

# ОСНОВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



Биоэнергетические практики используют свои специфические приемы, такие, как напряженные позы тела, активные упражнения и вербальные процедуры высвобождения эмоций для мобилизации потока энергии. Эти методики заставляют участников сознавать мышечное напряжение, энергетические блокировки и ограничения в дыхательном цикле, помогают им ослабить "мышечный панцирь"