



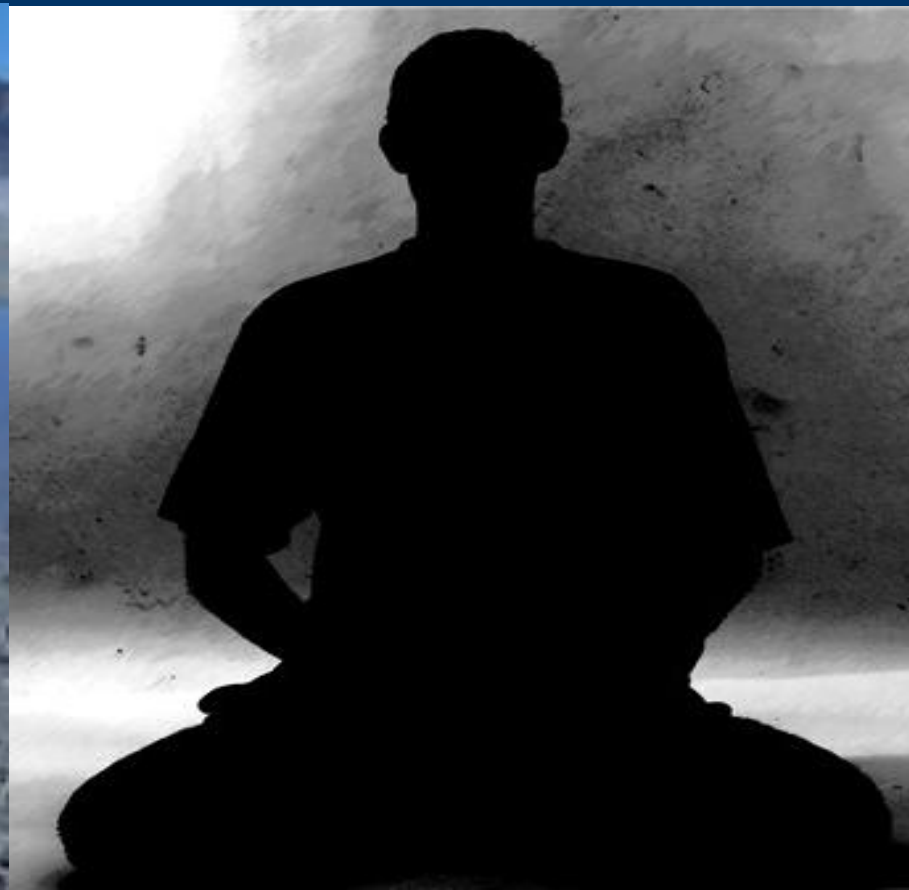
# współczesne oblicza medytacji i jogi w *ruchu*

seminarium wiosna 2013

lesław kulmatycki

wyróżnić można biegunowe grupy technik  
relaksacyjno-medytacyjnych

**aktywne i pasywne**

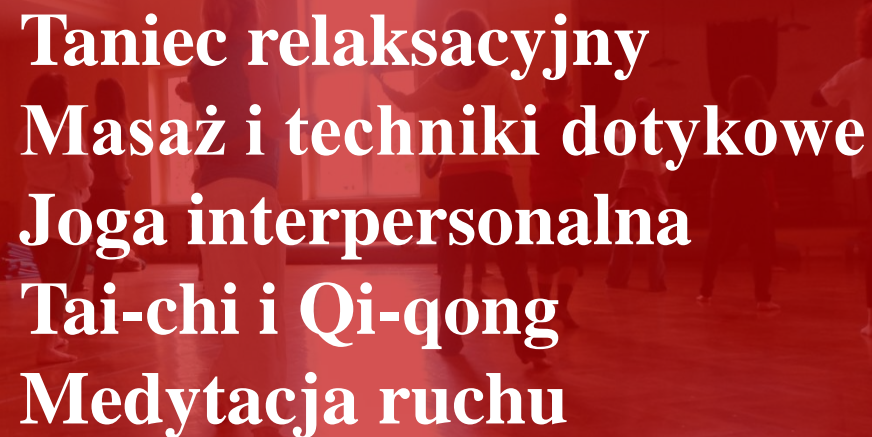


**Pobudzenie  
ergotropiczne**

**Uspokojenie  
trofotropiczne**

**W tym kierunku „pracują”  
techniki o charakterze  
implozywnym  
i transformacyjnym.**

**W tym kierunku „pracują”  
techniki o charakterze  
desentyzacyjnym  
i akceptującym.**



**Taniec relaksacyjny  
Masaż i techniki dotykowe  
Joga interpersonalna  
Tai-chi i Qi-qong  
Medytacja ruchu**

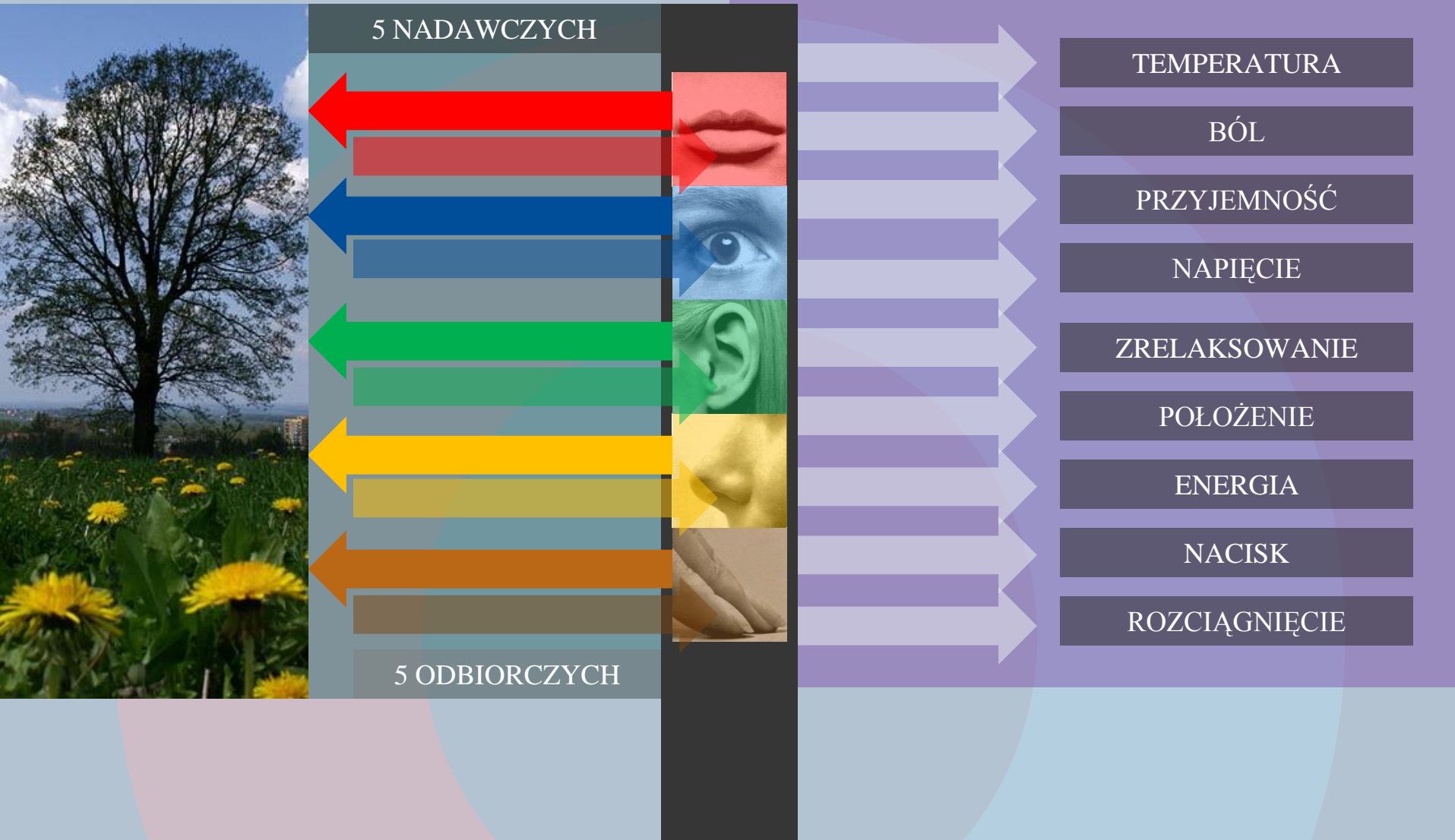


**Klasyczne relaksacje  
Medytacja zen  
Mindfulness  
Joga posturalna  
Joga nidra**

# SKŁADOWE EKSPRESJI

## ZMYSŁY

# SKŁADOWE INTROSPEKCJI



ZEWNĘTRZNY ŚWIAT

WENĘTRZNY ŚWIAT



SCIENCE Vol 174 Num 4012 26 November 1971 oraz Roland Fischer - A Cartography of the Ecstatic and Meditative States

(w jęz. polskim: David Wulf, Psychologia religii. WSiP 1999)

# Dwie grupy przekładają się na cztery metody

**ergotropiczne**

**trofotropiczne**

**CHÓD  
BIEG**

**LEŻENIE  
SIEDZENIE**

**medytacja dynamiczna**

**flow Shakti Rea**

**medytacja Gurdziejewa**

**joga ruchu i energii**

**ekstatyczne  
receptyjne  
imaginatywne  
treningowe**

**tu wehikulem jest**

**ciało**

**łącznikiem jest**

**oddech**

**tu wehikulem jest**

**umysł**

# pięć filarów medytacji bezruchu:

- **CISZA** - izolacja od bodźców destrukcyjnych
- **PRZESTRZEŃ** - wolne miejsce (1m x 1m)
- **CZAS** – minimum 20 minut
- **SIAD** – wygodna pozycja do medytacji
- **TECHNIKA** – sposób rozpoczęcia praktyki indywidualnej

20 minut



Tu dominują kanały:  
racjonalne i analityczne  
poprzedzone koncentracją  
umysłu (umysł, oddech)

# pięć filarów medytacji ruchu:

- **CISZA** - izolacja od bodźców destrukcyjnych
- **PRZESTRZEŃ** - wolne miejsce
- **CZAS** – minimum 20 minut
- **RUCH** – wygodne, opływowe formy ruchu
- **TECHNIKA** – sposób rozpoczęcia praktyki grupowej

**20 minut**

Tu dominują kanały:  
intuicyjne i emocjonalne  
poprzedzone opanowaniem  
struktury ruchu  
(ciało, oddech)





# Medytacja ruchu?

Sekwencyjny **ruch** łączący poszczególne **pozycje** w celu uzyskania kontynuacji **przepływu**.

To kreuje medytację ruchu która odsłania wszystkie formy bycia niestałym (zmiennym) i z tego też powodu (tego rodzaju medytacja) nie jest możliwa do utrwalenia.

Sequential movement that interlinks postures to form a continuous flow.

It creates a movement meditation that reveals all forms as being impermanent and for this reason are not held on to

# Co się składa na medytację ruchu?

Struktura (pozycje ciała i ich kolejność)

Ruch (precyzja - improwizacja)

Oddech (włączenie - wyłączenie)

Umysł (ukierunkowanie lub swoboda)

Emocje (powściągananie lub ekspresja)

Doświadczenie (przewidywalne – spontaniczne)

# PODZIAŁ MEDYTACJI RUCHU

## INSPIROWANA PRAKTYKAMI POZA-JOGICZNYMI

**Medytacja Baulów**  
**Medytacji Sufi**  
**Medytacja według Gurdżijewa**

### **Medytacje ruchu:**

Medytacja Dłoni  
Medytacja Dłoni i Stóp  
Medytacja Serca  
Medytacja Kroków  
Medytacja 13 pozycji  
Medytacja dynamiczna

## INSPIROWANA PRAKTYKAMI JOGICZNYMI

**Suryanamaskar**  
**Vinyasa**

**Dynamiczna joga:**  
Patabi Jois (Astanga),  
Beryl Birch (Power),  
Choudhury (Bikram)  
Desikachar (Pure)

**Autorska joga:**  
Ana Forrest (Forrest),  
John Friend (Anusara),  
**Shakti Rea (Flow)**

Gurdżijew

Rea

Osho

## relacja ciało-umysł

struktura

struktura częściowa

brak struktury

## ukierunkowanie umysłu

koncentracja

kreacja

obserwacja

## rola emocji

nastrój - grupa

przepływ

wyzwolenie - grupa

