

DZIEŃ PIERWSZY

ORIENTACJA I PRZYBYCIE

Zdarza się, że bardzo długo próbujemy gdzieś dotrzeć, ale wciąż nas tam nie ma. Jak możemy nauczyć się przybywać?

Zacznij na stojąco.

Od pierwszych chwil życia przyjaźnisz się z grawitacją. Przywitaj się z nią. Jak odczuwasz ciężar swego ciała?

Poruszaj głową wychodząc poza oś i zauważ jak to wpływa na zmianę odczucia w twoich stopach.

Przejdź się, przyjmując stopami podłogę. Pozwól ziemi, by cię dotykała.

Teraz niech twoje stopy będą aktywne. Niech zabiorą cię w przestrzeń. Czy zmienia to twój sposób poruszania się?

Przekieruj teraz uwagę na wewnętrzną stronę dłoni i pozwól by to miejsce odbierało „wiadomości ze świata”.

Wyobraź sobie, że masz ogon. Może być jaki zechcesz – jak ogon dinozaura, salamandry czy pudła. Wyrasta on z twojej kości guzicznej, zwanej też właśnie ogonową. Zauważ, że ten ogon jest przedłużeniem twojego kręgosłupa.

Sięgaj czubkiem głowy do nieba. Powytrząsaj z kręgosłupa napięcie, wydłużając go od głowy aż do ogona.

Potrząsaj energicznie głową i skieruj uwagę na ucho wewnętrzne. Wyobraź sobie jak wyglądają zawieszony w płynie kryształki, sygnalizujące o równowadze. Wyobraź sobie długie kolczyki, zwisające z twoich uszu, wyraźnie dające odczuć kierunek „w dół”. Przyspiesz albo zwolnij ruch i zaobserwuj, jaką to robi różnicę.

Oczy skupiają się na najbliższej przestrzeni. Po chwili wprowadź widzenie peryferyjne. Wyobraź sobie oczy jako okna odbierające świat. A teraz eksploruj ze wzrokiem bardziej aktywnym. Niech oczy zaprowadzą cię w przestrzeń.

Badaj to samodzielnie, ze świadomością dłoni i stóp, głowy i ogona, ucha wewnętrznego i oczu. To elementy twojego układu tonicznego, który odpowiada za odczucie grawitacji i za orientację w przestrzeni.

Położ się wygodnie na plecach i oddaj cały swój ciężar podłodze. Czy jest coś, co możesz jeszcze puścić, co trzyma cię nad ziemią? Poddaj się sile grawitacji.

Bywa, że oddanie ciężaru jest jak upadek. Jeśli upadek jest teraz dla ciebie właściwy, przeturlaj się na brzuch i wlej cały swój ciężar w tę wrażliwą przestrzeń. Odpocznij. Pozostań w tej pozycji tak długo jak potrzebujesz, aż zauważysz wyraźny impuls do ruchu.

Gdy go poczujesz, zacznij tańczyć po swojemu. Zwróć uwagę na percepcję ciężaru, na sposób, w jaki twoje ciało doświadcza grawitacji oraz na to, gdzie jesteś.

Pozwól by ciało mówiło ci o swoich potrzebach. Ono w każdej chwili wie dokładnie czego potrzebuje by wypocząć, zregenerować się, albo coś wyrazić. Wystarczy posłuchać. Zamiast szumu poszukaj zestrojenia.

Czasem trzeba zanurzyć się w głąb siebie, żeby znaleźć swój autentyczny głos – aby móc iść dalej.