



Ćwiczenia ruchowe

Klucz do uwolnienia napięć
psychosomatycznych



Wprowadzenie

Stres, napięcie emocjonalne i długo skumulowane emocje mogą dosłownie zapisać się w naszym ciele. Jednym z najbardziej efektywnych sposobów na uwolnienie tych napięć jest ruch. W tym poradniku przedstawiamy praktyczne ćwiczenia ruchowe, w tym metodę TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises), która pomaga organizmowi w naturalny sposób rozładować nagromadzony stres.



Jak rozpoznać napięcia w ciele?

Zanim zaczniemy wykonywać konkretne ćwiczenia, warto zidentyfikować, gdzie w naszym ciele kumulują się napięcia. Oto kilka sposobów:

- **Samoo obserwacja** – usiądź w wygodnej pozycji, zamknij oczy i zeskanuj swoje ciało. Czy czujesz sztywność w barkach, napięcie w dolnej części pleców, a może ucisk w klatce piersiowej? Zwróć uwagę na miejsca, które wydają się napięte lub ograniczone w ruchu.
- **Test mobilności** – wykonaj powolne skręty tułowia, zgięcia do boku, delikatne wymachy ramion, skłony i skręty głowy, przysiady oraz krążenia stawów skokowych. Jeśli czujesz opór, ograniczenia ruchowe lub dyskomfort w danej pozycji, to znak, że w tym obszarze mogą gromadzić się napięcia.
- **Skupienie na oddechu** – czy Twój oddech jest płytki i nierówny? Może to świadczyć o napięciu w okolicach przepony i klatki piersiowej. Połóż rękę na brzuchu i zwróć uwagę, czy Twój oddech porusza się głęboko, czy pozostaje na powierzchni.
- **Reakcje emocjonalne** – napięcie w ciele często wiąże się z emocjami. Czy w stresujących sytuacjach zaciskasz szczękę lub unosisz ramiona? Takie nawykowe wzorce mogą przyczyniać się do przewlekłego bólu.
- **Napięcie mięśniowe** – spróbuj uciskać różne partie ciała – jeśli czujesz tkliwość lub ból przy delikatnym nacisku, może to oznaczać nagromadzone napięcie mięśniowe.

TRE – terapia drżeń neurogennych

TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) to zestaw ćwiczeń stworzony przez dr. Davida Bercelego, który pozwala ciału na naturalne uwolnienie napięć poprzez wywołanie kontrolowanych drżeń neurogennych. Technika ta pomaga w rozładowaniu nagromadzonego stresu i odbudowie naturalnej elastyczności układu nerwowego. Drżenia neurogenne są naturalnym mechanizmem, który występuje u wszystkich ssaków i pełni funkcję rozładowania nagromadzonego napięcia. U ludzi mechanizm ten często jest tłumiony przez kulturę i społeczne normy, co prowadzi do jego zablokowania.



Jakie korzyści daje TRE?

- **Redukcja napięcia mięśniowego** – pomaga zniwelować chroniczne napięcia w ciele, szczególnie w obszarach bioder, pleców i szyi. Mięśnie te często są w stanie podświadomego skurczu, co może powodować ból i ograniczenia ruchu.
- **Głębsza relaksacja** – ćwiczenia wprowadzają ciało w stan głębokiego odprężenia, pomagając zrównoważyć układ nerwowy. Dzięki temu ciało przestaje działać w trybie „walcz lub uciekaj” i zaczyna regenerować się w stanie odprężenia.
- **Redukcja objawów stresu i traumy** – metoda ta jest stosowana w pracy z osobami po traumach, w tym w terapii PTSD. Pomaga organizmowi przepracować i usunąć napięcia nagromadzone w wyniku trudnych przeżyć.
- **Lepsza jakość snu** – regularna praktyka TRE może pomóc w zwalczaniu problemów ze snem wynikających z napięcia nerwowego. Po sesji TRE wiele osób zgłasza łatwiejsze zasypianie i bardziej regenerujący sen.
- **Poprawa świadomości ciała** – uczymy się lepiej rozpoznawać swoje reakcje somatyczne i napięcia związane z emocjami, co pomaga unikać chronicznego stresu.

Jak wykonać podstawową sesję TRE?

1. Rozgrzewka – przed rozpoczęciem sesji warto przygotować ciało poprzez ćwiczenia mobilizujące miednicę, które poprawiają zakres ruchu i aktywują głębokie partie mięśniowe. Wykonaj:

- Kołysanie miednicą – powolne przesuwanie bioder do przodu i do tyłu w pozycji stojącej.
- Krążenia biodrami – okrężne ruchy biodrami w obie strony, rozluźniające dolną część pleców.
- Unoszenie bioder – leżąc na plecach, unieś biodra, napinając pośladki, a następnie powoli je opuść.
- Skręty miednicy – w pozycji siedzącej wykonuj łagodne skręty tułowia, skupiając się na biodrach.

2. Aktywacja mięśnia biodrowo-lędźwiowego – połóż się na plecach, zegnij nogi w kolanach i delikatnie oprzyj stopy na podłożu. Unieś miednicę na kilka sekund, a następnie powoli ją opuść. Ćwiczenie to pozwala otworzyć biodra, gdzie często kumuluje się napięcie.

3. Pozycja wyzwalająca drżenia – połóż się na plecach z nogami ugiętymi w kolanach i stopami opartymi o podłoże. Napinaj i rozluźniaj mięśnie ud, stopniowo zwiększając napięcie, aż pojawią się delikatne, mimowolne drżenia.

4. Świadoma obserwacja – nie tłum drzeń, pozwól im naturalnie przepływać przez ciało. Mogą pojawiać się w nogach, biodrach, a nawet w ramionach. To normalna reakcja ciała na rozładowanie napięcia. Warto skupić się na odczuciach w ciele i nie kontrolować ich świadomie.

Zakończenie sesji – powoli wróć do pozycji siedzącej, połóż ręce na kolanach i oddychaj głęboko. Zwróć uwagę, jak czuje się Twoje ciało po ćwiczeniach. Jeśli pojawią się intensywne emocje, nie blokuj ich – to znak, że ciało uwalnia nagromadzony stres.

Jak często praktykować TRE?

Dla osób początkujących zaleca się wykonywanie TRE 2-3 razy w tygodniu, obserwując swoje reakcje. Jeśli pojawi się uczucie zmęczenia lub pobudzenia, warto dostosować częstotliwość. Osoby doświadczające intensywnej emocji powinny wdrażać ćwiczenia stopniowo, aby uniknąć przeciążenia układu nerwowego.

TRE może być stosowane jako samodzielna technika lub w połączeniu z innymi metodami pracy z ciałem, wspierając równowagę fizyczną i emocjonalną.

Inne skuteczne metody ruchowe na uwolnienie napięć

Ruch spiralny

Ruch spiralny to naturalny sposób na rozluźnienie powięzi oraz pobudzenie układu nerwowego. Tego typu ruchy angażują całe ciało i pozwalają na odblokowanie ograniczeń ruchowych, które powstają w wyniku stresu i napięcia. Wykonuj delikatne, rytmiczne skręty ciała w lewo i prawo, pozwalając, by ruch był płynny i swobodny. Możesz wykonywać ten ruch na stojąco lub siedząco, stopniowo zwiększając zakres ruchu.

Ćwiczenie: Stań w lekkim rozkroku, zrelaksuj ramiona. Powoli obracaj tułów na boki, pozwalając, aby ręce swobodnie podążały za ruchem. Ruch powinien być lekki, bez napięcia. Powtarzaj przez 1-2 minuty.

Praca z przeponą

Oddychanie przeponowe jest jedną z najskuteczniejszych metod regulacji napięć w ciele. Ponieważ przepona ma bezpośredni wpływ na układ nerwowy, jej świadoma aktywizacja może pomóc w redukcji stresu i poprawie świadomości ciała.

Ćwiczenie: Połóż się na plecach, umieść jedną rękę na brzuchu, drugą na klatce piersiowej. Wykonaj powolny wdech nosem, koncentrując się na tym, aby unosił się brzuch, a klatka piersiowa pozostała nieruchoma. Następnie powoli wypuszczaj powietrze przez usta, wydłużając wydech. Powtarzaj przez 5 minut, zwracając uwagę na rozluźnienie ciała.

Mikroruchy powięziowe

Delikatne, niemal niezauważalne ruchy mogą przynieść ogromną ulgę w napięciach zapisanych w powięzi. Mikroruchy pomagają aktywować układ nerwowy i przywrócić płynność ruchu w ciele.

Ćwiczenie: Połóż się wygodnie na macie, zegnij nogi w kolanach i pozwól im swobodnie opadać na boki. Delikatnie unosząc i opuszczając kolana, wykonuj subtelne, ledwo zauważalne ruchy. Możesz również delikatnie bujać miednicą na boki, zwracając uwagę na minimalne reakcje ciała.

Jak wdrożyć te metody w codziennym życiu?

- 5-10 minut dziennie – regularność jest kluczowa w uwalnianiu napięć.
- Połącz ruch z oddechem – świadome oddychanie zwiększa skuteczność ćwiczeń.
- Wsłuchaj się w ciało – obserwuj, gdzie odczuwasz napięcie i pozwól, by ruch je uwolnił.
- Nie forsuj się – ćwiczenia powinny być wykonywane z lekkością, bez nadmiernego wysiłku.
- Zastosuj je w codziennych czynnościach – delikatne skręty, świadomy oddech czy mikroruchy mogą być wykonywane nawet podczas siedzenia przy biurku.

Te proste, ale skuteczne metody pomagają uwolnić ciało od napięć i przywrócić naturalną harmonię ruchu. Warto je wprowadzić do swojej codziennej rutyny, aby cieszyć się większym komfortem i swobodą w ciele.



Podsumowanie

Codzienny stres i napięcia emocjonalne mogą mieć bezpośredni wpływ na nasze ciało, prowadząc do bólu, ograniczeń ruchowych i dyskomfortu. Jednak dzięki świadomej pracy z ciałem możemy skutecznie uwalniać te napięcia i przywracać sobie lekkość oraz swobodę ruchu.

Przedstawione w poradniku metody – TRE, ruch spiralny, praca z przeponą oraz mikroruchy powięziowe – to skuteczne sposoby na wsparcie regeneracji układu nerwowego i poprawę świadomości ciała. Ich regularna praktyka może przynieść odczuwalne korzyści, takie jak zmniejszenie napięcia, poprawa mobilności oraz lepsza jakość snu.

Najważniejsze, o czym warto pamiętać:

- Nie zmuszaj się do ruchu – podążaj za sygnałami swojego ciała.
- Regularność jest kluczowa – już 5-10 minut dziennie może przynieść pozytywne efekty.
- Połącz ruch z oddechem – to wzmocni efekt rozluźnienia i odprężenia.
- Jeśli pojawi się dyskomfort – zatrzymaj się i dostosuj intensywność ćwiczeń.

Praca z ciałem to proces – bądź dla siebie cierpliwy/a. Jeśli czujesz, że Twoje napięcia są silne lub masz dolegliwości bólowe, warto skonsultować się ze specjalistą, który pomoże dobrać najlepsze metody pracy z ciałem.

Zadbaj o siebie i pozwól swojemu ciału odzyskać harmonię! 😊

⚠ Ważna informacja:

Poradnik ma charakter edukacyjny i informacyjny. Przedstawione ćwiczenia mogą wspierać redukcję napięć i poprawę samopoczucia, ale nie zastępują profesjonalnej terapii ani indywidualnej konsultacji z fizjoterapeutą lub lekarzem.

Nie wszystkie techniki są odpowiednie dla każdego – w przypadku przewlekłych dolegliwości bólowych, urazów, zaburzeń neurologicznych lub innych problemów zdrowotnych, przed rozpoczęciem nowych form aktywności warto skonsultować się ze specjalistą.

Podczas ćwiczeń obserwuj reakcję swojego ciała. Jeśli pojawi się ból, zawroty głowy, silny dyskomfort lub inne niepokojące objawy – natychmiast przerwij i skonsultuj się z fizjoterapeutą.

Ruch może być potężnym narzędziem terapeutycznym – stosuj go świadomie, z uważnością i szacunkiem dla swojego ciała.

Bibliografia

1. Berceli, D. (2008). Rewolucyjna metoda uwalniania traumy. Jak przetrwać najtrudniejsze chwile. Namaste Publishing.
2. Myers, T. W. (2020). Taśmy anatomiczne: meridiany powięziowe dla manualnych i ruchowych terapeutów. Churchill Livingstone.
3. Levine, P. A. (2010). Gdy ciało mówi „nie”: Jak uwolnić się od skutków traumy i odzyskać pełnię życia. North Atlantic Books.
4. Porges, S. W. (2011). Teoria poliwagalna: Neurofizjologiczne podstawy emocji, przywiązania, komunikacji i samoregulacji. W. W. Norton & Company.
5. Maté, G. (2003). Gdy ciało mówi nie: Koszty ukrytego stresu. Vintage Canada.