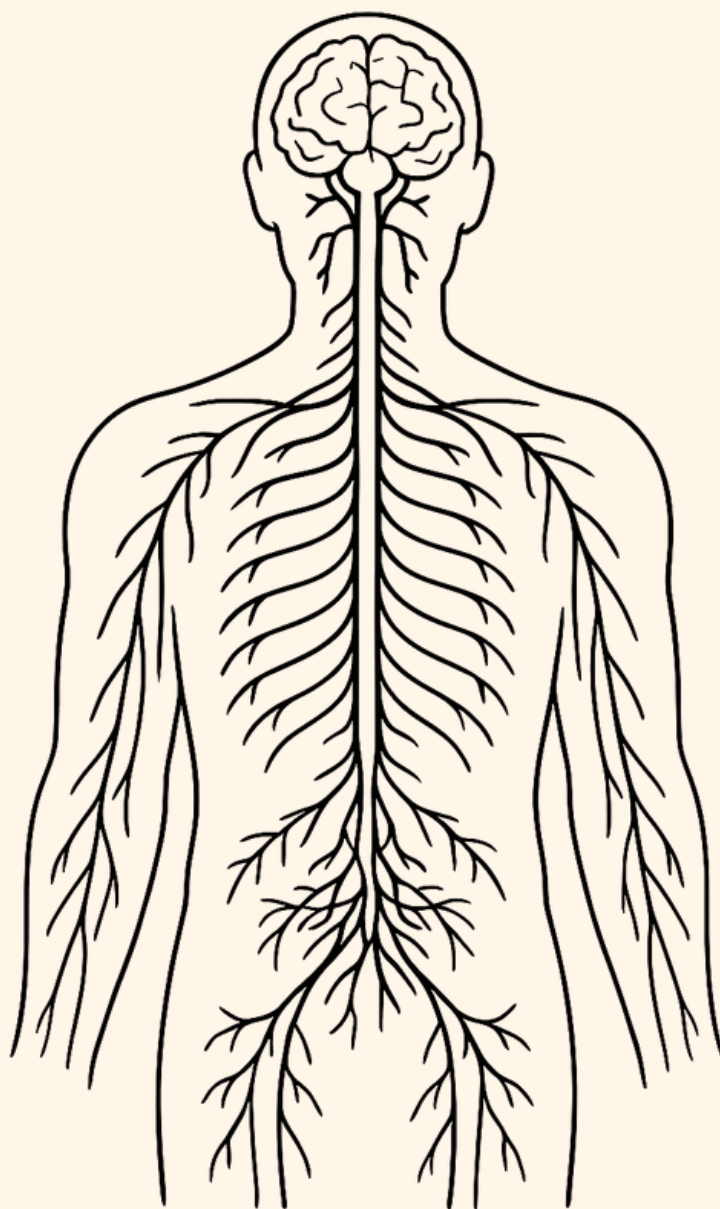


Marianna Gierszewska

Zeszyt Ćwiczeń i Zasobów: Podstawy Układu Nerwowego



Witam Cię w Zeszycie Ćwiczeń i Zasobów: Podstawy Układu Nerwowego

Ten materiał powstał jako część kursu „**Zrozum swoje reakcje. Droga ku regulacji układu nerwowego**”. Zawarte w nim ćwiczenia i wiedza pomogą Ci lepiej zrozumieć:

- jak działa Twój układ nerwowy i jak wpływa na codzienne wybory, emocje i relacje,
- czym jest stan regulacji – i jak go w sobie rozpoznawać,
- w jaki sposób doświadczenie traumy zapisuje się w ciele,
- jak budować własny język bezpieczeństwa i powracać do siebie – z łagodnością i wyrozumiałością.

Nie musisz robić wszystkiego od razu ani się spieszyć. To przestrzeń, którą możesz dostosować do siebie. Do swojego rytmu, dostępności, gotowości. Możesz go czytać i uzupełniać w swoim tempie. Zeszyt możesz wydrukować jako karty pracy lub wypełniać go elektronicznie, jeśli tak będzie Ci wygodniej.

Zachęcam Cię, by wracać do tych ćwiczeń co jakiś czas. Pewnie zauważysz, że będą brzmieć inaczej, w zależności od miejsca, w którym aktualnie się znajdujesz – w ciele, w życiu, w relacji z sobą i innymi. Z czasem, mogą stać się Twoimi osobistymi narzędziami regulacyjnymi, które zostaną z Tobą na dłużej. Zapraszam Cię serdecznie do zapoznania się, z tym co dla Ciebie przygotowałam.

Z czułością,

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing 'M' followed by a period.

Spis treści

Część merytoryczna

1. Autonomiczny Układ Nerwowy – Centrum naszego doświadczenia

- Czym jest AUN?
- Automatyzm AUN
- Podkorowe struktury mózgu – skąd biorą się nasze reakcje?
- Stany Autonomicznego Układu Nerwowego: Regulacja i Dysregulacja
- Układ współczulny, przywspółczulny i kompleksy nerwu błędnego
- Hierarchia Autonomiczna

2. Trauma a Autonomiczny Układ Nerwowy

- Jak budujemy regulację – wpływ wczesnych więzi i doświadczeń
- Trauma złożona – co się dzieje, gdy brakuje powrotu do bezpieczeństwa
- Czym jest trauma dla układu nerwowego?
- Jak rozumieć chroniczną dysregulację?

3. Jak wracamy do regulacji?

- Od wiedzy do relacji z układem nerwowym
- Neurocepcja i mapa bezpieczeństwa – jak rozpoznawać własne stany
- Pendulacja – sztuka poruszania się między napięciem a ulgą
- Rozładowanie i renegocjacja – o pracy z traumą bez retraumatyzacji
- Rola samoregulacji i koregulacji – czego potrzebuje nasz system
- Budowanie zasobów – jak wspierać regulację w codzienności
- Ciekawość i zabawa – droga powrotu do siebie

Część z ćwiczeniami

Ćwiczenia dla początkujących

Zalecane na początek procesu lub jako powrót do bazowej regulacji.

- Ćwiczenie 1: Orientacja
- Ćwiczenie 2: Jakie zmiany czuję?
- Ćwiczenie 3: Eksploracja dłoni – zewnątrz, wewnątrz
- Ćwiczenie 4: Co lubię? Mapa siebie samego
- Ćwiczenie 5: Pytania, drogowskazy
- Ćwiczenie 6: Bezpieczne oczy
- Ćwiczenie 7: Narzędziownik – opis regulujących rzeczy
- Ćwiczenie 8: Eksploracja
- Ćwiczenie 9: Kontakt z błędnym brzuszny
- Ćwiczenie 10: Co by mi pomogło?
- Ćwiczenie 11: Rozładowanie

Ćwiczenia bardziej zaawansowane

Zalecane dla osób, które mają już dostęp do ciała, znają podstawy orientacji i pracy somatycznej.

- Ćwiczenie 12: Wahadło – między napięciem a ulgą
- Ćwiczenie 13: Wcielenie się
- Ćwiczenie 14: Pogłębianie doświadczenia błędnego brzuszego
- Ćwiczenie 15: Trzy stany autonomiczne
- Ćwiczenie 16: Trzy pary okularów – trzy sposoby widzenia
- Ćwiczenie 17: Samoregulacja, kołysanie
- Ćwiczenie 18: Głos z ciała
- Ćwiczenie 19: Pendulacja między samo- a koregulacją
- Ćwiczenie 20: Mapa moich stanów: kolory, symbole, faktury

Autonomiczny Układ Nerwowy – Centrum naszego doświadczenia

Czym jest AUN?

Nasz autonomiczny układ nerwowy (AUN) jest fundamentalny dla całego naszego doświadczenia życiowego. Odpowiada za nasze myśli, zachowania, relacje, strategie przetrwania, sposoby przywiązania, a nawet za ścieżki, którymi decydujemy się podążać lub których unikamy. Jest ściśle powiązany z emocjami, ponieważ jest regulowany przez głębokie, podkorowe struktury mózgu:

- **Pień mózgu** – odpowiedzialny za instynkty, przetrwanie, reakcje na zagrożenie i funkcje życiowe,
- **Układ limbiczny** – odpowiedzialny za pamięć, przywiązanie, uczenie się i reakcje na zagrożenie.

Można zatem powiedzieć, że AUN i nasza umiejętność jego zrozumienia oraz zaprzyjaźnienia się z nim stanowią centrum naszego życia.

„Poczucie bezpieczeństwa to nie abstrakcyjne pojęcie. To fundamentalne doświadczenie zakorzenione w ciele.”



Marianna Gierszewska

PRZECZYTAJ BADANIE

Stephen W. Porges, twórca teorii poliwagalnej, wielokrotnie wskazuje, że nasz autonomiczny układ nerwowy nie tylko odpowiada za reakcje na stres i zagrożenie, ale także warunkuje nasze zdolności do relacji, więzi i społecznego zaangażowania. To, w jakim stanie znajduje się AUN, wpływa na to, czy jesteśmy w stanie czuć ciekawość, współczucie i zaufanie – czy raczej wycofanie, napięcie i lęk.

Kliknij poniżej, aby dowiedzieć się więcej

	The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the... The polyvagal theory describes an autonomic nervous system that is influenced by the central nervous system, sensitive to afferen... ccjm.org
---	--

Ćwiczenie 2

Jakie zmiany czuję?

To ćwiczenie rozwija czucie ciała w kontakcie z otoczeniem. Pomaga zauważyć, co nas koi, a co aktywuje. Uczy rozpoznawać subtelne sygnały płynące z układu nerwowego i wracać do tego, co wspierające.

1. Przejdź się spokojnie po pokoju lub miejscu, w którym jesteś.
2. Zatrzymaj się przy trzech – pięciu różnych przedmiotach, które Cię w jakiś sposób przyciągną lub zaintrygują.
3. Dotknij każdego z nich i obserwuj, co dzieje się w Twoim ciele i emocjach.

Przykład:

Podchodzę do Inianej zasłony. Dotykam jej dłonią. Czuję chłód i lekkość. Moje ramiona trochę się rozluźniają. Kiedy jeżdżę dłonią po materiale, czuję wypustki materiału. Jest też jakaś mała niteczka. Kiedy jej dotykam, uśmiecham się. Jest mi komfortowo.

Sięgam po ceramiczną miseczkę. Jest twarda i zimna. Czuję napięcie w karku. Wkładam dłoń do miseczki i mieszam nią w środku. Ten ruch zmienia napięcie... jest jakby bardziej okrągłe.

Pamiętaj!

Autonomiczny układ nerwowy rozumie język odczuć, rozumie biologiczne sygnały, ruch. To abstrakcyjne tylko dla Twojej kory przedczołowej, która odpowiada za logiczne, racjonalne myślenie 😊.

4. Przy jednej z rzeczy zatrzymaj się na dłużej. Pozwól sobie ją potrzymać, być w kontakcie z nią. Zauważ:
 - Czy coś się zmienia w Twoim oddechu?
 - Czy ciało się odpręża, czy napina?
 - Czy czujesz jakieś emocje?

To ćwiczenie może być bardzo odkrywczе.
Pokazuje, że ciało „wie” – pokazuje nam, co jest wspierające,
a co neutralne lub obciążające. A my uczymy się tego słuchać.

Miejsce na Twoje refleksje...

Jeśli po tym krótkim fragmencie
czujesz, że chcesz więcej...
więcej łagodności, rozumienia siebie
i narzędzi w momentach dysregulacji
to być może ten kurs jest dla Ciebie.

„Zrozum swoje reakcje.

Droga ku regulacji układu nerwowego”

to przestrzeń, w której uczysz się nie tylko
wiedzy o układzie nerwowym, ale także odzyskujesz
kontakt ze sobą – w ciele, emocjach i relacji.

Po więcej szczegółów na temat kursu

[Kliknij tutaj](#)