

Kurs Rozwoju Osobistego „Być sobą”

warsztat 11-12.11.2017

Historia zapisana w ciele Praktyka uważności poprzez ciało.

Agnieszka Bonar-Sadulska

Emocja

- to zespół reakcji fizjologicznej, która mocno łączy się z postawą ciała, poziomem energii i pobudzenia w ciele, napięciem mięśniowym, zmianą ciśnienia krwi, tętna i temperatury ciała a także z reakcją psychiczną i wreszcie z określonym ruchem.

Emocje są dla nas często czymś abstrakcyjnym, niekontrolowanym, zarówno te, które lubimy jak i te których nie chcemy. Są jak upojenie - przychodzą nie wiadomo kiedy, odchodzą czy tego chcemy, czy nie.

Te, które nie były mile widziane w naszych rodzinnych domach, czy środowisku nauczyliśmy się tłumić, po mistrzowsku chować, zanim sami zdążymy je zauważyć. Te które były akceptowane, wspierane, wyrażamy bez zahamowań - co nie oznacza, że zawsze jesteśmy z tego zadowoleni.

Bycie „emocjonalnym” jest traktowane jak przywara, związane z brakiem wychowania, klasy, rozsądku. Równocześnie jednak wszyscy za nimi tęsknimy: biegamy do kin, czytamy wzruszające powieści, słuchamy dramatycznej muzyki. Skrywamy własne emocje - żywimy się obcymi. Po co? By czuć...by choć przez chwilę w bezpieczny sposób napełnić się tym „czymś”, wszechogarniającym poczuciem, że żyję. Emocje dla wielu z nas są esencją życia i choć niewielu się do tego przyzna - są jedyną autentyczną rzeczywistością.

Każda sytuacja w życiu powoduje fizjologiczną zmianę w organizmie. Powoduje określony zestaw reakcji. Ściśnięty żołądek, napięty kark, ból pleców - to znamy, ale często nie łączymy z emocjami, które cały czas są obecne w naszym życiu.

Świadomość ciała

Poprzez pogłębioną świadomość ciała, uważność i chęć obserwacji jesteśmy w stanie zauważać mikrozmiany, które pojawiają się w ciele na bieżąco. To są właśnie emocje. Jednym ze sposobów ich poznania jest właśnie szczerzy i akceptujący kontakt z własnym ciałem. Ciałem, które powie nam co się dzieje, ciałem, które nie kłamie i nie da się również tak łatwo oszukać. Możemy z tej informacji skorzystać na bieżąco. Możemy w ten sposób uzdrowić również stare historie, wciąż żyjące w zakamarkach naszego umysłu i ciała.

Jak ciało zapisuje naszą historię?

Gdy pojawia się emocja, następuje zmiana w ciele. Gdy emocja jest niewyrażona, nie znika ale zamraża się w ciele, dlatego poprzez pracę z ciałem, poruszając nim w nietypowy sposób poruszamy również te zamrożone emocje. Stąd techniki fizyczne są tak odczuwalne na poziomie psychicznym.

Ciało wysyła sygnały cały czas - od nas zależy kiedy na nie zareagujemy.

Napięcia psychogenne mają swoje źródło w reakcji emocjonalnej. Są efektem przewlekłego stresu, trudnych emocji, które nie mogły zostać wyrażone oraz traum.

Jak powstaje napięcie psychogenne?

Jeśli sytuacja jest zbyt niebezpieczna, aby wyrazić emocję, wtedy jest ona tłumiona. Nie ma możliwości wyrażenia i reakcji. Ciało siłą mięśni, zatrzymaniem oddechu, określoną postawę uniemożliwia zaistnienie reakcji. Zazwyczaj po jakimś czasie niebezpieczeństwo mija i możemy „puścić”. Krzyknąć, rozplakać się, rozluźnić, pozwolić sobie poczuć. Jednak jeśli jesteśmy w ciągłym stresie, napięcie nie opada, bezpieczna sytuacja nie przychodzi wtedy pojawia się chroniczne napięcie.

Takie napięcia utrzymują się wiele lat po zaistniałych trudnościach. Szczególnie jeśli schemat reagowania/wypierania zapisał się w ciele w okresie dzieciństwa.

Czasem takie napięcie powoduje trudny do zniesienia ból, czasem lekką sztywność czy wręcz niezauważalną zmianę postawy ciała. Nie każdy kto ma napięcia psychogenne jest poważnie chory! Możemy z nimi żyć i w miarę normalnie funkcjonować. Problem pojawia się często na polu emocjonalnym. Nie radzimy sobie ze swoją złością albo złością innych. Nie potrafimy wyrażać żalu, smutku, nie pozwalamy sobie na płacz i napięcie w ciele ciągle rośnie.

Pojawiają się problemy w określeniu swoich uczuć, połączeniu z drugą osobą, zaufaniu a także problemy w życiu seksualnym. Czasem napięcia wpływają również

wyraźnie na układ hormonalny blokując miesięczkę, utrudniając zajście w ciążę czy prawidłowy metabolizm.

Jak rozpoznać napięcie psychogenne?

1. Ujawniają się w stresie.

Warto zauważyć kiedy to napięcie daje o sobie znać. Jeśli wyraźnie zaczynasz je czuć w sytuacjach stresu albo po trudnym wydarzeniu to jest duża szansa, że są one związane z emocjami.

2. Podczas masażu.

Jeśli podczas masażu napiętych miejsc pojawiają się emocje, to jest to wskazówka aby do pracy z emocjami przez ciało.

3. Podczas relaksacji.

Jeśli pomimo długich sesji relaksacyjnych, kąpieli, relaksacji z oddechem czy muzykoterapii twoje ciało pozostaje napięte lub napięcie wzrasta to warto się temu przyjrzeć. U niektórych osób może pojawić się wręcz rozdrażnienie albo lęk podczas relaksacji.

4. Pomimo długiego snu.

Jeśli pomimo kilku wolnych dni od pracy oraz dobrego, 8-10 godzinnego snu nie odczuwasz poprawy, zacznij przyglądać się pojawiającym się emocjom i snom.

5. Jeśli odczuwasz niewyjaśnione bóle, bezsenność, problemy z trawieniem. Cierpisz na częste powtarzające się choroby i urazy to warto się przyjrzeć historii zapisanej w ciele.

6. Częstym znakiem napięć psychogennych są m.in.:

- napięcie w szczęce (staw skroniowo - żuchwowy)
- bóle karku, szyi
- bóle lędźwiowe
- sztywność w stawach
- bóle głowy
- napięte barki i bolesny punkt między łopatkami
- bóle żołądka i podbrzusza
- zastygły grymas na twarzy, np. uśmiechu

Emocje a ciał

Emocje są oczywiście interpretowane i nazywane przez umysł, ale nieodłącznie związane z ciałem. Każda emocje inaczej wygląda dla kogoś, kto obserwuje nas z zew. i jednocześnie wyrażana jest przez ciało w inny sposób. Inaczej też jest odczuwane przez nas wewnątrz ciała.

Np. gniew- napięcie w szczęce, w barkach

Smutek- wilgotne oczy, ucisk w gardle

Obrzydzeni- mdłości

Strach- szybkie bicie serca, drżenie

Wstyd- uczucie gorąca na twarzy

Świadomość bieżących doznań cielesnych jest kotwica w tu i teraz, ułatwia rozdzielenie przeszłości od przyszłości, zmniejsza prawdopodobieństwo, że zagubimy się lub utkniemy w przeszłości.

Świadomość bieżących doznań płynących z ciała to nasz łącznik z terażniejszością, a także z naszymi emocjami. Pozwala nam zmierzyć, spowolnić i zatrzymać traumatyczne nadmierne pobudzenie oraz oddzielić przeszłość od terażniejszości. Poza tym świadomość ciała jest pierwszym krokiem do interpretacji pamięci somatycznej, czyli odczytywania historii zapisanej przez nasze ciało.

Świadomość ciała

- jest czymś bardzo subiektywnym, trudno ją zdefiniować. Można ją określić jako subiektywne uprzytamnianie sobie doznań cielesnych powstających pod wpływem bodźców które mają swoje źródło zarówno poza organizmem jak i w jego wnętrzu. Świadomość ciała nie jest emocją taką jak np. "boję się".

Emocje rozpoznaje się za pomocą kombinacji odrębnych doznań cielesnych:

np. Płytki oddech+przyspieszone bicie serca+zimne poty=boję się

To, co pomaga nam zidentyfikować różne doznania w ciele to określenia:

- oddech: umiejscowienie, szybkość, głębokość

- położenie części ciała w przestrzeni

- wilgotność skóry: sucha, wilgotna
- gorący, zimny
- spięty, rozluźniony
- duży, mały
- niespokojny, spokojny
- ruch, nieruchomy
- oszołomiony, dreszcze, ciarki, nacisk, ciągnięcie, skurcz, rozkurcz
- tętno, bicie serca
- ból, pieczenie, wibracje, drzenie
- słaby, silny
- senny, przytomny
- łaskotanie, pusty, pełny, chwiejny, wyprostowany

Uważność poprzez ciało

Możemy "używać" naszego ciała jako drogi ku uważności. Wystarczy choćby proste uświadomienie sobie jak siedzimy czy stoimy, jakie doznania płyną wtedy z naszego ciała, jaki ruch chcemy wykonać. Bądźmy w swoim ciele, kiedy poruszamy się, kiedy po coś sięgamy, odwracamy się.

Cierpliwie praktykujmy odczuwanie tego, co jest teraz obecne, a przecież nasze ciało jest z nami zawsze. Czucie siebie powinno stać się naszą drugą naturą. Wciąż i wciąż na nowo ćwiczmy przenoszenie uwagi na ciało.

Definicja uważności

- (mindfulness) jest to polskie tłumaczenie z języka palijskiego słowa sati. Język ten 2,5 tys lat temu był językiem psychologii buddyjskiej, a podstawową nauką przekazywaną w tej tradycji była uważność. Sati oznacza świadomość, uwagę i pamięć.

Co to jest uważność?

- to rodzaj umiejętności, który pozwala nam obniżyć poziom reaktywności na to, co dzieje się w danym momencie.
- to określone nastawienie wobec wszystkiego czego doświadczamy- przyjemnych i nieprzyjemnych wydarzeń, dzięki czemu ogólny poziom cierpienia maleje, a wzrasta poczucie dobrostanu.
- to także życzliwe przyjęcie tego co dzieje się tu i teraz.
- to skupienie uwagi na wykonywanej czynności.
- to świadomość następujących po sobie chwil.
- to stan przeciwny do funkcjonowania na autopilocie.
- to rodzaje kompetencji, którą można rozwijać.

Uważność

- to wyuczona zdolność utrzymywania stanu ciągłej świadomości i otwartości na bieżące doświadczenia, w tym wewnętrzne zjawiska mentalne oraz aspekty świata zewnętrznego, bez osadzania i z akceptacją. To zdolność do bycia w chwili obecnej oraz zdolność do niewartościującego przeżywania siebie, swoich doświadczeń wewnętrznych oraz innych ludzi. Jest to przeciwieństwo zamartwiania się przyszłością i zaabsorbowania przeszłością.

Kiedy jesteśmy nieuważni?

- kiedy nie przeżywamy tego co się dzieje, nie doświadczamy, ale zaprzątnięci jesteśmy myślami i opiniami na ten temat, a nie tym co się dzieje tu i teraz.

Przykłady: zapominanie imienia poznanej osoby, rozlewanie, rozsypywanie różnych rzeczy, nieświadome podjadanie, niezauważanie napięć i dyskomfortu w ciele, pośpieszne wykonywanie czynności.

Ewolucja a uważność

- ewolucja nie prowadziła do tego, abyśmy byli szczęśliwi, ewolucja determinuje to, co prowadzi do rozmnażania, urodzenia potomstwa, wychowania go

- ewolucja nie przejmuję się tym czy człowiek jest szczęśliwy, można nawet powiedzieć, że wyewoluowaliśmy w kierunku bycia nieszczęśliwym, bo przede wszystkim dla natury liczy się przetrwanie
- ludzie przeżyli dzięki dążeniu do przyjemności i unikaniu bólu oraz umiejętności logicznego planowania

Jak nauczyć się bycia uważnym?

- należy to przeżyć, doświadczyć!
- należy świadomie powracać do bieżących doświadczeń z życzliwą uwagą, z chwili na chwilę
- uważność sama w sobie nie jest czymś niezwykłym, ale ciągłe trwanie w niej to wielka rzadkość

Praktyka uważności:

- formalna - medytacja, jest jak trening ciała
- nieformalna - angażowanie uważności w codzienność (np. uważne jedzenie, uważne chodzenie)

Czym nie jest praktyka uważności?

- nie jest techniką relaksacji
- nie jest sztuką koncentracji
- nie jest sposobem na unikanie trudności życiowych -> zbliża nas nawet do nich
- nie jest też sposobem na obejście problemów osobowościowych -> raczej godzi nas z tym, kim jesteśmy
- nie jest sposobem na osiągnięcie odmiennych stanów osobowości -> prowadzi do „osadzenia” w sobie

Uważność można rozpatrywać z dwóch punktów widzenia:

- osoby która co dzień żyje uważnie, zatrzymuje się i pyta sama siebie: co czuję w ciele, jakie emocje czuję.

- osób medytujących w odosobnieniu, u których przy skupieniu przez długi czas na pojedynczej rzeczy umysł zaczyna działać jak mikroskop.

Chwile uważności są:

- pozapojęciowe - to intuicyjna, ucieleśniona świadomość oderwana od procesów myślowych
- niewerbalne - nie da się tego doświadczenia opisać słowami, świadomość pojawia się w umyśle przed słowami
- zorientowane na terażniejszość
- niewartościujące
- oparte na współuczestnictwie - uważność nie jest związana z byciem obserwatorem, ale współuczestnikiem
- uwalniające

Korzyści z uważności:

- zyskujemy mądrość
- pojawia się zdolność współodczuwania

Współodczuwanie - zdolność otwarcia się na cierpienie w sobie i w innych

Mądrość to głęboka świadomość i akceptacja rzeczy takimi jakimi są.

Jak „działa” uważność?

- regulacja uwagi
- świadomość ciała
- regulacja emocji
- weryfikacja zdarzeń
- ekspozycja (odwrażliwienie, ale nie jest to znieczulenie!)
- elastyczne poczucie JA

Jak zacząć praktykować?

- skupienie uwagi na doznaniach fizycznych
- rozszerzenie uwagi na emocje w ciele
- nazwanie emocji
- zauważenie powracających myśli

Dwa źródła wiedzy o świecie:

- myślenie (działamy z autopilota, nie doświadczamy życia bezpośrednio, kryje się tutaj ryzyko ruminacji, zamartwiania się)
- bycie przy tym co jest, co się dzieje (w pełni świadome bycie w tym co jest, 100% uważność, pozwala elastycznie organizować się w życiu, ułatwia bycie przy trudnych doświadczeniach)

Aby z trybu działania (autopilota) przejść do bycia (uważności) należy wrócić uwagą do świadomości ciała, jest to nasz "łącznik" z chwilą terażniejszą.

Trzyminutowa przestrzeń na oddech

Jest to doskonały sposób na wyłączenia automatycznego pilota i ponowne nawiązanie kontaktu z terażniejszością. Przygotowuje nas do podchodzenia do życia z innym nastawieniem, do ustabilizowania się w terażniejszości, a nie tylko do robienia sobie przerw od myślenia.

Doskonały sposób na rozpuszczanie napięć w ciele w ciągu dnia.

Trzy kroki (tylko 3 minuty!)

1.

- co myślisz, zamknij myśl w słowie, zdaniu, obrazie
- co czujesz w ciele, jakie napięcia, skurcze, dyskomfort
- jakie emocje odczuwasz

2.

kotwica oddechu - połóż rękę na brzuchu i czuj jak twój oddech "dzieje się", bądź świadom odczuć w jamie brzusznej, bądź przy tym

3.

przenieś świadomość na napięcia w ciele, powędruj tam oddechem, rozluźnij, rozmasuj oddechem te miejsca

Mapa napięć w ciele powiązanych z zablokowanymi emocjami



BÓLE NA TLE EMOCJONALNYM

NATUROPATIA-SANATUM © IZABELA DOBROWOLSKA ZMIENIONE ZA: TEJAM HOMEO CLINIC

OBSZAR WYSTĘPOWANIA BÓLU I JEGO
PRAWDOPODOBNA PRZYCZYNA:

SZYJA

niechęć do zobaczenia „drugiej strony medalu”, upór, brak elastyczności

RAMIONA

nieumiejętność cieszenia się życiem, życie jest ciężarem

KRĘGOSŁUP

górny:

brak emocjonalnego wsparcia, czujesz się niekochany

środkowy:

poczucie winy, uwięziony w przeszłość

dolny:

obawa przed brakiem pieniędzy, brak wsparcia finansowego

ŁOKCIE

akceptacja nowych doświadczeń i nowych dróg życiowych

NADGARSTKI

brak poczucia komfortu życia

BIODRA

strach przed podejmowaniem ważnych decyzji

KOLANA

upór, duma, nieugiętość, nie chcesz się poddać

KOSTKI

poczucie winy, brak umiejętności odczuwania przyjemności

HALUKSY

nieumiejętność doceniania doświadczeń życiowych

Jak to działa?

Nasz układ ruchu odzwierciedla to co dzieje się w sferze naszych emocji. Nasz mózg i ciało stanowią całość. Pod wpływem emocji i wewnętrznych problemów nieświadomie nadmiernie obciążamy niektóre obszary naszego ciała.

Ból powinien być dla ciebie ostrzeżeniem i informacją o tym, co powinieneś zmienić w swoim myśleniu i podejściu do życia. Dbalność o nasze ciało wpłynie uzdrawiająco na nasze myśli, a panowanie nad negatywnymi emocjami poprawi nasze zdrowie.

**ZNAJDŹ
SWÓJ
CZUŁY
PUNKT**

Inne powiązania:

Artretyzm: czujesz się niekochany

Łamliwość kości: bunt wobec władzy

Wyskakujący dysk: brak poczucia wsparcia

Stany zapalne: strach

Rwa kulszowa: życie w obłudzie