

# OBSAH

ÚVOD .....	8
Bioenergetika	
- práce s tělem a terapie .....	9
Bioenergetika easy - snadná cesta k získání většího množství energie .....	10
VŠEOBECNÉ ZÁKLADY .....	12
Co je to bioenergetika? .....	12
Kde se vzala bioenergetika? .....	13
Co je cílem bioenergetiky? .....	13
Principy bioenergetiky .....	14
Bioenergetika pro zdraví .....	15
Bioenergetická praxe .....	17
Středem pozornosti je tělo .....	17
Vytvářet kontakt směrem ven i dovnitř .....	19
Vibrace	
- osvobození vitální energie .....	20
Osvobození dechu .....	21
Emoce a výraz .....	23
Znovuobjevení sexuality .....	25
Bioenergetika easy .....	26

BIOENERGETIKA EASY – CVIČENÍ .....	28
Než začnete... Důležité tipy pro začátečníky.....	28
Zahřívací a uvolňovací cvičení .....	29
Protřást se.....	29
Proklepat nohy .....	32
Mávání rukama .....	32
Houpání .....	35
Indiánský tanec.....	38
Tělesná cvičení – kontakt, v ibrace a protahování.....	39
Základní postoj – stát při sobě .....	39
Kroužení nohou .....	42
Protahování nohy.....	42
Podřep .....	44
Dřep .....	44
Sed na patách .....	46
Protahování stehen .....	48
Vibrační cvičení vleže.....	50
Vibrační cvičení na jedné noze.....	51
Oblouk .....	52
Ohnutí .....	55
Kroužení pažemi .....	56
Kroužení rameny.....	58
Protahování šíje .....	59

Protahování rukou.....	62
Uvolňovací cvičení.....	64
Spící dítě.....	64
Pozdrav zemi.....	65
Obětí kolen.....	67
Kolébka.....	70
„Prověsit se“ a narovnat.....	71
Turecký sed.....	73
Dechová cvičení.....	76
Dýchání do břicha.....	76
Horní dýchání.....	77
Dechová vlna.....	79
Hlasové cvičení.....	80
Cviky pro povzbuzení sexuality.....	83
Kroužení pánví vestoje.....	84
Houpání a vychylování pánve.....	86
Procvičování sexuálních svalů.....	88
Protahování stehen.....	90
Odevzdání se.....	92
Most.....	93
Cviky na uvolnění emocí.....	95
Vyjadřování pocitů pomocí obličeje.....	97
Vykopávání nohou.....	103
Boxování.....	104
Šťouchání lokty.....	106

Projevení vzteku .....	107
Běsnění a šlapání .....	109
Objímání světa.....	112
Tipy na sestavování cvičebních programů .....	114

## BIOENERGETIKA EASY V RÁMCI

VŠEDNÍHO DNE .....	116
Vnímat se v běžném životě .....	116
Pečlivě a vědomě .....	117
Zachovávat držení těla .....	118
Probouzení a usínání.....	119
Odbourávání stresu .....	121
Žít „smyslově“ .....	122

## BIOENERGETIKA EASY – PŘEHLED ..... 124

Program podle Bioenergetiky easy .....	126
--	-----