

# Konferencja online

## ŚWIĘTO MOCY KOBIET

"Moc dotyku  
w budowaniu bliskości  
i uważności w życiu. "



2023

FEMINTU

PRZYGOTOWANE PRZEZ:

Marzena Kotas i Karolina Mucha



# Marzena Kotas

Masażystka, nauczycielka masażu, intymności i świadomego czucia ciała . Pasją jej życia i pracą, którą wykonuje są terapie ciała poprzez dotyk, dźwięk, oddech i słowa, które usprawniają i poszerzają zmysły. Uczy komunikacji seksualnej by każdy człowiek mógł odczuwać przyjemność życia i bycia bez lęku i winy.



**Marzenę znajdziesz:**



**[Tantra Marzeny na Facebooku](#)**

**[Tantra Marzeny strona www](#)**

**[marzenakotas@gmail.com](mailto:marzenakotas@gmail.com)**

# CODZIENNE RYTUAŁY

---

## 1. Ćwiczenie oddechowe z dodechem (najpierw przeczytaj opis później zrób ćwiczenie).

Ćwiczenie polega na wtłoczeniu, większej niż zazwyczaj, ilości powietrza do organizmu. Nie tylko do płuc, ale również z poszerzeniem mobilności mięśni i ich rozciąganiem poprzez tzw. dodechy (mini wdechy, bez wypuszczania powietrza z ciała). Wydech jest jeden, na końcu ćwiczenia.

Ćwiczenie wspomaga rozluźnianie ciała, dotlenia je, sprawia że oddech staje się głębszy. Przy regularnej praktyce doświadczysz lepszego samopoczucia i większej radości z życia.

USIĄDŹ WYGODNIE LUB POŁÓŻ SIĘ NA PLECACH. CIAŁO MA BYĆ JAK NAJBARDZIEJ ZRELAKSOWANE.

WEŹ GŁĘBOKI WDECH. PRZYTRZYMAJ WDECH.

ŚWIADOMIE ROZLUŹNIJ MIĘŚNIE BRZUCHA, DNO MIEDNICY. TO URUCHAMIA CZAKRĘ PODSTAWY I CZAKRĘ SAKRALNĄ. WEŹ DODECH. PRZYTRZYMAJ.

WEŹ KOLEJNY DODECH. PRZYTRZYMAJ WDECH. ROZLUŹNIJ MIĘŚNIE PRZYKRĘGOSŁUPOWE W ODCINKU PIERSIOWYM. ROZLUŹNIJ MIĘŚNIE PRZY MOSTKU - OTWIERASZ CZAKRĘ SŁONECZNĄ. POCZUJ JAK ŻEBRA ROZPYCHAJĄ SIĘ NA BOKI. JEŚLI ŻEBRA BOLAŁY TO ZNACZY, ŻE ROZCIĄGAJĄ SIĘ MIĘŚNIE, KTÓRE JE OTACZAJĄ, TE KTÓRE NA CODZIEN RZADKO SĄ MOBILNE.

WEŹ DODECH. ROZLUŹNIJ W OKOLICY RAMION, OBOJCZYKÓW. OBNIŻ RAMIONA. POCZUJ JAK WDECH ROZPROWADZA SIĘ PO ROZLUŹNIONYCH PARTIACH.



WEŹ DODECH DO ROZLUŹNIONYCH PARTII. PRZYTRZYMAJ. ROZLUŹNIJ MIĘŚNIE GARDŁA, KRTAŃ, TWARZ.

WEŹ DODECHY DO ZATOK. PRZYTRZYMAJ. MOŻESZ POCZUĆ JAK OTWIERAJĄ SIĘ ZATOKI, JAK POWIETRZE WTŁACZANE JEST DO GŁOWY (KORZYSTAJĄ Z TEGO OSOBY KTÓRE ŚPIEWAJĄ WYSOKO).

MOŻESZ PRZYTRZYMAĆ WDECH BARDZO DŁUGO, SKANUJĄC CIAŁO I ROZLUŹNIAJĄC JE W MIEJSCACH, W KTÓRYCH DOSTRZEGASZ NAPIĘCIE.

WYPUŚĆ POWIETRZE Z WYDOBYWAJĄC DŹWIĘK (SAMOGŁOSKĘ "AAA".)





# CODZIENNE RYTUAŁY

---

## 2. Wydawanie dźwięków.

Ćwiczenie wspomaga wyzbywanie się myśli i czucie swojego ciała.

- PRAKTYKUJ W WYGODNEJ POZYCJI, NAJLEPIEJ NA LEŻĄCO.
- SPRAW BY CIAŁO JAK NAJBARDZIEJ PRZYLEGAŁO DO PODŁOŻA.
- ZESKANUJ CIAŁO. SPRAWDŹ SWOJE STOPY I ZAPYTAJ JAK SIĘ CZUJĄ. ROZLUŹNIJ ŁYDKI. SPRAW BY DOŁY PODKOLANOWE PRZYLEGAŁY DO PODŁOŻA I ROZLUŹNIJ UDA.
- ROZLUŹNIJ BIODRA, POPRAW POŚLADKI (WYCIĄGNIJ JE NA BOKI, ABY SZPARA POŚLADKOWA JAK NAJBARDZIEJ ZBLIŻYŁA SIĘ DO PODŁOŻA).
- ROZLUŹNIJ DOLNE ŻEBRA, CAŁĄ LINIĘ KRĘGOSŁUPA.
- ROZLUŹNIJ SZCZĘKĘ, ŻUCHWĘ, CZOŁO.
- WEŹ SPOKOJNY WDECH, ZRÓB WYDECH Z DŹWIĘKIEM MRUCZENIA (JAKBYŚ JADŁA COŚ PYSZNEGO).
- ZAUWAŻ GDZIE CZUJESZ WIBRACJE Z DŹWIĘKU (CZY POD OBOJCZYKAMI, CZY W OKOLICACH MOSTKA CZY MOŻE W BRZUCHU). SPRAWDŹ Z KAŻDYM KOLEJNYM WYDECHEM JAK WIBRACJE Z DŹWIĘKU ROZCHODZĄ SIĘ PO CIELE.



# CODZIENNE RYTUAŁY

---

## 3. Praktyka z partnerem.

### Ćwiczenie 1 - wzrok.

USIĄDŹCIE LUB POŁÓŻCIE SIĘ WYGODNIE, TWARZAMI DO SIEBIE.

BEZ SŁÓW PATRZCIE SOBIE W OCZY. MOŻESZ PATRZEĆ W LEWE OKO, JEŚLI TRUDNO PATRZEĆ CI W OBA NA RAZ.

STARAJ SIĘ WYCISZYĆ UMYSŁ, NIE MYŚLEĆ. JEŚLI POJAWIAJĄ SIĘ MYŚLI, ZACZNIJ POWTARZAĆ W GŁOWIE AFIRMACJĘ: "KOCHAM SIEBIE, KOCHAM CIEBIE..."

DAJCIE SOBIE CHWILĘ (OKOŁO MINUTY, ALE TO NIE ZAWODY, NIKT NIE MIERZY) W SKUPIENIU, TYLKO NA PATRZENIU SIĘ W OCZY.



# CODZIENNE RYTUAŁY

---

## 3. Praktyka z partnerem cd.

### Ćwiczenie 2 - dotyk

Ćwiczeniem wspomagamy czucie siebie wzajemnie i budujemy intymność. Dotyk zamyka się między koniuszkami palców a ramieniem. Nie wchodźcie w ciało, bo może wywołać to schematy znane z dotyku erotycznego, który prowadzi do seksu.

POŁÓŻCIE SIĘ WYGODNIE - TAK JAK DO ZAŚNIĘCIA.

DOTYKAJ PARTNERA, A PARTNER CIEBIE.

DOTYKAJCIE SIĘ SPOKOJNIE, TAK JAKBYŚCIE JUŻ MIELI ZASYPIAĆ. DOTYKACJ: DŁONIA, OPUSZKAMI PALCÓW, NADGARSTKIEM. TAK, ABY BYŁO CI WYGODNIE DOTYKAĆ.

PARTNER RÓWNOCZEŚNIE DOTYKA CIEBIE. NIE ROZMAWIACIE. TO WAŻNE, BO SŁOWA PŁYNĄ Z UMYSŁU, A W KONTAKCIE Z PARTNEREM ZALEŻY NAM ABY WYŁĄCZYĆ UMYSŁ I ANALIZOWANIE.

KONTYNUUJCIE LENIWE, ALE AKTYWNY DOTYK PRZEZ 5-10MIN.





**Karolina Mucha (Femintu - Caro Fly)** - fotografka z wieloletnim doświadczeniem, która stworzyła autorską metodę dodając do kobiecych terapeutycznych sesji zdjęciowych proces transformacyjny, specjalistka w dziedzinie zastosowania fotografii w coachingu i rozwoju osobistym oraz certyfikowana trenerka metaforycznych fotografii AHA, energoterapeutka, organizatorka i prowadząca warsztaty rozwojowe dla kobiet, pasjonatka kobiecego światła i wewnętrznego piękna.

