



KILKA KROKÓW DO WYSŁUCHANIA TEGO, CO MÓWI CIAŁO



Praktyki wspomagające balans,
regulację i bieżące „przetwarzanie”
przeżyć i doświadczeń, po to by
nie obciążały organizmu

PROPOZYCJA 1

ZAUWAŻANIE IMPULSÓW PŁYNĄCYCH Z CIAŁA

- Zaczynaj od zauważania **naturalnych impulsów płynących z ciała**: chęci jedzenia, picia, skorzystania z toalety, wstania itp.

Nieraz możesz nie zwracać na nie uwagi, **zwłaszcza jeśli codzienne aktywności wymagają od Ciebie głównie pracy umysłowej** lub jeśli wielokrotnie słyszałeś/aś, że to, co dzieje się w ciele, nie ma znaczenia, a ważne jest, aby zadania zostały zrealizowane. Oprócz tego mogą istnieć inne przyczyny, wynikające z różnych doświadczeń życiowych, które sprawiły, że zacząłeś/ęłaś żyć, nie skupiając się zbyt mocno na swoim ciele, dopóki nie pojawiają się problemy zdrowotne.

- **Pozwól sobie na coś innego** – zostań.

Choć na chwilę, codziennie przez kilka minut. Głos wewnętrzny i tak dobija się do nas na różne sposoby (od łagodnego dyskomfortu aż po napięcie, ból, a nawet dolegliwości psychosomatyczne). **Lepiej go usłyszeć w łagodności niż we wzburzonej fali.** Tylko tyle i aż tyle – **zauważaj kilka razy dziennie, codziennie, czego potrzebujesz z poziomu ciała.**

- **Potem możesz zwrócić się ku emocjom i myślom.**
- Jednak na początek, przez minimum dwa tygodnie – **zaczynaj od ciała.**

„Świadomość oznacza także naukę rozpoznawania sygnałów stresu w naszym ciele. Informuje nas, jak nasze ciało potrafi sygnalizować, gdy umysł przegapił istotne wskazówki. Zarówno w badaniach nad ludźmi, jak i zwierzętami zaobserwowano, że fizjologiczna reakcja na stres jest dokładniejszym wskaźnikiem rzeczywistych doświadczeń organizmu niż świadoma świadomość obserwowanego zachowania”.

– GABOR MATÉ, cytując HANSA SELYE

PROPOZYCJA 2

BYCIE TU I TERAZ W DOMU-CIELE. KRÓTKIE DOŚWIADCZENIE UWAŻNOŚCI POMAGAJĄCE POWRÓCIĆ DO SIEBIE

Dostrzeżenie Ja doświadczającego i Ja obserwującego często **pomaga w uspokojeniu i wyciszeniu wzburzonych emocji.**

- **Skąd wiesz, czy jest Ci wygodnie czy nie?** Jakie doznania w ciele informują o komforcie lub niewygodzie w ruchu albo pozycji, w której jesteś?
- **Czy czujesz impuls do zmiany pozycji, ruchu?** W którym miejscu Twojego ciała? Zauważ, ale nie rób nic poza zwróceniem uwagi na to, czy oddychasz.
- **Skąd pochodzi impuls?** Gdybyś miał/a zmienić pozycję, jaką część swojego ciała poruszył(a)byś jako pierwszą?
- **Najpierw ustal dyskomfort, który leży u źródeł tego impulsu: Czy to napięcie? Czy jest coś, co zaczyna drętwieć? Czy czujesz zimno lub gorąco, a może coś innego?**
- **Posłuchaj teraz impulsu i zmień pozycję.**
- **Jakie zmiany czujesz w ciele?**
- **Jeśli nie czujesz impulsu do zmiany pozycji, może jest Ci po prostu wygodnie. Zwróć uwagę na to, jakie sygnały płynące z ciała informują Cię o tym, że jest Ci wygodnie.**

KOLEJNE DOŚWIADCZENIA POMAGAJĄCE W POWROCIE DO CIAŁA ZNAJDZIESZ TUTAJ:



WYPRÓBUJ



WYPRÓBUJ



PROPOZYCJA 3

NAWIGOWANIE SIEBIE W WYDARZENIACH, KTÓRE WPADAJĄ DO TWOJEGO WEWNĘTRZNEGO ŚWIATA

Co to właściwie oznacza? Wypróbuj proste rzeczy: np. gdy ktoś mówi Ci coś nieprzyjemnego albo gdy uderzasz się o kant stołu, **zamiast powiedzieć sobie „nic się nie stało”, spróbuj:**

- zapauzować,
- poczuć emocje i doznania,
- uznać je,
- pozwolić, by pojawiła się jakaś potrzeba ruchu, wyrażenia,
- zdecydować, kiedy i jak można na nią odpowiedzieć, a nie być przez nią porwaną/ym.

Krok po kroku poszerzamy możliwości zwiększania swojej wewnętrznej przestrzeni i nawigowania jej, gdy zaskakują nas niespodzianki codzienności.

Ponawiaj to proste /nie proste ćwiczenie przez minimum dwa tygodnie, wtedy zdołasz wychwycić, co działa, co jest trudne i co dobrego może ono dla Ciebie wnieść. Może też pokazać, jakie obszary potrzebują zaopiekowania.

Może zechcesz wysłuchać podcastu o języku ruchu i emocjach [[LINK](#)], może weźmiesz udział w cyklu Czułej siły obecności online [[LINK](#)] lub zapiszesz się Trening Świadomości: ciała, emocji, myśli, relacji? [[LINK](#)] A może sprawdzisz webinar: Dlaczego i jak ruch może pomóc w zmianie negatywnego myślenia? [[LINK](#)]

Fot. Agelika Żeleźnicka



PROPOZYCJA 4

DOŚWIADCZENIE WZMACNIAJĄCE ELASTYCZNOŚĆ I UMIEJĘTNOŚĆ BYCIA JEDNOCZEŚNIE ZE SOBĄ I ŚWIATEM ZEWNĘTRZNYM

- **ORIENTING:** rozejrzyj się na zewnątrz z zaciekawieniem, kiedy jest bezpiecznie.

Potrzebujemy orientować się zarówno wtedy, kiedy jest bezpiecznie, jak i wtedy, kiedy jest inaczej. Aby nie aktywować przez cały czas mechanizmów przetrwania, warto otwierać się na ciekawość. Uczyć się tego, że bezpieczeństwo, a nie przetrwanie, może być przeważającym stanem.

- **ODCZUJ, ZAUWAŻ WSPARCIE, UGRUNTOWANIE:** ziemię, grunt, krzesło, stopy, pośladki, plecy, brzuch – co jest wsparte?

Możesz siedzieć, leżeć, stać, a możesz być w ruchu: z psem na spacerze, sam/a na rowerze. Często, siedząc długo, odcinamy się. Czucie wsparcia, gruntu, podłoża przywraca nas do naszego systemu.

- **POCZUJ, JAK ODDYCHASZ:** oddech jest bardzo ciekawy, bo zmienia naszą fizjologię.

Zasila, umożliwia np. wejście w góry, a z drugiej strony, kiedy się przestraszymy, bardzo się skraca. Podczas technik oddechowych warto zwrócić uwagę na napięcie – bo np. napięcie mięśniowe, w mostku, w plecach może utrudniać pełen zakres oddechu.

- **POŁĄCZ: orientacja na zewnątrz – wsparcie pod Tobą – oddech.** I kontynuuj to samo w wybranej przez Ciebie pozycji albo podczas ruchu.

Wybieraj kolejność, zauważaj emocje i myśli. Poznajesz siebie, odwiedzasz siebie bez oceny. To dużo. To regulacja, bycie ze sobą, nieopuszczanie siebie.

Czasem możesz poczuć przeładowanie tymi z pozoru prostymi ćwiczeniami. Niektórzy funkcjonują w mechanizmie tzw. funkcjonalnego zamrożenia i z początku, rozmrażając, czują się gorzej. Jesteśmy ciekawymi stworzeniami, znajdujemy różne strategie, by móc żyć mniej boleśnie nasze życia.

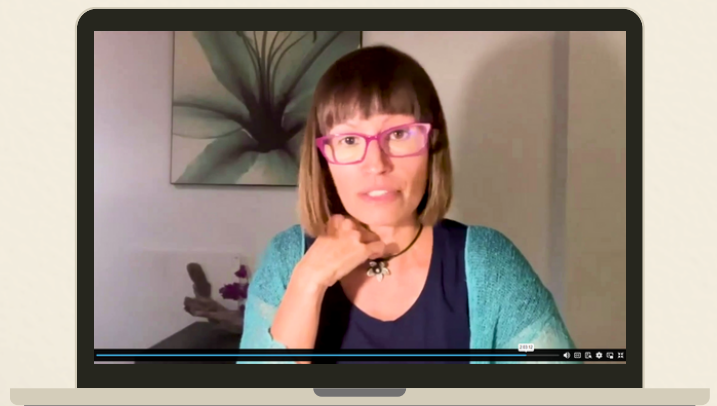


PROPOZYCJA 5

KONKRET I IMPROWIZACJA – WYBÓR RUCHU WZMACNIAJĄCEGO WYBRANĄ PRZEZ SIEBIE POTRZEBĘ

Powracaj na kilka sposobów (poniżej pomysły) do **nagrania pracy z płynami, którą zaproponowałam podczas webinaru**. Dr. Martha Eddy rozwinęła podejście łączące ruch somatyczny z rozumieniem fizjologii ciała oraz emocji. Nazwała je BodyMind Dancing™.

- Wybierz jeden płyn na dziś, który daje Ci **komfort**.
- Wybierz jeden płyn na dziś, który daje Ci **odpoczynek**.
- Wybierz jeden płyn na dziś, który Cię **energetyzuje**.
- Pozwól, by Twoje **ciało bez udziału głowy** wybrało samo.
- Wybierz **2-3 płyny** i **znajdź sposoby przechodzenia** pomiędzy nimi.



OBEJRZYJ NAGRANIE



PROPOZYCJA 6

BYCIE TU I TERAZ W DOMU-CIELE. KRÓTKIE DOŚWIADCZENIE UWAŻNOŚCI POMAGAJĄCE POWRÓCIĆ DO SIEBIE

Może masz dziś dobry dzień i masz się całkiem dobrze. A może jest zupełnie odwrotnie? **Jeśli jesteś w trudnym stanie, nie chce Ci się, masz opór i w ogóle cała masa rzeczy jest na nie – odetchnij i nie opuszczaj siebie.**

- Zauważ, co dzieje się w Twojej **szczęce**, często łączonej z wyrażaniem emocji złości.
- Jak ma się Twoje **gardło** z potrzebą mówienia, bycia słyszaną, usłyszany?
- Jak oddech i świadomość wędrują niżej, w okolice Twojego **mostka i serca**?
- Jak ma się Twoja **przepona**? Czy jest dziś bliżej bezsilności czy elastyczności?
- Jak odczuwasz **okolice brzucha** z wewnętrznymi organami, czuciem z trzewi?
- **Wybierz dowolne miejsce i doznanie, któremu możesz chcieć się przyjrzeć.**

To może być dowolne miejsce. Z oporem, dyskomfortem. A może masz dziś dobry dzień i będzie to miejsce, które ma się całkiem dobrze. Odnajdź przymiotniki, którymi możesz opisać to doznanie. Szukaj swoich określeń. Może wraz z nimi pojawi się obraz, wyobrażenie, a może zechcesz się poruszyć? Pobądź z tym doznaniem. Już wiesz, gdzie ono jest, masz kilka przymiotników, może i obraz i ruch.

- **Kiedy już zakończysz ruch, otwórz się na pytanie: Gdyby Twoje doznanie mogło mówić, co by Ci powiedziało? O oporze, dyskomforcie, a może o dobrym stanie, którego doświadczasz? O czym warto pamiętać?**



WYPRÓBUJ



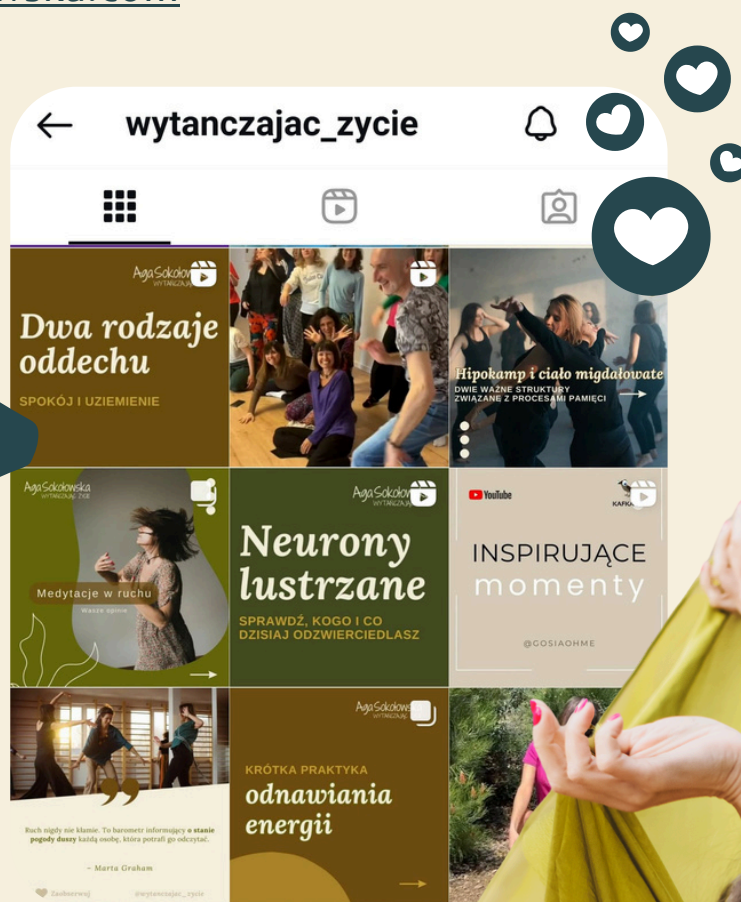
[@wytanczajac_zycie](#)



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



[agasokolowska.com](#)



WYPRÓBUJ

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 sklepu po więcej praktycznych treści [[KLIKNIJ](#)].

