

Świadomy ruch sposobem na uwalnianie stresu

Aktywność fizyczna jest ważnym i skutecznym narzędziem wpływającym bezpośrednio na poziom stresu i emocjonalność człowieka. Wspiera utrzymanie względnej równowagi w czasach kryzysu i niestabilności. Jesteśmy stworzeni do ruchu uwalniającego napięcia wyczuwalne nie tylko w ciele, ale również w przestrzeni naszych przeżyć wewnętrznych. Regularny wysiłek fizyczny przeciwdziała efektom przeciążeń układu nerwowego, zapewnia większą odporność psychiczną i zmniejsza ryzyko wystąpienia licznych schorzeń. Budowanie zasobów sprawności psychofizycznej w dobie tak wielkiej niepewności jest już koniecznością.

WYZWANIA CODZIENNOŚCI JAKO ŹRÓDŁO STRESU

Żyjemy na najwyższych obrotach w kulturze [wielozadaniowości](#) i ciągłego poszukiwania rozwiązań. Codziennie poddawani jesteśmy sytuacjom generującym stres i przeciążenia układu nerwowego. Intensywna praca, pośpiech, brak snu, nieprawidłowa dieta i nawodnienie organizmu są często ignorowane. Prowadzą one do wyczerpania organizmu objawiającego się spadkiem nastroju, deficytami energetycznymi, słabą motywacją – a w końcu bezsilnością ciała. To stan, w którym każde zadanie będzie wielkim wyzwaniem i sama myśl o nim sprowokuje lawiny stresu. Nadmiar bodźców odczuwalnych subiektywnie jako negatywne osłabia odporność psychiczną. W sytuacji, kiedy ciało nie ma odpowiednich zasobów, aby neutralizować wpływ stresu, odczuwamy stan permanentnego zmęczenia. Obniża to również poziom wszelkich aktywności życiowych. Jeśli nie zmienimy nawyków, sposobów reagowania i nie zadamy o kondycję psychiczną, symptomy te mogą przerodzić się w szereg problemów zdrowotnych. Badania wskazują, że osoby w warunkach przewlekłego stresu gorzej radzą sobie z problemami dnia codziennego i ponoszą zdecydowanie większe koszty zdrowotne. Jak zadbać o sprawność psychofizyczną i przynieść ulgę napięciom w ciele?

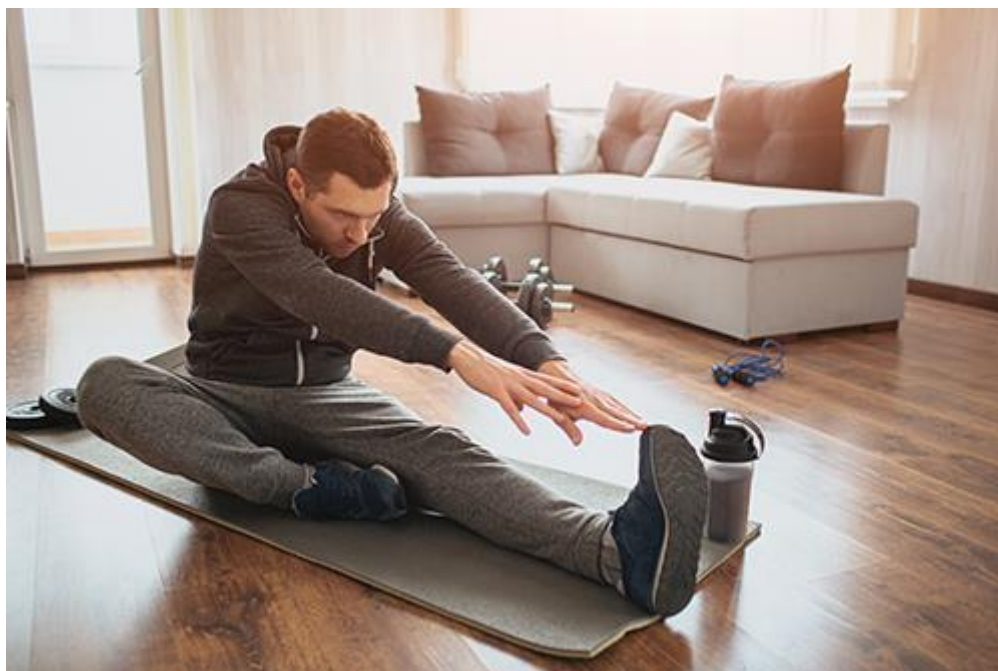
W POSZUKIWANIU BALANSU...

Na wiele spraw życia codziennego nie mamy wpływu. Mamy za to wpływ na własne reakcje. W poszukiwaniu zdrowia niezbędne okazują się wszelkie narzędzia, które zasilają nas w energię „do życia”. Techniki relaksacji, praca z oddechem, uważność – są często bagatelizowane. Tymczasem każdy, kto pracuje świadomie z oddechem, doświadcza, jak potrafi on regulować nasz układ nerwowy. Świadomy oddech to podstawowy budulec nie tylko dla sportowców, ale również dla osób rozpoczynających różne formy rozwoju czy terapii. Wdech to aktywne pobudzenie i mobilizacja ciała. Wydech przynosi pełne rozluźnienie i stopniowe wyciszenie. Oddech to najskuteczniejszy regulator wewnętrznego napięcia. Zaraz za oddechem pojawia się uważność na własne potrzeby, a przez to wzrasta świadomość ciała. Jego ograniczeń, blokad i możliwości. Praca z oddechem oraz uważność pozwalają nam wzmacniać ciało na poziomie psychofizycznym. Oznacza to, że w sytuacjach trudnych sprawniej powrócimy do względnej równowagi. Techniki praktykowane codziennie będą dla nas pracować szczególnie w kryzysowych momentach.

RUCH, KTÓRY UWALNIA NAPIĘCIA

Praktyka ruchu, która może mieć różnorodną formę, stwarza nieograniczoną przestrzeń do pracy z ciałem, a przez to również z emocjami. Warto zatem zadbać o regularność treningów (o ile oczywiście nie istnieją ku temu medyczne przeciwwskazania).

Ruch podobnie jak oddech zmienia nasze ciało – uwalnia napięcia. Zmiany te widoczne są w naszej postawie, na twarzy czy w ogólnej witalności. Aktywność fizyczna to nie tylko poprawa kondycji fizycznej i sprawności organizmu, ale w znacznym stopniu regulator emocji. Skuteczne narzędzie do redukcji stresu oraz wzmacniania zasobów psychicznych (odporności, poczucia własnej wartości, sprawstwa). Czasami nawet nie zdajemy sobie sprawy, w jakich przeciążeniach funkcjonujemy. Dopiero ból fizyczny prowokuje moment zatrzymania i wsłuchania się w ciało. To też ostatni moment na wykorzystanie ruchu jako skutecznej metody w walce ze stresem.



ADAPTACJA DO RUCHU

Już pierwsze minuty rozgrzewki uruchamiają energię w ciele. Wyrzut endorfin wyzwala w nas poczucie szczęścia, radości i rozluźnia napięty gorset mięśniowy. W ruchu też uczymy się akceptacji i otwartości na to, co się wydarza. Na ludzi, okoliczności, muzykę i otoczenie. Przede wszystkim pojawia się miejsce na spontaniczność, naturalność i własną ekspresję... prawdziwe źródło siły. To pokazuje, jak bardzo umysł zespolony jest z ciałem. I chociaż samym ruchem nie zrekompensujemy wieloletnich zaniedbań ujawniających się chociażby w wadach postawy, to warto podjąć próbę neutralizacji wszelkich przeciążeń zapisanych w ciele.

Każdy ruch, który odżywia ciało i przynosi uwolnienie oddechu, to dobry ruch. Ważne

szczególnie w dzisiejszych czasach, aby szukać dla siebie odpowiedniej przestrzeni aktywności. Powinna ona sprawiać radość, ale też pozostawiać uczucie większego komfortu w ciele. Koncepcja holistycznego treningu opartego o pracę z umysłem, ciałem i duchem przynosi wymierne efekty. Systematyczny i prawidłowy ruch powinien przynosić ulgę na każdej z powyższych płaszczyzn. Wybrana aktywność finalnie wzbudza czyste emocje pobudzenia, zadowolenia i satysfakcji. Początkowy przymus zostaje zastąpiony nawykiem i w końcu potrzebą ruchu. Inspiracje pojawiają się w ruchu. Pamiętajmy, że poziom wysiłku powinien być dostosowany do naszych możliwości i wszelkich ograniczeń wyczuwalnych w ciele.

Jaki rodzaj ruchu wybrać?

Korzystne dla zdrowia i redukcji napięcia będą wszelkie ćwiczenia o wysokiej intensywności (dla osób poszukujących mocnych wrażeń). Bieganie, pływanie, trening w wodzie, taniec, jazda na rowerze, sporty walki, ćwiczenia aerobowe oraz siłowe. Wszystko, co nas buduje i daje poczucie sprawczości. Małymi krokami po wielkie efekty.

Forma, jaką wybieramy, jej odpowiednie dobranie do nas, decyduje o jakości naszego życia. Moim wyborem i receptą na oczyszczenie organizmu na wszystkich możliwych poziomach jest woda. Aqua Fitness to doskonała forma relaksu oraz intensywnego treningu. Podczas zajęć wykorzystuję wodę jako wspaniałe medium rozluźniające i wzmacniające ciało. Woda jest unikalnym źródłem siły i energii. Stanowi nieograniczony potencjał rozwojowy dla organizmu. Poza wszelkimi celami treningowymi, realizowanymi podczas zajęć, daje nam poczucie sprawczości i lekkości. Każde zajęcia to również przestrzeń przepływu czystej energii wyzwalającej swobodny, głęboki oddech. **Body & Mind**

Od wielu lat mocno rozwijającym się nurtem świadomego ruchu jest bogata koncepcja treningów Body&Mind. Treningów prozdrowotnych, odprężających i wyciszających. Są to ćwiczenia spokojniejsze z klimatyczną oprawą muzyczną. Nadrzędną funkcją zajęć jest utrzymanie równowagi między zdrowiem psychicznym a fizycznym – w myśl zasady „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Zajęcia takie są pełne relaksu i umożliwiają odczucie energii przepływającej przez nasze ciało. Tutaj precyzja ruchu łączy się z oddechem. To wielka wartość na drodze do świadomości ciała, świadomości ruchu, a przede wszystkim – świadomości oddechu. Osiągnięcie tej świadomości to długi proces, który wymaga naszego czasu, uwagi i zaangażowania. Ciało jednak podziękuje.

Dbanie o swoje zdrowie fizyczne można zacząć na każdym etapie życia. Czasem wystarczy zmiana szkodliwych nawyków i złapanie chwili w locie. Focus na sobie, własne przeżycia i trenowanie uważności obniżają stres, chronią zdrowie i poprawiają ogólny nastrój. Praktyka spontanicznego ruchu w tańcu czy intencjonalnych ćwiczeniach niesie ogrom korzyści na poziomie mentalnym. Bez przymusu i presji, za to w trosce o zdrowie i poczucie sprawności.

RUCH W CIELE , PORUSZENIE SIŁY I EMOCJI – TERAPIA RUCHEM

Stres i emocje człowieka wpisane są w ciało w postaci chronicznych napięć. Napięcia prowokują fizyczny ból i usztywnienia gorsetu mięśniowego. Brakuje mu elastyczności, a ruchy pozbawione są życia i spontaniczności. Każde ciało nosi w sobie historię życia – radosny entuzjazm, ale też zatrzymane traumy. Twórca bioenergetyki Alexander Lowen w swoich publikacjach zaznacza również, że kiedy ciało broni się przed przeżywaniem emocji będących konsekwencją trudnych doświadczeń i przewlekłego stresu, dochodzi do wytworzenia bardzo silnych blokad energetycznych w ciele. Napięcia i usztywnienia sprawiają, że tracimy kontakt z ciałem. Przepływ energii w ciele jest utrudniony. Mniej odczuwamy radosne flow, ale też słabiej odczytujemy sygnały ostrzegawcze. Energii ciała nie szukamy. Nieprzepracowane emocje wracają do nas jak bumerang w postaci chorób psychosomatycznych. Według twórcy koncepcji bioenergetyki świadomy ruch prowadzi do integracji umysłu, ciała i podszeptów duszy. Metoda ta opiera się na prostych ćwiczeniach połączonych z oddechem, które przynoszą świetne rezultaty.

Ciało kocha ruch i pozostaje w niemym zachwycie przy każdym intencjonalnym poruszeniu. Każde poruszenie to energia życia i subtelna dawka wewnętrznej siły. Przed nami mnóstwo niepewności i trudnych momentów. Możemy pozostać w bezruchu odczuwając skutki emocjonalnego przeciążenia lub wybrać właściwą dla siebie formę ruchu w drodze ku zdrowiu. Praktykuj, doświadczaj i odkrywaj własne zasoby niewyczerpanej siły i energii życia.

LITERATURA:

- A. Lowen „Lęk przed życiem”. Centrum Pracy z ciałem; Koszalin 2014.
- M. Barszcz „Psychoterapia przez ciało” 2018.
- <http://aquapureenergy.pl/>
- <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/swiadomy-ruch-sposobem-na-uwalnianie-stresu>