

WERONIKA IDZIKOWSKA
MONIKA NĘCKA

Wrażliwość to odwaga

Ćwiczenia dla dzieci i dorosłych

WERONIKA IDZIKOWSKA
MONIKA NĘCKA

Wrażliwość to odwaga

Ćwiczenia dla dzieci i dorosłych

Kraków 2021

Spis treści

Dla dorosłych i młodzieży	7
Dla dzieci	18
Dla Ciebie	27

Droga/Drogi,

przed Tobą niewielka książeczka. Ponieważ na pewne tematy nie trzeba pisać ani mówić zbyt wiele.

Ta książeczka jest o wrażliwości. Wrażliwości na swoje emocje i doznania. Na to, co się z nami dzieje i jak możemy siebie wesprzeć.

Czasem wydaje nam się, że osoby dojrzałe są spokojne, opanowane, wiedzą, jak postąpić, jak się zachować. Tymczasem z punktu widzenia rozwoju emocjonalnego tak nie jest. Osoba dojrzała lub taka, która chce się rozwijać i dojrzewać, to osoba, która potrafi dostrzec, że jest jej źle lub że ma konkretne niezaspokojone potrzeby. To osoba, która płacze, bo akceptuje, że jest jej smutno, osoba, która tupie nogą, bo akceptuje, że jest zła. Akceptuje to, że coś przeżywa, że bywa bezbronna.

Kiedy przeżywamy różne emocje, także te niełatwe, jak smutek, złość czy strach, kiedy wyrażamy je i akceptujemy, to nie jest wyraz naszej słabości, ale – siły. Z wiedzy, co się z nami dzieje, możemy skorzystać i wesprzeć same/samych siebie w konkretnej sytuacji. Przeżywamy emocje, ale nimi nie jesteśmy – one są dla nas jedynie pewną informacją o tym, czego potrzebujemy, co się dzieje z naszym ciałem.

Wrażliwość na emocje, na doznania, na samą/samego siebie – jest bliska odwagi. Trzeba mieć odwagę, by pomimo schematów kulturowych, do których przywykliśmy, a które skłaniają nas do tłumienia emocji i dystansowania się wobec własnych doznań, zwłaszcza tych trudnych, przyjmować to, co się z nami dzieje. Wyrażać emocje i podejmować działania, które mogą być dla nas wsparciem. To odwaga, żeby zająć się sobą. Wyciągnąć do siebie rękę.

*

Książeczka dzieli się na trzy części.

Pierwsza – to ćwiczenia w formie opowieści zaczerpniętych ze świata dorosłych i młodzieży. Rozmawiałam z nauczyciel(k)ami, edukator(k)ami,

uczennicami i uczniami o tym, jakie sytuacje im się przydarzają i powodują napięcie. Kiedy pojawiają się trudne emocje, stres i niewiedza, jak sobie poradzić. Wybrałam te opowieści, które wydały mi się najbardziej uniwersalne.

Dołączyłam do nich ćwiczenia oparte na wyobraźni i technikach redukcji stresu (praktyka uważności, automasaż, relaksacja neuromięśniowa, trening autogenny). Zajmują zaledwie kilka, kilkanaście minut. Mogą być pomocne w oswojaniu i wyrażaniu emocji oraz redukowaniu napięć.

Opowieściom i ćwiczeniom towarzyszą krótkie medytacje, o których nagranie poprosiłam Małgosię Rapacz, trenerkę i wspaniałą lektorkę. Możesz je odsłuchać w dowolnej chwili, by pomóc sobie w uspokojeniu ciała i umysłu.

Druga część – to podobnego typu ćwiczenia dla dzieci. Ich autorką jest Monika Nęcka, pedagogka i metodyczka sztuki z wieloletnim doświadczeniem i głęboką uważnością na potrzeby najmłodszych. Ćwiczenia opierają się na relaksacji i pracy z wyobraźnią. Dzieci mogą pracować z nimi samodzielnie lub z Twoim wsparciem.

Trzecia część – to przestrzeń dla Ciebie. Do samodzielnej pracy i poszukiwania własnych ścieżek rozpoznawania emocji, opiekowania się sobą i redukcowania napięć. Możesz tu opisywać własne doświadczenia i rozwiązania, a także zachęcić do tego dzieci.

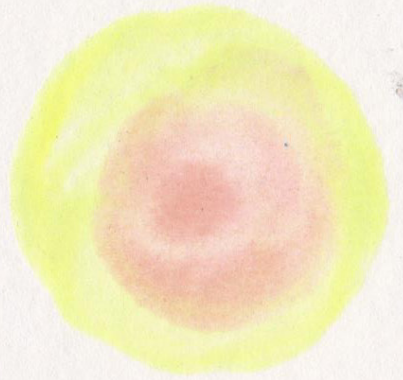
*

Głęboko wierzę w sens zbliżania się do swoich emocji, pracę z napięciami i pielęgnowanie wrażliwości na to, co się z nami dzieje. Jeśli nie dajemy sobie szansy na eksplozję emocji i redukcję napięć, wówczas dochodzi do implozji – wszystkie rzeczy zostają w nas i kumulują się w naszym ciele.

Nie mówmy sobie „nie czuj”, bo nasze ciała poniosą tego konsekwencje. Często bolesne.

Warto zadbać o siebie i wspierać w tym dzieci wokół nas.

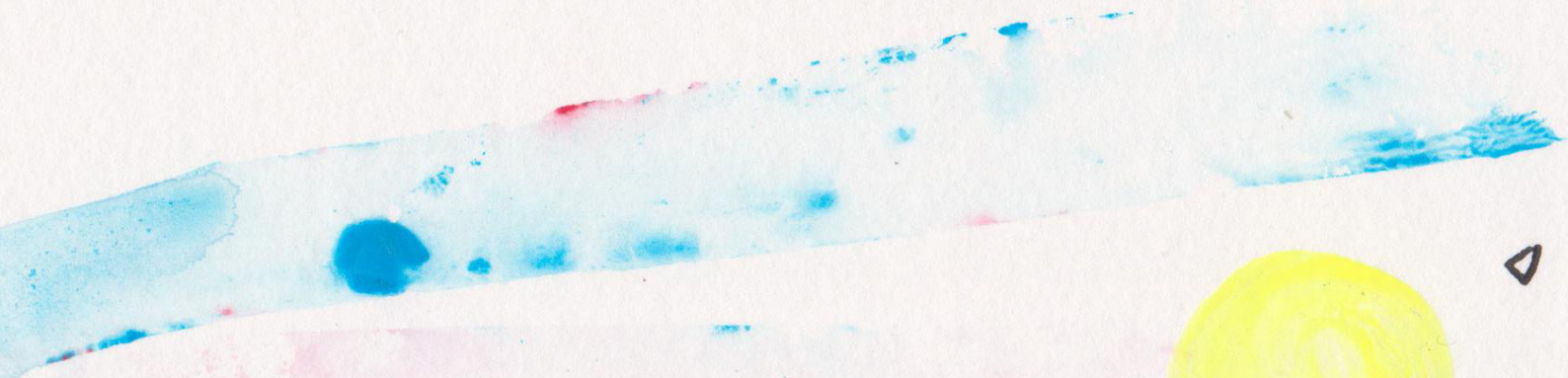
Powodzenia,
Wera Idzikowska



□

~

□



△



S



△



1.



Drżą mi ręce. Czuję, że przez gardło toczy się mała kulka, która unie-
możliwia mi mówienie. Wszyscy na mnie patrzą. Pewnie widzą, jak się
czerwienię. Przyglądają się, jak powoli czerwień wędruje z mojej szyi
na twarz i pląsa tam w mniejszych lub większych plamach. Nie mogę
pozbierać myśli.

Chwytam mocno prawą dłoń za lewą. Powoli przesuвам palcami po
całej dłoni, jakbym chciała ją czule, ale zdecydowanie wymasować. To
samo robię z drugą dłonią. Zakładam na nie *troskliwie, ciepłe rękawiczki*.

Zamykam na chwilę oczy. W ciemności liczę swoje oddechy. Powoli, co-
raz wolniej. Dłonią sprawdzam, czy na wdechu mój brzuch się podnosi,
a na wydechu – kurczy. Jak *balonik*, który na zmianę nadmuchuję i wy-
puszczam z niego powietrze.

Jestem tu i to jest wystarczające. A wszystkie oceny na mój temat, któ-
re mogą się pojawić, *odlatują jak ten nadmuchany balonik*. Puszczam go
jednym westchnięciem.

[Nagranie krótkiej prowadzonej medytacji uważności.](#)

2.



Jestem taka zmęczona. Wciąż biorę na siebie za dużo. Biegnę z jednego miejsca na drugie, żeby zdążyć. Myśli w mojej głowie walczą o uwagę. Mam tak dużo do zrobienia. Wykonuję jedną czynność i już myślę o kolejnej. Próbuję wyobrazić sobie, kiedy to wszystko skończę, czy się wyrobuję. Samo myślenie o tym, co mam zrobić, pochłania mój czas.

Znajduję wygodne miejsce i siadam tam na pięć–dziesięć minut. Tyle co przerwa w szkole, tyle co przerwa na kawę. Zamykam oczy i czuję, jak moje powieki opadają. Są jak *ciepłe, ciężkie zasłony*. Przyjemne, otulają wszystko w ciemności. Opieram się na krześle, wyciągam nogi do przodu, ręce puszczam swobodnie wzdłuż ciała. Wyobrażam sobie, że *leżę na trawie*. Słońce ogrzewa moją twarz. Wokół jest wiosna, panuje spokój. Muskam dłońmi źdźbła trawy. Czuję, jak wiatr buszuje w moich włosach, na twarzy. Myśli, które przychodzą, *przepływają w mojej głowie jak chmury*. Nie skupiam się na żadnej z nich, tylko swobodnie i lekko oddycham. Kiedy wstaję, *rozciągam się jak zrelaksowany kot*.

[Nagranie krótkiej prowadzonej medytacji uważności.](#)

3.



Jest mi smutno. Staram się zadbać o siebie i wypowiedzieć swoje emocje, nie trzymać tego smutku w sobie. Tymczasem znowu słyszę, że przesadzam. Że nie rozumiem. Że nie ma o co się smucić. Czuję, że kręcę się w kółko. Smutek – blokada – smutek – blokada. Kieruję oczy do góry, żeby się nie rozplakać.

Znajduję sobie cichą, bezpieczną przestrzeń. Wyobrażam sobie, że *leżę na plaży, a moje stopy otaczają fale*. Fale są coraz większe i przykrywają coraz większe fragmenty mojego ciała. W końcu otaczają mnie całe – leżę na falach. Zatapiam się w nie łagodnie. Opływają mnie. Powoli, coraz mocniej. Moje ciało rusza się pod wpływem wody – powoli, coraz mocniej. Pozwalam mu się rozmiękczyć. Rozpuścić napięcia w wodzie. Płaczę. *Woda płynie moimi oczami*. To mnie uspokaja. Niepokój uchodzi ze mnie, ciało powoli się rozluźnia.

[Nagranie krótkiej prowadzonej medytacji uważności.](#)

4.



Nie wiem, jak się z nimi dogadać. Nie słuchają mnie. Ignorują. Robią swoje podczas zajęć, a ja próbuję do nich jakoś trafić – nikt mnie nie widzi, nie bierze pod uwagę. Jestem przezroczysta? Czy robią to specjalnie, żeby mi dokuczyć? Nie chcę krzyczeć na dzieci, ale powoli tracę grunt pod nogami. Czuję, że zaraz wybuchnę. Obrażę się albo powiem im, że jak się nie uspokoją, to stanie się coś, czego będą żałować. Muszą się uspokoić. Zaraz nie wytrzymam.

A może dam radę? Usiądę na chwilę z boku. Obejmę swoją głowę tak, jakbym obejmowała małe zwierzątko – delikatnie, ale na tyle mocno, by zwierzątko mogło odczuć, że jest otoczone bezpieczną pajęczyną z moich rąk. Moje kciuki spoczywają na potylicy – w miejscu, gdzie zaczyna się kark. Powolnymi ruchami zataczam niewielkie kółeczka, po czym masuję ten obszar, zbliżając i oddalając kciuki od siebie. Powoli przenoszę drugi i trzeci palec na skronie i znów zataczam niewielkie kółka przez kilkanaście sekund. Kładę opuszki palców nad czołem, na linii, gdzie zaczynają się włosy, i masuję okrężnymi ruchami. Przesuwam palce w głąb włosów i wykonuję ruch podobny jak przy myciu włosów, staram się delikatnie przesunąć skórę względem czaszki. Obejmuję głowę dłońmi, ściskam palcami i przytrzymuję uścisk przez dwie-trzy sekundy. Powtarzam to kilka razy, aż poczuję, że zwierzątko czuje się przytulone i bezpieczne. Teraz – może się bawić i pracować.

[Nagranie krótkiej prowadzonej medytacji uważności.](#)

5.



Udało mi się! Długo przygotowywałem się do tego wydarzenia. Zależało mi na tym, żeby wszystko potoczyło się tak, jak chcę. I udało się! JA TO ZROBIŁEM! Czuję, że rozpiera mnie energia, chce mi się śmiać, skakać, chcę się podzielić tym uczuciem z innymi. Jest we mnie tyle energii, że zaraz wybuchnę. Nie mogę się skupić, muszę dać jej upust.

Zamykam oczy i wyobrażam sobie *swój najwspanialszy taniec*. Taki, o którym czasem marzę. Nieważne, czy potrafię go wykonać czy nie, zaczynam tańczyć. Pod powiekami widzę obraz siebie tańczącego tak, jak sobie wymarzyłem. Widzę ludzi, którzy patrzą na mnie z podziwem. Zachwycam innych i siebie. Ruszam się tak, jak czuje moje ciało, jak potrzebuję. Nieważne, czy te ruchy są ładne czy nie, czy są podobne do tańca moich marzeń czy nie. Czuję, że *tańczę jak gwiazda*. Uśmiecham się.

[Nagranie krótkiej prowadzonej medytacji uważności.](#)

6.



Znowu mi nie wyszło, czuję, że tracę kontrolę. Zaplanowałam sobie całe zajęcia, ale coś nie idzie. Nie mogę się skoncentrować. Widzę, że dzieci są niezadowolone. Coraz więcej napięcia. Jestem w napięciu. Co myślą o mnie dzieci? Moje ciało próbuje dogonić moje myśli. Dzieci nie chcą robić tego, co im proponuję. Co teraz? Napinam się mocniej i mocniej. Może teraz tego nie czuję, ale potem wszystko będzie mnie boleć. Wiem to. Ale co mam zrobić?

Może zaproponuję nam pięć minut przerwy. Usiądę wygodnie na krześle. Wyobrażę sobie, że *siedzę w kinie głęboko zanurzona w wygodnym fotelu*. Słyszę różne dźwięki, sala kinowa jest pełna ludzi, może dociera do mnie gwar rozmów, może słyszę głośną muzykę filmową. Oddycham spokojnie. Oglądam film, którego *jestem reżyserką*. Wpatruję się w ekran i obserwuję wszystko to, co może mnie zaskoczyć. Patrzą na reakcje widzów, intrygują mnie. Jakikolwiek by były, chcę się cieszyć tym, że przyszli tu właśnie na mój film. To miłe uczucie, które sprawia, że się odprężam. Mogę ich zapytać, co myślą o moim filmie. Może mają jakieś propozycje zmian? Co by było, gdyby sami byli reżyser(k)ami?

[Nagranie krótkiej prowadzonej medytacji uważności.](#)

7.



Pali mi się głowa, chce wybuchnąć. Zaciskam ręce. Jestem wściekły. Dobiła mnie ta sytuacja. Jak to jest, że akurat mnie to spotkało? To niesprawiedliwe! Mam ochotę kopnąć ścianę albo zacząć krzyczeć. Przeklinam pod nosem, napinam się. Myślę: nie wolno się złościć, nie tu, nie teraz. Nie w pracy. Wszyscy patrzą. Trzeba się opanować. Czyżby?

Znajduję bezpieczne miejsce, gdzie nikt na mnie nie patrzy. Zaczynam podskakiwać. Coraz szybciej i szybciej. Macham swobodnie rękami. Tak jakbym był *mokrym psem, który właśnie otrzepuje się z wody*. Podskakuję i wytrzepuję wodę z sierści, wytrzepuję napięcia z ciała. Rozciągam szeroko usta, jakbym chciał zawyc, i wydaję z siebie głębokie westchnięcie. Otrzepuję ręce, dłonie, nogi, stopy, tułów. Delikatnie otrzepuję głowę. Nogi rozstawiam na szerokość bioder, powoli kucam i pozwalam głowie opaść między ramionami. Ręce opieram na głowie i wolno oddycham. Moje stopy pozostają w tym samym miejscu, a biodra idą powoli do góry, ręce i głowa swobodnie zwisają w dół. Czuję, jak moje ciało się rozluźnia. Macham delikatnie rękami w przód i w tył. Swobodnie oddycham. Powoli prostuję się i *obejmuję rękami wielkiego psa, który skoczył na moje ramiona i chce być głaskany*. Przytulam go. Oddycham.

[Nagranie krótkiej prowadzonej medytacji uważności.](#)

8.



Jestem dziś taka rozedrgana. Nie potrafię się skupić, wszystko robię w pośpiechu i nie tak, jak bym chciała. Jem za szybko i boli mnie brzuch. Podskakuję na samą myśl o tym, co mam jeszcze do zrobienia, i zamiast poukładać to sobie na spokojnie w głowie, chwytam się wszystkiego po trochu. Nic mi nie wychodzi, popełniam błędy. Nerwowo reaguję na pytania koleżanek i kolegów z pracy. Chcę już wrócić do domu, schować się pod kocem i zapomnieć, co się dzieje wokół. Albo zająć się czymś innym, poza pracą.

Ale jestem tu, w pracy. Może usiądę na chwilę pod ścianą. Plecy oprę o ścianę, nogi zegnę w kolanach. Kość ogonowa przylega do krawędzi łączącej ścianę z podłogą. Pod pupę mogę podłożyć jakiś materiał, żeby nie było mi zimno. Kolana obejmuję rękoma, głowę kładę na kolanach. Zamykam oczy. Czuję, że *ktoś przykrywa mnie całą ciężkim, ciepłym kocem*. Czuję jego ciężar, moje mięśnie napinają się pod jego wpływem. Napinam barki i po chwili puszczam, tak żeby koc mógł swobodnie opaść na moje ciało. Napinam ramiona i puszczam. Napinam łokcie i przedramiona, puszczam. Napinam dłonie, palce zaciskam w pięści, puszczam. Napinam brzuch, puszczam. Napinam pośladki, puszczam. Napinam uda, puszczam. Napinam łydki, puszczam. Napinam stopy, puszczam. Napinam całe ciało, liczę do pięciu, puszczam. I jeszcze raz. Kiedy puszczam, czuję, jak *koc delikatnie opada na mnie*. Już nie jest taki ciężki. Jest miękki. Przyjemny. Otwieram oczy, zdejmuję koc i rozciągam się, gotowa do dalszej pracy.

[Nagranie krótkiej prowadzonej medytacji uważności.](#)

9.



Patrzę na tych ludzi wokoło i nie rozumiem, jak to się dzieje, że razem pracujemy. Wykonuję sto procent swojej roboty, a oni? Zaharowuję się jak wół, wciąż coś robię, a oni chodzą na kawy, przegadują pół dnia i odnoszę wrażenie, że więcej energii i czasu poświęcają na mówienie o tym, ile mają do zrobienia, niż na samo robienie. Denerwuje mnie to. Mam do nich żal. Jestem skołowany.

Potrzebuję choć przez chwilę nie robić tego, co jest moim obowiązkiem. Biorę do ręki kartkę i długopis. Bez planu mażę długopisem po kartce przez minutę. Jestem teraz *rysownikiem abstrakcji*. Przyglądam się temu, co powstało na kartce. Co widzę? Co wyłania się z tych spontanicznych bazgrołów? Głowa smoka? A może dom nad oceanem? Spacerujący ludzie? Gwiazdy na niebie? Statek przy brzegu? A może *odwrócę kartkę do góry nogami*. Co teraz widzę? Ludzi, którzy wykonują swoją pracę, swoje obowiązki, a do tego mają jeszcze czas na kawę i rozmowy? Wiecznie zaharowanego siebie, który być może sam zdecydował się na ten styl pracy? A jeśli *odwrócę kartkę raz jeszcze*? Warto od czasu do czasu popatrzeć na coś z innej perspektywy. Biorę głęboki oddech. Jeden, drugi, trzeci. Rozciągam całe ciało, powoli wracam do pracy.

[Nagranie krótkiej prowadzonej medytacji uważności.](#)

10.



Mamy wykonać to zadanie razem. Nie wiem, jak ich przekonać do mojej wersji. Nie podoba mi się to, co proponują. Jestem niezadowolona. Chcę, żeby zrozumieli, o co mi chodzi, i to zaakceptowali. Żeby zaangażowali się w to, co proponuję. A tymczasem oni przekrzykują się w swoich pomysłach. Nie zniosę tego. Zupełnie inaczej patrzemy na tę sprawę... Gryzie mnie to i doprowadza do niepokoju. Siedzę na krześle i czuję, że za chwilę się rozplączę albo walnę ręką w stół i powiem im, że nic nie rozumieją i że ich pomysły są głupie.

Wychodzę na chwilę gdzieś, gdzie mogę być sama. Opieram się o ścianę plecami. Powoli *staję się krzesłem*. Nogi mam zgięte, uda ustawione równoległe do podłogi. Między udem a łydką jest kąt prosty. Próbuję wytrzymać w tej pozycji jak najdłużej. Aż do kresu moich możliwości. W końcu wstaję, czuję, że moje ciało drży. Jeszcze raz powoli *staję się krzesłem*. Tym razem to *krzesło ma być wygodne*. Przyjazne. Kiedy czuję, że zbliżam się do kresu wytrzymałości, po prostu wstaję. Odpuszczam. Chcę mieć siłę na inne ważne rzeczy. Oddycham głęboko i uśmiecham się. Doceniam to, że potrafię odpuszczać.

[Nagranie krótkiej prowadzonej medytacji uważności.](#)

Dla dzieci





1.



Ściskam kocyk. Zawsze jest ze mną. Kształty na ścianie już nie zmieniają się w potwory. Delikatne ciepło w mojej dłoni podpowiada, że to tylko cienie. Przecież za oknem rośnie wielkie drzewo. Przyglądam się rysunkowi linii - może ułożę o nich historię? Bo... może to dom z wieloma mieszkańcami. W każdym mieszka inne stworzonko. Może z całą rodziną?

Zrobię *szmacianą ściskankę dla siostry* - poczuje się bezpiecznie i razem będziemy snuć cieniste historie.

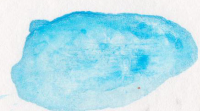


2.

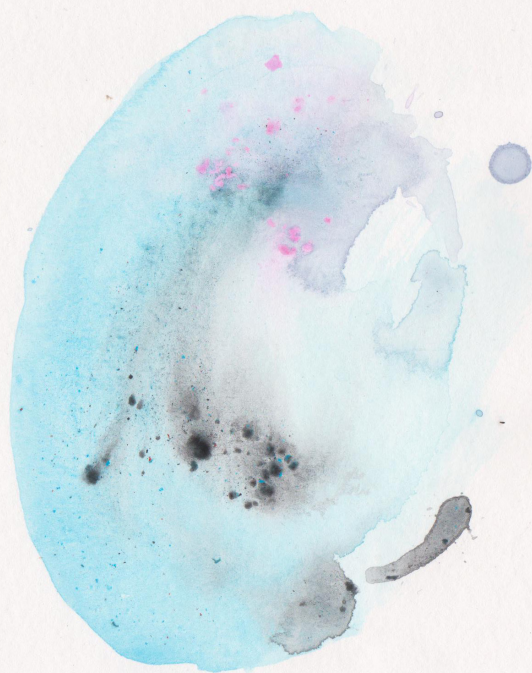


Nie lubię swoich czerwonych policzków. Ale im bardziej ich nie lubię, tym są czerwiejsze. Babcia mówi, że wyglądają jak pomidory prosto z krzaczka. Ale dzieci śmieją się z nich. Jest mi wtedy smutno.

A może zaproponuję zabawę w owocowe *skojarzenia*? Każdy będzie mówić, z jakim owocem kojarzy mu się kolor jego policzków. A potem coś więcej o tych owocach. Na przykład: moje policzki kojarzą mi się z czereśniami – czereśnie są soczyste i słodkie. Albo: moje policzki kojarzą mi się z truskawkami – truskawki są świeże i pachnące. Może wtedy wszyscy bardziej siebie polubimy?



3.



Lubię oglądać chmury. Chmury, które pędzą po niebie i znikają za horyzontem – jak rozbawione, biegnące konie. I te odbijające się w kałuży. Chmury, które tworzą obrazy w ramie z wody.

Czasem ktoś coś do mnie mówi i potem się gniewa, że nie reaguję. Ale przecież te ciągle zmieniające się *chmurzaste historie* bardzo wciągają. Przyłącz się do mnie i snujmy razem opowieści o latających statkach i pływających ptakach.



4.



Kiedy rano trzeba wyjść z domu, to jeszcze prawie śpię. I w tym półśnie ubieram się i nie zawsze sięgam po dwie takie same skarpetki. Potem staram się to ukryć, ale zawsze ktoś zauważy i mnie przezywa. Czasem próbuję śmiać się z nimi. Ale to jest trudne, bo przecież śmieją się ze mnie.

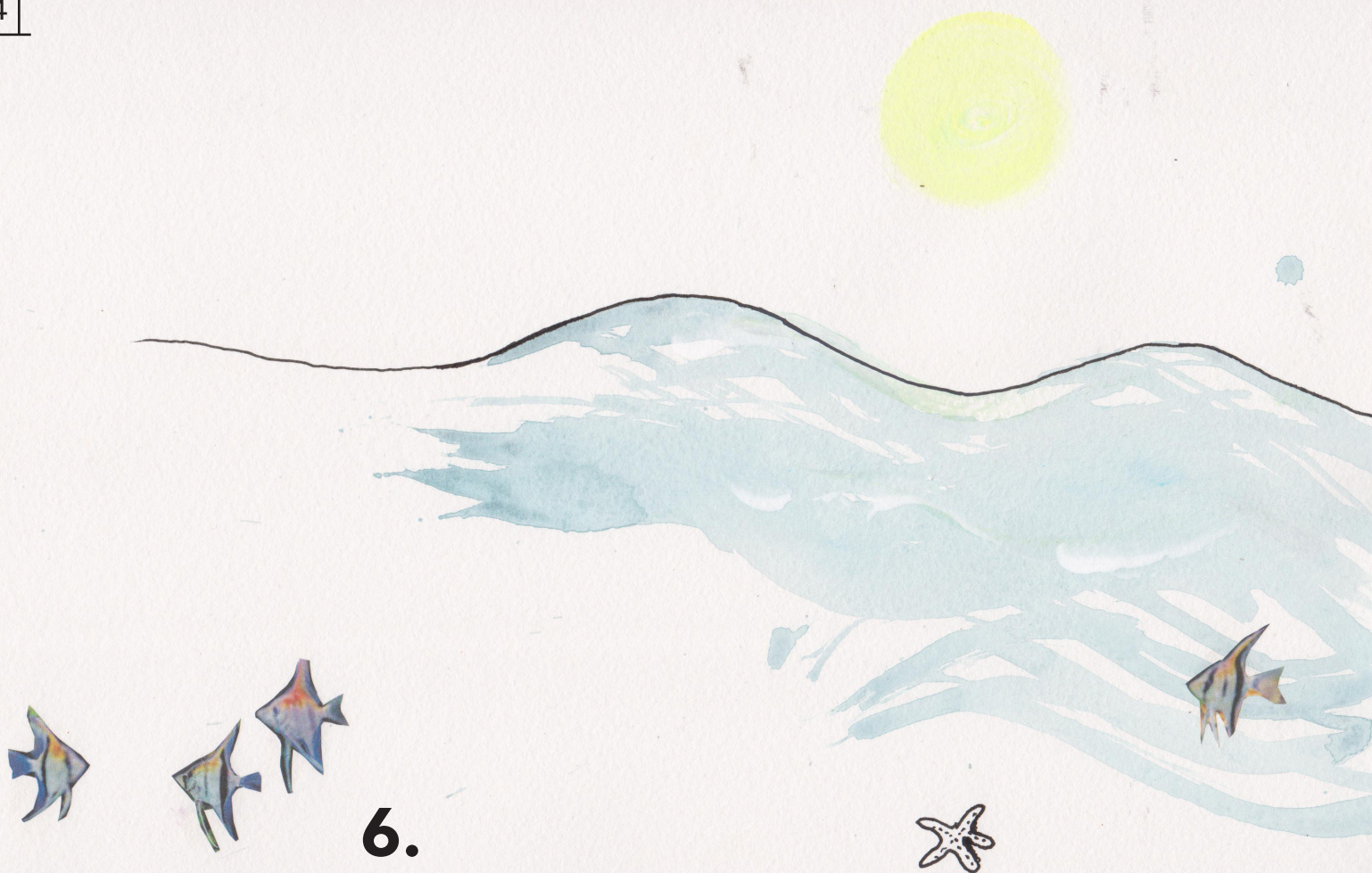
Fajnie byłoby zrobić *skarpetkowe wyzwanie*. Umówmy się, że każdy spróbuje przyjść w najśmieszniej lub najdziwniej dobranych skarpetkach. Może nauczy mnie to bardziej się koncentrować. A może stanie się ciekawą zabawą dla naszej grupy?



5.

◆

W czasie lekcji online cały czas myślę tylko o tym, w co przebierze się mój brat i jakie miny będzie robić za moimi plecami. Pani chyba to zauważyła, bo zaproponowała zabawę w *parasolowe pokoje*. Każdy ma wziąć otwarty parasol i stworzyć dla siebie osłonięte miejsce przy komputerze. Było bezpiecznie i kolorowo! To miło, jak ktoś zauważy, że można pomóc innym.

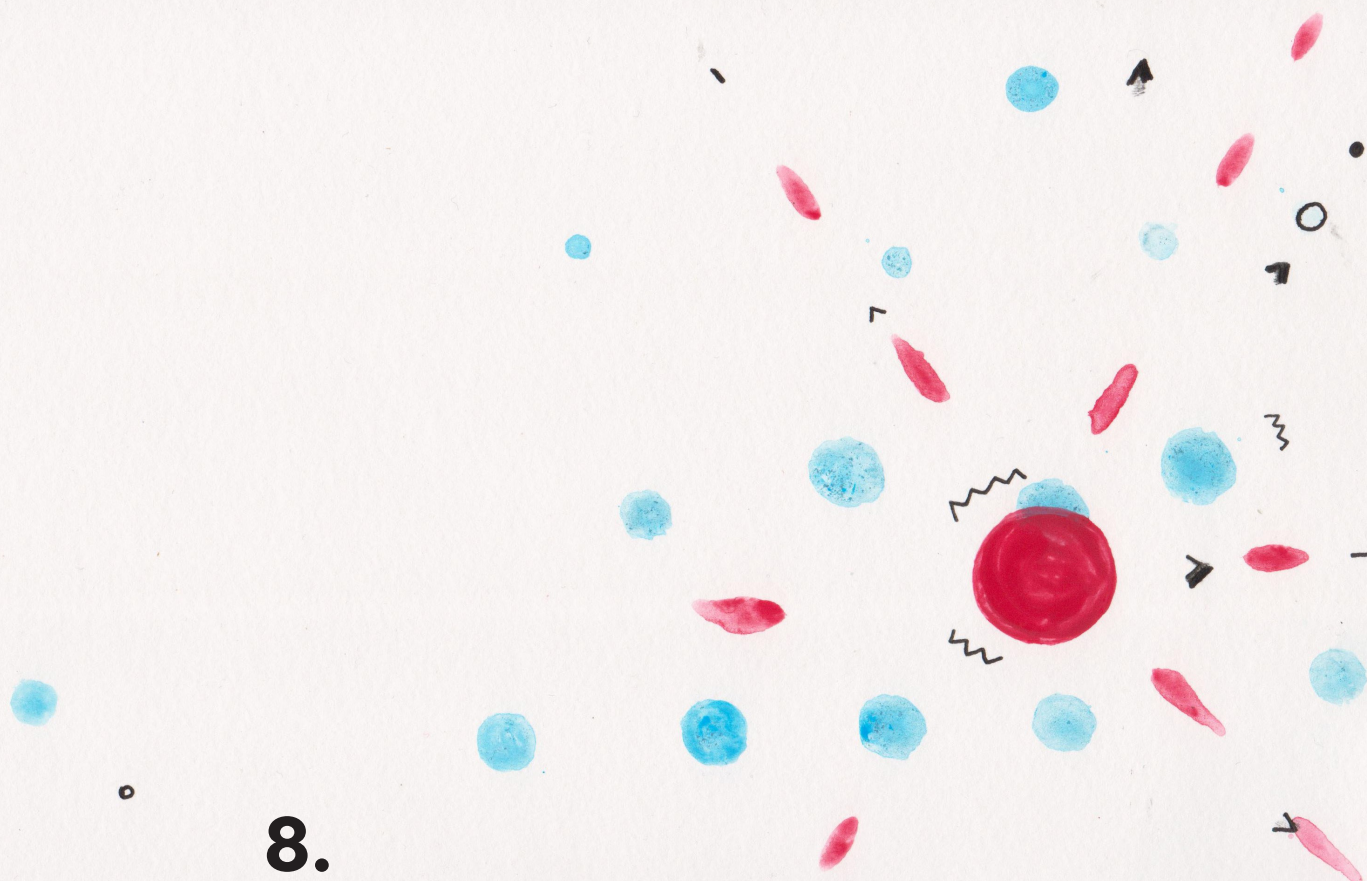


Moja mama wstydzi się swojego pasemka siwych włosów. Pewnie dlatego, że chciałaby być młodsza, a ono przypomina jej o zmianach i upływających latach.

A dla mnie ono jest piękne. Wyobrażam sobie czasem, że jest falą na morzu, która złapała ziewnięcie księżycy. Albo zarysem gór, na które świeci słońce. Może jak namaluję mamie, *co ja widzę w tym pasemku*, to będzie jej przyjemnie?



Brzuch mojego taty czasem wydaje dźwięki głośniejsze niż rozwścieczony lew. Mama zawsze się wtedy denerwuje. Krzyczy, że to niegrzecznie. Ale zauważyłam, że każdy ma czasem w brzuchu jakieś zwierzę, które odzywa się na przykład po obiedzie. Czasem jest to milutki kotek, a czasem groźny niedźwiedź. Może uda się śmiesznie ponazywać te *nasze mruczące zwierzęta*?



8.



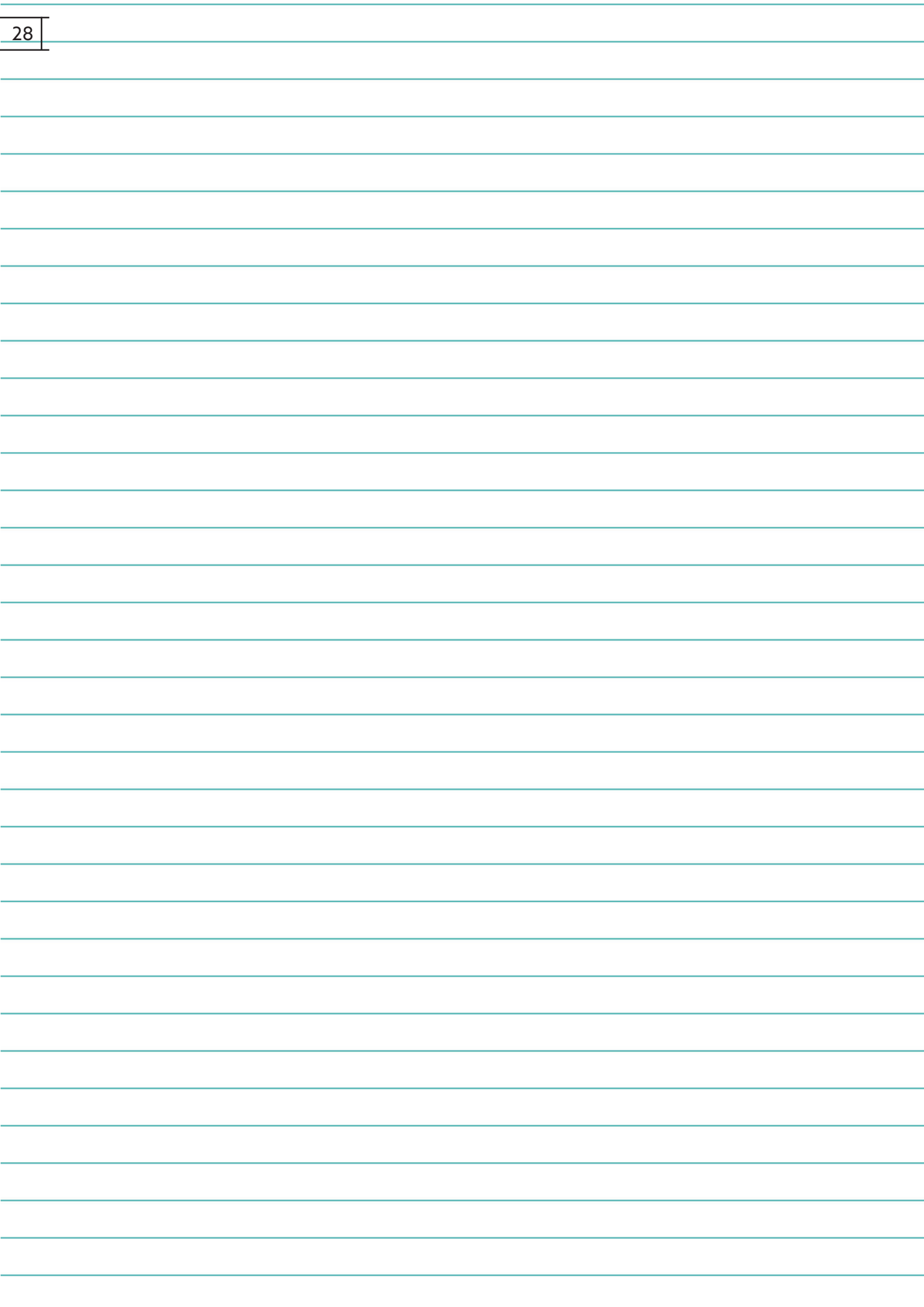
Chciałbym komuś powiedzieć, że czasem boję się dźwięków. Czuję się tak, jakby we mnie uderzały. Muszę się skulić albo podskoczyć. Trochę dziwnie to wygląda, ale nie mogę nad tym zapanować. Czasem koledzy specjalnie coś przy mnie krzykną lub rozbiją, żeby się ze mnie pośmiać. To jest podwójnie nieprzyjemne.

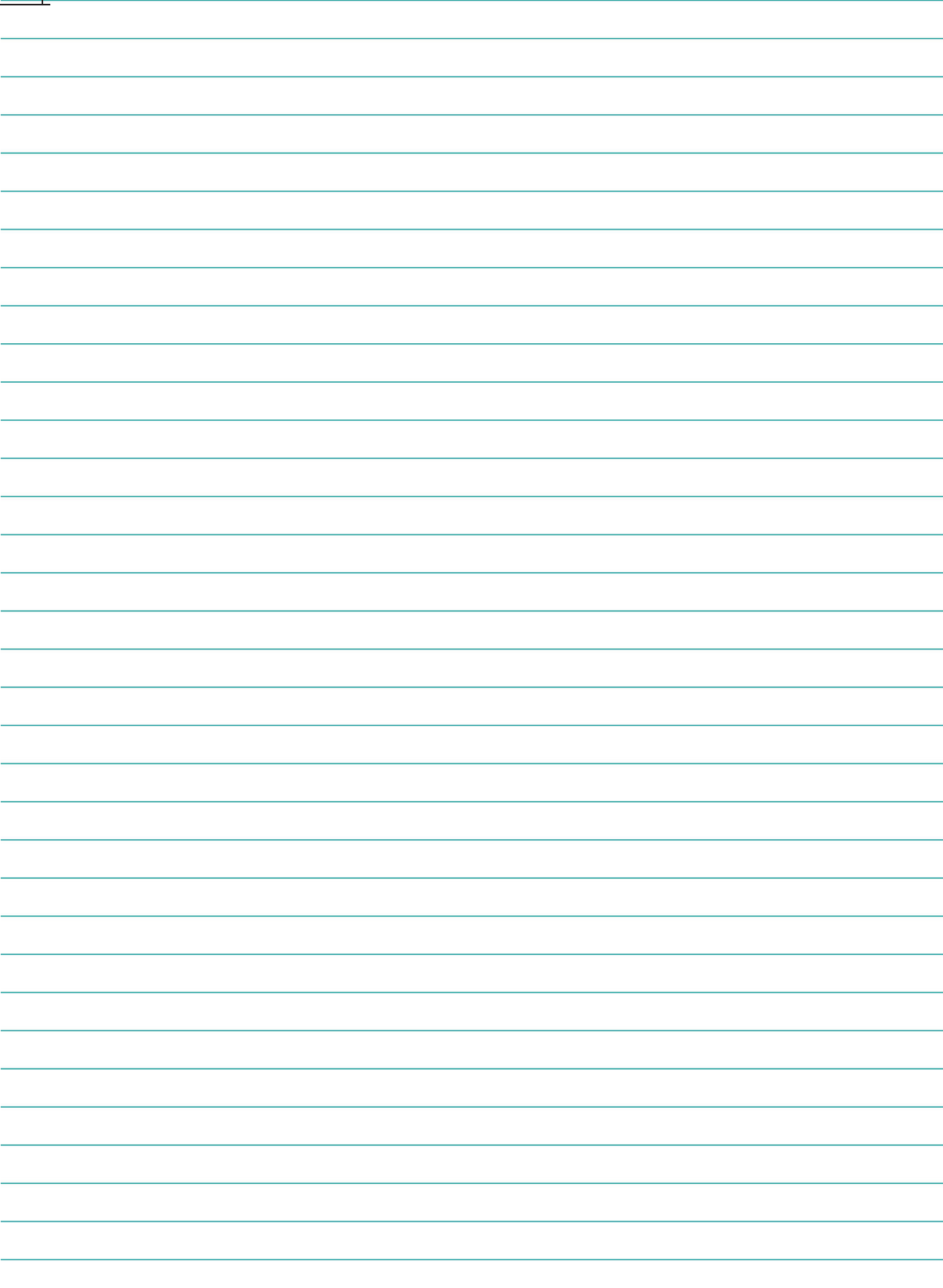
A może spróbujmy razem zrobić coś *najciszej* – poukładajmy krzesła przy stole, zamknijmy drzwi tak, żeby nikt nie usłyszał. Możemy też zrobić coś *najdziwniej albo najwolniej*. Może nauczymy się czegoś o sobie nawzajem.

Dla Ciebie



Dopisz swoje opowieści i poszukaj dla nich „utuleń”, oddechu, dobrych rozwiązań, pozwalających na relaks, „wypuszczenie” napięć.





Weronika Idzikowska, Monika Nęcka

Wrażliwość to odwaga. Ćwiczenia dla dzieci i dorosłych

Wydawca:

Małopolski Instytut Kultury w Krakowie
30-233 Kraków, ul. 28 Lipca 1943 17C
tel. 12 422 18 84, www.mik.krakow.pl

Dyrektorka: Joanna Orlik

Ćwiczenia dla dorosłych i młodzieży, teksty medytacji, redakcja merytoryczna:

Weronika Idzikowska

Ćwiczenia dla dzieci, konsultacje merytoryczne, ilustracje: Monika Nęcka

Nagrania medytacji: Małgorzata Rapacz

Redakcja i korekta: Aleksandra Kleczka

Opracowanie graficzne, ilustracja na okładce, skład: Widoki.studio | Bogna Brewczyk

Nadzór graficzny: Kira Pietrek

ISBN wydania online: 978-83-61406-95-2

Kraków 2021

Publikacja nieprzeznaczona do sprzedaży, dostępna na międzynarodowej licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0).


Publikacja powstała w ramach programu Narodowego Centrum Kultury „Bardzo Młoda Kultura 2019–2021 – Małopolska”

ISBN wydania online: 978-83-61406-95-2

Organizator:

małopolski
instytut
kultury **miK**

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO

 MAŁOPOLSKA

Dofinansowanie:



**Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.**



NARODOWE
CENTRUM
KULTURY



BARDZO
MŁODA KULTURA
woj. małopolskie

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu
w ramach programu Narodowe Centrum Kultury „Bardzo Młoda Kultura 2019-2021”