



MODUŁ 1

Świadomość ciała – fundament całego programu

Nie możesz zmienić tego, czego nie czujesz. Moduł pierwszy buduje zdolność do obserwowania własnego ciała bez oceniania – to absolutna podstawa każdej pracy somatycznej. Ćwiczenia z tego modułu uczą cię „języka ciała”: rozpoznawania napięć zanim staną się bólem, słyszenia sygnałów zanim staną się kryzysem.

01

Obserwacja

Uczysz się zauważać sygnały – bez reakcji, bez interpretacji.

02

Lokalizacja

Identyfikujesz konkretne strefy napięcia w swoim ciele.

03

Rozróżnianie

Oddzielasz doznania fizyczne od emocji i myśli.

04

Zapis

Dokumentujesz wzorce, by zobaczyć większy obraz.

Ćwiczenie 4: Pięć zmysłów – uziemienie w chwili obecnej

MODUŁ 1 · ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA

Technika 5-4-3-2-1 to jeden z najszybszych sposobów na wyciągnięcie umysłu z pętli lękowych myśli i przywrócenie go do rzeczywistości. Działa przez aktywację kory przedczołowej i wyciszenie ciała migdałowatego – centrum alarmu w mózgu.



5 rzeczy

które widzisz



4 rzeczy

których możesz dotknąć



3 dźwięki

które słyszysz



2 zapachy

które czujesz



1 smak

który rozróżniasz

Ćwiczenie 13: Oddech pudełkowy – technika Navy SEAL

MODUŁ 2 · PRACA Z ODDECHEM

Stosowany przez elitarne jednostki wojskowe do utrzymania spokoju w ekstremalnym stresie. Cztery równe fazy tworzą „pudełko” – symetryczny rytm, który synchronizuje półkule mózgowie i aktywuje układ przywspółczulny.

