

„Gdzie w ciele trzymasz stres?”



MAPA NAPIĘĆ & ĆWICZENIA UWALNIAJĄCE

Twoje ciało jest kronikarzem każdego przeżytego stresu, każdego stłumionego uczucia i każdej nierozwiązanej sytuacji. Zaciśnięta szczęka, uniesione barki, płytki oddech, ból w dolnym odcinku pleców – to nie przypadkowe dolegliwości. To język, którym mówi do nas ciało. Ten przewodnik to kompleksowa mapa napięć somatycznych: dowiesz się, gdzie i dlaczego gromadzisz stres, oraz nauczysz się praktycznych ćwiczeń, które pomogą ci go uwolnić – krok po kroku, obszar po obszarze.

Szczęka i zęby – jak zaciskamy ból i gniew

Szczęka jest jednym z najsilniej unerwionych obszarów ciała i jednocześnie jednym z najbardziej zapomnianych, jeśli chodzi o pracę z napięciami. Bruksizm – czyli zgrzytanie zębami, najczęściej podczas snu – dotyka według szacunków od 8 do 31% populacji i jest bezpośrednio związany z poziomem stresu i tłumioną agresją. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że śpi z zaciśniętymi zębami lub że w ciągu dnia trzyma szczęki tak mocno ściśnięte, jakby gryząc coś, co ich boli.

W wielu tradycjach terapeutycznych szczęka jest uważana za bramę do tłumionego gniewu. Wilhelm Reich opisywał chronicznie napiętą szczękę jako element „zbroi oralnej” – blokady, która nie pozwala ani wyrazić złości (krzyknąć, ugryźć), ani w pełni oddychać, ani odczuwać głębokiej przyjemności. Zwolnienie napięcia szczęki bywa przełomowym momentem w procesie terapeutycznym – może wywołać falę emocji, śmiech lub płacz.

Sygnaly przeciążenia szczęki

Ból przy żuciu, poranne bóle głowy, szumy uszne, napięcie przy skroniach, uczucie zmęczenia twarzy po przebudzeniu

Emocjonalny kontekst

Tłumiony gniew, niezłożone sprzeciwy, rzeczy, których nie powiedzieliśmy, a chcieliśmy – wszystkie zostają zdeponowane w mięśniach żuchwy

Powolne kręgi głową i rozciąganie mięśnia czworobocznego

01

Wejście w kontakt z obszarem

Usiądź wygodnie, wyprostuj kręgosłup. Powoli opuść prawe ucho ku prawemu barkowi. Zostań tam przez 3 oddechy, czując rozciąganie po lewej stronie szyi. Powtórz po drugiej stronie.

03

Rozciąganie mięśnia czworobocznego

Usiądź na krześle. Prawą ręką chwyć krawędź siedziska pod sobą. Lewą ręką połóż na głowie i delikatnie pociągnij głowę ku lewemu barkowi. Utrzymaj 30 sekund. Poczuj rozciąganie od barku aż do ucha.

02

Powolne półkola głową

Opuść brodę ku klatce piersiowej. Wolno zataczaj półkola głową – od prawego barku, przez klatkę, do lewego barku. Nigdy nie odchylaj głowy w tył. Wykonaj 5 powolnych powtórzeń w każdą stronę.

04

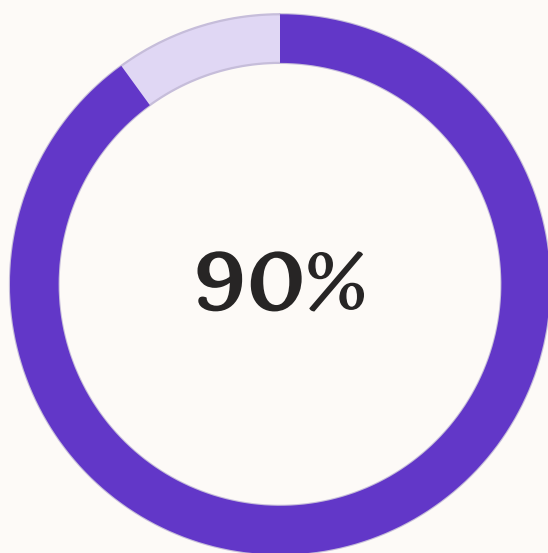
Masaż punktów podpotylicznych

Splecione palce umieść na tylnej części czaszki, tuż przy jej podstawie. Znajdź punkty bolesne i delikatnie naciskaj przez 20 sekund. To często miejsce przechowywania głębokich napięć emocjonalnych.

„Motyle w brzuchu" i „ściskanie w żołądku" – nauka za metaforami

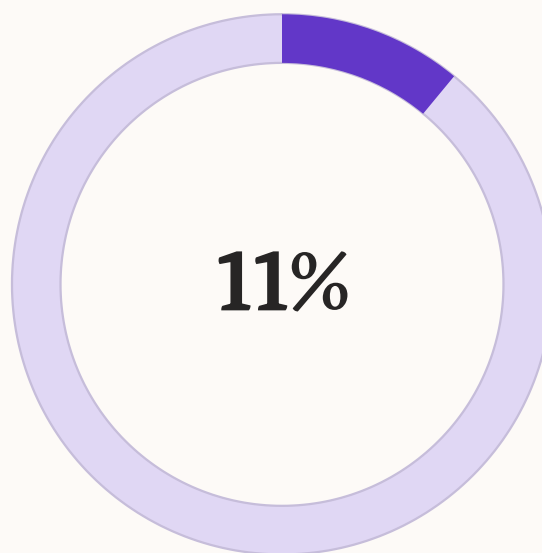
„Mam motyle w brzuchu", „żołądek mi się ściska", „mdłości z nerwów", „skręca mnie ze strachu" – te powszechne wyrażenia są tak precyzyjne neurobiologicznie, że można by ich używać w podręcznikach medycznych. Każda z nich opisuje rzeczywistą, mierzalną reakcję fizjologiczną, która zachodzi w układzie pokarmowym w odpowiedzi na emocje.

Uczucie „motyli" to efekt przyspieszenia pracy serca i przekierowania krwi z narządów trawiennych do mięśni podczas reakcji stresowej. Żołądek dosłownie dostaje mniej krwi, kurczy się i „drzą" jego ściany. Ściskanie w żołądku to natomiast skurcz mięśni gładkich żołądka wywołany przez katecholaminy – hormony stresu. To samo dotyczy nudności, biegunek i zaparc „ze stresu" – każda z tych reakcji ma swój precyzyjny mechanizm neurochemiczny.



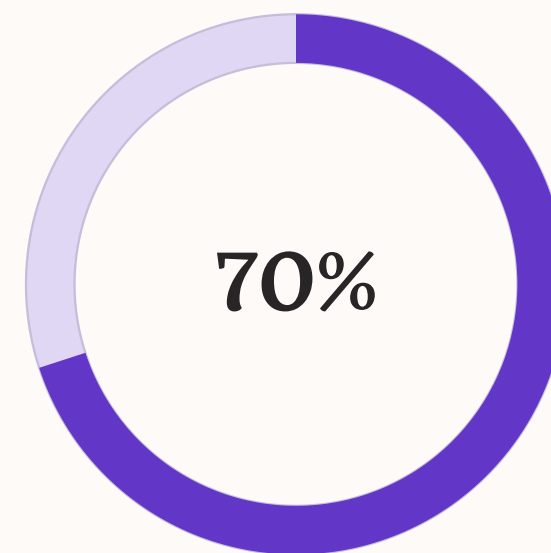
Serotoniny w jelitach

Aż 90% serotoniny – hormonu szczęścia – produkowanej jest w jelitach, a nie w mózgu



Populacja z IBS

Tyle procent światowej populacji cierpi na zespół jelita drażliwego, silnie powiązany ze stresem



Oś jelitowo-mózgowa

Okolo 70% sygnałów nerwu błędnego biegnie z jelit DO mózgu, nie odwrotnie