

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO SPOTKANIA

1. Przybądź na spotkanie 15 minut wcześniej, byś mogła spokojnie połączyć się ze mną.
2. Zadbaj o ciszę dookoła Ciebie - wyłącz radio, telewizor, bądź świadoma, że prawdopodobnie od początku, jak się zalogujesz, może być Ciebie słychać, jak i Twoje rozmowy. Zadbaj więc o to, by nasza wspólna przestrzeń nie była niczym zakłócona:-)
3. Przygotuj sobie matę do ćwiczeń, koc i ewentualnie miej pod ręką kilka poduszek (do wsparcia ciała w pozycjach jogi jin). Ponadto, jeśli uczestniczysz regularnie w moich zajęciach, to zadbaj też o to, byś na każdą praktykę miała przygotowane w pobliżu dwie piłki tenisowe (będą nam służyły do auto-masażu powięziowego). Nie zawsze będziemy z tego wszystkiego korzystać, ale by ograniczyć zamieszanie i szukanie tych rzeczy w trakcie praktyki, miej je po prostu przygotowane i łatwo dostępne. Jeśli chodzi o piłki tenisowe zwróć uwagę, że są one różnej twardości. Dobrze by było, gdybyś miała dwa rodzaje - jedną parę bardziej miękkich i drugą parę tych twardszych.
4. Zorganizuj dla siebie ładną przestrzeń. Zadbaj o wszystkie zmysły. Zapal świeczkę, rozpyl jakiś przyjemny zapach, włącz sobie ulubioną muzykę, zrób dobrą herbatę i załóż przyjemne w dotyku ubranie. Luźne i niekrępujące Twoich ruchów. Przestrzeń, którą stworzysz będzie Cię zasilać w piękno i przyjemne doznania. Będzie karmić Twoją zmysłową kobiecość.
5. Zadbaj byś miała coś do picia podczas praktyki.
6. Nawet jeśli nie jesteś sama albo masz dookoła „przeszkadzające czynniki”, podejmij sama ze sobą zobowiązanie, że to będzie TWÓJ CZAS! Że to będzie Twoja praktyka powracania do siebie i do swojej wewnętrznej siły, z której mało co będzie w stanie Ciebie wytrącić. Pamiętaj, że o to w tym wszystkim chodzi, byś niezależnie od czynników zewnętrznych potrafiła połączyć się z własnym spokojem, który mieszka od zawsze w Tobie.
7. Porzuć wszelkie oczekiwania i wyobrażenia. Pozwól sobie na podążenie w nieznanne.
8. Po praktyce pozostań jeszcze ze sobą przez chwilę i zakotwicz w sobie to, z czym jesteś po niej. Zadaj sobie pytanie „co jest żywe we mnie teraz?”. Znajdź jedno lub dwa słowa i powiedz je sobie na głos lub podziel się na czacie. W ten sposób tworzysz pewien rodzaj połączenia z tym stanem, do którego łatwiej będzie Ci powrócić już poza praktyką. Pamiętaj! W tej kwestii ćwiczenie czyni Mistrza :-)