

SEMINARIUM - WIOSNA 2013

Medytacja w ruchu (19-21 kwietnia 2013, Pustelnik)

Na kolejnym seminarium spotkaliśmy się ponownie w Pustelniku, tym razem wokół „medytacji w ruchu”. Otwierająca prezentacja Leszka Kulmatyckiego *O współczesnych obliczach medytacji i jogi ruchu* była próbą opisania wzajemnych powiązań ruchu ciała i stanów umysłu. Dopelnieniem prezentacji i dyskusji stał się film obrazujący *styl pracy z ciałem w ruchu Shivy Rea*. Poranne sesje *jogi ruchu i energii* prowadziła Maria Czubała, nasz gość z Krakowa. W wiosennym seminarium dominowały dwa bloki zajęć.

Pierwszy oferowany przez Jacka Borowicza jako *medytacja dynamiczna*.

W pierwszych zajęciach wprowadził nas w charakter tej pracy, aby w następnym dniu pogłębić praktykę.

Druga propozycja, bez wątpienia łagodząca ewentualny nadmiar wyzwolonej energii, to *medytacja Gurdżijewa* prowadzona przez Katarzynę Torzyńską jako *medytacja uważności w ruchu*.

Podobnie jak w propozycji Jacka, zajęcia Kasi rozłożone były na dwa zasadnicze bloki: wprowadzający i właściwy. Charakterystyczną cechą tych seminariów była możliwość skupienia się na dłuższych cyklach danej praktyki. Do tego spora dawka specyficznej muzyki i powtarzalny ruch w grupie dały uczestnikom szansę na wstępne doświadczanie stanów okołomedytacyjnych.

