

## SEMINARIUM - JESIEŃ 2013

### *Joga interpersonalna (4-6 października 2013, Pustelnik)*

Organizujemy seminaria dwa razy do roku, wiosną i jesienią. Podczas październikowego wyjazdu pogoda nam sprzyjała, w wolnych chwilach można było spotkać uczestników na pomoście nad stawem, na wędrownkach po łąkach, w lesie. Pierwszego wieczoru prezentacja Leszka Kulmatyckiego wywołała długą dyskusję, zdań było tyle, ilu uczestników. Wykład *Dotyk i informacja zwrotna w jogie interpersonalnej - korzyści i zagrożenia* koncentrował się na wyeksponowaniu wartości oraz niebezpieczeństw w tego rodzaju pracy. Zastanawialiśmy się także nad ewentualną adaptacją jogi interpersonalnej w przyszłości w szkołach jogi. Kolejne dwa dni zaczynały się wczesnym rankiem sesją *suryanamaskar* oraz wybranymi ćwiczeniami inspirowanymi jogą, wykonywanymi grupowo lub w parach.



Pomni wcześniejszych doświadczeń zmieniliśmy nieco organizację: tym razem w programie było mniej praktyk i mniej prowadzących, a za to więcej czasu na rozmowy i dzielenie się doświadczeniem. Dwie osoby prowadzące reprezentowały nieco odmienne spojrzenia na jogę interpersonalną. Katarzyna Bulińska (*Partnerstwo w asanach drogą do rehabilitacji*) ze swoim fizjoterapeutycznym doświadczeniem przeprowadziła nas profesjonalnie przez asany o różnym stopniu trudności, dając przy tym szereg informacji o charakterze anatomiczno-fizjologicznym. Niektóre asany wydawały się „nie do wyobrażenia”, ale za radą prowadzącej, w uważności na drugą osobę i odczuwaniu siebie, w większości radziliśmy sobie w pracy w parze. Natomiast Magdalena Karciarz (*Uważność w obserwacji wewnętrznego ruchu i oddechu*) bardziej dała się nam odczuć w pracy grupowej, kiedy musieliśmy być uważni nie tylko w odniesieniu do partnera, ale też wobec całej grupy i jej energii. Proponowane przez Magdę kolejne fazy pracy pozwalały na kontakt z pojawiającymi się emocjami oraz ich ekspresję, tak jak to miało miejsce podczas „przedziwnych mandal” na 44 nogi. W programie były jeszcze sesja *joga nidry* prowadzona przez Leszka Kulmatyckiego oraz dźwiękowa propozycja naszego gościa specjalnego, Izabeli Młynarz. Iza wyposażona w indyjskie instrumenty (harmonium i dzwonki) wprowadziła nas w świat pracy z dźwiękiem i głosem. Prawie półtoragodzinna praca z *mantrami* i *kirtanami* nie była łatwym doświadczeniem dla wszystkich, ale nie pozostawiła nikogo obojętnym. Iza dopełniła także, wiedząc nas za mantrą, zakończenie naszego seminarium w niedzielne południe. Dźwięk, głos to prawdopodobnie będą tematy kolejnego seminarium, planowanego na wiosnę 2014.