



2-5 czerwca
Mazury



{Grzegorz
Pawłowski}

Założyciel Szkoły CUUD Coachingu Oddechem, trener, coach, wykładowca w WSB i Collegium Civitas, fizyk. Autor książek: „Oddech”, „Oddech w związkach”, „Life coaching w nurcie serca”.

CUUD

Integrowanie Oddechem w transformowaniu blokujących wzorców życiowych

Grzegorzu, w czerwcu odbędzie się ciekawy festiwal pracy z ciałem, MoveOn Camp, na którym poprowadzisz intrygujący warsztat. O co chodzi z tym transformowaniem?

Niekorzystne wzorce życiowe to zapamiętane przez nas trudne doświadczenia, z których kiedyś wyciągnęliśmy wnioski na przyszłość. One miały nas chronić przed zranieniem, a w efekcie bardzo przeszkadzają w byciu szczęśliwymi. Najsilniejsze wzorce zwykle powstały we wczesnym dzieciństwie. Mamy je zapisane w psychice i własnym ciele. Są częścią składową ciała bolesnego, o którym sporo mówił Eckhart Tolle. One wpływają na nasze zachowania, są filtrami na naszych oczach i widzimy świat zgodnie z nimi. Dyktują mocno to, co przyciągamy w życiu, na co jesteśmy otwarci, a na co zamknięci. Ale nie jesteśmy na nie skazani. Możemy je rozpuścić, uwalniać się od nich.

Możesz dać przykład takiego wzorca?

Sporo ludzi ma bardzo trudny wzorec bycia w związku, doświadczania bliskości z drugim człowiekiem, bycia bogatym, czy po prostu nie ma zgody na bycie szczęśliwym. Wielu ludzi ma silne prze-

konania, że miłości musi towarzyszyć ból albo że bliskość jest niebezpieczna... Że posiadanie większej ilości pieniędzy czyni nas złymi albo jak będę szczęśliwy, to ktoś przez to będzie cierpieć. Dlatego rezygnuje ze szczęścia, czyli cierpi, aby nie cierpieć. Taki paradoks. Ważne, że to wszystko jest w naszej podświadomości, a w niej zasady logiki stoją na dalszym planie. Dużo ważniejszy jest czynnik emocjonalny. Te uczucia i emocje, które nam towarzyszyły, kiedy wyciągaliśmy wnioski na temat siebie, życia, miłości i wielu innych obszarów. Te wzorce są jak autopiloty, które realizują zaprogramowany w nich kierunek, np: nigdy więcej zbyt dużo miłości, by znowu nie bolało.

Czyli one są nieświadome?

Tak, często nie podejrzewamy nawet, że mamy takie wzorce, bo nie mamy z nimi kontaktu. Są one nieświadome.

Wspomniałeś o czynniku emocjonalnym. Poza tym to, co nazywasz wzorcami, brzmi jak przekonania.

Wzorce życiowe to są bardzo mocne przekonania. Te, wokół których zamroziłyśmy silne emocje, których nie chcieliśmy

czuć. Dodatkowo pod tymi zamrożonymi w ciele emocjami jest sporo lęku. Lęk to najbardziej niewygodna emocja, jaką mamy. Od wczesnych lat jesteśmy uczeni, by od lęku uciekać. A on jest nam potrzebny, jest bardzo ważną, chroniącą nas emocją. Bez niego dawno wyginęlibyśmy jako gatunek. Kiedy dziś w delikatny sposób osławiamy się z lękiem, on często się

MoveOn Camp to pierwsze takie wydarzenie, łączące kameralność warsztatów z otwartością festiwalu. Struktura spotkania przywoła tradycję rytuału przejścia, która jest stałym elementem naszego życia, bo przecież wszyscy nieustannie uczestniczymy w zmianach. Kluczowym momentem jest zabawa, bycie w naturze, śmiech, taniec, rozmowa, wspólnota. Będziemy poruszać się w przestrzeni ciało-emocje- Duch, działać wielopoziomowo, a naszym kanałem komunikacji będzie przede wszystkim ruch. MoveOn Camp pomaga etapami przejść przez zmiany, wrócić do korzeni, przyrody, wspólnoty, w której można rozmawiać o rzeczach niewygodnych, trudnych i razem ich doświadczać. Tak upłyną nam cztery czerwcowe dni w Ośrodku Kofatek na Mazurach.

Kameralny festiwal pracy z ciałem

MOVEONCAMP.PL

Sprawdź szczegółowy program i wykładowców:

📷 [move_on_camp](https://www.instagram.com/move_on_camp) 📺 [MoveOnCamp](https://www.facebook.com/MoveOnCamp)



Toczące się kamienie nie obrastają mchem
Wezwanie ludzi nowej Ziemi
Dołączysz?

4 dni zajęć:

- ◆ joga,
- ◆ praca z emocjami i oddechem,
- ◆ uwalnianie traum,
- ◆ 5 koncertów,
- ◆ ponad 20 warsztatów

rozpuszcza. Zaczynamy w ten sposób budować z nim bardzo ważną relację. Wtedy, o dziwo, coraz mniej doświadczamy nieuzasadnionego, irracjonalnego lęku.

Jak rozpuszczać te niekorzystne wzorce? I jak to się ma do naszego zdrowia?

Przede wszystkim warto je rozpoznać. Jeżeli nie układa się komuś w związkach czy w temacie pracy, czy ciągle przydarzają się wypadki albo inne przypadłości z ciałem czy zdrowiem, to można podejrzewać, że stoi za tym konkretny wzorec. Poza tym te warstwy zamrożonych emocji w ciele oprócz tego, że przeszkadzają żyć, to są też chorobotwórcze. A jeżeli mamy już z nimi kontakt i wiemy, jak je rozpuścić, to energia w nas zaczyna bardziej płynąć...

To jak w praktyce wygląda rozpuszczenie takiego wzorca?

Można to ująć w czterech krokach:

1. Ważne, by spojrzeć w swoje życie i przyznać się przed sobą, odkryć, jakie mam wzorce, co przyciągam, na co jestem zamknięty w życiu.
2. Odkryć, jaka część mojego ciała napina się, kiedy myślę o tym, gdzie nie jestem szczęśliwy lub za czymś mocno tęsknię.
3. Uświadomić sobie, jakie towarzyszą temu uczucia, subtelny nastrój albo bardzo konkretne emocje.
4. Użyć naturalnego oddechu integrującego.

No właśnie, ciekawa byłam, jak w tym uczestniczy oddech, którym w szczególności się zajmujesz?

Naturalny oddech ingerujący ma wielki potencjał uzdrawiania, odblokowywania, rozpuszczania wszystkiego, co w nas „nie płynie”. Oddech to nasze podstawowe paliwo. Mamy z niego ok. 70% energii i usuwamy nim tyle samo toksyn. Uczestniczy on też aktywnie w produkcji endorfin. Jako narzędzie coachingowe i terapeutyczne pomaga rozpuszczać blokady z naszych ciał i transformować je w odżywczą energię. Ważnym krokiem jest już kilka świadomych oddechów, a w wielu wypadkach zbawienne efekty dają godzinne sesje integrowania oddechem.

Jakie jeszcze korzyści płyną ze świadomego oddechu?

Praca z oddechem integrującym gruntownie obniża poziom stresu. Dzięki niemu le-

piej radzimy sobie w kryzysach, zmianach. Oddech sprawia, że wiesz, jak pracować nie tylko z lękiem, ale ze wszystkimi uczuciami, jak sobie z nimi radzić. Nie oszukujesz się przy tym powierzchownymi metodami relaksacyjnymi, które nie dają długofalowego efektu. Oddech pomaga budować pełniejsze relacje. W szybkim czasie zauważysz wzrost jakości w byciu: z partnerem, dzieckiem, szefem, przyjaciółmi. Więcej przyjemności, wzrostu lekkości i radości życia, poczucia bezpieczeństwa, odwagi, witalności ciała i ducha, pasji, pełniejszego doświadczania życia. Efektem jest także wzrost kreatywności, pogłębiona intuicja, życiowa efektywność, większa łatwość w podejmowaniu decyzji jak i w działaniu.

A jak się to ma do oddychania np. w jodze?

W jodze głównie używane są techniki, które prowadzą do kontroli oddechu. My wracamy najpierw do bazy, do odblokowania naturalnego oddechu, co jest kluczowe. Potem do tego dołączamy różne użyteczne techniki. Kiedy nie ma tego odblokowania, to taka praca często jest ślepą uliczką.

Twoje warsztaty odbędą się akurat na otwarcie i zamknięcie MoveOn Campu. To nie przypadek, prawda?

Tak, one doskonale wpisują się w model procesu zmiany wg dr Giseli Wendling. Świadome przejście tej ścieżki może przynieść ogrom korzyści dla całego życia. Sam osobiście dokonałem wielu zmian w każdym sektorze mojego życia poprzez analogiczny intuicyjny proces.

Dziękuję za rozmowę.



{Anna Sierpowska}

terapeutka, praktyczka pracy z ciałem, nauczycielka Movement Medicine. Dyrektor programowa festiwalu MoveOn Camp, moveoncamp.pl