

CZY SĄ PRZECIWWSKAZANIA DO PRAKTYKI?

Praktyka ma działanie wyłącznie wspierające Twoje ciało i energię życiową. Nie jest formą leczenia, rehabilitacji czy szeroko pojętego uzdrawiania. Dodatkowo, w przypadku formy on-line, to Uczestnik bierze odpowiedzialność za wykonywanie tej praktyki we własnym domu. Dlatego w przypadku wszelkich problemów zdrowotnych, które mogą mieć istotny wpływ na korzystanie z tej praktyki, konieczna jest wcześniejsza Twoja konsultacja z lekarzem, a także indywidualna konsultacja ze mną przed pierwszym spotkaniem.

Ogólnie, z mojego doświadczenia wynika, że praktyka jest łagodną formą ruchu i teoretycznie nie ma do niej żadnych przeciwwskazań. Praktykują ją Kobiety w każdym wieku i w różnej kondycji fizycznej, które po czasie odnotowują polepszenie swojej sprawności i samopoczucia, a nawet polepszenie zdrowia. Jest to praktyka w czasie której możemy zastosować wiele opcji wspierającej ciało w jej wykonaniu. Np. znaczną część praktyki wykonujemy na stojąco, w bardzo komfortowym ustawieniu. Jednakże przy różnego rodzaju dolegliwościach i ona może być męcząca, wtedy wiele z tych ruchów można wykonać siadając na krześle. Kiedy przechodzimy do bardziej wymagających ruchów i pozycji stojących, wtedy zawsze zachęcam, by czuć swoje ciało i dostosowywać się do jego możliwości. Czyli jeśli coś jest za trudne wracamy do podstawowego ustawienia. Jeśli i ono jest za trudne, to można usiąść z powrotem na krześle. W skrajnych przypadkach można się też położyć i z oddechem wykonywać tylko same ruchy rąk.

SKĄD JEST TYLE MOŻLIWOŚCI?

Stąd, że przede wszystkim pracujemy z energetyką ciała i z tkankami głębokimi, co niesamowicie odżywia całe ciało i wręcz regeneruje poprzez świeży dopływ krwi i tlenu. Zatem nie chodzi o fizyczne forsowanie ciała, raczej o obecność, świadomy oddech i czucie jego granic. A następnie, kiedy do nich docieramy, praktykujemy przyjmowanie tego, co jest, akceptowanie tego stanu i pozostawanie dobrą dla siebie. To z kolei niesamowicie regeneruje system nerwowy.

Zatem głównym wyznacznikiem do praktyki są odczucia płynące z ciała podczas jej wykonywania. Ono doskonale podpowie co mu służy, a co nie. Unikamy przekraczania naszych granic. Sygnałem tego przekraczania jest zawsze ostry, kłujący ból w danym miejscu w ciele albo zaciskanie szczęk jako próba zrobienia czegoś na siłę. Kiedy to czujemy i zauważamy, to po prostu wraz z kolejnym wydechem odpuszczamy jakiegokolwiek formy nadużywania siebie. To z kolei buduje szacunek do ciała oraz jego zaufanie do nas. Ja staram się zawsze mówić też o tym wszystkim w czasie praktyki, zatem po prostu podążaj za sobą i za swoim ciałem podczas mojego prowadzenia. Dodatkowo stosuj

wszelkie wskazówki, które otrzymałaś ode mnie podczas indywidualnej konsultacji przy problemach zdrowotnych. A do tego, bym mogła jeszcze lepiej Cię wspierać w czasie praktyki, pozostań ze mną w kontakcie poprzez włączoną kamerę oraz komunikację tekstową w czasie całych zajęć.

Do wirtualnego zobaczenia!