

Wrażenia uczestników

Wrażenia i opinie uczestników :

Zajęcia uświadomiły mi jak wiele emocji kryje moje ciało. Sztywny kark nie zawsze oznacza, że spałam na złe ułożonej poduszce. Czuję Cię to sygnał, że czegoś nie powiedziałam lub nie upomniałam się o swoje, bo nie chciałam kogoś urazić, a teraz mnie to uwiera.

Najbardziej pamiętam zajęcia, w których mieliśmy wyobrazić sobie kufer, a później z niego "na niby" wziąć coś i się w to ubrać. Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu w tej skrzyni znalazłam barokową, falbaniastą suknię ze złotą nitką. Do dziś nie wiem, skąd do mnie przyszła, ale pamiętam, że wirowało mi się w niej bajecznie. Teraz, po kilku miesiącach od tej przygody, myślę, że ta suknia była mi potrzebna. Otworzyła mi oczy na moją kobiecość, seksualność, na naturalne potrzeby "falbanek", która we mnie jest, a której nie dostrzegałam. Idąc za tym zamówiłam hiszpańską suknię z falbanami.

Jeśli komuś się wydaje, że taniec to tylko ruch, moim zdaniem się myli. Dla mnie to odzwierciedlenie myśli, emocji i stanu, w którym jesteś. Warto tego posłuchać, żeby zrozumieć siebie. Taniec uzmysłowił mi ogromną siłę drżymy w naszych mięśniach i wielką rolę oddechu. Po tych zajęciach oddycham świadomie. Gdy jestem zdenerwowana, specjalnie oddycham głębiej. To uspokaja myśli, pozwala się skupić. W tańcu przyszły do mnie ważne i bolesne wydarzenia z mojego dzieciństwa. Przez lata chowałam je gdzieś pod skórą i w końcu w ruchu i przy muzyce stały się dostrzegalne.

Nie uciekałam od nich, bo są częścią mnie. Zatańczyłam z nimi. Od tego czasu o wiele łatwiej mi się z nimi żyje. Aga

Ruch jest potrzebny, bo przynosi radość, daje poczucie własnego ciała. Ruch i taniec jest w nas, w każdym. Zauważyłam tego na zajęciach. Poruszanie się i podążanie za własnym ruchem odwraca uwagę od tego co dzieje się na zewnątrz, a otwiera to co mamy w sobie, myślimy, odczuwamy całym ciałem.

Znalazłam gotową odpowiedź, bardzo proste rozwiązanie nieznośnego uczucia zamknięcia i braku przestrzeni, które mnie męczyło. Zaczęłam chodzić na pobliski pagórek, tylko 15 minut od mojego domu. Nie zawsze mi się chce, nie zawsze mi się udaje, ale już sama wiadomość, że to pomaga, już mi pomaga. Dowiedziałam się tyle o ruchu od Ciebie, dowiedziałam się, że tyle jest go we mnie. Zauważyłam przyjemność wspólnego, swobodnego tańca, bez oceniania się. Ewa

Przyszłam na warsztaty ze sporadycznymi swoimi "trudnymi kawałkami", wiem mniej więcej z czego one wynikają i co należałoby robić, żeby było ich coraz mniej. Wiadomo, to jest bardzo długi proces i łapie się na tym, że można i trzeba "przegadać" te "trudne sprawy" wiele, wiele razy. W pewnym momencie, jednak, słowa nie mają już tej siły.....którą znalazłam podczas Twoich warsztatów. Praca z ruchem, z własnym ciałem pozwoliła mi dotknąć tych "trudnych kawałków", ale jednocześnie dostałam energii i to ciało, które do tej pory raczej "ciągało w dół" przez różną dolegliwość stało się "sprzymierzeńcem" w pracy nad sobą. Poczulałam się fantastycznie i mam nadzieję, że to dopiero początek... Beata

Idąc na zajęcia byłam nieco sceptycznie nastawiona do nich. Uczciwie mówiąc, podeszłam do nich z dużym dystansem. Zdecydowałam się jednak na nie, ponieważ przeżywam obecnie bardzo trudny okres w moim życiu, wysiadły mi nerwy i chciałam zrobić coś dla siebie. Od dawna już miałam problemy z wyrażaniem uczuć, miałam bardzo skrępowane ruchy, byłam wiecznie spięta i nie potrafiłam się rozluźnić. Gdy znalazłam w Internecie notkę o terapii tańcem uznałam, że może warto spróbować. Myślę, że podjęłam dobrą decyzję. Te zajęcia faktycznie pozwoliły mi zajrzeć do siebie, dostrzec własne potrzeby, emocje i oczekiwania. To był czas dla mnie. Zobaczyłam, że ciało potrafi dawać bardzo wyraźne sygnały na temat tego "co nam w duszy gra". Ważne, by umieć go obserwować, słuchać i pytać (jakkolwiek to nie brzmi :)) Paula

Udział w zajęciach pozwolił mi skontaktować się z moim ciałem i przekonać się, że człowiek nie składa się tylko z umysłu. Myśli, które utożsamiamy z jedynym naszym rzeczywistości nie zawsze mówi nam całą prawdę o nas. Doświadczenie wsłuchania się w ciało było dla mnie bardzo pomocne na drodze poznawania siebie. Ania