

Moja ugruntowana obecność

Cel

Uczestnicy pogłębiają kontakt z ciałem dzięki doświadczaniu równowagi i grawitacji. Dzięki temu mogą zwiększyć swoją obecność „tu i teraz”, co sprzyja zmniejszeniu napięcia.

Wskazówki

To ćwiczenie warto przeprowadzić, kiedy uczestnicy mają już za sobą prostsze ćwiczenia dotyczące świadomości ciała, takie jak „Oddech Koherentny”, „Drzewo”, „Uziemienie”. Można też zakończyć ćwiczenie po pierwszym lub po drugim etapie.

Po ćwiczeniu warto porozmawiać z uczestnikami o tym, co czuli, jakie zauważali doznania płynące z ciała (np. ciężar nóg, rozluźnienie, ciepło), jakie myśli i obrazy się pojawiały.

Ugruntowanie, znalezienie równowagi i poczucie swojego centrum pozwalają na kontakt z „tu i teraz”. Niepokój, dręczące myśli, nieustanne analizowanie problemów i wymyślanie negatywnych scenariuszy – oddalają nas od chwili obecnej i powodują deregulację.



Czas trwania: 10-15 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Zauważ swoje ciało”

Ćwiczenie inspirowane podejściem focusingowym w psychoterapii.

