festiwal myśli abstrakcyjnej 5. 5.12-13.12 osiedle jazdów

**ĆWICZENIA Z PRACOWNI CIAŁO-DOMEK**
**Opracowała: Zuzanna Sikorska-Borowska**

Przejdź się po Jazdowie, swoiej najblizszej okolicy. Znajdź ciekawe, intrygujące Cię miejsce i zauważ, czy jest w nim coś konkretnego, co Cię przyciągnęło (drzewo? kamień? dom? pusta polanka?). Zacznij dokładnie badać to miejsce, używając zmysłu czucia głębokiego, zmysłu wzroku i zmysłu dotyku.

- Użyj zmysłu czucia głębokiego (zmysłu orientacji ułożenia części własnego ciała). Przymknij oczy – zauważ, jak ułożone są Twoje ręce, nogi, Twój korpus, twoja głowa, twoja kość ogonowa.
- Użyj zmysłu wzroku i dokładnie obejrzyj to miejsce, pozwalając sobie na zestrojenie z nim. Nie analizuj, nie nazywaj. Patrz całym ciałem.
- Użyj zmysłu dotyku: dotknij i zobacz, czy możesz dotknąć nie tylko Twoją dłonią ale może też jakimś innym fragmentem ciała? Może możesz dotykać też nogą? Kolanem? Policzkiem? Brzuchem? Plecami? Może całym ciałem

**X**

Gdziekolwiek jesteś teraz stań w miejscu i rozejrzyj się dookoła. Oddychaj swobodnie i rozglądaj się.
Postaraj się nie nazywać tego co widzisz - obserwuj zestrajając się z otoczeniem (sprawdź co to dla Ciebie oznacza?).
Zacznij zauważać co odczuwasz w ciele, gdy patrzysz na ten obraz?
Bądź w delikatnym przepływie ruchu - nie stój sztywno. Gdy patrzysz w którąś stronę spójrz tam całym ciałem (nie tylko oczami, głową). Czy ruch oddechu i rozglądania się mogą wprowadzać całe Twoje ciało w przepływ ruchu?

**X**

Rozglądaj się po miejscu, w którym teraz jesteś i sprawdzaj, jak się czujesz, kiedy wychodzisz uwagą do tej przestrzeni? Sprawdź, czy możesz poruszyć się w relacji z nią? Czy możesz zrobić kilka kroków “ku czemuś” w tej przestrzeni? Wyciągnąć “do czegoś” rękę?  Poczuj swoją przestrzeń wewnętrzną. Wyobraź sobie, że Twoja przestrzeń wewnętrzna może zacząć powoli rozwijać się po przestrzeni miejsca, w którym jesteś, wychodzić ku niej. Jak się z tym czujesz?

**X**

Rozejrzyj się po miejscu w którym teraz jesteś. Wyobraź sobie, że Twoja przestrzeń wewnętrzna może się zwinąć, schować w środku Ciebie. Sprawdź w jakiej części ciała się lokuje? Jaki kształt przybiera? Jaką ma wielkość? Z tak zwinięta przestrzenią wewnętrzną