

**ΕΠΙΔΕΓΜΕΝΕΣ  
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ  
ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ  
ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗΣ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ**

**Αυτό το κεφάλαιο της δημοσίευσης παρουσιάζει επιλεγμένες πρακτικές αυτοφροντίδας και συλλογικής φροντίδας που μάθαμε κατά τη διάρκεια του έργου.**



# Η ΠΟΙΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ: Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΕΡΑΛΟΙΦΗΣ ΚΑΙ ΕΝΑΝΤΙΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΔΙΣΘΗΣΕΩΝ ΤΗΣ ΛΥΔΙΑΣ ΚΑΡΑΖΑΡΙΦΗ

Η φροντίδα μπορεί να θεωρηθεί ως μια διαδικασιά δημιουργίας και φαντασίας συνδέσεων μεταξύ του εαυτού μας και του κόσμου σε υποκειμενικό επίπεδο, μέσω διαπροσωπικών σχέσεων και μεταξύ ομάδων ανθρώπων ή του ευρύτερου περιβάλλοντος. Τα κοινά σύμφωνα με ορισμένους στοχαστές μπορεί να θεωρηθεί ως η δημιουργία χώρων συμμετοχής που συνδέονται με εναλλακτικές τοποθετήσεις απέναντι στη φροντίδα και τα συστήματα κοινωνικής ανταλλαγής. Ορισμένες δεξιότητες και πρακτικές που απορρέουν από παραδοσιακές τέχνες και θεραπείες μπορούν να συμβάλουν σε αυτές τις διαδικασίες όσον αφορά τη δημιουργία χώρων θεραπείας, σύνδεσης και ενδυνάμωσης. Το σώμα και οι αισθήσεις μας μπορούν να μας παρέχουν βασικά στοιχεία και καθοδήγηση προς αυτή την κατεύθυνση. Κεραλοιφή σημαίνει αλοιφή από κεριά μέλισσας. Η παραδοσιακή πρακτική της κεραλοιφής σχετίζεται με τη χρήση στοιχείων του περιβάλλοντος, όπως το κεριά μέλισσας, το ελαιόλαδο και τα αιθέρια έλαια μεταξύ άλλων. Απαιτεί μια προσεκτική στάση απέναντι στις ανάγκες του σώματος μέσω της όφρησης και των αισθητήρων, ενώ παράλληλα ανοίγει νέες δυνατότητες για οικονομίες δώρων και δίκτυα αλληλεγγύης φροντίδας και ανταλλαγών. Η κεραλοιφή μπορεί να θεραπεύσει τον πόνο του δέρματος και των μυών. Μπορεί να προσφέρει χαλάρωση και να συνδύσει διαφορετικές δυνατότητες αιθέριων ελαίων, όπως η λεβάντα, το tea tree, το γιασεμί και το ylang-ylang. Η γνώση μεταφέρεται από γενιά σε γενιά και μεταξύ κοινοτήτων. Μπορεί να φέρει στο φως ιστορίες και ανάγκες για φροντίδα και θεραπεία ως διαδικασιά, καθώς και ως βάλσαμο και χειροτεχνία.

Οδηγίες: Χρειαζόμαστε καθαρά και αποστειρωμένα μικρά βάζα, κεριά μέλισσας και ελαιόλαδο. Επίσης, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αμυγδαλέλαιο ή άλλα ουδέτερα έλαια για τη βάση του. Η αναλογία μελισσοκέρι προς ελαιόλαδο (ή άλλα έλαια βάση) είναι ένα προς τέσσερα. Αλέθουμε το κεριά μέλισσας και το λιώνουμε σε διπλό βραστήρα (μπεν μαρί) σε χαμηλή φωτιά. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το λάδι και ανακατεύουμε μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές. Σβήνουμε τη φωτιά και αν θέλουμε, μπορούμε να προσθέσουμε μερικές σταγόνες από τα αρωματικά αιθέρια έλαια που προτιμάμε. Τέλος, το τοποθετούμε στα βάζα. Καλή τύχη!

# ΔΙΕΚΔΙΚΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΦΕΜΙΝΙΣΤΙΚΟ, ΜΗ ΤΑΞΙΚΟ ΦΑΚΟ ΑΝΩΝΥΜΟ

Feministische und queere Theorien sind Werkzeuge der Ermächtigung und Unih  
φεμινιστική και queer θεωρία είναι ένα εργαλείο ενδυνάμωσης και υποστήριξης  
και μας διδάκει πώς να συμβάλλουμε στην αντίσταση κατά της καταπίεσης.  
Ωστόσο, τα δημοσιευμένα έργα είναι συχνά δυσπρόσιτα, ακριβά και απρόσιτα σε  
άτομα χωρίς ακαδημαϊκό υπόβαθρο. Προσπαθώντας να βρούμε τρόπους να το  
παρακάμψουμε αυτό, η κοινότητά μας άρχισε να βασίζεται στην αυτομόρφωση  
μέσω μιας ομάδας μελέτης από τα κάτω. Κάθε μέλος υποβάλλει φεμινιστικά  
και queer θεωρητικά αναγνώσματα που έχει αποκτήσει και τα μέλη ψηφίζουν  
για τα προτεινόμενα άρθρα που θα διαβαστούν και θα συζητηθούν κατά την  
επόμενη συνάντηση. Η ανάγνωση του επιλεγμένου άρθρου στο σύνολό του δεν  
είναι απαραίτητη, καθώς ο στόχος της ομάδας μελέτης είναι να συζητήσουμε  
τις ιδέες που αναφέρονται και να χτίσουμε πάνω σε αυτές, εμπλουτίζοντάς τις  
με τη βιωμένη εμπειρία μας σε σχέση με αυτές τις ιδέες.

Η διαδικασία αυτή αναδιανέμει τη δύναμη της γνώσης καθιστώντας την πιο  
προσιτή σε όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από το ακαδημαϊκό τους  
υπόβαθρο, την οικονομική τους κατάσταση κ.λπ.

ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΟΥ:

# Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΤΣΑΚΙΣΜΕΝΩΝ

## ΑΠΟ STONE

Αυτός ο κόσμος είναι ένας κόσμος τσακισμένων

Σακατεμένα κορμιά που πουλάνε την αξιοπρέπειά τους στην αγορά  
Ανάρπια μυαλά ελεγχόμενα από έντυπους νόμους και αστυνομική δύναμη  
Ανάρπες ψυχές που περιμένουν έναν παράδεισο που δεν έρχεται ποτέ  
Και οι πιο κατεστραμμένοι είναι οι βασιλιάδες και οι βαδάλισσες,  
Το αίσθημα αναξιοσύτητας έρχεται όταν βρεθούν μόνοι τους με το γυμνό τους σώμα

Η αίσθηση αναπηρίας είναι η αλήθεια του σώματος που αγνοούμε

Ο πόνος που αφηγείται ιστορίες βίας του παρελθόντος

Το μούδιασμα, καθώς γίνεται αισθητή η απουσία του παρόντος  
Οι παρεκκλίνοντες αποκαλύπτουν την υπερίσχυση του κυρίαρχου

Οι μη-ικανοί ζητούν τη στήριξη των ικανών

Η Δύναμη του τσακισμένου είναι η άρνηση

Η άρνηση να παράγει για τον πλάουτο κάποιου άλλου

Η άρνηση να στοίχει τα "show" γρήγης και δύναμης

Η άρνηση να χρησιμοποιηθεί για έναν στόχο που αντισταθεί το σώμα του

Η άρνηση να λατρεύει την υπεροχή και την ανωτερότητα

Έλας με το ποιος είναι ο πιο δυνατός, ο πιο γρήγορος, ο πιο έξυπνος!

Η ομορφιά του τσακισμένου είναι η Ύπαρξη

Το να γιορτάσουμε την κλανά, το πέψιμο, το ροχαλητό και το βογγητό  
Το να αγαλλιασουμε το γερασμένο δέρμα, τις μασχάδες που ιδρώνουν και το αίμα της περιόδου

Την κάθε τραυλιωμένη λέξη, ανεπιθύμητο τρέμουλο και όλα τα τρελά μυαλά  
Δεν μπορούμε να αναγνωρίσουμε ότι είμαστε όλοι δαίμονες και άγγελοι ταυτόχρονα:

Ο τσακισμένος φέρνει την προσοχή σε αυτούς που δεν βλέπουμε

Σε όλα αυτά που ένοχα κρύβουμε και ντροπισιαστικά αγνοούμε

Την ομορφιά της τουαλέτας, όσο και την γέυση του φαγητού

Τα ακουτίδια που ρίχνουμε όσο και τα ιερά που στήνουμε

Στους φτωχούς όσο και στους ευπορούς

Η Δύναμη των τσακισμένων δεικνύει την επανάσταση

Σαν ένα βέλος που στοχεύει σε όλα όσα κινούνται στην άγνοια

Ένα σύνολο σωμάτων που απαιτούν ζωή

Ένα κάλεσμα για ισόβια γενική απεργία

Μια εξέγερση καρδιών που δεν έχουν σταματήσει να αισθάνονται.

# ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΓΙΑ

## ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

### ΤΗΣ ΜΑΡΙΝΑ ΙΣΡΑΙΛΟΥΑ

Το εργαστήριο "Cooking session(s) for depression(s)" (Συναντήσεις Μαγειρικής για Κατάθλιψη) είναι αφιερωμένο στον αυθόλογο προβληματισμό σχετικά με τις σχέσεις μας με το φαγητό και τις ψυχικές/συναισθηματικές καταστάσεις. Προτείνω στα συμμετέχοντα άτομα να μοιραστούν ιστορίες σχετικά με το πώς η κατάθλιψη, η επαγγελματική εξουθένωση, το άγχος και η ευπροσδιοριστικότητα επηρεάζουν τη διατροφική μας συμπεριφορά και το αντίστροφο. Να προβληματιστούμε μαζί για τις συναισθηματικές συνδέσεις με το φαγητό, τις τελετουργίες ενός γεύματος (πρώιμο μόνοι, με αγαπημένα πρόσωπα, με αγνώστους), τις χαρούμενες και επώδυνες εμπειρίες της διατήρησης, της εκτέλεσης και της επιπόνησης των παραδόσεων της μαγειρικής.

Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου τα συμμετέχοντα άτομα καθλούνται να μαγειρέψουν κάτι απλό, να μιλήσουν, να μοιραστούν ιστορίες και - ελπίζουμε - να φάνε μαζί αυτό που θα μαγειρέψουν. Η πρότασή μου είναι να έχουμε κατά νου ότι το μαγείρεμα μπορεί να είναι μια μορφή φροντίδας και να φανταστούμε ότι η κατάθλιψη και άλλες δύσκολες συνθήκες που αντιμετωπίζουμε δεν είναι εχθροί μας, αλλά κάποια κοιμήτριά μας που χρειάζονται φροντίδα. Όλες οι δραστηριότητες δεν είναι υποχρεωτικές, το κάθε άτομο μπορεί να επιλέξει τον τρόπο με τον οποίο θα συμμετέχει (ή δεν θα συμμετέχει).



# I AM A VULVA - ΜΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΗΣ ΕΦΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΗ

Το εργαστήριο "I AM A VULVA", που σχεδιάστηκε ως μια συλλογική πρακτική φροντίδας, συντόνιζε η Έφη, καθοδηγώντας τα άτομα που συμμετείχαν σε μια εξερεύνηση της θηλυκότητας και της εξουσίας. Το εργαστήριο ξεκινά με μια ομαδική συζήτηση όπου τα άτομα ενθαρρύνονται να αποτυπώσουν λεκτικά τι σημαίνει για κάθε άτομο εξουσία σε σχέση με τη θηλυκότητα. Στη συνέχεια, γράφουν προσωπικά μηνύματα που αποτυπώνουν τις μοναδικές τους προοπτικές. Χρησιμοποιώντας αυτά τα μηνύματα ως έμπνευση, δημιουργούν κεραμικά γλυπτά αιδίου που συμβολίζουν την αντίληψή τους για την εξουσία.

Καθοδηγούνται μέσα από διάφορες κεραμικές τεχνικές, ενθαρρύνοντας τη δημιουργικότητα και τη φαντασία, με αποτέλεσμα να δημιουργούν μοναδικά κομμάτια που μοιάζουν με πλάσματα ή λουλούδια. Αυτή η καλλιτεχνική διαδικασία γίνεται μια διαλογιστική και ενδυναμωτική εμπειρία. Το εργαστήριο καλλιεργεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για ανταλλαγή και αυτοέκφραση, δημιουργώντας μια αίσθηση κοινότητας και συλλογικής ενδυνάμωσης. Τα συμμετέχοντα άτομα δημιουργούν συνδέσεις, συμβάλλοντας σε ένα κίνημα θετικότητας του σώματος και ισότητας των φύλων, τονίζοντας τη σημασία της αυτοέκφρασης, της κοινότητας και της μεταμορφωτικής δύναμης της τέχνης.

*words that are opposite  
but only when you say them  
words that are words but  
they actually are not.  
words that I want  
but that you tell me that I cannot  
but you are weak*

# ΣΤΗ ΓΗ, ΕΙΜΑΣΤΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΠΑΝΕΜΟΡΦΟΙ ΤΗΣ JUSTINA ŠPEIROKAJTE

On Earth, We're Briefly Gorgeous ist ein kollektives Archiv der Erinnerungen von To On Earth, We're Briefly Gorgeous είναι ένα συλλογικό αρχείο της γυναικείας μνήμης.

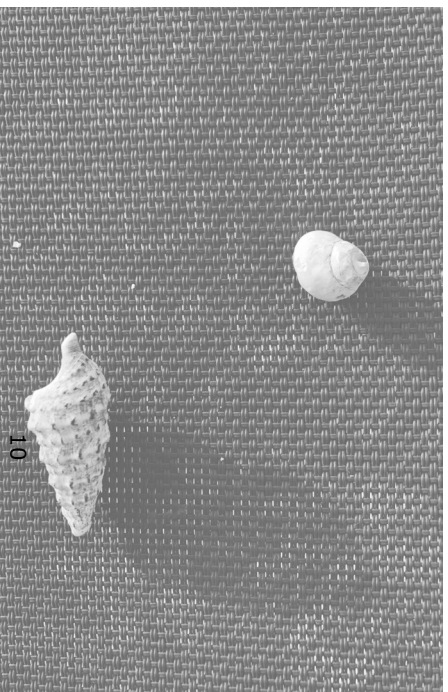
Υπάρχουν αμέτρητες ανεπίπτες ιστορίες που δυνητικά θα εξαφανιστούν. Ωστόσο, υπάρχουν επίσης πολλές ιστορίες που έχουν ήδη συγκεντρωθεί. Αυτό το αρχείο είναι αφιερωμένο στους/ις παραμυθάδες/-ούδες και σε ό,τι θέλουν να μοιραστούν, σε ό,τι είναι σημαντικό γι' αυτούς/ες. Η πρόθεση εδώ είναι να απορριφθεί η γραμμικότητα του χρόνου και να διαλυθούν τα γεωγραφικά σύνορα, παρά τα πραγματικά στοιχεία των ιστοριών. Σημασία έχει ότι αφηγούνται ιστορίες για γυναίκες και άλλες περιθωριοποιημένες ταυτότητες. Κάθε ιστορία περιλαμβάνει μια φωτογραφία και ένα γραπτό ή ηχογραφημένο κείμενο.

Σε αυτό το αρχείο, οι αλληλένδετες ιστορίες πλέκονται μεταξύ τους για να σχηματίσουν έναν ιστό από ευαίσθητες, λυπηρές, βαριές, χαρούμενες, τραγικές και απολύτως αυθεντικές αναμνήσεις ζωής.

<https://improperwalls.com/on-earth-were-briefly-gorgeous>

# WOMENLIB = WOMENLIBRARY- WOMENLIBERATION (ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ- ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ) ΤΩΝ ΜΑΡΚΙΑΣ ΛΑΠΗ & ΕΥΜΟΡΦΙΑΣ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ

Diese feministische Initiative zur kollektiven Fürsorge konzentriert sich auf die H  
ακόλουθη πρωτοβουλία φεμινιστικής συλλογικής φροντίδας επικεντρώνεται στη  
σύνδεση μεταξύ της ανάγνωσης ως συλλογικής πρακτικής και μιας φεμινιστικής  
ομάδας συνάντησης. Στόχος της είναι η διερεύνηση των φεμινιστικών ταυτοτήτων  
μέσω της αυτοοργανωμένης μάθησης, δημιουργώντας ένα χώρο επικοινωνίας  
και φροντίδας, φαντασθήκαμε και οργανώσαμε έναν κύκλο ανάγνωσης της  
φεμινιστικής θεωρίας, με την ονομασία Womenlib (γυναίκεια βιβλιοθήκη =  
γυναίκεια απελευθέρωση), που βασιίζεται τόσο στην ενδυνάμωση της κοινής  
μάθησης όσο και στην ανταλλαγή εμπειριών ως ομάδα. Παρά τη μακρά της  
ιστορία της ως συλλογικό έθιμο, η ανάγνωση έγινε ατομική πρακτική κυρίως  
στον Διαφωτισμό (Tomheed-Owens, 2011). Η αλλαγή και η ριζοστασιακοποίηση  
της διαδικασίας ανάγνωσης σε μια συλλογική μορφή φεμινιστικής ανάγνωσης  
μέσω μηνυαίων συναντήσεων, αναστοχασμού πάνω στο αναγνωστικό υλικό,  
αυξητήσεων και ασκήσεων που βασιίζονται σε εμπειρίες, κοινά κίνητρα, χαρά,  
κοινότητα και ασκήσεων που βασιίζονται σε εμπειρίες, κοινά κίνητρα, χαρά,  
προσφέρει μια τέτοια πρακτική. Η ανάγνωση για τον φεμινισμό και η συλλογική  
κατανόησή του μπορεί να λειτουργήσει ως αφετηρία για αμοιβαία υποστήριξη,  
οικοδόμηση ταυτότητας και φεμινιστικό ακτιβισμό.



# ΛΙΓΟΤΕΡΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ- ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ (ΞΕ)ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΙΒΑ ΜΑΡΚΟΝΙΪ - ΑΚΑ DRUGARICA SULTANIIJA

Μιάδε, μιάδε, μιάδε μέχρι να καταλάβουμε γιατί κάποιος έχει μια  
συγκεκριμένη άποψη, αντί να ρίχνει απλά (αντι)επιχειρήματα.

Αφήνοντας το προνόμιο να λιώσει και να ανακατευτεί στο χάος της σύγχρονης  
ύπαρξης

Ας αφήσουμε το αντι-προνόμιο να πάρει χώρο ως την αφρόνια της γνώσης,  
που στην πραγματικότητα είναι

Επιτρέψτε μου απλά να γελάσω με τις βαθεές μου πεποιθήσεις σχετικά με το  
ποιά είναι "ο σωστός τρόπος να κάνεις κάτι"

Ας προσευχηθούμε για έναν κόσμο όπου τα βρώμικα πατώματα θα ήταν το  
μεγαλύτερό μας πρόβλημα

Ας μην γίνουμε ποτέ "ένα" εμείς οι 18  
Ας συνυπάρχουμε με όλες τις διαφορές μας

Άσε με να φάω τα λόγια μου  
Άσε με να λένω πράγματα ακόμα κι όταν η φωνή μου τρέμει και τα μάτια μου  
κοιτούν το έδαφος

Ας είμαστε δυνατοί και τερήφανοι και μαλακοί στην ευαλωτότητά μας  
(αφερμένο στους υπέροχους συγκατοίκους μου, σημερινούς και πιο  
παλιούς, που τολμούν να δημιουργούν συν-ύπαρξη στο Grundsteingasse)

# ΚΡΑΤΑΩ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ

## ΤΕΧΝΗ

ΤΗΣ ANA CASTRO VILLEGAS.

Η εκφραστική θεραπεία μέσω τέχνης (art therapy) μπορεί να χρησιμοποιήσει ως ένα ισχυρό εργαλείο για τη συλλογική και προσωπική φροντίδα, επιτρέποντας στα άτομα να αναστοχαστούν πάνω στις εμπειρίες τους, να εκφράσουν τις σκέψεις τους και να ενισχύσουν τον αμοιβαίο σεβασμό και την υποστήριξη. Αυτό το εργαστήριο στοχεύει να εμπλέξει την κοινότητα σε έναν συλλογικό προβληματισμό σχετικά με τη σημασία της υποστήριξης των μητέρων και των φροντιστών/ριών μέσω του χορού και της ζωγραφικής.

Για να προετοιμαστείτε για τη συνεδρία χοροθεραπείας, βρείτε έναν ευρύχωρο χώρο όπου μπορείτε να κινείστε ελεύθερα. Ξεκινήστε κλείνοντας τα μάτια σας, αν νιώθετε άνετα, και πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές για να συγκεντρωθείτε. Σκεφτείτε το ερώτημα: "Πώς φροντίζω τον εαυτό μου;" καθώς αρχίζετε να κινείστε αργά, δίνοντας προσοχή στις ανάγκες και τις αισθήσεις του σώματός σας. Αυξήστε σταδιακά τις κινήσεις σας, εξερευνώντας διαφορετικές ταχύτητες και επίπεδα, από το πάτωμα μέχρι τις όρθιες θέσεις. Όταν αισθανθείτε έτοιμοι/ες/α, αναγνωρίστε τα υπόλοιπα άτομα στο χώρο, κινούμενοι/ες/α μαζί, με σεβασμό στα ατομικά όρια.

Για το μέρος της ζωγραφικής, συγκεντρωθείτε σε μικρές ομάδες γύρω από ένα μεγάλο φύλλο χαρτί ή καμβά. Συζητήστε την έννοια του περιβάλλοντος φροντίδας για τους φροντιστές και τις φροντιστριες πριν αρχίσετε να ζωγραφίζετε. Επικεντρωθείτε στη δημιουργία οπτικών αναπαραστάσεων υποστήριξης και φροντίδας, χρησιμοποιώντας διάφορα χρώματα και πινέλα. Συνεργαστείτε και μοιραστείτε ιδέες καθώς ζωγραφίζετε, αφήνοντας τη συλλογική δημιουργικότητα να ρέει. Αφού ολοκληρώσετε το έργο σας, αφιερώστε χρόνο για να προβληματιστείτε σχετικά με τη δημιουργία σας και να μοιραστείτε τις σκέψεις σας με την ομάδα.

Για να ολοκληρώσετε το εργαστήριο, εκτιμήστε το συλλογικό έργο τέχνης που δημιουργήσατε. Συζητήστε πώς αυτή η εμπειρία έχει εμβαθύνει την κατανόησή σας για τη συλλογική φροντίδα και υποστήριξη των φροντιστών/ριών, ενισχύοντας τη σημασία της αυτοφροντίδας και της αμοιβαίας υποστήριξης στους ρόλους φροντίδας.

Αυτή η διαδραστική εμπειρία συμβάλλει στη βαθύτερη κατανόηση της συλλογικής φροντίδας και παρέχει πόρους για συνεχή υποστήριξη. Το εργαστήριο δίνει έμφαση στην αυτοεξερεύνηση, τη συναισθηματική έκφραση και τη δύναμη της τέχνης να φέρνει τους ανθρώπους κοντά γύρω από σημαντικά κοινωνικά ζητήματα.

# ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ SPLASH DANCE.

Ξεκινήστε σε όρθια θέση και κλείστε τα μάτια σας. Αφιερώστε λίγο χρόνο στην ακινησία για να συνδεθείτε με την αίσθηση των ποδιών σας που είναι σε επαφή με το έδαφος, την αναπνοή σας πάνω στο σώμα σας και οποιαδήποτε άλλη σωματική αίσθηση παρατηρήσετε. Διατηρώντας την προσοχή σας στις αισθήσεις του σώματος, αρχίστε να κουνάτε το σώμα σας ή να αναπνέετε με έναν τρόπο που σας ευχαριστεί. Συνεχίστε το κούνημα για τουλάχιστον δύο λεπτά, παρατηρώντας πώς αισθάνεται το σώμα σας την αίσθηση αυτή. Μπορείτε να περιφραμιστείτε με διαφορετικές ποιότητες κίνησης, π.χ. μεταβάλλοντας την ένταση. Αφήστε σταδιακά το κούνημα να μετατραπεί σε άλλες μορφές κίνησης, όπως στρίψιμο, στροφή, λίκνισμα ή υπόκλιση, που να περιλαμβάνει οποιοδήποτε ή όλα τα μέρη του σώματός σας. Από το κούνημα μπορεί να προκύψει ένας χορός-όποιος χορός επιθυμεί το σώμα σας να χορέψει σήμερα. Χορεύετε με τον/την/το εαυτό/ή/ό σας, με το σύμπαν και με τις αισθήσεις του να είστε ζωντανά!

