

# APTECZKA RUCHOWA



Jak dzięki pracy poprzez ciało  
regulować układ nerwowy?





APTECZKA RUCHOWA  
DLA UKŁADU NERWOWEGO



Zrozumienie jest potrzebne, aby się **motywować, a nie krytykować**. Bo jeśli nie rozumiemy, to często za szybko oceniamy – zarówno siebie, jak i innych.

Każdy potrzebuje poczuć, że **„wszystko jest z nią/nim w porządku”**.



# Jesteśmy całością

**Myślimy, czujemy i poruszamy się.** Bywa tak, że jesteśmy bardziej w emocjach lub bardziej w myślach albo ruszamy się i za nic w świecie nie chcemy 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.



Fot. VI edycja rocznego kursu "Świadome ciało, język ruchu"



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 **wyjscie z hiper czujności**.

Wnętrznosci muszą poczuć, jak to jest, gdy ich **przeczucia są słyszane, honorowane i potwierdzone**.

Powieź musi doświadczyć możliwości **uwolnienia się z usztywnienia**.

Neurochemia musi zacząć doświadczać, jak to jest **nie być zdominowaną przez chemię stresu**.



Fot. [resilienceandregulation.com](https://resilienceandregulation.com)

Fot. Agelika Żeleźnicka







Fot. archiwum własne

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.**

Układ nerwowy został zaprojektowany tak, aby umożliwić przetrwanie w naturalnym środowisku, obfitującym w różne zagrożenia i wymagającym ruchu.



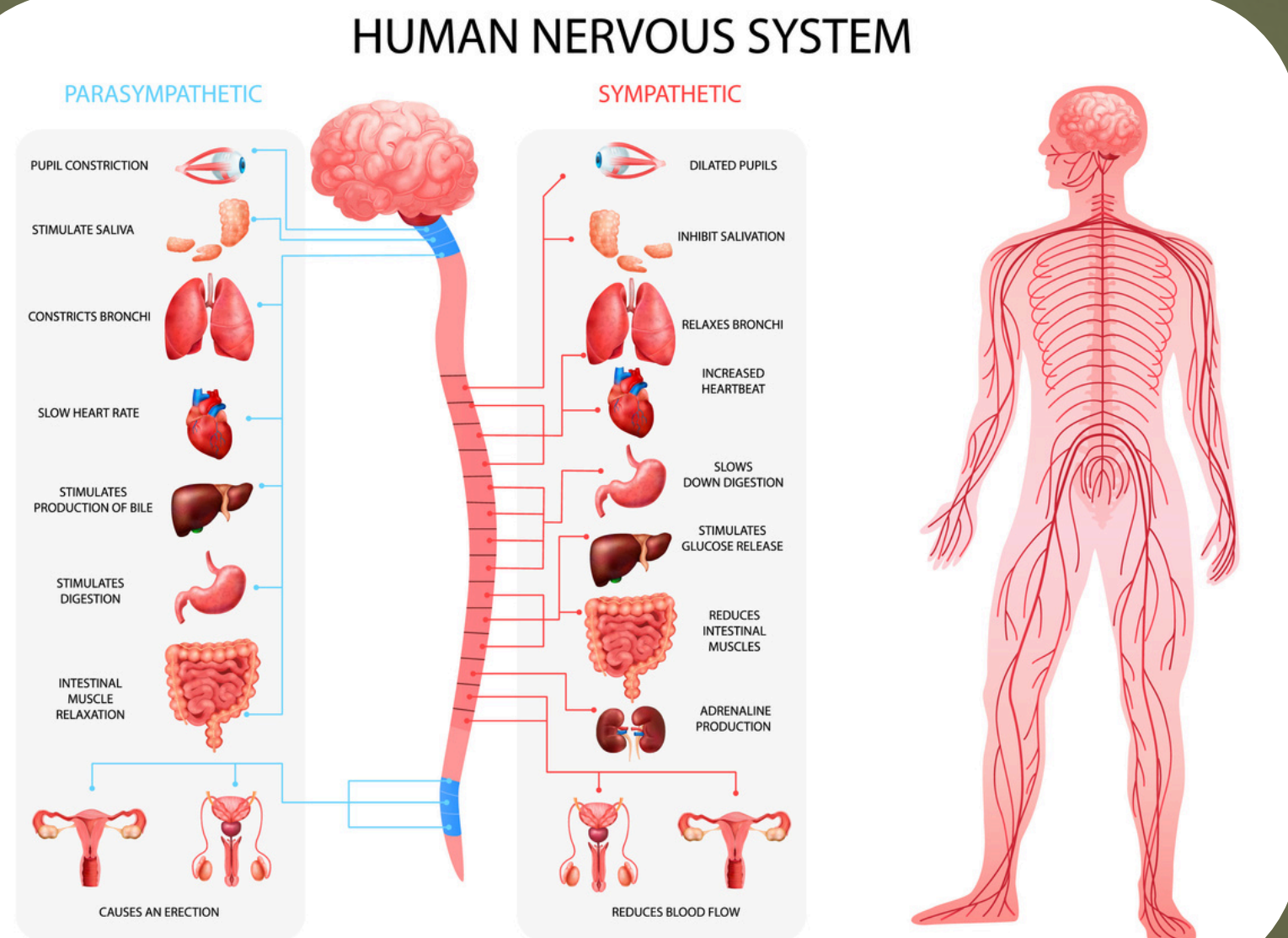
# JAKIE SĄ PODSTAWOWE CZĘŚCI UKŁADU NERWOWEGO?

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. podnoszenie ręki, chodzenie) lub mimowolna (np. odruch kolanowy).

b. **Autonomiczny (wegetatywny) układ nerwowy** 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 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.



## 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.**



APTECZKA RUCHOWA  
DLA UKŁADU NERWOWEGO







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, 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.**





## APTECZKA RUCHOWA DLA UKŁADU NERWOWEGO



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.**

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.**

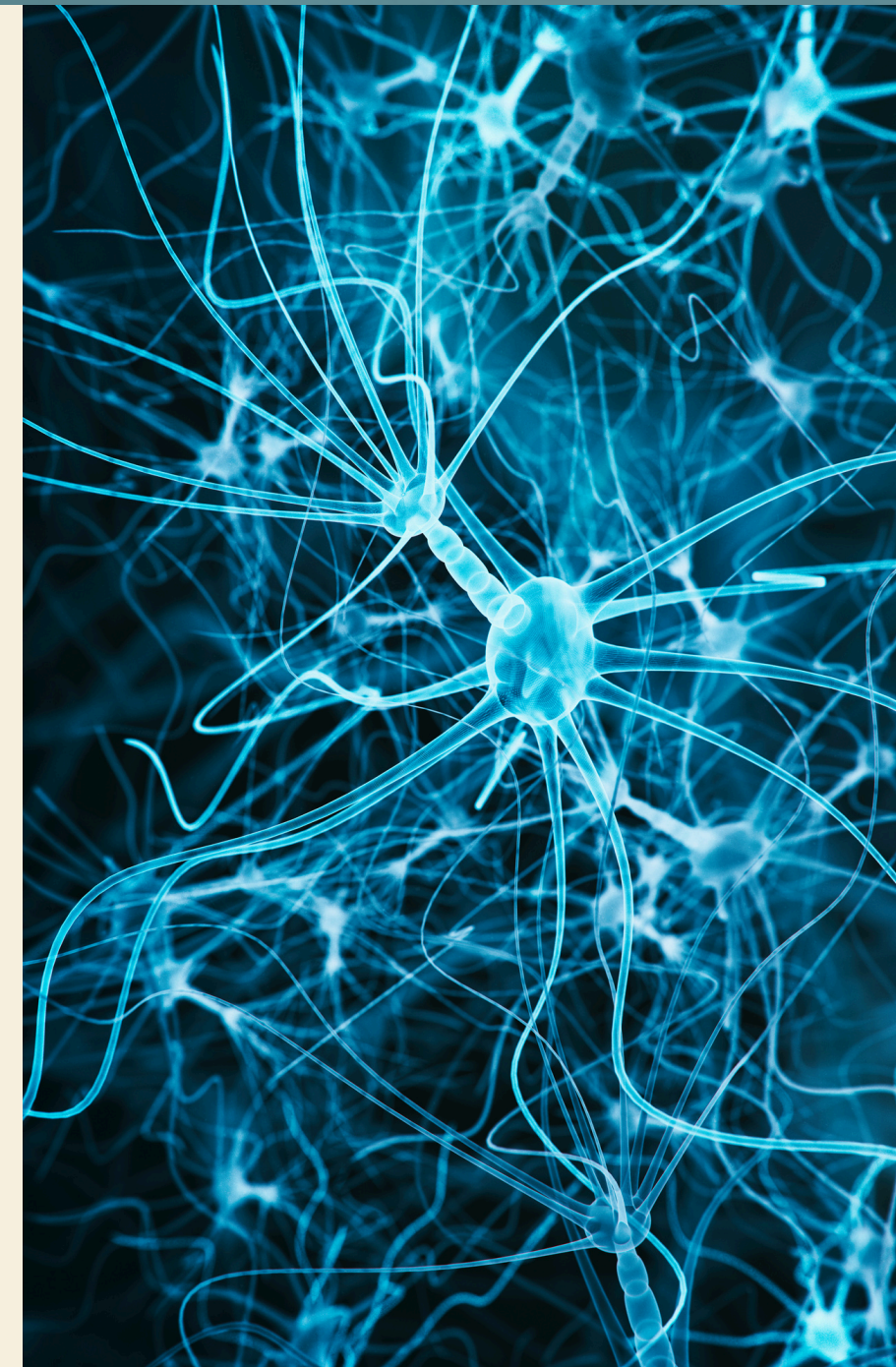




# SIŁA NEUROPLASTYCZNOŚCI

To, że neurony mogą tworzyć nowe połączenia i modyfikować istniejące już ścieżki neuronalne, otwiera przestrzeń 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.**







Fot. Agelika Żeleźnicka

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.

Jeżeli często odłączało się od czucia to na pewno były ku temu dobre powody. Nic dziwnego, że wtedy nie czuje się impulsów płynących z ciała.

Można 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 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 górnolotnie – **zwiększyć umiejętność i możliwość samoregulacji.**



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

Badanie, którego publiczna służba zdrowia z początku nie chciała się podjąć.

Doświadczone w dzieciństwie trudności i ich wpływ na życie w dorosłości to tzw. ACE (**Adverse Childhood Experiences**).

Badanie ubezpieczeń zdrowotnych prowadzone w późnych latach 80. przez badacza Vincenta Felittiego wykazało związek między trudnościami, traumami doświadczonymi w dzieciństwie a chorobami.



[Fot. pressrelease.com](http://Fot.pressrelease.com)



## PRZEŁOMOWE BADANIA

Dr Vincent Felitti przeprowadził wywiady z 286 osobami zmagającymi się z otyłością i odkrył, że większość z nich doświadczyła traumy w dzieciństwie, m.in. wykorzystywania seksualnego. Po czterech latach przeanalizowano dane od 17 000 osób, badając wpływ 10 różnych traumatycznych doświadczeń. Wyniki pokazały, że 2/3 badanych doświadczyło przynajmniej jednej traumy, a co dziewiąta osoba pięciu lub więcej. Felitti odkrył **związek między traumami z dzieciństwa a przewlekłymi chorobami w dorosłym życiu, co jest jednym z przełomowych odkryć w medycynie.**



APTECZKA RUCHOWA  
DLA UKŁADU NERWOWEGO







## 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
- Bezsenność

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.





## 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.





# 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.**





## DLACZEGO JESZCZE PRACA POPRZEZ CIAŁO I ZNAJOMOŚĆ JĘZYKA RUCHU SĄ WAŻNE?

- **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.
- 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.
- **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!



Fot. Agelika Żeleźnicka





Fot. Agelika Żeleźnicka

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 z nas ma dostęp**. Gojenie, zdrowienie zajmuje czas. Jesteśmy jednością. Możemy goić się i fizycznie, i psychicznie.



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 😊

*W ruchu odczuwamy,  
Wruchu opowiadamy.  
Odnajdujemy siebie w falach emocji,  
Tam, gdzie myśli spotykają się z oddechem.  
A ruchy mówią jaśniej niż słowa o tajemnicy istnienia.*

Aga Sokołowska



[@wytanczajac\\_zycie](#)



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



[agasokolowska.com](#)

