

APTECZKA RUCHOWA



JAK DZIĘKI PRACY POPRZEZ CIAŁO
REGULOWAĆ UKŁAD NERWOWY?



INSPIRUJĄCY MATERIAŁ UZUPEŁNIAJĄCY PRAKTYCZNE ĆWICZENIA Z WEBINARU DLA OSÓB, KTÓRE CHCĄ DOKARMIĆ SWÓJ UMYŚŁ WIEDZĄ

Apteczka ruchowa obejmuje wybrane aspekty wiedzy z zakresu **somatyki, języka ruchu i rezonansu empatycznego**.

Jesteśmy **całością: myślimy, czujemy i poruszamy się**. Zapraszam Cię do praktyki, która wpływa zarówno na ciało, umysł, jak i emocje. Wszystkie te aspekty są ważne, choć nie zawsze działają w równowadze. Bywa tak, że jesteśmy bardziej w emocjach lub w myślach albo ruszamy się i za nic w świecie nie chce nam się niczego analizować. W dłuższej perspektywie **potrzebujemy równowagi pomiędzy tymi aspektami. Praktyka języka ruchu może ją wesprzeć**, bo obejmuje zarówno to, że poruszamy się, jak i to, że przeżywamy i myślimy.

Poniżej przedstawiam wybrane zagadnienia teoretyczne, które uzupełniają treść webinaru. Zrozumienie jest potrzebne, **aby się motywować, a nie krytykować**. Bo jeśli nie rozumiemy, to często za szybko oceniamy – zarówno siebie, jak i innych.

To wiedza zebrana w taki sposób, aby móc ją wypróbować i wybrać z niej te elementy, które mogą posłużyć Ci na ten moment lub które zechcesz zgłębiać dalej. **Nic nie musisz. Możesz wybierać. Ważna jest Twoja intencja, cel, a także intuicyjne poszukiwania.**

KAŻDY POTRZEBUJE POCZUĆ, ŻE „WSZYSTKO JEST Z NIĄ/NIM W PORZĄDKU”

U terapeutów somatycznych istnieje hipoteza, że **żadna zmiana nie będzie znacząca i ugruntowana, jeśli nie będzie ucieleśniona**. Kathy Kain ujmuje to wprost: „*bez zmiany systemu somatycznego wszelkie zmiany w zachowaniu są jedynie powierzchownym działaniem, wymuszonym siłą woli*”.

W ciele **pień mózgu** musi nauczyć się, jak to jest **wyść z hiper czujności**. **Wnętrznosci** muszą poczuć, jak to jest, gdy ich **przecucia są słyszane, honorowane i potwierdzone**. **Powięź** musi doświadczyć możliwości **uwolnienia się z usztywnienia**. **Neurochemia** musi zacząć doświadczać, jak to jest **nie być zdominowaną przez chemię stresu**.



Fot. Agelika Żeleźnicka

**Zwolnisz? Odetchniesz? Przeczytasz raz jeszcze powyższe zdania.
Zachęcam do tego.**

Aż do niedawna **wiele przewlekłych chorób uważano za nieuleczalne, niezmiennalne**. Stwierdzenia takie jak „musisz nauczyć się z tym żyć” czy „to jest w Twoich genach, Twoja mama to miała” to częste zdania. Na szczęście wielu osobom udało się uwolnić od swojego „życiowego wyroku” dzięki **przywróceniu zdrowia poprzez często wyboisty proces powracania do kontaktu ze swoim ciałem lub inaczej – kontaktu ze sobą w ciele**.

Dlatego zapraszam Cię do zajrzenia do siebie 😊 i do wypróbowania apteczki ruchowej w codzienności.



RUCH JAKO NOWY JĘZYK

Uczenie się rozpoznawania sygnałów wysyłanych przez ciało, a w konsekwencji samoregulacji i lepszego dla siebie życia przypomina naukę nowego języka – języka ruchu i ciała, który pomaga lepiej zrozumieć siebie i o siebie zadbać.

Na marginesie, to bardzo ciekawe, że jako dzieci uczymy się języka głównie po to, aby porozumiewać się z innymi i skupiamy się na przekazie słownym (perspektywa innych i komunikacji ze światem zewnętrznym). Tymczasem również język ciała **ma bardzo duży wpływ na budowanie relacji i komunikowanie się**. Ucząc się go, zaczynamy od poznania siebie (**perspektywa wewnętrzna**) i to nie tylko w aspekcie umysłowym, ale i w głębszym wymiarze – wymiarze ciała, odczuwania sygnałów z niego płynących i umiejętności zrozumienia ich. W konsekwencji język ruchu jest językiem, który **scala odczuwanie, czucie i rozumienie**, a dzięki temu ma duży wpływ na umiejętności budowania relacji w świecie.

Językowi ruchu poświęciłam całe szkolenie [[LINK](#)] oraz roczny kurs trenerski [[LINK](#)]. Możesz sprawdzić, czy zechcesz poznać go lepiej – zapraszam do posłuchania podcastu [[LINK](#)].

Ruszamy z teorią! Odetchnij, przeciągnij się i zaczynamy 😊

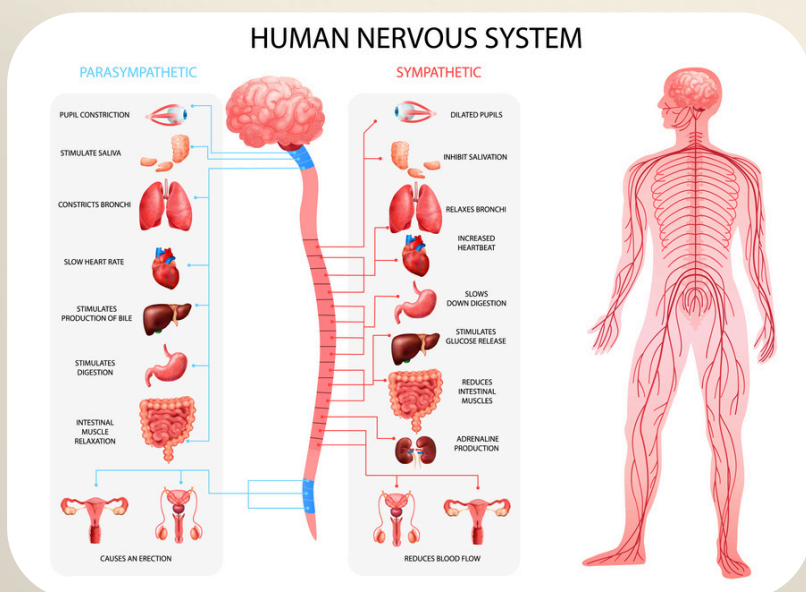


JAKIE SĄ PODSTAWOWE CZĘŚCI UKŁADU NERWOWEGO?

W niniejszym materiale przytaczam wybrane informacje o układzie nerwowym, które pomagają zrozumieć ludzkie zachowania i sposób myślenia, a dzięki temu **pozwalają otworzyć się na empatię oraz lepsze uchwycenie procesów**, które być może pojawiają się u Ciebie lub u bliskich Ci osób.

Zrozumienie funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego i reakcji przetrwaniowych jest kluczowe dla zaakceptowania faktu, że **fizjologia stresu jest realnym zjawiskiem, którym można się zaopiekować, zamiast siebie za nie obwiniać.**

1. **Centralny Układ Nerwowy** – myślimy tutaj przede wszystkim o mózgu i rdzeniu kręgowym.
2. **Peryferyjny Układ Nerwowy** – obejmuje wszystkie nerwy, które wychodzą z mózgu i rdzenia kręgowego. Dzieli się na:
 - a. **Sensomotoryczny układ nerwowy**, który zbudowany jest z neuronów przekazujących sygnały do mięśni szkieletowych. Kontrola tego układu może być świadoma (np. podniesienie ręki, chodzenie) lub mimowolna (np. odruch kolanowy).



Obraz autorstwa macrovector na Freepik

- b. **Autonomiczny (wegetatywny) układ nerwowy**, który reguluje:

- Reakcje automatyczne (np. trawienie, bicie serca)
- Reakcje przetrwaniowe (*fight or flight*)
- **Parasympatyczny układ nerwowy** – poza trawieniem i odpoczynkiem powiązany jest także z reakcją przetrwaniową *freeze* (zamrożenie) oraz możliwością regulacji dzięki społecznym interakcjom (część nerwu błędnego, najdłuższego nerwu w ludzkim ciele).



Autonomiczny układ nerwowy reguluje mięśnie gładkie i mięsień sercowy. W jego skład wchodzi nerwy związane z kontrolowaniem środowiska wewnętrznego organizmu. Kontrola autonomicznego układu nerwowego jest **nieświadoma i niezależna od woli**.

Układ wegetatywny składa się z układów współczulnego i przywspółczulnego. **Układ współczulny (sympatyczny)** pobudzany jest w stresie: mobilizuje organizm do ucieczki lub walki, pobudzając pracę serca i wydzielanie adrenaliny, zwężając naczynia krwionośne i rozszerzając drogi oddechowe. Natomiast **układ przywspółczulny (parasympatyczny)** aktywizuje się podczas spoczynku. Zwalnia akcję serca, rozszerza naczynia krwionośne i zwęża drogi oddechowe.

ROLA UKŁADU NERWOWEGO W PRZETRWANIU

Układ nerwowy został zaprojektowany tak, aby umożliwiać przetrwanie w naturalnym środowisku, obfitującym w przeróżne zagrożenia i wymagającym ruchu. Często żyjemy jednak w miastach, gdzie zagrożenia są inne niż te, do których nasz układ nerwowy został przystosowany. **On „chciałby” działać, uciekać lub walczyć, ale musi radzić sobie np. z interakcjami w mediach społecznościowych lub kontaktem z licznymi osobami.** Jesteśmy narażeni na przeładowanie bodźcami i informacjami z różnych źródeł.





DLACZEGO RUCH MA ZNACZENIE W DBANIU O DOBROSTAN EMOCJONALNY?

Bez aktywności fizycznej maleje prawdopodobieństwo, że **mechanizmy przetrwania przestaną działać po zakończeniu sytuacji, która je uruchomiła.**

Jeśli emocje nie zostaną wyrażone w konkretnej sytuacji lub krótko po niej (ważne jest, aby zrobić to w sposób, który nie krzywdzi ani Ciebie, ani innych), z czasem zatrzymane reakcje mogą gromadzić się w codziennym życiu i **powracać w zupełnie innych kontekstach, często z dużo większą siłą, niż by się tego spodziewano.** To właśnie w takich chwilach możesz być zaskoczona/y swoją gwałtowną reakcją lub odczuwanym bólem czy przytłoczeniem, mimo że według racjonalnego mózgu nie ma ku temu powodów.

To spotkanie z ciocią albo kolegą z pracy, a nie konfrontacja z groźnym zwierzęciem na sawannie ani osobą z przeszłości, przed którą nie mogłaś/eś się ochronić, a mimo tego **układ nerwowy reaguje właśnie w taki sposób.** Więcej o tym możesz posłuchać w moim podcaście ([odc. 4: Czemu trudne emocje i myśli powracają?](#)).



Zbyt duża ilość nierozładowanego w świadomy sposób stresu prowadzi do sytuacji, w której **w ciele, sercu i umyśle brakuje już przestrzeni, bo wszędzie gości silne napięcie**. Czujemy wtedy przeładowanie, jak gdyby nic więcej miało nie zmieścić się w życiowym *zasobniku**. Badania dotyczące wpływu wczesnych traum na zdrowie wykazują, że **doświadczenia z dzieciństwa mogą wywierać długotrwały wpływ na zdrowie w dorosłości, jeśli emocje i zdarzenia nie zostaną przetworzone w świadomy i empatyczny sposób**.

Ale jak można się tym zająć? Od czego zacząć? Kilka podpowiedzi zamieszczam poniżej, omawiam w nagraniu webinaru oraz omawiam w dodatkowym pliku z praktyką. **Apteczka potrzebuje być dopasowana do właściciela/właścicielki** – nie odwrotnie.

*Słów „zasobnik” i „wewnętrzna przestrzeń” używam w kontekście psychologicznym, odnosząc się do **wewnętrznych zasobów związanych z umiejętnościami, emocjami, doświadczeniami czy wiedzą, które pomagają w radzeniu sobie z wyzwaniami życia**. W kontekście cielesnym chodzi o przestrzeń ciała, która może być odczuta, co zwrótnie wpływa na to, jak się czujemy.



Fot. Agelika Żeleźnicka

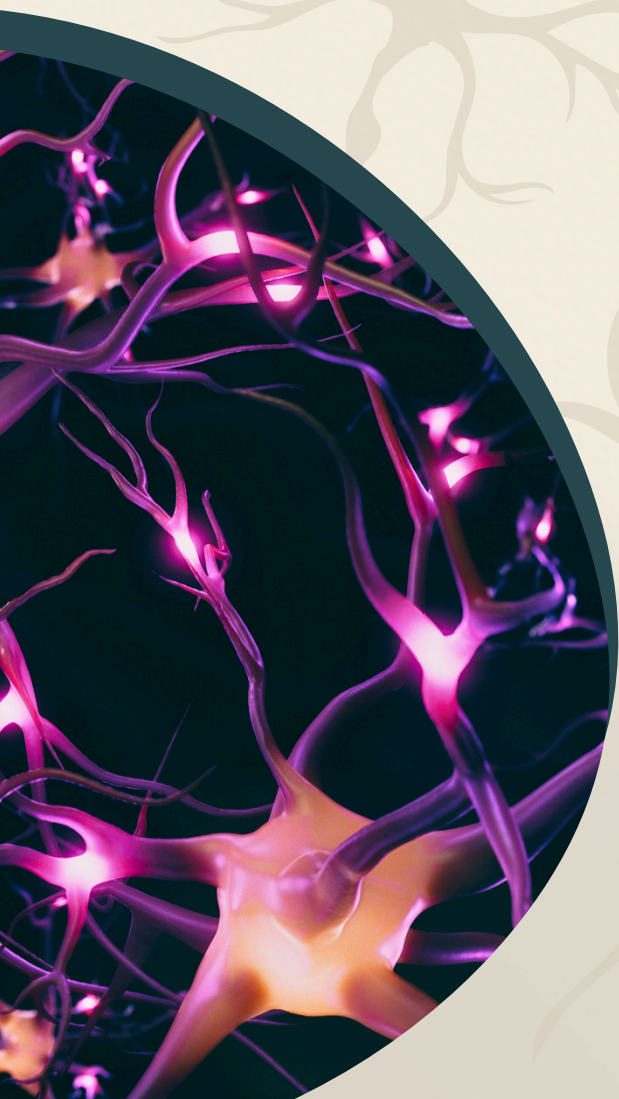


POMOCNA W ŻYCIU NEUROPLASTYCZNOŚĆ

Siła **neuroplastyczności** (super krótko – to zdolność mózgu do przystosowywania się i zmiany w odpowiedzi na doświadczenia. Oznacza to, że **neurony mogą tworzyć nowe połączenia i modyfikować istniejące już ścieżki neuronalne**) otwiera przestrzeń nadziei na to, że impulsy elektryczne w autonomicznym układzie nerwowym **mogą płynąć spokojniej, mogą się wyregulować i wydostać ze stanów przetrwania**.

Nasz zasobnik, wypełniony po brzegi, ma szansę **uwolnić część nagromadzonych emocji lub powiększyć się o zrozumienie, empatię oraz wspierający głos wewnętrzny**.

Uwalniające może być zrozumienie, że **trudne doświadczenia życiowe, które rozregulowują układ nerwowy, można zaopiekować**, jeśli oczywiście nie ocenimy się za szybko w słowach z rodzaju „znów coś ze mną jest nie tak”, „ja już tak mam, tak jest zawsze...” (więcej o tym można usłyszeć w webinarze **„Wewnętrzny świat relacji”** [[LINK](#)] oraz w podcaście **„Głos wewnętrzny – krytyk czy przyjaciel?”** [[LINK](#)]).





W wewnętrznej przestrzeni każdego człowieka **kumulują się różnorodne emocje i doświadczenia z całego życia**, jeśli odpowiednio się ich nie „przetwarza” i nie układa w sobie. Składają się na nie:

- codzienne stresy,
- dawne traumy uwięzione w ciele,
- biologiczne impulsy, za którymi nie podążano,
- niewyrażone emocje.

Kiedy jesteśmy połączeni z ciałem, możemy się nim zaopiekować i być w kontakcie z tym, co „wskakuje” do wewnętrznej przestrzeni. Można wtedy zareagować szybciej i postawić granicę lub zareagować z mniejszym energetycznym kosztem.

Jeżeli często odłączało się od czucia (spróbuj nie oskarżać siebie za to, ale zauważyć to ze zrozumieniem, jeśli tak było), to **na pewno były ku temu dobre powody. Nic dziwnego, że nie czuje się wtedy impulsów płynących z ciała**, mimo że ktoś do tego zaprasza, twierdząc, że jest to ważne, pomocne i nawet naukowo udowodnione.

Można nawet czasem nieświadomie **unikać pewnych ruchów, blokować części ciała lub całkowicie przestawać je czuć.** Często będą to ruchy, które związane są z bolesnymi wspomnieniami. Uwięziony ruch może być jak zamrożenie ludzi w erupcji lawy po wybuchu wulkanu.





Kto może/śmie ocenić, czy coś było wystarczająco trudne, by wpłynąć na dalsze życie? Często bardzo bolesne jest dorastanie w domu, w którym „po prostu” nie było bliskości, w restrykcyjnym, pełnym nakazów środowisku. Niby nic złego się nie działo, a jednak można doświadczać wielu kłopotów w relacjach. Problemów z ciepłem, zaufaniem, granicami, intymnością, a także ogromem potrzeb, które stają się wiecznie niezaspokojone i bolesne. Takie osoby mówią: „przecież to była normalna rodzina, nic złego się nie stało”.

Albo **fizyczne urazy**. Ktoś zeskoczył z murku i mocno się potłukł, ponieważ nie wyciągnął rąk, by się ochronić ani nie pozwolił sobie płakać, bo był uczony, aby się nie mazgać, nie dawać po sobie poznać i szybko się otrząsnąć. Niby nic... Ale **nie pojawiło się wówczas wyrażenie i zaopiekowanie, coś zatrzymało się w ciele i może przeciążać psychikę i ciało**. Często uwięzione w ciele są z pozoru „proste” sytuacje, w których nie dopełniła się reakcja. Wszystkie te reakcje potrzebują się uważnić.



Potrzebują **świadomego i empatycznego zauważenia**. To, co warto zrobić, to powiększyć własny zasobnik miłości do siebie. A mniej górnołotnie – **zwiększyć umiejętność i możliwość samoregulacji**.

JAK MOŻNA TO ZROBIĆ?

Proponuję Wytańczenie życia i zamieszkiwanie w ciele, czyli **połączenie wiedzy o języku ruchu (w ujęciu Laban Bartenieff Movement System) i terapii tańcem z elementami BodyMind Dancing™ oraz wiedzą o układzie nerwowym**. Uczę tego podczas warsztatów i rocznego kursu. Ten webinar może być dla Ciebie początkiem lub kontynuacją tego procesu.

Uwaga: W różnych sytuacjach niezbędna jest pomoc terapeutyczna. Webinar czy szkolenie mogą dostarczyć wiedzę, ale nie zastąpią osobistego kontaktu z innymi, w którym możemy przeanalizować nasze myśli i odczucia. Pewnie znasz to uczucie, gdy „kropla przelewa czarę”. Dlatego warto zadbać o ruch w swoim ciele, aby nie dopuścić do przepełnienia emocjonalnego, aby czuć i kształtować swoją rzeczywistość.

I jeszcze jedno – super ważne badanie, którego publiczna służba zdrowia z początku nie chciała się podjąć.

ACE – CO TO JEST I JAK MOŻE WPŁYNAĆ NA ZDROWIE?

Chciałabym opowiedzieć Ci o wpływie (uwaga – nie chodzi o żaden determinizm, ale o zrozumienie) doświadczonych w dzieciństwie trudności na życie w dorosłości, o tzw. **ACE (Adverse Childhood Experiences)**. Badanie ubezpieczeń zdrowotnych prowadzone w późnych latach 80. przez badacza Vincenta Felittiego było pierwszym naukowym przedsięwzięciem, które (zupełnie przypadkowo) **wykazało związek między trudnościami, traumami doświadczonymi w dzieciństwie a chorobami**. To doprowadziło **do największego do tej pory badania prowadzonego w służbie zdrowia publicznego**, które niestety potwierdziło to zjawisko na szerszą skalę.

PRZEŁOMOWE BADANIA

Dr Vincent Felitti przeprowadził wywiady z 286 osobami zmagającymi się z otyłością, pragnąc odkryć, czemu nagle zrezygnowały z kontynuacji programu wychodzenia z niej. Okazało się, że większość z nich była wykorzystywana seksualnie lub doświadczyła innego rodzaju traum w dzieciństwie. Następnie, po czterech latach, udało się przeprowadzić badania z udziałem 17 000 osób (wymieniono 10 różnych traumatycznych doświadczeń) i odkryto, że 2/3 badanych doświadczyło przynajmniej jednego lub więcej czynników traumatycznych. Jedna osoba na dziewięć doświadczyła pięciu lub więcej rodzajów traum we wczesnym dzieciństwie. Dr Vincent Felitti dokonał jedno z najważniejszych odkryć w historii medycyny: **rozpoznał związek pomiędzy wczesnymi trudnościami /wykorzystaniem a przewlekłymi chorobami w późniejszym życiu**.



POWSZECHNE DOLEGLIWOŚCI ZWIĄZANE Z ACE

Długie (ale nie wyczerpujące) zestawienie **powszechnych dolegliwości połączonych z przetrwaniem ACE:**

- Migreny
- Nadciśnienie
- Problemy z jelitami, np.: IBS, choroba Crohna, refluks
- Choroby autoimmunologiczne, np.: toczeń, choroba tarczycy, Hashimoto
- Depresja
- Przewlekły lęk
- Wiele alergicznych nadwrażliwości
- Ciężkie zespoły napięcia przedmiesiączkowego (PMS)
- Przewlekły ból
- Fibromialgia
- Przewlekłe zmęczenie
- Bezsenna

To ważne, aby pamiętać, że **to wszystko są objawy, a nie wyroki**. Istotne jest też, by uznać, że nie wszystkie dolegliwości są związane z nierozpoznanymi traumami. Mogą mieć na nie wpływ również czynniki środowiskowe, behawioralne, skażenia czy patogeny.



Fot. Agelika Żeleźnicka

ZBYT WIELE OZNACZA ZBYT WIELE... CZYLI O PRZETWARZANIU W STRESIE

W trakcie przetwarzania silnego stresu **zbyt wiele może oznaczać zbyt wiele**. Jeśli chcemy ułatwić sobie regulację napięcia, **mniej może znaczyć więcej**. Wzorce reakcji, emocji, zachowań i przekonań zapisują się w ciele. Powstają na podstawie doświadczeń sensorycznych, kodowanych i przechowywanych razem z emocjami, stanami pobudzenia, kontekstami relacyjnymi i postawami poznawczymi. Pracując poprzez ruch, **można świadomie i uważnie przyglądać się oraz odpuszczać nieaktualne wzorce, które ukształtowały się dawno temu i wpływają na teraźniejsze myśli, emocje i działania**. I to jest super dobra wiadomość, że te trudne sytuacje mogą się zakończyć.

Możesz zajrzeć do mojego sklepu online, gdzie znajdziesz **webinar w temacie pracy z myślą** [[LINK](#)]. Zachęcam także do przesłuchania podcastu, np. **odcinka o wzorcach relacji** [[LINK](#)].

zmiana wzorców

Większość powtarzalnych ruchów organizuje się na poziomie podkorowym, w zwojach podstawy mózgu lub mózdzku. Posłuszny mózg koduje reakcje i wykonuje zadania, **dlatego tak trudno jest zmienić nawyki bez uświadomienia, podjęcia konkretnego działania i powtórzeń**. Nowe ruchy zależą od kory przedruchowej i przedczołowej. Wykonując autentyczne ruchy, które wyłaniają się w wyniku otwartej uwagi na obecny stan, **wzmacniamy funkcje przedczołowe, niezwykle istotne dla zdrowej regulacji emocjonalnej i psychologicznej**.

**To dlatego praca poprzez ciało i znajomość języka ruchu są ważne.
Dlaczego jeszcze?**



CO DAJE ŚWIADOMA PRACA POPRZEZ CIAŁO?

- **Pozwolenie sobie** na kontakt ze sobą, podążanie za tym, co jest oraz wyrażanie poprzez ciało tego, co pragnie się wyrazić, reguluje układ nerwowy.
- Możliwość **oswojenia się z nowymi ruchami**, które ujawniają się w osobie doświadczającej, a nie są jej narzucane, może być jak uchylenie pokrywki z długo gotującego się garnka. Może **wesprzeć proces rozpoznawania, przeżywania i metabolizowania emocji** (nieraz trudnych i przestraszających dla czującego/ej).
- Otwierając się i poszukując pozytywnego doświadczenia emocjonalnego w ruchu, **możemy budować nową pamięć ciała**. Nie możemy tego wytworzyć, odtworzyć po kimś. To nasz ruch, ten odnaleziony w środku. Podrzucam Ci linki do **podcastu i webinaru o pamięci ciała**, którymi możesz się wesprzeć: [\[LINK\]](#), [\[LINK\]](#).

Realne przeżycie czegoś, a nie jedynie mówienie o tym, daje szansę na odnalezienie innego sposobu budowania swojego życia, bo tworzy nowe połączenia i ścieżki reagowania w mózgu. **Wtedy naprawdę budujesz!**



Jeśli tutaj dotarłaś/eś, to dziękuję Ci i szacunek duży, że poświęcasz swój czas i energię na to, aby robić coś dobrego dla siebie. Jeśli sami ze sobą czujemy się lepiej, mamy szansę tworzyć relacje oparte na większej empatii, szacunku i współpracy.

Niech Ci będzie dobrze i coraz lepiej u siebie, w domu-ciele 😊

Powtórzę zdanie z początku materiału: każdy potrzebuje i zasługuje na to, aby poczuć, że „wszystko z nią/nim w porządku”.

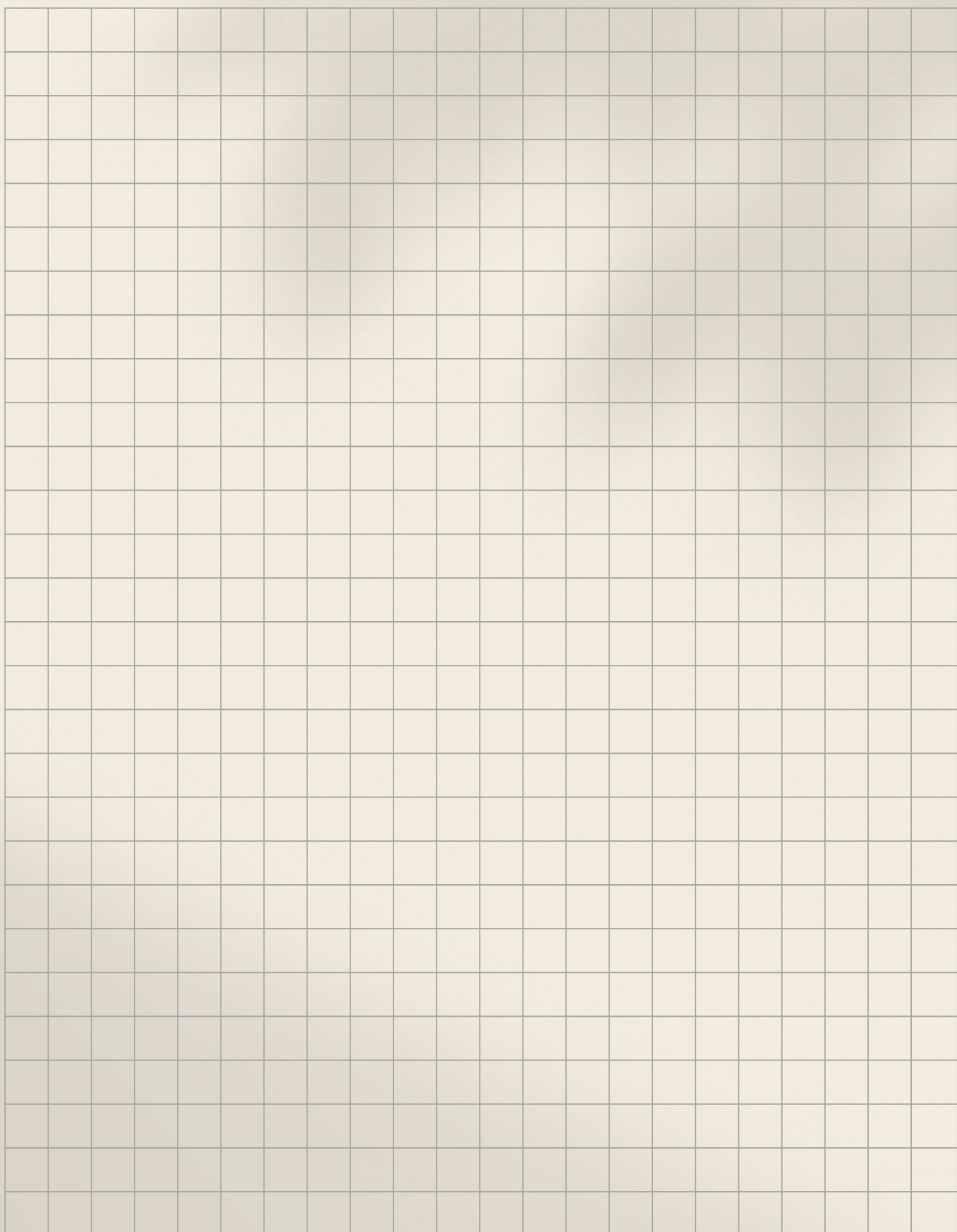
Ludzki organizm ma niesamowitą zdolność do samoleczenia, do życia, nie tylko do przetrwania i trwania, ale i do rozkwitania, rozwoju, tworzenia dobrego, ciekawego życia zgodnego z własną naturą i naturą – przyrodą.

Zazwyczaj potrzeba więcej czasu, niż się na to przeznacza, oraz empatycznych sposobów, aby rozpocząć proces samouzdrawiania i zmiany połączeń neuronalnych, do którego każdy i każda z nas ma dostęp. Gojenie, zdrowienie zajmuje czas. Jesteśmy jednością. Możemy goić się i fizycznie, i psychicznie.

” W RUCHU ODCZUWAMY,
W RUCHU OPOWIADAMY.
ODNAJDUJEMY SIEBIE W FAŁACH EMOCJI,
TAM, GDZIE MYŚLI SPOTYKAJĄ SIĘ Z ODDECHEM.
A RUCHY MÓWIĄ JAŚNIEJ NIŻ SŁOWA O TAJEMNICY ISTNIENIA.

– AGA SOKOŁOWSKA

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI





[@wytanczajac_zycie](#)



[Wytańczając życie: ciała, emocji, relacji - Aga Sokołowska](#)



[agasokolowska.com](#)

POPRAWIEZ TAŃCZĄC ZAGLĄDAMY DO TAJEMNICZY ŻYCIA,
KTÓRA WYDOBYTA ZE ŚRODKA, WYKUTA PRAGNIENIEM
KREOWANIA OSOBISTEJ ZMIANY, W TAŃCU ZYSKUJE
GŁĘBOKĄ MOC UZDRAWIANIA CIAŁA, PSYCHIKI I DUSZY.

— Anna HALPRIN

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej
o zamieszkiwaniu w domu-ciele,
możesz posłuchać mojego podcastu
[[KLIKNIJ](#)], wypróbować medytacje w tańcu
i ruchu [[KLIKNIJ](#)] albo zajrzeć do sklepiku po
więcej praktycznych treści [[KLIKNIJ](#)].

