

# Uziemienie:

## czyli jak mocno stać na nogach?

### Cel

Uczestnicy pogłębiają kontakt z ciałem, aby dzięki temu lepiej kontaktować się z emocjami.

### Wskazówki

Ćwiczenie można powtarzać regularnie na zajęciach. Być może uczestnicy zauważą jakąś zmianę w swoim codziennym odczuwaniu i kontakcie z ciałem. Spróbuj najpierw samodzielnie zrobić to ćwiczenie kilka razy w domu. Zobacz, czy jest dla Ciebie pomocne. Dla niektórych osób docieranie do emocji przez ciało może być niewygodne lub zagrażające. Jeśli ten rodzaj pracy nie odpowiada Tobie, uczestnicy zajęć to zauważą.

Czas trwania: ok. 10 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Zauważ swoje ciało”

