Rawdo METHOD

KAS TU ESI?

Pirmoji Lietuvoje 5 dienų
kūno intelekto stovykla



ŠI STOVYKLA SKIRTA ŽMONĖMS, KURIE:

- Pavargo nuo bandymo laisvai, nevaržomai skleistis ir gyventi.
- Ieško aiškumo – kas jie iš tikrųjų yra, kaip tai jaučiasi kūne nepriklausomai nuo kitų žmonių nuomonės, įtakos ar įsivaizdavimų.
- Nori jaustis saugiai patys su savimi ir gebėti padėti sau bet kurioje situacijoje.
- Nori pereiti iš automatizmo į autentišką gyvenimą.
- Nebenori gyventi ar veikti „kaip išeina“, „kaip gaunasi“, „kaip visi daro“, o nori turėti aiškumą, koks yra jų tikrasis buvimas ir būdas gyventi.
- Siekia kurti harmoningą ryšį su savimi ir aplinkiniais.

Stovykloje kiekvieną jūsų pasieks reikiami atsakymai.

STOVYKLA VYKS

Data: 2026 m. birželio 5—9 d.
Vieta: “Ievos šviesos namai”, Liepojos g. 13, Klaipėda
Apgyvendinimas į kainą neįskaičiuotas.
Kaina: 560 eur
Žmonių kiekis grupėje: 15

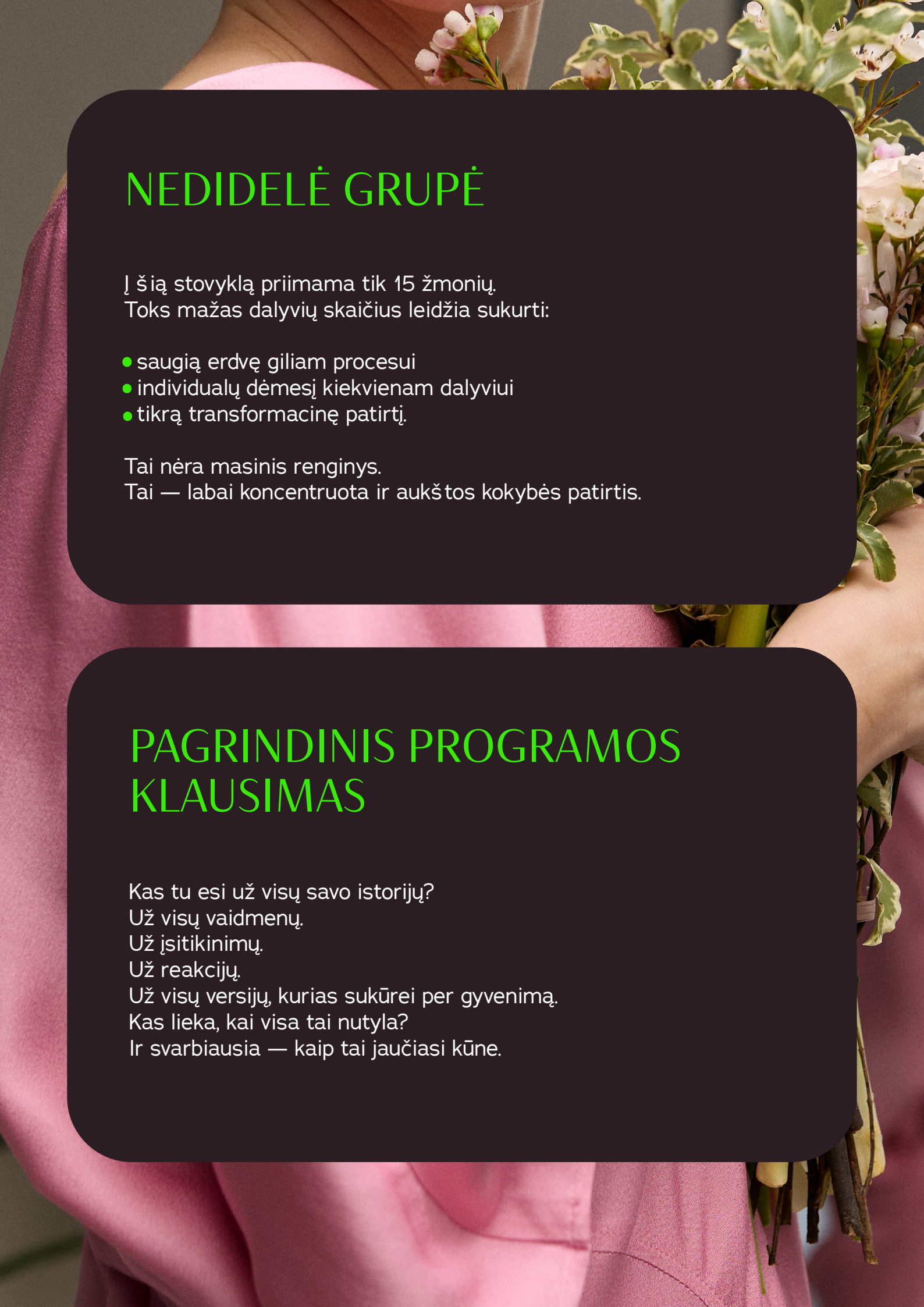
Registracija patvirtinama po 20% avansinio mokėjimo.



PIRMĄ KARTĄ LIETUVOJE

„Kas tu esi?“ – tai pirmoji Lietuvoje kūno intelekto stovykla, kurią veda teatro ir kino aktorė, intuityvios kūno terapijos pradininkė Agnieszka Rawdo. Ši stovykla sukurta kaip transformacinė erdvė, kurioje gali įvykti labai gilus vidinis procesas.

Tai — intensyvi patirtis, kurioje žmogus mokosi pažinti save per kūną, emocinę energiją ir sąmoningą vidinį stebėjimą.



NEDIDELĖ GRUPĖ

Į šią stovyklą priimama tik 15 žmonių.
Toks mažas dalyvių skaičius leidžia sukurti:

- saugią erdvę giliam procesui
- individualų dėmesį kiekvienam dalyviui
- tikrą transformacinę patirtį.

Tai nėra masinis renginys.
Tai — labai koncentruota ir aukštos kokybės patirtis.

PAGRINDINIS PROGRAMOS KLAUSIMAS

Kas tu esi už visų savo istorijų?
Už visų vaidmenų.
Už įsitikinimų.
Už reakcijų.
Už visų versijų, kurias sukūrei per gyvenimą.
Kas lieka, kai visa tai nutyla?
Ir svarbiausia — kaip tai jaučiasi kūne.



APIE PROGRAMĄ

Tai 5 dienų gili somatinė kelionė, kurioje dirbsime su:

- kūnu
- pasąmone
- emocine energija
- vidiniais vaidmenimis.

Per sąmoningą darbą su kūnu, pasąmone ir patirtinius metodus mokysies:

- atpažinti ribojančius įsitikinimus, sluoksnius, faktorius, kurie trukdo patirti savo autentišką prigimtį.
- atskirti savo autentišką tiesą nuo perimtų sistemų.
- sugrįžti į natūralų ryšį su savimi.

Tai – procesas, kuriame žmogus pradeda aiškiai jausti:
kas jis yra iš tikrųjų.

DARBO KRYPTYS PROGRAMOJE

Per 5 dienas, per somatinę praktiką, dirbsime su skirtingomis kūno sistemomis:

- kvėpavimo sistema
- virškinimo sistema
- širdies ir kraujotakos sistema
- šalinimo sistema
- lytine sistema
- raumenų sistema

DARBO METODAI

Programoje bus naudojami keli gilūs darbo metodai:

- somatinės kūno praktikos
- energijos išlaisvinimo metodas
- aktorinio meistriškumo praktikos
- psichosomatinės įžvalgos apie kūną ir emocijas.

Šie metodai leidžia dirbti ne tik su mintimis, bet ir su tuo, kas gyvena kūne.

5 DIENŲ PROGRAMA

1 diena
Sugrįžimas į kūną ir kūno intelekto aktyvinimas

11:00 – 12:00 Ribojančių patyrimų perrašymas per somatinę praktiką
12:00 – 13:00 Bazinės somatinės praktikos
13:00 – 14:00 Pertrauka
14:00 – 15:00 Susijungimas su savo vidine ašimi per kūną
15:00 – 16:00 Intuityvaus bendravimo su kūnu praktika

3 diena
Kūno sistemos kaip žemėlapis

11:00 – 12:00 Susijungimas su aukštesne kūno sąmone
12:00 – 13:00 Bazinės somatinės praktikos
13:00 – 14:00 Pertrauka
14 –15 Somatinis darbas su kūno sistemomis, emocijų ir energijos išlaisvinimui
15 –16 Kūno ir tavo esmės – susijungimo ir saveikavimo praktika

5 diena
Aš ir mano santykis su kitais, tikrove.

11:00 – 12:00 Tikėjimo „raumens" stiprinimas - aktorinė vientisumo atstatymo praktika
12–13 Mano autentiška transliacija – praktika
13:00 – 14:00 Pertrauka
14:00 – 15:00 Destruktyvių emocijų detoksikacija per somatinę praktiką
15–16 Kaip transformuoti santykį su kitais – aktorinė ir somatinė praktika

2 diena
Vidinės pasąmonės programos

1–12 Psichologinis gestas – kaip užbaigti užstrigusias emocijas
12:00 – 13:00 Bazinės somatinės praktikos
13:00 – 14:00 Pertrauka
14:00 – 15:00 Vidinės programos ir reakcijų mechanika
15:00 – 16:00 Dėmesingumo aktorinė praktika | informacijos apdorojimo technika per kūną

4 diena
Autentiškas aš Darbas su vidiniais aspektais

11:00 – 12:00 Tavo prigimtinių vertybių tyrinėjimas
12–13 Tavo autentiškos energijos ir ekspresijos tyrinėjimas bei įvaldymas
13:00 – 14:00 Pertrauka
14:00 – 15:00 Vidinių „aš" versijų Tyrinėjimas
15:00 – 16:00 Tavo esmės „grūdo" plėtimas per somatinę ir aktorinę praktiką

Instruktorė pasilieka galimybę keisti užsiėmimų eiliškumą bei intensyvumą pagal grupės lygį ir poreikius.

KĄ DALYVIAI PATIRIA



Šios programos metu žmonės dažnai patiria:

- gilesnį ryšį su kūnu
- emocinį palengvėjimą
- daugiau gyvybinės energijos
- aiškesnį savęs suvokimą
- gilesnį vidinį stabilumą

Tačiau svarbiausia — žmogus pradeda jausti savo tikrąjį „aš“: ne kaip idėją, ne kaip teoriją, bet kaip gyvą patirtį kūne.

KVIEČIU TAVE

Jeigu jauti, kad nori iš tikrųjų susitikti su savimi — ši patirtis gali būti vienas svarbiausių momentų tavo gyvenime.
Ne teorijoje, bet gyvoje kūno patirtyje.

Rašykite, jeigu turite klausimų - būtinai atsakysiu.
Jūsų,

Agnieszka Rawdo

APIE AGNIESZKĄ RAWDO



Agnieszka Rawdo - teatro ir kino aktorė, TV laidų vedėja, 2017 m. Tarptautinio teatro festivali Kroatijoje pelniusi geriausios jaunosios aktorės prizą, 2020 m. nominuota „Auksiniam scenos kryžiui“.

2020 m. Agnieszka sukūrė asmeninį Rawdo metodą, skirtą žmonėms, norintiems stiprinti savo ryšį su kūnu, atrasti save per kūno judesį bei ekspresiją, gilintis ir dekonstruoti automatines, išmoktas reakcijas bei įpročius.

Rawdo metodas - tai integruota darbo su savimi sistema, jungianti aktorinio meistriškumo įrankius, kūno (somatinę) praktiką ir darbą su pasąmone.

Metodo esmė: kūno, proto, emocijų ir dvasinis vientisumas, leidžiantis ugdyti kūno intelektą, stiprinti vidinę ašį, aiškiai jausti savo kryptį, laisvai išreikšti savo prigimtį.

Metodo tikslas: išlaisvinta autentiška ekspresija, realizuotas vidinis potencialas ir įkūnyta aukščiausia tavo versija, kuria atėjai būti.

Daugiau informacijos: www.rawdomethod.com