Mariusz Kapłoniak

TRE® Provider
Nauczyciel Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
Nauczyciel Compassion (w trakcie szkolenia)
Muzyk, menadżer

Tel. +48 784 133 929
Email: info@pracowniauwaznosci.pl
www.pracowniauwaznosci.pl

Toruń, Bydgoszcz, Włocławek

Mistrzowie zen twierdzą, że człowiek bardzo często potrzebuje zatoczyć koło życia, by zrozumieć siebie, i by móc czerpać ze Źródła. Kiedy w latach 90tych XX w. zetknąłem się z kulturą wschodu, muszę przyznać, rozumiałem te słowa, ale tylko intelektualnie. Nie odnajdując siebie w szaleństwie okresu transformacji gospodarczej ani nie doświadczając akceptacji dla mojej wrażliwości, okryłem się grubą zbroją anarchii i skierowałem w całkiem inne rejony życia – nieświadomość, dysocjacja, ale również inne jak nadpobudliwość, bezustanne działania, aż w końcu obsesja sukcesu.
Dopiero teraz, po wielu latach zataczania własnego koła życia, mogę powiedzieć, że rozumiem to całym sobą, czuję to, choć wiem, że droga powrotna do siebie jeszcze się nie zakończyła.

Mój radosny proces powracania do siebie rozpoczął się w 2010 r. od wznowienia praktyk aikido, wingchung, taichi, by wkrótce przypomnieć sobie… o medytacji, co doprowadziło mnie do buddyzmu Karma Kagyu, ale również do świeckich praktyk Mindfulness i MBSR. Własny kurs MBSR odbyłem u Agnieszki Guzickiej, współzałożycielki Fundacji Polski Instytut Mindfulness Polim, a w 2018 r. ukończyłem studium nauczycielskie MBSR, prowadzone przez tę Fundację.

Jednak najważniejszym krokiem na ścieżce powracania do siebie, do czucia, do bycia sobą, był mój proces TRE, zarówno osobisty pod kierunkiem Eli Pakocy, jak i ten w trakcie szkolenia, również u Eli oraz ten, który ma miejsce podczas towarzyszenia klientom. Dobrze jest być ponownie we własnej skórze.

Prowadzę w Toruniu Pracownię Uważności, bywam czasami, po sąsiedzkuz warsztatami we Włocławku i Bydgoszczy.
Uwielbiam świat dźwięków, zanurzam się w nim zawsze gdy znajduję się poza szumem miasta, a czasami wspieram się w tym grywając na mniej znanych instrumentach jak tankdrum, tongdrum, djembej itp. Wciąż też praktykuję buddyzm, mindfulness, świadomy ruch zgodnie z metodą Feldenkreisa.
Ułatwia mi to pełniejsze życie i bycie sobą.
Aleksaner Lowen powiedział „działanie jest funkcją ego, bycie jest funkcją ciała”, dlatego tak istotnym elementem życia i bycia jest powrót do własnego ciała i włączenie go do świętego trójkąta – CIAŁO, UMYSŁ, SERCE