

A wide-angle photograph of a vast, flat green field stretching to a clear blue horizon. The text 'Centrum\_Ziemia' is overlaid in the center of the image in a bold, dark grey font.

**Centrum\_Ziemia**



trening mocy fizyczności oparty na aktywacji potencjału  
życiowego zakodowanego w Radiacji Przestrzeni Pępka  
*[Navel Space Radiation]*

**Centrum\_Ziemia** to czasoprzestrzeń powracania do Centrum Ciała, integrowania Centrum i Kończyn oraz aktywowania Organiczności Przepływu Ruchu w Ciele\_z Ciałem\_poprzez Ciało.



*Jesteś w nieustającym ruchu - micro i macro ruchu.*

*Świadomie czujesz\_wybierasz\_tworzysz ruch, którym sprawiasz, że się przebudzasz i że jest Ci lepiej, wygodniej, przestrzennie.*

*Osadzasz się fizyczności.*

*Oddech po oddechu.*



*Powracasz do centrum\_początku\_przestrzeni pępek.*

*Do centrum podłączasz kończyny  
- głowę, ogon, lewą rękę, prawą rękę,  
lewą nogę, prawą nogę, głos.*



*Centrum\_kończyny, kończyny\_centrum.*



*Podróżujesz pomiędzy.*



*Ku Ziemi\_coraz bliżej Ziemi\_INTO\_*

*\_na Ziemi lądujesz, w Sobie, w Tobie.*



*Im głębiej\_tym wyżej.*

*Zakorzeniasz się w Twojej spójnej\_scentrowanej\_świadomej  
Obecności.*

Centrum **Centrum\_Ziemia** jest Ciało\_Człowiek - HUman,  
Ciało\_Człowiek o nieskończonym Potencjale  
Ruchu\_Ruchomości\_ Ruchliwości [*Mocy Poruszania*].

Materiałem **Centrum\_Ziemia** jesteś Ty Ciało  
i Twoje czucie\_wybieranie\_tworzenie zintegrowanej,  
zintegrowanego Siebie w Ciele\_z Ciałem\_poprzez Ciało.



Sesje **Centrum\_Ziemia** odbywają się w czasoprzestrzeni **improvizacji prowadzonej** [guided improvisation] oraz **treningu sformalizowanego** [form-based training]  
- w pionie i w poziomie.



# **Centrum\_Ziemia** jest byś

- integrowała, integrował Siebie,
- osadzała, osadzał się w Centrum,
- spajała, spajał Centrum\_Kończyny i Kończyny\_Centrum,
- aktywowała, aktywował ich Relację i Relacyjność,
- poruszała, poruszał BezRuch uśpionych, zapomnianych, wykluczonych Przestrzeni Ciała,
- docierała, docierał do Ruchu organicznego beżsiłowo\_bezoporowo\_bezwysiłkowo,
- wyzwalała, wyzwalał Pełnię Ruchu\_Ruchomości\_ Ruchliwości [*Moc Poruszania*],
- wzmacniała, wzmacniał Siebie (w)holistycznie, lokalnie i globalnie,
- czuła\_wybierała\_tworzyła spójną\_scentrowaną\_świadomą Siebie,  
czuł\_wybierał\_tworzył spójnego\_scentrowanego\_świadomego Siebie.



A wide-angle photograph of a vast, flat green field stretching to the horizon under a clear, light blue sky. The text is overlaid on the image.

**W Twoim Ciele\_z Twoim Ciałem\_poprzez Twoje Ciało**  
**Centrum Ty AM**



Trening **Centrum\_Ziemia** jest wynikiem badania magisterskiego *Stimulating Internal Core Support through Developmental Movement Patterns* przeprowadzonego w ramach studiów MA Contemporary Dance Education, Frankfurt University of Music and Performing Arts HfMDK, Frankfurt nad Menem, Niemcy, 2012-2014.



721 320 692

[multiplemeinfinity@gmail.com](mailto:multiplemeinfinity@gmail.com)

[AMScibor-Dance.PL](http://AMScibor-Dance.PL)

**Centrum\_Ziemia** jest częścią **BACK HOME** - (w)holistycznej prozdrowotnej  
praktyki powracania do Siebie w Ciele\_z Ciałem\_poprzez Ciało