

JIH

CESTA HADA

Pracovní sešit k šestiměsíčnímu mentoringu
Energetická medicína jako součást cesty

Porozumět · prožít · bezpečně doprovázet

Marcela Magdaléna

Jak s tímto sešitem pracovat

Tento sešit není pouze místem pro poznámky. Je pozváním k vlastní zkušenosti. Některé stránky budete číst, jiné prožívat a k některým se možná budete vracet až po čase.

Každým tématem budeme procházet ve třech rovinách: porozumět – prožít – bezpečně použít v doprovázení druhého. Nejdříve tedy obracíme pozornost k sobě. Teprve to, co jsme ochotni poznávat ve vlastním těle, příběhu a vnímání, může dozrávat v citlivý nástroj služby.

Energetická medicína zde není náhradou zdravotní nebo psychoterapeutické péče. Je doplňujícím způsobem práce s pozorností, prožitkem, symbolem, rituálem a energetickým vnímáním. Vždy respektujeme kompetence průvodce, hranice klienta a jeho svobodnou volbu.

Na začátku Jihu si položte jednoduchou otázku:

Co už nemusím nést dál?

První zápis

1. Medicína Hada

Jih je místem začátku. Místem návratu k Zemi, tělu a přímé zkušenosti. Jeho archetypem je Had – bytost, která se pohybuje těsně při zemi a připomíná nám schopnost vnímat to, co je, ještě předtím, než tomu dáme příběh.

Had nás učí také svlékat starou kůži. Neodsuzovat ji. Nezapírat ji. Rozpoznat, že nám kdysi sloužila – a zároveň poznat okamžik, kdy už je příliš těsná pro život, který chce pokračovat.

Stará kůže může mít podobu role, přesvědčení, obranného mechanismu, vztahového vzorce, slibu, očekávání nebo obrazu sebe sama.

Co pro mě dnes představuje Jih?

Kde ve svém životě cítím, že mi stará kůže začíná být malá?

Co mi tato kůže kdysi umožnila nebo před čím mě chránila?

2. Úroveň vnímání Hada

Na úrovni Hada se učíme rozlišovat mezi skutečností a interpretací. Co se opravdu stalo? Co jsem viděla, slyšela nebo cítila? A co jsem k tomu během několika okamžiků přidala?

Tato schopnost je zásadní i pro práci průvodce. Čím jasněji dokážeme rozpoznat vlastní domněnky, projekce a významy, tím více prostoru zůstává pro skutečnou zkušenost člověka před námi.

Cvičení: Fakta a příběh

Vyberte jednu situaci, která ve Vás vyvolala silnější reakci. Nejprve ji popište pouze jazykem pozorovatelných skutečností.

Jaký příběh jsem si o této situaci vytvořila?

Co z toho skutečně vím - a co předpokládám?

Co se změní, když na chvíli odložím svůj výklad?

3. Tělo a přímá zkušenost

Tělo nás vrací do přítomnosti. Dech, chodidla na zemi, orientace v prostoru, zvuk, teplota, tlak, pohyb – to vše může být cestou z příběhu zpět k tomu, co právě probíhá.

Před prací s druhým člověkem se proto nejprve učíme vnímat vlastní stav. Nejde o dokonalý klid, ale o schopnost poznat, co je moje, co se ve mně děje a zda mám dostatek kapacity zůstat přítomná.

Krátká praxe návratu do těla

Položte chodidla na zem. Rozhlédněte se pomalu po prostoru. Všimněte si tří věcí, které vidíte, tří zvuků a tří tělesných vjemů. Potom nechte dech chvíli plynout bez snahy jej měnit.

Co nyní vnímám v těle?

Kde cítím oporu?

Co se změnilo, když jsem přestala hledat vysvětlení a pouze vnímala?

4. Příběhy a přesvědčení

Příběhy dávají našemu životu smysl. Některé nás podpírají, jiné nás mohou držet ve stále stejném tvaru. Na Jihu se neučíme příběhy ničit. Učíme se poznávat, kdy se z živého příběhu stala příliš těsná identita.

Doplňte bez dlouhého přemýšlení:

Musím být...

Nesmím být...

Aby mě druzí přijali, potřebuji...

Když něco nezvládnou, znamená to...

Které z těchto vět jsou opravdu moje? Které jsem převzala?

Které přesvědčení dnes nejvíce ovlivňuje způsob, jakým provázím druhé?

5. Praxe svlékání staré kůže

Svlékání kůže není násilné odříznutí minulosti. Je to vědomé rozpoznání, poděkování a uvolnění toho, co už nemusí určovat další krok.

Před praxí si zvolte jedinou věc, se kterou budete pracovat. Nesnažte se odložit celý svůj život najednou.

Co odkládám?

Za co tomu mohu poděkovat?

Co si z této zkušenosti ponechávám jako moudrost?

Jak poznám v těle, že už tuto starou kůži nemusím držet?

Integrace po praxi

Co se uvolnilo? Co zůstává živé? Co nepotřebuje další zásah, ale čas?

6. Energetická medicína - první principy

Technika přichází až po vztahu, přítomnosti a souhlasu. Prvními nástroji průvodce nejsou ruce ani protokol, ale schopnost být přítomná, naslouchat a respektovat hranice druhého člověka.

Záměr: Vstupovat do práce s jasností, nikoli s potřebou dosáhnout předem určeného výsledku.

Souhlas: Klient rozumí tomu, co nabízíme, může se ptát, odmítnout část práce nebo ji kdykoli ukončit.

Hranice a kompetence: Rozpoznáváme, co patří do naší role a kdy je vhodné doporučit jiný typ odborné péče.

Interpretace: Vjem průvodce není automaticky pravdou o klientovi. Nabízíme jej opatrně, nebo jej ponecháme jako vlastní pracovní informaci.

Uzavření a integrace: Každá práce potřebuje návrat do přítomnosti, těla a běžného života.

Co pro mě znamená bezpečný prostor?

Kde jsou hranice mé současné praxe a kompetencí?

Podle čeho poznám, že do procesu klienta vnáším vlastní příběh?

7. První protokol energetické medicíny

Konkrétní protokol budeme otevírat v živé výuce. Tato část sešitu slouží jako bezpečná mapa pro jeho zapisování, procvičování a reflexi. Postup doplňujte až ve chvíli, kdy jej společně projdeme.

Název protokolu / praxe

Záměr a vhodné použití

Kdy tuto praxi nepoužít / kdy práci přerušit nebo předat dál

Příprava prostoru a souhlas klienta

Jednotlivé kroky

Uzavření a integrace

8. Z deníku průvodce

Po vlastní praxi nebo práci s druhým se vraťte k těmto otázkám. Nejsou zkouškou správnosti. Jsou způsobem, jak kultivovat citlivost a rozlišování.

Co jsem skutečně pozorovala?

Co jsem cítila ve svém těle?

Co byla moje interpretace?

Kde jsem měla tendenci zasahovat nebo vést?

Kde jsem dokázala pouze být?

Co bych příště udělala jinak?

Co mě tato zkušenost naučila o mně samotné?

Než opustím Jih

Na začátku jsme položili otázku: Co už nemusím nést dál? Nyní se k ní vraťte. Nehledejte dokonalou odpověď. Všimněte si toho, co se během cesty změnilo.

S čím jsem na Jih přišla?

Jakou kůži jsem zde odložila?

Co jsem o sobě poznala?

Co se změnilo v mém těle a vnímání?

Co si odnáším do své práce?

Co ještě potřebuje čas?

Kým jsem se díky této části cesty stala?

Jih nemusíme opouštět tím, že jej uzavřeme. Můžeme jej nést dál jako připomínku návratu k Zemi, tělu a tomu, co je skutečné.