

JULIA WOHLFARTH

# Ćwiczenia somatyczne

na stres, napięcia, wyczerpanie

PROSTE TECHNIKI  
NA REGULACJĘ  
NERWU BŁĘDNego  
ORAZ CAŁEGO  
UKŁADU NERWOWEGO



# Ćwiczenia somatyczne

na stres, napięcia, wyczerpanie

JULIA WOHLFARTH

# Ćwiczenia somatyczne

na stres, napięcia, wyczerpanie

PROSTE TECHNIKI  
NA REGULACJĘ  
NERWU BŁĘDNego  
ORAZ CAŁEGO  
UKŁADU NERWOWEGO

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Małgorzata Lipska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Krystyna Wójcik  
ZDJĘCIE NA OKŁADCE: Farina Renegade/Studio Renegade  
ILUSTRACJE: GU/Patricia Krause  
Adobe Stock: s. 79, 138; archiwum własne: skrzydło okładki;  
Farina Renegade/Studio Renegade: s. 3, 5, 6, 7, 8, 9, 14, 46, 62, 118, 130, 168, 178, 217  
SYNDYKACJA: Bildagentur Image Professionals GmbH, Tumblingerstr. 32, 80337 München  
[www.imageprofessionals.com](http://www.imageprofessionals.com)

Wydanie I  
Białystok 2025  
ISBN 978-83-8429-052-1

Tytuł oryginału: *Somatic Healing: Wie du dich von Schmerzen, Unruhe und Erschöpfung befreist*



Copyright © 2024 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München  
Polish translation copyright: © 2025 by Wydawnictwo Vital

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[facebook.com/wydawnictwovital](https://facebook.com/wydawnictwovital)



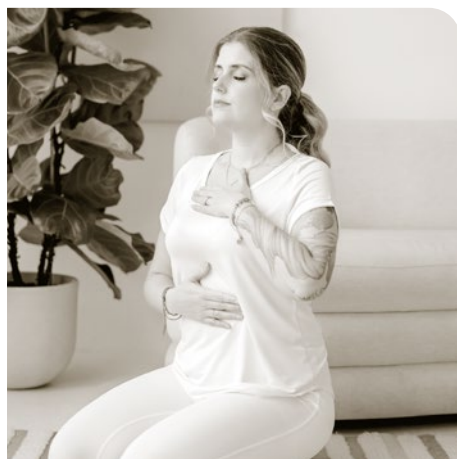
15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [vitalni24.pl](http://vitalni24.pl) – detal

strona wydawnictwa: [wydawnictwovital.pl](http://wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [superodzywianie.pl](http://superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI



|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Uzdrowianie somatyczne – moja droga ..... | 10 |
|-------------------------------------------|----|

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>POZNAJ SWOJE CIAŁO .....</b> | <b>15</b> |
|---------------------------------|-----------|

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Kiedy nerwy denerwują .....</b> | <b>16</b> |
|------------------------------------|-----------|

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Wszystko ma podłoże psychologiczne? ..... | 16 |
|-------------------------------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| Brak równowagi ..... | 18 |
|----------------------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Twój układ nerwowy ..... | 19 |
|--------------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Alarm stresu w organizmie ..... | 20 |
|---------------------------------|----|

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Zaburzenia w układzie nerwowym ..... | 23 |
|--------------------------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Włóczęga w organizmie ..... | 25 |
|-----------------------------|----|

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>Stresie, odpuść! .....</b> | <b>26</b> |
|-------------------------------|-----------|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Skąd się bierze stres? ..... | 27 |
|------------------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| Ból urojony ..... | 28 |
|-------------------|----|

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Od mechanizmu obronnego do objawu ..... | 30 |
|-----------------------------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| Dzieciństwo ..... | 31 |
|-------------------|----|

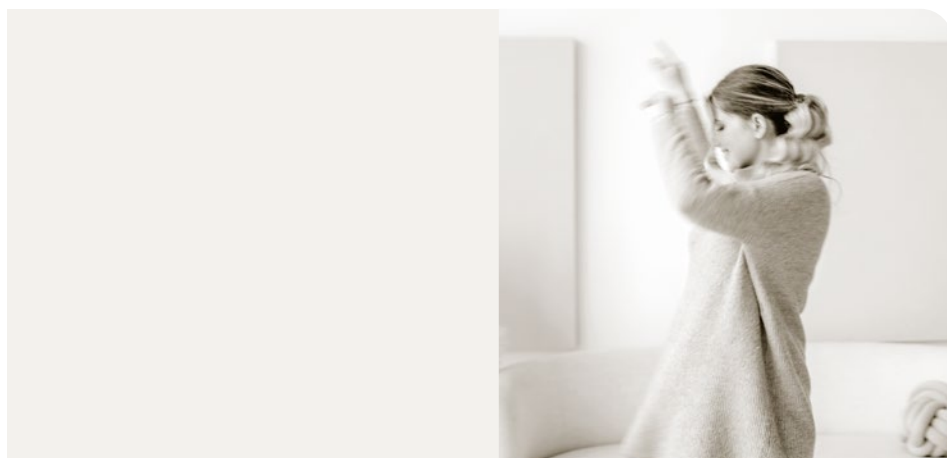
|                      |    |
|----------------------|----|
| Emocje w ciele ..... | 34 |
|----------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Okno na układ nerwowy ..... | 36 |
|-----------------------------|----|

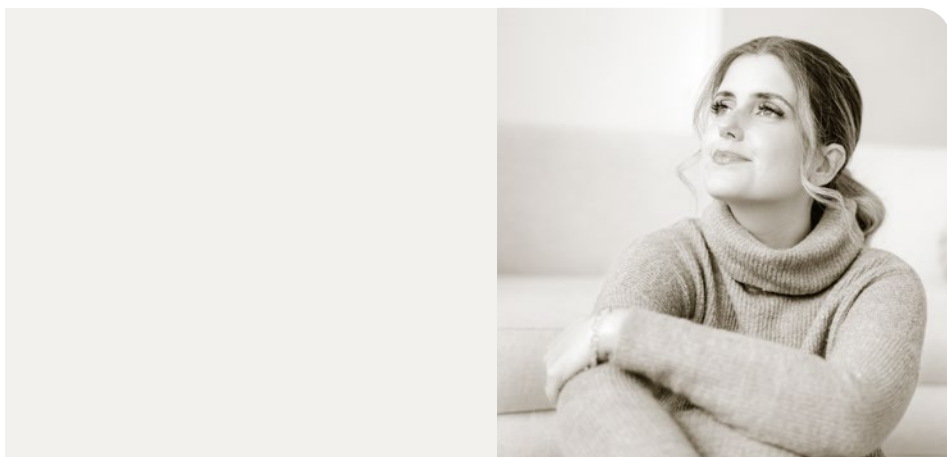
|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Dolegliwości? Żegnam! .....</b> | <b>41</b> |
|------------------------------------|-----------|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Struktura książki ..... | 42 |
|-------------------------|----|

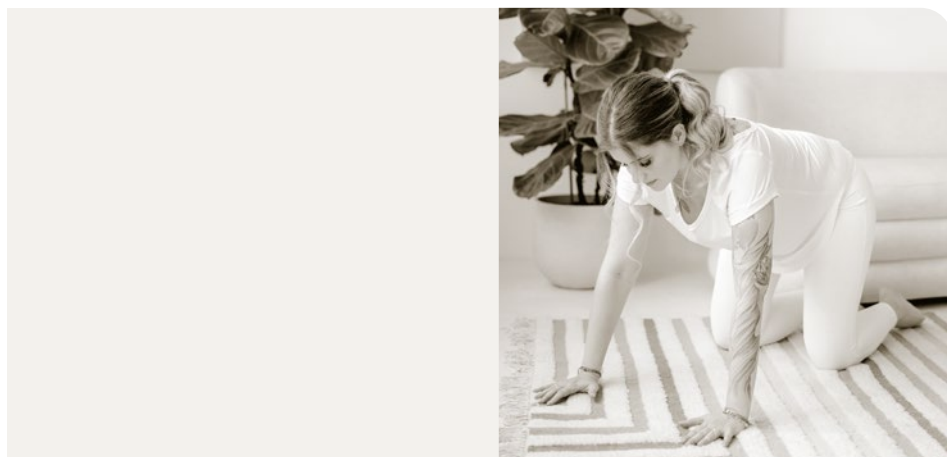
|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Uzdrowianie somatyczne: do dzieła ..... | 43 |
|-----------------------------------------|----|



|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| <b>POCZUJ SWOJE CIAŁO</b> .....                    | 47  |
| <b>Zostań swoim wewnętrznym obserwatorem</b> ..... | 48  |
| Stawiaj opór już na początku .....                 | 48  |
| Doświadczenie zamiast oceniania .....              | 49  |
| Wysłuchaj się w sobie .....                        | 51  |
| Ćwiczenia .....                                    | 55  |
| <br><b>ZADBAJ O RUCH</b> .....                     | 63  |
| <b>Uwolnij swoje blokady!</b> .....                | 64  |
| Ciało prowadzi .....                               | 64  |
| Zredukuj napięcie .....                            | 66  |
| Wskazówki dotyczące ćwiczeń somatycznych .....     | 79  |
| Ćwiczenia .....                                    | 83  |
| <br><b>ZRELAKSUJ SIĘ</b> .....                     | 119 |
| <b>Wzmocnij swój wewnętrzny spokój</b> .....       | 120 |
| Krótka fizjologia oddychania .....                 | 120 |
| Ćwiczenia oddechowe .....                          | 122 |
| Stymulacja z zewnątrz .....                        | 123 |
| Śpiewanie i płukanie gardła .....                  | 124 |
| Czy można zmierzyć aktywność nerwu błędnego? ..... | 125 |
| Ćwiczenia .....                                    | 126 |



|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| <b>UWOLNIJ SWOJE CIAŁO</b> .....               | 131 |
| <b>Ćwicz swoją mobilność</b> .....             | 132 |
| Stop, ani kroku dalej! .....                   | 132 |
| Uważne przekraczanie granic .....              | 133 |
| Zmobilizuj swoje ciało .....                   | 134 |
| Przewodnik po ćwiczeniach mobilizujących ..... | 138 |
| Ćwiczenia .....                                | 139 |
| <br>                                           |     |
| <b>UŻYJ WYOBRAŹNI</b> .....                    | 169 |
| <b>Wyobraź sobie coś pięknego</b> .....        | 170 |
| Wszystkimi zmysłami .....                      | 170 |
| Trening mentalny .....                         | 171 |
| Tworzenie wewnętrznych światów .....           | 172 |
| Ćwiczenia .....                                | 174 |
| <br>                                           |     |
| <b>ZMIENĆ STYL ŻYCIA</b> .....                 | 179 |
| <b>Pamiętaj o zdrowej codzienności</b> .....   | 180 |
| Krok po kroku .....                            | 180 |
| Co szarga nam nerwy .....                      | 181 |
| Zaproś ruch do swojego życia .....             | 182 |
| Sport, ale z głową .....                       | 184 |
| O żywności i składnikach odżywczych .....      | 186 |



|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| Królestwo snu .....                           | 191        |
| Zoptymalizuj swoje miejsce pracy .....        | 193        |
| Chwile szczęścia w codzienności .....         | 195        |
| Zrównoważone wdrożenie .....                  | 196        |
| <b>ZAŁĄCZNIK .....</b>                        | <b>201</b> |
| <b>FAQ – ważne pytania i odpowiedzi .....</b> | <b>202</b> |
| <b>Istotne badania .....</b>                  | <b>211</b> |



**„Wyobraź sobie, że budzisz się rano  
i już nie czujesz się przytłoczony bólem i dyskomfortem.  
Twoja podróż do samouzdrawienia zaczyna się tutaj i dziś”.**

# UZDRAWIANIE SOMATYCZNE

## – MOJA DROGA

„Jestem zdruzgotana – nikt nie potrafi znaleźć przyczyny mojego bólu! Żaden lekarz nie potrafi mnie zdiagnozować i po prostu odsyła mnie do następnego! Wszyscy mówią mi, że powinnam więcej pić wody, więcej ćwiczyć i zredukować stres, ale to po prostu nie pomaga. A teraz mam spróbować fizjoterapii. Jesteś moją ostatnią nadzieją! Co mam zrobić? Chcę po prostu, żeby wszystko było jak dawniej”. Takie słowa usłyszałam od swojej pacjentki Mathildy (imię zmienione) siedem lat temu, kiedy przeprowadzałam z nią wywiad przed rozpoczęciem leczenia. Słuchałam uważnie, wielokrotnie kiwałam głową i pomyślałam sobie: „Kolejna osoba pozostawiona sama sobie z objawami”. Mathilda nie była moją pierwszą pacjentką, która opowiedziała mi taką historię, i nie była też ostatnia.

Jesienią 2014 roku zaczęłam pracę jako fizjoterapeutka – pełna energii i motywacji, by pomagać ludziom i łagodzić ich ból. Kontynuowałam również naukę, przyswajając coraz więcej technik i zdobywając coraz większą wiedzę. Rozpaczliwie chciałam coś zmienić; chciałam mieć magiczne dłonie, którymi sprawiałabym, że ból i inne dolegliwości znikną. Ale wkrótce stanęłam twarzą w twarz z brutalną rzeczywistością: czas na zabieg 15 do 20 minut, pacjenci, którzy ledwo mogli wykonywać ćwiczenia z powodu przeciążenia i rozległe dolegliwości, w przypadku których po prostu nie można było „magicznie sprawić, by zniknęły”. Doświadczenie to sprawiło, że poświęciłam lata, kierując pacjentów do specjalistów i spędzając wieczorne godziny na studiowaniu, co jeszcze mogłoby im pomóc oprócz moich zabiegów.

Niestety, stało się: szybko straciłam zainteresowanie, wypaliłam się i pogрузyłam we frustracji. Po prostu nie byłam w stanie pomagać ludziom tak, jak chciałam. To był otrzewiający czas.

Przypomnialam sobie Mathildę i wszystkich innych, którzy opowiadali podobne historie. Wszyscy szukali nie tylko fizycznej ulgi, ale także zrozumienia,

kogoś, kto z uwagą wysłucha ich zmartwień i lęków. Zrozumiałam, że stan emocjonalny i psychiczny moich pacjentów jest równie ważny, jak ich fizyczne dolegliwości. I tak zaczęłam pogłębiać swoją wiedzę. Zaczęłam bardziej interesować się psychiką, układem nerwowym i związkiem między ciałem a umysłem.

Już podczas nauki w ramach terapii manualnej wielokrotnie słyszałam, że pracując na niektórych powięziach i mięśniach nasze dłonie mogą również wywoływać reakcje emocjonalne. Zagłębiłam się w badania i artykuły specjalistyczne na temat przewlekłego bólu i dolegliwości, takich jak szumy uszne, zawroty głowy, migreny, a nawet lęki, i szybko zdałam sobie sprawę, że tradycyjne podejście do tych objawów nie gwarantuje wyleczenia. Zaczyna się to już od faktu, że pacjenci nie są ani informowani o przyczynach przewlekłych dolegliwości, ani nie otrzymują kompleksowej i holistycznej opieki medycznej i terapeutycznej.

Przypomniałam sobie słowa jednego z moich wykładowców: „Jesteście fizjoterapeutami – nie jesteście tylko masażystami i rehabilitantami, ale także trenerami!” To stwierdzenie zaczęło nabierać dla mnie coraz większego sensu. Zaczęłam dzielić się swoją wiedzą z moimi pacjentami, wyjaśniając im pochodzenie ich objawów, dając im wskazówki, do których specjalistów mogą się udać, i dostarczając im prostych ćwiczeń do wykonywania w domu. Przyglądałam się również ich codziennemu życiu.

W końcu zaczęłam odczuwać satysfakcję ze swojej pracy i siedem lat temu zrodziło się we mnie marzenie: chciałam udostępnić moją zdobytą wiedzę większej liczbie osób. YouTube, Instagram... W mojej głowie zatliła się mała iskierka. Niestety, nie byłam jeszcze na to gotowa. Sama zmagalam się z pewnymi objawami i problemami. Od 2016 roku byłam samotną matką, przepracowaną i – o czym wtedy nie wiedziałam – cierpiałam na zespół stresu pourazowego po urodzeniu pierwszego dziecka. Cierpiałam również na zespół jelita drażliwego, ciężkie alergie, astmę i ataki migreny, co dodatkowo utrudniało mi codzienne życie.

Kiedy poznałam mojego obecnego męża, Pascala, wiele się w moim życiu zmieniło. Nie musiałam już mierzyć się ze wszystkim sama i zaczęłam odkrywać więcej możliwości poza rolą matki i fizjoterapeutki. Ale kiedy w 2020 roku urodziło się nasze pierwsze wspólne dziecko, nadszedł kolejny cios losu: kolejna trauma porodowa z poważnymi konsekwencjami – zespół stresu pourazowego, ataki paniki i depresja. Poszłam na terapię i dopiero wtedy zdałam sobie sprawę z ciężaru, jaki dźwigam.

Zdałam sobie sprawę, że – tak jak wielu moich pacjentów, zagubionych w wirze swojego bólu i dyskomfortu – zaniedbałam siebie. Terapia pomogła mi stopniowo odkryć na nowo moją wewnętrzną siłę. Wraz z terapeutą pracowaliśmy nie

tylko nad traumą porodową, ale także nad moim dzieciństwem. Rozpoznałam wiele szkodliwych dla zdrowia zachowań, które starałam się stopniowo zmieniać. Powoli zaczęłam skupiać się na swoich marzeniach i celach.

W 2021 roku – siedząc w domu, nieco znudzona dzieckiem i obostrzeniami związanymi z pandemią koronawirusa – rozpoczęłam nowy projekt, mianowicie filmy relaksacyjne ASMR (samoistna odpowiedź meridianów czuciowych) na YouTube. Zaczęłam zarabiać pierwsze pieniądze online. Nie chciałam jednak pracować w ten sposób na pełen etat, ponieważ byłam bardzo przywiązana do swoich pacjentów.

W 2022 roku, po urlopie macierzyńskim, chciałam wrócić do pracy jako fizjoterapeutka. Jedno było jednak dla mnie jasne: po prostu nie chciałam i nie mogłam wrócić do praktyki jako pracownik. Napięty grafik, brak czasu na pójście do toalety i niskie wynagrodzenie nie były już dla mnie akceptowalne. Zmotywowana moją małą działalnością na YouTube, zaczęłam pracować jako fizjoterapeutka na własny rachunek. Zaczęłam odwiedzać swoich pacjentów w domach i już wkrótce znalazłam mały gabinet niedaleko naszego mieszkania. Mogłam sama umawiać wizyty i szybko znów miałam zapelniony grafik.

Cóż mogę powiedzieć? Wróciłam do starych schematów, przepracowywałam się i znów przekraczałam swoje granice. Tęskniłam za dziećmi, dla których miałam za mało czasu i ciągle zadawałam sobie pytanie: „Po co właściwie to robię?”

W moim ciele znów pojawiły się poważne objawy. W szczególności zespół jelita drażliwego stał się tak problematyczny, że czasami siadałam na toalecie i płakałam z powodu skurczów i bólu. Byłam zdesperowana i czułam się jak oszustka, udzielając innym wskazówek, jak być zdrowym, mimo że sama byłam chora psychicznie i fizycznie. Wiedziałam już, że coś musi się zmienić – musiałam jednak zacząć od siebie.

Poczułam na własnej skórze to, co naprawdę wiedziałam i co już od dawna przekazywałam innym: moje ciało wciąż mierzyło się ze skutkami traumy, emocjami i wyczerpującym stylem życia. Wszystko to wciąż tkwiło w moim ciele. Mimo że rozumiałam to na poziomie intelektualnym, moje ciało wciąż pamiętało złe doświadczenia. Zagłębiłam się więc w temat psychiki i układu nerwowego i zaczęłam stosować ćwiczenia fizyczne, które od dawna wykonywałam z moimi pacjentami – tym razem do własnych objawów i do pracy nad własnymi traumami na poziomie fizycznym. W końcu odnalazłam siebie. Objawy zaczęły ustępować i pomimo pewnych wzlotów i upadków teraz prawie całkowicie zniknęły. Możliwość wpływania na swoją psychikę i układ nerwowy, hormonalny i odpornościowy poprzez własne ciało – bo tym właśnie jest UZDRAWIANIE SOMATYCZNE! – zmieniła moje życie.

W 2023 roku zacząłem dzielić się swoją wiedzą – jako ekspertka i pacjentka – w mediach społecznościowych, zwłaszcza na Instagramie. Reakcje odbiorców bardzo mnie zaskoczyły. Ludzie pisali do mnie, jak bardzo moje wskazówki i ćwiczenia pomogły im złagodzić ból i poprawić codzienne życie. Zrozumiałam, że jestem na dobrej drodze. W końcu mogłam zrobić to, o co tak długo walczyłam: nie tylko pomagać ludziom tu i teraz, ale także dostarczać im długoterminowych strategii pomocy samym sobie.

Dziś czuję się spełniona i szczęśliwa. Dzięki mojej własnej historii i historiom moich pacjentów odczuwam głębszą więź ze swoją pracą i ludźmi, których wspieram. A najlepsze jest to, że teraz mogę dzielić się swoimi doświadczeniami i wiedzą z rosnącą społecznością. Moja obecna praca pozwala mi również spędzać więcej czasu z rodziną, unikać przemęczenia się, a jednocześnie pomagać wielu innym osobom w zwalczaniu ich dolegliwości.

A teraz spełnia się moje kolejne marzenie. Od dziecka chciałam napisać książkę. I choć nie jest to powieść, jak początkowo sobie wyobrażałam, to jest to coś o wiele lepszego – książka ta spełnia bowiem również inne marzenie: pomaga ludziom poprawić ich zdrowie i samopoczucie.

Julia Wohlfarth

# KIEDY NERWY DENERWUJĄ

*Jesteś wyczerpany, zmęczony, masz problemy z plecami?*

*Nie znalazłeś żadnych organicznych przyczyn i spróbowałeś już wszystkiego? Jeśli powyższy opis brzmi dla Ciebie znajomo, przyczyna prawdopodobnie leży w Twoim układzie nerwowym. Wiedza o tym to pierwszy krok do wyleczenia.*

**DO DZIEŁA!**

Ból wydaje się być wszechobecny. I nie odczuwam tego wyłącznie jako fizjoterapeuta. Na pewno słyszałeś takie zwroty – od siebie lub od znajomych i współpracowników: „Bardzo bolą mnie plecy, znów zrobiłem zły ruch”. Albo: „Mój kark jest twardy jak deska, ale po prostu za długo siedziałem w biurze”. Albo: „Moja szczęka jest napięta, ale to przez to, że zgrzytałem zębami całą noc”. Z miejsca podaje się również wyzwalacze tego dyskomfortu: ograniczona ruchomość, zbyt długie siedzenie, zgrzytanie zębami.

Czasami otrzymujesz diagnozy, takie jak przepuklina dysku lub podrażnienie nerwu, i próbujesz wszelkiego rodzaju zabiegów: masaży, fizjoterapii, środków przeciwbólowych. A jednak objawy wciąż powracają, czasami są nawet bardziej nasilone niż wcześniej.

Mimo że wszelkiego rodzaju ból jest prawdopodobnie najczęstszym przewlekłym lub nawracającym objawem, istnieją także inne, takie jak wyczerpanie, nerwowość, zawroty głowy... I one również mogą okazać się niezwykle uporczywe lub wręcz przewlekłe – gdyż po prostu nie ustępują. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego objawy nie ustępują pomimo długotrwałego leczenia?

## **WSZYSTKO MA PODŁOŻE PSYCHOLOGICZNE?**

Być może jesteś jak wielu moich klientów, którzy przychodzą do mnie ze swoimi objawami: sztab lekarzy zbadał wszystkie możliwe organiczne i strukturalne przyczyny objawów, ale badania te prawdopodobnie albo nic nie wykazały, albo to, co znaleziono, nie ma większego wpływu na objawy. A potem pojawia się on – nasz dobry przyjaciel stres.

Mimo że stres jest obecnie uznawany przez wielu lekarzy za przyczynę licznych objawów chorobowych, naszemu systemowi opieki zdrowotnej brakuje odpowiedniej diagnostyki i stałego wsparcia dla pacjentów. Diagnoza „dolegliwości psychosomatyczne” jest zwykle końcem badań, a nie ich początkiem. Często skutki stresu leczy się jedynie objawowo (np. za pomocą leków), nie zajmując się rzeczywistą przyczyną – samym stresem. Często prowadzi to do błędnego koła krótkotrwałej ulgi i nawrotu objawów.

Jeśli chodzi o dolegliwości psychosomatyczne, ważne jest również, aby nie lekceważyć desperacji pacjentów, ponieważ opisane powyżej błędne koło znacznie pogarsza ich jakość życia, a także relacje w rodzinie i z przyjaciółmi. Osoby te odczuwają z gruntu przyjemne rzeczy, takie jak ulubione hobby, jako torturę, wielokrotnie kojarząc je z niepokojącymi objawami. Niestety, to głębokie załamanie często bywa ignorowane przez lekarzy prowadzących, a same dolegliwości są niejednokrotnie wręcz trywializowane. Prowadzi to do tego, że cierpiące osoby nie czują się traktowane poważnie i ostatecznie nawet tracą nadzieję, co tylko jeszcze bardziej zwiększa ich rozpacz.

Lekarze i terapeuci zalecają zazwyczaj ćwiczenia, zdrową dietę i relaks. Brzmi logicznie! Dlaczego więc ludzie tak często nie przestają być zestresowani i nie mogą pozbyć się swoich objawów? Odpowiedź jest prosta: ponieważ nie jest to takie łatwe.

### **Dolegliwości psychosomatyczne**

*Dolegliwości psychosomatyczne to objawy fizyczne powodowane lub nasilane przez czynniki psychologiczne, takie jak stres, lęk lub depresja, bez przyczyny natury organicznej. Składniki fizyczne (somatyczne) i psychologiczne negatywnie na siebie wpływają.*

### **Zrelaksuj się!**

Większość ludzi wie, że stres im nie służy, nie potrafią jednak włączyć zdrowych nawyków do swojego codziennego życia. I nawet jeśli medytują lub wychodzą na spacer, nadal nie potrafią się zrelaksować.

Wielu moich klientów mówi mi, że odczuwają ogromne napięcie i niepokój wieczorami po pracy, czując się uwięzieni w karuzeli myśli, których po prostu nie da się uspokoić. Pomimo wysiłków po prostu nie potrafią się zrelaksować. Wręcz przeciwnie, po nieudanej próbie medytacji często czują się jeszcze gorzej niż wcześniej.

## To nie lenistwo

Organizowanie codziennego życia tak, aby mieć więcej czasu dla siebie dla wielu osób stanowi dość trudne wyzwanie. Weźmy na przykład moją 35-letnią klientkę, samotną matkę, która cierpi na silny ból szczęki, bóle głowy i szumy uszne. Pracuje na dwóch etatach, ale nie ma w pobliżu nikogo, kto mógłby ją wesprzeć. Po prostu nie ma już siły, aby chodzić na siłownię dwa razy w tygodniu. Poza tym i tak nie miałaby pieniędzy na opiekunkę do dziecka, a nie chce też regularnie prosić o pomoc przyjaciół.

Jeśli ktoś w tej trudnej sytuacji mówi jej coś w stylu: „W takim razie nie masz jeszcze aż tak źle”. Albo: „Po prostu ci się nie chce”. Albo nawet: „To wszystko są tylko wymówki”, kobieta ta czuje się – co oczywiste – niezrozumiana i zraniona.

Oczywiście, są też ludzie, którzy naprawdę szukają wymówek, ale nawet wtedy zbyt łatwo przychodzi nam nazywanie ich „leniwymi” lub „niezdyscyplinowanymi”. W czasie gdy sama odczuwałam chroniczne dolegliwości, miałam takie myśli więcej niż raz. Po długim dniu w pracy lub dniu wypełnionym zajęciami z moimi dziećmi leżałam wieczorem na kanapie, całkowicie wyczerpana. Bolały mnie ramiona, serce biło mi szybciej, mimo że leżałam zupełnie nieruchomo. Moje myśli krążyły wokół minionego dnia, a ja już planowałam kolejny, a do tego dręczyły mnie kłopoty natury finansowej.

*Odstresowanie to coś więcej niż wykonywanie konkretnych czynności.  
Wymaga głębokiego zrozumienia indywidualnych czynników stresujących  
i osobistych reakcji na nie.*



„Teraz wstań i zrób kilka ćwiczeń rozciągających!” nalegał mój wewnętrzny trener motywacyjny. „Jestem zbyt zmęczony, żeby teraz wstać”, odpowiadał mój wewnętrzny demon. Dopóki moje wieczory wyglądały w ten sposób, moje objawy tylko się pogarszały. Czego nie wiedziałam w tamtym czasie? Mój układ nerwowy był całkowicie przeciążony, a raczej rozregulowany, a ja (!) rzeczywiście nie byłam w stanie działać.

## BRAK RÓWNOWAGI

„Co to jest rozregulowany układ nerwowy?” – prawdopodobnie zapytasz. Ogólnie rzecz ujmując, oznacza to tyle, co fakt, że układ nerwowy nie może już odpowiednio przełączać się między napięciem a relaksem. Może być stale nadmiernie pobudzony,

co oznacza, że jesteś w stanie ciągłej czujności. Może być również niedostatecznie pobudzony, co oznacza, że jesteś apatyczny i ospały. Jeśli układowi nerwowemu brak równowagi, może to prowadzić do przewlekłych objawów, takich jak:

- ból (przewlekły = trwający dłużej niż trzy miesiące)
- wyczerpanie, zmęczenie
- trudności z zasypianiem i/lub utrzymaniem snu
- napięcie mięśni
- migreny
- szumy uszne
- zawroty głowy
- problemy z koncentracją, mgła mózgowa
- wewnętrzny niepokój, napięcie, nerwowość
- problemy trawienne (zespół jelita drażliwego, zaparcia)
- niewyjaśnione problemy z wagą
- obniżona odporność
- drażliwość
- niestabilność emocjonalna
- lęk, panika

Ale jak do tego dochodzi? Jeśli występują przewlekłe dolegliwości, a metody relaksacyjne, ćwiczenia itp. nie prowadzą do poprawy lub jeśli w ogóle nie jesteś w stanie ich wykonywać, to wynika to tylko częściowo z braku wiedzy na temat tego, co naprawdę pomaga. Przede wszystkim brakuje ci zrozumienia, jak funkcjonuje ciało i jak reaguje na stres. Na kolejnych stronach chciałabym ci o tym więcej opowiedzieć. To klucz, który pomoże ci zrozumieć, dlaczego twoje ciało manifestuje te dolegliwości, dlaczego są one tak uporczywe i jakie działanie może ci pomóc, a jakie nie.

Udowodniono, że już sama ta wiedza stanowi pierwszy krok terapeutyczny. Badania pokazują, że sama świadomość psychosomatycznych powiązań przewlekłych dolegliwości prowadzi do zmniejszenia objawów. Przyjrzyjmy się więc bliżej temu, jak powstaje przewlekły ból i dyskomfort, dlaczego u niektórych ludzi one się rozwijają, a u innych nie, i dlaczego pozbycie się ich jest tak trudne.

## **TWÓJ UKŁAD NERWOWY**

Ludzki układ nerwowy można podzielić na dwie kategorie: ośrodkowy układ nerwowy (mózg i rdzeń kręgowy) oraz obwodowy układ nerwowy (przebieg nerwów w reszcie ciała). Dzieli się on również na dwie kategorie: somatyczny układ nerwowy i autonomiczny układ nerwowy. Somatyczny układ nerwowy kontroluje procesy,

na które możemy wpływać świadomie, takie jak ruch. Dlatego nazywany jest on również dobrowolnym układem nerwowym. W naszym kontekście szczególnie ważny jest jednak autonomiczny układ nerwowy, który reguluje mimowolne procesy w organizmie, takie jak bicie serca, oddychanie i metabolizm. Na podstawie ich funkcji można go dalej podzielić na układy współczulny i przywspółczulny. Układ współczulny wprowadza organizm w stan podwyższonej gotowości i reakcji oraz działa jako mechanizm alarmowy w przypadku niebezpieczeństwa. Natomiast układ przywspółczulny odpowiada za odpoczynek i regenerację, a także za budowanie nowych rezerw energii. Są więc antagonistami, ale również współpracują: układ współczulny jest aktywowany, gdy trzeba pokonać wyzwania. Układ przywspółczulny przywraca następnie funkcje organizmu do normy.

Okej, pytanie jednak brzmi: w jaki sposób rozregulowany układ nerwowy prowadzi do wyżej wymienionych dolegliwości? Aby łatwiej to zrozumieć, przyjrzyjmy się bliżej temu, co dzieje się w naszym organizmie podczas ostrego i przewlekłego stresu.

## **ALARM STRESU W ORGANIZMIE**

Załóżmy, że jesteś narażony na stresujący bodziec, na przykład nagle stajesz twarzą w twarz z niebezpiecznym drapieżnikiem. Informacje o tej sytuacji są przekazywane za pośrednictwem komórek sensorycznych – słyszysz, czujesz zapach i widzisz potencjalnego napastnika – do mózgu. Tam sytuacja jest oceniana. W obecności drapieżnika bodziec sensoryczny prawdopodobnie zostanie sklasyfikowany jako sytuacja stresująca, jako niebezpieczeństwo! Sygnał niebezpieczeństwa jest wysyłany do ośrodka strachu w mózgu, ciała migdałowatego, a stamtąd do podwzgórza, ośrodka regulacyjnego mózgu, który koordynuje interakcję między układem nerwowym a hormonami. Tutaj również aktywowane są reakcje stresowe organizmu przy udziale dwóch różnych układów:

- osi współczulno-nadnerczowej (oś SAM)
- osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (oś HPA)

Jednak te dwie osie nie są aktywowane jednocześnie, ale sekwencyjnie. Oś SAM (poniżej użyję angielskich skrótów dla obu osi) można opisać jako szybką reakcję awaryjną, zaś oś HPA jako wolniejszą reakcję adaptacyjną.

### **Oś SAM do reagowania w sytuacjach awaryjnych**

W pierwszej kolejności układ współczulny reaguje na bodziec stresu lub niebezpieczeństwo. Jest aktywowany, gdy bodziec (drapieżnik) jest postrzegany jako zagrożenie.

Uwalniana jest adrenalina i noradrenalina. Hormony te rozszerzają źrenice (dla lepszego widzenia, na przykład w ciemności i dla rozszerzonego pola widzenia), a także spowalniają trawienie (co jest drugorzędne w niebezpiecznej sytuacji i pochłonęłoby dużo energii, która jest teraz potrzebna gdzie indziej). Podobnie, energia jest redystrybuowana z układu odpornościowego do reakcji na stres. Tętno i częstość oddechów ulegają zwiększeniu (dla silniejszego zaopatrzenia w tlen i składniki odżywcze, na przykład do mięśni). W ten sposób układ współczulny mobilizuje energię do walki z drapieżnikiem lub ucieczki przed nim.

Z drugiej strony, układ przywspółczulny jest odpowiedzialny za powrót ciała do stanu relaksu po ustąpieniu zagrożenia. Obniża tętno, reguluje oddychanie i wspomaga trawienie – wszystkie te oznaki świadczą o tym, że czujemy się bezpiecznie i nie ma bezpośredniego zagrożenia. W naszym przykładzie byłoby to pokonanie drapieżnika lub zakończona sukcesem ucieczka przed nim.

Nasz autonomiczny układ nerwowy jest stale gotowy do reagowania na potencjalne zagrożenia. Jego głównym celem jest nasze przetrwanie i bezpieczeństwo. Wszystko, co robi układ nerwowy, służy zatem naszej ochronie.

Mógłbyś w tym miejscu powiedzieć, że spotkanie z drapieżnikiem jest przecież mało prawdopodobne. To prawda. Ale reakcja naszego autonomicznego układu nerwowego sięga epoki kamienia łupanego i pozostaje niezmienna.

### **Oś HPA dla reakcji adaptacyjnej**

Ale co, jeśli niebezpieczna sytuacja nie minie po krótkim czasie i walka lub ucieczka będą kontynuowane? Wtedy aktywowana jest również druga oś stresu: podwzgórze uwalnia hormon CRH. Pobudza on przysadkę mózgową (mały gruczoł w mózgu) do pompowania ACTH do krwi. Ten hormon z kolei aktywuje korę nadnerczy, która produkuje kortyzol i uwalnia go do krwi.

### **Kortyzol: główny menedżer stresu**

Kortyzol, hormon glukokortykoidowy, niesłusznie ma raczej złą reputację. Jest demonizowany jako „hormon stresu”, który powoduje, że jesteśmy przewlekłe chorzy. Ale kortyzol jest też niezbędny do naszego przetrwania, a jego uwalnianie jest tak samo naturalne i konieczne, jak aktywacja autonomicznego układu nerwowego. Kortyzol kontroluje rytm dobowy (rytm dnia i nocy), w tym kontekście działając jako hormon budzący (reakcja kortyzolu na przebudzenie). Naturalnie osiąga swój szczyt u zdrowych osób około godziny 9 rano, a najniższy około północy. Kortyzolowi przeciwdziała melatonina, nasz hormon snu. Kortyzol jest zatem częściowo odpowiedzialny za dobry sen, a tym samym za odpoczynek i regenerację.

## Sesja uzdrawiania somatycznego

Dzięki przedstawionym dotychczas ćwiczeniom somatycznym masz do dyspozycji narzędzia, które pomogą ci się uspokoić w nieprzyjemnych sytuacjach, ale także dadzą przestrzeń twoim odczuciom, pomogą świadomie je postrzegać i integrować. Możesz również ułożyć kompletną sesję uzdrawiania somatycznego z konkretnych, wybranych przez siebie ćwiczeń. W ten sposób zagłębisz się jeszcze bardziej w swoje emocje i przeszłe doświadczenia i jeszcze bardziej połączysz się ze sobą.

Zasadniczo możesz wykorzystać wszystkie ćwiczenia somatyczne, które ci do tej pory przedstawiłam. Możesz też skorzystać z mojej przykładowej sesji uzdrawiania somatycznego na stronie 117.

## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ SOMATYCZNYCH

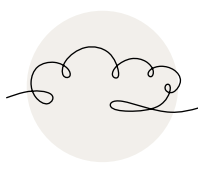
Ćwiczenia w tym rozdziale uporządkowałam tematycznie. Aby ułatwić ci poruszanie się po poszczególnych instrukcjach ćwiczeń, odpowiednie tematy oznaczyłam małymi ikonami (patrz poniżej).

Przy samych ćwiczeniach znajdziesz również oznaczenie sygnalizacji świetlnej układu nerwowego. Ma ono służyć jako dodatkowy system naprowadzania.

Aby optymalnie dostosować częstotliwość i intensywność ćwiczeń somatycznych do indywidualnych potrzeb, ważne jest, aby znać i prawidłowo oceniać stan swojego układu nerwowego. Przedstawiony test pomoże ci ocenić twoją obecną odporność i wydolność oraz upewnić się, że twoje ćwiczenia są bezpieczne i skuteczne.



**Uczucie  
przeciążenia**



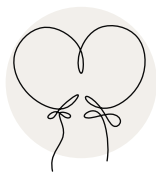
**Wewnętrzny  
niepokój i nerwowość**



**Pętle  
myślów**



**Drażliwość  
i nadwrażliwość**



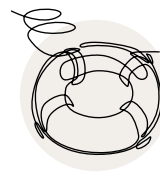
**Silne napięcie  
i napięcia mięśniowe**



**Silne  
emocje**



**Wyczerpanie**



**Ćwiczenia  
awaryjne**

## UŚCISK MOTYLA



*Uścisk motyla to sprawdzona technika samoregulacji, którą łatwo zastosujesz w życiu codziennym. Jeśli jakaś sytuacja cię przytłacza, to ćwiczenie może przezwyciężyć ostry stres i skutecznie przywrócić cię do tu i teraz.*

STREFA ZIELONA

STREFA ŻÓŁTA

STREFA CZERWONA

STREFA NIEBIESKA

### DO DZIEŁA

**Przygotowanie:** Znajdź spokojne miejsce. Możesz wygodnie usiąść, stać lub położyć się. Połóż dłonie skrzyżowane na ramionach lub pod obojczykiem, w zależności od tego, co jest dla ciebie najwygodniejsze.

**Początek:** Zaczynj delikatne ostukiwanie dłońmi z częstotliwością, która jest dla ciebie komfortowa. Bardzo szybkie ostukiwanie może mieć efekt aktywujący i być kontrproduktywne, jeśli akurat jesteś niespokojny.

**Uważność:** Skieruj swoją uwagę do wewnątrz i poczuj ją w sobie. Obserwuj doznania fizyczne lub emocjonalne bez osądzania. Pozostań zainteresowany i ciekawy. Jeśli twoja uwaga jest rozproszona, spróbuj poczuć miejsce, w którym fizycznie odbierasz bodźce, a następnie skieruj swoją uwagę z powrotem na pierwotne doznania.

**Akceptacja i obserwacja:** Akceptuj doznania, nie próbując ich zmieniać. Obserwuj, jak twoje odczucia zmieniają się z czasem.

**Impulsy:** Pozwól swojemu ciału poruszać się, kiedy tego potrzebuje. Dopuszczaj do siebie każdy impuls ruchowy, aby pomóc ciału w osiągnięciu równowagi. Możesz się rozciągać i wyciągać, możesz też swobodnie wzdychać i ziewać.



**Zakończenie:** Ostukuj się tak długo, jak chcesz i zakończ ćwiczenie, kiedy poczujesz, że to właściwy moment. Aby zakończyć, zauważ swoje ciało jako całość i skup uwagę na obszarze, który wydaje ci się neutralny lub komfortowy. Świadomie zauważ swój oddech, powoli otwórz oczy i skup wzrok na niektórych przedmiotach w pomieszczeniu. Zataczaj kręgi ramionami i zanim całkowicie zakończysz ćwiczenie, zauważ, jak się czujesz.



## SOMATYCZNE POTRZĄSANIE

*Być może zastanawiałeś się, dlaczego zwierzęta nagle i niespodziewanie zaczynają się trząść lub drżeć. Robią to, aby rozładować napięcie i stres. Ty również możesz skorzystać z tej metody, gdy czujesz się przytłoczony.*

STREFA ZIELONA

STREFA ŻÓŁTA

STREFA CZERWONA

### DO DZIEŁA

**Przygotowanie:** Przeprowadź krótką kontrolę układu nerwowego, postrzegając fizyczne i emocjonalne doznania, bez osądzania ich. Gdzie w twoim ciele widoczne jest przeciążenie i jak się ono objawia? Zastanów się, w którym obszarze układu nerwowego się znajdujesz.

**Wprowadzenie:** Rozpocznij ćwiczenie od delikatnych podskoków (na ugiętych kolanach), najlepiej przy muzyce, która cię pobudza i którą lubisz.

**Refleksja:** Obserwuj, jak twoja energia czuje się w twoim ciele – jest zablokowana czy już zaczęła płynąć?

**Potrząsanie:** Potrząsaj intuicyjnie ciałem – czy robisz to w kilku obszarach naraz, czy po kolei, zależy wyłącznie od ciebie. Zobacz, co działa w twoim przypadku.

**Górna część ciała:** Podczas podskoków najpierw poruszaj się z boku na bok, przenosząc ciężar z jednej nogi na drugą. Przesuwaj górną część ciała razem z tobą i kołysz ramionami.

**Dłonie:** Potrząsaj dłońmi. Rozluźnij je. Następnie włącz przedramiona. Możesz potrząsać w górę lub w dół, jak chcesz. ① Teraz wyraźnie podkreśl tempo.

### Uwaga

Jeśli czujesz się bardzo słaby i wyczerpany (niebieska strefa), to ćwiczenie to nie jest w tym momencie dla ciebie odpowiednie. Jest bardzo stymulujące i może cię przytłoczyć. Jeśli jesteś blisko czerwonej strefy, rozpocznij ćwiczenie powoli i zacznij od luźnych podskoków przez 30 sekund. Przez następne kilka godzin zwracaj uwagę na to, jak się czujesz i sprawdź czy ćwiczenie ci pomogło. Jeśli tak, możesz stopniowo zwiększać czas trwania i intensywność podskoków i potrząsania.

**Wizualizacja:** Wyobraź sobie, że wytrząsas z siebie stres za pomocą rąk. ② ③ Możesz to robić bardzo szybko. Wyrzuć wszystko z siebie!

**Tułów i biodra:** Potrząsaj i/lub kołysz górną częścią ciała i biodrami we wszystkich kierunkach, cały czas wykonując podskoki. Poruszaj się w sposób, który jest dla ciebie odpowiedni.

**Nogi i stopy:** Potrząsaj naprzemiennie dolnymi kończynami. Kontynuuj podskakiwanie na drugiej nodze. Następnie przejdź do mocnego stąpania stopami po ziemi.

**Wizualizacja:** Wyobraź sobie, że wypychasz całą energię stresu, gniew i frustrację w ziemię.

**Wyjście:** Rozluźnij górną część ciała, potrząsając coraz wolniej i wykonując głębokie wydechy. Rozciągaj się ku górze podczas wdechu i ponownie rozluźniaj ciało podczas kolejnego wydechu. Powtórz to 3 do 5 razy.



**Ciało prowadzi:** Kontynuuj energiczne potrząsanie i pozwól ciału się prowadzić.

**Uważność:** Jeśli podczas ćwiczenia pojawiają się wątpliwości i będziesz się zastanawiać, co właściwie robisz, po prostu pozostań w tej chwili i potrząsaj dalej.

**Zakończenie:** Po intensywnym potrząsaniu często warto zakończyć serię ćwiczeniem uspokajającym, takim jak uścisk motyla.

### Wskazówka

Podczas naprzemiennego potrząsania nogami możesz też oprzeć się o ścianę. Pozycja ta może jednak zakłócić płynność ruchu. Zdecyduj, co jest dla Ciebie najlepsze.

## OTWIERANIE ŻUCHWY PRZECIW NAPIĘCIU



*Napięcie w okolicy żuchwy często wiąże się z długotrwałym siedzeniem i pracą przy komputerze. Do problemów w okolicy szczęki może również prowadzić stres psychiczny. Oto pierwsze ćwiczenie, które możesz zastosować w tej sytuacji.*

### DO DZIEŁA

**Przygotowanie:** Ćwiczenie możesz wykonać siedząc, leżąc lub stojąc.

**Uważność:** Podczas ćwiczeń zwróć uwagę na następujące kwestie:

- Jak odczuwasz prawy obszar szczęki w porównaniu do lewego?

- Otwórz usta wystarczająco szeroko, aby było ci wygodnie i abyś nie odczuwał bólu. ②
- Następnie powoli zamknij usta. ③

**Powtórzenie:** Powtórz cały ruch 10 do 15 razy.

①



②



③



- Czy ruch jest płynny, czy przerywany?
- Gdzie występuje początkowy opór?
- Jak zmienia się on w trakcie ćwiczenia?

### Ruch:

- Umieść język za górnymi siekaczami. ①

**Oddychanie:** Możesz łączyć otwieranie i zamykanie szczęki z oddychaniem: wdychaj powietrze podczas otwierania i wydychaj podczas zamykania. Czy coś się zmieniło? Stosuj tę kombinację tylko wtedy, gdy jest ona dla ciebie wygodna i nie powoduje dyskomfortu.

krótką przerwę od ćwiczeń, aby sprawdzić czy intensywność snu zmniejszy się. Następnie możemy zdecydować czy chcemy powrócić do ćwiczeń.

### **Czy mogę stosować uzdrawianie somatyczne profilaktycznie?**

Uzdrawianie somatyczne może nie tylko pomóc złagodzić istniejące objawy, ale także zapobiec potencjalnym problemom. Ucząc się regulować układ nerwowy i słuchać sygnałów swojego ciała budujesz długoterminową odporność. Regularne ćwiczenia fizyczne i świadomy styl życia pomagają lepiej radzić sobie ze stresem i zapobiegają dysregulacji zanim objawi się ona w postaci przewlekłych objawów.

### **Co powinienem zrobić, jeśli czuję się wyczerpany po ćwiczeniach?**

Zmęczenie lub wyczerpanie po ćwiczeniach nie jest niczym niezwykłym, szczególnie jeśli pracujesz nad napięciem emocjonalnym lub fizycznym. To zmęczenie jest często oznaką, że twoje ciało się relaksuje i regeneruje.

Może to jednak również oznaczać, że się przemęczyłeś. Upewnij się, że robisz wystarczająco dużo przerw i dajesz swojemu ciału potrzebną regenerację. Jeśli czujesz się przeciążony i wyczerpany, możesz również wybrać mniej intensywne ćwiczenia lub skrócić czas ich trwania.

### **Nie wiem czy prawidłowo wykonuję ćwiczenia i boję się, że robię coś źle.**

#### **Jak mam sobie z tym poradzić?**

Zupełnie naturalnym jest, że czujesz się niepewnie ucząc się nowych ćwiczeń. Nie trać wiary, nawet jeśli wkraczasz na nowe terytorium.

Twoje ciało jest twoim najlepszym nauczycielem. Naucz się słuchać jego sygnałów i ufaj mu. Każde ciało jest wyjątkowe i to, co działa u jednego, może nie być odpowiednie dla drugiego. Więc jeśli jakieś ćwiczenie nie zadziała u ciebie, nie martw się. Jeśli ci nie odpowiada, wykonuj je mniej intensywnie lub zamień je na inne.

Bądź obecny i uważny przy każdym ruchu. Poczuj swoje ciało i obserwuj, jak odczuwasz każde ćwiczenie. Uważność pomoże ci uniknąć kontuzji i wykonywać ćwiczenia prawidłowo. Twoje ciało jasno ci powie, kiedy coś nie jest dla ciebie dobre. Jeśli pojawi się ból, często jest on spowodowany szybkimi i energicznymi ruchami. Dlatego wykonuj ćwiczenia powoli i płynnie.

Nie obawiaj się, jeśli ćwiczenia wyglądają u ciebie inaczej niż u mnie lub kogoś innego, ponieważ każde ciało jest inne. Ważne jest, aby ćwiczenia były dobre dla Ciebie (!). Z czasem nabierzesz pewności siebie, a wykonywanie ćwiczeń stanie się bardziej naturalne. Zaakceptuj również fakt, że perfekcja nie jest celem. Każdy dzień jest inny i ważne jest, aby być cierpliwym i życzliwym dla siebie.

Twoja praktyka to podróż przez ciągłą naukę i rozwój. Jeśli chcesz, ćwicz przed lustrem. Albo nagraj siebie na wideo, a następnie obejrzyj nagranie. Dzięki temu sprawdzisz swoją formę i zobaczysz, w którym miejscu należy wprowadzić zmiany. Alternatywnie możesz również poprosić o opinię trenera lub doświadczonego przyjaciela.

Im bardziej połączysz się ze swoim ciałem (do czego zachęcają ćwiczenia), tym lepiej zrozumiesz, czego potrzebuje. Rozwiniesz lub zyskasz świadomość swojego ciała. To połączenie pomoże ci przewyciężyć niepewność i rozwinąć głębsze poczucie pewności siebie.

I na koniec, co nie mniej ważne – praktyka czyni mistrza. Im więcej wykonujesz ćwiczeń, tym pewniej będziesz się czuć. Powtarzanie pomaga budować pewność siebie. Zawsze przypominaj sobie, że każde ćwiczenie, które wykonujesz, jest krokiem na drodze do większej pewności siebie i wewnętrznej siły. Bądź cierpliwy względem siebie i ciesz się procesem. Twoje ciało wie więcej niż myślisz – zaufaj mu i swojej zdolności do przebycia tej wspaniałej podróży.

### **Ćwiczenia nie uwalniają u mnie żadnych emocji, ale czuję się zrelaksowany – czy robię coś źle?**

Absolutnie nic nie robisz źle! Nie każdy doświadcza intensywnych reakcji emocjonalnych podczas ćwiczeń somatycznych i jest to całkowicie normalne. Głównym celem tych ćwiczeń jest regulacja układu nerwowego, a jeśli czujesz się zrelaksowany, to dobry znak, że regulacja ta ma miejsce. Każde ciało ma swój własny sposób leczenia i nie każdy musi doświadczać silnych uwolnień emocjonalnych, aby skorzystać na tych ćwiczeniach. Sama relaksacja jest już wielkim krokiem naprzód.

### **Nie potrafię zacząć „wstuchiwać się w siebie”. Czy mogę kontynuować wykonywanie ćwiczeń i czy nadal będą one działać w moim przypadku?**

Zdecydowanie możesz wykonywać ćwiczenia, nawet jeśli masz trudności z koncepcją „wstuchania się w siebie”. Nie każdy ma silną więź ze swoim ciałem od samego początku lub uważa za naturalne świadome postrzeganie swoich wewnętrznych doznań. To całkowicie normalne! Głównym celem ćwiczeń somatycznych jest regulacja układu nerwowego, a proces ten może zachodzić bez świadomego odczuwania lub intensywnego słuchania. Często wystarczy po prostu regularnie wykonywać ćwiczenia i mieć otwarty umysł. Czasami świadomość ciała rozwija się naturalnie z czasem. Ale nawet jeśli tak nie jest, ćwiczenia nadal pomogą ci stonować układ nerwowy i złagodzić objawy. Najważniejszym krokiem jest po prostu wykonywanie ćwiczeń i danie ciału szansy na wyleczenie.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



wydawnictwovital.pl

## NATURALNE SPOSOBY NA BRUKSIZM...

dr n. med. lek. dent. Hamide Farshi

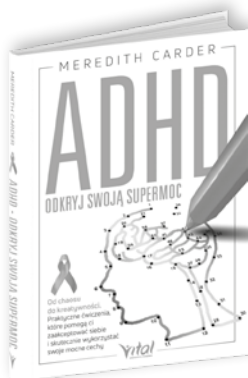


Bruksizm to cichy wróg, który objawia się przez zgrzytanie zębami, zaciskanie i ścieranie zębów, napięcie żwaczy. Nieleczony prowadzi do zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego. Może to skutkować bólem głowy, bólem karku, bólem szczęki, zawrotami głowy, migrenami, szumami usznymi i napięciowymi bólami twarzy. Autorka książki to doświadczona dentystka, która w przystępny sposób wyjaśnia, jak rozpoznać zespół stawu skroniowo-żuchwowego, poprawić zgryz i stosować naturalne metody, które łagodzą dolegliwości i pozwalają zadbać o zdrowe zęby. To praktyczny poradnik dla każdego, kto chce odzyskać komfort, spokojny sen

i dobre samopoczucie. Odkryj jak leczyć bruxizm – skutecznie, naturalnie i bez zbędnych komplikacji. Proste i skuteczne sposoby na zdrowe zęby i życie bez bólu.

## ADHD – ODKRYJ SWOJĄ SUPERMOC

Meredith Carder



Ta książka to praktyczne wsparcie dla dorosłych z ADHD, łączące odkrycia neuronauki z technikami rozwoju osobistego. Dowiesz się, jak ćwiczyć mózg, aby lepiej zarządzać emocjami, poprawić koncentrację i redukować stres. Metody oparte na neuroplastyczności pomogą ci dostosować mózg do codziennych wyzwań i odkryć sposoby na życie z ADHD. Zawarte w książce techniki wspierające terapię ADHD pozwolą ci zrozumieć objawy ADHD u dorosłych oraz przekuć je w swoje mocne strony. Nauczysz się żyć w zgodzie z własnym umysłem i zbudować bardziej satysfakcjonujące relacje. Książka dostarcza narzędzi, które pomagają w

radzeniu sobie z trudnościami związanymi z ADHD, wspierając poczucie kontroli nad życiem. Odkryj swoje wyjątkowe zdolności i w pełni wykorzystaj swój potencjał!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ● WARSZAWA ● KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

**studiumzycia.pl, tel. 609 602 624**  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•  
Medycyna naturalna

•  
Zioła, nalewki

•  
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•  
Lampy solne, dyfuzory

•  
Produkty prozdrowotne

•  
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl  
tel. 85 654 78 35





Czujesz przewlekłe zmęczenie, spieście, przeciążenie?

Chorujesz bez wyraźnej przyczyny?

Próbowałeś odpocząć, medytować, wyłączyć się  
– ale to nie działa?

Twój układ nerwowy jest w stanie ciągłego napięcia.

### **Twoje ciało woła o pomoc!**

Dzięki tej książce:

- poznasz skuteczne metody na stres i napięcie w ciele,
- nauczysz się wyciszać układ nerwowy i redukować stany lękowe,
- zaczniesz zauważać emocje zapisane w ciele i łagodnie je uwalniać,
- odzyskasz kontakt ze sobą i wewnętrzny spokój.

Ta książka pomoże ci zrozumieć, co dzieje się w twoim ciele i jak odkryć to, czego naprawdę potrzebujesz. Ćwiczenia somatyczne to proste techniki oparte na neuronauce i psychosomatyce, które pomogą ci odzyskać równowagę psychiczną i fizyczną. Bez presji, bez wygórowanych celów. Znajdziesz tu praktyczne rytuały, które możesz wpleść w codzienność, nawet jeśli masz mało czasu. To bezpieczna i łagodna droga do życia z większym poczuciem spokoju, energii i lekkości.

### **Zredukuj stres i odzyskaj kontrolę nad swoim ciałem**

Patroni:

**hipoalergiczni**



**Wellnessday.eu**  
kobiety portal zdrowego stylu życia

