



ÜLITUNDLIKUS JA SÜVALÕDVESTUMINE

7. septembril 2015 kell 18.00 -20.00

Pärnu Maarja-Magdaleena Gildis Uus tn 5

Ülitundlikule inimesele on ääretult oluline osata oma meeli ja keha lõdvestada selleks, et olla vähem vastuvõtlikum välismaailmale ning osata kuulata oma sisemist tarkus. Kui oleme lõdvestunud, voolab meie elu loomulikult ja kergelt. Kui meil on segajad vahel (enda ja teiste emotsioonid, ärevus, väljaspoolt tulevad erinevad tundmused, meelte ülekoormus jne), siis on väga raske tunda ja eristada, kust algavad meie tundmused ja kust teiste omad. Samuti on siis ka keerulisem kuulda oma südamehäält ning näha päikest igas päevas. Räägime, kuidas seda kõike muuta ja lasta oma keha ja meeled vabaks, et eluenergia saaks vabalt voolata.

Teadlikuks keha ja meele lõdvestamiseks kasutatakse erinevaid tehnikaid lähtuvalt inimese hetke seisundist ja vajadustest. Näiteks füüsilised asendid, hingamistehnikad, visualiseerimine, keskendumisharjutused, heli, eneseteadalikkuse tõstmine läbi filosoofia ja eneseuuringu jpm. Lõdvestumine peaks toimuma nii keha kui meele tasandil lähtuvalt indiviidi isikuomadustest ja harjumustest. Mida rahutumad/rohkem pinges on keha ja meel, seda individuaalsemat lähenemist tihti lõdvestumise vahendite valikul vajatakse. Läbi lõdvestumise toimub (emotsionaalsete ja füüsiliste) valude leevendamine ja igapäevaelu kvaliteedi toetamine.

Info ja registreerimine:

Vestlus

Kadri Riisik

www.empaat.ee

kadri@empaat.ee

tel. +372 52 76 247

Filosoofia ja praktilised harjutused

Marilii Toots

www.joogatunnid.ee

marilii.toots@gmail.com

tel. +372 52 62 821