

Warsztaty i konferencja pt. „Ciało – umysł. Wschód – Zachód.” Poznań, 18 września

„Hindus nie może zapomnieć ani o ciele ani o umyśle - Europejczyk zawsze zapomina albo o jednym, albo o drugim. Dzięki tej zdolności to on, a nie Hindus mógł podbić świat. Hindus nie tylko zna swoją naturę, lecz także wie, w jakim stopniu sam nią jest. Europejczyk natomiast posiada wiedzę o naturze, dziwnie mało jednak wie o naturze własnej, naturze wewnętrznej.”

C.G. Jung „Podróż na Wschód”

Zapraszamy Państwa do udziału w warsztatach i konferencji pt. „Ciało – umysł. Wschód – Zachód”. Tematem spotkania jest wschodnia i zachodnia perspektywa rozumienia czym jest ciało i umysł, jak również odmienne metody pracy z ciałem i umysłem wywodzące się z obu tradycji. Celem konferencji jest zapoczątkowanie dyskusji na temat różnic i podobieństw w sposobie rozumienia czym jest ciało i umysł z perspektywy człowieka Wschodu i Zachodu oraz możliwości zintegrowania tej wiedzy.

Program warsztatów:

- | | |
|---------------|---|
| 9.00 – 9.15 | Inauguracja |
| 9.15 – 10.15 | dr Aleksandra Jasielska - Od „gorących płynów w pojemniku” po ucieleśnione poznanie - o możliwych sposobach rozumienia emocji. |
| 10.30 – 11.30 | dr Karolina Rynkowska - Mózg czy serce-umysł?
- w poszukiwaniu siedziby „Ja” |
| 11.45 – 12.45 | Czcigodny Kanzen - |
| 12.45 – 14.00 | przerwa |
| 14.00 – 15.00 | Andrzej Kubiak - “Między ciałem, oddechem, umysłem”
- hatha joga jedną ze ścieżek prowadzących do korzeni ludzkiej egzystencji, do podstawy umysłu, do wyzwolenia drogą bezpośredniego doświadczenia skierowanego w głąb. |
| 15.15 – 16.15 | Rafal Becker - “ Qigong- starożytna chińska metoda pracy z ciałem, umysłem i energią witalną” |
| 16.30 – 17.30 | Ryszard Adamiak - Tsa Lung - oddech zdrowia ciała i umysłu |
| 17.45 – 18.45 | Elżbieta Pakoca - TRE - powrót do praw natury |
| 19.00 – 20.00 | dyskusja z udziałem wszystkich prowadzących na temat: |

- Dualizm ciała i umysłu – skąd się bierze, jak się przejawia?
- Emocje a ciało i umysł – rozumienie Wschodu i Zachodu
- Wschodnie i zachodnie metody pracy z trudnymi emocjami
- Rola ciała i umysłu w procesie samopoznania
- Rola ciała i emocji we wschodnich i zachodnich koncepcjach zdrowia i choroby
- Perspektywa Wschodu i Zachodu – zderzenie światów czy integracja?

Serdecznie zapraszamy do udziału w warsztatach i dyskusji.

W każdym z warsztatów może wziąć udział maksymalnie **35 osób**.

Uczestników prosimy o zabranie ze sobą **luźnego stroju i maty do ćwiczeń**.

Zgłoszenia do udziału w poszczególnych warsztatach przyjmujemy pod adresem: **m.harenda@fundacjamani.pl**

w terminie: **do 15 września 2013**

Udział w dyskusji podsumowującej konferencję nie wymaga wcześniejszego zgłoszenia się.

Miejsce: Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, ul. Kutrzeby 10, sala 002 (parter budynku głównego).

Kontakt: k.rynkowska@fundacjamani.pl, m.harenda@fundacjamani.pl

Udział w warsztatach jest bezpłatny. Możliwy jest udział w wybranych warsztatach.

Organizatorem konferencji jest Fundacja Mani we współpracy z WSNHiD w Poznaniu.

Do udziału w warsztatach i konferencji zaprosiliśmy przedstawicieli świata nauki, jak również teoretyków i praktyków z obszaru psychoterapii oraz starożytnych sztuk pracy z ciałem i umysłem. Wszystkie te osoby zaprezentują swoją wiedzę i umiejętności w formie warsztatów, w których wiedza teoretyczna połączona będzie z możliwością osobistego doświadczenia przedstawianych treści. Niektóre warsztaty w większym stopniu przybliżają wiedzę teoretyczną, inne bardziej skupiają się na bezpośredniej pracy z ciałem - celem wszystkich warsztatów jest zaprezentowanie możliwości integracji ciała i umysłu oraz metod pracy z nimi. Serdecznie zapraszamy do udziału w warsztatach i dyskusji zamykającej konferencję.

1

GODZ. 9.15 - 10.15

Dr Aleksandra Jasielska

Od „gorących płynów w pojemniku” po ucieleśnione poznanie - o możliwych sposobach rozumienia emocji

Aktualnie na gruncie psychologii emocji podejmowane są studia w zakresie dwóch obszarów. Pierwszym z nich są emocje opisywane przez cztery niezależne modele: model emocji podstawowych, model oceny poznawczej, model konstrukcji psychicznej i model konstrukcji społeczno-kulturowej. Zaproponowana konceptualna separacja jest umowna i opiera się na różnicach w zakresie konstytucji emocji. Drugim obszarem jest rozumienie emocji przez człowieka. Emocje ujmowane są wówczas w dwojnasób, albo jako abstrakcyjny, umysłowy zapis doświadczenia operujący na tak zwanej wiedzy zimnej lub przeciwnie jako zmysłowo-sensoryczne pojęcia wykorzystujące wiedzę gorącą. W podejściu amodalnym wiedza o emocjach reprezentowana jest w sposób symbolicz-

ny w modalnym zaś nadaje się jej wyraźnie cielesną referencję.

Gdy widzisz płaczącą osobę robi Ci się smutno, niekiedy stwierdzasz, że „Nie ma radości bez smutku” i choć pozornie te dwie sytuacje są podobne to tak naprawdę dotyczą czegoś innego. Możesz bowiem emocje przeżywać, ale także na ich temat myśleć. Zarówno intuicyjnie jak i naukowo można dowieść, że te dwa zachowania są ze sobą powiązane. Przeprowadzony warsztat będzie okazją do refleksji nad własnym rozumieniem emocji i być może odkrycia co kryje się za stwierdzeniami „Zbaraniałem” i „Stuszny gniew” lub z przymrużeniem oka odkrycie, że „Płacz we dwoje” to „Parlament”.

Aleksandra Jasielska, doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii, adiunkt w Instytucie Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. W swojej pracy naukowej zajmuje się potocznym rozumieniem emocji oraz wpływem komunikatów symbolicznych na kształtowanie się emocjonalności jednostki. Prowadzi zajęcia treningowe z zakresu stosowanej psychologii poznawczej.

2

dr Karolina Rynkowska

Mózg czy serce-umysł? – w poszukiwaniu siedziby „Ja”

Podczas warsztatu uczestnicy będą mogli w oparciu o własne doświadczenie poszukać odpowiedzi na pytanie o istotę związku ciała i umysłu. Poruszone zostaną takie zagadnienia jak: dualizm ciała i umysłu – skąd się bierze, jak się przejawia? Jak uwarunkowania kulturowe wpływają na doświadczanie siebie? W jak różny sposób w zależności od kultury i czasów ludzie odmiennie definiują i lokalizują „ja”? Zostaną przedstawione różnice w rozumieniu tego, czym są emocje, ciało i umysł w kulturach Wschodu i Zachodu oraz ich wpływ na relacje międzyludzkie, zdrowie i rozumienie tego na czym polega rozwój osobisty.

Karolina Rajewska-Rynkowska - dr nauk humanistycznych, psycholog, psychoterapeuta. W obszarze jej zainteresowań znajdują się psychologia różnic kulturowych, wpływ światopoglądu na kształtowanie się „ja” oraz różnice w postrzeganiu ciała i emocji w kulturach Wschodu i Zachodu. Na co dzień zajmuje się psychoterapią osób dorosłych w Centrum Psychoterapii i Treningów Psychologicznych w Poznaniu. Jest założycielką i wiceprezesem poznańskiej Fundacji Mani, której celem jest na promowanie wartości Wschodu i upowszechnianiu wiedzy o kulturze Azji w Polsce. Od 2009 roku Fundacja Mani prowadzi działalność wydawniczą i edukacyjną w Polsce oraz realizuje projekty charytatywne na rzecz krajów azjatyckich.

3

Kanzen

(Jeremi Maślankowski)

Psychosomatyczne efekty medytacji i potrójnego treningu.

Jak myśl wpływa na równowagę ciała, oddechu i umysłu. Za pomocą logicznego wniosku, używając prostej metody dedukcji pokażemy w jaki sposób to co jest szczególnym treningiem w buddyźmie reguluje nasze zwykłe życie, uczucia i poczucie szczęścia i odprężenia. Pozwoli to też zrozumieć nawet efekt fizjologiczny, hormonalny jak i stricte psychiczny

GODZ. 10.30 – 11.30

GODZ. 11.45 – 12.45

Czcigodny Kanzen - od 1984 roku praktykuje sōtō zen w Japonii. Został wyświęcony w 1989 roku na mnicha w tradycji sōtō zen w świątyni w Tokio i ukończył edukację klasztorną wymaganą od mnichów sōtō w klasztorze Daiyuzan Saijoji, jednym z największych klasztorów tradycji sōtō zen we wschodniej Japonii. Praktykował z różnymi nauczycielami japońskimi, ale jego głównym nauczycielem medytacji przez ostatnich 21 lat jest opat niewielkiej świątyni na wybrzeżu Morza Japońskiego w małej miejscowości oddalonej około 600 km od Tokio. Obecnie pracuje w świątyni w Sanboin w Szczecinie oraz okresowo pomaga w świątyni swojego mistrza wyświęcenia w Tokio i cztery razy w roku odwiedza swojego nauczyciela medytacji na tygodniowych odosobnieniach, również zajmuje się administracją w Misji Buddyjskiej w Polsce.

4

GODZ. 14.00 – 15.00

Andrzej Kubiak

“Między ciałem, oddechem, umysłem” - hatha joga jedną ze ścieżek prowadzących do korzeni ludzkiej egzystencji, do podstawy umysłu, do zwolnienia drogą bezpośredniego doświadczenia skierowanego w głąb.

Chciałbym, na ile to możliwe, w ciągu godzinnego spotkania podzielić się z Państwem swoimi doświadczeniami pracy z ciałem, oddechem, umysłem, prowadzącej stopniowo do odblokowania, uelastyczniania i wzmacniania ciała anatomicznego (grubomaterialnego) oraz poprawy funkcjonowania narządów wewnętrznych, aż do zmian na subtelniejszych poziomach związanych z poszerzaniem obszaru świadomej, uważnej obecności w rozluźnieniu, trwaniu w stabilnej równowadze, nieporuszeniu ciała i umysłu, kiedy oddech i energia mogą płynąć swobodnie. Pomiędzy...

***Andrzej Kubiak** – od 1992 roku praktykuje hatha jogę wg metody B.K.S. Iyengara. Od ponad 10 lat, po uzyskaniu certyfikatu, prowadzę zajęcia, min. w Centrum Jogi Marii Stróżyk, obecnie w zespole „Yoga friends” na ul. Jarochońskiego. Od niedawna zajmuję się szkoleniem na kursach instruktorów rekreacji ruchowej ze specjalnością ćwiczeń psychofizycznych. W swojej praktyce łączę doświadczenia zdobyte na ścieżce hatha jogi z naukami i praktyką drogi buddyjskiej (zen).*

5

GODZ. 15.15 – 16.15

Rafał Becker

“Qigong- starożytna chińska metoda pracy z ciałem, umysłem i energią witalną”

Warsztat przybliży uczestnikom w bardzo zwięzły sposób drugi filar TCM (Tradycyjnej Medycyny Chińskiej) jakim jest qigong (wym. czikung). Szczególnie skupimy się na tradycji qigongu z Klasztoru Shaolin, którego linia przekazu liczy sobie 1500 lat. Warsztat jest skierowany do wszystkich zainteresowanych a szczególnie do tych, którzy szukają naturalnych metod dla poprawy zdrowia poprzez pracę z ciałem i umysłem. Poprzez te zajęcia postaram się w przystępny sposób zapoznać uczestników z podstawami wiedzy teoretycznej oraz prostymi ćwiczeniami z zakresu shaolińskiego qigongu.

***Rafał Becker** – mgr filozofii UAM, manager kultury (Instytut Badań Literackich PAN Warszawa), instruktor shaolińskiego qigongu. Od 15-go roku życia uprawia kung fu a od 18-go podąża ścieżką Shaolin kung fu. Od kilku lat najbardziej skupił się na studiowaniu teoretycznym i praktycznym shaolińskiego qigongu oraz TCM (Tradycyjnej Medycyny Chińskiej).*

Uczeń Sławomira Pawłowskiego z Gdyńskiej Szkoły Shaolin Kung fu oraz osobisty uczeń Mistrza Shi De Honga z Klasztoru Shaolin. Równocześnie interesuje się kulturą oraz TMT (tradycyjną medycyną tybetańską). Prezes Fundacji Ratna zajmującej się propagowaniem kultury tybetańskiej w Polsce. Na co dzień prowadzi zajęcia w Warszawie w klubie Dobrze-mitu (shaoliński qigong) oraz Matsuru (Shaolin kung fu dla dzieci).

6

Ryszard Adamiak

„Tsa Lung - oddech zdrowia ciała i umysłu”

GODZ. 16.30 – 17.30

Gdy odrzucamy potrzeby ciała aby osiągnąć cele duchowe, lub ignorując potrzeby ducha zadowolamy się tylko zaspokajaniem cielesnych potrzeb, to ani w jednym ani w drugim przypadku nie osiągniemy stu procentowej satysfakcji. Aby ją osiągnąć potrzebujemy trzeciego elementu, który doskonale równoważy, łączy i harmonizuje ciało i ducha. Element ten to oddech (tyb. Lung).

Moja krótka prezentacja ma na celu ukazanie wielkiego pożytku, który niesie ze sobą elementarna znajomość i świadome używanie subtelnego oddechu. Według medycyny tybetańskiej twórcy zdrowia lub choroby, równowagi emocjonalnej lub dysharmonii i dysfunkcji inteligencji emocjonalnej.

Ryszard Adamiak - Od 1983 roku nieprzerwanie praktykuję Buddyzm Tybetański studiując i medytując w różnych Liniach Przekazu. Od 1997 roku jestem mocno związany z Jungdrung Bon (najstarszą tradycją duchową Tybetu).

Moim Mistrzem jest Tenzin Wangyal Rinpocze , który po otrzymaniu tytułu Gesze rozpoczął nauczanie na Zachodzie. Założył Instytut Ligmincha w USA i na całym Świecie , który zachowuje i wspiera starożytną Tradycję i Nauki Bon , kreując zarazem nowoczesne podejście do nauczania i współpracy z naukowcami. Szczególnie interesujący projekt związany z jogą Tsa Lung, dotyczący rehabilitacji pacjentów chorych na raka w trakcie i po leczeniu.

7

Elżbieta Pakoca

„TRE- powrót do praw natury”

GODZ. 17.45 – 18.45

Na warsztacie przedstawię metodę pracy ze stresem i traumą za pomocą ćwiczeń fizycznych, które noszą nazwę TRE (Trauma and Tension Releasing Excercises czyli ćwiczenia uwalniające traumę i stres). TRE pokazuje dosłownie, że jesteśmy jednością psychofizyczną. Wibracja pokazuje, że każda myśl wpływa na ciało, a zmiana napięcia w ciele zmienia rodzaj myśli. Opowiem o historii powstania tej metody, jej twórcy oraz założeniach, na jakich jest oparta. Warsztat skierowany jest zarówno do osób, które zmagają się ze skutkami traumy, przewlekłego lub ostrego stresu, jak też dla wszystkich, którzy chcą się poczuć lepiej we własnym ciele. Warsztat pozwoli poczuć, jakie możliwości uzdrawiania posiada nasze ciało. Metoda jest prosta do nauczenia i potężna w działaniu. Tak jak Natura.

Elżbieta Pakoca - mgr rehabilitacji po Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, pierwszy polski nauczyciel TRE oraz uczestnik szkolenia podyplomowego w Analizie bioenergetycznej. Od ponad 20 lat pracuje z ludźmi. Główny obszar jej zainteresowań - to zdrowie. Stosuje holistyczne metody pracy i poszukuje odpowiedzi na pytania związane z kreowaniem i utrzymaniem dobrostanu człowieka . Prowadzi dział rehabilitacji w Centrum Medyczno-Rehabilitacyjnym Puls w Wąlczu, praktykę prywatną oraz warsztaty, superwizje i szkolenia z TRE.