



# Mały zeszyt zasobów

Ćwiczenia regulacji napięcia do zastosowania  
podczas sesji terapeutycznych oraz w życiu  
codziennym



**TRAUMA**  
**AMBULANZ**  
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Tel.: 0351 41726750

Fax: 0351 41726755

E-mail: [traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de](mailto:traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de)

[www.ukdd.de/ps0/traumaambulanz](http://www.ukdd.de/ps0/traumaambulanz)

*„Myśli są niczym ptaki, które krążą, latają wokół Ciebie,  
i na Tobie siadają, temu zapobiec nie możesz.  
Masz jedynie wpływ na to, czy pozwolisz zbudować tym  
uskrzydłonym myślom gniazdo, czy też nie.”*

Metafora Pacjentki w oparciu o  
słowa Marcina Lutra i stare chińskie przysłowie

# Spis treści

---

Kleine Atemübung.....	4
4 - 3 - 2 - 1 - Übung.....	5
Fünf-Farben-Übung.....	6
Tierkettenübung.....	7
Zahlenreihen rückwärts.....	8
Achtsames Gehen.....	9
Lichtstromübung.....	10
Schutzkreis aus Licht.....	11
Aufmerksames Ballwerfen.....	12
Meine eigene Übung.....	13
Meine eigene Übung.....	14

# Małe ćwiczenie oddechowe

---

Usiądź prosto i wygodnie. Na przykład na krześle lub w fotelu z oparciem. Stopy ustaw luźno na podłodze obok siebie a grzbiety dłoni ułóż na nogach.

Teraz zamknij delikatnie oczy, rób głębokie wdechy nosem i wydechy ustami. Podczas wdechów zwrócić uwagę, w jaki sposób najpierw unosi się Twój brzuch a następnie klatka piersiowa. W tym czasie powoli policz w myślach do czterech:

1 -- 2 -- 3 -- 4      [alternatywnie: 1 -- 2]

Zatrzymaj na chwilę oddech (pomyśl „stop”)

I zrób wydech. Powoli licząc w myślach do sześciu, wydychaj powietrze przez otwarte usta. Pozwól, aby powietrze wypłynęło najpierw z brzucha a następnie z klatki piersiowej.

1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6      [alternatywnie: 1 -- 2 -- 3 -- 4]

Podczas tego ćwiczenia należy być zrelaksowanym i rozluźnionym. W związku z tym, że usta są delikatnie otwarte, dolna szczęka może swobodnie opadać. Powtórz to ćwiczenie pięć razy. Najlepiej na zewnątrz lub przy otwartym oknie.

Wdech: 1 -- 2 -- 3 -- 4      [alternatywnie: 1 -- 2]

Krótką przerwą

: 1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6      [alternatywnie: 1 -- 2 -- 3 -- 4]

Oddychaj spokojnie, w swoim własnym tempie, zwracając przy tym uwagę, aby wydech trwał dłużej niż wdech.

# 4 – 3 – 2 – 1 – Ćwiczenie

---

Znajdź wygodną pozycję dla ciała oraz punkt, na którym możesz skupić wzrok. Oczy miej otwarte!

Pamiętaj przy tym, że podczas całego ćwiczenia dozwolona jest każda zmiana pozycji ciała (poruszanie nogami, ziewanie), która jest istotna dla Twojego komfortowego samopoczucia.

Powiedz głośno lub w myślach, co właśnie w tym momencie odczuwasz swoimi zmysłami!

4 rzeczy, które widzę – 4 rzeczy, które słyszę – 4 rzeczy, które czuję.

*Np. widzę regał z książkami, telefon, filiżankę do herbaty i szybę okienną. Słyszę drzwie, tykanie zegara, samochód na ulicy i szelest liści. Czuję oparcie na moich plecach, miejsca, na których opierają się moje ręce, moje stopy w moich butach i ciepło pomieszczenia.*

Kontynuuj z nowymi wrażeniami:

3 rzeczy, które widzę – 3 rzeczy, które słyszę – 3 rzeczy, które czuję.

2 rzeczy, które widzę – 2 rzeczy, które słyszę – 2 rzeczy, które czuję.

1 rzecz, którą widzę – 1 rzecz, którą słyszę – 1 rzecz, którą czuję.

Nic nie szkodzi, jeśli do głowy nie przychodzi Ci tyle rzeczy, ile wymaga tego ćwiczenie. Powtórz po prostu kilka rzeczy. Na koniec ćwiczenia policz powoli do tyłu od 4 do 1. Przy liczbie 4 ponownie porusz stopami i nogami, przy 3 dodaj do tego dłonie i ramiona, przy liczbie 2 przeciągnij się i rozciągnij całe ciało i głowę, ponownie zrób głęboki wdech a przy liczbie 1 otwórz odświeżone i rozbudzone oczy.

# Ćwiczenie „Pięć kolorów”

---

W tym ćwiczeniu chodzi o to, aby w aktywny sposób skierować uwagę na swoje bezpośrednie otoczenie.

Rozejrzyj się i wymień **pięć** rzeczy, które widzisz, i które są **niebieskie**.

*Np. pięć niebieskich przedmiotów w tym pomieszczeniu to filizanka, obraz na ścianie, długopis na stole, etykieta na butelce z wodą i mój sweter.*

Następnie nazwij **cztery** rzeczy w **kolorze zielonym**,

a później trzy, które są czerwone.

**Dwie** rzeczy **żółte**.

I **jedną**, która jest **biała**.

Na końcu ćwiczenia rozejrzyj się jeszcze raz po pomieszczeniu i spróbuj dokładnie dostrzec i ocenić, jak barwne i kolorowe są poszczególne przedmioty w Twoim otoczeniu.

# Ćwiczenie „Łańcuch zwierząt”

---

„Łańcuch zwierząt” to metoda pomagająca w zrelaksowaniu się przy pomocy innych myśli. To ćwiczenie można nazwać „przewrotami umysłu”.

Pomyśl o jakimś zwierzęciu. Następnie znajdź kolejne zwierzę, którego nazwa rozpoczyna się na ostatnią literę poprzedniego zwierzęcia itd.

*Mały przykład:*

*Borsuk*

*Krokodyl*

*Lew*

*Wąż itd.*

Oczywiście zamiast nazw zwierząt tego typu łańcuch można równie dobrze stworzyć z nazw innych rzeczy, przykładowo miast lub imion.

Jeśli tego rodzaju relaks dla myśli okaże się być niewystarczający, przedstawione ćwiczenie umysłowe można połączyć z aktywnością fizyczną, np. wchodzeniem po schodach lub przysiadami. Ćwiczenie to jest sprawdzoną metodą zmniejszania zwiększonego napięcia.

# Ciąg liczbowy do tyłu

---

To ćwiczenie również należy do ćwiczeń umysłowych. Jest odpowiednie dla osób, które lubią liczby i małe zadania matematyczne.

Rozpocznij od ulubionej cyfry, np. od 1000 i licz do tyłu co 13-ście, przy czym liczba 13 może tu zostać zastąpiona inną, dowolną cyfrą, w zależności od pożądanego stopnia trudności.

*Kolejny mały przykład:*

*Rozpocznij od 100*

*Liczenie do tyłu co 7*

*93 - 86 - 79 - 72 - 65 itd.*

Podobnie jak w przypadku ćwiczenia z łańcuchem zwierząt, również to ćwiczenie można połączyć z aktywnością fizyczną.



# Uważne kroki

---

Uważne kroki dają możliwość ćwiczenia tzw. baczności. Baczność oznacza „świadome postrzeganie i obserwowanie”.

Ćwiczenie „Uważne kroki” służy skierowaniu swojej uwagi na terażniejszość, tzn. na aktualną chwilę i doświadczenie. Do „Uważnych kroków” nie potrzebujesz niczego, poza swoim własnym ciałem. Ponieważ nie idziesz do żadnego konkretnego miejsca, wystarczy odcinek dający możliwość zrobienia dziesięciu kroków w jednym kierunku i dziesięciu kroków z powrotem. Możliwe jest w zasadzie każde tempo. Najlepiej jest jednak poruszać się możliwie jak najwolniej.

Podczas chodzenia obserwuj doznania swojego ciała, oddech i to, co dzieje się wewnątrz Ciebie.

Skup się na tym, co dzieje się z Twoim ciałem.

Kiedy spód ustawionej z przodu stopy dotknie podłogi, ... poczujesz, jak cały ciężar Twojego ciała przenosi się na drugą stopę, ... jak rozkłada się, kiedy ustawiona z tyłu stopa odrywa się od podłogi, ... kiedy porusza się do przodu, kiedy ją ustawiasz ...

Będąc w świadomym kontakcie podczas doznań w trakcie chodzenia, możesz jednocześnie obserwować swój oddech.

Postaraj się poczuć obydwa rytmy oddzielnie ale także to, w jaki sposób łączą się ze sobą.

Celem ćwiczenia jest zachowanie całej swojej uwagi w każdym momencie podczas chodzenia i oddychania. Jeśli pojawią się jakieś myśli, pozwól im płynąć dalej i ponownie skieruj swoją uwagę na doznaniach ciała.

# Ćwiczenie „Przepływ światła”

---

Usiądź wygodnie. Delikatnie zamknij oczy lub jedynie je przymykając, patrz na podłogę. Poczuj swoje ciało i jedno doznanie Twojego ciała, które Ci przeszkadza, np. ból lub nieprzyjemne uczucie. Spróbuj przedstawić je w obrazowy sposób. Skoncentruj się na doznaniach ciała.

Jaki ma kształt - okrągły, prostokątny, owalny ...

Jaki ma kolor - czerwony, zielony, szary ...

Jaką ma temperaturę - jest zimne, ciepłe, ...

Jaką ma powierzchnię - chropowatą, gładką, miękką, szorstką ...

Teraz poczuj je w sobie. Jaki kolor jest dla Ciebie w szczególności sposób związany z uzdrawianiem?

Wyobraź sobie, teraz, że zbliża się do Ciebie światło właśnie w tym uzdrawiającym kolorze.

Samo płynie do tego cielesnego doznania i otacza Cię, przepływa ... wypełnia całą formę i wprawia w kołysanie.

Dokładnie obserwuj, co dzieje się z tą formą. Obserwuj, jak otacza Cię uzdrawiające światło, w jaki sposób przepływa, zaczyna się rozpraszać ... na coraz to mniejsze fragmenty ... aż całkowicie zniknie.

Zachowaj cierpliwość. Pozwalaj płynąć światłu tak długo, jak to konieczne; dopóki będzie to dla Ciebie przyjemne.

Jeśli udało Ci się rozwinąć przyjemne uczucie a jego forma zmieniła się lub rozproszyła w taki sposób, że nie odczuwasz już żadnych nieprzyjemnych doznań, w dalszym ciągu możesz wykorzystywać światło. Światło przepływa od głowy w kierunku ramion ... przez klatkę piersiową, brzuch, poprzez nogi i stopy do ziemi.

Otacza Ciebie z każdej strony. Rozkoszuj się przez chwilę tym przyjemnym uczuciem otaczającego światła.

Teraz powróć ze swoją uwagą do miejsca tu i teraz.

# Ochronny krąg światła

---

Usiądź prosto i wygodnie. Na przykład na krześle lub w fotelu z oparciem. Stopy ustaw luźno na podłodze obok siebie a grzbiety dłoni ułóż na nogach.

Delikatnie zamknij oczy i skoncentruj się na swoim oddechu. Oddychaj powoli i równomiernie.

Wyobraź sobie przy tym, że wdychasz światło przez czubek swojej głowy - światło w kolorze, który wiąże się dla Ciebie z uzdrawianiem - jak przepływa ono przez całe Twoje ciało i opuszcza Cię przez stopy.

Podczas każdego wdechu to uzdrawiające światło przepływa delikatnie przez czubek Twojej głowy i przez całe ciało. Natomiast podczas każdego wydechu światło opuszcza Twoje ciało poprzez stopy.

Powtarzaj: wdech przez czubek głowy, wydech przez stopy. W ten sposób wokół Ciebie tworzy się krąg światła.

Podczas gdy wdychając, przyjmujesz światło, a wydychając roztaczasz je, wokół Ciebie tworzy się ochronny krąg. Staje się on coraz większy i gęstszy. Jeśli nie udało Ci się stworzyć wystarczająco dużego kręgu wokół siebie, wyobraź sobie, jak siedzisz pośrodku kręgu światła ... jak możesz się w nim rozciągnąć ... jak Ciebie okrywa i otacza, tam, dokąd idziesz i tam, gdzie się znajdujesz.

Rozkoszuj się jeszcze przez chwilę ochronnym światłem, które Ciebie otacza. Następnie powoli wróć z pełną uwagą do pomieszczenia.

# Uważne rzucanie piłki

---

Ćwiczenie to jest odpowiednie, aby np. zapobiec pojawiającej się dysocjacji, ponieważ Twoja uwaga będzie skupiana na piłce. Może ono zostać wykorzystane jako strategia rozpraszająca negatywne myśli.

To ćwiczenie można wykonywać zarówno w pozycji siedzącej jak i stojącej. Do jego wykonania potrzeba co najmniej jednej osoby.

Rzuć dowolnej wielkości piłkę do drugiego gracza. Należy przy tym pamiętać, że to przede wszystkim łapanie piłki wymaga uwagi. Wszyscy gracze powinni skupiać się całkowicie na grze w piłkę.

Tak, jak „umysłowe przewroty” mogą być łączone z ćwiczeniami fizycznymi, tak uważna gra w piłkę może być łączona z ćwiczeniami umysłowymi. Np. zawsze, kiedy piłka zostanie rzucona, można wymienić nazwę miasta rozpoczynającą się na określonej literze.

# Moje własne ćwiczenie

---

# Moje własne ćwiczenie

---

## Oryginalne cytaty wstępnej metafory.

Marcin Luter:

*„Temu, że ptaki przelatują mi nad głową, nie mogę zapobiec. Ale temu, że zaczynają w moich włosach budować gniazdo, zapobiec mogę. Podobnie nie mogę się obronić przed złymi myślami. Ale temu, że zapuszczają korzenie, zapobiec mogę.”*

Chińskie przysłowie:

*„Nie możesz uniknąć tego, że ptaki troski i zmartwień fruwać nad twoją głową, ale możesz nie pozwolić im zbudować gniazd w twoich włosach.”*

Ćwiczenia sformułowane w oparciu o:

- Dolan, Yvonne M. (1991), *Resolving Sexual Abuse: Solution-Focused Therapy and Ericksonian Hypnosis for Adult Survivors*. W. W. Norton & Company.
- Harrer, M. (2014), *Achtsames Gehen*. Dostępne na stronie internetowej: <http://www.achtsamleben.at/praxis/achtsamesgehen/>
- Morgan, S. (2007), *Wenn das Unfassbare geschieht - vom Umgang mit seelischen Traumatisierungen. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und ihr soziales Umfeld. [Kiedy dzieje się niewyobrażalne - o radzeniu sobie z traumą psychiczną. Poradnik dla osób dotkniętych traumą, członków ich rodzin i otoczenia społecznego.] Kohlhammer*.
- Reddemann, L. (2007), *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. [Wyobraźnia jako uzdrawiająca siła. Leczenie skutków traumy przy wykorzystaniu metody zorientowanej na zasoby.] Klett-Cotta*.



**Förderverein Traumanetz  
Seelische Gesundheit e.V.**

**Numer konta do przekazywania  
darowizn**

Ostsächsische Sparkasse  
IBAN: DE02 8505 0300 3200 0791 50  
BIC: OSDDDE81XXX

[www.verein-tsg.de](http://www.verein-tsg.de)  
[www.traumanetz-sachsen.de](http://www.traumanetz-sachsen.de)

Wydawca: Traumaambulanz Seelische Gesundheit [Poradnia Urazowa  
Zdrowia Psychicznego]

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Tel.: 0351 41726750

Fax: 0351 41726755

E-mail: [traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de](mailto:traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de)  
[www.ukdd.de/ps0/traumaambulanz](http://www.ukdd.de/ps0/traumaambulanz)

Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik [Klinika i  
Poliklinika Psychoterapii i Psychosomatyki]

Klinika Uniwersytecka Carl Gustav Carus  
na Dreźnieńskim Uniwersytecie Technicznym

Instytucja prawa publicznego Wolnego Państwa Saksonii

Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

[www.uniklinikum-dresden.de](http://www.uniklinikum-dresden.de)

Stan: Czerwiec 2018

Zdjęcia: Okładka Lotus „Designed by Freepik.com“

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND GESELLSCHAFTLICHEN  
ZUSAMMENHALT

