

DOROTA JĘDRASIK

Mądrość ciała

Odkrywanie
harmonii
i uwolnienie
napięć



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/madcia

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1576-3

Copyright © Dorota Jędrasik 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

WSTĘP / 7

ROZDZIAŁ 1. WPROWADZENIE DO PSYCHOSOMATYKI / 15

„Umysł i ciało nie są oddzielnymi bytami; są jednym.
To, co dzieje się w umyśle, wpływa na ciało, i odwrotnie”.

— CANDACE PERT,
neurobiolog, autorka książki *Molecules of Emotion*

ROZDZIAŁ 2. STRES I JEGO WPŁYW NA CIAŁO / 33

„Nie jesteśmy stworzeni do życia w stałym stresie.
Nasze ciała potrzebują odpoczynku i regeneracji,
by móc funkcjonować”.

— JON KABAT-ZINN,
twórca programu redukcji stresu opartego
na uważności (MBSR)

ROZDZIAŁ 3. LĘK I JEGO SIEDZIBY / 47

„Lęk nie tylko istnieje w umyśle — przenosi się do ciała,
zaciska mięśnie, przyspiesza oddech, tworzy ból.
To uczucie jest równie fizyczne, co psychiczne”.

— BESSEL VAN DER KOLK,
autor *The Body Keeps the Score*

ROZDZIAŁ 4. ZŁOŚĆ I JEJ EKSPRESJA W CIELE / 71

„Złość, gdy jest tłumiona, nie zanika.
Przechodzi w ciało, gdzie niszczy zdrowie,
albo wybucha w najmniej oczekiwanym momencie”.

— GABOR MATÉ,
lekarz, autor książki *When the Body Says No:
Exploring the Stress-Disease Connection*

ROZDZIAŁ 5. SMUTEK I MIEJSCA JEGO ODCZUWANIA / 101

„Ciało zapamiętuje smutek, nawet
gdy umysł stara się o nim zapomnieć”.

— PETER A. LEVINE,
autor *Waking the Tiger: Healing Trauma*

ROZDZIAŁ 6. RADOŚĆ I JEJ WPŁYW NA CIAŁO / 123

„Radość i zabawa są niezbędne dla zdrowia.
Kiedy ciało tańczy z radości, umysł staje się lekki,
a serce otwarte”.

— DAVID RICHO,
terapeuta, autor książki
The Five Things We Cannot Change

ROZDZIAŁ 7. TRAUMA — REAKCJE CIAŁA / 143

„Trauma jest nie tylko psychologicznym wstrząsem,
ale także biologiczną reakcją na to, co nieprzewidywalne”.

— ROBERT SCAER,
neurolog, autor książki *The Trauma Spectrum*

ROZDZIAŁ 8. WSTYD I JEGO UKRYTE ZNACZENIA / 173

„Wstyd ukrywa się w ciele — w zaciśniętych mięśniach,
spuszczonym wzroku, zamkniętych ramionach.
Nasze ciała wyrażają to, czego nasz umysł
nie chce przyznać”.

— BRENE BROWN,
badaczka wstydu, autorka *Daring Greatly*

ROZDZIAŁ 9. MIŁOŚĆ I JEJ MOC UZDRAWIANIA / 203

„Miłość jest siłą, która nie tylko uzdrawia nasz umysł,
ale także nasze ciało. Kiedy kochamy, nasze ciało kwitnie”.

— LOUISE HAY,
autorka *You Can Heal Your Life*

ROZDZIAŁ 10. MYŚLI PODSUMOWUJĄCE I ĆWICZENIA DODATKOWE / 225

„Ciało jest lustrem umysłu. Aby naprawdę zrozumieć siebie,
musimy przyjrzeć się ciału i temu, co ono nam mówi”.

— DEEPAK CHOPRA,
lekarz, autor książki *Perfect Health*

WSTĘP

„Przyczyną stresu jest sytuacja, która wymaga od organizmu dodatkowego wydatkowania energii. Jeśli organizm ma dość energii, by spełnić to wymaganie, to nie ma żadnego problemu. Kłopoty zaczynają się, gdy żądania sięgają za daleko. Wówczas normalną i zdrową reakcją jest wycofanie się z danej sytuacji. Wszystkim zwierzętom właściwy jest ten wzorzec zachowania oparty na zasadzie przyjemności/bólu. Doświadczamy życia jako przyjemności, kiedy dysponujemy wystarczającą energią, by spełnić wszystkie jego wymagania. Kiedy jednak te wymagania okazują się nadmierne lub cierpimy na deficyt energii, stres zamienia się w rozstrój, który jest doznaniem bolesnym. Zasada przyjemności/bólu mówi, że wszystkie organizmy szukają przyjemności, a starają się unikać bólu”.

— ALEXANDER LOWEN

Ludzie kierują się także inną zasadą, którą nazywamy zasadą realizmu. Mówi ona, że człowiek może rezygnować z przyjemności i znosić ból, jeśli wierzy, że takie postępowanie doprowadzi później do większej przyjemności lub pozwoli uniknąć większego bólu. Zgodnie z tą zasadą nie zawsze wycofujemy się z sytuacji stresujących lub bolesnych.

Kiedy po raz pierwszy zetknęłam się z analizą bioenergetyczną Alexandra Lowena, było to jak przebudzenie. Nie był to jednak ten rodzaj nagłego olśnienia, które wyrывa nas z rzeczywistości i rzuca w wir nieznanych doznań. To było bardziej subtelne, jak ciche zaproszenie, aby na nowo odkryć siebie. Nigdy wcześniej nie wyobrażałam sobie, że moje ciało może być tak bogatym źródłem wiedzy o moim wnętrzu, że mogłoby przechowywać wszystkie niewypowiedziane emocje, których mój umysł nie był gotowy uznać. A jednak to ciało, które przez lata było miejscem dyskomfortu, bólu i tłumionych uczuć, zaczęło przemawiać. Zaczęłam czuć, że wszystkie te napięcia, bóle mięśni, chroniczne zmęczenie nie były tylko fizycznymi symptomami, ale odzwierciedleniem tego, co działo się głęboko w moim wnętrzu.

Praca z ciałem, którą proponuje bioenergetyka Lowena, stała się dla mnie czymś więcej niż tylko terapią. Była to podróż w głąb samej siebie, odkrywanie pokładów nieświadomego napięcia, które przez lata narastało w ciele i duszy. Napięcie to, jak się okazało, nie było wynikiem wyłącznie zewnętrznych

wydarzeń, ale także sposobu, w jaki reagowałam na świat. Lęk, złość, smutek — te emocje, zamiast znajdować zdrowe ujście, były przez lata tłumione, kumulując się w moim ciele. Zaczęłam dostrzegać, jak to ciało reaguje na codzienny stres, jak zaciskam szczęki, napinam ramiona, przyspieszam oddech. Odkryłam, że każda emocja, którą nosiłam w sobie, znajdowała odzwierciedlenie w moim ciele.

Ponieważ pracuję jako psychoterapeutka, miałam okazję spotykać się z różnymi metodami i podejściami terapeutycznymi, ale to właśnie bioenergetyka otworzyła mi drzwi do nowego zrozumienia. Zaczęłam dostrzegać, że wiele osób, które przychodziły do mojego gabinetu, nie było w pełni świadomych, jak bardzo ich emocje były zapisane w ich ciałach. Obserwowałam, jak bardzo ciało każdego z nas odzwierciedla nasze doświadczenia, traumatyczne wydarzenia, codzienne zmagania. Wielu z nas spędza życie, żyjąc jedynie w głowie — analizując, racjonalizując, tłumiąc — a ciało pozostaje zapomniane, nieświadome, pełne napięcia.

Pamiętam, jak w jednym z moich pierwszych doświadczeń z analizą bioenergetyczną pozwoliłam sobie na coś, czego wcześniej unikałam — na pełne wyrażenie gniewu. Wcześniej gniew był dla mnie emocją, którą tłumiałam, uznając ją za niewłaściwą, destrukcyjną, niebezpieczną. Wychowana w przekonaniu, że „złość piękności szkodzi” oraz że dziewczynki mają być miłe i grzeczne, nauczyłam się w dorosłym życiu, by raczej łagodzić sytuacje, niż umożliwiać sobie otwarte wyrażenie gniewu. A jednak gdy w bezpiecznym środowisku terapeutycznym pozwoliłam sobie na pełną ekspresję złości, moje ciało zaczęło się zmieniać. Usłyszałam swoje pierwsze „NIE”, gdy stałam przed stertą materacy z rakieta tenisową. Na

początku moje „nie” było poza mną, nie mogłam połączyć tego człowieka (mnie) z głosem, który po raz pierwszy wprost protestował. Poczułam, jak napięcie, które przez lata gromadziło się w moich ramionach, karku, dolnej części pleców, zaczyna powoli puszczać. Było to dla mnie odkrycie, zrozumienie, że ciało potrzebuje uwolnienia emocji, by móc się zregenerować i uzdrowić. Te warsztaty — chociaż już inne ćwiczenie, bo kopanie w materac — rozpoczęły również moją podróż w stronę kobiet i otworzyły mi serce na potrzebowanie ich w moim życiu, dotychczas zaprzeczone.

Zdałam sobie sprawę, że złość, podobnie jak każda inna emocja, nie jest ani dobra, ani zła. Jest naturalnym ludzkim odczuciem, które jeśli nie znajduje zdrowego ujścia, kumuluje się w ciele, tworząc blokady i prowadząc do chorób. Uwolnienie tej złości, szaleństwa, krzyku było jak rozbrojenie miny, która mogła wybuchnąć w najmniej oczekiwanym momencie. Poczułam ulgę, spokój i siłę płynącą z mojego ciała.

To doświadczenie stało się dla mnie punktem zwrotnym. Zaczęłam włączać elementy pracy z ciałem do mojej praktyki terapeutycznej, a efekty, jakie obserwowałam u pacjentów, były zdumiewające. Widziałam, jak osoby, które przez lata zmagaly się z chronicznym stresem, napięciami i bólem, zaczynają odkrywać, że to nie ich ciało ich zawodzi, ale raczej ich brak kontaktu z tym, co ciało chce im powiedzieć. Widziałam, jak ludzie latami tłumiący emocje — lęk, złość, smutek — zaczynają odczuwać ulgę i uwolnienie, gdy pozwalają sobie na pełne wyrażenie tych emocji nie tylko w słowach, ale także w ruchach, gestach, oddechu.

To właśnie te doświadczenia skłoniły mnie do napisania tej książki. Oddaję w ręce czytelników nie tylko wiedzę teoretycz-

na temat związków między ciałem a emocjami, ale przede wszystkim praktyczne narzędzia, które pozwolą każdemu z nas na nowo odkryć język ciała i zrozumieć, co ono próbuje nam przekazać. Wszyscy mamy w sobie ogromny potencjał do uzdrowienia, ale żeby z niego skorzystać, musimy zacząć wsłuchiwać się w nasze ciało. To ono, jak lustro, odbija nasz wewnętrzny świat — nasze myśli, emocje, przekonania. Ciało nigdy nie kłamie. To, co w nim odczuwamy, jest często bardziej prawdziwe niż to, co myślimy. Myśli możemy „wymyślić”, reakcji z ciała nie.

Książka, którą trzymasz w rękach, jest nie tylko przewodnikiem po emocjach i ich fizycznych manifestacjach. To zaproszenie do głębokiej wewnętrznej pracy, która prowadzi do uzdrowienia nie tylko umysłu, ale i ciała. Znajdziesz tu rozdziały poświęcone stresowi, lękowi, złości, smutkowi, radości, zaskoczeniu, wstydom i miłości — każda z tych emocji jest nierozdzielnie związana z Twoim ciałem. Dowiesz się, w jaki sposób te emocje wpływają na Twoje zdrowie, jak je rozpoznawać, jak z nimi pracować i w jaki sposób uwalniać ich energetyczny ładunek, by móc żyć pełnią życia.

Oddaję Ci książkę, która powstała z mojego własnego doświadczenia i z mojej pracy z ludźmi, którzy tak jak ja pragną odzyskać zdrowie, spokój i pełnię życia. Pragnę, byś poprzez lekturę tej książki nie tylko lepiej zrozumiał, co dzieje się w Twoim ciele, ale także nauczył się, jak dbać o swoje ciało i emocje. Nasze ciało jest naszym domem — miejscem, w którym spędzamy całe życie, warto więc zadbać o to, by było to miejsce pełne harmonii, zdrowia i radości. Chciałabym, żebyś pamiętał, że kiedy piszę o lokalizacji uczuć w ciele i odpowiadających im napięciach, robię to z przybliżonym prawdopodobieństwem. Ludzkie ciało i psychika są tak złożone, że nie sposób stworzyć

uniwersalnej mapy. To, co dla jednej osoby będzie bólem w okolicy serca, dla innej może się objawiać uciskiem w karku czy w dolnej części brzucha. Nasze ciała i emocje tkają niezwykle indywidualne historie i choć pewne wzorce mogą się powtarzać, to każda opowieść jest unikatowa.

Podobnie jest z historiami moich pacjentów, które przywołuję w tej książce. Każda z nich jest jedynie fragmentem dłuższej, głębszej narracji — opowieścią o życiu, które naznaczyły konkretne doświadczenia, lęki, radości i nadzieje. Kiedy dzielę się tymi historiami, robię to nie po to, by sugerować uniwersalne prawdy, lecz by ukazać, jak różnorodne mogą być nasze drogi do uzdrowienia. Osoby, o których piszę, niosły ze sobą wyjątkowy bagaż wspomnień i emocji, a to, co dla nich było uzdrawiające, dla kogoś innego może okazać się niewystarczające lub niewłaściwe.

Ćwiczenia bioenergetyczne, o których wspominam, również działają na każdego z nas inaczej. To, co dla jednej osoby stanie się kluczem do uwolnienia napięć, dla innej może pozostać jedynie niewielkim krokiem na długiej drodze. Niezależnie jednak od tego, skąd pochodzi to napięcie czy z jakim fragmentem historii nam się kojarzy, warto pamiętać, że ciało nigdy nie kłamie — zawsze mówi prawdę o nas samych, choć nie zawsze jesteśmy w stanie tę prawdę od razu zrozumieć.

Chcę podkreślić, że każda historia, którą przywołuję, jest unikalna — jak każda osoba, którą spotykam na mojej drodze. Twoja historia, Drogi Czytelniku, również jest jedyna w swoim rodzaju i tylko Ty wiesz, gdzie ciało trzyma niewypowiedziane słowa, gdzie kumuluje niewyrażone emocje. Proszę, przyjmij te przykłady z otwartością, ale nie zapominaj, że Twoja własna droga może wyglądać zupełnie inaczej.

Zapraszam Cię do podróży w głąb siebie, do odkrycia, co Twoje ciało próbuje Ci powiedzieć. To podróż, która — choć nie zawsze będzie łatwa — przyniesie Ci głębokie zrozumienie siebie i otworzy drzwi do zdrowia, spokoju i szczęśliwego życia w pełni.

Emocje i ciało są nierozłączne. Czas, by zacząć wsłuchiwać się w to, co organizm ma nam do powiedzenia.

„Podział na ciało i umysł — tak głęboko wpisany w dyskurs zachodni — jest mylący. Subiektywne stany umysłu pozostają pod wpływem czynników fizycznych, takich jak środki farmakologiczne, ruch i dieta. I na odwrót, czynniki psychologiczne warunkują wiele zaburzeń somatycznych. Do najbardziej oczywistej kategorii należą zaburzenia psychofizjologiczne, w których utrzymujące się przykre stany emocjonalne prowadzą do zmian w tkankach, co z kolei powoduje określone objawy. Kategoria ta obejmuje m.in.: bóle głowy, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, choroby dermatologiczne oraz bóle mięśniowo-szkieletowe. Ponieważ za ich trwanie odpowiada zbiór czynników medycznych, psychologicznych i behawioralnych, klinicyści muszą opracować interwencje elastyczne i kompleksowe, wymierzone we wszystkie aspekty choroby”.

— CHRISTOPHER GERMER,
RONALD SIEGEL, PAUL FULTON,
Uważność i psychoterapia

Aby ułatwić Ci wykonywanie ćwiczeń
w książce zostały zamieszczone kody qr,
które kierują do filmików instruktażowych
na kanale youtube.

ROZDZIAŁ 1.

WPROWADZENIE DO PSYCHOSOMATYKI



„Nasze ciała są odzwierciedleniem naszych życiowych doświadczeń, a poprzez ponowne nawiązanie z nimi kontaktu możemy zyskać wgląd w naszą przeszłość i teraźniejszość”.

— ALEXANDER LOWEN

„Ciało nigdy nie kłamie, ponieważ jest miejscem, w którym żyjemy swoje życie. W nim przechowujemy zarówno radości, jak i bóle”.

— ALEXANDER LOWEN

„Umysł i ciało nie są oddzielnymi bytami; są jednym. To, co dzieje się w umyśle, wpływa na ciało, i odwrotnie”.

— CANDACE PERT,
neurobiolog, autorka książki *Molecules of Emotion*

Psychosomatyka, będąca dyscypliną na pograniczu medycyny i psychologii, otwiera przed nami złożony świat, w którym umysł i ciało są nierozzerwalnie połączone, wzajemnie na siebie wpływając. Kiedy myślimy o naszym zdrowiu, często skupiamy się na fizycznych aspektach — na sercu, które bije, na płucach, które napędniają się powietrzem, na skórze, która nas chroni. Jednak coraz więcej dowodów naukowych wskazuje na to, że nasze emocje, myśli i przekonania mają równie znaczący wpływ na nasze zdrowie fizyczne, jak wszystkie te mechaniczne procesy zachodzące w ciele.

HISTORIA I ROZWÓJ PSYCHOSOMATYKI

Zrozumienie psychosomatyki nie jest nowością; wręcz przeciwnie: korzeni tej dyscypliny możemy doszukiwać się już w starożytności. Ówczesni lekarze, tacy jak Hipokrates i Galen, zauważyli, że ludzkie emocje mogą wywierać znaczący wpływ na stan ciała. Hipokrates, często nazywany ojcem medycyny, pisał o znaczeniu równowagi między ciałem a umysłem, sugerując, że harmonia ta jest kluczem do zdrowia. Galen z kolei rozwijał te idee, zauważając, że emocje takie jak gniew czy strach mogą prowadzić do fizycznych dolegliwości.

Z biegiem wieków koncepcje te były wzbogacane i modyfikowane, jednak dopiero w XIX i XX w., wraz z rozwojem

psychologii i medycyny, psychosomatyka zaczęła nabierać wyraźniejszych konturów jako oddzielna dziedzina wiedzy. Sigmund Freud, ojciec psychoanalizy, był jednym z pierwszych, którzy zwrócili uwagę na wpływ podświadomych procesów psychicznych na zdrowie fizyczne. Jego koncepcje, choć często kontrowersyjne, otworzyły drzwi do dalszych badań nad związkami między psychiką a somą.

Współczesna nauka dostarcza nam coraz więcej dowodów na to, że emocje mogą być „lokalizowane” w różnych częściach ciała, a ich wpływ na nasze zdrowie fizyczne jest nie do przecenienia. Przykładowo: stres i lęk często manifestują się w postaci napięć mięśniowych, szczególnie w obszarze szyi i pleców, podczas gdy smutek i depresja mogą prowadzić do zmian w funkcjonowaniu układu pokarmowego lub sercowo-naczyniowego. Prace takich naukowców jak António Damásio podkreślają, jak decyzje i emocje są powiązane z cielesnymi stanami, proponując modele, w których umysł i ciało są nieodłącznie połączone w procesie decyzyjnym.

ZROZUMIENIE CIAŁA JAKO ZASOBNIKA EMOCJI

Wyobraźmy sobie nasze ciało jako rodzaj zasobnika, w którym gromadzą się emocje — zarówno te świadome, jak i te, których istnienia nie zawsze jesteśmy świadomi. Każde przeżycie, każda emocja pozostawia w naszym ciele ślad, który z czasem może przerodzić się w fizyczne dolegliwości, jeśli nie zostanie odpowiednio przetworzony. Ta koncepcja, choć może się wydawać abstrakcyjna, znajduje potwierdzenie w wielu badaniach naukowych i teoriach psychologicznych.

Jedną z kluczowych koncepcji jest teoria psychofizjologiczna, która bada, jak emocje i stres wpływają na funkcjonowanie organizmu. Przykładem tego jest praca Hansa Selyego, który opisał reakcję stresową jako sekwencję fizjologicznych odpowiedzi na zagrożenie, znaną jako „reakcja walki lub ucieczki” (ang. *fight or flight*). Selye zauważył, że stres emocjonalny może prowadzić do fizycznych reakcji, takich jak przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni czy zmiany w układzie hormonalnym. Jego badania pomogły zrozumieć, jak chroniczny stres może się przyczyniać do powstawania różnych chorób, od nadciśnienia po choroby sercowo-naczyniowe.

TEORIA POLIWAGALNA

I JEJ ZNACZENIE W PSYCHOSOMATYCE

Doktor Stephen Porges, wprowadzając teorię poliwagalną, otworzył przed nami nowe możliwości rozumienia, jak nasz układ nerwowy reaguje na stresory społeczne i emocjonalne. Teoria ta podkreśla rolę nerwu błędnego (ang. *vagus nerve*) w regulacji odpowiedzi ciała na stres. Zgodnie z nią zdolność do regulowania emocji jest ściśle związana z funkcjonowaniem autonomicznego układu nerwowego, który wpływa na nasze reakcje fizjologiczne, takie jak tętno, trawienie i oddychanie.

Porges wskazuje, że nasze ciało ma wrodzone mechanizmy obronne, które pozwalają nam reagować na zagrożenia. Jednak gdy te mechanizmy są nadmiernie aktywowane — np. w wyniku chronicznego stresu — mogą prowadzić do długotrwałych problemów zdrowotnych. Dlatego tak ważne jest zrozumienie, jak możemy lepiej zarządzać naszymi emocjami i reakcjami fizjologicznymi, aby uniknąć negatywnych konsekwencji zdrowotnych.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 



Twoje ciało mówi. Czy rozumiesz, co chce Ci powiedzieć?

Umysł i ciało nie są odrębnymi bytami. To, co się dzieje z ciałem, wpływa na stan umysłu. I na odwrót: w ciele, niczym w lustrze, odbijają się nasze przeżycia, wspomnienia i emocje. Kto wie, gdzie patrzeć, dostrzeże napięcia, skurcze i nienaturalne wygięcia postawy i będzie w stanie je poprawnie zinterpretować, a także — poprzez odpowiednią pracę z ciałem — uleczyć; uwolnić od tłumionej złości, smutku, nadmiernego lęku, czasem również wstydu.

Badaniu związku zdrowia ciała ze zdrowiem umysłu i psychiki poświęcił życie amerykański psychiatra i psychoterapeuta Alexander Lowen. Opracował autorskie podejście do pracy z pacjentem zwane bioenergetyką. Polska psycholożka i psychoterapeutka Dorota Jędrasik od ponad dekady pomaga swoim pacjentom, stosując i rozwijając metody Lowena. W jej książce znajdziesz między innymi opis tych metod, historie pacjentów autorki, a także polecane przez nią ćwiczenia bioenergetyczne, których praktykowanie pomoże Ci odzyskać zdrowie, spokój i pełnię życia.



sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-1576-3



9 788328 915763

cena: 59,90 zł