

Aga Sokołowska
WYTAŃCZAJĄC ŻYCIE

darmowe
praktyki

MEDYTACJE W TAŃCU I RUCHU



WWW.AGASOKOLOWSKA.COM

 **Udział w warsztacie ONLINE na żywo**
+ dostęp do surowego nagrania przez 7 dni

ODWIEDZAM SKLEP 

w wyjątkowej cenie 57 zł 

Ruch, który uwalnia



11.11.2025 (wtorek)  **19:00-20:45**

Chcesz poruszyć się bez presji – za to z ciekawością, czułością i odrobiną humoru? Zapraszam Cię na warsztat **ONLINE**, podczas którego każdy ma przestrzeń do wyboru. Bo dla każdego „uwolnienie” znaczy coś innego.

NOWOŚĆ

== SKLEP ==

Witaj w przestrzeni medytacji w ruchu

Zapraszam Cię do praktyki, która **otwiera przestrzeń do bycia w tu i teraz, do nawiązania kontaktu ze sobą**. Dzięki niej możesz:

- ✦ usłyszeć sygnały płynące z ciała,
- ✦ pozwolić sobie na ruch, który **nie wymaga wysiłku ani doskonałości**,
- ✦ rozluźnić napięcia, które gromadzą się w codzienności,
- ✦ wsłuchać się w swoje **potrzeby**,
- ✦ poczuć **większą lekkość, spokój i klarowność**.

To chwila, by w prostym ruchu odnaleźć drogę do siebie. Ta praktyka to nie cel do osiągnięcia, ale przestrzeń, by po prostu być bliżej siebie.

Ten przewodnik powstał z potrzeby stworzenia miejsca, w którym **ciało, oddech i uważność spotykają się w naturalnym, niewymuszonym ruchu**. To nie jest kurs do zaliczenia ani zadanie do wykonania. To otwarte drzwi do doświadczeń, które **możesz oswajać w swoim rytmie**. Każda z medytacji zaprosi Cię do tego, by zatrzymać się przy sobie, rozpoznać swoje potrzeby, **poruszyć to, co zatrzymane lub zatrzymać się przy tym, co poruszone**.

Nie potrzebujesz wcześniejszego przygotowania. Potrzebujesz **tylko i AŻ swojej obecności i ciekawości**. Nagrałam je, bo wierzę, że ciało jest naszym domem – nie „czymś” służącym do transportu myślącej głowy, ale prawdziwym **miejszem zamieszkania naszej żywej energii życia**. Kiedy pozwolimy sobie poczuć ciało nie jako narzędzie, ale jako przyjaciela, zaczynamy odkrywać, **jak wiele odpowiedzi już w sobie mamy**. Ruch staje się wtedy nie tyle ćwiczeniem, ile rozmową ze sobą – **bez pośpiechu, bez presji, z łagodnością**.



Wejdź do tego przewodnika jak do **miejsca, w którym możesz odetchnąć**. Zajrzyj do wybranej praktyki, wtedy **gdy poczujesz taką potrzebę**. Wracaj do nich tak często, jak zechcesz. Pozwól, by te spotkania z własnym ciałem i ruchem wspierały Cię w codzienności – w **odzyskiwaniu równowagi, w odnajdywaniu wewnętrznej klarowności i w byciu bliżej siebie**.

Dobrze, że tu jesteś. Rozgość się.
Aga Sokołowska

Jak korzystać z medytacji?

Jeśli do tej pory nie zdarzało Ci się często wsłuchiwać w sygnały płynące z ciała – nic nie szkodzi. To dobry moment, by **dać sobie przestrzeń na takie spotkanie**. Nawet jeśli będzie to pierwszy raz, wystarczy Twoja **uważność i ciekawość**. **Niczego nie trzeba robić „dobrze”** – po prostu zauważ, co się pojawia. To naturalne, że nie wszystko będzie od razu czytelne. Twoje **ciało nie musi mówić głośno, by było warte wysłuchania**.

Kontakt ze sobą i wpływ na swój wewnętrzny świat to skarb.
Twój skarb do odkrycia, by żyło Ci się lepiej.

Zachęcam do powtarzania tej praktyki w dowolnym czasie – **za każdym razem może przynieść nowe odkrycia**. Możesz zacząć i od razu nie wiedzieć. Poprzez ucieleśnienie przecierasz szlak i **budujesz nowe połączenia pomiędzy neuronami**. Nowy ruch, który ćwiczysz, kształtuje także nowe połączenia neuronowe wewnątrz ciała i umysłu.

Medytacje w ruchu mają podstawy w teorii (więcej o tym mówię w [podcastach](#)), ale ich działanie nie polega na wiedzeniu, a na **doświadczeniu, na zakotwiczeniu doświadczenia w ciele, pozwalaniu mu na działanie**, a nie na wykonywaniu i osiągnięciu celu.



Medytacje dopasowane do sytuacji i potrzeb

1. Bezpieczeństwo i granice
2. Stabilność i uważność bez napięcia
3. Ugruntowanie i przestrzeń
4. Trzy wymiary oddechu
5. Ucieleśnione tak i nie
6. Praktykuję tak, jak czuję
7. Usłysz ciało, kiedy nie wiesz na rozum. I zatańcz!
8. Podróż w głąb siebie – medytacja na nowy dzień, rok, projekt
9. Nie wiedzieć i zostać przy sobie
10. Nie chce mi się
11. Odwaga bycia przy sobie
12. Przepływ i grawitacja w ciele i w myślach
13. Opuścić, by móc ruszyć
14. Wytchnienie dla układu nerwowego
15. „Po prostu” bądź
16. Cykl życia w ruchu: jestem, poszukuję, przybywam, ruszam dalej

Odwiedź mój kanał





Nauczycielka języka ruchu
Superwizorka terapii tańcem
Master Somatic Movement Educator&Therapist





**Aga Sokołowska |
Wytańczając życie**
@wytanczajac_zycie
2,28 tys. subskrybentów • 92 filmy

Opowiadam o życiu w ciele. O tym, że nasze Ja obejmuje ciało, umysł i emocje. Mówię o tym, co to znaczy, że ciało ma **...więcej**



Bezpieczeństwo i granice

Fot. Angelika Żeleźnicka

Wypróbuj, jeśli:

- pragniesz pogłębić czucie swojego ciała i **wyrazić się w ruchu**,
- masz ochotę sprawdzić, jak **myśli i intencje wpływają na Twój ruch**,
- chcesz eksplorować w ruchu ważne życiowe tematy, takie jak **sięganie, dawanie, stawianie granic oraz pozostawanie przy sobie**, odkrywając, czym są one dla Ciebie dzisiaj.

W tej medytacji zapraszam Cię do budowania i pogłębiania relacji ze sobą w ciele poprzez **kontakt z oddechem, własnym centrum i granicami**. Tym razem wybrałam bardziej dynamiczną muzykę, która może zaangażować Cię w większy zakres ruchu.

Na początku zapraszam Cię do **skontaktowania się z oddechem, objęcia uwagą centrum oraz odczucia połączeń w ciele**. Potem zachęcam do tego, aby zauważyć przestrzeń wokół siebie i poruszyć się w dwóch kierunkach: **od siebie do świata zewnętrznego z różną intencją – sięgnięcia po coś, podarowania czegoś lub postawienia granicy**. Drugi kierunek to ruch **od zewnątrz do siebie, np. z intencją bycia przy sobie**.

Podczas praktyki zachęcam Cię do sprawdzania, **jak myśl i intencja wpływają na ruch**, do uważności, czucia i wybierania, do odkrywania, jak ciało może **odzwierciedlać tematy**, które w naszej kulturze często rozpatrujemy tylko intelektualnie.



@agnieszka8871 • 1 rok temu
Hej, to moja pierwsza medytacja w ruchu, zrobiona na spacerze z psem w świetle księżyca.
🌞 Jaki to ma sens dla mnie!
Dzięki Agnieszko, że próbujesz słowami naprowadzić mnie na odnajdowanie takiego specyficznego stanu bycia sobą w sobie.
Uwielbiam. ❤️ Inspiruję się Twoimi słowami i wsłuchuje w siebie, niesamowite uczucie.





Stabilność i uważność bez napięcia

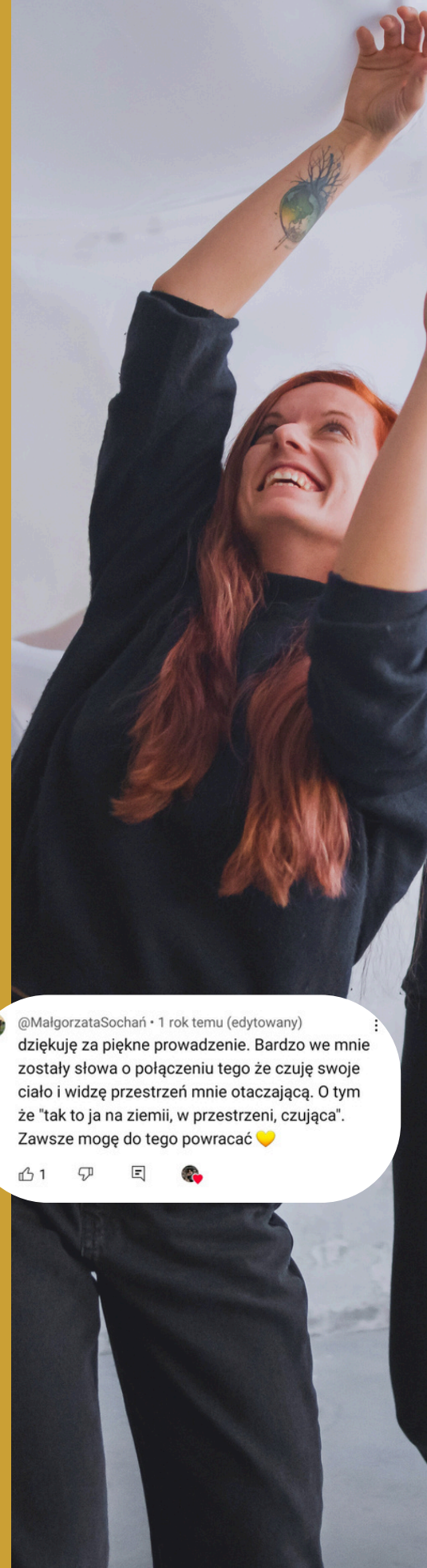
Wypróbuj, jeśli:

- potrzebujesz większej **stabilności i spokoju**,
- chcesz pobudzić swoją **koncentrację i uważność**,
- chcesz eksplorować **sposób, w jaki podejmujesz działanie w swoim życiu**,
- szukasz **równowagi między aktywnością a odpoczynkiem**.

W tej medytacji zapraszam Cię do eksploracji stanu **uważności i stabilności**. Na początku proponuję kilka ćwiczeń, które pozwolą Ci poczuć więcej komfortu we własnym ciele. Następnie zaproszę Cię do **pracy z dwiema jakościami ruchu – przestrzenią i czasem** – które pomagają w kontakcie ze stanem obudzenia, **uważności na czas i przestrzeń**.

Zachęcam Cię do **refleksji nad tym, co Cię zaciekawia**: czy bardziej angażuje Cię skupienie na jednym kierunku, czy raczej szersze zainteresowanie wszystkim, co dzieje się wokół? Jak zmienia się Twoje postrzeganie, gdy zwolnisz tempo lub przyspieszysz? **Zauważ, jakie tempo sprzyja podążaniu w określonym kierunku przy jednoczesnym zachowaniu rozluźnienia**. Kolejnym krokiem będzie przyjrzenie się temu, jak Twoje ciało reaguje, aby **zregenerować się przed kolejnym działaniem**. Jakie ruchy są naturalne, by odzyskać równowagę i spokój?

Zakończymy praktykę, zwracając uwagę na stabilność ciała, łącząc ją z pełną obecnością w przestrzeni zewnętrznej. To medytacja, która sprzyja **odczuciu równowagi, nie tylko cielesnej, ale także mentalnej**, pozwalając na doświadczenie, wybór i odkrywanie, zamiast tylko myślenie o nich.



@MałgorzataSochari • 1 rok temu (edytowany)
dziękuję za piękne prowadzenie. Bardzo we mnie zostały słowa o połączeniu tego że czuję swoje ciało i widzę przestrzeń mnie otaczającą. O tym że "tak to ja na ziemi, w przestrzeni, czująca". Zawsze mogę do tego powracać 🧡

👍 1 💬 📧 🌟



Ugruntowanie i przestrzeń

Wypróbuj, jeśli:

- jesteś ciekawy/a, czym dla Ciebie jest **kontakt z ziemią, centrum i przestrzenią,**
- chcesz wypróbować w ruchu **temat zakorzeniania i wzrastania,**
- chcesz otworzyć się na **dialog między czuciem, myśleniem i działaniem.**

W języku ruchu poruszamy się z tematami, które **sięgają życia, wykraczając poza sam ruch i taniec.** Tym razem zapraszam Cię do **spotkania z własnymi korzeniami, centrum i przestrzenią – w ciele i w sobie.**

Na początku skierujemy uwagę na oddech i odczuwanie, by przygotować ciało-dom na głębszą praktykę ruchu i obecności. Zachęcę do tego, by zauważyć, jak **oddech przepływa od krańców ciała do jego wnętrza, a potem wypływa na zewnątrz.** Dalej nawiążę do **metafory nasiona,** które, zanim wykiełkuje, potrzebuje się ukorzenie. Poruszmy się w rytmie życiowych jakości – **kontaktu z ugruntowaniem, zakorzenieniem, środkiem ciała oraz przestrzenią mostka i głowy.**

Odniesiemy się też do koncepcji mózgu trójdzielnego (tzw. gadziego mózgu), łącząc się z **centrum czującym, emocjonalnym i myślącym.** Poruszając się, dajemy głos każdemu z nich.



A @Agnieszka-uv4nl • 2 mies. temu
Niesamowite doświadczenie! Niczym rytuał budzenia wewnętrznej mocy. Oddech, który ożywia to co pierwotne, kontakt z ziemią przywołujący przodków i ta moc w centrum, dzięki której można tylko sięgać wyżej. Czuję radość ciała ... i cały czas w uszach słyszę .. dum tara ... calling my soul... calling me home. Dziękuję ❤️



N @nataliapietraszkiewicz7462 • 1 rok temu
Dziękuję! Mega dobrze mi robią te praktyki na początek dnia.. Dziękuję że powiedziałaś o puszczaniu mimo uszu bo dzięki temu z łatwością pozostałam przy ziemi i miednicy kiedy był czas wchodzenia wyżej, będąc przy sobie:) Pozdrawiam!





Trzy wymiary oddechu

Wypróbuj, jeśli:

- chcesz **rozwijać świadomość swojego oddechu**,
- czujesz, że w są w Twoim ciele miejsca **potrzebujące opieki**,
- chcesz **pogłębiać wrażliwość na własne potrzeby**.

Zapraszam Cię do rozgłoszczenia się we własnym oddechu. Zachęcam do odnalezienia wygodnej pozycji, do rozpoznania tego, co na ten moment jest dla Ciebie komfortowe. W tej medytacji poprowadzę Cię przez **trzy wymiary ciała: długość, szerokość i głębokość**. Możesz odczuć je poprzez połączenie się z oddechem, a dzięki temu skontaktować się ze swoim ciałem, które jest pierwszym domem. **Domem obecnym w całym Twoim życiu, tętniącym ruchem bilionów komórek.**

Zaproszę Cię także do poszukania miejsca w ciele, które potrzebuje **regeneracji i zaopiekowania oraz do połączenia tego miejsca z innym miejscem w ciele, które jest zasobne i pełne energii**. Pozwól sobie odkryć to, co jest dla Ciebie budujące na ten moment. Nie ma jednego dobrego ruchu, ważne, by **poznawać swoje własne wzorce, sposoby organizacji energii**. Im więcej będziesz praktykować, tym większy repertuar możliwości zaczniesz odkrywać.



@monikaniemczyk7554 • 2 lata temu

Czekam na więcej 😊





Ucieleśnione tak i nie

Wypróbuj, jeśli:

- czujesz się **przeciążony/a lub zmęczony/a**,
- potrzebujesz **pobudzić swoją energię**,
- chcesz **wzmocnić poczucie klarowności, sprawczości i wewnętrznej siły**,
- pragniesz rozpoznawać i świadomie **rozwijać swoje wewnętrzne „tak” i „nie”**.

Zapraszam Cię do zgłębiania dwóch jakości ruchu: **aktywnego odpuszczania i mobilizacji** – dwóch pierwszych etapów tzw. **cyklu satysfakcji w praktyce somatycznej**, która dotyczy fundamentalnych życiowych tematów. Zaczynij od znalezienia wygodnej pozycji, w której **poczujesz, że Twoje ciało jest wspierane**. Pozwól sobie na stopniowe **rozluźnienie, odczucie ciężaru ciała i oddanie go ziemi**.

Kiedy zauważysz, że **zbliżasz się do tego stanu albo chociaż o nim myślisz** (bo nie zawsze można rozluźnić się i odpuścić, a już na pewno nie na siłę!) zapraszam do wprowadzenia subtelnej zmiany w odczuciu podparcia i stopniowego zwiększania nacisku.

Poczuj, jak Twoje ciało zaczyna angażować się w odepchnięcie, naturalną odpowiedź na **możliwość zaangażowania, działania, poczucia sprawstwa**. Pamiętaj – to możliwość, a nie przymus! Pozwól sobie na odkrycie, jak przejście pomiędzy odpuszczeniem a mobilizacją może być **wyraziste i subtelne jednocześnie**.

Aktywne odepchnięcie się to nie tylko akcja w ciele, ale także sposób, w jaki możesz poczuć siłę i klarowność. Zanim zaczniesz analizować myśli, zauważ doznania płynące z ciała i spróbuj poddać się ich prowadzeniu. Odpuszczanie, mobilizacja i aktywność układają się w **cykl, do którego możesz powracać, bez presji na odnalezienie natychmiastowych odpowiedzi**, ale zanurzając się w doświadczeniu ruchu.

@pszczolkaaaa • 3 mies. temu
Dziękuję za to doświadczenie! Na początku poczułam odpuszczenie i błogość z nim związaną, ale im dłużej to trwało - pojawił się dyskomfort. Z prawdziwą radością przywitałam aktywację, a potem już do końca cieszyłam się i jednym i drugim. Właśnie to "i" jest moim dzisiejszym odkryciem. Poczułam jak to jest mieć dostęp prawie jednocześnie do tych dwóch jakości. To mi pomaga wydobywać się z utknięcia w jednym lub w drugim. Dziękuję!)





Praktykuję tak, jak czuję

Wypróbuj, jeśli:

- potrzebujesz doświadczyć więcej **autentyczności, swobody i spontaniczności**,
- chcesz **eksplorować sposób, w jaki postrzegasz samego /samą siebie i świat**, bez osądów i oczekiwań,
- szukasz **głębszego kontaktu z naturą**.

W tej medytacji zapraszam Cię do **uwolnienia się od osądów i „eleganckich” myśli**. Zachęcam do **odwagi czucia i pozwolenia, by rzeczy po prostu się działy**, zbliżając Cię do siebie w teraźniejszości. Inspiracją do nagrania tej praktyki był dla mnie warsztat „Warstwy – ruch autobiograficzny z Sandrą Reeves”.

Spróbuj poruszyć się w naturze, a jeśli jest to niemożliwe, odkryj różne powierzchnie wokół siebie. To **zaproszenie do adaptacji** i otwarcia się na nowy ruch. Bądź **świadkiem /świadkinią swoich myśli, emocji i doświadczeń**. Pozwól sobie być dostrzeganym/a, nawet przez naturę. Zastanów się, **jak Twój sposób patrzenia na świat wpływa na to, jak jesteś widziany/a**.

Eksploruj różne tempo i zaangażowanie w ruch, pozwalając na to, by **ruch się wydarzał, by był niewymuszony i niewymyślony**. Na koniec proponuję eksperyment: **spędź 10 minut w przyrodzie**, doświadczając siebie w wybranym miejscu, a nawet czując, że dane miejsce zaprasza Cię do tego, byś je odwiedził/a. Natura jest doskonałą inspiracją, **pokazującą ścieżki do pełniejszego życia**.



@Wiktorija-Wiga • 8 mies. temu

Praktyka którą proponujesz zachwyca mnie za każdym razem kiedy jestem w naturze 🌹
Dotykam smakuje wącham rozgrzebuje, przykrywam, przytulam, miziam, pluskam faluje oddycham i jeszcze więcej. A kiedy się przywitam z przestrzenią tańczę i cieszę się tym że jestem, a ze mną jest cała natura ❤️
Wdzięczna jestem za tą medytację. Wiktorija.





Usłysz ciało, kiedy nie wiesz na rozum. I zatańcz!

Wypróbuj, jeśli:

- spotykasz się ze **stanem niewiedzenia**,
- chcesz wysłuchać przekazów płynących z **głębi czucia i intuicji**,
- masz ochotę odkryć **nowe możliwości wyrażania siebie**.

Zapraszam Cię do poruszenia się ze **stanem „nie wiem”**. To praktyka skierowana do Twojej intuicyjnej, prawej półkuli mózgu. Zrób ją w dniu, w którym nie potrzebujesz precyzyjnych instrukcji.

Zacznę od krótkiej **opowieści o Aleksandrze Wielkim**. Później poprowadzę Cię przez inspirowane różnorodną muzyką doświadczenie, które może skłonić Cię do żywiołowego, tanecznego ruchu. Zachęcam do odnalezienia ruchu, który pozwala bezpiecznie wyrazić się Twojej **czującej, intuicyjnej części**, bo **najczęściej mówi ona bardzo autentycznie i z głębi**.

Ta medytacja to zaproszenie do tego, by **odważyć się na zajrzenie w nieznane** i odkrycie nowych możliwości. Pod koniec zachęcam do przełożenia doświadczenia na papier w słowie, kolorze lub kształcie.



J @JoannaZielińska-l9s • 1 rok temu
Dziękuję za cudowną medytację. Dopiero zaczynam przygodę z budowaniem relacji z ciałem i czuję, że Twoje medytacje i podcasty bardzo mi w tym pomagają. Odkrywam nowy wymiar. Bardzo pomocne są Twoje nagrania, Twój głos i dobrany podkład muzyczny. Dziękuję za tę możliwość.



A @Agnieszka-uv4nl • 2 mies. temu
Przyjemnie było popływać w oceanie niewiedzy 😊 tym bardziej, że słowa "nie wiem" w istotnych dla mnie sprawach wywołują z reguły napięcie ciała. Zdecydowanie za krótko dla mnie, popływałabym jeszcze ... tak miło jest puścić napięcie. Na pewno będę wracać do tej medytacji ❤️





Podróż w głąb siebie. Medytacja na nowy dzień, rok, projekt

Wypróbuj, jeśli:

- zaczynasz **nowy etap, projekt lub dzień**,
- szukasz **odpowiedzi i inspiracji z głębi siebie**,
- chcesz **skontaktować się ze swoją intuicją, sercem, wewnętrznym prowadzeniem**.

Warto sięgnąć po tę medytację, **rozpoczynając nowy dzień, tydzień, projekt, rok**. Może być pomocna, kiedy chcesz **poszukać odpowiedzi z głębi siebie i spróbować włączyć w to wymiar ciała**. Może pomóc **otworzyć dostęp do innej perspektywy, kierunku albo czegoś po prostu zaskakującego, a nawet z głębi serca**.

W tej medytacji zabieram Cię w przeciekawą podróż – **przez kosmos aż do Twojego serca**. Na początku zapraszam do doświadczenia siebie w teraźniejszości – tego, jak się czujesz w danym momencie, tu i teraz. Przywołuję metafory i zapraszam do odczucia tego, co na zewnątrz i wewnątrz. Zachęcam do odczucia w ruchu **wielokierunkowości** – tego, jak Twoje ciało może sięgać w różne strony i eksplorować przestrzeń wokół Ciebie. Do sięgania i odwiedzania kierunków, intuicyjnie lub z głowy. Do wybierania i pozwalania, by wybór się zadział naturalnie i bez presji.

Dalej zachęcam do **skierowania uwagi na serce** i jego okolice, do wyciszenia na chwilę myśli. Do odczucia jego trójwymiarowości, po to, aby usłyszeć „wiadomość”. Nie musi to być wiadomość słowna, może to być coś, co zechce się wyrazić w ruchu, obrazie, śpiewie. To jest **inny rodzaj wiedzenia** – taki, który płynie z intuicji, odczuć, a nie z analizy umysłu. **Wiadomość z głębi Ciebie do Ciebie często potrzebuje czasu, przestrzeni i cierpliwości, by się ujawnić**.



@agnieszkaswiątek8886 • 2 mies. temu

Dziękuję za tę medytację. Początkowo nie mogłam się w niej odnaleźć, w ruchu, z muzyką w tle. Skierowanie do serca bardzo mnie osadziło i uspokoiło. Przypomniało mi o czym bardzo ważnym dla mnie, o czym zapomniałam. Dziękuję Ci za to przypomnienie ❤️ Na nowo poczułam ciepło serca i usłyszałam jego subtelny głos. Tak ważny i dający nadzieję na lepszy czas.





Nie wiedzieć i zostać przy sobie

Wypróbuj, jeśli:

- przeżywasz **trudniejsze chwile**,
- potrzebujesz **akceptacji, łagodności i wsparcia** w obliczu nieznanego,
- chcesz uczyć się **pozostawania w kontakcie z własnymi uczuciami**.

Tę medytację przygotowałam na chwile, w których jest trudniej, kiedy czujesz, że **wycofujesz się, a nawet odcinasz od swoich uczuć**. Moja propozycja jest inna – zamiast się od nich odwracać, spróbuj pozostać w kontakcie z tym, co czujesz. To może **pomóc w łagodniejszym przeżywaniu**.

Znajdź wygodną pozycję, najlepiej leżącą. Pozwól oddechowi być takim, jaki jest – **bez oceniania**. Poczuj, jak ciało spoczywa na ziemi, która daje Ci stabilność i oparcie. Zauważ, co dzieje się w Twoim ciele i umyśle. **Jak to jest po prostu być?** Czy chcesz się poruszyć, zmienić pozycję, czy wolisz zostać w tym stanie? Zarówno odpuszczanie, jak i zmiana to naturalne reakcje. Pozwól sobie na **eksplorowanie tych wyborów**.

Ta praktyka zaprasza Cię do bycia w kontakcie ze sobą – **łagodnie, z przestrzenią na regenerację i odkrywanie nieznanego**. Każdego dnia przeżywamy cykle zmiany, odpuszczania i regeneracji. **Bez względu na to, gdzie jesteś w tym cyklu – możesz być w kontakcie ze sobą**.



webinar

MYŚLĄCE CIAŁO,
PORUSZONA MYŚL



@olkaturystka • 6 mies. temu

Wspiera mnie ta medytacja w moich momentach "nie wiem", "co dalej" i już sama akceptacja tego, że po prostu teraz nie wiem jest uwalniająca.





Nie chce mi się

Wypróbuj, jeśli:

- doświadczasz **niechęci, oporu lub braku motywacji**,
- chcesz poszukać **odpowiedzi płynących z mądrości Twojego ciała**,
- potrzebujesz **łagodności i akceptacji** wobec trudnych emocji,
- chcesz **pogłębiać kontakt ze sobą**, bez presji na natychmiastową zmianę.

W tej medytacji zapraszam Cię do zaciekawienia się swoim „nie chce mi się” – do badania, **gdzie w ciele może być zlokalizowana niechęć i opór**. To praktyka **zgody na czucie i bycie, na zauważanie i oddychanie**.

Prowadzę Cię przez kilka obszarów ciała, zapraszając do zatrzymania się przy nich z czułą uwagą, oddechem i otwartością na odczuwanie. Jakie wrażenia płyną z tych miejsc? **Jakie znaczenie może mieć to dla Twoich niechęci? Świadomość może stać się początkiem zmiany**, ale w tej praktyce ważne jest, by nie wymuszać niczego. Tworzymy przestrzeń na akceptację tego, co czujemy i zauważamy w teraźniejszości.

Podczas medytacji zachęcam do poszukiwania słów, obrazów i odczuć, które mogą **pomóc w wyrażeniu i poznaniu natury tego, co jest**. To subtelna podróż do wnętrza siebie, pełna łagodności i otwartości na doświadczenie.



@tomaszwilk4161 • 1 rok temu

Bardzo dobrze się tego słucha. Zachęca do zajęcia się ciałem. Tak bardzo zapomnianym





Odwaga bycia przy sobie

Wypróbuj, jeśli:

- pragniesz pogłębiać **połączenie ze swoją autentycznością**,
- chcesz rozwijać **akceptację i otwartość na własne odczucia i doświadczenia**,
- chcesz praktykować **pozostawanie w zgodzie ze swoimi potrzebami**.

Zapraszam Cię do medytacji, która wspiera **głębokie bycie przy sobie i pielęgnowanie więzi z samym /samą sobą**. To okazja, by poczuć, **jak to jest być Tobą właśnie dziś, w Twoim ciele**.

W nagraniu odwołuję się do języka ruchu, a tym razem także do inspiracji z książki **Matta Licaty „Ścieżka jest wszędzie”**. Łagodnie zachęcam, by objąć świadomością i ruchem to, że **jesteśmy czymś więcej niż nasze emocjonalne doświadczenia**.

W pierwszej części medytacji zapraszam Cię do skupienia uwagi na Twoim wewnętrznym świecie. W drugiej części, gdy rytm muzyki się zmienia, zachęcam do pozostania przy własnej energii – w ruchu lub bezruchu – **z odwagą bycia w zgodzie z aktualnymi potrzebami, bez przymusu podążania za czymkolwiek z zewnątrz**.

Proponuję pełne zanurzenie się w doświadczeniu – nawet jeśli pojawiają się niewygody. To przestrzeń, by pozwolić sobie na łagodne rozplątywanie, jak to określił Matt Licata, **„skołtunień” serca, ciała i psychiki poprzez ruch i uważność**.



E @ewajasiutowicz4178 • 1 rok temu
Bardzo mi to pasuje, co proponujesz. Świetne słowa prowadzące, Twoje refleksje o uczuciach bardzo pomocne. Moje ciało uwielbia tańczyć, wyrażać muzykę, emocje. Towarzyszył mi głównie spokój. Pojawił się też niepokój na bazie oceny, że moja przepona podczas tańca coś nie tak pracuje, że płytko oddycham. To takie moje wrażenia z pierwszego tego typu doświadczenia.

👍 1 💬 📄 🧡



Przepływ i grawitacja w ciele i w myślach

Wypróbuj, jeśli:

- czujesz **napięcie, stagnację lub brak energii**,
- chcesz uczyć się, jak możesz **lepiej dbać o swój poziom energii**,
- potrzebujesz **ugruntować się, poczuć więcej lekkości i obecności** „tu i teraz”.
- chcesz poszukać wewnętrznej równowagi **między napięciem a rozluźnieniem, między działaniem a byciem**.

Zapraszam Cię do eksploracji dwóch jakości ruchu: **przepływu i grawitacji**. Przepływ to **sztuka różnorodnego organizowania energii życiowej** – bycia w stanie kontroli, ale też odpuszczania, balansowania między precyzją a swobodą. To doświadczenie **aktywacji układu parasympatycznego**, który wspiera odpoczynek i regenerację. Z kolei grawitacja to **kontakt z ziemią, obecność, siła, delikatność** – dostęp do obu stron tego samego wymiaru.

Zacznijemy od oddechu, który płynnie wpływa i wypływa jak fala. Następnie zachęcę Cię do **zauważenia płynnej zawartości Twojego ciała i ruchu zgodnego z tym odczuciem**. Zaproszę do doświadczania, odczuwania, poszukiwania w sobie w ciele, gdzie przepływ jest **swobodny, a gdzie bardziej kontrolowany, być może nieco napięty**.

Dalej zaproponuję różne sposoby poruszania się, by poczuć, że **grawitacja wspiera Twoje bycie na ziemi**. Zachęcę też do połączenia obu tych aspektów – odczucia grawitacji i przepływu w ruchu. To jak się czujemy, wpływa na myśli. Cielesne doświadczenie kontroli, odpuszczania, ugruntowania, odczucia siebie, mogą sprawić, że poczujesz się **bardziej w kontakcie i możliwości zadbania o swój poziom energii**.

www.agasokolowska.com



@aleksandrardzk • 2 lata temu

Dziękuję, piękny proces - wzruszający...
Dostrzegłam gdzie daję przekroczyć swe granice dla innych ludzi (przede wszystkim dla znajomych) i jak naginam de facto swoje ciało, by wpasować się w potrzeby innych! Auć!
Zderzenie z ziemią 😊 Obserwacja warta dla mnie duuużo 🙏 Na koniec wytańczyłam sobie szacunek dla siebie 💕

P.s. W pewnej chwili zamarzyłam, aby wziąć udział w Twoich warsztatach w przyszłości, myślę że byłoby to wspaniałe doświadczenie



Fot. Angelika Żeleźnicka



Odpuścić, by móc ruszyć

Wypróbuj, jeśli:

- chcesz **wypróbować ścieżkę od odpuszczenia do działania**,
- szukasz sposobu na **łagodne uruchomienie energii**,
- pragniesz **wysłuchać się w intuicję swojego ciała**.

Na początku tej medytacji zapraszam do **odpuszczenia i rozluźnienia ciała**, aby **zaktywizować układ parasympatyczny** odpowiedzialny za regenerację. Później zachęcam do wypróbowania akcji **powolnego, niespiesznego odpychania się**. Z uważnością na przepływ ruchu, stopniową mobilizację i **zbieranie energii do działania**.

Odpychanie się jest powiązane z **powiedzeniem czemuś „nie” – z siłą, aby móc ruszyć, sięgnąć i powiedzieć swoje „tak”**. Możesz zacząć i nie wiedzieć od razu. Możesz wypróbowywać różne kierunki. Poprzez ucieleśnienie przecierasz szlak i budujesz nowe połączenia pomiędzy neuronami. **Nowy ruch, który ćwiczysz, kształtuje także nowe połączenia neuronalne wewnątrz Twojego umysłu**.

Twoje ciało często „wie” szybciej, niż umysł jest w stanie zrozumieć. Każdy z etapów jest potrzebny: odpuszczanie, odpychanie i sięganie. W tej kolejności ruchu, **optymalnej dla organizacji energii życiowej i zapobiegania przeciążeniom**.

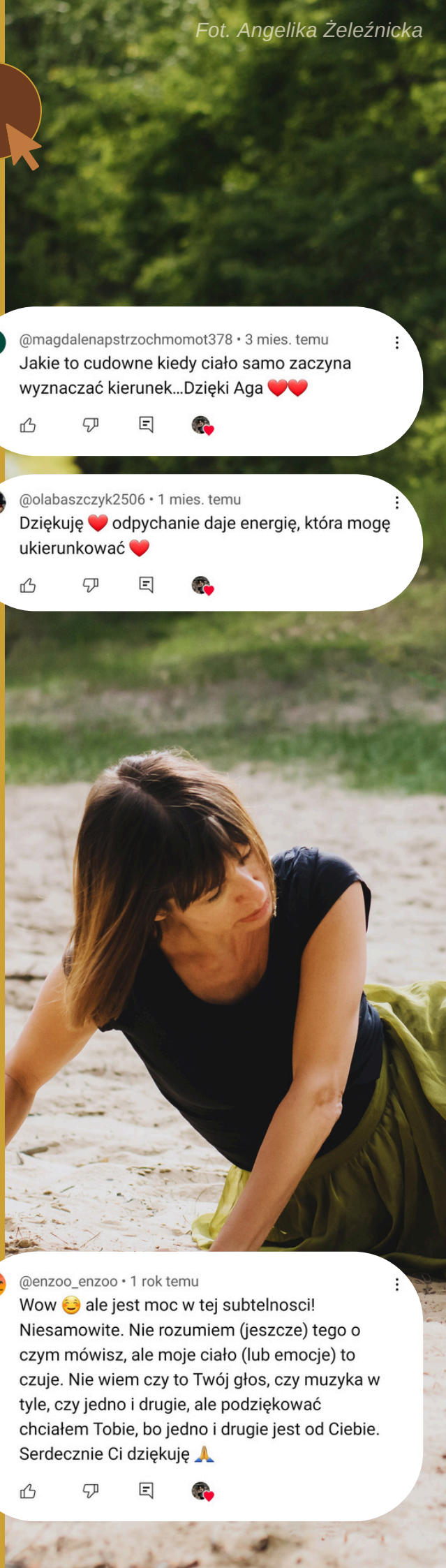
M @magdalenapstrzochmomot378 • 3 mies. temu
Jakie to cudowne kiedy ciało samo zaczyna wyznaczać kierunek...Dzięki Aga ❤️❤️



@olabaszczyk2506 • 1 mies. temu
Dziękuję ❤️ odpychanie daje energię, która mogę ukierunkować ❤️



@enzoo_enzoo • 1 rok temu
Wow 😊 ale jest moc w tej subtelności! Niesamowite. Nie rozumiem (jeszcze) tego o czym mówisz, ale moje ciało (lub emocje) to czuje. Nie wiem czy to Twój głos, czy muzyka w tle, czy jedno i drugie, ale podziękować chciałem Tobie, bo jedno i drugie jest od Ciebie. Serdecznie Ci dziękuję 🙏





Wytchnienie dla układu nerwowego

Wypróbuj, jeśli:

- czujesz **przeciążenie, zmęczenie lub nadmiar bodźców**,
- chcesz **zadbać o swój układ nerwowy** w łagodny sposób,
- ciekawi Cię, jak poprzez kontakt z ciałem możesz **uspokoić rozbiegane myśli**,
- chcesz poćwiczyć **pozostawanie przy sobie**, nawet jeśli pojawiają się nieprzyjemne doznania.

W tej medytacji zapraszam Cię w **podróż do teraz** – do zostawienia na chwilę tematów z przeszłości i podarowania sobie czasu na **zadbanie o swój układ nerwowy**. Zaczniemy od uspokojenia kory mózgowej i krótkiej rozmowy z „głową”, by mogła zrozumieć, co i po co robimy. **Rozumienie pozwala układowi nerwowemu na relaks i wyciszenie.**

Następnie poprowadzę Cię przez **odczuwanie różnych miejsc w Twoim ciele-domu**, poruszanych oddechem, z uważnością na wewnętrzną przestrzeń. Później będziesz mógł/mogła **poćwiczyć skupienie**, koncentrując się na krajobrazie wewnętrznym i zewnętrznym.

Doświadczenie otwiera czucie prawej półkuli – przestrzeni intuicji, wrażliwości i połączenia ze sobą. A co, jeśli pojawią się nieprzyjemne odczucia? **Będziemy sprawdzać, jak można siebie nie opuścić.** Zapraszam do bycia z ciekawością – jedną z fundamentalnych sił rozwoju i wsparcia.

Zachęcam, by pobyć w tej medytacji, dać sobie chwilę na zatrzymanie się i doświadczenie odczuć płynących z ciała. Po to, by uspokoić **układ nerwowy**, **wyhamować pędzące myśli** i powracać do siebie.



webinar



APTECZKA
RUCHOWA
DLA UKŁADU
NERWOWEGO





„Po prostu” bądź

Wypróbuj, jeśli:

- czujesz się **zmęczony/a lub przytłoczony/a**,
- potrzebujesz **regeneracji i wsparcia**,
- chcesz **wyciszyć się, uspokoić myśli i odnowić kontakt ze sobą w ciele**.

Tej medytacji najlepiej **doświadczyć przed snem lub w momencie, gdy po jej zakończeniu możesz pozostać spokojny/a** – bez pośpiechu i natychmiastowego powrotu do aktywności. Jest szczególnie pomocna w chwilach przytłoczenia, ponieważ **wspiera regenerację układu nerwowego**. Dla niektórych może jednak stanowić wyzwanie, właśnie z tego powodu – zaprasza bowiem do **wyhamowania rozpędzonych myśli, zwolnienia tempa i wejścia w stan bycia**.

Medytacja opiera się na łagodnej, somatycznej praktyce obecności. Zapraszam do znalezienia wygodnej pozycji i skierowania uwagi na oddech. Skupienie na odczuciu oddechu **pomaga zmniejszyć rytm fal mózgowych**, co prowadzi do głębszego wyciszenia. Zachęcam także do **minimalnego ruchu, odczuwania własnego dotyku, kontaktu z grawitacją oraz zauważania wrażeń płynących z ciała**. To przestrzeń, w której możesz doświadczyć, jak to jest **wspierać siebie, a jednocześnie być wspieranym/wspieraną**.



 @Agnieszka-uv4nl • 4 tyg. temu
Łagodna i wspierająca medytacja ❤️❤️❤️
Dziękuję 😊
  

 @MA424-d1j • 1 mies. temu
Bardzo uspokaja i przywraca poczucie bezpieczeństwa. Dziękuję Tobie!
   



Cykl życia w ruchu

Wypróbuj, jeśli:

- chcesz posłuchać ciała, **zanim zaczniesz rozwiązywać coś „na rozum”**,
- chcesz poćwiczyć **elastyczność i łagodność wobec zmian** – w ciele, emocjach, myślach.

W tej praktyce zaczniemy od odwiedzenia **trójwymiarowości oddechu** – jako przygotowania do głębszego spotkania ze sobą.

Rozgaszczanie się w „teraz”, **bez przymusu i bez szukania ostatecznych odpowiedzi**, otwiera przestrzeń do słuchania sygnałów płynących z ciała.

Główną osią tej medytacji jest doświadczanie **naturalnego cyklu: jestem – poszukuję – przybywam – ruszam dalej**. Sekwencja ta, obecna zarówno w ciele, jak i psychice, daje **szansę na przetarcie ścieżki** tam, gdzie na co dzień nie zawsze dajemy sobie przyzwolenie.

W ruchowej medytacji możesz „bezkarnie” eksperymentować z łagodną ciekawością i zauważać nieustanną **możliwość zmienności: bycia, działania i zarządzania energią**. To praktyka budowania dostępu do czującej, prawej półkuli mózgu oraz tworzenia mostu pomiędzy tym, co odczuwasz w ciele, a tym, co pojawia się w umyśle z **możliwością wypróbowania czegoś innego, jeśli tylko zechcesz**.



Dlaczego robię to, co robię?

Dlatego, że sama doświadczyłam, jak praktyka ta zmienia życie na lepsze. **Ruch, jaśniej niż słowa, mówi o tajemnicy istnienia, a z drugiej strony jest namacalnie konkretny.** Udało mi się wytańczyć z życia w bloku z wielkiej płyty, trudnego dzieciństwa, które nie było moją winą, wielu ról i ich odwróceń, oraz z kilku innych historii i dynamik toksycznych relacji.

W pewnym momencie poczułam, że nie muszę już tylko wytańczyć się, zmieniać, wychodzić, odchodzić. Poczułam, że wreszcie mogę zacząć też **budować, wtańczyć się w życie, stawać po jego i swojej stronie.**

Ruch, taniec, ucieleśnienie sięgają głębi. Rudolf Laban przewrotnie ujął to w jednym z moich ulubionych cytatów: „**Ruch obejmuje tak wiele wymiarów, że nawet fikanie koziołków może się stać świętą zabawą**”. Pamiętam, jak temat zabawy był zawsze obecny, utęskniony, pełen sprzeczności, kiedy pracowałam z osobami, które doświadczyły przemocy. Gdy na sali, w grupie, mogły doświadczyć rozluźnienia, uśmiechu, lekkości i siły, bawić się bez strachu – **czułam, że te momenty zabawy stają się świętym momentem. Zawsze.**



To nie jest obietnica, że będzie łatwo. To jest zaproszenie do tego, by nauczyć się sposobu docierania do swoich zasobów, opiekowania się tym, co boli, oraz odżywiania nadziei na dalszą podróż.



Do czego Cię zapraszam?

Zapraszam Cię do siebie samej/ego. **Do życia w pełni.** Jeśli mogę towarzyszyć Ci w tej podróży, zrobię to najlepiej, jak potrafię – a jeśli uznam, że ktoś inny będzie lepszym przewodnikiem, z **serca polecę Ci osobę, której pracę dobrze znam**, jeżeli zwrócisz się do mnie bezpośrednio.

Prowadzę nieodpłatny kanał na YouTube – poza skorzystaniem z medytacji w ruchu, możesz zaczerpnąć wyjaśnień, słuchając podcastów (pobierz darmowy przewodnik). Kilka razy w roku prowadzę rozbudowane webinary ruchowe online i cykl **Czuła siła obecności**, poza tym treningi, warsztaty stacjonarne i roczny kurs trenerski. Indywidualnie **superwizuję** i prowadzę mentoring.



W różnych miastach w Polsce działają **trenerk/rzy języka ruchu i świadomej pracy z ciałem**. Z kilkoma osobami, które ukończyły roczny kurs lub szkolenie z psychoterapii tańcem i ruchem, współpracuję od wielu lat. Aktywne/i zawodowo trenerk/rzy języka ruchu i świadomej pracy z ciałem stale **pogłębiają swoją wiedzę, poddają swoją pracę superwizji i rozwijają kompetencje**, by wspierać w procesie ucieleśniania siebie.



TRENERKI/RZY JĘZYKA RUCHU I ŚWIADOMEJ PRACY POPRZECZ CIAŁO



POBIERZ BEZPŁATNY E-BOOK





Spotkajmy się w sieci:



Instagram



Facebook



Sklep



YouTube



Newsletter

Ruch ma możliwość przenoszenia nas do domu duszy, do świata, dla którego nie mamy nazwy. Ruch **dosięga naszej najgłębszej natury**, a taniec twórczo ją wyraża. Poprzez taniec zaglądamy do **tajemnicy życia**, która wydobyta ze środka, wykuta pragnieniem kreowania osobistej zmiany, w tańcu zyskuje **głębką moc uzdrawiania ciała, psychiki i duszy**.



Anna Halprin



Jeśli chcesz zgłębić pierwszy i naturalny język, którym mówi ciało, **zapraszam na:**



ROCZNY KURS TRENERSKI:
ŚWIADOME CIAŁO, JĘZYK RUCHU



TRENING ŚWIADOMOŚCI:
CIAŁA, EMOCJI, MYŚLI, RELACJI



WEBINARY RUCHOWE:
PRAKTYKA Z ODROBINĄ TEORII