

## Osobní péče po Breathwork – Terapii Dechem

Proces neskončil tím, že se vrátíme zpět k přirozenému dechu, ale pokračuje i další hodiny a dny. Tak **silné a léčivé jsou stavy změněného vědomí**, které při Breathwork otevíráme. Každé setkání s terapeutickým dechem do určité míry rozvíří hluboké vody našeho podvědomí. Na povrch se mohou vynořovat vzpomínky, zapomenuté příběhy i pocity, obzvlášť první dny po Breathwork terapii.

I během dalších dnů mohou přijít emoce, uvědomění, nebo velká úleva. Často se probouzí kreativita a přicházejí nové nápady. Je důležité dát si **prostor pro integraci a uzemnění**.

**Doporučuji dopřát si klidnější režim a neplánovat si mnoho aktivit.** Ať už byl Váš zážitek více nebo méně intenzivní, neber ho na lehkou váhu. Mluvte o svém zážitku s rozmyslem a respektem, jinak se může stát, že pro Vás ztratí na významu. Také zvažte, s kým budete zážitek sdílet. Pokud nemáte potřebu svůj zážitek sdílet, je to také v pořádku.

Zážitky ostatních účastníků v případě skupinového sezení jsou velmi důvěrné a není na místě je jakkoliv posuzovat, reagovat na ně, nebo je sdílet. Ke všemu, co se děje, přistupujeme s otevřenou myslí, ale také s respektem.

Dech umí obejít ego a běžně se ihned po Breathwork terapii rozvine větší otevřenost a citlivost. Energie po Breathwork terapii mohou jít oběma směry. Může přijít okamžité uvolnění, spousta energie, radost, obrovská láska, ale mohou se objevit i náhlé změny nálad a únava. Člověk může být lehce přecitlivělý a podrážděný. Tyto pocity se určitě vrátí do normálu, je důležité vnímat co se děje a také si všechny tyto pocity dovolit.

### Co se tedy může dít po Breathwork terapii

#### Emoce

Emoce mohou být velmi pestré už během Breathwork meditace, ale také později. Je důležité nepotlačovat je a dovolit si je prožívat. Zvědomovat si, jak se cítím, nebo si zapisovat všechny pocity a prodýchat, co se ve mně odehrává, je to další forma integrace a sebezpečí. Můžete cítit emoční vyčerpání, nebo dokonce apatii. I tyhle pocity jsou dočasné.

#### Tělesné symptomy

Po intenzivním zážitku jakým Breathwork terapie může být, je možné cítit fyzické vyčerpání. Výjimečně se objeví občasné spontánní tělesné záchvěvy, nebo napětí v těle. Může to být důsledkem dobíhající svalové a energetické abreakce, nebo také další uvolňování emocí, traumat a bolestí, které zůstaly uzamčené ve fyzickém těle. Velmi výjimečně se mohou objevit zažívací potíže. Běžnější je ale naprosté uvolnění těla a odeznění chronických bolestí.

#### Vzpomínky

Během Breathwork terapie, ale i poté mohou přicházet vzpomínky, které mohou ještě po nějakou dobu pronikat do vědomí ve formě flashbacků, snů, nebo i tělesných pocitů. To vše je v naprostém pořádku a je to součást procesu. Není nutné přisuzovat vzpomínkám hluboký význam a nutně hledat řešení v minulosti. Je to opět proces čištění a uvolňování, které probíhá ještě hodiny a dny po terapeutickém dýchání.

## Způsoby sebepéče po Breathwork terapii

### Kreativita

Dech probouzí naši kreativitu, proto je čas po Breathwork terapii skvělým prostorem pro tvorbu, psaní, kreslení. Není potřeba po sobě číst, co jsme napsali, není potřeba dávat význam tomu, co jsme vytvořili. Může to být součást terapeutického procesu a vnitřního zklidnění. To, co napíšeme, nebo vytvoříme, může dávat smysl až za čas. Ani tady nemá smysl příliš analyzovat, ale naopak prožívat a nechat jít.

### Meditace

Meditace může pomoci navodit pocit bezpečí a vnitřního klidu. Jednoduše sledujte nádech a výdech, nebo si pusťte vedenou meditaci. Pokud se nemůžete příliš soustředit a potřebujete naopak být v pohybu, tak meditujte za chůze. Soustředte se na dech, na spojení se Zemí, na prostor kolem sebe. Přínosné mohou být také afirmace, které podpoří pocit bezpečí.

### Pohyb

Chůze, běh, plavání nebo lekce jógy pomáhají změnit tělesnou chemii směrem k pozitivnímu myšlení. Často se stává, že se člověku nechce. Později ale zjistíme, že fyzická aktivita byla přesně to, co bylo potřeba. Tělo volá o pozornost a péči. Pohyb je skvělým způsobem, jak ulevit mysli.

### Relaxace

Koupele se solí, bylinkami, nebo vonnými oleji, ponor do ledové vody, masáž, odpočinek v přírodě, to jsou všechno skvělé způsoby, jak si udělat pohodu a uvolnit se. Dopřávejte si ne tolik, kolik můžete, ale právě tolik, kolik potřebujete.

### Čas pro sebe

Je důležité umět být sám. Vnímejte, kdy je čas zastavit se a doplnit energii o samotě. Bez výčitek. Můžete si udělat čas pro sebe a klidně si přispat déle, nebo si dát odpolední siestu. Breathwork Vás může vyčerpat, pokud je Vaše tělo v permanentním zápřahu. Pusťte si uklidňující hudbu.

### Uzemnění

Dejte si uzemňující jídlo jako je cukr, med, bílkoviny, maso, sůl... Tělo si řekne, co potřebuje. Horká koupele, nebo naopak studená sprcha, jsou skvělým způsobem jak se uzemnit a dostat zpátky do těla. Také čerstvý vzduch podpoří návrat do těla. Procházkou v přírodě, spojení se Zemí a zaměření pozornosti na stromy, rostliny a zvířata vytváří rovnováhu. Dopřávejte si tuto rovnováhu pravidelně.

### Komunikace s přáteli

Popovídání s dobrým přítelem někdy dělá divy. Pozor, abychom si chránili svůj prostor a pro komunikaci po Breathwork si vybrali někoho, kdo nás vyslechne, podpoří a pochopí.

## **Komunikace s rodinou**

Návrat domů může být intenzivní. Zážitky jsou často transformační a my máme pocit, že chceme všechno sdílet s partnerem či partnerkou. Musíme si ale uvědomit, že naše drahé polovičky neprožili takto silné prožitky. Jsem si jistý, že je bude zajímat, co jsme prožili, na druhou stranu, budou ale očekávat, že budeme fungovat tak, jako předtím. Proto je důležité otevřeně mluvit o svých potřebách.

## **Terapie**

Pokud navštěvujete pravidelně či nepravidelně nějaké terapie, určitě pokračujte i po Breathwork. Práce s dechem je další modalita, která může obohatit Vaší cestu, ale neznamená to, že to musí být jediná cesta. Poslouchejte svůj instinkt.

## **Zásadní životní rozhodnutí**

Často se stává, že okamžitě po Breathwork máme jasno, co se životem. To je skvělé a já osobně podporuji vykročit ke změně, nicméně i tak doporučuji nedělat zásadní životní rozhodnutí, jako je třeba výpověď v práci, rozvod, stěhování se na druhou stranu zeměkoule, během prvních týdnů po Breathwork.

## **Podpora po workshopu**

Podporu si můžete vzájemně poskytnout i s dalšími účastníky workshopu. Pokud budete cokoliv potřebovat, kontaktujte facilitátora, který Vás provedl Breathwork terapií.