

**Dönts úgy, hogy jól érzed magad!
milyen egyszerű is ezt mondani....**

Elfeledkezünk róla, hogy általában mindent ésszel csinálunk,
a szívünket sokszor kihagyjuk döntéseinkből.
Hogy miért? Mert akkor és ott talán könnyebbnek tűnik.
Talán a racionalitás ilyenkor az egyetlen védelmünk.
Talán, mert az ésszerűtlennek tűnő dolgok olyan....
hmmm.... olyan ésszerűtlenek?
Talán, mert az "ugorjunk fejest az életbe" projekt
annyira félelmetesen izgalmasnak hangzik?
Talán, mert....?

***Legyünk elég kíváncsiak!
De, ne olyan légy, mint én! Mi lenne abban a szép?***

Minden változik. Miért pont Te maradnál ki?

Ami elmúlt, ami rossz, és, ha már felismertük, le kell vágni magunkról.
Nem szabad energiával táplálni a régmúlt vélt és valós sérelmeit.

**Gondold el, az a sok energia, amit ide befektetünk,
mennyi minden mást is táplálhatna!**

*Anderlik Kriszta
06-30-729-2941*

<http://mozgasmeditacio.blogspot.com>
mozgasmeditacio@gmail.com

***LEGYEN másképp
más-KÉP***



**NEM CSAK A TESTED VAGY.
HAMIS ÉNKÉP SZÜLETIK, HA CSAK
A TESTEDDEL AZONOSÍTOD
MAGAD.**

***MINDENT TE ALAKÍTASZ AZ
ÉLETEDBEN...***

**NEM MEGNYUGATÓ ÉRZÉS,
HOGY BÁRMIKOR VÁLTOZTATHATSZ?**

Csend-meditáció



Vannak olyan percek, mikor nincs szükség szavakra. Van, mikor tudatosan adjuk át magunkat ezeknek a pillanatoknak, és van, hogy egyszerűen csak "elnémulunk", mert érezzük, nem kell több szó.

Adjuk át magunkat ezeknek a perceknek teljesen és tudatosan, engedjük, hogy átmossanak bennünk mindent.

Engedjük, hogy tisztulhassunk általuk, hogy közelebb kerüljünk önmagunkhoz.

Engedjük, hogy ezekben a percekben gyógyulhassunk, és gyógyulhassanak mások is belőlünk.

Egy kis szomorúság, egy kis elmúlás-érzet is keveredik ezekben a percekbe. De, ez természetes.

Ha elengedünk magunkból/magunktól valamit, azzal megengedjük neki, hogy meghaljon, megengedjük elmúlását.

Ha kell, sirassuk meg, ha kell, nevéssünk egy nagyot rajta.

Köszönjük meg, hogy jelen volt életünkben, és emlékezzünk arra, mi mindent tanultunk általa.

Tai chi

Tai chi kicsit másképp...

Imádom látni azt, amikor a tanulók megpróbálkoznak a mozdulatokkal, amikor elkezdenek magukra figyelni, amikor azt érzem, hogy harmóniába kerülnek önmagukkal.

Hihetetlen élmény az, mikor látom a mozgásukból azokat a "gátakat", amik bennük vannak. A lelkük nyilvánul meg minden alkalommal.

A test "öntudatlanul" megmutatja milyenek is vagyunk az adott pillanatunkban, milyen érzésekkel éljük mindennapjainkat. Felemelem-e a fejem a mozgás közben, vagy leszögezem a pillantásom a földre?

Ki tudom magam "tárni" a mozdulatokban, vagy a testemhez közel, szinte védve magam tartom a karjaimat? Ki tudok-e lépni úgy, hogy stabil legyen az állásom, vagy picit lépek, mint a mindennapjaimban is? Hogyan élem meg, hogy bár a mozdulatok a testhez "igazodnak", mégis "gondolkodnom" kell, melyik lépés után, mi is jön?

Pedig, ha elengedjük magunkat fejben, a test egy idő után emlékszik arra, mit is kell tennie. Érdekes látni, hogy a test tudná a dolgát, de a fej hogyan fogja meg a mozdulatot. Látszik, mikor vagyunk mélyen magunkban, és mikor dolgozunk "fejből" sokat. Gyönyörű állapotok.



A tai chi lágy mozdulatai segítenek a magadra figyelésben.

Segítenek megismerni a tested, Segítenek, hogy kialakíthass vele egy nagyon harmonikus kapcsolatot. Testeden keresztül megmutatják helyed, szereped a világban, megmutatják saját világod határait, tudatosságod fokát.

Mozgástól a meditációig - meditációtól a mozgásig.

Én-kép

Sokszor eszembe jut, mennyit is szenvedünk a magunkkal hozott, a szülők, szeretteink által "kapott, tanult" viselkedésformáktól.

Mert belül érezzük általában: ezek nem mi vagyunk, csak "ezt kell megtanulnunk"... és ezekből nem merünk kitörni...

Azoktól az emberektől, akikkel hosszú éveket együtt élünk, úgy, hogy megszabják a mindennapjainkat a saját maguk által felállított szabályokkal, nos ezektől az emberektől általában gondolkodás nélkül elfogadjuk, ha beletipornak a lelkünkbe.

Ha fájdalmat okoznak szavaikkal, tetteikkal, mindezt azért, mert a saját vágyaikat, álmaikat valószínűleg nem tudták, és nem is tudják megélni. Ilyen "előélet" után a felnőtt lét bizony nem könnyű. Hogy is lenne az? Hiszen olyanok "bántottak" eddig, akik azt mondják, hogy szerettek.

Csak az nem mindegy, hogyan. Önző módon, a saját félelmeiket kielégítve ezzel a "szeretettel", vagy feltétel nélkül úgy szeretve a másikat, ahogy van, hogy úgy szeretem, amilyen. Gondolkodás, kérdések nélkül.

Mikor átélünk bizonyos helyzeteket, sokszor nagyon jól tudjuk mi is történik bennünk, körülöttünk.

De, mikor az elfojtott fájdalmak ilyenkor előtörnek, "automatikus" reakciókat adunk, felejtve mindent, mi IGAZ válaszként mélyen belül megvan.

A foglalkozás alatt megpróbálunk úgy beszélgetni egymással, hogy megjelenjen a tényleges **FIGYELEM**.

Megpróbáljuk elengedi félelmeinket, amik szavaktól és a mögöttük megjelenő érzelmektől alakulnak ki bennünk.

Hagyjuk, hogy kavargjon bennünk mindaz, ami ott van, és csak saját magunknak adunk válaszokat.

Mert, ahogy a kérdések, úgy a válaszok is bennünk vannak.



Ez a mozgásmeditáció.....