

ZAMIESZKAĆ W CIELE, ZAMIESZKAĆ W ŻYCIU



Witaj w przestrzeni podcastu

Zamieszkać w ciele, zamieszkać w życiu

To miejsce - podobnie jak **medytacje w ruchu** - zaprasza Cię do **spotkania ze sobą**. Tym razem nie poprzez ruch, a poprzez słuchanie i refleksję.

Podcast powstał z tej samej potrzeby co medytacje: by tworzyć **przestrzeń powrotu do ciała, do czucia, do wewnętrznej rozmowy**. Nie znajdziesz tu gotowych rozwiązań. To raczej zaproszenie do zatrzymania się i posłuchania - nie tylko moich słów, ale też siebie samej/ego.

Może coś w tych opowieściach poruszy w Tobie strunę, która czekała na dotknięcie. Może przywoła pamięć czucia, której długo nie było. A może po prostu będzie to chwila bycia razem - w prawdzie, niedoskonałości, procesie.

Słowa i historie, którymi się dzielę, mogą stać się dla Ciebie tymczasowym, a może i stałym **towarzyszem drogi**. Możesz **zabrać je ze sobą wszędzie** – na spacer, w drogę do pracy, czy do swojej prywatnej przestrzeni.

W podcaście dzielę się **refleksjami, doświadczeniami i teoriami** wspierającymi w tej podróży. Opowiadam o budowaniu relacji z ciałem, o zauważaniu sygnałów, które z niego płyną, i o tym, jak **powoli, z ciekawością i łagodnością** otwierać się na to, co żywe i prawdziwe w naszym wewnętrznym świecie.

To nie droga na skróty. To raczej zaproszenie do powolnego rozpakowywania swoich historii, do uważnego słuchania siebie i stawiania małych kroków ku **życiu w większej zgodzie ze sobą**.

Słuchając, możesz zauważać, **jak Twoje ciało odpowiada na te opowieści** - może pojawi się oddech, poruszenie, albo chęć sięgnięcia po jedną z medytacji w ruchu. Właśnie w ten sposób spleta się doświadczanie tych przestrzeni: **słowo przechodzi w ruch, a ciało zaczyna mówić własnym językiem**.

Nie musisz słuchać wszystkiego od razu. Nie musisz mieć celu. Możesz pozwolić sobie na błądzenie po tych nagraniach, wybierać je intuicyjnie, wracać do nich wtedy, gdy poczujesz potrzebę. Może za którymś razem usłyszysz coś inaczej, coś nowego się w Tobie poruszy. **To Twój czas, Twoja ścieżka i Twoje tempo**.

Dobrze, że tu jesteś. Rozgość się.
Aga Sokołowska

Zgubiliśmy się w głowach i odłączyliśmy od ciał. Musimy wrócić do ciała, jeśli chcemy znaleźć naszą **prawdziwą tożsamość**.


M. Woodman

Kolejność odsłuchu polecana przez Agę:

- Bezpiecznie w Domu Ciele
- Dlaczego ścieżka z głowy do ciała bywa tak kręta?
- Po co odcinamy się od ciała?
- Ciało mówi – część I. Język ruchu, język ciała – co to takiego?
- Ciało mówi – część II. Gdzie przykładają ucho, by usłyszeć ciało?
- Pamięć ciała
- Emocje zatrzaśnięte w ciele
- Ucieleśnienie – relacje i wzorce
- Życie w ciele – skarb czy pułapka?
- Kiedy ciało boli. Chroniczne zmęczenie i ból
- Dlaczego nie jemy albo jemy za dużo?
- Czemu trudne emocje i myśli powracają
- Głos wewnętrzny, krytyk czy przyjaciel?

Jak korzystać z podcastu „Zamieszkać w ciele, zamieszkać w życiu”?

✦ **Słuchaj całościowo lub wybiórczo - jak czujesz.**

Nie ma jednej dobrej drogi. Możesz przesłuchać cały cykl lub sięgać po odcinki, które przyciągną Cię tytułem, tematem lub intuicją. Czasem to właśnie przypadkowe kliknięcie może otworzyć ważną przestrzeń.

✦ **Daj sobie czas na rezonowanie.**

Po odsłuchaniu pozwól, aby **słowa miały czas w Tobie wybrzmieć**. Może pojawi się myśl, emocja, wspomnienie. A może nic nie wydarzy się od razu - i to też jest w porządku. Czasem wewnętrzne echo przychodzi później.

✦ Możesz łączyć słuchanie z ruchem.

Jeśli podczas słuchania poczujesz, że Twoje ciało chce się poruszyć - **pozwól mu na to**. Ten podcast może być impulsem do mikro ruchów, rozluźnienia, głębszego oddechu... do tego, co pojawi się jako odpowiedź ciała.

✦ Wracaj tyle razy, ile potrzebujesz.

Te nagrania nie mają terminu ważności. Możesz do nich wracać wielokrotnie, za każdym razem słysząc coś nowego. Jak z książką, która przy różnych spotkaniach odświeża kolejne warstwy.

✦ Podziel się, jeśli poczujesz.

Jeśli któryś odcinek Cię szczególnie poruszy, **możesz podzielić się nim z kimś bliskim**. Może stanie się pretekstem do rozmowy, wspólnego słuchania lub refleksji.

✦ Przed odsłuchem – zatrzymaj się na chwilę.

Weź głębszy oddech. Nie musisz wiedzieć, dokąd Cię to zaprowadzi. Wystarczy, że pozwolisz sobie słuchać tak, jak możesz dziś - **z otwartością albo dystansem, z ciekawością albo ostrożnością**. Każda droga jest dobra. Ten cykl nie jest mapą z wyznaczoną trasą, ale rodzajem towarzyszenia w wędrówce, która już trwa. Nawet jeśli o niej zapomniałaś/eś.

Będę tu z Tobą. Możesz do mnie napisać, skomentować, zapytać o coś.
Przeszłam swoją drogę, by zamieszkać w ciele. Wiem, jak ważne jest móc dzielić tę drogę z kimś, kto Cię usłyszy.



POBIERZ BEZPŁATNY E-BOOK



“BEZPIECZNIE W DOMU CIELE”

- Skąd bierze się **umiejętność regulacji emocji i budowania dobrych, wspierających relacji**?
- Dlaczego poczucie bezpieczeństwa we własnym ciele nie zawsze jest naturalnym stanem?
- W jaki sposób reakcje przetrwaniowe zapisane w ciele małego dziecka mogą **przekształcić się w automatyczne, nieświadome strategie działania w dorosłości**?
- Jaką rolę odgrywa dorosły w budowaniu bazowego poczucia bezpieczeństwa u dziecka?
- Jak czucie się bezpiecznie we własnym ciele **wpływa na emocje, przekonania i sposób myślenia**?
- Dlaczego zdarza się, że **uciekamy od ciała w umysł, odcinając się od czucia**?
- Jakie **praktyczne sposoby pozwalają powracać do ciała** i zmieniać wzorce, które przestały nam służyć w dorosłym życiu?
- Co to znaczy, że poprzez dotarcie do pamięci ciała można budować bezpieczną przyszłość?



@magdalenazielinska343 • 2 mies. temu
Bezpiecznie w ciele.. tak bardzo ważne by bezpiecznie żyć. By móc w pełni być sobą i rozwijać swój potencjał. Dziękuję za ten podcast. Otwiera oczy na wiele... Idę po więcej. ❤️❤️



“DLACZEGO ŚCIEŻKA Z GŁOWY DO CIAŁA BYWA TAK KRĘTA?”

- Dlaczego samo myślenie może nie wystarczać, aby **dobrze i w pełni żyć, podejmować adekwatne decyzje i czuć się sobą**?
- Dlaczego zdarza się, że czujemy i wiemy szybciej, niż potrafimy logicznie wyjaśnić, dlaczego coś się dzieje?
- Czym jest **wewnętrzne czucie i dlaczego jest niezbędne do podejmowania adekwatnych decyzji** (pisał o tym m.in. António Damásio - słynny profesor neurobiologii i autor wielu książek)?
- Co może **przeciążać układ nerwowy**? Skąd mogą brać się takie objawy jak chroniczne zmęczenie, problemy z trawieniem czy migreny?
- Co sprawia, że czasem **popadamy w skrajności i zapominamy o odpoczynku**? Jaką rolę pełnią w tym reakcje przetrwaniowe?
- Dlaczego **siedzenie w bezruchu w pozycji medytacyjnej nie zawsze jest pomocne dla każdego**?
- Jaką rolę odgrywa **samoobserwacja i zauważanie doznań w ciele** w procesie lepszego rozumienia siebie i swoich potrzeb?



@InnaWersjaciebie • 1 rok temu
dziękuję, właśnie zastanawiałem się dziś kiedy to się tak stało że odciąłem się od siebie i świata, od czego się to zaczęło... dobrze opisałaś temat i idealnie trafiłaś z emocjami, samotność, potrzeba doceniania itp



“PO CO ODCINAMY SIĘ OD CIAŁA?”

- Dlaczego warto **odzyskiwać dostęp do czucia swojego ciała?**
- W jaki sposób poprzez cielesne "ja" już od najmłodszych lat uczymy się różnych **sposobów radzenia sobie** z otaczającym światem?
- Dlaczego wycofanie się w nieczucie może pełnić **funkcję ochronną** (odwołuję się do kluczowych założeń i myśli Sarah Peyton, twórczyni metody Resonant Healing)?
- Jak można pomóc sobie **w powrocie do teraźniejszości?**
- Dlaczego warto zamieszkać w swoim ciele? Co daje **pełna obecność we własnym ciele?**
- Jakie ćwiczenia mogą wspierać **wychodzenie z mechanizmów odcięcia?**



@LutyLuty-e7v • 3 tyg. temu
Aga jesteś dzisiaj Moja Czula Przewodniczka...ucze sie czuc siebie na nowo, a Twój ciepły, serdeczny głos pozwala mi ukochać siebie w chwili, jakiej sie znajduje teraz. Moc serdeczności Asia ❤️

👍 1 🗨️ 📧 🌟



“CIAŁO MÓWI – CZĘŚĆ I. JĘZYK RUCHU, JĘZYK CIAŁA – CO TO TAKIEGO?”

- Jak **zmienia się Twoje ciało w różnych sytuacjach**: gdy jesteś sam/a, w grupie, w czasie odpoczynku, gdy mierzysz się z różnymi wyzwaniami?
- Na czym polegają **cztery kategorie języka ruchu** (Ciało, Dynamiczne Jakości Ruchu, Czas i Przestrzeń) i w jaki sposób łączą się z **odczuciami w ciele, emocjami, relacjami, myśleniem?**
- Jak świadomość języka ruchu może wspierać **proces wychodzenia z obciążających wzorców**, takich jak potrzeba spełniania oczekiwań otoczenia kosztem własnych potrzeb?
- W jaki sposób doświadczenie ciała zmienia sposób, w jaki funkcjonujemy, i jak może **otwierać drogę do lepszego życia?**



@zyciewharmonii • 1 rok temu (edytowany)
Jestem wdzięczna za to że dzielisz się Swym doświadczeniem 🍷 Pozwalam Sobie z każdym dniem bardziej zrozumieć język mojego Ciała poczuć, doświadczyć 🍷 Najbardziej bliskie jest mi zaciskanie i puszczanie, wibrowanie i uwalnianie, skakanie, tupanie i wybieganie teraz odważam się na delikatność 🍷

👍 🗨️ 📧 🌟



“EMOCJE ZATRZAŚNIĘTE W CIELE”

- W jaki sposób **świat emocji** związany jest z naszym **ciałem**?
- W jaki sposób **psychika chroni nas przed przeżywaniem emocji**, gdy brakuje bezpiecznego fundamentu?
- Jak można **budować poczucie bezpieczeństwa**, aby czerpać z bogactwa emocji w codziennym życiu? Jak z czułością **opiekować się emocjami z przeszłości**?
- Co mówi nam eksperyment Antonio Damasio o tym, że **ciało “wie” szybciej niż racjonalny umysł**?
- Dlaczego czasami **zamykamy się na czucie emocji**? Co ma to na celu?
- Jak możesz zrobić pierwszy krok w kierunku budowania bezpiecznego miejsca w ciele dla emocji?



“UCIELEŚNIENIE – RELACJE I WZORCE”

- Dlaczego czasami **powtarzamy niestujące nam wzorce w relacjach** lub odnajdujemy się w podobnych sytuacjach, mimo że staramy się ich unikać?
- Jak niewerbalna komunikacja między rodzicem a dzieckiem wpływa na **zdolność regulowania emocji w dorosłości**?
- W jaki sposób **wzorce relacji wykształcone w dzieciństwie** oddziałują na nasze późniejsze życie?
- Co oznacza termin „**druga skóra**” w koncepcji Esther Bick i jak odnosi się do naszego funkcjonowania?
- Dlaczego **ucieleśnienie jest kluczowe w procesie rozwoju i zmiany**?
- Jakie praktyczne sposoby **mogą pomóc w powrocie do kontaktu z ciałem** na co dzień?
- Do jakiej literatury naukowej warto sięgnąć, chcąc zgłębić temat?



@Agnieszka-uv4nl • 13 dni temu

Odkrywczy dla mnie materiał, szczególnie o drugiej skórze, którą wielokrotnie widziałam u swojej mamy. Mam wrażenie jakbym odnalazła zagubiony puzzle. Dziękuję





“ŻYCIE W CIELE - SKARB CZY PUŁAPKA?”

- Dlaczego życie w ciele może być **zarówno darem, jak i wyzwaniem?**
- W jaki sposób **ślady zapisane w pamięci ciała**, które ujawniają się dopiero po latach, wpływają na nasze życie?
- Dlaczego **poczucie przepływu i ciężaru są fundamentalne dla ludzkiego dobrostanu?**
- Jak koncepcja Katii Bloom wyjaśnia **przenikanie się dwóch jakości ruchowych** – przepływu i ciężaru – i ich wpływ na nasze życie i rozwój?
- Jak możesz **lepiej poczuć obecność przepływu i ciężaru** w swoim ciele? Jakie znaczenie mogą one dla Ciebie mieć?
- Jak historia Ilony (imię zmienione) pokazuje, że zaangażowanie ciała jako naszego prawdziwego domu może pomóc **przetłamać ograniczające schematy i odkryć nowe możliwości?**



“KIEDY CIAŁO BOLI. CHRONICZNE ZMĘCZENIE I BÓL”

- Jak może być **podłoże bólu o niejasnej etiologii?**
- Jaką rolę odgrywa **Autonomiczny Układ Nerwowy (AUN)** w kształtowaniu mechanizmów samoregulacji?
- W jaki sposób wczesnodziecięce doświadczenia wpływają na zdolność organizmu do uspokojenia lub **nawykowe reakcje, które mogą wyczerpywać organizm?**
- Jak intensywne reakcje przetrwaniowe w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do występowania symptomów takich jak **migrena, fibromialgia, chroniczne zmęczenie czy problemy z trawieniem?**
- Czym różnią się **funkcje układu sympatycznego i parasympatycznego?** Jak ich współpraca pomaga zachować równowagę pomiędzy aktywnością a regeneracją i odpoczynkiem?
- Jakie sposoby pracy wspierają słuchanie ciała, **rozpoznawanie płynących z niego odczuć i odpowiadanie na jego potrzeby?**



@annaszumowska5683 • 11 mies. temu
Agnieszko bardzo dziękuję za ten niesamowity wykład i sposób w jaki przekazujesz trudne treści. Zaraz będę słuchała jeszcze raz... Momentami czułam, jakbyś mówiła o mnie i moich bólach. Na szczęście po naszym ostatnim spotkaniu warsztatowym przestaje boleć mnie biodro. Ból ten towarzyszył mi niezmiennie od wielu lat. Dla mnie praca z ciałem, odkrywanie w ruchu jego tajemnic i puszczanie tego co się odkryło jest bardzo uwalniające. Zaczynam akceptować siebie i kochać moje mądre ciało, które czasem wie lepiej niż rozum. Bardzo potrzebowałam tego nagrania i w ogóle tego wszystkiego, co robimy na warsztatach. Pozdrawiam i zachęcam wszystkich do terapii ruchem i tańce oraz do zamieszkania w swoim domu - ciele.

👍 2 🗨️ 📄 🌐



“DLACZEGO NIE JEMY ALBO JEMY ZA DUŻO?”

- Dlaczego pojawiają się **zaburzenia odżywiania**? Jak mogą one łączyć się z tematami życiowymi takimi jak **kontrola vs. brak kontroli, granice, poczucie bezpieczeństwa czy bycie widzianą/ym w relacji** (przywołuję konkretną historię osoby, którą opisałam w książce pt. "Psychoterapia tańcem i ruchem. Terapia indywidualna i grupowa")?
- W jaki sposób **ciało chroni naszą psychikę**?
- Jak poprzez połączenie ruchu, odczuwania i nazywania emocji można **uczyć się docierania do mądrości ciała**? W jaki sposób pomaga to w **wychodzeniu z niekorzystnych wzorców i strategii**?



“CZEMU TRUDNE EMOCJE I MYŚLI POWRACAJĄ?”

- Dlaczego wracają do nas **niechciane, trudne i bolesne myśli**, nawet gdy wszystko wydaje się być w porządku?
- W jaki sposób te **myśli są powiązane z emocjami**? Dlaczego czasami **odcinamy się od nich i jaka jest cena ich nieujawniania**?
- Jak ruch może **wspierać kontakt z emocjami i ich wyrażaniem**? Jakie interwencje ruchowe mogą pomóc w budowaniu poczucia bezpieczeństwa i relacji z ciałem?
- Jakie konkretne sposoby możesz wypróbować, aby **otworzyć się na swoje emocje i mocniej osadzić się w teraźniejszości, żyjąc pełniej**?



@Agnieszka-uv4nl • 8 dni temu
Zostają ze mną słowa - Zamieszkac w ciele w pełni. Łatwo pozostawać w pełni w kontakcie ze sobą gdy nie ma zbędnych dystraktorów, ale coraz trudniej gdy pojawia się coraz więcej bodźców na zewnątrz. To chyba wymaga dużej uwagi. Budzi skojarzenie z początkami nauki jazdy samochodem, gdy trzeba być świadomym co się dzieje na zewnątrz i jednocześnie słuchać instruktora, zmieniać biegi, sprzęgło, hamulec... a gdzie tu miejsce na świadomość ciała? Czy jest w ogóle możliwe być cały czas w PEŁNYM kontakcie ze swoim ciałem niezależnie od ilości bodźców i interakcji w jakie wchodzimy każdego dnia z otoczeniem? Muszę to przetestować. Dziękuję za inspirację 🙏





“GŁOS WEWNĘTRZNY, KRYTYK CZY PRZYJACIEL?”

- Dlaczego **wewnętrzny głos** bywa **wspierający** lub **raniący**? W jaki sposób może sprzyjać odpoczynkowi i regeneracji, albo przeciwnie – potęgować cierpienie i napięcie?
- Jak wewnętrzny krajobraz **wpływa na nasze samopoczucie i zdrowie**?
- Jak **uwarunkowania ewolucyjne** sprawiają, że trudniej jest nam pozostawać w pozytywnym stanie?
- Dlaczego **akceptacja i uznanie tego, co jest**, stanowią kluczowy krok w procesie zmiany?
- Jakie to uczucie być Tobą? **Co robi Twój mózg, kiedy nie jesteś zajęta/y?**
- Jak działa **mechanizm sieci spoczynkowej** w mózgu? Dlaczego, gdy nie otrzymuje on konkretnych zadań, nasza uwaga często wędruje ku bardziej krytycznym i raniącym częściom wewnętrznego głosu?
- Jak **badania Sary Peyton** pomagają zrozumieć wpływ krytycznego wewnętrznego głosu na nasze życie?
- Jakie praktyki **mogą pomóc w przebudowie wewnętrznego dialogu**? Dlaczego warto nad tym pracować?



Dlaczego robię to, co robię?

Dlatego, że sama doświadczyłam, jak praktyka ta zmienia życie na lepsze. **Ruch, jaśniej niż słowa, mówi o tajemnicy istnienia, a z drugiej strony jest namacalnie konkretny.** Udało mi się wytańczyć z życia w bloku z wielkiej płyty, trudnego dzieciństwa, które nie było moją winą, wielu ról i ich odwróceń, oraz z kilku innych historii i dynamik toksycznych relacji.

W pewnym momencie poczułam, że nie muszę już tylko wytańczyć się, zmieniać, wychodzić, odchodzić. Poczułam, że wreszcie mogę zacząć też **budować, wtańczyć się w życie, stawać po jego i swojej stronie.**

Ruch, taniec, ucieleśnienie sięgają głębi. Rudolf Laban przewrotnie ujął to w jednym z moich ulubionych cytatów: „**Ruch obejmuje tak wiele wymiarów, że nawet fikanie koziołków może się stać świętą zabawą**”. Pamiętam, jak temat zabawy był zawsze obecny, utęskniony, pełen sprzeczności, kiedy pracowałam z osobami, które doświadczyły przemocy. Gdy na sali, w grupie, mogły doświadczyć rozluźnienia, uśmiechu, lekkości i siły, bawić się bez strachu – **czułam, że te momenty zabawy stają się świętym momentem. Zawsze.**



To nie jest obietnica, że będzie łatwo. To jest zaproszenie do tego, by nauczyć się sposobu docierania do swoich zasobów, opiekowania się tym, co boli, oraz odżywiania nadziei na dalszą podróż.



Do czego Cię zapraszam?

Zapraszam Cię do siebie samej/ego. **Do życia w pełni.** Jeśli mogę towarzyszyć Ci w tej podróży, zrobię to najlepiej, jak potrafię – a jeśli uznam, że ktoś inny będzie lepszym przewodnikiem, z **serca polecę Ci osobę, której pracę dobrze znam**, jeżeli zwrócisz się do mnie bezpośrednio.

Prowadzę [nieodpłatny kanał na YouTube](#) – poza skorzystaniem z medytacji w ruchu, możesz zaczerpnąć wyjaśnień, słuchając podcastów ([pobierz darmowy przewodnik](#)). Kilka razy w roku prowadzę rozbudowane [webinary ruchowe online](#) i cykl **Czuła siła obecności**, poza tym [treningi](#), [warsztaty stacjonarne](#) i [roczny kurs trenerski](#). Indywidualnie **superwizuję** i prowadzę mentoring.



W różnych miastach w Polsce działają **trenerki/rzy języka ruchu i świadomej pracy z ciałem**. Z kilkoma osobami, które ukończyły roczny kurs lub szkolenie z psychoterapii tańcem i ruchem, współpracuję od wielu lat. Aktywne/i zawodowo trenerki/rzy języka ruchu i świadomej pracy z ciałem stale **pogłębiają swoją wiedzę, poddają swoją pracę superwizji i rozwijają kompetencje**, by wspierać w procesie ucieleśniania siebie.



TRENERKI/RZY JĘZYKA RUCHU I ŚWIADOMEJ PRACY POPRZECZ CIAŁO



POBIERZ BEZPŁATNY E-BOOK



Spotkajmy się w sieci:



Instagram



Facebook



Sklep



YouTube



Newsletter

Ruch ma możliwość przenoszenia nas do domu duszy, do świata, dla którego nie mamy nazwy. Ruch **dosięga naszej najgłębszej natury**, a taniec twórczo ją wyraża. Poprzez taniec zaglądamy do **tajemnicy życia**, która wydobyta ze środka, wykuta pragnieniem kreowania osobistej zmiany, w tańcu zyskuje **głęboką moc uzdrawiania ciała, psychiki i duszy**.



Anna Halprin



Jeśli chcesz zgłębić pierwszy i naturalny język, którym mówi ciało, **zapraszam na:**



ROCZNY KURS TRENERSKI:
ŚWIADOME CIAŁO, JĘZYK RUCHU



TRENING ŚWIADOMOŚCI:
CIAŁA, EMOCJI, MYŚLI, RELACJI



WEBINARY RUCHOWE:
PRAKTYKA Z ODROBINĄ TEORII