

Rola układu nerwowego – współczulny vs. przywspółczulny

Autonomiczny układ nerwowy (AUN) to nieświadomy system zarządzający podstawowymi funkcjami życiowymi: biciem serca, trawieniem, oddychaniem, termoregulacją. Dzieli się na dwa główne podsystemy, które działają niczym dwa bieguny – gaz i hamulec w samochodzie. Zrozumienie ich wzajemnej dynamiki jest absolutną podstawą pracy z lękiem i technikami psychosomatycznymi.

Układ współczulny (sympatyczny)

„Walcz lub uciekaj”

Mobilizuje ciało do działania w obliczu zagrożenia. Przyspiesza serce, rozszerza oskrzela, hamuje trawienie, uwalnia glukozę i hormony stresu. W nadmiarze – źródło lęku i paniki.

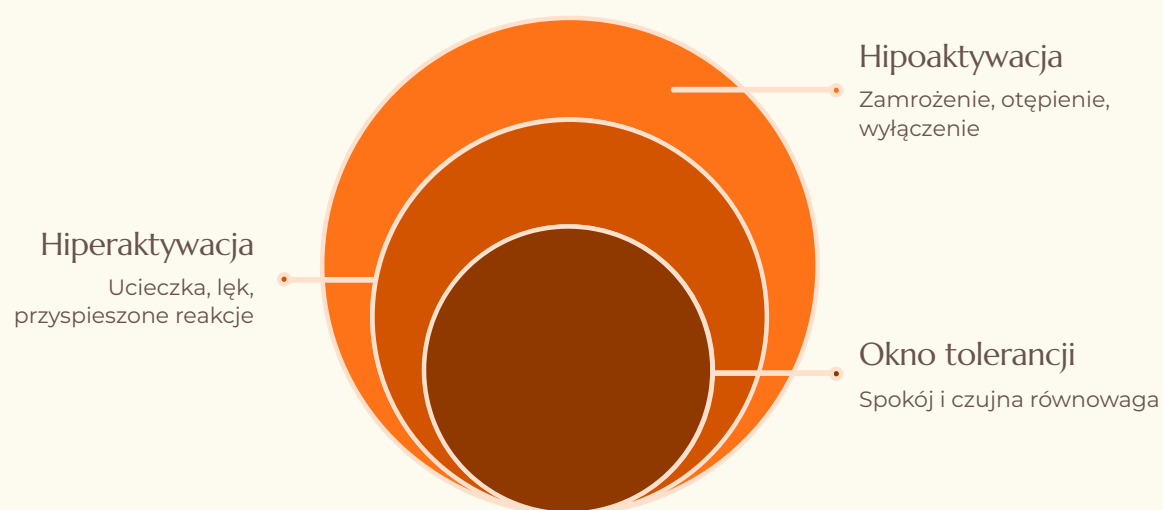
Układ przywspółczulny (parasympatyczny)

„Odpoczywaj i traw”

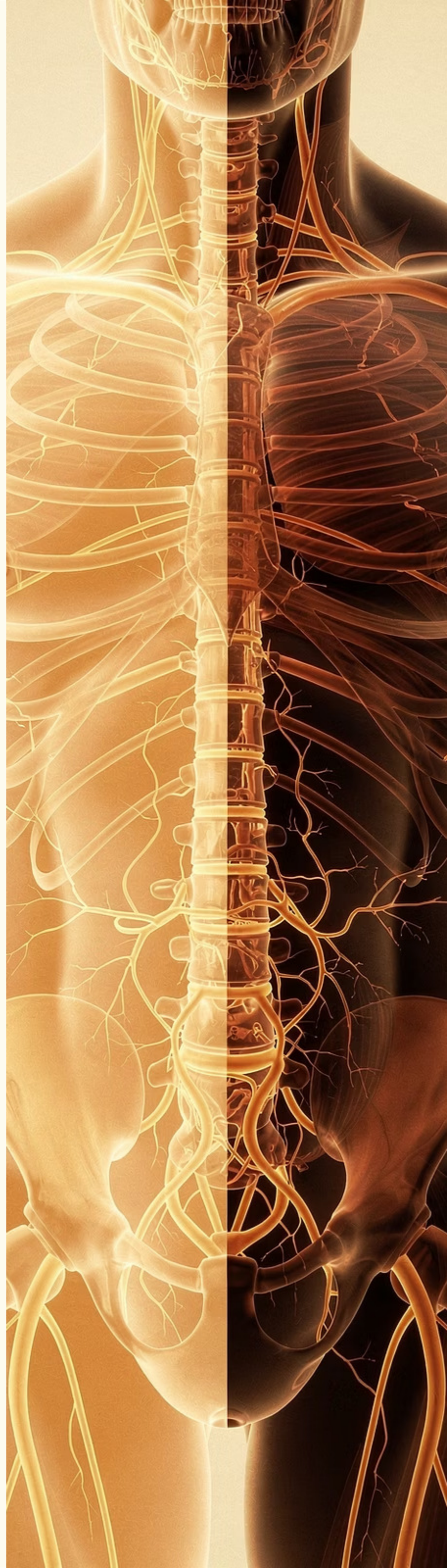
Przywraca spokój po zagrożeniu. Zwalnia serce, pogłębia oddech, aktywuje trawienie, obniża kortyzol. Nerw błędny jest jego głównym reprezentantem. To stan, do którego dążymy ćwiczeniami.

Teoria poliwalgalna, zaproponowana przez dr. Stephena Porgesa, dodaje trzeci stan: **zamrożenie (freeze)** – ewolucyjnie najstarszą odpowiedź na zagrożenie, charakterystyczną dla sytuacji, gdy walka ani ucieczka nie są możliwe. W tym stanie człowiek może czuć się odrętwiony, odcięty od emocji i ciała, jakby „nie był przy sobie”. Wiele osób z historią traumy i chronicznym lękiem oscyluje między hiperaktywacją (panika) a hipoaktywacją (zamrożenie).

Celem ćwiczeń psychosomatycznych jest nauczenie układu nerwowego **elastyczności** – zdolności do wychodzenia ze stanów pobudzenia i powracania do tzw. okna tolerancji. To przestrzeń pomiędzy zbyt dużym pobudzeniem a zbyt małym – strefa, w której możemy myśleć jasno, odczuwać emocje bez bycia nimi przytłoczonymi i działać świadomie.



Każde ćwiczenie w tej książce działa poprzez aktywację układu przywspółczulnego – bezpośrednio lub pośrednio. Oddech, ruch, dotyk, kontakt wzrokowy – wszystkie te bodźce mają potencjał przesunięcia układu nerwowego w kierunku spokoju i bezpieczeństwa.



Bezpieczeństwo praktyki – kiedy skonsultować się z lekarzem lub terapeutą

Ćwiczenia psychosomatyczne zawarte w tej książce są bezpieczne dla zdecydowanej większości osób. Zostały opracowane z myślą o samodzielnym stosowaniu w codziennym życiu. Jednak jak każda forma pracy z ciałem i emocjami, wymagają pewnej ostrożności – szczególnie w określonych sytuacjach i dla określonych grup osób.

Porozmawiaj z lekarzem przed rozpoczęciem, jeśli...

Masz zdiagnozowane schorzenie kardiologiczne lub oddechowe. Jesteś w ciąży. Masz historię omdleń lub epilepsji. Przyjmujesz leki wpływające na ciśnienie krwi lub rytm serca.

Skonsultuj się z terapeutą, jeśli...

Twoje objawy lękowe znacząco utrudniają codzienne funkcjonowanie. Masz historię traumy lub PTSD. Ćwiczenia wywołują silne nieprzyjemne reakcje emocjonalne. Twoje napady paniki są bardzo częste (kilka w tygodniu).

Zatrzymaj ćwiczenie i odpocznij, gdy...

Odczuwasz silne zawroty głowy lub mroczki przed oczami. Mrowienie staje się bardzo intensywne. Pojawia się silne poczucie dysocjacji lub „odpłynięcia”.

Ważna zasada ogólna: **słuchaj swojego ciała**. Ćwiczenia psychosomatyczne mogą czasem wywołać silniejsze reakcje emocjonalne niż oczekujemy – pojawia się płacz, drżenie, złość lub smutek. To normalne i często oznaka, że ciało przetwarza zmagazynowane napięcie. Jeśli jednak reakcja czuje się zbyt intensywna lub destabilizująca, wróć do prostszych ćwiczeń i rozważ wsparcie terapeuty somatycznego.

- ❏ Ta książka nie zastępuje profesjonalnej pomocy psychologicznej ani psychiatrycznej. Jeśli cierpisz na zaburzenie lękowe o nasileniu utrudniającym życie, szukaj pomocy specjalisty – ćwiczenia mogą być doskonałym uzupełnieniem terapii, ale nie jej zamiennikiem.

Ćwiczenie 5: Wydłużony wydech

Aktywacja nerwu błędnego przez proporcję oddechu

Wydłużony wydech to być może najprostsze, a zarazem jedno z najskuteczniejszych narzędzi do szybkiej regulacji układu nerwowego. Zasada jest prosta: wydech powinien być **co najmniej dwa razy dłuższy** niż wdech. Na przykład: wdech przez 4 sekundy, wydech przez 8 sekund. Lub wdech przez 3 sekundy, wydech przez 6.

Fizjologia jest elegancka: podczas wdechu serce nieznacznie przyspiesza (aktywacja współczulna), podczas wydechu nieznacznie zwalnia (aktywacja przywspółczulna). Gdy wydech jest dłuższy, spędzamy więcej czasu w fazie przywspółczulnej. Kumulatywnie – po kilku minutach – dominacja przywspółczulna staje się wyraźna. Nerw błędny jest masowany przez każdy długi, powolny wydech.

Można to ćwiczenie wykonywać praktycznie w każdej sytuacji: stojąc w kolejce, jadąc metrem, siedząc na zebraniu. Jest niewidoczne dla otoczenia i natychmiast dostępne. Wielu terapeutów somatycznych nazywa wydłużony wydech „przyciskiem reset” układu nerwowego. Przy regularnej praktyce – po kilku tygodniach – oddech samoistnie staje się głębszy i wolniejszy nawet bez świadomego wysiłku.

Proporcja 1:2

Wdech 4s → Wydech 8s.
Podstawowa proporcja dla większości osób. Zacznij tutaj.

Proporcja 1:3

Wdech 3s → Wydech 9s. Dla zaawansowanych. Głębsza aktywacja przywspółczulna.

Z dźwiękiem „haaaa”

Wydechaj z otwartymi ustami wydając delikatne westchnienie. Wibracje krtani dodatkową aktywują nerw błędny przez rezonans.