

Warszawa, 08 stycznia 2025 r.

## Gość Poradni #1/2025

[www.ciao-cialo.pl](http://www.ciao-cialo.pl)

### **Życie w naszym ciele jest ruchem.**

Rozmowa z **Nadią Szypiłow**  
– somatyczką i bodyworkerką

Rozmawia **Maria Kurek**  
psycholog, psychoterapeuta

link do rozmowy  
w komentarzu



**Specjalistyczne  
Poradnie Rodzinne**  
Centrum Wspierania Rodzin



Centrum Wspierania Rodzin  
**RODZINNA WARSZAWA**



W Poradni gościmy dziś panią Nadię Szypiłow - somatyczką, bodyworkerkę Body-Mind Centering® - Somatic Movement Educator/Practitioner in training, Living Somatics Movement Teacher (Ingle Institute for Somatic Education). Pani Nadia Szypiłow ukończyła program Psychologia Somatyczna w The Brook Institute. Zafascynowana somatyką i świadomością ciała, prowadzi zajęcia ruchu somatycznego oraz sesje indywidualne. Praktykuje masaż tajski, Holistic Pulsing, Wuo Tai i dotyk somatyczny w ujęciu Body-Mind Centering®, wprowadza świadomy dotyk do zajęć w grupie.

*Maria Kurek: Większość z nas dobrze wie, że ruch jest w życiu ważny, nie mniej niż zdrowe odżywianie czy sen, jednak ta wiedza nie zawsze przydaje nam się w praktyce. Co mówi Pani innym o roli ruchu w życiu, by zachęcić ich do większej aktywności?*

Nadia Szypiłow: Życie w naszym ciele jest ruchem: odżywanie komórek, tkanek i narządów to fizyczny ruch cząsteczek, które przemieszczają się w tkankach, wnikają przez błony komórkowe, są wchłaniane i wydzielane. Procesy przemiany, regeneracji, oczyszczenia, wymiany informacji, komunikacji etc. – to jest RUCH. Częściowo te procesy odbywają się w ciele samoczynnie, bez konieczności wspierania ich, ale gdy się poruszamy, czynnie angażujemy swoje mięśnie, powięź, kości, serce i płuca - te procesy nabierają wigoru i lekkości.

Tak bym powiedziała, chociaż najczęściej wolę, by te procesy przemawiały same przez siebie i by chęć do ruchu pojawiała się w ciele – organicznie, na poziomie fizycznym. Często dzieje się tak podczas eksploracji somatycznych.

*MK: W jaki sposób stres i emocje są najczęściej obecne w naszym ciele? Jak na co dzień możemy dbać o ciało oraz redukcję napięć?*

NSz: To jest bardzo obszerne pytanie, ponieważ na objawy w ciele wpływ mają zarówno charakter emocji (lęk i radość wpływają na ciało w różny sposób), jak i rodzaj stresu (stres krótkotrwały / długotrwały, przewlekły) oraz wzorce reakcji stresowych konkretnej osoby. Spektrum tego, jak stres i emocje przejawiają się w ciele, jest bardzo szerokie.

Uogólniając, stres i emocje mają wpływ na nasz układ nerwowo-hormonalny, co w efekcie często przekłada się między innymi na napięcia mięśniowe i ograniczoną ruchomość, szczególnie w obszarach takich jak barki, szyja, przepona oddechowa czy okolice miednicy i lędźwie – te objawy zazwyczaj ludzie zauważają.

Codziennie dbanie o ciało w tym zakresie to dawanie sobie uwagi poprzez świadomy oddech, ruch i dotyk. Jeżeli poświęcimy 20 minut na praktykę obserwacji swoich odczuć fizycznych, pooddychamy w te miejsca, które są napięte, poruszymy tymi obszarami – miękko, bez ciśnienia na rozluźnienie, to ciało powoli będzie puszczać. A cały układ nerwowo-hormonalny będzie dążył ku regulacji.



Fot.: canva.com

*MK: Świadomy ruch/ praca z ciałem to co innego niż uprawianie sportu np. bieganie lub ćwiczenie na siłowni, to także nie to samo co codzienne poruszanie się z punktu A do punktu B. Jakie są podstawowe podobieństwa i różnice jeśli chodzi o pozytywny wpływ danej formy ruchu na osobę?*

NSz: Dla uściślenia powiem, że zajmuję się somatyką i ruchem somatycznym, jest to obszar świadomego ruchu i pracy z ciałem, gdzie skupiamy się na doświadczaniu ciała od wewnątrz, na świadomości własnych odczuć fizycznych i obserwacji ich wpływu na inne obszary naszego istnienia.

Świadomy ruch różni się od sportu czy codziennego poruszania się przede wszystkim intencją i jakością uwagi skierowanej na ciało. W sporcie często dominują cele zewnętrzne, takie jak poprawa kondycji, rywalizacja czy osiągnięcie wyników, a codzienne przemieszczanie się może być automatyczne, bez zaangażowania świadomości w sam proces ruchu. Świadomy ruch natomiast skupia się na wewnętrznym odczuwaniu ciała, na eksploracji relacji ciała z przestrzenią i emocjami, co wspiera integrację fizycznych, emocjonalnych i mentalnych aspektów naszej istoty.

Podobieństwa leżą w pozytywnym wpływie każdej formy ruchu na zdrowie, takim jak poprawa krążenia, uwalnianie napięć czy zwiększanie elastyczności. Jednak różnicą jest to, że świadomy ruch pogłębia samoświadomość i wspiera proces regeneracji oraz harmonizacji układu nerwowego, co czyni go praktyką transformacyjną, a nie tylko aktywnością fizyczną. Poprzez świadome poruszanie się możemy lepiej rozumieć nasze potrzeby i budować głębsze połączenie z własnym ciałem, całym sobą.

Z całym szacunkiem do wszelkich sportów i innych aktywności fizycznych - każda aktywność ma swoje założenia i cele - i jest to bardzo OK, gdy człowiek świadomie wybiera dla siebie właśnie taką ścieżkę.

*MK: Skąd się wzięła Ciałonautyka i co kryje się pod tą tajemniczo brzmiącą nazwą?*

NSz: Słowo Ciałonautyka przyszło do mnie po dłuższej eksploracji somatycznej - poczułam się jak kosmonautka w kosmosie ciała, przyglądająca się, poznająca, eksplorująca, badająca poprzez odczuwanie. Ciało, zarówno na poziomie fizycznym, jak i na poziomie odczuć oraz percepcji, jest bardzo bogatą i pojemną przestrzenią, gdzie jest tyle do odkrycia, do pocucia. O tym jest Ciałonautyka – o eksploracji przestrzeni CIAŁA trochę jak przestrzeni kosmicznej, a jednocześnie bardzo fizycznej, namacalnej. Podczas zajęć Ciałonautyki sięgamy po narzędzie anatomii doświadczalnej (<https://ciao-cialo.pl/anatomia-doswiadczalna/>), poznajemy anatomię i fizjologię konkretnych tkanek, struktur i narządów ciała, by po tym skupić się na ich odczuwaniu, na eksploracji rytmów, pulsacji, kierunków i jakości... oraz ruchu, który się przy tym pojawia.

*MK: Moją uwagę zwróciły zajęcia grupowe z Otulo czyli wielkim kawałkiem elastycznej tkaniny w kształcie komina. Powiedzmy więcej o tej metodzie pracy. Na czym polega, do kogo jest skierowana, jakie może przynieść korzyści?*

NSz: Otulo to ciekawe narzędzie do pracy z ciałem i ruchem w grupie – elastyczna, duża tkanina w kształcie komina, która otula ciało, tworząc jednocześnie przestrzeń do eksploracji ruchowej.

Praca z Otulo polega na eksploracji relacji z przestrzenią, oporem i ruchem wewnątrz tkaniny, co wspiera wyciszenie układu nerwowego, redukcję napięć i rozwój zaufania do ciała oraz do całej grupy uczestników. Otulo zaprasza do współdziałania i współodczuwania. Otulająca struktura materiału daje wrażenie komfortu, ochrony i integracji, co sprzyja procesom terapeutycznym i kreatywnym. Zajęcia te mogą przynieść korzyści takie jak zwiększenie uważności, odczuwanie siebie w sposób pełniejszy i bardziej zintegrowany, a także poszerzenie możliwości ruchowych w atmosferze zabawy i swobody.



Fot.: Nadia Szypitow

Zajęcia z wykorzystaniem Otulo skierowane są do osób w różnym wieku i na różnym poziomie sprawności fizycznej, mogą to być bardzo powolne i uważne eksploracje dla osób o ograniczonej mobilności albo też żywiołowe i dynamiczne zabawy dla dzieci.

Otulo polecane jest również tym osobom, które chcą pogłębić świadomość ciała, poprawić koordynację ruchową czy doświadczyć poczucia bezpieczeństwa i integracji w grupie.

*MK: Jak dobiera Pani metodę pracy do danej osoby? Co może oznaczać na przykład autorskie połączenie technik czy podążanie za potrzebami ciała?*

NSz: Podczas sesji indywidualnej omawiamy potrzeby i kierunek pracy, rozpoznajemy potencjał rozwojowy i obszary zaciekawienia tej konkretnej osoby. Korzystam z metod manualnej pracy z ciałem – Wuo Tai, Holistic Pulsing, masaż tajski, ale również z narzędzi psychologii somatycznej, somatyki Living Somatics i anatomii doświadczalnej, które łączą ruch, dotyk, refleksję słowną, kierowanie uwagą i samoświadomością.

*MK: Czy istnieją wskazania do pracy grupowej lub bardziej do pracy indywidualnej? Czy oprócz przeciwwskazań fizycznych np. urazów spotkała Pani w swoim doświadczeniu przeszkody natury mentalnej, które uniemożliwiły komuś podjęcie pracy z ciałem?*

NSz: Na somatycznych zajęciach grupowych pracujemy z konkretnym – z góry określonym - tematem, na przykład: Ucieleśnienie serca / układ kostny / powięź. Na sesjach indywidualnych temat wynika z potrzeb danej osoby - na przykład, gdy rozpoznajemy potrzebę uziemienia, poczucia bycia wspieraną, to idziemy w pracę z kośćmi i aspektem wewnętrznego wsparcia, który ze sobą niesie układ kostny. Sesja indywidualna wydarza się w tempie, które jest naturalne dla danej osoby (ktoś funkcjonuje bardzo szybko, a ktoś jest powolny) oraz daje przestrzeń do głębszego wglądu w odczucia somatyczne, w emocje i stany, które się pojawiają. Rozmawiamy i na bieżąco podążamy za tym, co się wydarza.

Z kolei na zajęciach grupowych jest więcej interakcji z innymi osobami, mamy kontakt z różnorodnym odbiorem tych praktyk, co jest integrującym i otwierającym doświadczeniem. Często też decyduje cena – zajęcia grupowe są tańsze niż sesje indywidualne.

Jeżeli chodzi o przeszkody mentalne, które utrudniają udział w zajęciach i sesjach somatycznych, często są to przekonania, czyli te wszystkie: „nie umiem tańczyć”, „nie czuję swojego ciała”, „jestem spięta, więc się nie uda” itd, które powoli się rozpuszczają, gdy zaczynamy kierować uwagę do ciała. Podczas zajęć somatycznych cała nasza istota zaangażowana jest w obserwację odczuć z ciała, ruch powstaje w ścisłej relacji z odczuciami, co zwalnia nas z myślenia o tym, jak to wygląda, czy „umiem”, czy to jest poprawne itd. To się wydarza naturalnie – po prostu uwaga jest gdzie indziej. Powtarzalność tych doświadczeń pomaga na dłuższą metę zakorzenić przyzwyczajenie do zaangażowania uwagi w ruch właśnie na tym, co się czuje, a nie na ocenie tego ruchu, co daje większą wolność i przyjemność przy jakiegokolwiek aktywności fizycznej. Poruszyłam tylko jeden obszar „przeszkód mentalnych” - ale jest to najczęstszy przypadek na zajęciach ruchowych.

*MK: Jak najlepiej sprawdzić „czy to dla mnie”? Jak można ośmielić osoby, które są raczej zachowawcze i mają trudności z byciem dotykany przez innych?*

NSz: Najprościej sprawdzić czy coś jest dla mnie – przyjść i doświadczyć :-). Jeżeli chodzi o dotyk: na zajęciach somatycznych, które prowadzę, dotyk pojawia się jako sposób poczucia struktury/tkanki, z którymi właśnie pracujemy. Jest to dotyk w ujęciu somatycznym, w relacji tkanka-tkanka. Stosuję bardzo konkretne kierowanie uwagi



na jakości, którymi się zajmujemy, co daje bezpieczeństwo bezpośredniego kontaktu. Jeżeli ktoś nie ma ochoty być dotykany, ma kilka możliwości – może zostać w roli obserwatora, w dotyku ze sobą, może być dotykany przez koc / piłąkę. Obszar otwartości na dotyk jest wrażliwą przestrzenią i zawsze staram się stwarzać możliwości do rozpoznania swojej gotowości i otwartości.

*MK: Jakie są podstawy naukowe stosowanych przez Panią metod, gdzie można dowiedzieć się czegoś więcej?*

NSz: Dla przykładu przytoczę artykuł naukowy "Movement-based embodied contemplative practices: definitions and paradigms" autorstwa Laury Schmalzl, Mardi A. Crane-Godreau, Petera Payne'a, który bada, jak ruch w połączeniu z uważnością i zaangażowaniem świadomości może wspierać zdrowie psychiczne i fizyczne. W artykule przedstawiono definicje praktyk somatycznych oraz ich wpływ na regulację emocji, rozwój osobisty i zdrowie psychofizyczne. Ruch somatyczny jest rozpatrywany jako sposób na pogłębienie świadomości ciała, który może wspierać procesy leczenia, poprawiać koncentrację i emocjonalną równowagę. Ponadto, badanie podkreśla, jak ważna jest integracja uważności i medytacji z ruchem, co prowadzi do lepszego zrozumienia siebie i swojej ciała.

Większej ilości badań i materiałów można poszukać na stronie ISMETA (International Somatic Movement Education and Therapy Association), to międzynarodowa organizacja, która wspiera rozwój somatyki w kontekście edukacji i terapii. <https://ismeta.org/ismeta-research-database>

Przyznam, że dla mnie badania, które skupiają się na udowadnianiu skuteczności tych metod, nie są aż tak bardzo istotne, ponieważ obserwuję korzyści z tych praktyk na co dzień – zarówno u innych osób na zajęciach i w gabinecie, jak i na sobie osobiście. Złagodzenie skutków stresu, poszerzenie możliwości ruchowych, większa akceptacja i łagodność w relacji z własnym ciałem, pogłębienie świadomości ciała - to są najczęściej wymieniane aspekty. W moim życiu somatyka poczyniła – i nadal czyni - ogromną pozytywną zmianę.

*MK: Bardzo dziękuję za rozmowę.*

*(-) Maria Kurek*

**Maria Kurek** – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.  
Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[poradniawawer@spr.waw.pl](mailto:poradniawawer@spr.waw.pl)



[www.centrumwspieraniarodzin.pl/](http://www.centrumwspieraniarodzin.pl/)



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)