

Essence Core Energetics

Roční skupina osobního rozvoje
2016/2017

Kurzem provází
Jiří Král a Martin Nykodým



Základní informace

Místo konání: Centrum Bosorka, Masarykova 412/32 , Brno, 4.patro

První setkání: 19.9.2016 od 19:00 – 21:00

Další setkání: vždy v pondělí ve stejný čas.
(přesná data budou určena na prvním setkání)

Počet setkání: 22

Cena: 11000kč

Sleva: Je možná pro studenty a ty co ji potřebují. Kontaktujte předem lektory. Sleva činí 1500kč.

Přihlášky: Chcete-li se na kurz přihlásit, pošlete přihlášku na adresu: core.energetics.brno@gmail.com

Do přihlášky prosím uveďte:

- Vaše dosavadní zkušenosti s body-psychotherapií
- Jste li u někoho v terapii / metoda
- Užíváte-li medikamenty / jaké
- Vážnější nemoci které jste prodělal nebo proděláváte
- Fyzické indispozice
- Užíváte nějaké drogy / jaké

(tyto informace jsou důvěrné)

O metodě Core Energetics

Core Energetics bylo vyvinuto Dr. Johnem Pierrakosem. John byl studentem Wilhelma Reicha a spoluzakladatelem body-psychotherapeutického směru Bioenergetics s Alexandrem Lowenem. Později vyvinul Core Energetics, kde integroval transpersonální koncepty spirituálního modelu známého jako Pathwork, sérii lekcí Evy Broch, s body-psychotherapeutickými technikami z Bioenergetiky. Pierrakos cítil, že spirituální dimenze byla významným a chybějícím komponentem body-psychotherapeutických přístupů a často nazýval Core Energetics „evolučním“ modelem a ne „pouze“ body-psychotherapeutickým přístupem.

Core Energetics má tři základní teze: Lidská bytost je psycho-somatická jednotka. Zdroj skutečného léčení je uvnitř. Celá existence vytváří jednotu, která směřuje ke kreativní evoluci, jak celku, tak jeho nekonečných součástí. (Pierrakos, 1987)

V Core Energetics nahlížíme na lidskou bytost z celistvé perspektivy. Tělesné, emocionální, mentální a spirituální uvědomění je integrováno do jednoho celku a jednotlivé úrovně se navzájem ovlivňují. Z perspektivy fyzické úrovně ukládáme všechny naše mentální vzorce, představy a přesvědčení o nás a o světě, naše emocionální zkušenosti a traumata, pohybové a dechové návyky, stejně jako různé strategie přežití, které jsme se naučili a rozvinuli během dětství a dospívání, v našem fyzickém těle.

Můžeme říci, že každá idea nebo zkušenost v našem životě, se svým vlastním emocionálním zabarvením a účelem, nachází konkrétní vyjádření v našem těle.

A opačně, způsob jakým držíme tělo, jak dýcháme, jak se hýbeme a vztahujeme se k světu, ovlivňuje naši psychiku. Cílem není pouze najít uzdravení z našich historických emocionálních zranění, ale také podpořit náš nejvyšší potenciál a vyjádřit naše esenciální kvality ve světě.

(USABP, <http://usabp.org/core-energetics>)

Program

Součástí každého setkání budou fyzická cvičení zaměřená na rozproudění energie, práci s dechem a jednotlivými segmenty těla - bodywork. Kurz vás povede směrem dovnitř ale i ven k interakcím ve skupině, kdy cílem je hledání rovnováhy mezi těmito dvěma světy. Naším záměrem je vytvoření bezpečného prostředí, ve kterém má každý člen možnost sdílet-vyjádřit cokoliv co potřebuje. Interakce ve skupině ústí v procesuální psychosomatickou práci a přímému prožitku svobody na energetické úrovni.

Bezpečnost

V průběhu setkání ve skupině neseme především zodpovědnost každý sám za sebe. V případě že se vy nebo někdo ve skupině dostane do hlubšího procesu, platí tři základní pravidla. Fyzicky neubližuji sobě a členům skupiny, nenič předměty ani místnost ve které kurz probíhá. Chcete-li být nápomocní ostatním členům, držte se v přítomnosti, dýchejte, uvědomujte si své pocity, uzemněte se, jednejte rozvážně.

Dále mějte na paměti:

- Pěstujte respekt k sobě a druhým.
- Nikdy neopouštějte skupinu v průběhu setkání.
- Je-li váš proces příliš náročný vyhledejte podporu ve skupině, u asistenta či lektora.
- Stane-li se, že jste nestihly sdílet váš proces ve skupině, pokračujte individuálně v soukromí domova. V případě potřeby vyhledejte podporu. Jste-li schopní se svým procesem zůstat mimo skupinu je to ta nejcenější práce. Otevřete téma na dalším setkání nebo využijte individuální terapii.
- Všem doporučujeme v průběhu kurzu individuální terapii. Urychlíte tak svůj růst, máte možnost znovu otevřít témata která s Vámi ve skupině rezonují a nebyla dostatečně spracována.
- Sdílejte, buďte otevření, ptejte se.
- Jste li v konfliktu s někým ve skupině, včetně lektorů, využijte tento proces pro váš osobní růst

Podmínky

- Kurz je otevřený všem kdo mají zájem, současně je však vhodné do skupiny vstupovat již s nějakými znalostmi k dané problematice. Výhodou je absolvování jiných tělesně orientovaných workshopů či určitý počet individuálních body-terapeutických / psychoterapeutických sezení. Je-li pro vás kurz momentálně vhodný určí lektor.
- Je na vaší zodpovědnosti upozornit lektora před začátkem kurzu, trpíte-li nějakou závažnější nemocí, fyzickými indispozicemi, či berete-li medikamenty.
- V průběhu kurzu se nedoporučují jakékoliv experimenty s psychotropními látkami. Váš energetický systém bude citlivější a může tak lehce dojít k prohloubení vašeho procesu.
- *Účast:* Na kurzu tolerujeme maximálně 3 absence jdoucí po sobě (včetně body-work) nebo pět absencí celkem. Chcete-li v takovém případě i nadále pokračovat, je potřeba si domluvit náhradní individuální sezení.

Přínos kurzu

Účastí na kurzu můžeme prohloubit uvědomění sebe sama, kontakt s vlastním tělem a emocemi. Skupinová práce, cvičení ve dvojicích a setkávání s ostatními autentickým způsobem v kontextu bezpečného prostředí skupiny nám umožňuje poznat, jak se vztahujeme k sobě a k ostatním a jak spoluvytváříme realitu našeho života. Krok za krokem se tak můžeme naučit větší důvěře v sebe sama, prohloubit schopnost naslouchání a komunikace a přijmout zodpovědnost za to kdo jsme a co tvoříme. Toto uvědomění nás vede k autentickému způsobu života.

Lektoři

Jiří Král je integrativní terapeut se soukromou praxí v Brně. Je absolventem Core Energetics Institute Holland a Barbara Brennan School of Healing Europe. V současnosti asistuje na Core Energetics Institute v Řecku a studuje magisterský program Transpersonální psychologie v Londýně.
www.jiri-kral.cz

Martin Nykodym je Core Energetics terapeut se soukromou praxí v Brně. Absolventem 4 letého výcviku v Core Energetics v Holandsku (NICE). Dále je absolventem výcviku muzikoterapie na Západočeské univerzitě v Plzni.

Kontakt

Jiří Král (lektor) – 777999390
Martin Nykodym (asisten) – 777935933

core.energetics.brno@gmail.com