

Co je rebalancing?

Rebalancing je forma terapie orientovaná na tělo, jejímž cílem je zlepšení vztahu k tělu a nastolení rovnováhy mezi tělem, jeho pocity a duševními postoji (Re-balancing).

Rebalancing umožňuje uvědomit si svalové a psychologické postoje, protože vychází z poznání, že tělo je výtvořem toho, čemu věří náš rozum a co cítí naše srdce. Na základě tělesné analýzy je hlubokou prací v tkáních a mobilizací kloubů uvolňována potlačená energie. Tělesný vzhled se stává měkčím a pružnějším, tělo ztrácí přísnost a ostré hrany. Emocionální vzory chování a psychologické postoje se stávají viditelnými, vnímatelnými a také změnitelnými. To vede k vzrůstající důvěře ve vlastní síly a k větší uvolněnosti.

Rebalancing je jedinečným spojením hluboké masáže vaziva, mobilizace kloubů, práce s dechem a energií, školení vědomí těla a práce s pocity a jejich výrazem.

Jedno sezení rebalancingu trvá zpravidla 1,5 hod. Pro dosažení trvalé změny struktury těla a vědomí se doporučuje série 10-15 sezení. Sezení jsou přizpůsobena individuálně dle potřeb, životní situace a historie každého jednotlivce.

Rebalancing trénink

Vzdělání je určeno lidem, kteří si chtějí rozšířit svoje vědomosti nebo se chtějí vzdělat v celistvé tělesné terapii, a rovněž těm, kteří hledají hlubší pochopení sebe sama a své vlastní kreativity.

Nejdříve bude zprostředkována „abeceda“ doteku a setkání v sebeléčebném smyslu. Začátečníci se velmi rychle naučí ocenit tento nový druh doteku a dotýkání, používat ho a mít ho rádi, neboť léčivý dotek vychází přímo ze srdce. Ovládnutí citlivého a hlubokého doteku je významnou částí celého vzdělání.

Lidské tělo není stroj, který má být opraven, nýbrž je celkem, který se prostřednictvím doteku nově přesku-

Vedoucí tréninku:



Petr Erlebach,

průvodce rebalancingem a vědomou prací s tělem. Ve své praxi propojuje citlivý dotek, práci s dechem, uvolnění napětí a hlubší vnímání vlastního těla. Ke každému člověku přistupuje individuálně, s respektem a empatií.

puje. Každý se naučí sám na sobě bezpodmínečnému přijetí. Předpokladem pro to je atmosféra, ve které se „uzdravení“ děje samo od sebe.

Základní vzdělání trvá dva roky. Certifikovaní rebalančeři mohou navázat třetím ročníkem, který je formou doškolení. V něm se vyučuje profesionální přístup k práci a podporuje vybudování úspěšné dílny s tělesnou terapií.

V základním vzdělání jde především o znovunalezení radosti z vlastního těla a vlastního života. Prostřednictvím základní techniky se naučíme nalézt a rozpustit ztuhlá napětí v těle.

Další důležitou součástí jsou pravidelné meditace, které přispívají k tomu, že získané vědomosti a procesy sebepoznání mohou být integrovány a pochopeny na hlubší úrovni.

Mímoto nabízí skupinový proces jedinečnou podporu pro osobní růst a je dobrou příležitostí, jak spojit vzdělání a sebepoznání.

