



## Poczuj swoje ciało i uwolnij emocje

2023-07-07

**Poznaj *Calligraphy Health* z Ewą Grzelczak! To starożytny system uzdrawiania, który łączy w sobie tai-chi, qi gong i elementy yogi. Praktyka polega na płynnym, wręcz intuicyjnym wykonywaniu ruchu połączonym z oddechem przeponowym i kierowaniu uwagi do naszego wnętrza. Przy prawidłowym wykonywaniu tych czynności wchodzimy w proces medytacji. Zajęcia z trenerką odbywają się w ramach kampanii „Kraków w formie” w każdą sobotę lipca - [Non-stop zdrowie, czyli sportowe soboty w Arenie Garden](#).**

Medytacja w ruchu pozwala odnaleźć poczucie bycia w domu, bycia bezpiecznym, szczęśliwym. Pozwala wyczyścić umysł i pozbyć się przeszkadzających emocji.

- Bardzo duża uwaga podczas praktyki *Calligraphy Health* kierowana jest na połączenie pomiędzy wnętrzem, a zewnętrznym ciałem. Na zajęciach uczę, jak skomunikować, połączyć się z komórkami naszego ciała, poprzez jego uważne skanowanie, namierzanie w nim wszelkich blokad. Już sam moment skanowania powoduje, że komórki odzyskują spokój i doprowadzają się do stanu osadzenia - mówi trenerka Ewa Grzelczak.

Zapewne zdajesz sobie sprawę, że jeżeli w życiu chcemy mieć dobre relacje i balans to nie możemy tylko brać. Musimy brać-dawać, dawać-brać na tym polega równowaga. Z komórkami jest tak samo, zużywamy je, ale też musimy im pomagać się regenerować. Wiele osób zajmuje się tylko zewnętrznym ciałem, ciałem fizycznym, a to jest bardzo niebezpieczne bo nie jesteśmy w stanie wyłapać momentu kiedy nasz układ odpornościowy nie działa, nie łapiemy tych momentów, kiedy ciało nam wysyła sygnały, że coś jest nie tak, tylko kontynuujemy ten bieg i często okazuje się, że mamy poważne problemy ze zdrowiem. Dotyczy to również funkcjonowania na poziomie psychicznym.

- Nie możemy używać ciała zbyt intensywnie bez możliwości serwisowania. Tak, jak twój samochód wymaga przeglądu, tak i twoje ciało tego potrzebuje - dodaje trenerka.

### **Na czym polega praktyka *Calligraphy Health*?**

Podczas każdego ćwiczenia, bez względu na to, czy jesteśmy w pozycji statycznej czy dynamicznej, cały ruch odbywa się wewnątrz nas. Poruszamy narządami wewnętrznymi i usprawniamy w nich krążenie krwi. Krew odżywia i dotlenia nasze narządy, pozwalając im na dobre funkcjonowanie i regenerację.

Po praktyce *Calligraphy Health* można poczuć, że ciało w środku jest lekkie, ponieważ zostały zniesione blokady i krew przepływa swobodnie. Odnajdujesz to, co jest w środku ciebie. Pojawia się ulga i radość. Nawet po ciężkich przeżyciach, traumach, chorobach, stresach pourazowych poprzez systematyczną praktykę *Calligraphy Health* można nauczyć się, jak być ponownie szczęśliwym.

---

Tekst powstał przy współpracy z [Ewą Grzelczak - trenerką piękna](#).

Nazywam się Ewa Grzelczak, od trzech lat jestem certyfikowaną trenerką systemu ćwiczeń



**Magiczny  
Kraków**

*Calligraphy Health ale również zajmuję się odmładzaniem, emocjami i pracą z ciałem. W swojej pracy podchodzę w holistyczny i indywidualny sposób do każdego klienta. Uważam, że tylko takie podejście daje satysfakcjonujące rezultaty zarówno w dobrym wyglądzie jak i dobry samopoczuciu.*

*Indywidualne zajęcia z Calligraphy Health oraz inne terapie do mojego gabinetu na ul. Zabłocie 25/LO6, miejsca grupowych zajęć będę ogłaszała niebawem na moim profilu na Facebook i Instagram.*

Ewa Grzelczak