

MIŁOŚĆ | WOLNOŚĆ | ŚWIADOMOŚĆ



"MOC DOTYKU W MASAŻU"

WWW.DOTYKOBECNOSCI.COM

Dotknij Siebie Czułe

Spis Treści

MASAŻ - PIĘKNA SZTUKA O MIŁOŚCI.

ŚWIADOMOŚĆ DOTYKU.

JAKOŚĆ OBECNEGO I NIEOBECNEGO
DOTYKU W MASAŻU.

ODRADZANIE SIĘ POPRZEZ DOTYK.
POWRÓT DO ZDROWIA I HARMONII.

DOTYKIEM PRZEKAZUJESZ WSZYSTKO,
CZYM JESTEŚ.



Masaż - piękna sztuka o miłości

To czego doświadczam podczas przyjmowania i dawania masażu to Cud. Cud Obecności jaką daje cicha przestrzeń podczas kontemplacji bliskości z drugim człowiekiem. Zadziwiające jak wiele dzieje się podczas spotkania dwóch dusz w ciszy. Jedynie poprzez połączenie oddechów i bliskości w formie dotyku. Niesamowita aura tego spotkania napełnia i karmi nas energetycznie i organicznie. Rozluźniając fizyczne struktury ciała, podczas kojącego dotyku, otwieramy przestrzeń dla substancji wydzielanych w naszym mózgu, które wnikając w głąb tkanek, odbudowują je, wzmacniają i regenerują cały układ energetyczny w ciele człowieka.

To piękne móc doświadczać materialnego wymiaru w ciele człowieka zdolnego do odnowy, rewitalizacji, i wiecznej młodości. Wspaniałe jakim cudownym i pięknym pojazdem dla naszych Dusz jest ludzkie Ciało. Mnogość jego funkcji i wielowymiarowość przenikających się w nim układów, zadziwia z pewnością nie jednego kosmicznego przybysza.

Zachwycam się, kontempluję i ukochuję ten rodzaj praktyki bycia z drugim człowiekiem. Z jego duszą i całą obfitością jaką w sobie gości. Te niesamowite spotkania w bliskości i czułości regenerują nasze zmysły, budzą do życia, uruchamiają przepływy i rodzą Miłość, która przenosi dla nas góry i przeprowia przez najbardziej rwące rzeki. To Cud i nieoceniony dar móc być w połączeniu, w bliskości, w cudowności dotyku, łącząc ziemski wymiar zmysłów z duchowym światem eterycznych przestrzeni. Niesamowite odkrycia, nowe drogi i możliwości jakie daje to połączenie, stwarza nowy wymiar świadomości bycia w pełnej Jedności, którą stajemy się w takim bliskim spotkaniu.



MOĆ DOTYKU W MASAŻU

Masaż i każda forma bycia razem w ciszy umysłu, stwarza ku temu możliwość. Aby połączyć się na jeszcze głębszym poziomie i stworzyć w tej Jedni coś jeszcze wspanialszego niż dotychczas! Coś poza schematami, które znamy. Poza metodami i zwyczajami, których używaliśmy do tej pory. W połączeniu wchodzimy w nową, szerszą przestrzeń, która zaprasza nas do nieznanym nam dotąd aktów kreacji na poziomie, na którym nasze ego już nie walczy o swoją rację i bycie lepszym lub jakimkolwiek. Tutaj zadziewa się t e r a z , gdzie wszystko służy wszystkiemu w niesamowitym poczuciu poddania i otwartości dla tego, co chce się przejawić i zaistnieć.



Świadomość Dotyku

Dotyk. Podstawowa forma komunikacji dla naszego ciała. Język - nie posiadający słów, a mówiący tak wiele. Przekaz - który niesie wszystko i pozwala zrozumieć poza czasem, w mgnieniu oka, za jednym dotknięciem. Najważniejsza forma przejawiania się dla ciała w relacji. Ze światem zewnętrznym, z drugą istotą, ze wszystkim co poznane i nie poznane.

Uruchamia w nas mnogość procesów. Zarówno dając jak i przyjmując - otwieramy się na obfitość informacji, które z prędkością światła wędrują do naszych mózgów oraz ciał. Powstają odczucia, tworząc szersze plany naszej istności. Rozbudowuje się cały system połączeń neuronowych i energetycznych. Nasz świat wiruje, obfituje w różnorodność. Uczymy się. Poznajemy. Nabywamy cech, umiejętności i stwarzamy przestrzeń samoświadomości. Odkrywamy nieznanne. Budujemy światy i poznajemy ich głębię. Podróżujemy, dotykając wszystkiego, co niegdyś dotknęło nas. Szeptem, szelestem, podmuchem wiatru. Dłonią kochanka, pocałunkiem matki, falą oceanu.

Dotyk to nie tylko nasze dłonie. Dotykamy się od wieków wszystkim czym jesteśmy. Wibracją. Głosem. Barwą. Kolorem. Wszystko, co wpływa na nas mniej lub bardziej - dotyka nas w jakiś sposób. Niezależnie od tego, czy chcemy tego czy nie - jesteśmy przenikani wszystkim, co Jest. To sprawia, że możemy czuć się połączeni, odżywieni i nasyceni. Ale również możemy działać na siebie destrukcyjnie i niszczyć siebie nawzajem poprzez brak świadomości, że wszystko, co tworzymy, dotyka nas oraz wszystko wokół.



MOĆ DOTYKU W MASAŻU

Dlatego bycie w Dotyku Świadomie - w jakimkolwiek - jest tak ważne dla równowagi systemów, którymi jesteśmy i w których się zawieramy. Dlatego Świadoma Obecność w każdym czynie, w każdym geście i w każdym akcie kreacji - jest istotą tego, jakim życiem nam się żyje. Jaką jakość przejawiamy i jakie społeczeństwa i relacje budujemy wokół siebie. Dotyk, którym jesteśmy - budzi, rodzi i powołuje do życia. Jak i również odbiera, niszczy i uśmierca. Warto wiedzieć, co robimy w najdrobniejszych gestach na co dzień. Warto wiedzieć z jakim zamiarem dotykamy bliskich i dalekich. Ludzi i zwierzęta. Kwiaty, rośliny i wszystko, co nas otacza. Warto wiedzieć z jaką intencją tworzymy poprzez niego. I jakie owoce niesie to, co robimy.



Jakość obecnego i nieobecnego dotyku w masażu

Dotyk obecny to w pełni świadomy akt poruszenia drugiej istoty, w którym zawierasz całą uważność jaką dysponujesz na ten moment. To cała twoja energia skupiona na tym jednym momencie, w którym twoja dłoń styka się z ciałem drugiej osoby - twojej partnerki, partnera czy kogokolwiek z kim chcesz nawiązać niewerbalną komunikację poprzez ciało. Dotyk jest formą języka, który im bardziej świadomie artykułowany - będzie lepiej zrozumiany i pełniej przyjęty. Obecny dotyk zawiera w sobie wibrację, która wprawia w drgania komórki żywego ciała. Dlatego im bardziej w nim jesteś, im bardziej skupiasz się na tym co robisz, jednocześnie pozostając w ciszy i medytacji umysłu, tym czystsza i klarowniejszą wibrację przekazujesz. Dzięki temu osoba przyjmująca dotyk może poczuć się prawdziwie zobaczona, przyjęta i zaopiekowana, co sprzyja rozwijaniu się zaufania i prowadzi do pełnego odpuśczenia kontroli. To w masażu jest podstawą i punktem wyjścia do głębokiej relaksacji i puszczenia napięć mięśniowych, powięziowych i energetycznych jak emocje czy stres. Obecny dotyk to klucz do nawiązania rozmowy poprzez ciało. To klucz do stworzenia przestrzeni, w której osoba przyjmująca dotyk może zaufać, a dzięki temu "odpuścić" i odpocząć. Obecny dotyk to grunt udanego masażu i wejście w świat komunikacji poza słowami.

Nieobecny dotyk to każdy, który nie zawiera w sobie uważności i skupienia na tym jednym momencie. To rozkojarzenie wśród myśli podczas dawania dotyku. To nie bycie w tej jednej chwili. To bycie w wielu miejscach na raz. Bez skupienia się na momencie "teraz", w którym jesteś z drugą osobą.



MOC DOTYKU W MASAŻU

Jakość dotyku obecnego a nieobecnego wyczuwalna jest od razu przez osobę przyjmującą dotyk. Ciało reaguje natychmiastowo. Otwiera się lub zamyka. Czuje kiedy dotyka go żywy organizm, a kiedy pozbawiona obecności dłoń. Kiedy dotykasz, a myślami jesteś gdzieś indziej, wiedz, że nie ma ciebie tutaj. I wiedz, że dla ciała które dotykasz jesteś beznamiętną, bez duszy postacią, dla której nie jest ważne co robi. Taka świadomość podczas masażu czy samego dotyk drugiej osoby nigdy nie pozwoli tobie wejść na głębszy poziom w komunikacji poprzez ciało. Zawsze będziesz tylko ślizgał się beznamiętnie po powierzchni. Nie będzie możliwy głębszy kontakt, głębsze otwarcie. Nie będzie możliwe autentyczne uzdrowienie tego, z czym ktoś przychodzi do ciebie na masaż. Bo po to on właściwie jest. Aby ciało mogło puścić to, co mu nie służy i uzdrowić się.

Bądź zatem tym, który stwarza ku temu przestrzeń. Bez względu na to jaki masaż wykonujesz, jakiej metody i techniki używasz. Bądź w niej obecny i w pełni dostępny dla osoby, która się tobie poddaje. To buduje zaufanie, które jest podstawą wszelkich uzdrowień. Bądź nie tylko masażystą. Stań się przekaźnikiem uzdrowienia. Niech twoja praktyka nabierze głębokiego sensu. A ludzie, którzy do ciebie przychodzą niech wiedzą, że jesteś miejscem, w którym naprawdę mogą odpocząć i zregenerować się. A jakimś "cudem" puścić również stare rany, które nieoczekiwanie będą mogły się uleczyć. Gdy poczują, że ponownie mogą się otworzyć i zbliżyć pod kojącym w pełni Obecnym Dotykiem.



dotyk

Czy jest ciepły i kochający. Czy może zimny i zdystansowany? Jakie uczucia płyną za nim. Gdzie ma swoje źródło? Na ile jest oddany tej chwili? Na ile przyjmuje ciało, które dotyka i masuje?

Pewność, stabilność i spokój. To cenię najbardziej jako przyjmująca dotyk. Ciało wówczas może się rozprężyć, odprężyć a głowa puścić kontrolę. To właśnie od jakości dotyku, a nie od techniki, zależy jak szybko możemy odpłynąć będąc masowanym. Na ile możemy zaufać wibracji, która płynie od tego który obdarowuje nas dotykiem. Na ile poddać się jego prowadzeniu. Intuicji i Sercu.

Na tyle możemy oddać się w niewinność i powrócić do dziecka w nas. Oddać siebie tej chwili. Poczuć się jak w domu. I porzucić wszelkie myśli. Dlatego, kiedy rozpoczynasz naukę masażu. Jakiegokolwiek. Sprawdź jaki jesteś w samym dotyku. Jaką jakość przejawiasz. Ile ciebie jest w tej jednej chwili. W której łączysz się z drugim człowiekiem poprzez dotyk. Sprawdź to już na początku swojej drogi. I obserwuj. Będzie się to zmieniać wraz z poziomem wnikliwości twojej obserwacji. Bądź cierpliwy. A efekty przyjdą szybciej niż się ich spodziewasz. Może nawet szybciej niż zdołasz wyuczyć się zaplanowanej techniki.

A może twój własny dotyk, tak bardzo w kontakcie z tobą, podpowie ci unikalny sposób na masaż? Pozostań otwarty na nowe drogi. Pozostań w ciekawości. Na to, co przyniesie tobie twoje własne serce. I dziel się tym. Namiętnie i z pasją.



Odradzanie się poprzez dotyk. Powrót do zdrowia i harmonii.

To jaki wpływ ma ludzki dotyk na ciało i nasze zdrowie psychofizyczne chyba już prawie każdy z nas zdążył się przekonać. Wystarczy cicha obecność i ciepło dłoni, aby móc ponownie zaufać i otworzyć się na przyjmowanie życia, którym jesteśmy. Obecny dotyk to klucz - do otwierania, uzdrawiania, rozluźniania ciała. To klucz do duchowej bramy z całym przepływem uczuć, odczuć i emocji. To klucz do czucia siebie w formie i bez formy. To klucz do nas - ludzkich istot. Ale nie tylko ludzkich.

Dotyk i świadoma obecność niosą ze sobą energię, która uwolniona od myśli i wszelkich znaczeń staje się czystą falą uzdrowienia. Będącą zasileniem, oczyszczeniem i ukochaniem tego, co pozbawione było opieki. Przyjmując ją, pozwalamy sobie ponownie zakochać się w sobie, otulić siebie sprzed lat, poczuć się dzieckiem, niewinną czystą istotą, której przeznaczeniem jest kochać. Do tego miejsca trafiamy, kiedy pozwalamy sobie przyjmować dotyk Obecności. Z powrotem do czucia, do siebie miłującego, do siebie kochającego, który pragnie się dzielić tym, czym jest. W swojej najprostszej formie. Bez myśli. Bez przekonań. Stajemy się tym, kim jesteśmy w swojej istocie.

To najpiękniejszy dar jaki możemy sprawić sobie, aby być na nowo. W oczyszczeniu. Odświeżeniu. W rzeźkości tego co Jest. Nikt nie może nam tego odebrać. Nawet najbardziej uparty umysł. Mamy piękną funkcję odradzania się poprzez dotyk, poprzez miłość drugiego człowieka, poprzez obecność nas samych. Potrzebujemy jedynie zaprosić ten dar i zaufać, że to, co przyjdzie jest właśnie tym, czego potrzebujemy.



*Dotykami przekazujesz wszystko,
czym jesteś.*

Jesteś radością - przekazujesz radość
Jesteś smutkiem - przekazujesz smutek
Jesteś słabością - przekazujesz słabość
Jesteś w mocy - przekazujesz moc!

Wszystko czym jesteś, płynie poprzez twój dotyk
do miejsc i przestrzeni które dotykasz.
Swoim ciałem, duchem, spojrzeniem, oddechem.
Wszystko, czym jesteś, płynie tam, gdzie kierujesz swoją uważność,
gdzie sięga twój wzrok, gdzie płynie obecność.

Dotyk, którym jesteś to Ty.
Bo dotykasz wszystkim czym jesteś.
Czym jest twoje serce, i cała twoja istność.
Dotykasz nie tylko dłońmi i nie tylko spojrzeniem.
Dotykasz też głosem, pomrukiem, dźwiękiem.

Dotykasz miłością.
Dotykasz wszystkim co w sobie odkryłaś/-eś.
Dotykasz słowem.
I ciszą też dotykasz.

Jesteś i to już jest dotknięcie na głębokim poziomie.
Odczuwa ciebie przestrzeń, odkrywa i poznaje.
Dajesz się poczuć więc jesteś.

Jesteś więc dotykasz.
Cokolwiek robisz - dotykasz.
Pod warunkiem, że Jesteś.

~ Dotyk Obecności ~



MIŁOŚĆ | WOLNOŚĆ | ŚWIADOMOŚĆ



Justyna Sylwia Jasiak

UZDRAWIANIE POPRZEZ ŚWIADOMOŚĆ
DORADZTWO I MENTORING

TANTRA

RYTUAŁY DOTYKU I
MASAŻE HOLISTYCZNE

WWW.DOTYKOBECNOSCI.COM

MIŁOŚĆ | WOLNOŚĆ | ŚWIADOMOŚĆ



"MOC DOTYKU W MASAŻU"

WWW.DOTYKOBECNOSCI.COM

Dotknij Siebie Czułe