělo



Cítím tě a vidím tě.

Máš naprosto právo cítit se tak, jak se cítíš.

Vážím si tohoto pocitu a pravdivosti.

Je v pořádku se takto cítit i přesto, že to není příjemné.

Miluji tě, přijímám tě a chápu tě.

Jsem tu pro tebe.

Jsem plně přítomná a jsem tu tak dlouho, jak budeš potřebovat.





Jak probíhá změna pocitu v těle?

Tělo může začít poté, co zaměříme pozornost na určitou část, proměňovat pocit. Ve chvíli, kdy začneme našemu tělu takto naslouchat, může se stát, že naše tělo začne pocit **zesilovat, protože se konečně cítí být vnímáno a viděno** a postupně ho začne proměňovat a uvolňovat. **Toto je uznání pocitů a bytí s nimi.** Vidění svého zranění a přijetí. Okamžik, kdy se tělo může pozvolně začít proměňovat a léčit.



Může se také vrátet ke svým potřebám a my zaznamenáme, že máme hlad, nebo potřebujeme na toaletu, nebo si přesednout.



Uvědomíme si, že naše tělo chce zívnout nebo vydechnout a celkově se začneme vracet zpět do přítomnosti.



Může se také stát, že naše tělo bude chtít plakat. A my si můžeme nyní dát prostor to, co cítíme, plně vyjádřit.



Ucítíme uvolnění svalů nebo naopak únavu, že naše tělo něco uvolnilo.



Promění se intenzita pocitu z 10/10 na 5/10.

Oceň změnu

Je nutné si této změny všimnout a zůstat s ní a ocenit ji. Oceňuji tak práci svého těla a jeho projev, sdílení a léčení. A právě k tomu využijeme techniku Body scan. Učí tělo jak vystoupit pozvolně z pocitu silné vnímavosti do uvolnění a zesiluje odolnost nervového systému.

4. Body scan

Technika na uvolnění těla

Co je body scan?

Je technika, kdy se učíme procházet po krajině těla a vnímat její prostor. Vstupuje tak do komunikace s nejhlubší částí našeho mozku a dostáváme se do kontaktu se svým příběhem. Pocity, které tělo vyplavuje, se skrze tuto techniku učíme vnímat a procítit. A postupně tělo učíme vystoupit z pocitu silného prožívání do uvolnění napětí. Utváříme tak prostor pro nové a současně tím zesilujeme odolnost nervového systému.



K čemu se používá body scan?

Vytvoření všímavosti ke svému tělu

Tělo stejně jako děti potřebuje tvou pozornost. Když se naučíš k tělu pravidelně obracet, uvidíš, že postupně se to odrazí na propojení se a vztahování k dítěti samotnému. K zesílení vazby mezi dítětem a tebou a také ve schopnosti mu být více na blízku a umět ho přítomně podpořit. Protože skrze tuto techniku se naučíš vztahovat k malému dítěti v tobě.

Uvolňování napětí a stresu z těla

Držení stresu v těle je mnohdy dáno tím, že neumíme vyjádřit a naslouchat tělesným pocitům, které si žádají naši pozornost. Když se to naučíme a pravidelně provádíme naslouchání a bytí se svým tělem, pocit stresu se snižuje. A náš nervový systém se zklidňuje.

Léčení příběhu těla

Vnitřní pozornost a naslouchání svému příběhu skrze pocity těla nám přináší léčení. Dopřáváme sobě to, co jsme nemohli z různých důvodů dostat. Převážná většina našich potíží pramení z pocitu nedostatečné pozornosti. Léčení skrze plnou pozornost k sobě je cesta uzdravení.

Jak často techniku provádět?

Doporučuje se provádět denně, v řádu několika minut, protože jde o dovednost a každá dovednost se musí učit a upevňovat opakováním.

Tuto dovednost se budeš učit skrze nahrávku /odkaz najdeš na konci e-booku. Postupně nahrávku nebudeš potřebovat. Začneš svému tělu naslouchat ve chvíli, kdy pocity uvnitř tebe budou promlouvat a vyvěrat. A ty jim dáš pozornost. Když např. Ucítíš pocit tlaku a napětí na hrudi. Zastavíš se, všeho necháš a budeš s tímto pocitem. Uznáš ho a naplníš ho pozorností a přijetím. A on se promění. Možná uroníš několik slz, to se děje především z počátku, časem ale bude tvému tělu stačit kratší doba a reakce, které nastanou, budou jemné. Tělo zkrátka o svou pozornost už nebude muset bojovat a křičet na tebe, přímo skrze své pocity nebo nepřímě, skrze projevy tvého dítěte. Vnímání těla pomůže i tvému dítěti.

Jak to pomáhá mému dítěti?

Body scan léčí tvé vnitřní dítě, část tebe, která je zraněná, nepřijatá a také neviděná nebo neslyšená v průběhu tvého vlastního dětství. Není v silách žádného rodiče, aby naplnil veškeré potřeby dítěte, ale pokud víš, že jsi procházela traumatickým dětstvím, ve kterém byla přítomna agresivita, odmítání, ignorace, zanedbávání, zneužívání, násilí a další jevy, pak je velmi pravděpodobné, že tvé tělo v sobě nese tíhu tohoto příběhu, která tě ovlivňuje v plném prožívání života. A potřebuje, aby si se k sobě vrátila. Ty si se mohla skrze tyto prožitky naučit různé strategie, jak před svým tělem a jeho pocity utíkat. Všichni je máme. Jsou pro nás určitou ochranou. Tyto únikové strategie ale nelze provádět neustále. Vždy přijde do našeho života okamžik, který nás donutí zastavit se.



Body scan ti pomáhá pozvolně se navracet svému příběhu a naplnit samu sebe potřebou pozornosti. Uznat ho a stát sama sobě po boku. Tato praxe výrazně ovlivní zdravé prožívání a pocit psychické odolnosti, ale také působí uvolněním nervového systému, a to má vliv na tvé okolí.

Tvé dítě se učí od tebe.

Prostředí, ve kterém žije, je prostředí, které ho ovlivňuje a na které reaguje jeho nervový systém. Pokud je tvůj systém v napětí a svému tělu nedáváš pozornost, nevnímáš ho a necítíš k němu lásku, je obtížné být v propojení s lidmi okolo. Nikdo z nás není v plném napojení a nemůže plně druhého člověka, pokud necítí sám sebe. Na toto propojení jsou malé děti velmi vnímavé a vynucují si ho, potřebují ho ke svému vývoji a zrání. Potřeba propojení je pro nás přirozenou evoluční nutností.

Propojit se můžeme, pokud máme zdroje.

Pokud je náš nervový systém přetížený a my mu nevěnujeme pozornost, procházíme životem ve stavu povrchního plynutí. Tedy netvoříme kvalitní vztah, nejdeme do hloubky, utíkáme s pocitem, už aby to bylo. A to nás nejen vyčerpává fyzicky, ale také psychicky. My si však přes svá zranění neuvědomujeme, že náš pocit osamění a opuštění pramení právě z tohoto úniku. Propojení se s tělem je tedy cesta, jak uvolnit zátěž minulosti a vytvořit prostor pro naplněný vztah s dítětem.

Pokud je tvůj systém uvolněný a otevřený, přijímá tvé dítě a ono to cítí. Uvolní se a propojí se. Uvolnění nervového systému probíhá skrze propojení s tělem – a to otevírá stav uvolnění a bezpečí, což je ideální prostředí k učení a zrání. Nervové systémy na sebe navzájem reagují a ovlivňují se. A tak, pokud chceš vidět skutečné proměny u dítěte, začít musíš u sebe. A to jsi přítomností na tomto workshopu udělala.

Základ úspěšné terapie dítěte spočívá v harmonizaci nervového systému rodiče.

Nyní je čas uvést vše do praxe. V závěru e-booku najdeš nahrávku Body scan. Pracuj s ní doma. Využij k práci s technikou pracovní list, který jsi měla už na workshopu. Nauč se svou modlitbu, mantru pro tělo. A začni ji používat, kdykoli tvé tělo k tobě promluví a bude chtít, aby si mu naslouchala. Je to ve tvých rukách. Pokud budeš chtít v péči o tělo dále pokračovat, zvu tě na individuální **body-terapeutický koučink** nebo do lekcí **Yogy pro duši**. Děkuji ti za čas, který jsi věnovala sobě a svému tělu. Ocením tvou zpětnou vazbu na workshop a také referenci, kterou mohu přiblížit obsah workshopu dalším ženám. Děkuji ti za čas, který tomu budeš případně věnovat. Referenci či jakoukoli zpětnou vazbu mi napiš na e-mail celostnikomunikace@gmail.com.

Martina



Kdo tě provázel na workshopu?

Martina Kolmanová, Mgr.



Martina Kolmanová

Jsem původní profesí klinická logopedka, později koučka a yogínka, dnes celostní bodyterapeutka. Ale v podstatě jsem obyčejná máma tří dětí, která žila bolestný příběh svého těla. Mé tělo mě 12 let provázelo ve stažení a chronické bolesti, která se pohybovala po celém těle a mnohdy mě uvedla do stavu naprostého odpojení až bezvědomí. Západní medicína si s ní nedokázala poradit.

Vysvobození přišlo až po 12 letech, kdy jsem se postupně dostala k informacím o vlivu traumatu na tělo a nervový systém. V té době jsem už byla máma tří dětí a žila jsem život na pokraji svých sil. Popravdě, neviděla jsem už světlo na konci tunelu, neměla jsem žádnou energii. Dnes je to naštěstí už všechno jinak. Jsem šťastná, zdravá, naplněná tím, co dělám s vysokou motivací pomáhat druhým lidem prožívat své tělo v uvolnění. Dnes především rodičům dětí s neurovývojovými potížemi.

Co se to v mém těle dělo? Volalo po uvolnění hlubokého prožitku minulosti, který se otiskl do mého těla. Chtělo mi dopřát naplněný a spokojený život. Tvůrčí energii, sílu a radost. Nechtělo mě doprovázet do utrpení.

Jenže, já jsem se velmi bála. Bála jsem se tento prožitek, který byl lemován osaměním a smutkem, uvolnit. Utíkala jsem před ním. Nerozuměla jsem tomu, že mě může ovlivňovat něco tak dávného, co se stalo v mém dětství. Jenže dnes už víme, jak paměť těla funguje, jak vzniká odpojení a proč narůstá tolik chronických potíží a stres ve společnosti je normou. A jak se neprožívání emocí na úrovni těla otiskává do další generace. Jako maminka tří dětí si tohle uvědomuji denně a také denně vidím, jak prožívání mě pozitivně ovlivňuje cestu mých dětí. A proto koučink nabízím především rodičům.

Dnes už před svými pocity neutíkám, a zároveň učím druhé je s odvahou plně prožívat. Je to naplňující a očistná kúra pro tělo, do které jsem se doslova zamilovala.