

Podpowiedzi do praktyki

Przygotuj się, ale na luzie

Zadbaj o to, żeby nikt nie przeszkadzał Ci w odstuchu 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, skok energii. Każde z nich jest naturalne. Bądź dla siebie łagodna/y. 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

Oczy 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 pogłębia 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.

Pozwól umysłowi odpocząć

Nie musi być odpowiedzialny za wszystko. Uspokój korę mózgową poprzez ruch. Znajdź aktywne wsparcie 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.

Czuła Siła Obecności

wytańczając język ciała

Aga Sokółowska
WYTAŃCZAJĄC ŻYCIE

Sensation – Perception – Insight

Doświadczaj, obserwuj, pozwól na wgląd.

Twoje unikalne doświadczenie ma swój czas

Nie spiesz się, pozwól na proces.

Rozróżnianie elementów pozwala wzrastać

Jest potrzebne, by mogła nastąpić integracja przeciwieństw.

Koncentracja niech będzie lekka, płynna, obudzona

Zbyt mocna może prowadzić do napięcia.

Zadaj pytania, ale nie szukaj natychmiastowej odpowiedzi:

- Co dzieje się z moim umysłem, gdy praktykuję?
- Czy zauważam powtarzające się schematy?
- Jak mogę być dla siebie bardziej łagodna/y w myślach?

Jeśli chcesz dokarmić swój
umysł wiedzą, wypróbuj:



DARMOWY E-BOOK



DARMOWY PODCAST



Ruch może być początkiem zmiany. Potrzeba czasu, odwagi, zaciekawienia, by nie „robić” ruchu, ale by pozwolić mu się pojawić, odczuć emocje z nim związane, być może odszyfrować ukrytą pod wcześniejszym nierobieniem tego ruchu historię.



Kliknij i zobacz:



Instagram



Facebook



Sklep



YouTube



Newsletter

Bądź cierpliwy/a dla wszystkich swoich pytań i nierozwiązanych spraw w twoim sercu. Czasem są jak zamknięte pokoje i książki napisane w obcym języku. Nie szukaj odpowiedzi, która nie może przyjść w tej chwili, bo być może nie mógł(a)byś jej wysłuchać. Ważne w tym momencie, by żyć tym wszystkim. Żyć również pytaniami. A wtedy stopniowo, niepostrzeżenie przemienią się w odpowiedzi.

—◆◆◆—
Rainer Maria Rilke



Jeśli chcesz doświadczyć kluczowych elementów języka ruchu i leczącej siły pracy poprzez ciało, stacjonarnie zapraszam na:



ZANURZENIE W JĘZYK RUCHU



**TRENING ŚWIADOMOŚCI:
CIAŁA, EMOCJI, MYŚLI, RELACJI**



**PROJEKTOWANIE SCENARIUSZY
DO PRACY Z GRUPAMI**