**Iskustva, shvaćanja i promjene koje sam dobila, razvila i osjetila na seminaru AEQ** **Disanje 1**

Srazmjerno porastu cijena i promjenom sistema školovanja moja očekivanja od seminara AEQ Disanja 1 su porasla. Brzina promjena unutar AEQ školovanja, izazvala su moju frustraciju radi potreba za prilagodbom već postavljenog dugoročnog planiranja troškova i vremena za školovanje. Informacijskog vakuuma koji se stvorio tijekom vrijemena na forumu doprinjeo je neugodnom osjećaju pritisaka na prvom danu seminara. Buka bušenja, dodatno je pojačala nezadovoljstvo.

Radi stresnih događaja koji su predhodili mojem dolasku na seminar bila sam iscrpljena, te nisam imala dovoljno snage da lakše podnesem postojeći pritisak. Međutim, nakon dva dana komunikacije, smanjenog informacijskog vakuuma i promjena u dinamici odnosa nadalje rada somatskih vježbi i vježbi disanja pritisak u prostoru seminara se promjenio, te mi je bilo ugodnije boraviti na edukaciji. Pojedine Alešove riječi probudile su u meni odjeke riječi drugih učitelja i osoba s kojima sam imala nerazčišćene odnose. Postao je vidljiviji moj iskrivljen odnos s autoritetom i moja sklonost preuzimanja uloge žrtve u takvom odnosu.

Plastika iluzije više nije mogla prikrivati vidljivi iskrivljeni obrazac odnosa kao i moja prevelika očekivanja koje sam kao učenica mogla imati od učitelja. Pod pritiskom podsvjesti učitelja podsvjesni programi su postali vidljivi i stvarni, a emocije intenzivnije. Vidljive i intenzivne emocije drugog stupnja stavili smo pod lupu promatranja i analize uz procjenu. Postavljam pitanje koliko smo realni i točni u procjeni sebe a i drugih ako imamo senzorno-motornu amneziju? Pitanje u o zloupotrebi pojma senzorno-motorne amnezije u postavljanju apsolutnih tvrdnji od strane učitelja provuklo se mojim mislima.

Iako osoba ima određenu razinu senzorno-motorne amnezije i aktivno radi na prepoznavanju obrazaca i odnosa te je donekle uspješna u tome, možemo li donositi zaključke o njoj samo na temelju crno-bijelog sustava bez mogućnosti prepoznavanja nijansi sive? Informacija sama po sebi gubi na vrijednosti ako nije izrečena s pravom nijansom što može rezultirati unutarnjim i vanjskim konfliktima, te lošim odnosima. Procjena razine senzorno-motorne amnezije zahtijeva vrijeme,daljnje razgovore i predanost obje strane koje rade na poboljšanju emotivnog odnosa. Nedostatak prepoznavanja nijansi sive u procjeni stavlja nas u uloge počinitelja, žrtve ili spasitelja. Nitko ne želi biti dijelom crno-bijelog filma u svijetu toliko živopisnih boja i nijansi.

Čežnja za jednostavnim, pravolinijskim i jasno definiranim linijama i dalje me gura u zloupotrebu boja. Nerealni mučni osjećaj da sama moram stvoriti savršeno umjetničko djelo dobrog života počeo je blijedjeti, iako i dalje u rukama držim i tuđe kistove.

Jedno od najvrijednijih spoznaja i novo pozitivno iskustvo na ovom seminaru također mi je dala i grupa učitelja. Iako smo poprilično različiti, njihovo nesebično djeljenje iskustva i viđenje situacije mi je otvorilo paletu novih boja i pojačalo potvrdu u intenzitet starih gdje nisam bila sigurna. Moć grupe mi je dala mogućnost da sliku provučem kroz šest filtera koji dodaju realnije konture i boje stvarnosti. Zahvalna sam na tom iskustvu grupi učitelja sa kojima prolazim proces učenja kao i AEQ timu, Alešu i Vesni, koji je omogućio učenje dobrih programa za formiranje realnijih filtera.

Iskustva, spoznaje i promjene koje sam doživjela na seminaru AEQ Disanje 1 su mi veoma važne. Kroz sve izazove i prepreke, osjećam se duboko zahvalnom što sam imala priliku sudjelovati u ovom procesu učenja. Iako su neki trenuci bili izazovni, grupa učitelja i podrška AEQ tima pružili su mi podršku i razumijevanje.

Ovo iskustvo nije samo obogatilo moje razumijevanje tijela i emocionalnih odnosa, već mi je omogućilo da rastem kao osoba. Praćenje mog disanja sada mogu koristiti kao vodiča kroz vrijeme, koji diktira tempo mojeg osobnog razvoja i evolucije. Osjećam se spremnije za nove izazove i napredovanje na svim područjima života.

Učiteljica prvog stupnja Disanja 1

 Ivana Herceg