

„Nic się nie zmieni, póki nic się nie poruszy”. A. Einstein

DLACZEGO I JAK RUCH MOŻE POMÓC W ZMIANIE NIESŁUŻĄCYCH, POWTARZAJĄCYCH SIĘ MYŚLI?

Co znajdziesz w nagraniu:

1. Dlaczego i jak ruch i świadomość ciała pomagają w pracy z myślami – mini wykład.
2. Somatyczna rozgrzewka prowadzona z muzyką. Skierowanie uwagi na doznania i potrzeby płynące z ciała. (od ok. 20 minuty pojawia się doświadczenie ruchowe).
3. Wybieranie i sprawdzanie, które jakości ruchowe są dobre tu i teraz.
4. Demonstracja pracy z powracającą myślą i tym, co robi ona w ciele wraz z poszukiwaniem rozwiązania. (od ok. 47 min).
5. Możliwość Twojej własnej pracy z wybraną myślą przy wsparciu-prowadzeniu krok po kroku całego procesu. (od ok. 1.03’).
6. Komentarze, odniesienie się do refleksji uczestników/czek i kawałeczek osobistej historii. (od ok. 1.16’).

Prawa autorskie: Niniejsze materiały są chronione prawem autorskim. Prawa autorskie należą do Agnieszki Sokołowskiej.

<https://agasokolowska.com/>

Wybrane myśli, koncepty, teorie

- ◆ Ciało sprowadza do TU I TERAZ. Dzięki świadomemu byciu i życiu w ciele, odczytywaniu komunikatów z niego płynących można poczuć, zrozumieć i wpływać na siebie. Można zmieniać na lepsze stany, zachowania, myśli, które powtarzają się i obciążają.
- ◆ Często łatwiej jest dotrzeć do siebie poprzez ruch i ciało, bo umysł wielokrotnie działa zgodnie z zasadą „lepsze znane piekło niż nieznanie niebo” i utrudnia dostęp do nowej perspektywy. Pewnie znasz osoby, które dużo narzekają, ale jeśli mają możliwość, by zrobić coś inaczej, to znajdują setki powodów, dlaczego tego nie zrobią. Żyją w zakłębieniu przeszłości, nierzadko w „znanym piekle”. A przecież „Nie zmienimy problemów świadomością, która je stworzyła.” A. Einstein
- ◆ CIELESNE JA jest pierwszym, które się kształtuje i przez które poznajemy świat nie umiając jeszcze myśleć. I tutaj tkwi rodzaj pułapki, bo w dziecięcym wieku hipokamp nie jest wystarczająco rozwinięty, byśmy gromadzili wspomnienia w pamięci jawnej. I jednocześnie funkcjonuje już tzw. pamięć niejawna, której częścią jest pamięć ciała. W niej zapisują się różne umiejętności jak chodzenie, jazda na rowerze itd. W pamięci ciała zapisują się również reakcje survivalowe na silne stresujące bodźce. Reakcje te umożliwiają przetrwanie. To wtedy trenujemy chcąc NIE CHCĄC walkę, ucieczkę, zamrożenie. I UWAGA tu zaczyna się tworzyć błędne koło – bo skoro coś działa i przeżyliśmy, to wydaje się, że warto to kontynuować.
- ◆ Tak i jednocześnie bardzo Nie. Bo rzeczywistość i nasze umiejętności się zmieniają, ale uwaga układ limbiczny odpowiadający za nasze emocje NIE MA STEMPŁA CZASOWEGO. On nie wie, że jesteśmy już starsi, że kontekst jest inny. A bez dostępu do zrozumienia, co się dzieje, reakcje stają się automatycznymi strategiami reagowania w silnie stresujących sytuacjach. A później w każdej, która choć trochę budzi napięcie i przypomina wcześniejszą. Za to odpowiada błyskawicznie działające ciało migdałowate.

JAK JĘZYK CIAŁA I POŁĄCZENIE BODYMIND MOGĄ POMÓC?

Poniżej przykład prostej i zaawansowanej jednocześnie struktury, którą znajdziesz również w nagraniu.

1. Zauważ jakąś myśl, która Cię męczy, nachodzi w różnych sytuacjach

Na przykład - pędzą kłęby nie do końca wyodrębnionych myśli, by zrobić wszystko natychmiast, ogarnąć całą sytuację i działać JUŻ.

Może nawet nie ma w tym całego przekonania, a są skrawki myśli. „Musisz ogarnąć”, „wszystkiego jest dużo, działaj szybko, bo ... i tu różne straszaki”

2. Jak już to się zauważy to jest miejsce na pytanie - Co w ciele?

Bardzo uproszczę, podam przykład. I jednocześnie pamiętaj, że każda myśl nawet taka sama, może powodować inne reakcje w ciele u różnych osób, bo będzie aktywizować inne doświadczenia i historie.

- Napięcie, zwarty przepływ, który odrywa poczucie stabilności i wsparcia z ugruntowania, przyspieszenie i wielokierunkowość, zmęczona zmiennością uwaga. Ci, co znają język ruchu/ciała zorientują się, że to takie połączenie barw języka ruchu, które określane jest jako Wizyjność.

Tak wizyjność, ale w swoim CIENIU! Bo dwie jakości czas i przepływ są w zmaganiu. I brakuje ugruntowania, odczucia siebie na ziemi.

3. Co potrzebujesz zmienić w ruchu, by zyskać nieco komfortu? Odtóż na chwilę myśli, skup się tylko na ciele.

Wypróbowanie przepływu ruchu, nieco upłynnienia wspartego oddechem, które pozwala na początek ugruntowania albo choć trochę poczucia – JESTEM TUTAJ. Do tego potrzeba zwolnienia ruchu. To może trwać, by ruch odnalazł się w ciele i odnalazł się w twoim Ja, esencji, w Tobie.

4. Jaka pojawia Ci się myśl w nowym ruchu?

Nieraz bardzo prosta i jednocześnie głęboka... „teraz jest bezpiecznie i możesz działać, bo chcesz a nie musisz”, „nic się nie stanie jak teraz się nie uda, bo to nie walka ani nie ucieczka”, „jestem tutaj a nie tam”.

Działa połączenie MIND_BODY i BODY_MIND. Wzajemny wpływ, bycie całością myśląco-czująco-cieleśną.

Neuroplastyczność oznacza, że mózg pod wpływem doświadczenia może zmienić funkcjonalność i strukturę w swoich obwodach.

Mózg zużywa dużo energii podczas myślenia, dlatego też tak szybko pewne czynności ulegają automatyzacji i robimy je nie poświęcając im świadomej uwagi. Praktyka języka ruchu trafia

zarówno w doświadczanie, nazywanie, obecność całego ja. Czyli zgodnie z neuronauką angażuje nas w całości i może dzięki temu przestraszać na nowe tory.

Rick Hanson wspomina, że mózg jest przygotowany bardziej na sytuacje z sawanny, kiedy mogliśmy popełnić dwa błędy:

1. Mogło nam się wydawać, że nie ma lwa, a on był.
2. Mogliśmy myśleć, że za rogiem czekał się lew, a go nie było.

Duże zagrożenie i krótka sytuacja bez szans albo wielki stres i szybki powrót do normy. Teraz mamy zupełnie inne warunki funkcjonowania, ale wciąż dla naszego mózgu najważniejsze jest, by przetrwać.

Być może stąd ta jego skłonność wyszukiwania tego, co jest nie tak i predyspozycja do zapamiętywania czegoś negatywnego mocniej i na dłużej niż czegoś przyjemnego, lżejszego. To z punktu widzenia naszego mózgu jest mniej ważne, by przetrwać.

Według badań nad funkcjonowaniem naszych mózgów doświadczenia zasadniczo dobre wystarczą, by karmić i zmieniać połączenia w mózgu. Nie muszą one być doskonałe, by się nimi nakarmić. Te codzienne, realne doświadczenia mają szansę, by przenieść się z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej. I budować poczucie bezpieczeństwa i inne dobre doświadczenia.

Dlatego bardzo ważne jest odnalezienie ruchu w ciele i dalsze praktykowanie go, bycie w kontakcie, uczenie się języka ciała. Pierwszego naturalnego języka w ciele-domu.

Jeśli chcesz więcej doświadczyć, usłyszeć, to dołącz na podcasty i medytacje w ruchu na YT [LINK](#)