

Podpowiedzi do praktyki

Przygotuj się, ale na luzie

Zadбай o to, żeby nikt nie przeszkadzał Ci w oddychaniu i praktyce. Przygotuj coś do notowania, wodę do picia i spokojne miejsce na to, aby móc się poruszyć.

Praktyka może przynieść różne doświadczenia

Radość, frustrację, zaskoczenie, zmęczenie, szok energii. Każde z nich jest naturalne. Bądź dla siebie łagodny. Pozwól sobie na odczuwanie bez nadmiernego analizowania.

Twój ruch, spontaniczny, niepolecony przez kogoś ma MOC

Podczas zajęć czasem coś pokazuję, ale częściej prowadzę głosem. Nie musisz na mnie patrzeć – ważniejsze jest, by Twoje ciało znajdowało własne ścieżki.

Zacznij od oddechu i odczucia wnętrza

Czy możesz mieć zamknięte lub otwarte – eksperymentuj.

Nastaw się na ciekawość

Słuchaj siebie z nastawieniem na zaciekawione „TAK”. Niektórzy łatwiej odczuwają emocje, inni są bardziej świadomi ciała – ta praktyka pomoże łączyć oba aspekty. Stopniowe zauważanie doznań pogłębi relację między tym, co fizyczne i psychiczne.

Daj sobie przestrzeń i podążaj za tym, co dla Ciebie użyteczne

Moje słowa to tylko sugestie. Całe Twoje „self” jest zaproszone. Twoje ciało może podążać tam, gdzie chce iść.

Porwól umysłowi odpocząć

Nie musi być odpowiedzialny za wszystko. Uspokój kory móżdgową poprzez ruch. Znajdź aktywne relaksacje w sobie, w swoim ciele.

Nie wymuszaj, dostosuj do siebie

Praktyka nie jest po to, by osiągnąć konkretny rezultat, ale by odkrywać możliwości. Nie ma magicznych rozwiązań od razu – to podróż odkrywania.