

Srdečně vás zdravím u videa, ve kterém **poodhalíme tajemství fluidního pohybu**. Jsem **Tereza Trefilová, cestovatelka do těla i do světa, autorka projektu Tělem světem a průkopnice somatické praxe v České republice**.

Co vlastně znamená fluidní neboli tekutý pohyb?

Naše tělo je složeno převážně z vody. Dokonce i v našich kostech je voda. A když se s důvěrou do našeho těla ponoříme, začneme objevovat **pohyb, který vychází přímo z nás, bez naučených stereotypů a návyků**. Objevujeme něco nového, něco jiného. A zároveň se cítíme u toho volně a svobodně, což se odráží i do našich životů.

Jelikož já jsem větší praktik než teoretik, ráda bych vás pozvala k takovému malému experimentu.

1. Najděte si pohodlnou pozici, můžete zůstat v sedě, a na chvíli si jenom **nacítte** vaše dlaně.
2. Vyberte si jednu ruku, je jedno jakou.
3. S touto rukou budeme dělat **mechanický pohyb**. Budeme ji dávat v pěst a zase otvírat. Desetkrát po sobě. Teprve až to dokončíme, budeme se věnovat druhé ruce.
4. S druhou rukou si budeme jakoby **hrát s vodní imaginární hladinou**. Nořit ji do vody. Čerit vodu. Necháme tu ruku pohybovat se volně, moc u toho nepřemýšlíme. Jenom tak experimentujeme.
5. Až vyzkoušíme postupně obě ruce, vrátíme je zase do původní polohy. A jenom si na chvíli navnímáme, jestli **cítíme nějaký rozdíl** mezi rukou, která dělala mechanický pohyb a mezi rukou, která jenom tak čerila vodní hladinu.

Já třeba cítím, že ruka, která dělala mechanický pohyb, je taková ztuhlejší, těžší. A ruka, která čerila vodní hladinu, je lehčí, jemnější a volnější. A jak to máte vy?

Děkuji vám, že jste se se mnou pustili do tohoto experimentu.

A k čemu nám vlastně takový fluidní pohyb může být dobrý?

Díky němu si dokážeme krásně vyčistit hlavu a zároveň získáme prostor pro nové nápady a inspiraci. Také se dokážeme více spojit se svým tělem a navnímat a rozumět jeho signálům. Zároveň dokážeme pustit, co již má být puštěno a pozvat k sobě to, co nás podporuje a vyživuje.

Pokud vás láká se ponořit do fluidního pohybu hlouběji, tak vás zvu na můj 4týdenní online kurz Vypni hlavu, zapni tělo. Děkuji moc a budu se těšit.