

i MOC Ja

(w)holistyczny prozdrowotny projekt_proces_praktyka
poruszania emocji w Ciele_z Ciałem_poprzez Ciało

pomysł_projekt_prowadzenie:
Aleksandra Maria Ścibor



e M O C j e

Źródło Nieograniczonej Mocy Człowieka

Na co dzień notorycznie ignorowane, odrzucane, negowane,
wycofywane, zduszane, zapominane...

W niemocy przeżywania emocjonalnych siebie
zawieszamy się, zamrażamy, zatrzymujemy.
Siebie same, siebie samych **unieruchamiamy**.

Stajemy się w sobie nieobecne, nieobecni.
Siebie opuszczamy. **Z siebie uciekamy poza siebie.**
Poza sobą żyjemy.

Poza sobą walczymy.

W niemocy przeżywania emocjonalnych siebie
eksplodujemy.



Siebie rozczłonkowujemy.

Sobą targamy.

Sobie bólem się stajemy.

Nie umiemy siebie czuć.


Nie chcemy siebie czuć.

Nie *mamy* na to ani czasu ani przestrzeni.


By siebie czuć.

Nie dajemy sobie ani czasu ani przestrzeni.

I tak, nie czując siebie, wpadamy
w matrixowe role **kodu strachu**.



***Nieprzeżyte emocje nie znikają.
Kumulują się, zastygają.
Opadają jak muł na dno jeziora.***



***W Ciele_z Ciałem_poprzez Ciało
materializują i manifestują się w codziennym życiu -
w naszych wyborach, zachowaniach, działaniach.***



Nieprzeżyte emocje są przyczyną wszelkiej dis_ease.

Tu teraz, czytając te słowa, czujesz się jakoś.

Jak?

Jak siebie teraz doświadczasz?

Jak teraz jesteś?

*Jak teraz **w sobie** jesteś?*

*Jak teraz **w sobie** nie jesteś?*

W Twoim Ciele_z Twoim Ciałem_poprzez Twoje Ciało Ty.

Twoje Ciało to Ty

Twoje eMOCje

są

w Twoim Ciele_z Twoim Ciałem_poprzez Twoje Ciało.

Byś je czuła, byś je czuł, byś je czuło.

Byś czuła, byś czuł, byś czuło.

Byś siebie czuła, byś siebie czuł, byś siebie czuło.

Zapraszam Cię do Twoich eMOCji.

Zapraszam Cię **do przeżywania Ciebie:**
badania_doświadczenia_ucieleśniania_wyrażania
czującej Ciebie, czującego Ciebie,

z intencją i uważnością,

bezsłowo_bezoporowo_bezwysłkowo,

bezgadżetowo,

oddech po oddechu,
dźwięk po dźwięku,
ruch po ruchu,
taniec po tańcu,

w pełni zabawy,

ku Radości.

Zapraszam Cię **do czucia.**


i MOC Ja to czasoprzestrzeń

Autentyczności_Uczciwości_Prawdy Czującego_Ciała_Człowieka,
które przeżywa_doświadcza_czuje i tego, nie kwestionuje.

Niekwestionowalność doświadczenia pozwala doświadczać
w Wolności_z Wolnością_poprzez Wolność.

Centrum ***i MOC Ja*** jest Ciało_Człowiek - HUman,
Ciało Człowiek o nieskończonej Mocy Twórczej
- Mocy Tworzenia Rzeczywistości Wewnętrznej i Zewnętrznej
[*Wewnątrz też jest Zewnątrz*].

Materiałem ***i MOC Ja*** są emocje,
ich życie - oddech_dźwięk_ruch_taniec [emotion - e_motion]
i ich przeżywanie_doświadczanie_czucie
w Ciele_z Ciałem_poprzez Ciało.



*Spotykam Ciebie organicznie - tam, JAK jesteś
i
stąd, JAK jesteś rozpoczynamy nasze podróżowanie.*

i MOC Ja jest rzeczywistością KREAcji
- tworzenia ucieleśnionego [*embodied CreA(C)TION*].

TworzyMy w dialogu opartym na suwerenności
i odpowiedzialności każdej, każdego z nas.

Sesje odbywają się w czasoprzestrzeni
improvizacji prowadzonej [guided improvisation].

1. zewsząd lądujemy INTO TuTeraz - osadzamy_rozgaszczamy_poruszamy się w fizyczności Ciała
2. czujemy gdzie W CIELE jesteśmy
3. czujemy gdzie W CIELE nie jesteśmy
4. czujemy jak (się) czujemy tam, gdzie W CIELE jesteśmy,
5. czujemy jak (się) czujemy tam, gdzie W CIELE nie jesteśmy
6. fight_flight_freeze
7. jakości 'pozytywne' i 'negatywne' - pozwalamy (sobie) na KAŻDĄ doświadczalną JAKOŚĆ
8. KAŻDĄ doświadczalną JAKOŚĆ badamy_ucieleśniamy_wyrażamy
oddechem_dźwiękiem_ruchem_tanccem
9. zmienność_płynność emocji
10. sobie towarzyszymy, sobą się opiekujemy, ze sobą się przyjaźnimy - Z SOBĄ CIAŁEM jesteśmy -
praktykujemy miłość własną
11. stan_strefa ZERO - JAKOŚĆ NEUTRALNOŚCI
12. tworzymy JAK (siebie) czujemy - POPRZEZ CIAŁO transformujemy eMOCje w iMOCJa

Elementem sesji **i MOC Ja** jest praktyka ruchu naturalnego, i.e. w ciągu określonego czasu, e.g. 3 min, jesteś w nieustannym ruchu - poruszasz się z impulsów, które odbierasz od Ciebie Ciała. W miarę osvajania się z ruchem naturalnym ograniczamy zmysł wzroku, byś odczuwała, odczuwał, odczuwało (siebie) coraz bardziej od wewnątrz i byś coraz mniej polegała, polegał, polegało na tym, co zewnętrzne.

i MOC Ja jest

- poza porównaniem - porównanie służy jedynie temu, byś Ciebie odkrywała, odkrywał, odkrywało i osadzała, osadzał, osadzało się we własnej niepowtarzalności - *YOU uniqueness*,
- poza wynikiem - wynikiem samym w sobie jest proces praktykowania Siebie,
- poza osądem - bezocenowo, bez 'dobrze' , bez 'źle' - po prostu *inaczej*,
- poza systemem - Systemem_Źródłem jesteś Ty - Czujące_Ciało_Człowiek.

i MOC Ja jest byś

- pozwalająca, pozwalając, pozwalając sobie przeżywać siebie
- (p)oddawała, (p)oddawał, (p)oddawało się jakości bycia TuTeraz
- poruszała, poruszał, poruszało emocjonalne zatrzymanie
- upływniała, upływniał, upływniało emocjonalne zamrożenie
- powracała, powracał, powracało z emocjonalnych ucieczek
- z emocjonalną sobą się przyjaźniła; z emocjonalnym sobą się przyjaźnił; z emocjonalną sobą, z emocjonalnym sobą się przyjaźniło
- uczyła, uczył, uczyło opiekować się sobą
- transformowała, transformował, transformowało emocjonalną niemoc w moc

An aerial photograph of a coastline, showing a mix of land and water. The land is in shades of brown and tan, while the water is a deep teal color. The image is slightly blurred, giving it a dreamlike or ethereal quality. The text is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

**W Twoim Ciele_z Twoim Ciałem_poprzez Twoje Ciało
Twoja nieograniczona Moc**

721 320 692

multiplemeinfinity@gmail.com

AMScibor-Dance.PL

i MOC Ja jest częścią **BACK HOME** - (w)holistycznej prozdrowotnej praktyki powracania do Siebie w Ciele_z Ciałem_poprzez Ciało.