



PSOAS – MIĘSIEŃ DUSZY

E-BOOK DO PROWADZONEJ PRAKTYKI
REGULACJI UKŁADU NERWOWEGO I
GŁĘBOKIEGO POWROTU DO SIEBIE

SPIS TREŚCI

1. ZANIM ZACZNIESZ

O INTENCJI TEGO ZESTAWU

2. CIAŁO, KTÓRE PAMIĘTA

DLACZEGO NAPIĘCIE NIE ZNIKA „SAMO” I CZEMU PSOAS
TRZYMA TAK DŁUGO

3. PSOAS – MIĘSIEŃ PRZETRWANIA

KRÓTKO O JEGO ROLI W BEZPIECZEŃSTWIE, REAKCJI
STRESOWEJ I CZUJNOŚCI

4. BEZPIECZEŃSTWO ZAMIAST KONTROLI

DLACZEGO CIAŁO PUSZCZA TYLKO WTEDY, GDY PRZESTAJE
BYĆ POPRAWIANE

5. JAK PRACOWAĆ Z TYM ZESTAWEM

CZĘSTOTLIWOŚĆ, KOLEJNOŚĆ, PODEJŚCIE BEZ PRESJI

6. MEDITACJA 1: WRACAM DO SIEBIE

CEL PRAKTYKI · POZYCJA CIAŁA · KIEDY NAJLEPIEJ SŁUCHAĆ

7. MEDITACJA 2: JESTEM POD OPIEKĄ

GŁĘBOKIE ROZLUŻNIANIE PSOASA · POZYCJA Z UGIĘTYMI
NOGAMI · REGULACJA UKŁADU NERWOWEGO

8. MEDYTACJA 3: POZWALAM PUŚCIĆ

INTEGRACJA · DOMKNIĘCIE · POZWOLENIE NA
ODPOCZYNEK

9. POZYCJE CIAŁA, KTÓRE WSPIERAJĄ PSOAS

PODUSZKI, WAŁKI, KOCE — PROSTE WSPARCIE BEZ ĆWICZEŃ

10. CO MOŻE SIĘ POJAWIĆ W TRAKCIE I PO PRAKTYCE

NATURALNE REAKCJE CIAŁA I UKŁADU NERWOWEGO

11. KIEDY ZROBIĆ PRZERWĘ I JAK SIĘ ZAOPIEKOWAĆ

SŁUCHANIE SYGNAŁÓW CIAŁA I GRANICE PRAKTYKI

12. ZAKOŃCZENIE – POWRÓT DO CIAŁA

KILKA SŁÓW NA DROGĘ I ZAPROSZENIE DO ŁAGODNEJ
REGULARNOŚCI

WSTĘP

Ten zestaw powstał z uważności na ciało i z doświadczenia, że prawdziwa zmiana zaczyna się wtedy, gdy pojawia się poczucie bezpieczeństwa. Nie z wysiłku, nie z presji, nie z prób naprawiania siebie, ale z momentu, w którym ciało przestaje być w gotowości i może choć na chwilę odpocząć. Przez lata obserwowałam, jak wiele napięcia nosimy w sobie — często zupełnie nieświadomie — i jak bardzo brakuje nam prostych, łagodnych form wsparcia, które pozwalają ciału oddychać we własnym tempie.

Ciało pamięta więcej, niż nam się wydaje. Pamięta chwile pośpiechu, odpowiedzialności, czujności, bycia silną wtedy, gdy nie było innego wyjścia. Ten zestaw nie próbuje tych doświadczeń zmieniać ani usuwać. Tworzy przestrzeń, w której mogą one powoli mięknąć, gdy pojawia się dość spokoju, by ciało poczuło, że teraz może zwolnić.

Medytacje i treści, które tu znajdziesz, są zaproszeniem do spotkania ze sobą w sposób prosty i prawdziwy. Bez presji, bez oczekiwań, bez potrzeby osiągnięcia określonego stanu. To przestrzeń, do której możesz wracać tak często, jak potrzebujesz — czasem na kilka minut, czasem na dłużej — zawsze wtedy, gdy czujesz, że napięcie znów bierze górę.

Z czasem możesz zauważyć, że relacja z ciałem zaczyna się zmieniać. Że łatwiej rozpoznajesz swoje potrzeby, szybciej

reagujesz na sygnały zmęczenia, delikatniej traktujesz siebie w momentach przeciążenia. To drobne zmiany, które budują się powoli, ale mają głęboki wpływ na codzienne życie.

Niech ten zestaw będzie dla Ciebie miejscem powrotu. Cichą przestrzenią, w której możesz odnaleźć spokój, zaufanie i poczucie bycia po swojej stronie. Ciało wie, jak się regulować, gdy dostaje do tego odpowiednie warunki. Ty dajesz mu na to zgodę.

I. ZANIM ZACZNIESZ

O INTENCJI TEGO ZESTAWU

Zanim włączysz pierwszą medytację, zatrzymaj się na chwilę tutaj. Nie po to, żeby coś zrozumieć, ale żeby dać sobie moment przejścia z codziennego tempa w spokojniejszą przestrzeń. Ten zestaw powstał z myślą o Tobie — o Twoim ciele, które być może od dawna jest w gotowości, i o miejscu w Tobie, które tęskni za prawdziwym odpoczynkiem.

Psoas, mięsień ukryty głęboko w środku, czuwa nad Twoim bezpieczeństwem. To on reaguje, gdy trzeba być silną, uważną, gotową do ruchu. W tym zestawie nie próbujemy go zmieniać ani przekonywać. Dajemy mu warunki, w których może poczuć, że teraz jest wystarczająco dobrze, by choć trochę się rozluźnić.

Podczas tej praktyki nie musisz niczego robić idealnie. Możesz po prostu być — z oddechem, z ciężarem ciała, z tym, co właśnie się w Tobie pojawia. Medytacje prowadzą łagodnie i spokojnie, jakby ktoś był obok i mówił: „jest w porządku, możesz zwolnić”. Możesz słuchać ich leżąc, siedząc, z zamkniętymi oczami albo z otwartymi, pozwalając ciału wybrać to, czego najbardziej potrzebuje.

Ten zestaw jest miejscem, do którego możesz wracać wtedy, gdy napięcie znów się pojawia albo gdy masz ochotę na chwilę ciszy. Bez presji i bez oczekiwań. Każda reakcja jest

mile widziana — senność, poruszenie, emocja, a czasem tylko spokój i nic więcej.

Jeśli w trakcie praktyki poczujesz, że chcesz zmienić pozycję, zrobić przerwę albo zakończyć słuchanie, posłuchaj tej potrzeby. To znak, że jesteś w kontakcie ze sobą. Zanim przejdiesz dalej, pozwól sobie na odrobinę ciekawości i łagodności. Ten zestaw jest zaproszeniem do tego, by Twoje ciało mogło poczuć się na tyle bezpiecznie, by być sobą — dokładnie tak, jak teraz.

2. CIAŁO, KTÓRE PAMIĘTA

DLACZEGO NAPIĘCIE NIE ZNIKA SAMO I CZEMU PSOAS TRZYMA TAK DŁUGO

Być może zdarzyło Ci się pomyśleć, że skoro sytuacja się skończyła, rozmowa została przeprowadzona, decyzja podjęta, to napięcie też powinno już odejść. Umysł często idzie dalej szybciej niż ciało. Ciało zostaje jeszcze chwilę w tym, co było, jakby potrzebowało więcej czasu, by sprawdzić, czy naprawdę jest już bezpiecznie.

Twoje ciało pamięta nie w postaci obrazów czy myśli, ale w odczuciach. W napięciu mięśni, w skróconym oddechu, w gotowości do ruchu, której nie zawsze jesteś świadoma. To pamięć zapisana w tkankach, delikatna i jednocześnie bardzo konkretna. Nie znika pod wpływem decyzji ani zrozumienia, bo nie powstała na poziomie myślenia.

Psoas jest jednym z tych miejsc, które pamiętają najdłużej. To mięsień głęboki, związany z instynktem przetrwania i reakcją ciała na zagrożenie. Kiedy przez dłuższy czas trzeba było być czujną, odpowiedzialną, silną albo gotową na zmianę, psoas

uczy się trzymać. Robi to z troski o Ciebie, nawet jeśli dziś to trzymanie bywa męczące.

Dlatego napięcie często nie znika samo. Ciało potrzebuje sygnałów, które docierają do niego wolniej, ale głębiej niż słowa. Potrzebuje tempa, które pozwala mu zauważyć, że nic złego się nie dzieje. Potrzebuje powtarzalnego doświadczenia spokoju, a nie jednorazowego rozluźnienia.

Kiedy psoas trzyma, to nie dlatego, że coś jest z Tobą nie tak. To znak, że przez długi czas dbałaś o siebie najlepiej, jak potrafiłaś. Teraz możesz zaprosić ciało do innego doświadczenia — takiego, w którym nie musi już wszystkiego pilnować.

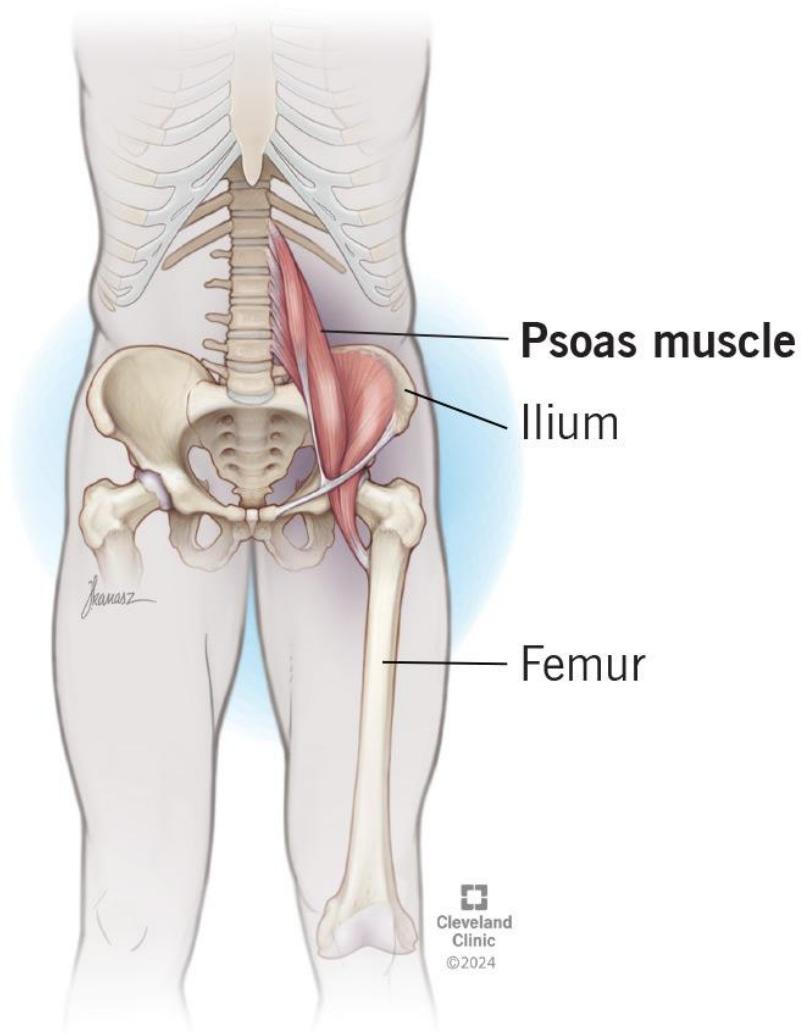
W tej praktyce nie chodzi o to, by pamięć ciała wymazać. Chodzi o to, by stopniowo dodać nowe zapisy. Chwile, w których oddech staje się głębszy, ciężar ciała opada w podłoże, a mięśnie mogą choć trochę odpuścić. Z czasem to właśnie te doświadczenia zaczynają być dla ciała nowym punktem odniesienia.

Jeśli napięcie wraca, to nie jest porażka. To informacja, że ciało jeszcze się uczy. Każde spotkanie z tym zestawem jest kolejnym spokojnym przypomnieniem: teraz można zwolnić, teraz można być tutaj, teraz nic nie trzeba robić.

3. PSOAS – MIĘSIEŃ PRZETRWANIA

KRÓTKO O JEGO ROLI W BEZPIECZEŃSTWIE,
REAKCJI STRESOWEJ I CZUJNOŚCI

Psoas muscle



Psoas leży głęboko w Twoim ciele, blisko środka, tam gdzie zaczyna się poczucie stabilności. Nie jest mięśniem, o którym często myślimy, a jednak ma ogromny wpływ na to, jak czujesz się w sobie. To on reaguje jako jeden z pierwszych, gdy coś w otoczeniu wymaga uwagi, gdy pojawia się napięcie, niepewność albo potrzeba szybkiej reakcji.

Kiedy ciało odbiera sygnał stresu, psoas delikatnie się skraca, przygotowując Cię do ruchu. To bardzo pierwotna reakcja, która przez tysiące lat pomagała ludziom przetrwać. Dzięki niej możesz działać, uciekać, chronić się. W codziennym życiu ta gotowość często zostaje z nami na dłużej, nawet wtedy, gdy realne zagrożenie dawno minęło.

Psoas jest w stałym dialogu z układem nerwowym. Gdy ten pozostaje w czujności, mięsień trwa w napięciu, jakby wciąż nasłuchiwał, czy trzeba będzie znów się zebrać i ruszyć. To subtelne napięcie bywa niewidoczne, a jednocześnie bardzo odczuwalne — w postaci zmęczenia, niepokoju, trudności z głębokim odpoczynkiem.

To ważne, by wiedzieć, że psoas nie działa przeciwko Tobie. On robi dokładnie to, do czego został stworzony. Chroni. Czuwa. Trzyma Cię w gotowości wtedy, gdy uznaje to za potrzebne. W tym zestawie medytacji spotykasz się z nim nie po to, by go zmieniać, ale by nawiązać z nim inną relację.

Kiedy ciało doświadcza spokoju w sposób powolny i powtarzalny, psoas zaczyna otrzymywać nowe sygnały. Oddech zwalnia, ciężar ciała opada, a czujność stopniowo mięknie. To proces, który dzieje się w swoim tempie i nie wymaga wysiłku.

Z czasem psoas może nauczyć się, że bycie bezpieczną nie zawsze oznacza bycie gotową do ruchu. Że odpoczynek także jest formą ochrony. Ta zmiana zaczyna się od drobnych momentów, takich jak ten, w którym teraz jesteś, czytając te słowa i pozwalając sobie na chwilę uważności.

4. BEZPIECZEŃSTWO ZAMIAST KONTROLI

DLACZEGO CIAŁO PUSZCZA TYLKO WTEDY, GDY PRZESTAJE BYĆ POPRAWIANE

Wiele z nas nauczyło się, że gdy w ciele pojawia się napięcie, trzeba coś z nim zrobić. Rozciągnąć, rozluźnić, naprawić. Ten impuls jest zrozumiały — przez długi czas kontrola była sposobem radzenia sobie i ochrony. Ciało jednak odbiera takie działania bardzo subtelnie i często jako sygnał, że nadal trzeba być czujną.

Ciało rozluźnia się wtedy, gdy czuje, że nie jest oceniane ani poprawiane. Gdy nikt nie próbuje go zmienić ani przyspieszyć jego reakcji. Bezpieczeństwo pojawia się w doświadczeniu bycia przyjętą dokładnie taką, jaka jesteś w danym momencie — z napięciem, z oporem, z gotowością.

Psoas szczególnie wyraźnie reaguje na intencję, z jaką się do niego zbliżasz. Gdy pojawia się chęć „żeby wreszcie puścił”, mięsień pozostaje w czujności. Gdy natomiast odczuwana jest zgoda na to, że trzymanie ma swoje powody, ciało zaczyna mięknać samo z siebie.

W tej praktyce zaproszenie brzmi inaczej niż zwykle. Zamiast poprawiać, możesz towarzyszyć. Zamiast działać, możesz zostać. Zamiast kontrolować oddech, możesz pozwolić mu płynąć tak, jak chce. To drobne zmiany, które ciało odbiera jako ogromną ulgę.

Bezpieczeństwo rodzi się z powtarzalnego doświadczenia, że nic złego się nie dzieje, gdy puszczasz kontrolę. Że możesz leżeć, oddychać i niczego nie pilnować. Z czasem układ nerwowy zaczyna to zapamiętywać, a psoas przestaje pełnić swoją rolę z taką intensywnością.

Jeśli podczas praktyki zauważysz w sobie impuls do sprawdzania, czy robisz to „dobrze”, zatrzymaj się na moment i wróć do prostego odczucia ciała. Do ciężaru, do kontaktu z podłożem, do obecności. To wystarczy.

Tu nie chodzi o osiągnięcie stanu. Chodzi o relację — z ciałem, które przez długi czas robiło wszystko, by było bezpiecznie. Teraz może usłyszeć, że ma wsparcie i że może odpocząć.

5. JAK PRACOWAĆ Z TYM ZESTAWEM

O KOLEJNOŚCI, CZĘSTOTLIWOŚCI I ZAUFANIU DO SYGNAŁÓW CIAŁA

Ten zestaw nie wymaga planu ani dyscypliny. Możesz korzystać z niego w taki sposób, jaki w danym momencie jest dla Ciebie najbardziej naturalny. Ciało samo podpowiada, kiedy potrzebuje zejścia z napięcia, a kiedy wystarczy krótka chwila kontaktu i spokoju.

Jeśli lubisz mieć ramę, możesz zacząć od pierwszej medytacji i przechodzić przez zestaw po kolei. To delikatna droga od osadzenia, przez głębsze rozluźnienie, aż po integrację. Dla wielu osób taka kolejność daje poczucie ciągłości i bezpieczeństwa.

Możesz też sięgać po pojedyncze medytacje, w zależności od tego, jak się czujesz. Czasem wystarczy kilka minut, by ciało poczuło ulgę. Innym razem pojawia się potrzeba dłuższego odpoczynku. Oba wybory są w porządku i oba wspierają proces regulacji.

Częstotliwość również warto dopasować do siebie. Dla jednych regularne słuchanie kilka razy w tygodniu przynosi największą ulgę, dla innych ważniejsze jest sięganie po ten

zestaw wtedy, gdy napięcie staje się wyraźne. Ciało najlepiej reaguje na łagodną powtarzalność, a nie na przymus.

Zwracaj uwagę na sygnały, które pojawiają się w trakcie i po praktyce. Może to być uczucie ciężaru, rozluźnienia, sennałości albo większej obecności w ciele. Czasem efektem jest po prostu spokój, który trudno opisać słowami. Wszystko to jest częścią procesu.

Jeśli zdarzy się dzień, w którym nie masz ochoty wracać do medytacji, uszanuj to. Zaufanie do ciała buduje się także poprzez pozwolenie mu na przerwę. Ten zestaw jest do Twojej dyspozycji i pozostaje dostępny zawsze wtedy, gdy poczujesz, że chcesz do niego wrócić.

Najważniejsze w tej pracy jest to, by być po swojej stronie. Słuchać ciała tak, jak słucha się kogoś bliskiego — z ciekawością, z łagodnością i bez pośpiechu. To wystarczy, by proces mógł się toczyć swoim własnym tempem.

6.

MEDYTACJA I: WRACAM DO SIEBIE

OSADZENIE, PIERWSZE ZEJŚCIE Z NAPIĘCIA,

POCZUCIE BYCIA TU

Ta medytacja jest zaproszeniem do powrotu do siebie w najprostszy możliwy sposób. Nie przez analizę ani wysiłek, lecz przez kontakt z ciałem takim, jakie jest w tej chwili. To dobra praktyka na początek pracy z zestawem, ale także wtedy, gdy czujesz, że dzień był intensywny i potrzebujesz się zatrzymać.

Zanim ją włączysz, pozwól sobie znaleźć pozycję, w której ciało czuje się wystarczająco komfortowo. Możesz położyć się na plecach lub usiąść, opierając ciało w taki sposób, by nie musiało się utrzymywać. Jeśli chcesz, podłóż pod kolana poduszkę lub koc, tak aby dolna część pleców mogła miękko opaść.

Podczas tej medytacji nie chodzi o głębokie rozluźnianie ani o intensywne doznania. Jej celem jest osadzenie — powrót uwagi do ciała, do miejsca, w którym jesteś, do kontaktu z podłożem. To moment, w którym układ nerwowy zaczyna otrzymywać sygnał, że teraz możesz zwolnić.

Możesz zauważyć, jak ciężar ciała stopniowo rozkłada się równiej, jak oddech staje się trochę spokojniejszy, jak myśli

tracą na intensywności. Jeśli uwaga odpływa, delikatnie wracaj do odczuć fizycznych — do miejsca, gdzie ciało dotyka ziemi, do rytmu oddechu, do prostego bycia.

Ta medytacja dobrze sprawdza się o każdej porze dnia. Możesz wracać do niej rano, by łagodnie wejść w dzień, albo wieczorem, by zakończyć go w większym spokoju. Z każdym kolejnym odsłuchaniem ciało będzie coraz szybciej rozpoznawać ten stan i coraz łatwiej do niego wracać.

Jeśli po zakończeniu poczujesz potrzebę pozostania jeszcze chwilę w ciszy, pozwól sobie na to. Nie ma potrzeby od razu wstawać ani przechodzić do kolejnych działań. Ten moment osadzenia jest ważną częścią praktyki i warto dać mu czas, by się w Tobie rozgościł.

7.

MEDYTACJA 2: JESTEM POD OPIEKĄ GŁĘBOKIE ROZLUŻNIANIE PSOASA I POCZUCIE WSPARCIA

Ta medytacja jest sercem całego zestawu. To przestrzeń, w której ciało może naprawdę się zatrzymać i doświadczyć wsparcia bez konieczności czuwania. Dobrze sięgać po nią wtedy, gdy czujesz zmęczenie, napięcie albo potrzebę głębszego odpoczynku.

Najlepiej słuchać jej w pozycji leżącej na plecach, z ugiętymi nogami. Stopy mogą stać swobodnie na podłożu, a pod kolana możesz podłożyć poduszki, wałek albo zrolowany koc. Ta pozycja pozwala psoasowi miękko się skrócić i daje mu sygnał, że nie musi utrzymywać ciała w gotowości.

Podczas tej medytacji ciało często reaguje stopniowo. Oddech może się pogłębiać, mięśnie brzucha i miednicy mogą delikatnie puszczać, pojawia się uczucie ciężaru lub ciepła w środku. Każda z tych reakcji jest naturalna i świadczy o tym, że układ nerwowy zaczyna przechodzić w spokojniejszy tryb.

W tej praktyce nie trzeba podążać za każdym słowem ani utrzymywać uwagi w określony sposób. Możesz pozwolić sobie na półsen, na odpływanie myślami, na bycie gdzieś

pomiędzy. To stan, w którym ciało często pracuje najgłębiej, bez udziału kontroli.

Ta medytacja dobrze sprawdza się wieczorem, przed snem, ale możesz sięgać po nią także w ciągu dnia, jeśli masz możliwość położenia się i zamknięcia oczu. Po jej zakończeniu daj sobie chwilę na łagodne przejście — porusz palcami, przeciągnij się, pozwól ciału wrócić do ruchu we własnym tempie.

Z każdym kolejnym odsłuchaniem psoas coraz lepiej rozpoznaje to doświadczenie i coraz szybciej odnajduje w nim ulgę. To spokojna, powtarzalna praktyka, która buduje w ciele poczucie bycia pod opieką, bez wysiłku i bez pośpiechu.

8.

MĘDYTACJA 3: POZWALAM PUŚCIĆ

INTEGRACJA, DOMKNIĘCIE I POZWOLENIE NA ODPOCZYNEK

Ta medytacja jest zaproszeniem do łagodnego domknięcia. Do momentu, w którym ciało może zebrać to, co wydarzyło się wcześniej, i pozwolić sobie na odpoczynek bez potrzeby dalszego działania. Dobrze sięgać po nią wtedy, gdy dzień dobiega końca albo gdy czujesz, że po intensywniejszej pracy potrzebujesz wyciszenia.

Możesz słuchać jej w pozycji leżącej lub półleżącej, wybierając takie ułożenie ciała, które sprzyja poczuciu komfortu. Niech wszystko, co może się oprzeć, znajdzie swoje miejsce. Ta medytacja nie prowadzi głęboko w ciało, lecz delikatnie zaprasza do bycia z tym, co już się w nim wydarzyło.

Podczas tej praktyki możesz zauważyć, że napięcie zaczyna się rozpraszać, jakby samo z siebie, bez wysiłku. Oddech staje się spokojniejszy, a ciało może poczuć potrzebę bezruchu. To moment integracji, w którym układ nerwowy porządkuje doświadczenia i osadza je w poczuciu spokoju.

Jeśli pojawią się emocje albo wspomnienia, pozwól im przepłynąć bez nadawania im znaczeń. Jeśli nie pojawi się nic

szczególnego, to także jest w porządku. Czasem największym znakiem puszczenia jest cisza i prostota chwili.

Ta medytacja dobrze domyka dzień i wspiera przejście w sen. Po jej zakończeniu możesz pozostać w bezruchu albo pozwolić sobie zasnąć, jeśli ciało tego potrzebuje. To naturalne przedłużenie praktyki.

Z każdym kolejnym odsłuchaniem ciało coraz łatwiej rozpoznaje moment, w którym może odpuścić. Puszczenie staje się mniej wysiłkiem, a bardziej naturalnym ruchem w stronę odpoczynku. To właśnie w takich chwilach psoas uczy się, że czuwanie nie jest już potrzebne.

9. POZYCJE CIAŁA, KTÓRE WSPIERAJĄ PSOAS

PROSTE UŁOŻENIA SPRZYJAJĄCE POCZUCIU ULGI

Sposób, w jaki układasz ciało podczas medytacji, ma duże znaczenie dla tego, jak psoas odbiera całą praktykę. Ten mięsień reaguje bardzo wyraźnie na to, czy ciało czuje się podtrzymane i czy może oddać część swojego ciężaru. Dlatego warto poświęcić chwilę na znalezienie pozycji, w której nic nie trzeba utrzymywać.

Najczęściej najlepiej sprawdza się leżenie na plecach z ugiętymi nogami. Stopy mogą stać swobodnie na podłożu, a pod kolana dobrze jest podłożyć poduszki, wałek lub zrolowany koc. Taka pozycja pozwala dolnej części pleców miękko opaść i daje psoasowi sygnał, że może przestać podtrzymywać ciało.

Jeśli wolisz leżeć z wyprostowanymi nogami, zadbaj o to, by pod kolanami znalazło się delikatne podparcie. Nawet niewielka wysokość potrafi przynieść dużą ulgę i sprawić, że napięcie w środku ciała zacznie się rozpraszać.

Możesz również praktykować w pozycji pólleżącej lub siedzącej, opierając plecy i głowę o poduszki lub oparcie. Ważne jest, aby kręgosłup był podparty, a brzuch i miednica

mogły się rozluźnić. Ciało łatwiej puszcza wtedy, gdy nie musi się stabilizować.

Zachęcam Cię do eksperymentowania i sprawdzania, które ułożenia są dla Ciebie najbardziej wspierające. Czasem wystarczy drobna zmiana — przesunięcie poduszki, podłożenie koca — by ciało poczuło różnicę.

Najważniejszą zasadą jest komfort. Jeśli pozycja staje się niewygodna lub pojawia się potrzeba ruchu, zmień ją. Psoas najlepiej reaguje wtedy, gdy ciało czuje się zaopiekowane i może naprawdę odpocząć.

10. CO MOŻE SIĘ POJAWIĆ W TRAKCIE I PO PRAKTYCE

NATURALNE REAKCJE CIAŁA I UKŁADU NERWOWEGO

Każde spotkanie z tym zestawem może wyglądać inaczej. Czasem ciało reaguje od razu, innym razem potrzebuje kilku odsłuchań, by poczuć zmianę. Wszystkie reakcje są częścią procesu i świadczą o tym, że układ nerwowy zaczyna się regulować.

W trakcie medytacji możesz poczuć ciepło w okolicach brzucha, miednicy lub pleców, delikatne drżenie, uczucie ciężaru albo rozluźnienia. U niektórych osób pojawia się senność, spowolnienie myśli, większa obecność w ciele. Zdarza się też, że przez chwilę napięcie staje się bardziej wyraźne, jakby ciało chciało się pokazać i zostać zauważone.

Po praktyce możesz odczuwać większy spokój, miękkość w ciele albo potrzebę odpoczynku. Czasem pojawia się jasność, lekkość, a czasem po prostu cisza. Zdarza się również, że ciało chce się poruszyć, przeciągnąć albo głębiej odetchnąć. Wszystko to są naturalne sposoby integracji.

Emocje, które mogą się pojawić, również są mile widziane. Mogą to być wzruszenie, smutek, ulga albo radość bez wyraźnego powodu. Ciało uwalnia napięcie w swoim tempie i w taki sposób, jaki jest dla niego bezpieczny.

Jeśli zdarzy się dzień, w którym po medytacji poczujesz większe zmęczenie albo wrażliwość, zadbaj o siebie szczególnie łagodnie. Daj sobie więcej czasu, ciepła, prostych czynności. To często znak, że ciało wykonało głęboką pracę.

Z czasem możesz zauważyć, że reakcje stają się subtelniejsze, a poczucie spokoju łatwiej dostępne. To naturalny efekt powtarzalnego doświadczenia bezpieczeństwa. Ciało uczy się, że może puszczać napięcie bez ryzyka i bez pośpiechu.

II. KIEDY ZROBIĆ PRZERWĘ I JAK SIĘ ZAOPIEKOWAĆ

SŁUCHANIE SYGNAŁÓW CIAŁA I ŁAGODNE GRANICE PRAKTYKI

W tej pracy ważne jest, aby pamiętać, że odpoczynek bywa potrzebny także od samej praktyki. Ciało najlepiej reguluje się wtedy, gdy czuje, że ma wybór i że jego sygnały są brane pod uwagę. Przerwa może być formą troski, a nie rezygnacji.

Jeśli w trakcie medytacji pojawi się nadmiar pobudzenia, niepokój albo silna potrzeba ruchu, to znak, że ciało prosi o zmianę. Możesz wtedy przerwać słuchanie, otworzyć oczy, poruszyć się albo zmienić pozycję. Takie momenty uczą uważności i budują poczucie bezpieczeństwa.

Zdarzają się dni, w których ciało nie ma przestrzeni na głębszą pracę. Może być zmęczone, przeciążone albo potrzebować prostych, ziemskich form wsparcia. W takich chwilach wystarczy zadbać o podstawy — ciepło, sen, spokojny oddech, kontakt z naturą. To również jest część procesu.

Warto obserwować, jak reagujesz po praktyce. Jeśli pojawia się potrzeba większej łagodności, zwolnienia tempa albo bycia

bliżej siebie, pozwól sobie na to. Ciało integruje doświadczenie także poza momentem słuchania medytacji.

Ten zestaw pozostaje do Twojej dyspozycji i nie wymaga regularności narzuconej z zewnątrz. Możesz wracać do niego wtedy, gdy poczujesz gotowość. Zaufanie do własnego rytmu jest jednym z najważniejszych elementów budowania bezpieczeństwa.

Dbanie o granice w praktyce uczy tego samego w codziennym życiu. Pokazuje, że możesz reagować na swoje potrzeby z uważnością i szacunkiem. To spokojny, ale bardzo głęboki proces, który zaczyna się od prostego pytania: czego teraz potrzebuję.

ZAKOŃCZENIE – POWRÓT DO CIAŁA

KILKA SŁÓW NA DROGĘ

Ten zestaw medytacji i ten e-book są zaproszeniem do powrotu do ciała w sposób prosty i czuły. Bez wysiłku, bez pośpiechu, bez konieczności bycia kimś innym niż jesteś. Każde spotkanie z tą praktyką jest kolejną okazją, by ciało mogło doświadczyć chwili spokoju i wsparcia.

Być może zauważysz zmiany szybko, a być może pojawią się one stopniowo, niemal niezauważalnie. Ciało uczy się w swoim tempie i zapisuje doświadczenia, które niosą poczucie bezpieczeństwa. Nawet krótkie chwile regulacji mają znaczenie i z czasem tworzą nową jakość bycia w sobie.

Możesz wracać do tych medytacji zawsze wtedy, gdy poczujesz taką potrzebę. Traktuj je jak miejsce, do którego masz dostęp bez warunków. Czasem wystarczy kilka minut, by przypomnieć sobie, że możesz zwolnić i oprzeć się na tym, co Cię podtrzymuje.

Najważniejsza relacja, którą budujesz w tej praktyce, to relacja z własnym ciałem. Zaufanie, które powstaje w tych chwilach, zaczyna przenikać także codzienne życie. Stajesz się uważniejsza na swoje granice, potrzeby i rytm.

Niech ten zestaw będzie dla Ciebie towarzyszem, do którego wracasz z łagodnością. Ciało pamięta drogę do spokoju. Ty tylko otwierasz przestrzeń, by mogło nią podążać.

Dziękuję, że pozwoliłaś sobie na ten czas. Niech to doświadczenie towarzyszy Ci również poza chwilą praktyki — w codziennych momentach, w uważności na swoje potrzeby i w łagodnym byciu po swojej stronie.

Z czułością,
Justyna, Dotyk Obecności