



'Less Stress' Experiential Workshop: Rediscovering Vitality Through Integration

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 automatic patterns formed due to traumatic experiences. His theory clarifies why knowing that we are seen and heard by close people in our lives can make us feel calm and safe, and why being ignored and 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 center in our understanding of trauma.

The movement in the workshop is a key tool to explore how traumatic experiences manifest on the physical, emotional, mental and social 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, meditation, embodiment practices, trauma psychology, transparent communication. We will work intensively with participants from different disciplines, emphasizing the creative quality and 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 awareness, knowledge and techniques of self-regulation and to be better prepared (mentally, emotionally and physically) to tap into the quality of vital creative flow.



'Less Stress' Patyriminis Seminaras: Gyvybiškumo Re-integracija

„Polyvagal“ teorijos tyrinėjimas per judesį, įkūnijimą bei jogos mokslą, ieškant sąsajų tarp kūno judesių bei vidinių ir išorinių įtakų, atsižvelgiant į dabartinį aukštą streso lygį sudėtingomis pastarųjų metų socio-politinėmis aplinkybėmis.

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 artimi žmonės, galime jaustis ramiai ir saugiai, o kodėl ignoravimas ir negirdėjimas gali sukelti pykčio reakcijas ar psichinį disbalansą. Ši teorija padeda mums suprasti, kodėl koreguliacija (nervų sistemos reguliavimas taro 2-iejų ar daugiau žmonių) gali mums padėti suvokti ir integruoti automatines reakcijas. 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 triggerių poveikis kūrybai. Taip pat naudosime kūno funkcinio perprogramavimo bei savireguliacijos technikas: jogos, kvėpavimo, meditacijos, somatinės praktikas, traumų psichologiją, atviros komunikacijos principus. Šiame seminare intensyviai dirbsime su įvairių disciplinų menininkų grupėmis, akcentuodami kūrybinės kokybės ir jos ieškojimo procesą, o ne konkretų kūrybinį rezultatą. Seminare dėmesys sutelkiamas į tai, kad žmonės kūnu, protu ir emocija patirtų dabarties momentą (žinant, jog nerimas dažniausiai kyla iš ateities baimės ar praeities nuoskaudų), suprastų savo kūną ir sustiprintų kūrybiškumo kokybę bei jos išraišką.

Seminaro tikslas – suteikti dalyviams žinių bei įrankių savireguliacijai, bei tarpdiscipliniškai (protu, emocija bei kūnu) tyrinėti savo kūrybiškumo kokybę.



Less Stress – 'Less Stress' is a public engagement project, creating a platform to engage in topics such as trauma, holistic healing and evoke new ways of interdisciplinary thinking/collaboration.

Živilė Virkutyte: Živilė is a theatre and dance artist, Yoga teacher, somatic therapy student (UK) and co-founder of Less Stress project and podcast. Her approach to art and life practices were always multidisciplinary. In the last 3 years Živilė has been researching trauma and collective trauma, and the importance of applying emotional, physical, mental and spiritual layers in the process of healing.

Gabrielė Šabūnaitė is a founder of „Common Grounds Norway“ organisation, co-founder of 'Less Stress' project. She has more than 12 years of experience working with NGO (Amnesty International, OXFAM, The ASHA Foundation, Nordic International Support Foundation, The Pachamama Alliance), creating and developing various social and cultural projects on topics such as trauma, mental help, peace sustenance, holistic, interdisciplinary outlook and sustainability. Since 2016, she studies with Thomas Hubl, Gabor Mate, Rupert Spira, Sarah Pyethon, Bärbel Rott, and other trauma and psychology professionals.