

Uziemienie



UZIEMIENIE - WPROWADZENIE

Świadome bycie w ciele jest dynamicznym stanem obecności, dzięki któremu możemy być w pełni obecni w dowolnym momencie, wrażliwi zarówno na świat zewnętrzny, jak i na sposób, w jaki go doświadczamy. Może być wyrażone poprzez interakcję dwóch przeciwstawnych energii: przyciągania (działania grawitacji na ciało) oraz odpychania (siła przeciwstawiająca się działaniu grawitacji, skierowana w górę). Razem, pozwalają nam czuć witalność i poruszać się z łatwością.

Wiele osób nie rozumie w pełni swej bezpośredniej relacji z ziemią oraz oparcia, jakie nam daje. Uświadamiając sobie wpływ grawitacji na masę naszego ciała, możemy znaleźć świadome podłączenie do tego oparcia, dostrzegając w nim solidny punkt: możemy się o niego oprzeć, odpychać od niego, bądź przemieszczać względem niego. To właśnie nazywamy uziemieniem.

Ludzkie ciało wypracowało zdolność stania na dwóch nogach w osi pionowej, praktycznie bez wysiłku. Gdy ciało w pełni poddaje się grawitacji, w równym stopniu co przyciąganie działa na nie przeciwstawna energia skierowana w górę. Jest to siła, która wyciąga nas ku górze, dzięki czemu możemy widzieć dalej i szerzej, co z kolei ułatwia orientację w środowisku. Możemy to nazwać wertykalnością.

Dynamiczna relacja między kontaktem z podłożem a wertykalnością, tym, co skierowane jest w dół a tym, co mierzy ku górze, tym, skąd i dokąd idziemy, decyduje o naszej zdolności bycia w pełni obecnymi podczas nauczania. Gdy te dwie siły są w równowadze, stajemy się bardziej „żywi”: będąc w pełni uziemieni, zyskujemy łatwość poruszania się i kreatywnego reagowania na różne sytuacje. W ten sposób nauczyciel, realizując jasny kierunek nauczania, może dostosowywać się do nieustannej zmienności środowiska.





Dlaczego uziemienie jest istotne w edukacji dorosłych?

Uziemienie, znajdowanie łatwości w pionowej pozycji ciała, może zapewnić poczucie pewności siebie w procesie nauczania, decydując w ten sposób o jasności przekazu. Ta pewność przenosi się na słuchaczy, pomagając im utrzymać pełnię zaangażowania podczas sesji.

Uziemienie to optymalny stan, pozwalający poruszać się w sposób bezwysiłkowy. Nauczyciel może wtedy być odprężony, znajdując podłączenie i gotowość do podjęcia interakcji.

Znalezienie równowagi między uziemieniem a poczuciem skierowanej pionowo w górę energii pozwala uzyskać otwartą postawę, która gwarantuje elastyczność i mobilność. Ten stan czyni nas bardziej przystępnymi i daje nam możliwość kreatywnej reakcji na każdą sytuację, jaka może pojawić się w zmiennym środowisku.

Pytania do autoanalizy

Pytania, na które należy odpowiedzieć przed obejrzeniem wideo

Pytania otwarte

- Co wiesz o działaniu grawitacji na Twoje ciało?
- Gdy prowadzisz zajęcia dla grupy, jak wygląda Twoja relacja z podłożem i z osią pionową?
- Jaki wpływ na Twoje podłączenie do tych dwóch punktów ma stres?

Pytania pozwalające dokonać oceny ilościowej

- Odpowiedz, używając skali od 1 do 5, gdzie 1 to „w żadnym stopniu”, a 5 to „w wielkim stopniu”.
- Na ile świadomy/-a jesteś punktów styku Twojego ciała z podłożem podczas pracy? (Podłożem może być wszystko, co podpira ciało - więc pytanie dotyczy zarówno pozycji stojącej, jak i siedzącej)
 - W jakim stopniu skupiasz się na uziemieniu podczas nauczania?
 - Do jakiego stopnia czerpiesz przyjemność z uziemienia?
 - W jakim stopniu uważasz, że pozycje / kształty, które przyjmujesz często, mają związek z ziemią?
 - Do jakiego stopnia czujesz, że Twój oddech jest uziemiony?

Po obejrzeniu wideo

- Czy podczas oglądania wideo coś zwróciło Twoją uwagę w kontekście uziemienia i wertykalności?
- Czy chciał(a)byś dowiedzieć się więcej lub poprawić swoją relację do uziemienia i wertykalności?
- Jak ta dodatkowa wiedza mogłaby Ci pomóc w Twoim środowisku nauczania?

Projekt został sfinansowany dzięki wsparciu Komisji Europejskiej.

Niniejsza publikacja odzwierciedla wyłącznie poglądy jej autorów, a Komisja nie może odpowiadać za jakiegokolwiek użycie zawartych w niej informacji.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union