

Ćwiczenie 1: „Badanie powłoki” (ciało/wyobraźnia)

(Zeszyt ćwiczeń „Kreuję więc jestem”, adaptacja ćwiczenia „Ciało jako wehikuł”)

1. Usiądź spokojnie.

Wyobraź sobie swoją „powłokę” (twardość). Jaki ma kolor? Z czego jest zrobiona? (metal, kamień, lód?).

2. Poczuj, jak ta powłoka Cię ogranicza. Czy możesz w niej oddychać?

3. Teraz wyobraź sobie swoją „miętkość” jako płynne złoto pod tą powłoką. Znajdź jedno miejsce, w którym to złoto może wypłynąć na zewnątrz.

Co czujesz, gdy to się dzieje? - *napisz*