



## ***„Rozmowy z ciałem”***

Pewne jest, że CIAŁO, to jedyne miejsce w którym spędzisz resztę swojego życia.

*“Ciało powie Ci rzeczy, które umysł będzie próbował ci wyperswadować. Ciało mówi, z której strony znajduje się życie”. - Glennon Doyle*

We współczesnej kulturze przywykliśmy do tego, by nasze problemy rozwiązywać myśląc, analizując oraz ufając wyłącznie umysłowi (ewentualnie Googlowi ;)) Jednak w tym pośpiechu i nastawieniu na osiągnięcie celów często odrzucamy czucie i nasz wewnętrzny głos. Czucie własnych emocji i ciała, przez które te emocje próbują się przebić, przepłynąć, zaistnieć. Ból i dolegliwości z ciała sprawnie zagłuszamy tabletkami. Nieprzyjemne odczucia z ciała tłumimy głosem tzw. rozsądku twierdząc, że *"to nic takiego, jeszcze dam radę"* Ignorujemy delikatne sygnały, które w każdej minucie, wysyła nam nasze ciało, będąc później zaskoczeni a nawet zezłoszczeni na nasze ciało, kiedy zaczyna chorować. Krytykujemy je za to jak wygląda, jak boli bądź nie daje sobie z czymś rady. Traktujemy je jak przedmiot który ma nam nieprzerwanie służyć i nie psuć się.

***Nie doceniamy tego cichego a jednocześnie mądrego głosu ciała, będącego skarbnicą wiedzy o nas, naszych potrzebach, emocjach, motywacji, pragnieniach i granicach. Ignorujemy ten głos powoli ale konsekwentnie.***

Urodziliśmy się jako ciało i tak, jako dzieci, doświadczyliśmy życia i kontaktu z opiekunami. Na ścieżce dorastania jednak często straciliśmy zdrową relację z naszymi ciałami, czego dziś konsekwencje ponosimy. Chorujemy, obieramy obcą ścieżkę życia, miotamy się w decyzjach życiowych, szukamy rad na zewnątrz zamiast skierować się do środka.

**A przecież nasze ciała są bardzo mądre i komunikują się z nami cały czas.**

Mogą być dla nas wsparciem w trudnych momentach w życiu. Mogą być przewodnikiem po ważnych decyzjach. Wreszcie mogą nas kontaktować z naszymi głębokimi pragnieniami, potrzebami i zdrowymi sposobami na ich zaspokajanie. Dobra informacja jest taka, że tę zdrową, wspierającą, mądrą i troskliwą relację z ciałem można budować i rozwijać. Nasze ciało zawsze nam pomaga, nawet kiedy myślimy, że jest na odwrót.

***Wyobraź sobie, że:***



- Dobrze się czujesz w swoim ciele
- Słyszysz i rozpoznajesz sygnały które ci wysyła
- Masz w nim wsparcie i przewodnika
- Potrafisz rozpoznać jakie zaspokojone i niezaspokojone potrzeby ci sygnalizuje
- Uczysz się od niego swojego własnego tempa życia
- Szanujesz je i dbasz o nie
- Rozpoznajesz własne granice i uczysz się je komunikować innym.

### *Zapraszam Cię na warsztat, podczas którego skierujesz uważność na swoje ciało.*

- Sprawdzisz jakim językiem dotychczas się z nim komunikowałaś/eś.
- Doświadczysz praktyk, które pomogą Ci usłyszeć co mówi do Ciebie Twoje ciało, jakie ma dla Ciebie wiadomości o Tobie.
- Doświadczysz brania od ciała ale też czułego dawania mu tego, czego potrzebuje.
- Poprzedzisz kierowanie wspierających intencji w jego stronę.
- Wejdiesz z nim w partnerski dialog, tak jak Ty i Twoje ciało na to zasługujecie.
- Doświadczysz swojego ciała w uważnym kontakcie i sprawdzisz jak Ci jest w tej relacji.
- Oddasz swojemu ciało głos i należne mu miejsce w Twoim życiu.
- Być może doświadczysz potencjału Twojego ciała do przyjemności.

Na warsztacie doświadczysz też wspólnotowości z innymi osobami, bo większość z nas zaniedbuje bądź nie docenia potencjału relacji z naszymi czującymi ciałami. Poznane praktyki będziesz mógł, mogła przenieść do swojego codziennego życia by pogłębiać i rozwijać relację z Twoim jedynym ciałem.

### *Podczas warsztatu będziesz doświadczać swojej relacji z ciałem poprzez:*

- pisanie ekspresywne i terapeutyczne,
- malowanie intuicyjne,
- pracę w grupie i parach,
- doświadczenia oddechowe,
- medytacje prowadzone,
- ruch intuicyjny,
- i inne formy kontaktu ze sobą.