



## **Paulina Juszcak**

**TRE® Provider**

polonistka, historyczka

tel.: (+48) 508 12 17 92

mail: paulina2607@gmail.com

Poznań, Mosina

Po raz pierwszy z pracą z ciałem zetknęłam się przed laty podczas studiów podyplomowych terapii pedagogicznej. Zafascynowana kinezylogią edukacyjną, zostałam instruktorem Gimnastyki Mózgu, która dzięki prostym, opartym na fizjologicznym ruchu ćwiczeniom nie tylko wspomaga rozwój poznawczy, ale również rozluźnia układ nerwowy i efektywnie usuwa zmęczenie. Pracując tą metodą z dziećmi, a także sama, praktykując te ćwiczenia, po raz pierwszy doświadczyłam, że poprzez pracę z ciałem można oddziaływać na emocje i umysł.

Ważną częścią mojego życia jest joga, której praktyka, przede wszystkim w nurcie Iyengara, z różną intensywnością towarzyszy mi od szesnastu lat. Praktyka asan pozwoliła mi odczuć, że ruch ciała połączony ze świadomym oddechem jest dla mnie drogą do osiągnięcia stanu relaksu. Joga była także okazją do rozbudzenia większej świadomości swojego ciała oraz do obserwowania wzajemnego powiązania ciała, emocji i umysłu. Ta część pracy w asanach pozwoliła mi lepiej rozpoznać swoje ograniczenia, a z czasem także akceptować je.

Na pierwszą sesję TRE® trafiłam w 2015 r. Po bardzo intensywnym okresie życiowego „trzęsienia ziemi” szukałam dla siebie formy pracy, która pozwoli mi zachować równowagę, a jednocześnie być w bliższej, bardziej obecnej relacji ze sobą i ze światem. Już po pierwszych zajęciach odczułam dobroczynne i zdumiewające działanie wibracji. I tak TRE® zostało ze mną przez kolejne lata, kiedy to proces „rozmrażania” i przywracania czucia ciału trwał. Większy dostęp do emocji, rozumienie ich uwarunkowań, a także uczenie się akceptowania całego ich spektrum przyczyniły się do wielu pozytywnych zmian w moim życiu.

Co najbardziej cenię w TRE®?

Przywrócenie dostępu do danego nam przez naturę fizjologicznego mechanizmu autoregulacji w formie prostej i skutecznej metody.

TRE® pozwoliło mi poczuć przepływ Życia we wszystkich jego odcieniach, nauczyć się doceniać całe jego bogactwo. Ten sam proces obserwuję u swoich klientów. Towarzyszenie ich procesom czyni pracę TRE® Provider'a fascynującym i ciągle świeżym doświadczeniem.