

## День 1. Орієнтація на місцевості та присутність

*Іноді ми витрачаємо багато часу на те, щоб прибути до нового місця, замість того, щоб відчувати повноту присутності.*

*Чим для нас на практиці є орієнтація на місцевості та присутність?*

Почніть стоячи:

- Привітайте вашу давню подругу, гравітацію. Як ви розпізнаєте відчуття ваги у власному тілі?
- Змістіть голову вперед таким чином, щоб вона змінила своє положення відносно центральної осі, і слідкуйте за ледь помітними змінами у вашому відчутті стоп.
- Почніть ходити, і відчувайте землю вашими стопами. Нехай земля торкається ваших ніг.
- А тепер активуйте стопи. Нехай вони направляють вас у просторі. Чи це змінює те, як ви рухаєтеся?
- Перемістіть свою увагу на центр долоні і отримуйте через них “новини всесвіту”.
- Уявіть, що у вас є хвіст, спробуйте виростити його зі свого куприка: це може бути хвіст динозавра, саламандри або пуделя. Спостерігайте, як він витягує ваш хребет у просторі.
- Потягніться маківкою голови до неба. Струсіть усю напругу зі свого хребта, витягуючись від голови до кінчика хвоста.
- Активно порухайте головою і перемістіть увагу на внутрішнє вухо. Уявіть крихітні вушні камінці (*анат. - отоліти*), що знаходяться в рідинному середовищі та інформують про рівновагу. Уявіть довгі сережки, що звисають та підсилюють відчуття руху вниз. Прискорюйте або сповільнюйте ваш рух і спробуйте помітити різницю.
- Перемістіть увагу на усвідомлення своїх очей. Зробіть паузу і змістіть увагу на периферійний зір. Уявіть, що ваші очі наче вікна, через які ви можете бачити світ. Тепер досліджуйте активний погляд (сфокусовану увагу). Нехай погляд веде вас простором.
- Тепер досліджуйте простір самостійно, з усвідомленням власних рук та ніг, голови і хвоста, внутрішнього вуха та очей. Це частини вашої тонічної

системи (муз. - тоніка) — системи гравітації у вашому тілі, — яка розміщує вас у конкретному місці простору.

- Ляжте на спину та знайдіть максимально зручне для вас положення, спробуйте віддати всю вагу підлозі. Що ще ви можете відпустити, що утримує вас на відстані від землі? Віддайтеся гравітації.
- Іноді повне відпускання схоже на “колапс” (від ред. - collapse - як крах внутрішнього контролю, як падіння, розпад). Коли ви “впоралися з колапсом” (прийняли ці відчуття), переверніться на живіт і розподіліть вагу на цю чутливу поверхню. Відпочиньте. Залишайтеся там стільки часу, скільки вам необхідно, доки не відчуєте внутрішній імпульс рухатися знову.
- Коли будете готові, танцюйте свій власний танець, орієнтуйтеся на власну вагу, та активуйте систему гравітації у вашому тілі, дайте відповідь на питання: «де я є?».
- Дозвольте своєму тілу сказати вам, чого воно хоче насправді. Якщо ви даєте собі час на “почути”, ваше тіло точно знає, що йому потрібно в цю мить для відпочинку, відновлення та самовираження. Будьте включеними, а не відключайтеся.

*Іноді необхідно зануритися в себе, щоб знайти справжній, автентичний поклик і зробити наступний крок.*