

‘Less Stress’ Experiential Workshop

Patyriminis Seminaras ‘Mažiau Streso’

Živilė Virkutytė / Gabrielė Šabūnaitė

Exploring Polyvagal theory through movement, embodiment and the ancient science of yogic techniques, while looking for connections between body movements, internal and external influences in these uncertain times.

Scientist Stephen Porges, in his Polyvagal theory, discovered a third nervous system (dorsal vagal parasympathetic nervous system) responsible for experiential trauma that promotes isolation. He described how the autonomic nervous system affects our social relationships, emotions, responses to everyday situations: through fight, flight or freeze modes, depending on the injuries suffered. His theory clarifies why knowing that we are seen and heard by the important people in our lives can make us feel calm and safe, and why being ignored or dismissed can precipitate rage reactions or mental collapse. It helps us to understand why attuning with another person can shift us out of disorganized and fearful states. In short, Porges' theory makes us look beyond the effects of fight or flight and put social relationships front and centre in our understanding of trauma.

The movement in the workshop is a key tool to explore how injuries manifest on the physical level (based on Polyvagal Theory) and the impact of triggers on creativity. We will also use techniques of functional reprogramming and self-regulation of the body: yoga, breathing and meditation and similar practices. We will work intensively with participants from different disciplines, emphasizing the creative process itself rather than a specific creative outcome.

This workshop focuses on helping people experience the present moment (knowing that anxiety usually stems from fear of the future or regrets of the past) in a way that helps to understand the body and enhances natural creativity and its expression.

The overall aim of the workshop is to provide participants with knowledge and techniques of self-regulation and to be better prepared (mentally, emotionally and physically) to use natural creativity flow.

Patyriminis Seminaras „Mažiau Streso“

„Polyvagal“ teorijos tyrinėjimas per judesį, įkūnijimą bei senovinį jogos mokslą, ieškant sąsajų tarp kūno judesių bei vidinių ir išorinių įtakų, atsižvelgiant į dabartinį aukšto lygio streso laikotarpį. Mokslininkas Stephen Porges, savo „Polyvagal“ teorija atrado trečią nervų sistemą (dorsal vagal parasympathetic nervous system) atsakingą už patyrimines traumas, kurios skatina užsisklendimą; bei kaip autonominė nervų sistema įtakoja mūsų socialinius santykius, emocijas, atsaką į kasdienes situacijas: kovos ar bėgimo, sąstingio ar užsisklendimo būdu, priklausomai nuo patirtų traumų. Tai paaiškina, kodėl žinodami, kad mus mato ir girdi svarbūs mūsų gyvenimo žmonės, galime jaustis ramiai ir saugiai, o kodėl ignoravimas gali sukelti pykčio reakcijas ar psichinį disbalansą. Ši teorija padeda mums suprasti, kodėl kito asmens buvimas gali mums padėti išbristi iš baimingų būsenų. Trumpai tariant, S. Porgeso teorija verčia pažvelgti ne tik į kovos ar bėgimo padarinius, o į socialinius santykius, bandant suprasti traumą ir kaip naudojantis šia teorija galima pakeisti savo suvokimą ir reakciją į stresą.

Judesys šiame seminare - pagrindinis instrumentas, analizuojantis kaip traumos reiškiasi fiziniame lygmenyje (remiantis minėta „Polyvagal Theory“) bei trigerių poveikis kūrybai. Taip pat naudosime kūno funkcinio perprogramavimo bei savireguliacijos technikas: jogos, kvėpavimo bei meditacijos ir panašias praktikas. Šiame seminare intensyviai dirbsime su įvairių disciplinų menininkų grupėmis, akcentuojant kūrybinio ieškojimo procesą, o ne konkretų kūrybinį rezultatą. Seminare dėmesys sutelkiamas į tai, jog žmonės išgyventų dabarties momentą (žinant, jog nerimas dažniausiai kyla iš ateities baimės ar praeities apgailėstavimų), taip, kad suprastų savo kūną ir sustiprintų natūralų kūrybiškumą bei jo išraišką.

Seminaro tikslas – suteikti dalyviams žinių bei savireguliacijos technikų ir būti geriau pasirengusiems (protiškai, emociškai bei fiziškai) naudoti kūrybiškumą kai tenka susidurti su nežinoma ateitimi.

Biography

Živilė Virkutyte has a BA Drama and Theatre from the University of Hull, UK. For the last 5 years, her main focus has been on how movement and performance art can work together not only with other art forms, but also how they might find close collaboration with such disciplines as science, digital technology, philosophy. Her recent research found close connections between ancient yoga philosophies, neuroscience, trauma psychology and performance art. Since 2015, Živilė has been participating in various international partnerships, theatre projects and artistic residencies in Berlin, Paris, Italy, Israel & UK with artists and researchers of various disciplines.

In 2020 she joined the Institute for Integrative Bodywork and Movement Therapy (IBMT), UK/Lithuania. Her current long-term projects focus on building a 'Less Stress' toolbox for artists, that consists of yoga, mindfulness and somatic techniques grounded in the most recent research in Polyvagal Theory, neuroscience, trauma psychology and similar.