

KONFERENCJA / SEMINARIUM - WIOSNA 2012

Praktyka i metodyka technik relaksacyjnych (12- 13 maja 2012, Zameczek)

Nasze pierwsza konferencja dotyczyła problemów naukowych i dydaktycznych związanych z technikami relaksacyjnymi. Dwudniowy program obejmował trzy bloki tematyczne odnoszące się do podstawowych nurtów technik relaksacyjnych. Na oddzielne bloki – relaksację, jogę, medytację - składały się wykłady, wyniki badań, warsztaty metodyczne oraz demonstracje praktycznych technik.

W tym pierwszym wydarzeniu seminaryjnym uczestniczyło ponad 70 osób, m.in. studentów ówczesnej edycji Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych i absolwentów tych studiów oraz studentów Psychosomatycznych Praktyk Jogi.

Pierwszym spośród 14 wystąpień był wykład Magdaleny Kasak o podróży na Aconcaguę, podczas której wykorzystwała techniki relaksacyjno-koncentrujące. Magda, pokazując slajdy z kolejnych etapów wspinaczki na najwyższy szczyt Ameryki Południowej, wyjaśniała jak stosowane przez nią techniki relaksacyjne (między innymi hatha joga, technika Alexandra, medytacja, joga nidra) wpłynęły na jej kondycję fizyczną i psychiczną oraz przelożyły się na sukces całego przedsięwzięcia.



Mieliśmy okazję słuchać Piotra Łapińskiego (*Od introspekcji poprzez relaksację ku resocjalizacji*) o potrzebie wprowadzania zajęć relaksacyjnych w zakładach karnych, o czym Piotr opowiadał przez pryzmat własnego doświadczenia jako osoby pracującej w tego typu jednostce.



indywidualnie zapewniły nam zajęcia Justyny Pecki (*Asany dla dwojga, czyli joga nie musi być tylko indywidualną praktyką*) oraz zajęcia jogi Agnieszki Świtalskiej (*Joga flow*). Dzień drugi poświęcony był w całości medytacjom. Na początek *medytacja spokojnego siedzenia* prowadzona przez Leszka Kulmatyckiego a następnie wykład Barbary Ezman o wpływie medytacji i pracy z ciałem na budowanie postawy asertywnej w życiu codziennym (*Naucz się mówić „nie”, a będziesz szczęśliwy mówiąc „tak”*).

Przeglądu praktyk medytacyjnych w różnych systemach religijnych dokonała Katarzyna Gabryel-Serafinowska (*Medytacja w różnych religiach: buddyzm, hinduizm, islam, judaizm*

Uczestniczyliśmy również w warsztacie świadomości ciała prowadzonym przez Krystynę Boroń-Krupińską, doświadczaliśmy masażu misami i gongiem Teresy Domańskiej oraz masażu głowy, karku i szyi Małgorzaty Gortel. Po przerwie obiadowej rozpoczął się blok jogi. Wystąpienia wokół komercyjno-zawiłych dylematów zachodniej jogi współczesnej miały Magdaleny Karciarz (*Yoga kit*) i Ewa Moroch (*O Jogince w kranie Hindii*). Natomiast trud i przyjemność praktyki asan najpierw w parach, a później

i chrześcijaństwo). Zdecydowanie kierunek ku wewnętrznym światom nadała Renata Niemierowska poprzez autorską prezentację i praktykę *niedualnych stanów świadomości*. Pierwszą konferencję zakończyliśmy wspólną *medytacją ruchu anahat* prowadzoną przez Magdalenę Kłos. Program okazał się tak intensywny, że niestety zabrakło czasu na dyskusje po kolejnych wykładach i prezentacjach.

