

# NAJDŁUŻSZE 30 CM, CZYLI ŚCIEŻKA Z GŁOWY DO CIAŁA



Fot. Angelika Żeleźnicka

# Najdłuższe 30 cm, czyli ścieżka z głowy do ciała

**Witaj w przestrzeni, gdzie słowa splatają się z ruchem, a ciało staje się domem - zarządzanym przez Ciebie, nie przez innych.**

Im bardziej zamieszkujeś w ciele, tym bardziej zwiększa się Twój **dostęp do różnych możliwości wyboru**. Dlaczego? Bo coraz mocniej czujesz, łatwiej odbierasz sygnały płynące z ciała i uczysz się je odczytywać. Łączysz prawą i lewą półkulę. Nie tylko analizujesz, ale też nie tylko reagujesz. Odzyskujesz dostęp do całego/ej siebie.

## **Dlaczego z pozoru zwykły ruch może coś w Tobie odmienić?**

Bo ruch to nie tylko działanie - to rozmowa. To sposób, w jaki ciało mówi do umysłu, jak uczucia wpływają na gesty, a myśli przejawiają się we wzorcach ruchu, postawie, napięciach, rozluźnieniu. To **alchemia relacji między ciałem, emocjami i myśleniem**.

## **Czemu samo myślenie zazwyczaj nie wystarcza?**

Bo nie jesteśmy tylko głową oderwaną od reszty. Nasze emocje, decyzje, reakcje i opowieści są zapisane w ciele. Potrzebujemy ruchu, aby je uruchomić, by przejść z poziomu koncepcji do poziomu doświadczenia.

## **Ucieleśnione życie i język ruchu wnoszą coś, co trudno przecenić:**

Przywracają Cię Tobie. Pozwalają nie tylko „wiedzieć o sobie”, ale poczuć siebie całym/ą sobą.

**Nie znajdziesz tutaj gotowych recept - zamiast tego znajdziesz pytania, które zaproszą Cię do zajrzenia w głąb.**

Zatrzymaj się na chwilę. Daj sobie przestrzeń na **ciekawość**. Czytasz te słowa nieprzypadkowo - być może jesteś u progu poruszenia, które właśnie teraz czeka, by zostać dostrzeżone.

**Dobrze, że tu jesteś. Rozgość się.**  
**Aga Sokołowska**

# Na czym polega alchemia relacji pomiędzy ciałem, ruchem, emocjami i myśleniem?

*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**

*(...) nawiązanie kontaktu z domem-ciałem bardzo pomogło mi w pójściu do przodu. W **zaciekawieniu się czymś**, co nigdy bym nie przypuszczała, że może mnie zaciekawić. Cieszę się bardzo. Teraz czuję, że **chcę iść do świata, mieć kontakt**. Tak długo ukrywałam się z powodu różnych sytuacji. Teraz już odczuwam, że to jestem ja. I nieraz czuję, **jak dobrze jest być mną**. Cieszę się z tego, że taka jestem i **nie chcę być nikim innym**.*



**Asia, uczestniczka cyklu Czułej Siły Obecności**

## Czy któreś z tych zdań jest Ci bliskie?

- Ciało, które mam.
- Ciało, którym jestem.
- Ciało-dom, w którym mieszkam ze wszystkimi moimi myślami, emocjami, duszą.
- A może przychodzi do Ciebie inne, Twoje własne?

Jakakolwiek odpowiedź się pojawiła, **zapisz ją bez oceny i zaciekaw się nią**.

**C**iało to nasz pierwszy dom. Dom, w którym żyjemy od pierwszego do ostatniego oddechu. Dom obejmujący wszystkie nasze **doświadczenia, uczucia, myśli, marzenia i obawy**. Te uświadomione i te mniej rozpoznane. One żyją wewnątrz tkanek, komórek ciała, wpływając m.in. na **napięcie mięśniowe, oddech i postawę**. Uwidaczniają się w **sposobie poruszania się, zajmowania przestrzeni i strukturze ciała**. Sposób bycia w ciele, poruszania się, wyrażania lub blokowania ekspresji u każdego z nas jest unikalną odpowiedzią na to, co dociera do nas ze świata zewnętrznego. Ta reakcja pochodzi jednocześnie z teraz, jak i z naszych poprzednich doświadczeń i przekonań, z tzw. **wzorców relacji, strategii zachowań**. To dlatego skupianie uwagi na poszczególnych aspektach ruchu nie tylko zwiększa świadomość ciała, ale także  **pogłębia rozumienie sposobu reagowania w różnych okolicznościach, wchodzenia w relacje i przeżywania emocji**.

Ruch jest czymś wszechobecnym i fundamentalnym w życiu. Na makro poziomie kosmosu i mikro poziomie ruchu poszczególnych cząsteczek. To fascynujące i różnorodne tak bardzo, że aż nietatwe do ujęcia w słowa.

Dla wielu osób zaskakujące jest to, że **oddech jest pierwszym ruchem**. Tak, jest najpierwszym i najostatniejszym życiowym poruszeniem.

Ruch i emocje biegną podobnymi ścieżkami w naszym mózgu. **Każda emocja ma swój odpowiednik poruszenia w ciele**. Złość i radość kierują nas na zewnątrz, smutek i strach do wewnątrz. Każdy z nas inaczej przeżywa i wyraża emocje, ale w każdym z nas **kształtuje się pewien wzorec reagowania** - wzorec, który obserwowalny jest na poziomie ruchu. Nie musi to być taniec w najczęściej rozpoznawanym rozumieniu tego słowa.

*Po wielu latach nieczucia na różnych poziomach zaczynam się ruszać. Nie dla sportu i sprawności, ale szukając **nowej drogi do odkrycia siebie**. Do tego, co się we mnie dzieje, **co czuję, czego chcę, czego potrzebuję**. I ta droga w zadziwiający dla mnie sposób odkrywa przede mną to, do czego nie udawało mi się dotrzeć w żaden inny sposób. Chcę iść nią dalej.*

**Ewa, uczestniczka Treningu świadomości: ciała, emocji, myśli, relacji**

**Umysł informuje ciało, ciało informuje umysł.** To właśnie natura BodyMind i MindBody, czyli połączenia nas jako całości z uwzględnieniem aspektu emocjonalnego. Poznanie i zrozumienie **indywidualnego języka wywodzącego się z ciała, z całą jego logiką i zasadami**, jest fascynującym procesem. **Żaden ruch nie ma jednego, uniwersalnego znaczenia.** Dopiero odczuwający, konkretny człowiek może odkryć dla siebie konkretny ruch i powiązać go ze swoją historią, potrzebami, nadając mu znaczenie. Nikt nie odkryje tego za Ciebie, ale litery języka ruchu mogą pomóc Ci zrozumieć siebie i innych.



Roczny kurs: Świadome ciało, język ruchu

**To, co dzieje się w ciele, wpływa na nasze myśli, z kolei nasze myśli wpływają na ciało.** Nie wszystkie myśli, które pojawiają się w nas, są uświadomione, ale wszystkie mają na nas wpływ. Lepiej wiedzieć, czy mamy w sobie wspierające myśli i aspekt pomagający czy sabotażystę/tkę i aspekt przeszkadzający. Zagłębiamy się w głąb siebie po to, **aby siebie zrozumieć, a nie siebie obwiniać.** Nieraz przez lata gromadzimy czyjeś powtarzane komunikaty albo przekazy z poprzednich pokoleń. Nie robimy tego świadomie, w dzieciństwie nasiąkamy klimatem, niewypowiedzianymi obawami, niemalże widocznymi w powietrzu oczekiwaniami dynamiki rodzinnej. Nie ma wówczas możliwości na świadome rozpoznanie sytuacji. W dorosłym życiu jest inaczej. Poprzez obserwację i refleksję możemy wynurzyć się z zalewających nieraz emocji, powtarzających się zapętleń. **Zaciekawić się sobą i otworzyć okno do teraz.** Załogować się do siebie i zaktualizować oprogramowanie.

*Pamiętam pracę z osobą przytłoczoną ciężarem obowiązków, które na siebie nakładała, i mającą trudności z mówieniem „nie”. Pomyślałam, że poproszę ją o wyrażenie w mojej obecności tego, co dzieje się w jej życiu, przy wykorzystaniu rekwizytów - poduszek i kocy, które znajdowały się w gabinecie.*

*Poprosiłam o to, aby wzięta na swoje ręce wszystkie poduszki i koce aż zaczęły spadać i nie mogła ich dłużej utrzymać. Ja dokładałam i dokładałam, a ona brała rzeczy jedna za drugą.*

Pracowałyśmy nad tym, kiedy może powiedzieć: „Nie, nie wezmę tego, nie obejmę już więcej, nie chcę być przytłoczona. Mogę odłożyć.”. Nie wracałyśmy stale do rozmowy o przeszłości, pracowałyśmy w teraźniejszości. Powiedz nie, spróbuj odmówić, odłożyć. Zaobserwuj swoje doznania, emocje, myśli.

Do jakiego przekonania docierasz? Jaka to stara melodia tu rozbrzmiewa? Jaki to wzorzec - pytałam jej - gdy nie mogłaś odmówić i musiałaś ogarniać? Kiedy zaczęłaś myśleć, że jeżeli to nie Ty będziesz trzymała wszystkie życiowe sprawy, to coś w końcu się posypie? **Tak wiele jest widoczne w ruchu i tak wiele ma szansę zacząć się w tym procesie przeobrażać.**

Ruch to przezroczyście opakowanie naszych intencji, emocji, myśli, marzeń.



Rudolf Laban



PODCAST: „BEZPIECZNIE W DOMU CIELE”

## Czemu samo myślenie zazwyczaj nie wystarcza?

Ciało jest silnie połączone z **układem limbicznym** odpowiedzialnym za emocje, relacje, nastroje. Reaguje, czuje, zanim informacje zostaną przetworzone przez korę mózgową odpowiedzialną za myślenie. Stąd powiedzenie o „**guts feelings**” (**odczuciach z brzucha, z wnętrza, z trzewi**), które oznacza, że czujemy coś i wiemy, zanim potrafimy logicznie to wyjaśnić. Dzięki temu mamy potencjał, aby nie ograniczać się do samego myślenia. Nie chodzi o odrzucenie myślenia, ale o to, że jeśli coś nie działa i przeanalizowane zostało już wielokrotnie, to można otworzyć się na perspektywę ruchu-czucia-intuicji. António Damásio, słynny neurobiolog, twierdzi, że **aby podejmować dobre, adekwatne decyzje, potrzebujemy czuć.**

Refleksje i pytania mogą dać dużo więcej, jeśli wcześniej przygotujemy się do tego, aby **zajrzeć głębiej, poruszyć i rozgrzać prawą półkulę mózgu w swobodnym, intuicyjnym ruchu lub innej, twórczej aktywności.**

*Co robię? Po co to robię? Czy przypomina mi to sytuację, w której kiedyś byłem/am? Co zyskuję, a co tracę? Przed czym chroni mnie ta sytuacja i co stracę, kiedy z niej wyjdę?*

Poprzez ruch mamy szansę pracować wielowymiarowo, z całym naszym Ja: cielesnym, myślącym, czującym - **docieramy wtedy do siebie znacznie głębiej niż przez samo rozumienie i lewą półkulę mózgu.** Praktykując wyodrębnianie i skupianie świadomości na tych trzech nierozzerwalnie połączonych ze sobą aspektach, można **zauważyć, odczuć, zrozumieć, a następnie transformować swoje reakcje na życiowe sytuacje.** Wychodzić z niesłużącej nam już przeszłości i mieć wpływ na terażniejszość. Jak powiedziała jedna z uczestniczek zajęć „po tej praktyce jest więcej mnie we mnie”.

*(...) Moja niechciana, powtarzająca się sytuacja to nadmiar spraw, pracy i „zadań specjalnych”. Czuję się tym wszystkim przywalona. Kiedy próbowałam się z tym poruszyć, zobaczyłam, że mam zaciśnięte ręce, jestem napięta i nerwowa. Naprzemiennie wykonywałam ruch, który jest odpędzaniem, walką oraz taki, który wyraża chęć schowania się przed wszystkim. Oba ruchy z zaciśniętymi mocno dłońmi.*

*Kiedy zostałam dłużej w fazie schowania się przed wszystkim, przyplłynęło do mnie zdanie: „Przestań się mazgać!”. Zamurowało mnie - nie pamiętałam tego, ale ruch przypomniał mi, że tak mówiła do mnie babcia. Zobaczyłam jej twarz - spokojną, ale stanowczą, bez emocji. **Żeby się „nie mazgać”, trzeba było nie czuć.***



Roczny kurs: Świadome ciało, język ruchu

Było to dla mnie oczywiste, jaką zmianę chcę wprowadzić do mojego ruchu - otworzyć ręce. Poczułam, że opada napięcie, pojawia się łagodny przepływ dający mi łączność z samą sobą i ze światem. Taniec z tym gestem dał mi wiele radości, w końcu obudził dzikość. **Poczułam, że mam w sobie siłę. I że ona bierze się z czucia.** Pojawił się obraz dużych, miękkich łap wilka, które mocno dotykają gruntu. Kolejne dni z tym nowym ruchem przynosiły nowe doświadczenia: dziecięcą radość, chęć eksplorowania, poruszanie się niezależnie od muzyki, która przestała mi odpowiadać, spokojne bycie przy sobie, wyczuwanie swoich granic. Były też momenty, gdy chciałam to zostawić, ale... „to” nie chciało zostawić mnie.

Ciągle jestem w tej przygodzie. Wiem, że ona otwiera na zmianę. I widzę, jak w różnych sytuacjach reaguję jeszcze po staremu, tak jak się nauczyłam kiedyś. Ale potem otwieram się na przepływ. I lubię patrzeć, co się wtedy dzieje.

**Renata, uczestniczka wielu szkoleń i treningów,  
wiele lat praktykująca język ruchu**



PODCAST: „PAMIĘĆ CIAŁA”



MEDYTACJA W RUCHU: „ODWAGA BYCIA PRZY SOBIE”



WEBINAR RUCHOWY: „PAMIĘĆ CIAŁA”

## Ciało – codzienna realność czy tajemnica do odkrywania?

W ciele zaczyna się całe poznanie świata.

**Miranda Tufnell**

**C**iało jest pierwotną (lecz nie prymitywną!) bazą, fundamentem Twojego istnienia na Ziemi. **Pierwsze Twoje Ja, które pojawia się i kształtuje, to Ja cielesne.**



**Ciało zapamiętuje** tak wiele doświadczeń i nadanych odgórnie znaczeń - zarówno kulturowo, historycznie, globalnie, jak i tych dotyczących jednostkowej historii każdej rodziny i osoby. Poprzez ciało **doświadczasz** całej swojej codzienności. To ono **informuje** o zmęczeniu, pragnieniu wkroczenia w nowe działanie, o tym, że ktoś przekracza Twoje granice albo tym, czy chcesz oddalić się czy zbliżyć do drugiej osoby.

„Mówi”, czasem nawet „krzyczy” bólem, symptomem, kiedy nie jest wysłuchiwane, próbuje dać znać o potrzebach, nie tylko fizjologicznych, ale także o tych psychicznych - o pragnieniu bliskości, odpoczynku, ruchu, chęci oddalenia się i innych. Wyłącznie za jego pośrednictwem możemy **wyrażać siebie** na zewnątrz, komunikując innym swoje intencje, wchodząc w interakcje lub z nich rezygnując. **Nie ma w życiu nic, co jest jedynie psychiczne, bez odpowiednika w ciele.**



Roczny kurs: Świadome ciało, język ruchu

Nie każdy jednak doświadcza ciała jako bezpiecznego schronienia. Część osób określa je mianem „**pojazdu służącego do transportu myślącej głowy**” lub w przypadku doświadczenia trudnych, traumatycznych wydarzeń, jako **klatkę, a nawet więzienie.**

Proces odzyskiwania kontaktu z ciałem, przecierania szlaku, kiedy ktoś może już sobie powiedzieć - czuję swoje ciało, przeżywam emocje i jednocześnie potrafię zauważyć pojawiające się myśli - **potrzebuje czasu, powtórzeń, odwagi, zaciekawienia się i towarzyszenia innej osoby/osób.** Dlaczego? Ponieważ żyjemy i rozwijamy się w relacjach. Proces odzyskiwania kontaktu ze sobą w ciele jest wielowymiarowym doświadczeniem. Dla każdego innym, bo różne nosimy w sobie historie. Od osób, z którymi pracuję, słyszę takie określenia jak: ekscytujący, wzmacniający, przestraszający, wymagający, wyboisty, uwalniający energię życiową, wzruszający i odmieniający życie na lepsze.

*Doświadczenie języka ruchu i ciała to doświadczenie siebie. Dotyk duszy i smak świata. Inna jakość kontaktu z drugim człowiekiem. Warto być u Agi, bo dzieją się rzeczy, których nie da się objąć słowem.*



Ula

(...) Dzięki językowi ruchu w sferze dosłownej/fizycznej mogę przyjrzeć się swoim ruchom życiowym, a przede wszystkim sobie i swojemu przeżywaniu tych poruszeń. Mogę **poczuć siebie w ruchach, których na płaszczyźnie metaforycznej nie robię** (bądź robię rzadko i z trudnością), **spotkać się z oporem** (zobaczyć, zrozumieć go) i **popróbować różnych scenariuszy**. Mogę też odnaleźć te ruchy, które mnie **karmią i wspierają, które wyrażają moją wewnętrzną, indywidualną jakość**, by móc nią zabarwiać wszystkie inne poruszenia. Dzięki językowi ruchu łatwiej zobaczyć to, co czuję podczas ruchu, wyłonić na powierzchnię to, co ukryte i nieświadome/podświadome, by móc to oswoić i zintegrować.



### Ewa, uczestniczka Treningu świadomości: ciała, emocji, myśli, relacji

Potrzeba odwagi, ale także właściwego czasu na to, aby pozwolić sobie poruszyć dawne strategie, sposoby bycia w kontakcie, wyrażania emocji. Zmiana w jednym obszarze zawsze wpływa na całość. Te same prawidła funkcjonują w obrębie świata zewnętrznego, jak i wewnętrznego.

Aspekty, części nas samych, wewnętrzne głosy mogą mieć sprzeczne postrzeganie sytuacji i manifestować się w formie **wewnętrznych konfliktów, sabotowanych decyzji, wydawałoby się, że niemożliwych do pogodzenia sprzeczności**. Na zewnątrz świat działa bardzo podobnie. Bliscy, a nawet dalsi znajomi, rodzina, osoby z pracy przyzwyczajają się do tego, że jesteśmy jacyś/kieś. Każda nasza zmiana, nieważne jaka, wymaga u nich przestrojenia. Kiedy w orkiestrze jeden z muzyków coś zmieni, a artyści wciąż mają grać wspólnie, to przestrojenie musi chwilę zająć. I może się okazać, że ktoś, kto przynigdy nie grał głównej roli, nagle zaczyna być słyszalny, a ktoś, kto był bardzo szybki, zwalnia. Co dalej? Czy można grać ten sam utwór w innych rolach, czy potrzeba zmienić repertuar?

W jaki sposób kodować, jak mawiał Matt Licata, „nowe obwody obecności” bez porzucania siebie i z jednoczesną uważnością na innych? Nie da się dać sobie i innym tyle samo uwagi. W każdą nową sytuację, również tą dobrą, wchodzi się ze świadomością ryzyka, a nawet z pewnością utraty czegoś, co było i właśnie się zmienia. Czyli przestaje być takie, jakie było.

jesteś duszą. światem. bramą. nigdy nie jesteś sama. jesteś organami wewnętrznymi krwią i ciałem i mięśniem. kolonią splatających się ze sobą cudów.

  
Rupi Kaur



PODCAST: „KIEDY CIAŁO BOLI”



CYKL ONLINE: CZUŁA SIŁA OBECNOŚCI



TRENING ŚWIADOMOŚCI: CIAŁA, EMOCJI, MYŚLI, RELACJI

## W jakim języku mówi ciało? Alfabet języka ruchu

Język ruchu to w moim rozumieniu taki **tłumacz, który przekłada z cielesnego na rozumowe**. To, co wyrażam ciałem, łatwiej jest mi nazwać. Prościej jest zauważyć, że coś się we mnie skręca, coś boli, coś mam ściśnięte, a coś innego aż rwie się otwarcia i ciągnie resztę do działania. Interpretacja następuje później. To świadome wykorzystanie ciała jako medium do wyrażania emocji, myśli i doświadczeń.

  
Magda Sadowska, psycholożka, trenerka języka ruchu  
i świadomej pracy poprzez ciało

**M**oże tęsknisz do kontaktu i bliskości, a przeważnie, będąc z innymi, w Twoim ciele zamraza się przepływ i oddech, wycofujesz się i Twój ton głosu staje się chłodny i stalowy, a wcale tego nie chcesz?

Alfabet języka ruchu (fachowo zwany „taksonomią”) pomaga **dostrzec pojawiające się wzorce w tym, jak się poruszamy, po to by zrozumieć coś, czego często możemy nie być świadomi**, a czego zauważenie pomaga w wyjściu z niekorzystnych dla nas sytuacji.

*Praktykowanie języka ruchu pozwala wyrazić to, co trudno opowiedzieć słowami, przekazać głębokie, czasem trudne, czasem intymne treści - sobie i innym. A z drugiej strony pomaga je usłyszeć, przyjąć i uszanować.*



M.

Język ruchu jest **pomostem pomiędzy nieświadomym a świadomym**. Znaczenie ruchu może być odszukiwane, wydobywane spod obron, powracających myśli i dawnych perspektyw. Może zanim dana osoba otworzy się na bliskość, odkryje, że oddech i przepływ zamrożony w kontakcie z innymi informuje o czymś, co uwięziło się w ciele z przeszłości?

Co składa się na alfabet języka ruchu? W niezwykle krótkim ujęciu (szkolenie certyfikujące z języka ruchu trwa ponad 500 godzin, nie licząc praktyki własnej i zawodowej) Laban Bartenieff Movement System (system i taksonomia języka ruchu) wyodrębnia **4 fundamentalne aspekty ludzkiego ruchu**. Nazywane są „komponentami”: **Body, Effort, Shape and Space (BESS)**. Odnoszą się do tego co, gdzie, jak i dlaczego dzieje się w akcjach/zachowaniu.

Każdy z powyższych komponentów może być identyfikowany indywidualnie, lecz aby je zrozumieć, **trzeba patrzeć całościowo i umieć rozumieć relacje pomiędzy nimi i kontekstem, w jakim dzieją się dane zachowania/akcje**.

Wtedy można odkryć, rozszyfrować znaczenie wzorców ruchu danej osoby. **I to jest właśnie esencja - dotarcie i zrozumienie siebie nie tylko poprzez myślenie, i nie jedynie w ruchu**. Język ruchu obejmuje nas jako **całość: BodyMind - MindBody**. Od czego byśmy nie zaczęli, możemy wylądować u siebie, poruszyć umysł i pomyśleć w ruchu.

Poniżej bardzo krótko wymieniam obszerne kategorie z taksonomii Laban Bartenieff Movement System, wspominając, do czego się odnoszą.

- **Ciało (Body)** - sensing (**odczuwanie**),
- **Dynamiczne Jakości Ruchu (Effort)** - **organizacja życiowej energii**,
- **Kształt (Shape)** - **relacje ze sobą i z innymi**,
- **Przestrzeń (Space)** - **myślenie**.

C. G. Jung też ujął obszary funkcjonowania człowieka w 4. kategoriach: **sensing, feeling, thinking, intuiting**. Nie wiem, czy spotkał się z R. Labanem, ale można odnaleźć wiele połączeń w tych dwóch, na pierwszy rzut oka prosto nazwanych, aspektach ludzkiego ruchu i życia.

## Ciało/Body

Odpowiada na pytanie „CO”. Opisuje, jak ciało jest zorganizowane i to, co jest najbardziej widoczne, określone, a co mniej zauważalne w ruchu. Na przykład - czasem widoczne jest, że ktoś inicjuje ruch z góry ciała, a czasem z dołu.

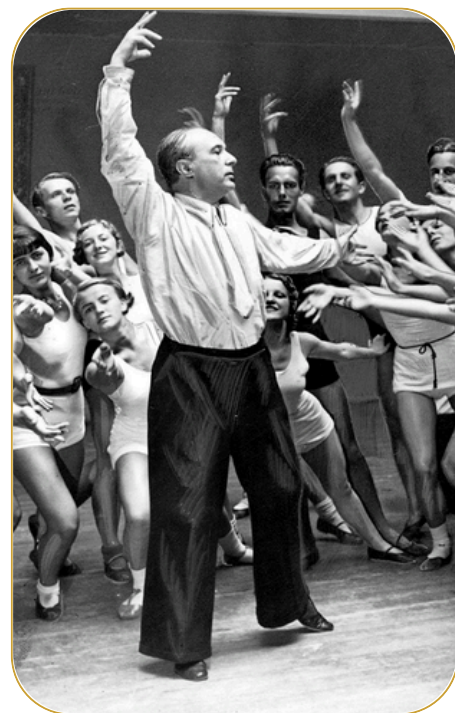
Komponent Ciało opisuje, jak poszczególne części ciała są w relacji ze sobą i połączeniu każda z każdą.

Nieraz na przykład niektóre części ciała mogą poruszać się jednocześnie, a niekiedy ruch może płynąć kaskadowo, jak domino przechodząc z jednej części do drugiej, nieraz jeszcze przepływać przez sąsiednie części ciała, które nie stykają się bezpośrednio (ten przykład odnosi się do frazowania na poziomie ciała).

Ciało powiązane jest z **motywacją i intencją**. Istnieje wiele znanych wyrażen wykorzystujących metaforyczne odniesienia do akcji lub reakcji. Powszechność metafory ciała można dostrzec w wyrażeniach takich jak: „to idzie z głowy”, „mówię z serca” czy „mieć motyle w brzuchu”.

## Dynamiczne Jakości Ruchu/Effort

Mówią o tym, „JAKI” jest ruch. Dotyczą jakościowych aspektów ruchu - tego, jaka jest tekstura ruchu, ton, barwa, odczucie. Są kluczem do zrozumienia wewnętrznych intencji, nastawień i tego, jak dana osoba wydatkuje i organizuje swoją energię. Jak aktywizuje się przez dostęp do odczucia ciężaru własnego ciała i grawitacji. Jak i czy zwraca uwagę na otaczającą ją przestrzeń i świat zewnętrzny. Jakie ma nastawienie do upływającego czasu (przyspieszające, czy zwalniające). I jak rozluźnia lub kontroluje (zatrzymuje coś lub odpuszcza).



Fot. Rudolf Laban

## Kształt/Shape

Dotyczy tego, jak poruszający się zmienia swój kształt/postawę, będąc ze sobą i/lub z innymi w otoczeniu.

**Kształt przepływu** (*Shape Flow*) ruchu można zobaczyć w ruchach, czynnościach związanych z dbaniem o siebie - aktywizowaniem ciężaru, zmianie pozycji, dotykiem siebie lub choćby pocieraniem dłonią o dłoń.

Kształt wykorzystujemy również wtedy, kiedy **łączymy się ze światem jako pomost do relacji z otoczeniem**. W takich na przykład akcjach jak: sięganie, pchanie, wskazywanie.

Możemy również dostosować swoją formę/postawę/pozycję w ciele do czegoś lub kogoś, czerpiąc z naturalnych zdolności do kształtowania i dostosowywania swojej „formy” we wzajemnych relacjach. Kształt dotyczy również tematu **aspektu relacji z kimś/czymś i umiejscowienia naszej kontroli w tej relacji**.

Dodatkowo komponent kształtu zwraca uwagę na **ciągłe połączenie pomiędzy wewnętrznym światem człowieka**, a jego byciem i kontaktem ze światem zewnętrznym.

## Przestrzeń/Space

Komponent Przestrzeni istnieje jako kontinuum od przestrzeni wewnętrznej do zewnętrznej. Przestrzeń odnosi się do: **całego środowiska (Przestrzeń Ogólna)** przestrzeni osobistej poruszającego się (**Kinesfera**) i przestrzeni zawartej w każdej osobie poruszającej się (**Przestrzeń Wewnętrzna**). Przestrzeń opisuje również **strefy, kierunki, poziomy, ścieżki, napięcia i kontrakcje**. Przestrzeń odśladania **trajektorie i tendencje ścieżek w ruchu**.

*Poza energią zdarzeń i światem materialnym istnieje świat ruchu, dla którego trudno znaleźć słowa. Rozciąga się w tym nieodkrytym, czasem zapomnianym świecie cisza, królestwo duszy. Jeśli z tego świata ciszy przychodzi wiadomość, zwykle jest ona bardzo wymowna i mówi o tym, co jest dla nas bardzo ważne.*

  
Rudolf Laban

Roczny kurs otworzył mi dwie drogi: do siebie i do świata. Dzięki niemu odbyłam głęboką podróż do wnętrza i uporządkowałam wiele procesów, które wcześniej pozostawały nieuświadomione. Ponadto zmieniłam kierunek zawodowej ścieżki - otworzyłam firmę, by dalej dzielić się wiedzą o mądrości ciała, która pomaga odnaleźć siebie, swój prawdziwy głos. Zjazdy przebiegają w przemiłej, twórczej i bezpiecznej atmosferze, która pozwala wiele pomieścić, zarówno z poziomu osobistego, jak i grupowego doświadczenia. Zajęcia są stworzone w taki sposób, by łagodnie i z uważnością na siebie zapraszać do poznawania języka ruchu. Prowadząca, Aga Sokółowska, we współpracy z Karen Studd dostrzegają każdą osobę, służą wsparciem, wyjaśniają, tłumaczą. Ucząc się pracy z ciałem i prowadzenia grup od Agnieszki, ma się poczucie równości, wymiany, a nie sztywnej hierarchii: „mistrz-uczeń”, choć bez wątplenia Aga jest mistrzynią w tym, co robi!

**Aga Korycka-Sobotka, tłumaczka, rusycystka, reżyserka filmowa,  
trenerka języka ruchu i świadomej pracy poprzez ciało**

Dzięki znajomości języka ruchu można zaciekawiać się sobą, „wzorem” emocji, których się doświadczą. Na przykład ktoś może się przepracowywać, ktoś inny może wiecznie odkładać coś na ostatnią chwilę, mieć skłonność do ustępowania lub odmawiania. Nie dość, że jest to widoczne w ruchu, to jest to widoczne również w organizacji energii, sposobie poruszania się (w nawykach, czyli w ścieżkach wydeptanych pomiędzy neuronami).



PODCAST: „JĘZYK RUCHU, JĘZYK CIAŁA - CO TO TAKIEGO?”



PODCAST: „GDZIE PRZYKŁADAĆ UCHO, BY USŁYSZEĆ CIAŁO?”



SZKOLENIE: ZANURZENIE W JĘZYK RUCHU

## Dlaczego z pozoru zwykły ruch może coś w Tobie odmienić?

**D**zięki ruchowi i odczuciu w ciele może rozwinąć się **nowa ścieżka reagowania**. Nowa reakcja wpływa na myślenie i funkcje poznawcze. Gdy poznajemy świat jako dzieci, nie umiemy jeszcze myśleć. I tutaj tkwi „pułapka”. W dziecięcym wieku hipokamp nie jest jeszcze wystarczająco rozwinięty, abyśmy gromadzili wspomnienia w pamięci jawnej. A jednocześnie funkcjonuje już **pamięć niejawna, której częścią jest pamięć ciała**. To w niej zapisują się różne umiejętności, a także zdarzenia z życia - najwyraźniej te wywołujące silne emocje.

Układ limbiczny, odpowiadający za nasze emocje, nie wie, że jesteśmy już starsi, a kontekst jest inny. A bez dostępu do zrozumienia, co się dzieje, reakcje stają się **automatycznymi strategiami reagowania** w stresujących sytuacjach lub przypominających te wcześniejsze.

Praktyka świadomego ruchu działa przy **powtarzaniu**. Dlaczego? Bo wtedy uaktywnia się wykształcona ewolucyjnie później część układu nerwowego, działająca wolniej, ale myśląca (sic!) kora mózgowa. To dlatego odnaleziony w ciele ruch może **utorować drogę nowej myśli**.

**Twój ruch, Twój własny, nienarzucony przez kogoś, ma MOC.**

Podczas myślenia mózg zużywa dużo energii, dlatego tak szybko pewne czynności ulegają automatyzacji i robimy je, nie poświęcając im świadomej uwagi. Praktyka języka ruchu trafia zarówno w doświadczanie, nazywanie, jak i obecność całego Ja. Czyli zgodnie z neuronauką, angażuje nas w całości i może dzięki temu **przestrajać na nowe tory**.



Roczny kurs: Świadome ciało, język ruchu



Za co lubię ruch? Za to, że jest bezwyznaniowy, poza ideologią czy światopoglądem. Ruch jest poza rozmiarem, wagą, ciężarem, ruch odstania prawdę, opowiada prawdę o mnie. **Taki jest mój ruch. Zmienia. Zbliża. Transformuje.** Zaprasza do wyboru nowych ścieżek, do ciekawości, eksploracji, do uznania tego wszystkiego, co do mnie przychodzi. W ruchu mogę być ze smutkiem, z radością, ze złością, ze wstydem, żalem, rozpaczą, nadzieją, ze śmiechem. Mogę być sama ze sobą, mogę kontaktować się z innymi. Mogę wracać do siebie, będąc wokół innych. Mogę wychodzić z siebie, żeby spotkać drugie poruszające się Ciało. Ruch jest niezwykły. Tak więc... nie żałuję - podróżuję!

Mira Jakubowska, psycholog, trenerka języka ruchu  
i świadomej pracy poprzez ciało



WEBINAR: „APTECZKA RUCHOWA DLA UKŁADU NERWOWEGO”

## Co wnosi ucieleśnione życie i język ruchu?

Myślę, że ruch jest uwalniający. Myślę, że jest dla Ciebie dobry. Ciało mieści w sobie wszystkie rodzaje napięć i mrocznych sił. Ale jest również potencjalnym źródłem zadziwiającej energii. Mieści w sobie wyobrażenia, sny, obawy, skojarzenia, marzenia, język. Ma tak wiele możliwości, że nie jesteśmy w stanie nawet zacząć ich rozumieć. **Ruch jest tym, dzięki czemu może zacząć zmniejszać się dystans pomiędzy umysłem a ciałem i zadziwiające jest, ile możemy dowiedzieć się z niego o każdym z nich.**

B. T. Jones Still/Here

**R**uch pozwala doświadczyć. Nie da się zmienić umysłu wyłącznie przez umysł - zmiana poprzez ruch zmienia chemię w mózgu. Bardzo często demon przestaje być tak straszny po poruszeniu się, a coś, czego byś nie wybrał/a, staje się inspiracją.

W zachowaniu i ruchu każdej osoby pojawiają się wzorce. Zauważenie ich i zrozumienie otwiera w nas **możliwości podejmowania świadomych decyzji i wyborów**. Poruszając się i wprowadzając świadomość do tego, co robisz, **zyskujesz możliwość spróbowania inaczej niż zazwyczaj**.

Pracowałam kiedyś z osobą, która bardzo dużo dawała z siebie innym ludziom. Nawet gdy o czymś opowiadała, jej ręce i dłonie wykonywały taki ruch, jak gdyby wciąż coś komuś dawała, ruch od siebie do drugiej osoby. Skoro psychika i ciało to jedność, można by pomyśleć, że wystarczy zacząć robić odwrotny ruch, który umożliwiłby sięganie i branie czegoś dla siebie, a w życiu zajdą zmiany. **Potrzeba jednak czasu, odwagi, zaciekawienia się, aby nie wykonywać ruchu, ale by pozwolić mu się pojawić, odczuć emocje z nim związane, być może odszyfrować nawet ukrytą pod wcześniejszym unikaniem tego ruchu historię.** Często pozwolenie sobie na ucieleśnienie myśli takiej jak „Tak, mogę i chcę sięgać, po to, aby brać dla siebie to, co mi potrzebne, by dobrze żyć. Tak! Sięganie to przyjemny ruch, który można robić w różny sposób - spokojny, pełny, odważny, w wielu kierunkach, szybko, delikatnie, z mocą” jest krokiem milowym w rozwoju.

**Wytańczenie życia, praktyka języka ruchu i zamieszkiwania w ciele wygląda bardzo różnie.** Czasem będą to mikro ruchy, obserwowanie doznań pojawiających się w ciele, głębokie czucie wewnętrznej przestrzeni oddechu w różnych miejscach ciała, czucie wsparcia z ziemi. Innym razem będzie to taniec pełen ekspresji, poznanie nowego ruchu albo zrozumienie ruchu lub postawy ciała z codzienności bądź z ważnej, relacyjnej sytuacji lub powracającego stanu emocjonalnego.

Udział w kursie, a co za tym idzie - poznanie języka ruchu, elementów terapii tańcem i ruchem, to podróż do siebie. Podróż, która zaczyna się od kroków, najpierw niepewnych, nieco chaotycznych, bywa w tym tak samo dużo ciekawości, co spotkania ze swoją niemocą, zgody na swoje „nie wiem”. Dla mnie to były kroki stawiane do budowania siebie na nowo, pozwolenie sobie na bycie po swojej stronie, wytańczenie żałoby po śmierci Taty. Budowałam swoją ruchową frazę, sprawdzałam różne kierunki, podobnie działo się w życiu, dojrzywałam do zmian, które dziś wcielam w życie. Polecam, to jedno z piękniejszych doświadczeń i najlepszych wyborów, na które sobie pozwoliłam, poszerzając przede wszystkim świadomość siebie w ciele. Nad całością czuwają Agnieszka z Karen. Obie niezwykle czułe i uważne, inspirujące i wspierające. Tworzą i trzymają przestrzeń. Pomagają zbudować swoje skrzydła i fruwać.

**Kasia Koczwarą, psychodietetyczka, trenerka języka ruchu i świadomej pracy poprzez ciało**



ROZNY KURS: ŚWIADOME CIAŁO, JĘZYK RUCHU

Ponowne zamieszkanie u siebie, w domu ciele, **przywraca dostęp do czucia i przeżywania, pozwalając na uwolnienie energii często nieświadomie zablokowanej** w wyniku różnych, życiowych historii.

Nawet jeśli nie pracujesz z innymi ludźmi, skorzystasz ze znajomości języka ciała na ścieżce osobistego rozwoju i w wielu sytuacjach zawodowych. Jeżeli jednak pracujesz z grupami w dowolnym obszarze, poznanie języka ruchu wzbogaci Twoją perspektywę na budowanie relacji i twórczych scenariuszy zajęć.

## 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.



Cieszę się, że znajomość języka ruchu może wzbogacać tak różne podejścia. Poniżej zamieszczam kilka zdań od osób z **wieloletnim doświadczeniem w pracy z ludźmi**.

(...) *Obszar ciała i ruchu potrzebuje mapy, pojęć i przewodnictwa, które uzyskałam na tym kursie. Ciało opowiada językiem ruchu o naszym obecnym ja, naszej historii oraz historii naszych relacji. Świadomość ciała i znajomość języka ruchu otworzyły mi możliwości do wstuchiwania się i dialogu z tym, co do tej pory nie było możliwe, by zawrzeć to w słowach. Kurs pozwala znane z praktyki psychoterapeutycznej i **pojęcia opisujące świat wewnętrzny naszej psychiki rozpoznać w sobie, świadomie doświadczyć i ucieleśnić**. To dla mnie największe odkrycie i wartość, którą zabrałam jako psychoterapeutka z kursu. Pracuję psychoterapeutycznie z większą świadomością ciała i znajomością języka ruchu, co jest dla moich pacjentów i dla mnie potencjałem to pełniejszego bycia ze sobą i w życiu.*

~~~~~

**Aneta Śpiewak, certyfikowana psychoterapeutka SNP PTP, PSPI,  
specjalista psycholog kliniczny, trenerka języka ruchu  
i świadomej pracy poprzez ciało**

Roczny kurs był dla mnie doświadczeniem świadomego powrotu do siebie - pełniejszego zrozumienia swoich emocji, potrzeb, a co najważniejsze było dla mnie zaproszeniem do ucieleśnienia tych doświadczeń. **Odkryłam niedostępne mi wcześniej informacje, które podpowiada moje ciało i zaczęłam się z tym ruszać**. To, co poruszyło się na kursie i w grupach praktykujących już się nie zatrzymuje, a ja idę dalej przez życie jakby bardziej żywa, z uważnością na szepty i krzyki mojego ciała, czerpiąc i mądrość, i przyjemność z ruchu, i kontaktu z ucieleśnioną mądrością mnie samej. Jakościowy kontakt ze sobą praktykowałam już od kilkunastu lat, a dzięki pracy na kursie dostrzegam nowe jego jakości i sposoby bycia ze sobą.

~~~~~

**Joanna Berendt, coachka, trenerka NVC, trenerka języka ruchu  
i świadomej pracy poprzez ciało**



## 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

# MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI

*Spróbuj zatrzymać się, odetchnij głębiej i sprawdź, co słyszeć u Ciebie w ciele.*

A large grid consisting of 20 columns and 30 rows of empty squares, intended for taking notes.



## Kliknij i zobacz:



Instagram



Facebook



Sklep



YouTube



Newsletter

Widzieć to obejmować  
wszechświat swoimi oczami,  
rozumieć to doświadczać go  
swoimi organami, dotykać to  
łączyć się z nim przez skórę.



**M. Merleau-Ponty**

Jeśli chcesz zgłębić pierwszy i naturalny język, którym  
mówi ciało, razem z **Karen Studd** zapraszamy na:



**ROZNY KURS TRENERSKI:  
ŚWIADOME CIAŁO, JĘZYK RUCHU**