

JAK SIĘ DOBRZE ZAOPIEKOWAĆ SOBĄ PO ZAJĘCIACH

Praktyka „Głęboki odpoczynek w ruchu”, pomimo iż może wydawać się czasami dość prostą i mało intensywną (dla niektórych;-), jest przede wszystkim bardzo mocną praktyką oczyszczającą i regenerującą nasze ciało fizyczne (mięśnie głębokie, stawy, tkanki łączne powięziowe) oraz cały system nerwowy. Wynika to głównie z praktykowania świadomego, specyficznego dobranego rodzaju ruchu, uważności na siebie i ciało oraz nowej jakości oddechu. Ponadto uczysz się podążać za ciałem i jego potrzebami oraz tworzysz w czasie spotkań bezpieczną dla niego przestrzeń, w łagodności i czułości dla siebie. Wszystko to sprawia, że zaczynasz dawać sobie jakości, za którymi być może głęboko tęskniłaś i jednocześnie poprzez ruch i oddech docierasz do miejsc, w których zalegają stare napięcia, niewyrażone emocje, zapis traumatycznych doświadczeń, energia dominujących myśli i przekonań. Tak, tak, to wszystko jest zapisane w Twoim ciele i często jest przyczyną wielu dolegliwości natury fizycznej i emocjonalno-psychicznej. Intencją tej praktyki jest to, by te stare, niepotrzebne zapisy uwolnić z ciała. By zalegającą energię wprawić w ruch, by ją oczyścić i mieć ją jako swój zasób energii życiowej (wcześniej jest ona dosłownie poutykana pod postacią napięć w ciele i o tyle masz jej mniej w sobie). Chcemy oczyścić nasze ciało, by stawało się coraz większą przestrzenią do przepływu Twojej życiodajnej energii. By ponownie utworować drogę do energetycznych jakości Twoich zasobów jak radość, błogość, spokój czy moc.

Jak jednak widzisz, droga do tego wiedzie przez oczyszczanie. Zatem bądź świadoma, że po każdej praktyce mogą pojawiać się różne objawy. Fizycznie, możesz odczuwać jakiś stary ból - bądź z nim, czuj go, obejmij oddechem i łagodnością - ciało chce być zauważone i przyjęte a nie krytykowane za to, że coś z nim nie tak, że nie spełnia Twoich wymagań. Ciało pragnie tylko Twojej obecności, by mogło ten ból transformować. Ważne! Ten ból tak właśnie potraktowany powinien zniknąć w przeciągu kilku dni i nie powinien się nasilać. Gdyby tak się nie stało zwróć na to baczniejszą uwagę, w razie konieczności skontaktuj się ze mną.

Mogą też pojawiać się różne emocje w Tobie oraz bardzo często mogą pojawić się łzy, które masz poczucie, że są niewiadomo skąd. Podstawowa zasada: pozwól na to co jest! Bądź tylko obserwatorem tego, co się pojawia. Nie zamykaj ich ponownie w swoim ciele, daj im przepłynąć. Niech zrobią miejsce na nowe! Oddychaj przy tym i podaruj sobie obecność, którą regularnie praktykujesz podczas zajęć. Możesz założyć sobie swój dziennik praktyk i zapisywać to, co się z Tobą wydarza dając w ten sposób upust temu. Możesz też poruszać chwilę swoim ciałem i dosłownie wytrząsnąć nim i tym, co chce się uwolnić - z taką właśnie intencją. Jeśli poczujesz taką potrzebę możesz również skorzystać z mojego indywidualnego wsparcia coachingowego. Mogę wesprzeć Ciebie w głębokiej transformacji tego, co się uwalnia.

Jest jednak kilka kluczowych zasad jak się sobą dobrze zaopiekować po praktyce:

1. Bądź dla siebie dobra!!! Obdarz się łagodności i zrozumieniem.
2. Pij więcej czystej wody lub wody z cytryną.
3. Unikaj alkoholu, zwłaszcza w dniu praktyki.
4. Pisz w swoim pamiętniku, wytrząsaj to, co się pojawia w ciele.
5. Pobądź ze sobą trochę w ciszy, pozwól niech to, co poruszyłeś ugruntuje się w Tobie.
6. Zwracaj baczną uwagę na swoje myśli i swój wewnętrzny stan. Pielęgnuj tylko to, co Cię wzmacnia i otwiera na życie.
7. Praktykuj wdzięczność za każdą chwilę, którą jest Ci dane przeżyć.