



Bonus 2:

Zeszyt ćwiczeń nerwu błędnego

Praktyczne narzędzia pomagające ciału
łagodnie wychodzić z wysokiego pobudzenia
i odzyskiwać większą stabilność.



Orientacja



Wydech



Głos



Kontakt
z podłożem



Ćwiczenia oddechowe, głosowe,
sensoryczne i ruchowe do bezpiecznej
pracy krok po kroku.



Ważna informacja przed rozpoczęciem



Twoje bezpieczeństwo jest
ważniejsze niż ukończenie ćwiczenia.



© 2026 Bonus 2: Zeszyt ćwiczeń nerwu błędnego. Wszelkie prawa zastrzeżone.



Niniejszy materiał ma charakter edukacyjny. Służy rozwijaniu samoobserwacji oraz poznawaniu łagodnych praktyk wspierających regulację organizmu. Nie stanowi diagnozy, psychoterapii, leczenia medycznego, rehabilitacji ani zamiennika indywidualnej pomocy specjalisty.



Nerw błędny jest częścią układu nerwowego. Ćwiczenia zawarte w tym zeszycie nie gwarantują natychmiastowego uspokojenia i nie powinny być przedstawiane jako metoda leczenia konkretnych chorób.



Wszystkie praktyki wykonuj bez bólu, przymusu i rywalizacji. Nie musisz zamykać oczu, pogłębiać oddechu ani kończyć rozpoczętego ćwiczenia.



Przerwij praktykę, jeśli pojawią się zawroty głowy, duszność, ból, mdłości, nasilająca się panika, wyraźne odłączenie od otoczenia albo poczucie mniejszego bezpieczeństwa.



W przypadku silnych, nagłych lub utrzymujących się objawów skontaktuj się z odpowiednim specjalistą. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia skorzystaj z lokalnej pomocy ratunkowej.



Spis treści



Wprowadzenie	03
--------------------	----



MODUŁ 1 — Poznaj nerw błędny i swój stan

Czym jest nerw błędny	05
Jak nerw błędny uczestniczy w regulacji	06
Wysokie pobudzenie: sygnały ciała i umysłu	07
Kiedy praktykować, a kiedy przerwać	08
Mój punkt wyjścia	09



MODUŁ 4 — Głos, vibracja i rozluźnianie twarzy

Mruczenie i spokojna vibracja głosu	23
Łagodne tonowanie samogłosek	24
Rozluźnianie języka i szczęki	25
Delikatna mobilizacja twarzy i szyi	26
Sekwencja głosowo-twarzowa	27



MODUŁ 2 — Orientacja, bezpieczeństwo i kontakt z ciałem

Orientacja wzrokowa w otoczeniu	11
Stabilne podłoże i punkty oparcia	12
Dotyk, temperatura i faktura	13
Łagodny skan bezpieczeństwa	14
Karta obserwacji reakcji organizmu	15



MODUŁ 5 — Osobisty protokół odzyskiwania stabilności

Mój protokół na wysokie pobudzenie	29
Dziennik praktyk i reakcji organizmu	30
Karta szybkiego powrotu do stabilności	31



MODUŁ 3 — Oddech i wydłużony wydech

Bezpieczne zasady pracy z oddechem	17
Naturalny oddech bez wymuszania	18
Łagodnie wydłużony wydech	19
Oddychanie przez lekko złączone usta	20
Karta praktyki oddechowej	21

Twoje ciało nie potrzebuje presji – potrzebuje czytelnych sygnałów

Kiedy organizm znajduje się w wysokim pobudzeniu, może zachowywać się tak, jakby konieczne było natychmiastowe działanie. Serce przyspiesza, mięśnie się napinają, oddech się zmienia, a uwaga skupia się na możliwym zagrożeniu.

Nie oznacza to, że coś jest z Tobą nie tak. Twój organizm próbuje Cię chronić.

Nerw błędny uczestniczy w komunikacji między mózgiem a wieloma obszarami ciała. Nie działa jednak jak pojedynczy przycisk, który natychmiast wyłącza stres.

Praktyki w tym zeszycie pomagają dostarczać organizmowi spokojnych, konkretnych informacji poprzez:

- kontakt wzrokowy z aktualnym otoczeniem,
- stabilne oparcie ciała,
- łagodny dotyk i bodźce sensoryczne,
- naturalny oddech i niewymuszony wydech,
- głos, mruczenie i delikatną wibrację,
- małe, przewidywalne ruchy.

Nie każda praktyka będzie odpowiednia w każdej chwili. Twoim zadaniem nie jest wykonanie wszystkich ćwiczeń. Twoim zadaniem jest zauważenie reakcji organizmu i wybranie najmniejszego kroku, który wydaje się wystarczająco bezpieczny.



Nie szukam idealnego spokoju.
Szukam jednego małego sygnału
większej stabilności.



Trzy zasady korzystania:

1.



ZAUWAŻ

Sprawdź poziom energii, napięcia i kontaktu z otoczeniem.

2.



WYBIERZ

Wybierz jedną krótką praktykę zamiast wykonywać wiele ćwiczeń naraz.

3.



SPRAWDŹ PONOWNIE

Oceń, czy pojawiła się choć niewielka zmiana w napięciu, oddechu, orientacji albo poczuciu wyboru.

Mój poziom pobudzenia teraz:



0 — czuję stabilność i wystarczająco dużo bezpieczeństwa

10 — czuję skrajne pobudzenie lub przeciążenie

Mój poziom: _____ / 10

Najbardziej wyraźny sygnał w ciele:



✧ MODUŁ 1 ✧

✧ Poznaj nerw błędny i swój stan

Zrozumienie reakcji organizmu pomaga wybierać praktyki bez presji i zgadywania.



Sygnały
z ciała



Poziom
pobudzenia



Możliwość
wyboru



Nerw błędny — droga komunikacji między mózgiem a ciałem

Nerw błędny jest jednym z nerwów czaszkowych. Łączy obszary mózgu z różnymi częściami ciała, między innymi z gardłem, sercem, płucami i układem pokarmowym.

Jest częścią **autonomicznego układu nerwowego**.

AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY

To część układu nerwowego, która pomaga organizmowi automatycznie regulować wiele procesów, takich jak rytm serca, oddychanie, trawienie, poziom pobudzenia i odpoczynek.

Nerw błędny uczestniczy w przekazywaniu informacji w obu kierunkach:

- z mózgu do ciała,
- z ciała do mózgu.

Oznacza to, że stan ciała może wpływać na sposób, w jaki odbierasz sytuację, a to, co widzisz, słyszysz i interpretujesz, może wpływać na reakcje organizmu.

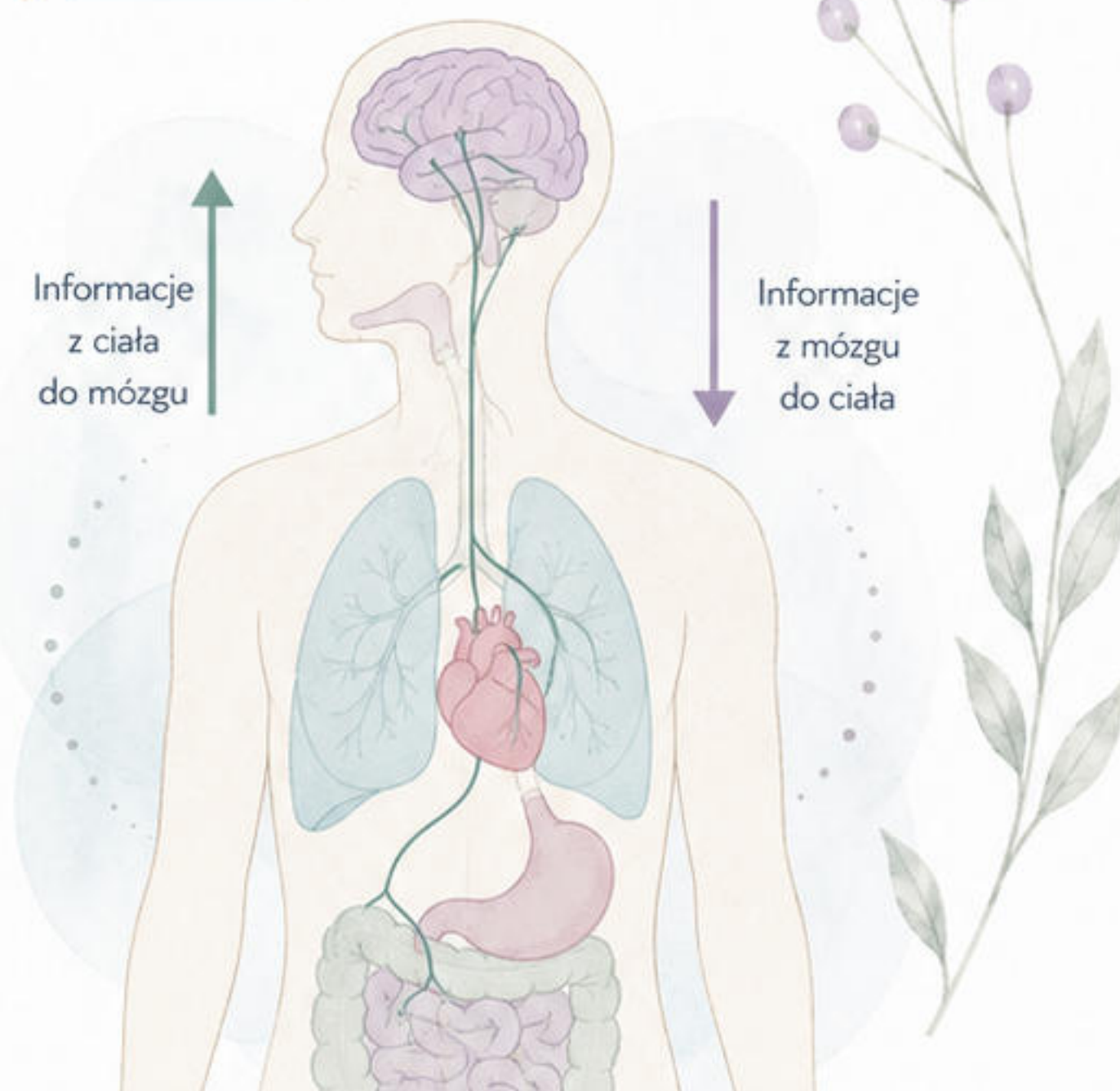
Co nerw błędny może wspierać:

- 🌿 komunikację między mózgiem a narządami,
- 🌿 dostosowanie pracy organizmu do odpoczynku i aktywności,
- 🌿 procesy związane z oddychaniem i trawieniem,
- 🌿 reakcje głosu, gardła i twarzy,
- 🌿 powrót do większej równowagi po pobudzeniu.



Wyjaśnienie terminu:

Nerw czaszkowy — nerw, który rozpoczyna się bezpośrednio w obszarze mózgu i przekazuje informacje między mózgiem a określonymi częściami ciała.



Nerw błędny nie jest magicznym przyciskiem. Jest częścią złożonego systemu komunikacji i regulacji.

Czego nie należy zakładać:

- ✗ Jedno ćwiczenie nie musi natychmiast usunąć stresu.
- ✗ Silniejsza praktyka nie zawsze daje lepszy rezultat.
- ✗ Nie każda reakcja organizmu wynika wyłącznie z działania nerwu błędnego.
- ✗ Ćwiczenia nie zastępują diagnozy ani leczenia.

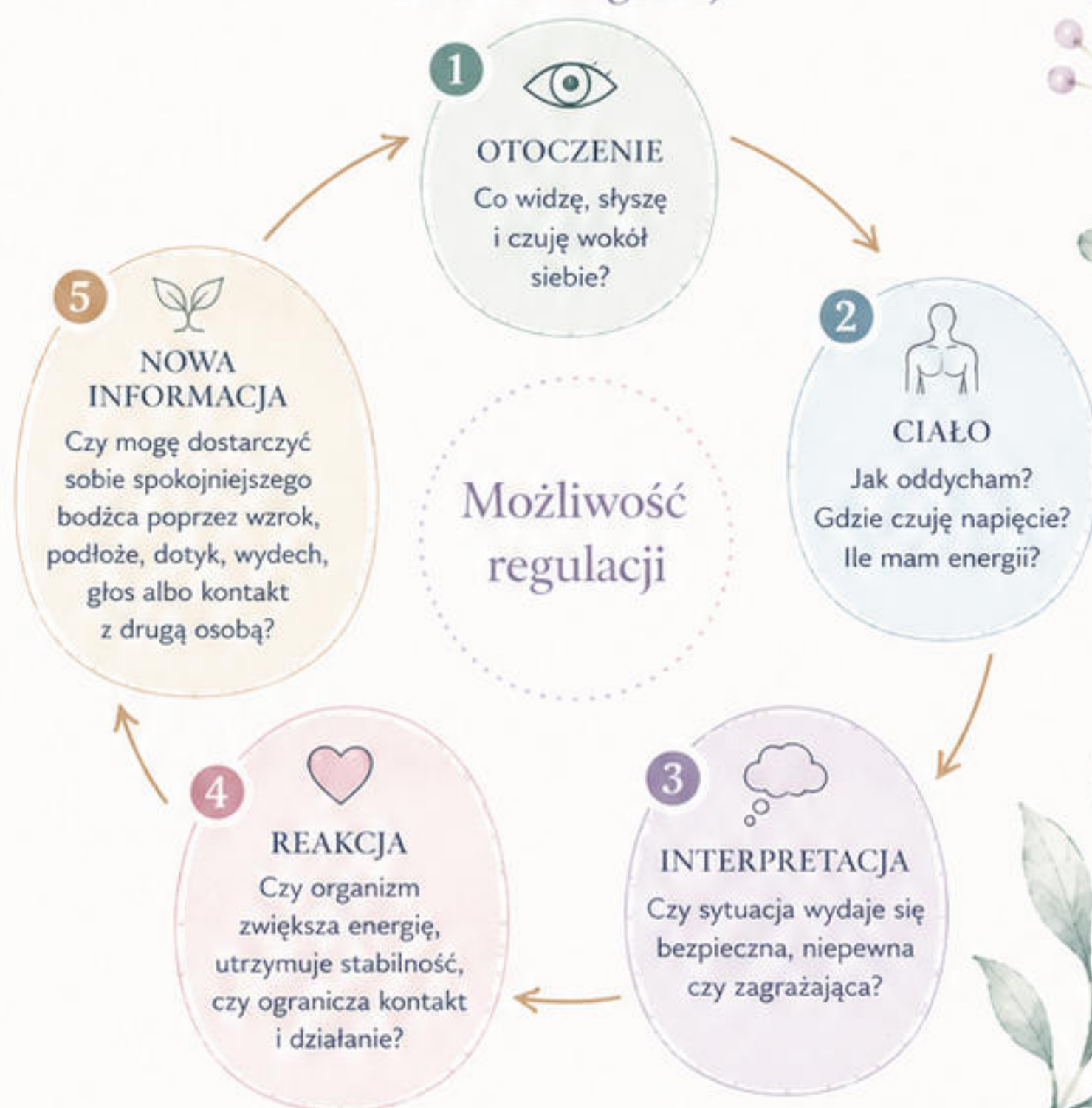


Praktyczny przykład:

Kiedy słyszysz spokojny, znajomy głos, zauważasz stabilne otoczenie i czujesz oparcie pod stopami, organizm może otrzymać kilka zgodnych informacji, że w tej chwili nie musi reagować z maksymalną intensywnością.

Regulacja powstaje z wielu zgodnych sygnałów

Schemat regulacji:



Organizm przez cały czas odbiera informacje z otoczenia oraz z wnętrza ciała.

Może zauważać między innymi:

- wyraz twarzy i ton głosu innych osób,
- hałas, światło i ruch wokół Ciebie,
- rytm oddechu,
- napięcie mięśni,
- stabilność podłoża,
- temperaturę i dotyk,
- głód, ból, zmęczenie lub chorobę,
- wspomnienia i przewidywania.

Nerw błędny uczestniczy w przekazywaniu części tych informacji oraz w dostosowywaniu pracy organizmu.

Im łagodniejsza i bardziej przewidywalna praktyka, tym łatwiej obserwować prawdziwą reakcję organizmu.



Ważne wyjaśnienie

Regulacja nie oznacza zmuszania organizmu do spokoju. Oznacza stworzenie warunków, w których ciało może stopniowo zauważyć więcej stabilności, przewidywalności i możliwości wyboru.



Przykład

Sytuacja: Otrzymujesz wiadomość, która zwiększa niepokój.

Sygnały alarmowe:

- przyspieszone serce,
- napięta szczeka,
- bardzo szybkie myśli.

Nowe informacje:

- odkładasz telefon,
- rozglądasz się po pomieszczeniu,
- zauważasz oparcie krzesła,
- wykonujesz naturalny wdech i odrobinę dłuższy wydech,
- przypominasz sobie, że odpowiedź nie musi być natychmiastowa.



Pytanie do refleksji

Który rodzaj informacji najczęściej pomaga mi odzyskać większą stabilność?

- ☐ wzrok i orientacja,
- ☐ dotyk i podłogę,
- ☐ ruch,
- ☐ oddech,
- ☐ głos lub dźwięk,
- ☐ obecność bezpiecznej osoby,
- ☐ jeszcze nie wiem.

Jak rozpoznać, że organizm znajduje się w wysokim pobudzeniu?



Wysokie pobudzenie oznacza, że organizm uruchomił dużą ilość energii i przygotowuje się do szybkiego działania.



Może pojawić się w odpowiedzi na zagrożenie, konflikt, presję czasu, przeciążenie, niepewność, ból, brak snu albo trudne wspomnienie.

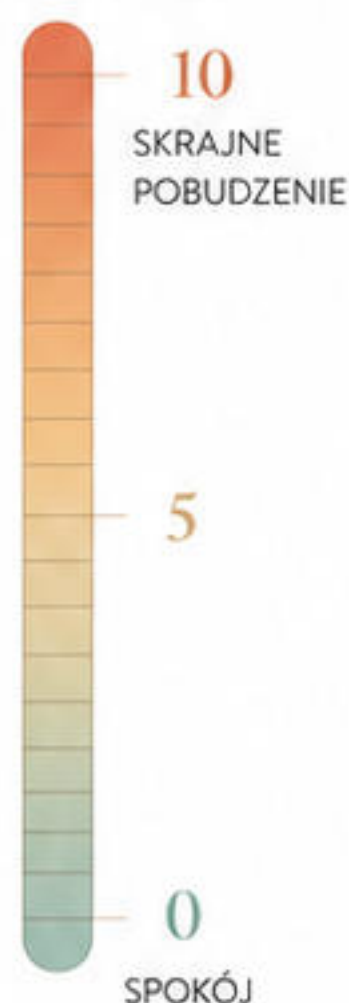


Nie każda osoba doświadcza wysokiego pobudzenia w ten sam sposób.

Najpierw **rozpoznaj** pobudzenie.
Dopiero potem **wybierz** praktykę.



SKALA
POBUDZENIA



Ciało

SYGNAŁY W CIELE:

- ☐ szybkie lub mocne bicie serca,
- ☐ płytki albo przyspieszony oddech,
- ☐ napięta szczęka, barki lub brzuch,
- ☐ drżenie dłoni albo nóg,
- ☐ uczucie gorąca,
- ☐ potliwość,
- ☐ suchość w ustach,
- ☐ potrzeba ciągłego ruchu,
- ☐ trudność w spokojnym siedzeniu,
- ☐ wzrok skupiony na możliwym zagrożeniu.



Umysł

SYGNAŁY W UMYŚLE:

- ☐ gonitwa myśli,
- ☐ przewidywanie najgorszego,
- ☐ trudność w skupieniu się na jednej rzeczy,
- ☐ poczucie, że trzeba działać natychmiast,
- ☐ silna potrzeba odzyskania kontroli,
- ☐ trudność w odróżnianiu faktu od obawy,
- ☐ powtarzające się analizowanie tej samej sytuacji.



Emocje

EMOCJE:

- ☐ niepokój,
- ☐ strach,
- ☐ irytacja,
- ☐ złość,
- ☐ panika,
- ☐ niecierpliwość,
- ☐ poczucie presji.



Zachowania

ZACHOWANIA:

- ☐ szybkie mówienie,
- ☐ wielokrotne sprawdzanie telefonu,
- ☐ przerywanie innym,
- ☐ chodzenie w kółko,
- ☐ impulsywne odpowiadanie,
- ☐ unikanie miejsca lub sytuacji,
- ☐ podejmowanie wielu działań naraz.



Szybka ocena:

Mój poziom pobudzenia:



Teraz: _____ / 10

Najbardziej wyraźny sygnał:

Pierwszy sygnał, który zwykle zauważam:

Ważne wyjaśnienie:

Wysokie pobudzenie może mieć również przyczyny zdrowotne. Nowe, nagłe, silne lub niepokojące objawy wymagają odpowiedniej oceny specjalisty.





Korzystaj z sygnałów organizmu jak z sygnalizacji świetlnej



ZIELONE ŚWIATŁO – MOGĘ KONTYNUOWAĆ

- ☐ Nadal widzę i słyszę otoczenie.
- ☐ Mogę swobodnie przerwać ćwiczenie.
- ☐ Praktyka jest neutralna lub lekko wspierająca.
- ☐ Oddech nie jest wymuszony.
- ☐ Napięcie pozostaje podobne albo stopniowo maleje.
- ☐ Czuję choć odrobinę więcej stabilności lub wyboru.

Działanie:

Kontynuuj jeszcze przez krótki czas. Zatrzymaj się przed zmęczeniem.



ŻÓLTE ŚWIATŁO – ZWALNIAM LUB ZMIENIAM PRAKTYKĘ

- ☐ Napięcie stopniowo rośnie.
- ☐ Trudniej mi skupić wzrok.
- ☐ Oddech staje się nienaturalny.
- ☐ Czuję presję wykonania ćwiczenia idealnie.
- ☐ Pojawia się lekki zawrót głowy.
- ☐ Zaczynam tracić kontakt z otoczeniem.

Działanie:

- otwórz oczy,
- wróć do naturalnego oddechu,
- skróć ćwiczenie,
- zmniejsz siłę lub intensywność,
- zmień pozycję,
- wybierz orientację wzrokową albo kontakt z podłożem.



CZERWONE ŚWIATŁO – PRZERYWAM

- ☐ Pojawia się ból, duszność lub silny zawrót głowy.
- ☐ Panika gwałtownie się nasila.
- ☐ Czuję wyraźne odłączenie od otoczenia.
- ☐ Pojawiają się intensywne obrazy lub wspomnienia.
- ☐ Czuję utratę kontroli.
- ☐ Czuję się mniej bezpiecznie niż przed rozpoczęciem.

Działanie:

- natychmiast przerwij,
- nie kontynuuj pracy z oddechem ani głosem,
- spójrz na konkretne przedmioty,
- oprzyj stopy o stabilne podłoże,
- skontaktuj się z zaufaną osobą lub odpowiednim specjalistą.



Mój najwcześniejszy sygnał, że warto zwolnić:

Mój sygnał, że należy przerwać:

Najbezpieczniejsza neutralna praktyka dla mnie:



Praktyka regulacyjna powinna zwiększać możliwość wyboru. Jeżeli czujesz przymus, ból lub narastającą dezorientację, zatrzymaj się.

Sprawdź swój stan przed rozpoczęciem praktyk



To nie jest test do zaliczenia. To mapa Twojego aktualnego punktu wyjścia.

1. JAK CZUJĘ SIĘ DZISIAJ?

Moje trzy najbliższe określenia:

- ☐ spokojnie,
- ☐ stabilnie,
- ☐ ciekawie,
- ☐ napięcie,
- ☐ niepokój,
- ☐ złość,
- ☐ przeciążenie,
- ☐ zmęczenie,
- ☐ odłączenie,
- ☐ niepewność,
- ☐ inaczej: _____



2. MÓJ POZIOM POBUDZENIA

0 — czuję wystarczającą stabilność

10 — czuję skrajne pobudzenie



Mój poziom teraz: _____ / 10

3. GDZIE NAJCZĘŚCIEJ CZUJĘ NAPIĘCIE?

- ☐ szczęka,
- ☐ gardło,
- ☐ barki,
- ☐ klatka piersiowa,
- ☐ brzuch,
- ☐ dłonie,
- ☐ nogi,
- ☐ głowa,
- ☐ inne miejsce: _____

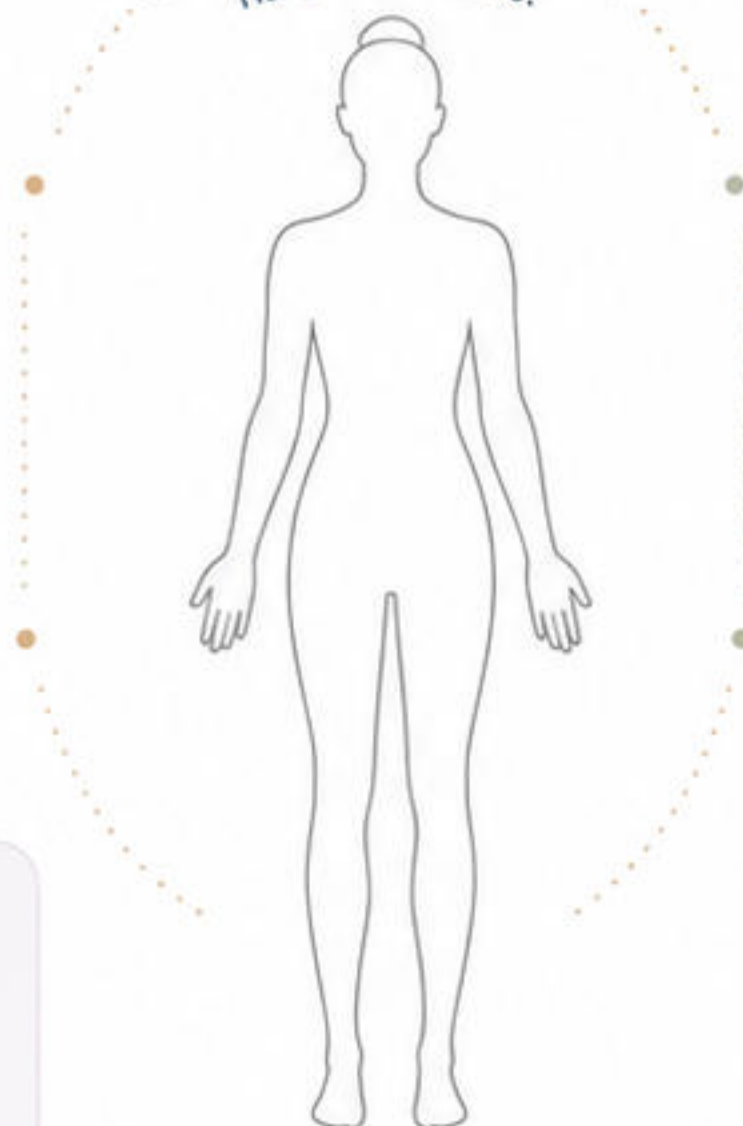


4. CO NAJCZĘŚCIEJ ZWIĘKSZA MOJE POBUDZENIE?

- ☐ presja czasu,
- ☐ konflikt,
- ☐ krytyka,
- ☐ hałas,
- ☐ tłum,
- ☐ brak odpowiedzi,
- ☐ niepewność,
- ☐ nadmiar zadań,
- ☐ ból,
- ☐ brak snu,
- ☐ głód,
- ☐ trudne wspomnienie,
- ☐ inne: _____



Zaznacz miejsca napięcia na swoim ciele.



5. JAK ZWYKLE REAGUJĘ?

- ☐ próbuję wszystko kontrolować,
- ☐ działam bardzo szybko,
- ☐ unikam sytuacji,
- ☐ wielokrotnie analizuję,
- ☐ szukam natychmiastowego zapewnienia,
- ☐ podnoszę głos,
- ☐ zamierzam i nie mogę działać,
- ☐ odłączam się od emocji,
- ☐ inaczej: _____



6. CO DOTYCHCZAS MI POMAGAŁO?

- ☐ ruch,
- ☐ rozmowa z bezpieczną osobą,
- ☐ cisza,
- ☐ kontakt z naturą,
- ☐ spokojny oddech,
- ☐ muzyka lub głos,
- ☐ dotyk albo ciężar koca,
- ☐ ograniczenie bodźców,
- ☐ sen lub odpoczynek,
- ☐ jeszcze nie wiem,
- ☐ inne: _____



7. MÓJ CEL NA TEN ZESZYT

Po ukończeniu materiału chcę lepiej potrafić:

- ☐ rozpoznawać wysokie pobudzenie,
- ☐ zauważać pierwsze sygnały z ciała,
- ☐ wybierać bezpieczną praktykę,
- ☐ pracować z oddechem bez wymuszania,
- ☐ korzystać z głosu i wibracji,
- ☐ oceniać, czy ćwiczenie mi służy,
- ☐ tworzyć osobisty plan regulacji.



Podsumowanie:

Najważniejszy sygnał, który chcę nauczyć się rozpoznawać:

Najważniejsza umiejętność, którą chcę rozwinąć:

MODUŁ 2

Orientacja, bezpieczeństwo i kontakt z ciałem

Zanim zaczniesz zmieniać oddech,
pozwól oczom, stopom i zmysłom
zauważyć, gdzie jesteś.



WZROK

Spójrz na neutralny
obiekt i pozwól
oczom się
zatrzymać.



DOTYK

Dotknij stabilnej,
teksturalnej
powierzchni.



STOPY

Poczuj pod stopami
podłogę i jej
stabilność.



OPARCIE

Oprzyj plecy
o stabilne oparcie
(ścianę lub krzesło).



Najpierw zauważ to,
co jest konkretne, stabilne i obecne teraz.



Pozwól oczom sprawdzić, gdzie jesteś

Kiedy organizm znajduje się w wysokim pobudzeniu, wzrok może zawęzić się i automatycznie szukać zagrożenia.

Orientacja polega na spokojnym zauważaniu tego, co rzeczywiście znajduje się wokół Ciebie w tej chwili.

Nie chodzi o przekonywanie siebie, że wszystko jest idealnie bezpieczne.
Chodzi o zebranie aktualnych informacji.

PRAKTYKA – POWOLNE ROZGLĄDANIE SIĘ:

1. Przyjmij pozycję siedzącą albo stojącą.
2. Pozostaw oczy otwarte.
3. Najpierw spójrz na jeden neutralny punkt przed sobą.
4. Powoli przesuwaj wzrok w lewo, bez napinania szyi.
5. Zatrzymaj wzrok na jednym nieruchomym przedmiocie.
6. Wróć wzrokiem do środka.
7. Powoli spójrz w prawo.
8. Znajdź kolejny stabilny przedmiot.
9. Na końcu spójrz przed siebie i zauważ całe pole widzenia.



1. Środek

2. Lewo

3. Prawo

4. Całe pole
widzenia

Pytania orientacyjne:

Nazwij bez pośpiechu:

- trzy kolory, które widzisz,
- dwa kształty,
- jeden przedmiot, który wydaje się stabilny,
- jedno miejsce, na którym wzrok może odpocząć.

Kolor 1: _____

Kolor 2: _____

Kolor 3: _____

Stabilny przedmiot: _____

Najspokojniejszy punkt dla mojego wzroku:



Wariant łagodniejszy:

Jeżeli poruszanie głową zwiększa dyskomfort, pozostaw głowę nieruchomo i przesuwaj wyłącznie wzrok w małym, komfortowym zakresie.



Wariant krótszy:

Znajdź jeden prostokąt, jeden okrąg i jedną linię prostą.

Sprawdź:

- ☐ Widzę większą część pomieszczenia.
- ☐ Mój wzrok jest mniej napięty.
- ☐ Czuję trochę więcej kontaktu z miejscem.
- ☐ Nie zauważam zmiany.
- ☐ Czuję większy dyskomfort.



Orientacja nie wymaga zamykania oczu ani skupiania się na oddechu.

Zauważ, co podtrzymuje Twoje ciało

Wysokie pobudzenie może powodować poczucie niestabilności, gotowość do ucieczki albo trudność w zauważeniu podłoża.

Kontakt z oparciem pomaga skierować uwagę na fizyczną informację:

„Nie muszę utrzymywać całego ciężaru samodzielnie.

Coś mnie podtrzymuje.”

TRZY CZĘŚCI STOPY



✧ PRAKTYKA 1 — TRZY CZĘŚCI STOPY:

1. Usiądź albo stań stabilnie.
2. Zauważ kontakt pięt z podłożem.
3. Następnie zauważ śródstopie.
4. Na końcu zauważ palce.
5. Lekko zwiększ nacisk stóp przez 5 sekund.
6. Powoli zwolnij nacisk.
7. Powtórz dwa lub trzy razy.

✧ PRAKTYKA 2 — PIĘĆ PUNKTÓW OPARCIA:

Znajdź pięć miejsc, w których ciało dotyka otoczenia.

Przykłady:

- lewa stopa,
- prawa stopa,
- lewe udo,
- prawe udo,
- plecy oparte o krzesło.



Mój punkt oparcia 1: _____

Mój punkt oparcia 2: _____

Mój punkt oparcia 3: _____

Mój punkt oparcia 4: _____

Mój punkt oparcia 5: _____

✧ PRAKTYKA 3 — OPARCIE PLECÓW:

1. Oprzyj plecy o stabilne krzesło albo ścianę.
2. Nie dociskaj ciała na siłę.
3. Zauważ szerokość powierzchni, która Cię podtrzymuje.
4. Sprawdź, czy możesz oddać oparciu odrobinę ciężaru.
5. Pozostań przez 20–30 sekund.

Wariant w ruchu:

Jeżeli bezruch jest niekomfortowy, przechodź powoli z jednej stopy na drugą i zauważaj zmianę nacisku.



- Czy ciężar ciała jest bardziej zauważalny?
- Czy stopy wydają się stabilniejsze?
- Czy napięcie zmieniło się choć o jeden poziom?
- Czy potrzebuję więcej ruchu zamiast pozostawania w miejscu?



Nie musisz się rozluźnić.
Wystarczy zauważyć, że podłoże jest obecne.



Użyj konkretnych bodźców, aby wrócić do terażniejszości

Dotyk, temperatura i faktura dostarczają organizmowi konkretnych informacji.

Nie każdy bodziec działa tak samo. Dla jednej osoby chłodny przedmiot może być wspierający, a dla innej nieprzyjemny.

Zawsze wybieraj bodziec, który jest neutralny lub lekko komfortowy.



Bodziec ma być
czytelny, nie intensywny.

PRAKTYKA 1 — OPIS FAKTURY:

1. Wybierz przedmiot, który możesz bezpiecznie trzymać.
2. Dotknij go opuszkami palców.
3. Nie zamykaj oczu, chyba że jest to dla Ciebie komfortowe.
4. Nazwij pięć cech przedmiotu.

Mój przedmiot: _____

Cecha 1: _____

Cecha 2: _____

Cecha 3: _____

Cecha 4: _____

Cecha 5: _____

Możliwe określenia:

- gładki, — ciężki,
- szorstki, — suchy,
- miękki, — elastyczny,
- twardy,
- chłodny,
- ciepły,
- lekki,



Dotyk
faktury

PRAKTYKA 2 — TEMPERATURA:

Wybierz jedną bezpieczną opcję:

- ☐ przytrzymaj kubek z ciepłym napojem,
- ☐ dotknij chłodnej powierzchni,
- ☐ opłucz dłonie letnią wodą,
- ☐ przyłóż do dłoni miękki materiał,
- ☐ zauważ temperaturę powietrza na skórze.

Nie stosuj skrajnie
gorących ani bardzo
zimnych bodźców.
Celem jest zauważenie
temperatury, nie
wywołanie szoku.



Temperatura

PRAKTYKA 3 — ŁAGODNY NACISK:

1. Połóż jedną dłoń na drugiej.
2. Delikatnie dociśnij dłonie do siebie.
3. Utrzymaj nacisk przez 5 sekund.
4. Powoli zmniejsz siłę.
5. Zauważ różnicę między naciskiem a rozluźnieniem.

Możesz ścisnąć
poduszkę, ręcznik
albo miękką piłkę
zamiast łączyć dłonie.



Chłodna
powierzchnia

PO PRAKTYCE:

Bodziec, który wybrałem lub wybrałam:

Przed praktyką mój poziom pobudzenia wynosił: _____ / 10

Po praktyce mój poziom pobudzenia wynosi: _____ / 10

Bodziec był:

- ☐ przyjemny,
- ☐ neutralny,
- ☐ nieprzyjemny,
- ☐ zbyt intensywny.



Łagodny
nacisk

✧ Zauważ miejsca, które są neutralne lub trochę spokojniejsze

W tradycyjnym skanowaniu ciała uwaga często przechodzi przez wiele obszarów.

W stanie wysokiego pobudzenia może to być zbyt intensywne.

W tej praktyce nie szukasz wszystkich napięć. Szukasz jednego miejsca, które jest:

- neutralne,
- wystarczająco stabilne,
- mniej napięte niż inne,
- łatwe do zauważenia.

PRAKTYKA — JEDEN NEUTRALNY OBSZAR:

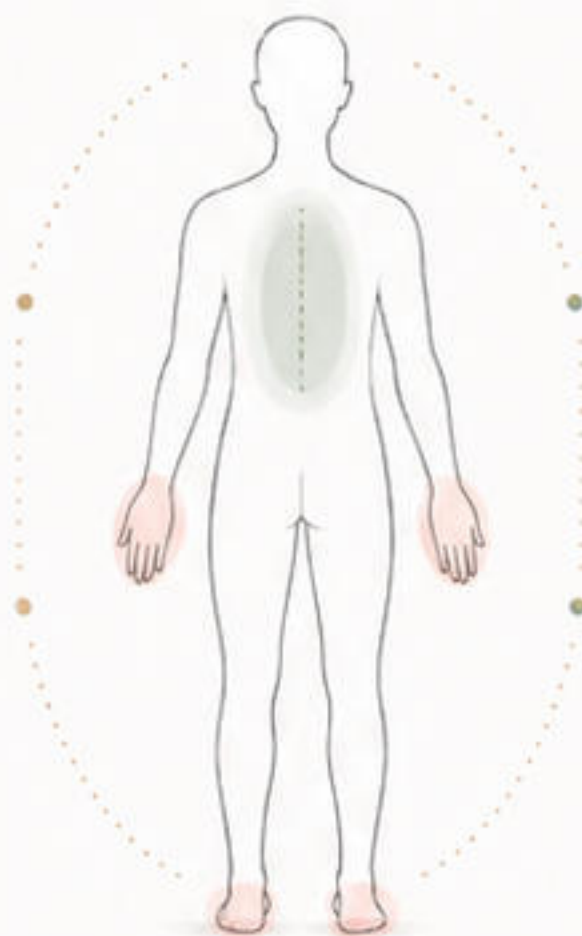
1. Pozostaw oczy otwarte albo skieruj wzrok na neutralny punkt.
2. Zauważ stopy.
3. Sprawdź, czy ich kontakt z podłożem jest neutralny, nieprzyjemny czy wspierający.
4. Następnie zauważ dłonie.
5. Sprawdź ich temperaturę, pozycję i kontakt z powierzchnią.
6. Zauważ plecy albo ramiona.
7. Wybierz jeden obszar, który jest najłatwiejszy do obserwowania.
8. Pozostań przy nim przez 10–20 sekund.
9. Następnie ponownie rozejrzyj się po pomieszczeniu.

Wariant dla osób, które nie chcą skupiać się na wnętrzu ciała:

Zamiast skanu ciała wykonaj skan zewnętrznego oparcia:

- zauważ stopy na podłodze,
- ubranie na skórze,
- plecy na krześle,
- dłonie na powierzchni,
- temperaturę powietrza.

SKUPIENIE NA JEDNYM NEUTRALNYM OBSZARZE



WARIANT ZEWNĘTRZNY — SKAN WSPIERAJĄCEGO KONTAKTU



ZAZNACZ OBSZARY, KTÓRE MOŻESZ WYBRAĆ:

- | | |
|----------------------------------|---|
| ☐ stopy, | ☐ plecy, |
| ☐ dłonie, | ☐ ramiona, |
| ☐ łydki, | ☐ twarz, |
| ☐ uda, | ☐ inny obszar: _____ |

Mój najbardziej neutralny obszar:

Co tam zauważam?

- | | |
|----------------------------------|---|
| ☐ ciepło, | ☐ lekkość, |
| ☐ chłód, | ☐ ruch, |
| ☐ nacisk, | ☐ brak wyraźnego odczucia, |
| ☐ ciężar, | ☐ inne: _____ |



Nie zatrzymuj uwagi na bólu, silnym napięciu ani obszarze wywołującym lęk.

Wróć wzrokiem do otoczenia i wybierz kontakt z czymś zewnętrznym.

Czy znalazłem lub znalazłam choć jeden neutralny punkt?

- ☐ Tak ☐ Trochę ☐ Nie ☐ Wolę praktykę zewnętrzną

Nie musisz szukać spokoju w całym ciele. Jeden neutralny punkt wystarczy.

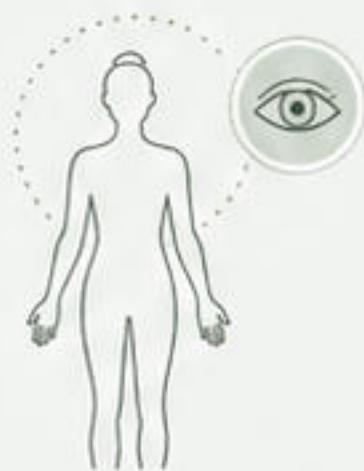


Które bodźce naprawdę mi służą?

DATA: _____

WYBRANA PRAKTYKA: ☐ orientacja wzrokowa, ☐ kontakt z fakturą, ☐ neutralny obszar ciała,
☐ stabilne stopy, ☐ łagodna temperatura, ☐ inna: _____
☐ pięć punktów oparcia, ☐ nacisk dłoni,

PRZED PRAKTYKĄ



Mój poziom pobudzenia: _____ / 10

Mój poziom kontaktu z otoczeniem: _____ / 10

Mój poziom energii: _____ / 10

Najbardziej wyraźny sygnał w ciele:

Najbardziej wyraźna emocja:

W TRAKCIE PRAKTYKI



Czy mogłem lub mogłam
swobodnie przerwać?

- ☐ Tak
☐ Nie
☐ Nie byłem lub nie byłam pewna

Co zauważyłem lub zauważyłam?

- ☐ wzrok stał się szerszy,
☐ oddech zmienił się naturalnie,
☐ stopy stały się bardziej zauważalne,
☐ mięśnie trochę zwolniły,
☐ poczułem lub poczułam więcej energii,
☐ napięcie wzrosło,
☐ pojawił się zawrót głowy,
☐ nie zauważyłem lub nie zauważyłam zmiany,
☐ inne: _____

PO PRAKTYCE



Mój poziom pobudzenia: _____ / 10

Mój poziom kontaktu z otoczeniem: _____ / 10

Mój poziom energii: _____ / 10

Najważniejsza zmiana:

Ocena praktyki:

Ta praktyka była dla mnie:

- ☐ wyraźnie wspierająca,
☐ trochę wspierająca,
☐ neutralna,
☐ nieprzyjemna,
☐ zbyt intensywna,
☐ trudna do oceny.

Decyzja:

Następnym razem:

- ☐ powtórzę ją bez zmian,
☐ skrócę czas,
☐ zmniejszę intensywność,
☐ wykonam ją z otwartymi oczami,
☐ wybiorę inną pozycję,
☐ nie będę jej powtarzać,
☐ omówię reakcję ze specjalistą.



Najbardziej wspierający element tej praktyki: _____

Najwcześniejszy sygnał, że warto było zwolnić: _____



Dobra praktyka to nie ta, która wygląda najlepiej,
lecz ta, po której masz więcej stabilności i wyboru.





MODUŁ 3



Oddech i wydłużony wydech

Oddech nie musi być głęboki.
Powinien być możliwy, łagodny i niewymuszony.



Otwarte oczy



Stopy na podłożu



Możesz
zatrzymać się



Wdech —
naturalny



Wydech —
odrobinę
dłuższy



Najpierw bezpieczeństwo.
Potem obserwacja.
Dopiero później niewielka zmiana.



✧ Nie zmuszaj oddechu do spokoju

Oddech zmienia się pod wpływem stresu, ruchu, emocji, bólu, choroby, temperatury i wielu innych czynników.

Praktyka oddechowa nie powinna być walką z aktualnym stanem organizmu.



ZASADA 1 — ZACZNIJ OD OBSERWACJI:

Najpierw zauważ oddech taki, jaki jest.
Nie poprawiaj go przez pierwsze kilka cykli.



ZASADA 2 — NIE WYMUSZAJ GŁĘBOKIEGO WDECHU:

Bardzo głęboki albo częsty wdech może u niektórych osób zwiększyć napięcie, mrowienie lub zawroty głowy. Wdech powinien pozostać naturalny i komfortowy.



ZASADA 3 — ZMIENIAJ TYLKO TROCHĘ:

Jeżeli chcesz wydłużyć wydech, zrób go tylko odrobinę dłuższym niż wdech. Nie zatrzymuj powietrza na siłę.



ZASADA 4 — POZOSTAW OCZY OTWARTE:

Otwarte oczy mogą pomagać zachować kontakt z otoczeniem. Zamykanie oczu nie jest wymagane.



ZASADA 5 — UTRZYMAJ STABILNĄ POZYCJĘ:

Stopy powinny opierać się o podłogę albo ciało powinno mieć wygodne podparcie.



ZASADA 6 — PRZERWIJ PRZY NIEPOKOJĄCEJ REAKCJI:

Zatrzymaj ćwiczenie, jeżeli pojawi się:

- zawrót głowy,
- duszność,
- ból,
- nasilająca się panika,
- mrowienie,
- poczucie odłączenia,
- utrata kontaktu z otoczeniem.



Co zrobić po przerwaniu:

- wróć do naturalnego oddechu,
- otwórz oczy,
- zauważ stopy,
- nazwij trzy przedmioty,
- zmień pozycję,
- wybierz praktykę bez pracy z oddechem.



Szybki test gotowości:

Przed ćwiczeniem sprawdzam:

- ☐ Widzę otoczenie.
- ☐ Mogę swobodnie przerwać.
- ☐ Moja pozycja jest stabilna.
- ☐ Nie próbuję osiągnąć idealnego wyniku.
- ☐ Wybieram krótki czas praktyki.



Osoby z chorobami układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, skłonnością do omdleń albo nowymi, niepokojącymi objawami powinny skonsultować odpowiednią praktykę ze specjalistą.



Możesz zawsze wybrać naturalny oddech zamiast ćwiczenia.



Najpierw zauważ rytm, który już istnieje

Naturalny oddech oznacza oddech taki, jaki pojawia się bez świadomego pogłębiania, przyspieszania albo zatrzymywania.

Celem tej praktyki jest **obserwacja, nie zmiana**.

PRAKTYKA – TRZY NATURALNE CYKLE:

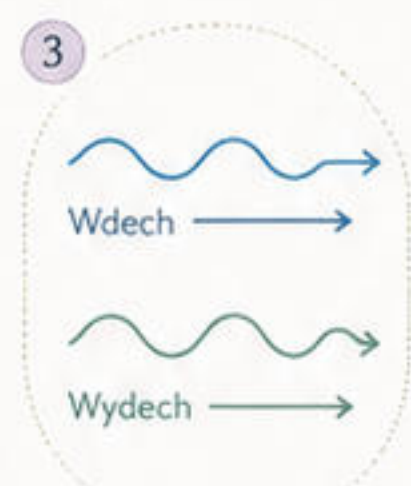
1. Usiądź albo stań w stabilnej pozycji.
2. Pozostaw oczy otwarte.
3. Wybierz jeden neutralny punkt przed sobą.
4. Zauważ, że wdech pojawia się sam.
5. Zauważ, że wydech również pojawia się sam.
6. Nie próbuj wyrównywać ich długości.
7. Obserwuj trzy naturalne cykle.
8. Następnie przenieś uwagę na stopy i otoczenie.



1
Stabilna
pozycja



2
Neutralny punkt
przed sobą



3
Wdech i wydech
pojawiają się same



4
Uwaga wraca
na stopy i otoczenie

Co można zauważyć:

- ☐ ruch klatki piersiowej,
- ☐ ruch brzucha,
- ☐ powietrze przy nozdrzach,
- ☐ delikatny ruch ramion,
- ☐ krótkie pauzy,
- ☐ nierówny rytm,
- ☐ brak wyraźnego odczucia.

Oddech nie musi być równy ani spokojny.

Jeżeli obserwowanie oddechu zwiększa napięcie, wybierz zamiast tego obserwację ruchu ubrania, kontakt stóp z podłożem albo dźwięków w pomieszczeniu.



Wariant z dłonią:



Możesz położyć dłoń na klatce piersiowej albo brzuchu tylko wtedy, gdy taki dotyk jest neutralny lub wspierający.

Nie naciskaj i nie próbuj kierować oddechu do wybranego miejsca.

 Nie musisz zmieniać oddechu,
aby zacząć budować większą
świadomość ciała. ✨

Przed praktyką:

Mój poziom pobudzenia: _____ / 10

Podczas praktyki zauważyłem lub zauważyłam:

Po praktyce:

Mój poziom pobudzenia: _____ / 10

Praktyka była:

- ☐ wspierająca,
 - ☐ neutralna,
 - ☐ niekomfortowa,
 - ☐ trudna do oceny.
- 

Pozwól, aby wydech trwał odrobinę dłużej

Łagodnie wydłużony wydech może pomagać zmniejszyć tempo i stworzyć nieco więcej przestrzeni między reakcją a działaniem.

Nie oznacza to, że wydech musi być bardzo długi.

Najważniejsze jest, aby pozostał komfortowy.



PRAKTYKA — TROCHĘ DŁUŻSZY WYDECH:

1. Przyjmij stabilną pozycję.
2. Pozostaw oczy otwarte.
3. Zauważ jeden naturalny wdech i wydech.
4. Przy kolejnym cyklu pozostaw wdech bez zmian.
5. Wypuszczaj powietrze tylko odrobinę wolniej.
6. Nie opróżniaj płuc do końca.
7. Wróć do naturalnego oddechu.
8. Powtórz maksymalnie od trzech do pięciu razy.

KROKI PRAKTYKI



1
Przyjmij stabilną pozycję.



2
Pozostaw oczy otwarte.



3
Zauważ jeden naturalny wdech i wydech.



4
Zostaw wdech bez zmian i wypuszczaj powietrze odrobinę wolniej.



5
Wróć do naturalnego oddechu i powtórz 3–5 razy.

Wariant bez liczenia:

Wyobraź sobie:

- wdech jako krótką falę,
- wydech jako falę nieco dłuższą.



Wariant z prostym liczeniem:

Tylko jeżeli liczenie jest komfortowe:

- wdech przez 3 spokojne jednostki,
- wydech przez 4 spokojne jednostki.

Nie zwiększaj długości, jeżeli pojawia się wysiłek.



Sygnaly prawidłowej intensywności:

- ☐ Mogę oddychać bez walki.
- ☐ Nie brakuje mi powietrza.
- ☐ Nie muszę nabierać bardzo głębokiego wdechu.
- ☐ Mogę swobodnie przerwać.
- ☐ Nadal zauważam otoczenie.



Sygnaly, że należy przerwać:

- ☐ zawrót głowy,
- ☐ mrowienie,
- ☐ duszność,
- ☐ rosnąca panika,
- ☐ napięcie w klatce piersiowej,
- ☐ poczucie odłączenia.



Mój poziom pobudzenia przed: _____ / 10

Liczba wykonanych cykli: _____

Mój poziom pobudzenia po: _____ / 10

Najważniejsza zmiana:

- ☐ więcej stabilności,
- ☐ wolniejsze tempo,
- ☐ łatwiejszy kontakt z otoczeniem,
- ☐ brak zmiany,
- ☐ większy dyskomfort.



Jeżeli wydłużony wydech nie jest komfortowy, wróć do naturalnego oddechu i wybierz orientację wzrokową albo kontakt z podłożem.



Dłuższy nie znaczy maksymalny. Komfort jest ważniejszy niż liczba sekund.



Spowolnij wydech bez zwiększania wysiłku

Oddychanie przez lekko złączone usta oznacza delikatne wydychanie powietrza przez mały otwór między ustami.

Wargi nie są mocno docisnięte.

Wydech ma przypominać chłodzenie ciepłej łyżki zupy, a nie zdmuchiwanie świecy.

PRAKTYKA — ŁAGODNY WYDECH PRZEZ USTA:

1. Usiądź albo stań w stabilnej pozycji.
2. Pozostaw oczy otwarte.
3. Weź naturalny, niewymuszony wdech przez nos albo usta.
4. Lekko zbliż wargi, pozostawiając mały otwór.
5. Wypuszczaj powietrze spokojnie i bez siły.
6. Zakończ wydech, zanim pojawi się potrzeba wysiłku.
7. Wróć do naturalnego oddechu.
8. Powtórz maksymalnie od trzech do pięciu razy.



1 Naturalny wdech
przez nos albo usta



2 Lekko zbliż wargi,
pozostaw mały otwór



3 Spokojny wydech
przez usta



4 Powrót do
naturalnego oddechu

Jak powinny wyglądać usta:

- wargi są miękkie,
- szczeka pozostaje swobodna,
- policzki nie napinają się mocno,
- powietrze wypływa spokojnie,
- nie próbujesz opróżnić płuc do końca.

Obrazowe porównanie:



Wyobraź sobie, że bardzo delikatnie chłodzisz łyżkę ciepłej zupy.

Nie zdmuchujesz świecy i nie próbujesz wydmuchać całego powietrza.

Najczęstsze błędy:

- zbyt mocne zaciskanie ust,
- bardzo głęboki wdech przed każdym wydechem,
- silne wydmuchiwanie powietrza,
- wykonywanie wielu powtórzeń bez przerwy,
- ignorowanie zawrotów głowy lub napięcia.

Wariant z dłonią:



Możesz położyć dłoń kilka centymetrów przed ustami, aby zauważyć delikatny strumień powietrza.

Nie musi być silny ani ciepły.
Ma być łagodny i spokojny.



Przerwij przy duszności, zawrocie głowy, mrowieniu, bólu albo nasilającym się niepokojem. Wróć do naturalnego oddechu i orientacji wzrokowej.



Po praktyce:

Przed praktyką mój poziom pobudzenia: _____ / 10

Liczba wykonanych wydechów: _____

Po praktyce mój poziom pobudzenia: _____ / 10

Praktyka była:

- ☐ wspierająca,
- ☐ neutralna,
- ☐ niekomfortowa,
- ☐ zbyt intensywna.

Który sposób oddychania jest dla mnie najłagodniejszy? ✨



obserwacja naturalnego oddechu



odrobinę dłuższy wydech



wydech przez lekko złączone usta



naturalny oddech z kontaktem stóp

DATA: _____

WYBRANA PRAKTYKA: ☐ obserwacja naturalnego oddechu, ☐ odrobinę dłuższy wydech, ☐ wydech przez lekko złączone usta, ☐ naturalny oddech z kontaktem stóp, ☐ inna łagodna praktyka: _____



PRZED PRAKTYKĄ

Mój poziom pobudzenia: _____ / 10

Mój poziom napięcia w ciele: _____ / 10

Mój kontakt z otoczeniem: _____ / 10

Oddech wydaje się:

- ☐ szybki,
- ☐ płytki,
- ☐ zatrzymywany,
- ☐ nierówny,
- ☐ swobodny,
- ☐ trudny do zauważenia,
- ☐ inny: _____



W TRAKCIE PRAKTYKI

Liczba cykli: _____

Czy wdech pozostał naturalny?

- ☐ Tak ☐ Trochę ☐ Nie

Czy mogłem lub mogłam swobodnie przerwać?

- ☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie wiem

Co zauważyłem lub zauważyłam?

- ☐ wydech wydłużył się bez wysiłku,
- ☐ pojawiło się więcej przestrzeni,
- ☐ wzrok pozostał w kontakcie z otoczeniem,
- ☐ stopy były bardziej zauważalne,
- ☐ pojawiła się potrzeba bardzo głębokiego wdechu,
- ☐ pojawił się zawrót głowy,
- ☐ napięcie wzrosło,
- ☐ nie zauważyłem lub nie zauważyłam zmiany.



PO PRAKTYCE

Mój poziom pobudzenia: _____ / 10

Mój poziom napięcia w ciele: _____ / 10

Mój kontakt z otoczeniem: _____ / 10

Oddech wydaje się teraz:

- ☐ bardziej naturalny,
- ☐ trochę wolniejszy,
- ☐ bez zmian,
- ☐ bardziej napięty,
- ☐ trudny do oceny.

Ocena praktyki:

Ta praktyka była dla mnie:

- ☐ wyraźnie wspierająca,
- ☐ trochę wspierająca,
- ☐ neutralna,
- ☐ nieprzyjemna,
- ☐ zbyt intensywna.



Decyzja na przyszłość: ✨

- ☐ powtórzę ją bez zmian,
- ☐ wykonam mniej cykli,
- ☐ pozostanę przy naturalnym oddechu,

- ☐ połączę ją z orientacją wzrokową,
- ☐ połączę ją z kontaktem stóp,
- ☐ nie będę jej powtarzać,
- ☐ omówię reakcję ze specjalistą.



Najbardziej wspierający element: _____

Najwcześniejszy sygnał, że należało zwolnić: _____

Moja bezpieczna liczba cykli: _____



Najlepsza praktyka to ta, po której oddychasz z mniejszym wysiłkiem i masz więcej kontaktu z otoczeniem.





MODUŁ 4

Głos, wibracja i rozluźnianie twarzy

Nie potrzebujesz mocnego dźwięku. Wystarczy łagodna wibracja, swobodna szczęka i możliwość przerywania.



miękkie zamknięte
usta podczas
mruczenia



rozluźniona
szczeka



język spoczywający
swobodnie



szyja poruszająca się
w małym zakresie



Głos ma być miękki,
a ruch niewielki.



Poczuj delikatną wibrację bez wysiłku

Mruczenie to łagodny dźwięk tworzony miętko zamkniętymi ustami.

Nie musi być głośne, aby działało.

Nie musisz też odczuwać wibracji w konkretnym miejscu.



PRAKTYKA – CICHY DŹWIĘK „MMM”:

1. Usiądź albo stań w stabilnej pozycji.
2. Pozostaw oczy otwarte.
3. Rozluźnij wargi i szczękę na tyle, na ile jest to komfortowe.
4. Weź naturalny wdech.
5. Na wydechu wydaj cichy dźwięk „mmm”.
6. Zakończ dźwięk, zanim zabraknie Ci powietrza.
7. Wróć do naturalnego oddechu.
8. Powtórz od dwóch do czterech razy.

Gdzie można zauważyć wibrację:

- ☐ wargi,
- ☐ policzki,
- ☐ nos,
- ☐ gardło,
- ☐ klatka piersiowa,
- ☐ głowa,
- ☐ nie czuję wyraźnej wibracji.



1 Naturalny wdech



2 Miętko zamknięte usta,
cichy dźwięk „mmm”



3 Powrót do
naturalnego oddechu



Ważne wyjaśnienie:

Brak wyraźnej wibracji nie oznacza, że wykonujesz ćwiczenie źle. Nie zwiększaj głośności tylko po to, aby poczuć silniejszy efekt.



Wariant bardzo łagodny:

Wydaj dźwięk tylko przez jedną lub dwie sekundy. Możesz również wykonać samo miękkie zamknięcie ust bez dźwięku i zauważyć kontakt warg.



Wariant bez głosu:

Jeżeli używanie głosu jest niekomfortowe, posłuchaj spokojnego, monotonnego dźwięku albo połóż dłoń na powierzchni delikatnie wibrującego głośnika.



Po praktyce:

Mój poziom pobudzenia przed: _____ / 10

Liczba powtórzeń: _____

Mój poziom pobudzenia po: _____ / 10

Wibrację zauważyłem lub zauważyłam w:

Praktyka była:

- ☐ wspierająca,
- ☐ neutralna,
- ☐ niekomfortowa,
- ☐ zbyt intensywna.



Ciszej często znaczy łagodniej.



Użyj prostego dźwięku na spokojnym wydechu

Tonowanie to spokojne wypowiadanie jednego dźwięku na wydechu. To nie jest ćwiczenie wokalne — nie musisz śpiewać czysto ani długo.

Wybierz dźwięk:

- ☐ „aaa”
- ☐ „ooo”
- ☐ „uuu”
- ☐ „eee”
- ☐ inny łagodny dźwięk: _____

aaa



ooo



uuu



eee



PRAKTYKA — JEDNA SAMOGŁOSKA:

1. Przyjmij stabilną pozycję.
2. Pozostaw oczy otwarte.
3. Wybierz jedną samogłoskę.
4. Weź naturalny wdech.
5. Na wydechu wypowiedz dźwięk cicho i wygodnie.
6. Zakończ, zanim pojawi się wysięk.
7. Pozostań przez chwilę w ciszy.
8. Sprawdź odczucia w gardle, twarzy i klatce piersiowej.
9. Powtórz maksymalnie trzy razy.

Jak wybrać dźwięk:

- „aaa” może być odczuwane jako bardziej otwarte,
- „ooo” może tworzyć zaokrąglony kształt ust,
- „uuu” może być łatwe przy węższym ułożeniu warg,
- „eee” może zwiększać odczucie w okolicy twarzy.

Nie ma jednego najlepszego dźwięku. Wybierz najwygodniejszy.



Zasady komfortu:

- ☐ Dźwięk pozostaje cichy lub umiarkowany.
- ☐ Gardło nie boli.
- ☐ Szczeka nie zaciska się.
- ☐ Nie próbuję wydłużać dźwięku maksymalnie.
- ☐ Mogę zatrzymać się w dowolnym momencie.



Wariant szeptany:



Jeżeli pełny głos jest niekomfortowy, możesz bardzo cicho wypowiedzieć samogłoskę bez wydłużania.

Wariant bez dźwięku:



Ułóż usta do wybranej samogłoski, ale nie wydawaj głosu. Zauważ pozycję warg i szczęki.

Trzy etapy praktyki:

1

Naturalny wdech



2

Łagodny dźwięk na wydechu



3

Chwila ciszy



Po praktyce:

Wybrana samogłoska: _____

Mój komfort przed: _____ / 10 Mój komfort po: _____ / 10

Najbardziej zauważalne miejsce wibracji:

Dźwięk był:

- ☐ łatwy,
- ☐ neutralny,
- ☐ trudny,
- ☐ nieprzyjemny.



Dźwięk ma być wygodny, nie imponujący.



Zmniejsz niepotrzebny wysiłek w ustach i twarzy

Gdy jesteśmy w stanie wysokiego pobudzenia, wiele osób zaciska szczękę, przyciska język do podniebienia albo napina wargi. Celem tych ćwiczeń nie jest całkowite rozluźnienie, lecz zmniejszenie wysiłku o odrobinę.



PRAKTYKA 1 — SPRAWDŹ JĘZYK:

1. Pozostaw usta zamknięte albo lekko rozchylone.
2. Zauważ, gdzie znajduje się język.
3. Sprawdź, czy mocno naciska na podniebienie albo zęby.
4. Jeżeli to możliwe, zmniejsz nacisk o około 10%.
5. Pozwól językowi spocząć szerzej i ciężej.



PRAKTYKA 2 — MIĘKKA SZCZĘKA:

1. Zauważ kontakt górnych i dolnych zębów.
2. Jeżeli są mocno zaciśnięte, pozostaw między nimi minimalną przestrzeń.
3. Nie otwieraj szeroko ust.
4. Zauważ, czy policzki i skronie mogą trochę zwolnić.



PRAKTYKA 3 — LUŻNE WARGI:

1. Zauważ, czy wargi są zaciśnięte.
2. Pozwól im dotykać się miętko albo lekko się rozdzielić.
3. Wykonaj jeden naturalny wydech.
4. Sprawdź, czy twarz wymaga mniej wysiłku.



PRAKTYKA 4 — MAŁY RUCH ŻUCHWY:

1. Przesuń żuchwę minimalnie w lewo.
2. Wróć do środka.
3. Przesuń minimalnie w prawo.
4. Wróć do środka.
5. Wykonuj ruch bez bólu i bez trzaskania.



Sygnały, że ruch jest zbyt intensywny:

- ☐ ból,
- ☐ trzask z dyskomfortem,
- ☐ zawrót głowy,
- ☐ nasilone napięcie,
- ☐ silna potrzeba zaciskania zębów.



Ważna informacja:

W przypadku bólu stawu szczękowego, urazu, niedawnego zabiegu albo przewlekłych problemów z żuchwą należy zachować szczególną ostrożność i skonsultować ćwiczenia ze specjalistą.

Karta obserwacji:

Przed praktyką napięcie szczęki: _____ / 10

Po praktyce napięcie szczęki: _____ / 10

Najbardziej pomocny element:

- ☐ mniejszy nacisk języka,
- ☐ przestrzeń między zębami,
- ☐ miękkie wargi,
- ☐ mały ruch żuchwy,
- ☐ żaden,
- ☐ inny: _____

Nie otwieraj szerzej.
Zmniejszaj wysiłek.

Mały ruch zamiast mocnego rozciągania

Wysokie pobudzenie może zwiększać napięcie wokół oczu, czoła, szczęki, szyi i barków. Małe, powolne ruchy mogą pomóc zauważyć różnicę między napięciem a odrobiną większej swobody.



PRAKTYKA 1 — MIĘKKIE CZOŁO:



1. Zauważ brwi i czoło.
2. Nie próbuj rozluźnić ich całkowicie.
3. Pozwól brwiom opaść tylko odrobinę.
4. Zauważ, czy wzrok może stać się trochę szerszy.



PRAKTYKA 2 — MAŁY RUCH OCZU:



1. Trzymaj głowę nieruchomo.
2. Powoli spójrz w lewo w komfortowym zakresie.
3. Wróć do środka.
4. Powoli spójrz w prawo.
5. Wróć do środka.
6. Nie zatrzymuj wzroku w pozycji wywołującej napięcie.



PRAKTYKA 3 — DELIKATNY SKRĘT GŁOWY:



1. Spójrz przed siebie.
2. Obróć głowę kilka stopni w lewo.
3. Zatrzymaj się przed napięciem.
4. Wróć do środka.
5. Powtórz w prawo.
6. Wykonaj tylko dwa powtórzenia na stronę.



PRAKTYKA 4 — OPADANIE BARKÓW:



1. Zauważ wysokość barków.
2. Nie unosz ich mocno.
3. Pozwól im opaść o niewielki poziom.
4. Wykonaj naturalny wydech.
5. Sprawdź, czy ręce mogą być trochę cięższe.



PRAKTYKA 5 — MAŁE „TAK” I „NIE”:



1. Wykonaj minimalny ruch głowy jak przy słowie „tak”.
2. Wróć do środka.
3. Wykonaj minimalny ruch jak przy słowie „nie”.
4. Wróć do środka.
5. Zatrzymaj się przy bólu, zawrocie głowy lub sztywności.



Czego nie robić:

- ✗ nie wykonuj pełnych krążeń głową,
- ✗ nie odchylaj gwałtownie szyi,
- ✗ nie naciskaj mocno na boki szyi,
- ✗ nie próbuj „odblokowywać” kręgów,
- ✗ nie kontynuuj przy bólu lub zawrotach głowy.



Ważne:

Osoby po urazach szyi, z niestabilnością, zawrotami głowy, problemami neurologicznymi lub po niedawnym zabiegu powinny skonsultować ruchy ze specjalistą.



Krótką refleksja

Najbardziej komfortowy ruch:

Napięcie przed: _____ / 10

Napięcie po: _____ / 10

Zakres ruchu był:

- ☐ komfortowy,
- ☐ neutralny,
- ☐ zbyt duży,
- ☐ bolesny.

Mniejszy zakres daje więcej informacji i mniej ryzyka.



Pięć minut łagodnej praktyki

Ta sekwencja łączy kilka krótkich działań.
Nie musisz wykonywać wszystkich etapów.
Możesz zatrzymać się po każdym kroku.



1

KROK 1 – ORIENTACJA

- pozostaw oczy otwarte,
- znajdź trzy nieruchome przedmioty,
- zauważ jeden spokojny kolor.

🕒 około 30 sekund

☐ mogę pominąć



2

KROK 2 – STABILNE OPARCIE

- poczuj obie stopy,
- zauważ plecy albo uda na krześle,
- oddaj oparciu odrobinę ciężaru.

🕒 około 30 sekund

☐ mogę pominąć



3

KROK 3 – JĘZYK I SZCZĘKA

- zmniejsz nacisk języka,
- pozostaw minimalną przestrzeń między zębami,
- pozwól wargom być miękkimi.

🕒 około 30 sekund

☐ mogę pominąć



4

KROK 4 – NATURALNY ODDECH

- zauważ naturalny wdech,
- zauważ naturalny wydech,
- niczego nie pogłębiaj.

🕒 trzy cykle

☐ mogę pominąć



5

KROK 5 – CICHY DŹWIĘK

- na naturalnym wydechu wydaj ciche „mmm” albo wybraną samogłoskę,
- zakończ przed wysiłkiem,
- wróć do naturalnego oddechu.

🕒 dwa lub trzy powtórzenia

☐ mogę pominąć



6

KROK 6 – MAŁY RUCH

- spójrz lekko w lewo i wróć,
- spójrz lekko w prawo i wróć,
- pozwól barkom opaść o niewielki poziom.

🕒 około 30 sekund

☐ mogę pominąć



7

KROK 7 – POWRÓT DO OTOCZENIA

- nazwij datę i miejsce,
- zauważ pięć punktów oparcia,
- sprawdź swój poziom pobudzenia.

🕒 około 30 sekund

☐ mogę pominąć



Sekwencja jest propozycją, nie obowiązkiem.



Mój poziom pobudzenia przed: _____ / 10



Mój poziom pobudzenia po: _____ / 10

Etap, który najbardziej mi pomógł:

- | | |
|---|--|
| ☐ orientacja | ☐ dźwięk |
| ☐ oparcie | ☐ mały ruch |
| ☐ szczęka i język | ☐ powrót do otoczenia |
| ☐ naturalny oddech | |



Modyfikacja:

Następnym razem:

- ☐ wykonam całą sekwencję
- ☐ pominę pracę z głosem
- ☐ pominę ruch szyi
- ☐ wykonam tylko orientację i oparcie
- ☐ skrócę liczbę etapów
- ☐ wybiorę inną praktykę



Przerwij każdy etap, który zwiększa ból, zawroty głowy, duszność, panikę albo odłączenie. Nie próbuj kończyć sekwencji za wszelką cenę.





MODUŁ 5

Osobisty protokół odzyskiwania stabilności

Najskuteczniejszy plan jest prosty, realistyczny i dopasowany do Twoich reakcji.



1



Rozpoznaj sygnał



2



Wybierz narzędzie



3



Sprawdź reakcję



4



Zdecyduj, co dalej



Nie potrzebujesz wielu narzędzi.
Potrzebujesz kilku, które naprawdę znasz.



Mój plan krok po kroku

OD SYGNAŁU DO DECYZJI



Zauważam
sygnał



Obserwuję
i wybieram



Praktykuję
i sprawdzam



Decyduję:
kontynuować
czy przerwać

1 KROK 1 — MOJE PIERWSZE SYGNAŁY WYSOKIEGO POBUDZENIA

W ciele zauważam:

- ☐ szybsze serce,
- ☐ napięcie szczęki,
- ☐ napięte barki,
- ☐ płytki oddech,
- ☐ gorąco,
- ☐ drżenie,
- ☐ potrzebę ruchu,
- ☐ inne: _____

W umyśle zauważam:

- ☐ gonitwę myśli,
- ☐ katastroficzne przewidywania,
- ☐ potrzebę natychmiastowego działania,
- ☐ trudność w koncentracji,
- ☐ silną potrzebę kontroli,
- ☐ inne: _____

Mój najwcześniejszy sygnał: _____

2 KROK 2 — MOJA NEUTRALNA PRAKTYKA STARTOWA

Zanim zmienię oddech lub użyję głosu, wybieram:

- ☐ orientację wzrokową,
- ☐ stabilne stopy,
- ☐ pięć punktów oparcia,
- ☐ opis przedmiotu,
- ☐ kontakt z fakturą,
- ☐ inny neutralny krok: _____

3 KROK 3 — MOJE GŁÓWNE NARZĘDZIE

Jeżeli neutralna praktyka jest wystarczająco bezpieczna, wybieram:

- ☐ naturalny oddech,
- ☐ odrobinę dłuższy wydech,
- ☐ wydech przez lekko złączone usta,
- ☐ ciche mruczenie,
- ☐ tonowanie samogłoski,
- ☐ rozluźnienie języka i szczęki,
- ☐ delikatny ruch twarzy i szyi,
- ☐ inna praktyka: _____

4 KROK 4 — CZAS I INTENSYWNOŚĆ

Moja bezpieczna długość praktyki:

- ☐ 30 sekund,
- ☐ 1 minuta,
- ☐ 2 minuty,
- ☐ do 5 minut,
- ☐ inaczej: _____

Moja bezpieczna liczba cykli lub powtórzeń: _____

5 KROK 5 — MÓJ SYGNAŁ, ŻE PRAKTYKA POMAGA

- ☐ widzę więcej otoczenia,
- ☐ czuję stopy lub oparcie,
- ☐ oddech staje się bardziej naturalny,
- ☐ napięcie spada choć o jeden poziom,
- ☐ mam więcej możliwości wyboru,
- ☐ mogę spokojniej mówić,
- ☐ inny sygnał: _____

6 KROK 6 — MÓJ SYGNAŁ, ŻE NALEŻY PRZERWAĆ

- ☐ zawrót głowy,
- ☐ duszność,
- ☐ ból,
- ☐ nasiloną panikę,
- ☐ odłączenie od otoczenia,
- ☐ poczucie przymusu,
- ☐ inny sygnał: _____

7 KROK 7 — CO ROBIĘ PO PRZERWANIU

- ☐ wracam do naturalnego oddechu,
- ☐ otwieram oczy,
- ☐ zauważam stopy,
- ☐ nazywam trzy przedmioty,
- ☐ zmieniam pozycję,
- ☐ kontaktuję się z bezpieczną osobą,
- ☐ korzystam z profesjonalnego wsparcia.

8 KROK 8 — MOJE WSPARCIE

Osoba, z którą mogę się skontaktować: _____

Specjalista lub miejsce wsparcia: _____

Zdanie, które chcę sobie przypomnieć: _____

MÓJ PROTOKÓŁ W TRZECH ZDANIACH

Kiedy zauważę: _____

Najpierw zrobię: _____

Przerwę i poszukam wsparcia, gdy: _____



Plan ma działać w trudnej chwili, dlatego powinien być krótki i konkretny. ✨

Zapisuj to, co naprawdę działa

1 SYTUACJA

DATA: _____

GODZINA: _____

SYTUACJA PRZED PRAKTYKĄ: _____

Co mogło zwiększyć moje pobudzenie?

- ☐ presja czasu,
- ☐ konflikt,
- ☐ nadmiar bodźców,
- ☐ niepewność,
- ☐ zmęczenie,
- ☐ głód,
- ☐ ból,
- ☐ trudna wiadomość,
- ☐ wspomnienie,
- ☐ nie wiem,
- ☐ inne: _____

2 MÓJ STAN PRZED PRAKTYKĄ

Poziom pobudzenia: _____ / 10

Poziom energii: _____ / 10

Kontakt z otoczeniem: _____ / 10

Najbardziej wyraźna emocja: _____

Najbardziej wyraźny sygnał w ciele: _____

3 WYBRANA PRAKTYKA

- ☐ orientacja wzrokowa,
- ☐ stabilne stopy,
- ☐ punkty oparcia,
- ☐ dotyk lub faktura,
- ☐ naturalny oddech,
- ☐ wydłużony wydech,
- ☐ wydech przez lekko złączone usta,
- ☐ mruczenie,
- ☐ samogłoska,
- ☐ rozluźnienie szczęki i języka,
- ☐ delikatny ruch twarzy lub szyi,
- ☐ inna: _____

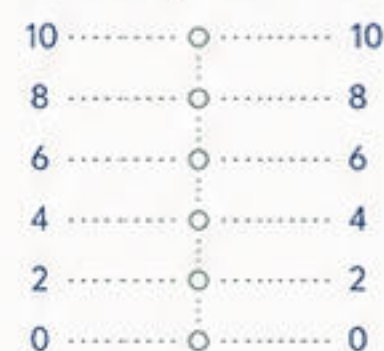
Czas praktyki: _____

Liczba cykli lub powtórzeń: _____

TRZY SKALE DO MONITOROWANIA



Poziom pobudzenia



Poziom energii



Kontakt z otoczeniem



4 REAKCJA W TRAKCIE PRAKTYKI

- ☐ czułem lub czułam więcej stabilności,
- ☐ łatwiej było zauważyć otoczenie,
- ☐ oddech stał się bardziej naturalny,
- ☐ napięcie trochę się zmniejszyło,
- ☐ pojawiło się więcej energii,
- ☐ nie zauważyłem lub nie zauważyłam zmiany,
- ☐ napięcie wzrosło,
- ☐ pojawił się zawrót głowy,
- ☐ pojawiło się odłączenie,
- ☐ przerwałem lub przerwałam praktykę,
- ☐ inne: _____

5 MÓJ STAN PO PRAKTYCE

Poziom pobudzenia: _____ / 10

Poziom energii: _____ / 10

Kontakt z otoczeniem: _____ / 10

Najważniejsza zauważona zmiana: _____

Ocena praktyki:

Praktyka była:

- ☐ wyraźnie wspierająca,
- ☐ trochę wspierająca,
- ☐ neutralna,
- ☐ nieprzyjemna,
- ☐ zbyt intensywna,
- ☐ trudna do oceny.



REFLEKSJA

Co najbardziej mi pomogło? _____

Co warto zmienić następnym razem? _____

Czy po praktyce potrzebuję jeszcze:

- ☐ odpoczynku,
- ☐ ruchu,
- ☐ jedzenia lub wody,
- ☐ mniejszej liczby bodźców,
- ☐ kontaktu z drugą osobą,
- ☐ profesjonalnego wsparcia,
- ☐ niczego więcej,
- ☐ czegoś innego: _____

SEKCJA OBSERWACJI WZORCÓW:

Po kilku wpisach sprawdź:

- Które praktyki najczęściej zwiększają mój kontakt z otoczeniem?
- Które pomagają przy umiarkowanym pobudzeniu?
- Które są zbyt intensywne?
- O jakiej porze dnia praktyki są najłatwiejsze?
- Jak zmęczenie, głód i nadmiar bodźców wpływają na moje reakcje?

Mój najważniejszy wzorec:

Praktyka, którą chcę zachować w swoim planie:

Jedna praktyka może pomagać *jednego* dnia
i być neutralna innego dnia.
Obserwuj warunki, nie oceniaj siebie.

Zauważ. Oprzyj się. Wybierz jeden łagodny krok.



1. ZATRZYMAJ AUTOMATYCZNĄ REAKCJĘ

Nie muszę robić wszystkiego
natychmiast.

Mogę najpierw sprawdzić
sвій stan.



2. SPRAWDŹ POZIOM POBUDZENIA

Mój poziom teraz: ____ / 10

Najbardziej wyraźny sygnał:

- ☐ szybkie serce,
- ☐ napięta szczęka,
- ☐ płytki oddech,
- ☐ gorąco lub drżenie,
- ☐ szybkie myśli,
- ☐ potrzeba ucieczki lub działania,
- ☐ inny: _____



3. ZACZNIJ OD NEUTRALNEGO OPARCIA

Wybieram jeden krok:

- ☐ znajduję trzy nieruchome przedmioty,
- ☐ zauważam obie stopy,
- ☐ opieram plecy o krzesło,
- ☐ dotykam przedmiotu o wyraźnej fakturze,
- ☐ nazywam datę i miejsce.



4. WYBIERZ JEDNO NARZĘDZIE

Tylko jeżeli neutralny krok
jest komfortowy:

- ☐ obserwuję trzy naturalne oddechy,
- ☐ wykonuję odrobinę dłuższy wydech,
- ☐ wypuszczam powietrze przez lekko złączone usta,
- ☐ cicho mruczę „mmm”,
- ☐ rozluźniam język i szczękę,
- ☐ wykonuję mały, bezbolesny ruch,
- ☐ pozostaję wyłącznie przy orientacji i podłożu.



5. SPRAWDŹ REAKCJĘ

Po 30–90 sekundach pytam:

- ☐ Czy widzę więcej otoczenia?
- ☐ Czy czuję podłoże lub oparcie?
- ☐ Czy mam trochę więcej wyboru?
- ☐ Czy napięcie zmniejszyło się choć o jeden poziom?
- ☐ Czy praktyka była neutralna?
- ☐ Czy mój dyskomfort wzrósł?



6. ZDECYDUJ, CO DALEJ

Jeżeli czuję choć trochę więcej stabilności:

- ☐ kończę praktykę,
- ☐ powtarzam ją jeden raz,
- ☐ przechodzę do spokojnej czynności.

Jeżeli nie ma zmiany:

- ☐ wybieram inne neutralne narzędzie,
- ☐ zmniejszam liczbę bodźców,
- ☐ kontaktuję się z bezpieczną osobą.

Jeżeli dyskomfort wzrasta:

- ☐ przerywam,
- ☐ wracam do naturalnego oddechu,
- ☐ otwieram oczy,
- ☐ zauważam stabilne przedmioty,
- ☐ szukam odpowiedniego wsparcia.

Nie muszę osiągnąć pełnego spokoju.

Szukam jednego małego sygnału większej stabilności, kontaktu lub możliwości wyboru.



KARTA KIESZONKOWA – WYTNIJ I MIEJ ZAWSZE POD RĘKĄ

AWERS

MÓJ PLAN W 4 KROKACH

1



1. Zauważam poziom pobudzenia.

2



2. Sprawdzam stopy i otoczenie.

3



3. Wybieram jedną łagodną praktykę.

4



4. Oceniam reakcję
i decyduję, co dalej.



GDY MAM DUŻO ENERGII

- orientacja,
- nacisk stóp,
- spokojny ruch,
- mniej bodźców.



GDY ODDECH JEST KOMFORTOWY

- naturalny wdech,
- trochę dłuższy wydech,
- maksymalnie kilka cykli.



GDY GŁOS JEST KOMFORTOWY

- ciche „mmm”,
- krótka samogłoska,
- miękka szczęka.

REWERS



GDY PRAKTYKA NIE POMAGA

- przerywam,
- wracam do otoczenia,
- szukam innego wsparcia.

Moje najbezpieczniejsze narzędzie:

Mój sygnał, że należy przerwać:

Osoba lub miejsce wsparcia: