

# COORIE

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®  
www.alivearts.org



egyéni



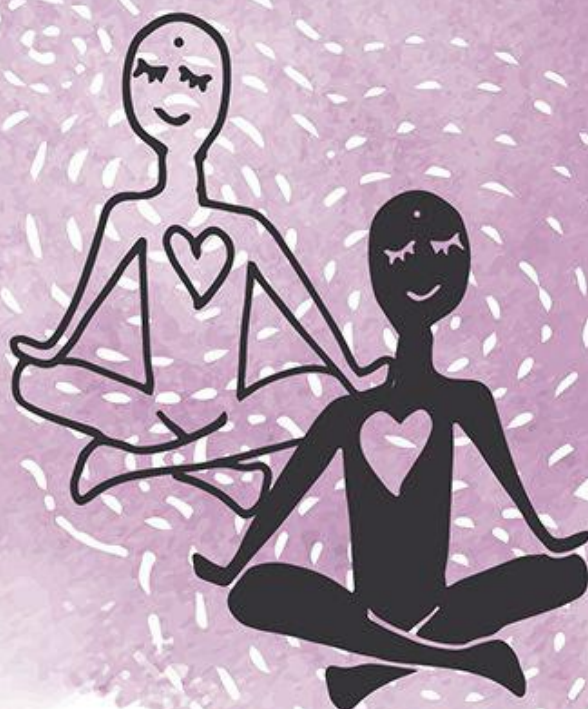
szabadtéri | beltéri



öngondoskodás



1 óra



## CÉL

- SZEMÉLYES ÉLETÜNK IRÁNYÍTÁSA
- kreatív kapcsolat önmagunkkal, a természettel és a környezetünkkel
- a figyelem, érzékelés és a testtudat élnkítése
- annak a követése, amit helyesnek és jónak érzünk

## BEVEZETÉS

A Coorie - ejtsd: Kuri vagy Kúú-riii - egy skót kifejezés annak művészetére, hogy kellemesen érezzük magunkat, "jól létet" és energiát nyerjünk a környezetünkből, illetve a táj szépségéből.

Találj egy nyugodt helyet és adj időt magadnak arra, hogy kreatívan kapcsolódj a körülötted lévő dolgokhoz, beleértve a természeti elemeket, építészetet és más tárgyakat, amiket ott találsz, attól függően, hogy hol vagy. Mélyítsd kapcsolódásodat és kapcsolatodat a környezeteddel, kövesd az ösztöneidet és mindazt, ami inspirál.

## ESZKÖZÖK

- toll és jegyzetfüzet (opcionális)

## ELŐKÉSZÜLETEK

Válassz egy nyugodt és kellemes helyet - lehet beltéri vagy kinn a szabadban is - ahol kívül tudod hagyni minden aggodalmadat.



# LÉPÉSEK

1. A meghívás, hogy gyakorolj apró, csendes, lassú tevékenységeket (érints meg egy tárgyat; szagolj meg egy növényt; énekelj bele a gardróbba), amelyek abban támogatnak, hogy úgy tudd a környezetet saját szolgálatodba állítani, ami örömmel és nyugalommal tölt el, hogy igazán jól érezd magad a bőrödben.
2. Használd az érzékszerveidet, hogy szorosabbra fűzd kapcsolatod a téged körülvevő hellyel, és valóban jelen légy ott, ahol vagy. Játssz, kísérletezz azzal, hogyan tudsz kapcsolatot teremteni a hellyel a légzésedben, a hangokon, az illatokon vagy ízeken keresztül, de használd a tapintást és mozdulatokat is a kapcsolódásra.
3. Találd meg az örömet és szépséget abban, amit épp csinálsz. Figyeld meg, hogyan érezd magad azzal a cselekvéssel kapcsolatban, amit választottál.
4. A cél, hogy adj teret és időt annak, amit épp jól esik csinálni neked és ezzel együtt engedj el mindent, ami nem szolgálja a jól-létedet.
5. Szánj időt arra, hogy megszabadulj az elméd kontrolljától és felfedezhesd, hogy mi az a ritmus, 'flow', kapcsolat vagy éppen pihentető tevékenység, ami táplálni tud most téged.
6. Mindig légy tisztelettel önmagad és a környezeted iránt, mozgásod és kapcsolódásod legyen tudatos és biztonságos.
7. (Opcionális lépés) Szánj még 15 percet arra, hogy lejegyezted a reakciódat a folyamatot követően. Emelj ki legalább egy erőforrást, amit ebből a gyakorlatból szerezted, amiért hálásnak érezed magad.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Mi gazdagított, táplált ebben a gyakorlatban?
- Mit találtál ebben a feladatban, ami a mindennapi életedben tud támogatni?
- Sikerült felismerned a gyakorlat során, hogy mire is volt igazán szükséged?

## MEGJEGYZÉSEK:

Ez a gyakorlat bármikor elvégezhető. Rendszeres reggeli vagy esti gyakorlattá is fejlesztheted, csupán engedd meg, hogy a tested szabadon kapcsolódjon saját ritmusához. Kövesd a szíved és az ösztöneid!

Rendszeres gyakorlás révén ez az apró feladat lehetővé teszi az idegrendszer egyensúlyának helyreállítását. Visszatérsz saját ütemedhez, és leállítod a tervező, folyton cselekvést sürgető elmét. Teret engedsz a mélyebb természetes ritmusod érvényesülésének, és hagyod kibontakozni a tested játékosságát.

COORIE

