



Sztuka utrzymania Równowagi Ciała i Umysłu

dr hab. n. med. Agnieszka Banaś-Ząbczyk

Kierownik Zakładu Biologii

Jednostka radzenia sobie ze stresem / Mind-Body Medicine

Kolegium Nauk Medycznych, Uniwersytet Rzeszowski

Psychoterapeuta poznawczo-behawioralny (w trakcie 4-letnich studiów podyplomowych Uniwersytet SWPS),

Coach po studiach podyplomowych UR/ICF/HPR

Sztuka utrzymania Równowagi Ciała i Umysłu

/ang. ciało: *body*, umysł: *mind*



[Find a Doctor](#) >

[Make an Appointment](#) >

[PATIENTS
& VISITORS](#)

[CENTERS AND
SERVICES](#)

[HEALTH
INFORMATION](#)

[RESEARCH
& CLINICAL TRIALS](#)

[FOR HEALTH
PROFESSIONALS](#)

[NEWS
& EVENTS](#)

Aa | Aa | Aa  

[Home](#) > [Health Information](#) > [Medical Reference Guide](#) > [Complementary and Alternative Medicine Guide](#) > [Treatment](#) > [Mind-body medicine](#)

Medical Reference Guide

- [Medical Encyclopedia](#)
- [Índice Médico De la Enciclopedia - Español](#)
- [Drug Interaction Tool](#)
- [Complementary and Alternative Medicine Guide](#)
 - [Treatment](#)
- [In-Depth Patient Education Reports](#)
- [Drug Notes](#)

[Patient Success Stories](#)

[Audio Library](#)

[Video Library](#)

Mind-body medicine

Overview

What is mind-body medicine?

Mind-body medicine uses the power of thoughts and emotions to influence physical health. As Hippocrates once wrote, "The natural healing force within each one of us is the greatest force in getting well." This is mind-body medicine in a nutshell.

What is the history of mind-body medicine?

Most ancient healing practices, such as Traditional Chinese Medicine and Ayurvedic medicine, emphasize the links between the mind and the body. Western medical views were shaped by systems of thought that emphasized the opposite -- the mind and body are separate.

In 1964, psychiatrist George Solomon noticed that people with rheumatoid arthritis got worse when they were depressed. He began to investigate the impact emotions had on inflammation and the immune system in general. The new field was called psychoneuroimmunology ("psycho" for psychology; "neuro" for neurology, or nervous system; and "immunology" for immunity).



Make an Appointment
1-800-492-5538

FIND A DOCTOR >>

Connect With Us



 **VIDEOS**

History of 

News

[Home](#) / [News](#) / [Mind-body Genomics](#)

Mind-body Genomics

Relaxation response immediately alters gene expression tied to inflammation, metabolism and insulin



By **SUE MCGREEVEY** *May 1, 2013*



Image: National Center for Complementary and Alternative Medicine

A new study from investigators at the

FOLLOW HMS

Stay informed via email on the latest news, research, and media from Harvard Medical School.

SUBMIT

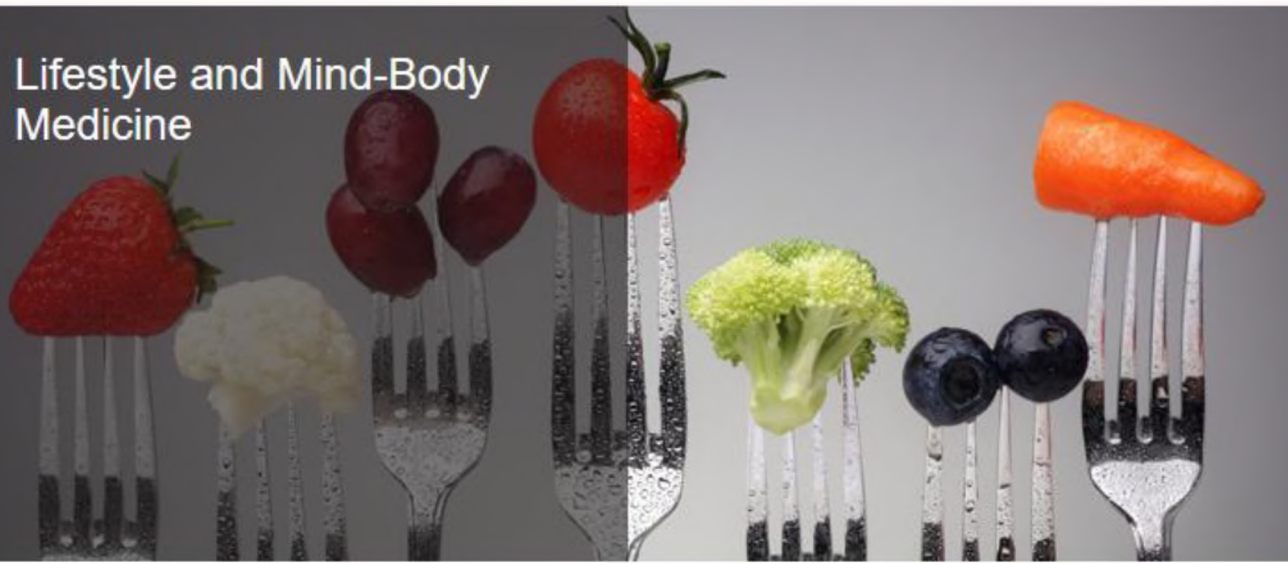
RELATED LINKS

[Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways](#)

PLOS One, May 1, 2013

[Catalog Home](#)[Live CME Courses](#)[Online CME Courses](#)[All CME Courses](#)

Lifestyle and Mind-Body Medicine



Lifestyle and Mind-Body Medicine

Jun 9, 2017 to
Jun 10, 2017**Lifestyle Medicine: Tools for Promoting Healthy Change**
Boston, MAOct 19, 2017 to
Oct 21, 2017**Mind Body Medicine: Guiding Patients to Health and Happiness**
Boston, MA

CME Finder

Search all courses by topic, course name or keyword,
or click on one of the categories below

- Acupuncture
- Anesthesiology
- Cardiology and Vascular Medicine
- Critical Care and Trauma
- Dermatology
- Emergency Medicine
- Endocrinology
- Family Medicine
- Gastroenterology
- Geriatrics
- Healthcare Education and Leadership
- Infectious Diseases
- Internal Medicine
- Lifestyle and Mind-Body Medicine**



[Conditions & Treatments](#)

[Centers & Departments](#)

[Education & Training](#)

[Research](#)

[Find a Doctor](#)

[Find a Researcher](#)

[Appointments & Referrals](#)

Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine

The Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital teaches patients ways to counteract stress and build resiliency by eliciting the Relaxation Response.

[Visit Our Website](#)

[Contact Us](#)

About the Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine

The Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine (BHI) at Massachusetts General Hospital is dedicated to research, teaching and clinical application of Mind Body Medicine and its integration into all areas of health.

As a thematic center, BHI scientists engage in biomedical research to treat and prevent stress-related illnesses.

BHI clinicians serve as a resource in the areas of mind body and integrative medicine and are available to all the departments and divisions of the hospital, as well as



In-person and online training help BHI physicians and other practitioners engage in biomedical research to treat and prevent stress-related illnesses





MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL

PSYCHIATRY ACADEMY

[Login](#)

[Create an Account](#)

[Newsletter](#)

SEARCH

[HOME](#)

[ABOUT](#)

[FIND A COURSE](#)

[TOPICS](#)

[FACULTY](#)

[MY ACCOUNT](#)



ONLINE

Enhance Your Knowledge and Use of Mind Body Medicine

In collaboration with the pioneering experts at the Benson-Henry Institute of Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital, we're pleased to offer an array of educational opportunities that help you understand the science, evidence and clinical applications associated with mind body medicine techniques.

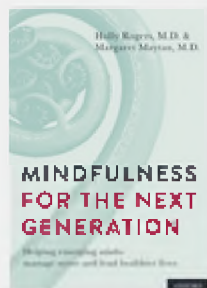
Share: [Tweet](#) [Like 18](#)

We offer multiple learning formats to address the diverse learning preferences of health care professionals who are interested in mind body medicine.

Our on-demand online courses provide direct access to expert faculty, discussion boards that

[JOIN NOW](#)

Click the button above to create your free account



Mindfulness for the Next Generation: Helping Emerging Adults Manage Stress and Lead Healthier Lives

Holly Rogers and Margaret Maytan

Publisher: Oxford University Press

Print ISBN-13: 9780199782574

DOI: 10.1093/med/psych

/9780199782574.001.0001

Print Publication Date: Jul 2012

Published online: Jan 2015

SIGNED IN TO MULTIPLE ACCOUNTS

Sign in

Search within...



Contents

[+] Front Matter

[+] Part One Teaching Mindfulness to College

Go to page:

Center for Mind-Body Medicine

Access to the complete content on Oxford Clinical Psychology requires a subscription or purchase. Public users are able to search the site and view the abstracts and keywords for each book and chapter without a subscription.

Please [subscribe](#) or [login](#) to access full text content.

WellMD

WellMD Center +

Test Yourself

Get Healthy -

Exercise & Fitness

Walking

Stress & Burnout

Depression

Resilience

Mindfulness

Work-Life

Get Connected +

MINDFULNESS/COMPASSION

share    

Self Assessment

- [Mindfulness Quiz](#)
- [Self-Compassion Scale](#)

Multi-media Mindfulness Resources

Select [compilation](#) of multiple media mindfulness resources from the Physician Wellness Mindfulness Sub-Committee

Videos

- [What is mindfulness? 2:21 min Jon Kabat-Zinn](#)
- [Mindfulness - Life is Right Now 7:14 min Jon Kabat-Zinn](#)
- [The Space Between Self-Esteem and Self-Compassion 19:00 Dr. Kristin Neff](#)
- [Cognitive Neuroscience of Mindfulness Meditation 48:54 min Dr. Philippe Golden, Stanford](#)
- [The Science of Self-Compassion 1:02 hrs Dr. Kristin Neff](#)
- [Conversations on Compassion with Dr. James Doty and Jon Kabat-Zinn 1:03 hrs \(CCARE\)](#)

Tips

Information

- [Benefits of Mindfulness](#)
- [Interview with Professor Robert Cowan](#)
- [Interview with Alec Palmerton, Medical Student](#)



Mindfulness is a way of thinking that enhances focus and clarity despite the pressures of a busy day.

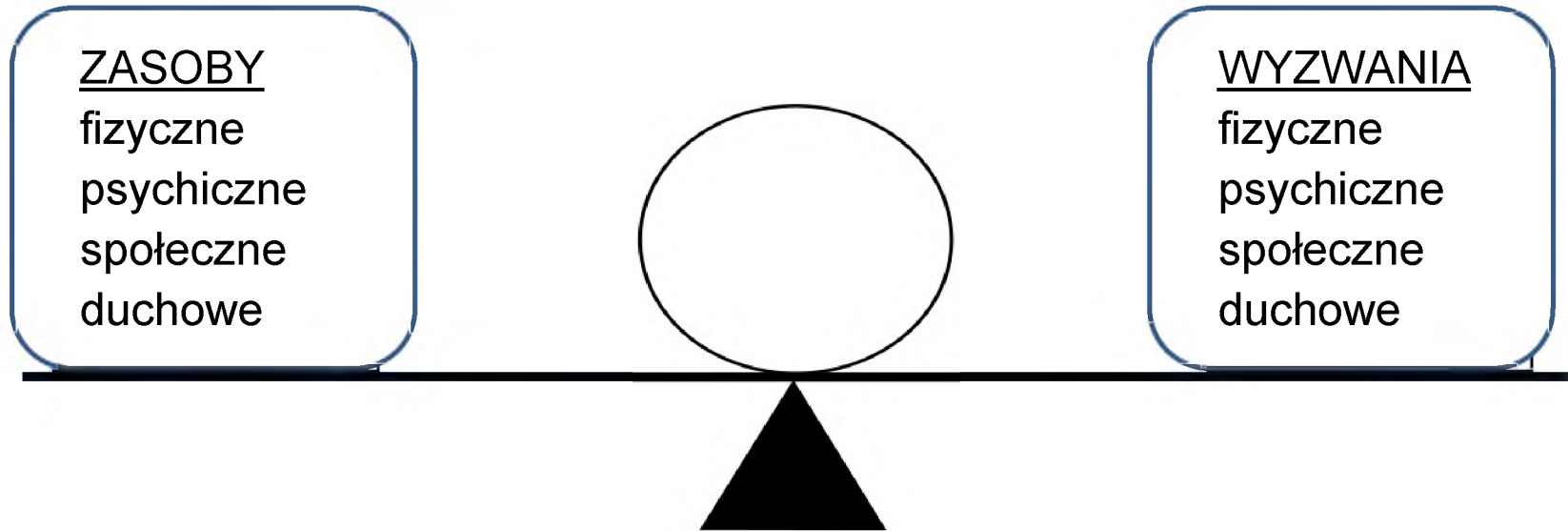
Mindfulness helps physicians listen more carefully to their patients, show more compassion, and approach problems in a fresh, open-minded way.



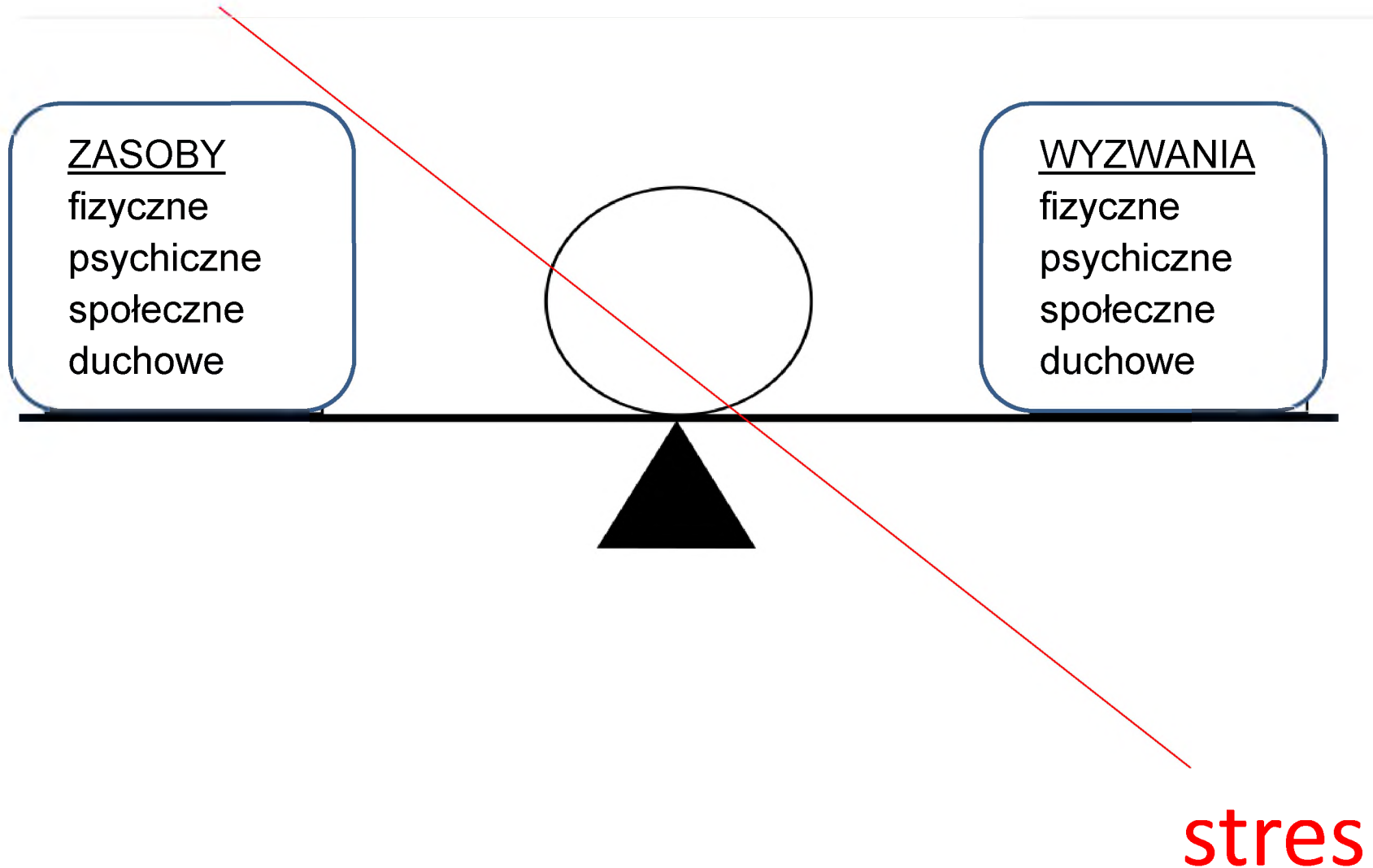
Równowaga:

- Balans
- Harmonia
- Homeostaza / Homeodynamika
- Złoty środek
- ZDROWIE

Równowaga:



Równowaga:



Body / Ciało

Sztuka utrzymywania równowagi:

Obszar fizyczny (Ciało):

- Aktywność fizyczna (odpowiednia)
- Dbanie od ciało (higiena, masaże, sauna...)
- Odżywianie (odpowiednie)
- Zachowanie balansu pomiędzy działaniem i nie-działaniem
- Rozwijanie samo-świadomości
- Sen (odpowiednia ilość i jakość)
- Prawidłowy oddech

Jako, że zachowanie równowagi ciała to bardzo obszerny temat, to pozwolę sobie pominąć kwestie aktywności fizycznej oraz dbania o ciało,
a pozostałe rozwinąć w wielkim skrócie.

Podział pokarmów w świetle współczesnej dietetyki

- ❑ biotwórcze (rozwijające życie)
- ❑ bioaktywne (podtrzymujące życie)
- ❑ biostatyczne (zwalniające procesy życiowe)
- ❑ biobójcze (niszczące życie)

Podział pokarmów w świetle współczesnej dietetyki, cd

Pokarmy biotwórcze i bioaktywne to pokarmy bogate w witaminy, minerały, aminokwasy, enzymy, pigmenty itp...

Do nich zaliczamy: **pełne ziarna zbóż, rośliny strączkowe, ziarna skiełkowane, owoce, warzywa i zioła**. Gwarancją zdrowia jest stosowanie tych pokarmów na co dzień.

Spożywanie pokarmów biostatycznych i biobójczych, tj, takich, których witalność została zniszczona przez rafinację, konserwację, dodatki chemiczne, powinno się ograniczać i stopniowo eliminować.

Sygnały alarmowe „mową ciała”

Ciało wysyła „sygnały alarmowe”, aby nas poinformować, że została zaburzona równowaga. Są różne rodzaje sygnałów i różne ich natężenia.

Nie wolno lekceważyć tych objawów, lecz właściwie je odczytać i usunąć. Organizm domaga się przywrócenia zachwianej równowagi.

Pokarm (**PO...ŻYWIENIE**) nie powinien „zaśmiecać organizmu” ale je odżywiać.

Rozwijanie samoświadomości

- „Zatrzymaj się”
- Umiejętność bycia w ciszy
- W sposób nieoceniający, z otwartością dziecka obserwuj co się w Tobie dzieje
- Wychwytyj sygnały z ciała – to są sygnały alarmowe, dające nam mnóstwo informacji

Rozwijanie samoświadomości

- Jest to proces ciągły ...
- Może na początku nie być przyjemny
- Możemy doświadczać konfrontacji z nieprzyjemnymi wrażeniami z ciała, dyskomfortem – ale co istotne to pozwalamy temu być.... (praktyka)

Trzy tryby

- **Tryb działania**

- zdobywanie, pragnienie, dążenie, osiągnięcie;
- popęd, ekscytacja, przyjemne odurzenie
- hormon: dopamina

- **Tryb walki**

- walka/ucieczka/zamrożenie, poszukiwanie bezpieczeństwa za pomocą ucieczki, poddania się, wycofania, ataku, zamykania się w sobie lub odrzucania innych
- złość, lęk, odraza, izolacja
- hormon: adrenalina, kortyzol

- **Tryb bycia**

- poczucie bezpieczeństwa, odprężenie, „bycie zamiast chcenia”, bliskość z innymi, zabawa, radość, życzliwość
- zadowolenie, bezpieczeństwo, bliskość, spokój
- hormon: oksytocyna, endorfiny

Praktyka samoświadomości a tryb bycia

Praktyka samoświadomości pozwala ocenić w jakim trybie jesteśmy, jak również pozwala nam częściej przebywać w trybie bycia.

Tryb bycia to tryb bardzo korzystny dla ciała i umysłu. Ciało się regeneruje, odpoczywa... Przebywając w trybie bycia doświadczamy siebie i świata, mamy dostęp do swoich zasobów poznawczych.

SEN

- od 6-8 godzin
- wietrzone pomieszczenie
- w porach zgodnych z rytmem dnia i nocy (od 22:00 – 5:00/6:00)
- podczas snu umysł i ciało regenerują się
- Dobrze zadbać o wygodę, komfort....
- Dobrze zadbać, aby sen był w pomieszczeniu bez WI-FI, ruterów oraz włączonej elektroniki.

ODDECH

- oddychamy około 30% powierzchni płuc
- poprzez oddech usuwamy około 80% toksyn z ciała
- oddech uspakaja nasz umysł, nasze emocje – „jest kotwicą”
- oddech dotlenia, odżywia, energetyzuje i harmonizuje ciało
- świadomie podejmowany oddech „sprowadza” naszą uwagę do chwili obecnej, poprzez sprowadzanie uwagi na ciało

Praktyka

OPARCIE W SOBIE / w ciele

- Ciało „nie kłamie”
- Ciało „nie kombinuje”
- Ciało „nie racjonalizuje”
- Poznawanie swojego ciała i jego potrzeb
- Świadomość ciała
- Rozluźnianie ciała

Mind / Umysł

Sztuka utrzymywania równowagi:

Obszar psychiczny (umysł):

- „Spokój umysłu”
- Trenowanie uważności (*mindfulness*)
- Umiejętność bycia w „Tu i teraz”
- Umiejętność radzenia sobie ze stresem
- Zachowanie balansu pomiędzy działaniem i nie-działaniem
- Rozwijanie samo-świadomości
- Prawidłowy oddech / sen

Czym jest Spokój Umysłu?
i dlaczego jest tak ważny?

Film Peacefull Worrier

Siła spokoju

https://www.youtube.com/watch?v=iwtFcOV_fBg

Tutaj jest fragment tego filmu, sam w sobie już
niezwykły

Rozwijanie samoświadomości – technika uważności / mindfulness

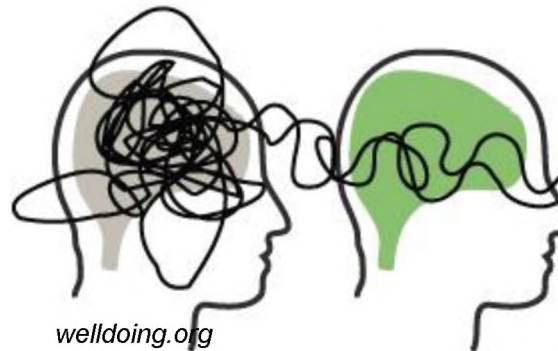
Na co dzień jesteśmy w trybie *Mindfull* / (tryb procesu myślowego)



- Spokój umysłu a jakość życia?
(czy istnieje związek?)

Rozwijanie samoświadomości – technika uważności / mindfulness

Na co dzień jesteśmy w trybie *Mindfull* / (tryb procesu myślowego)



→
PRAKTYKA MEDYTACJI MINDFULNESS

Rozwijanie samoświadomości – technika uważności / mindfulness

Na co dzień jesteśmy w trybie *Mindfull* / (tryb procesu myślowego)



Koherencja
Spójność
Poczucie
sensowności
zaradności
zrozumienia

→
PRAKTYKA MEDYTACJI MINDFULNESS

Mind Full, or Mindful?



@forbesoste

Medytacja Mindfulness JEST:

Mindfulness – ale co to?



Mindfulness

to szczególny rodzaj uwagi:

- świadomej,
- nieosądzającej
- skierowanej na bieżącą chwilę.

— Jon Kabat-Zinn

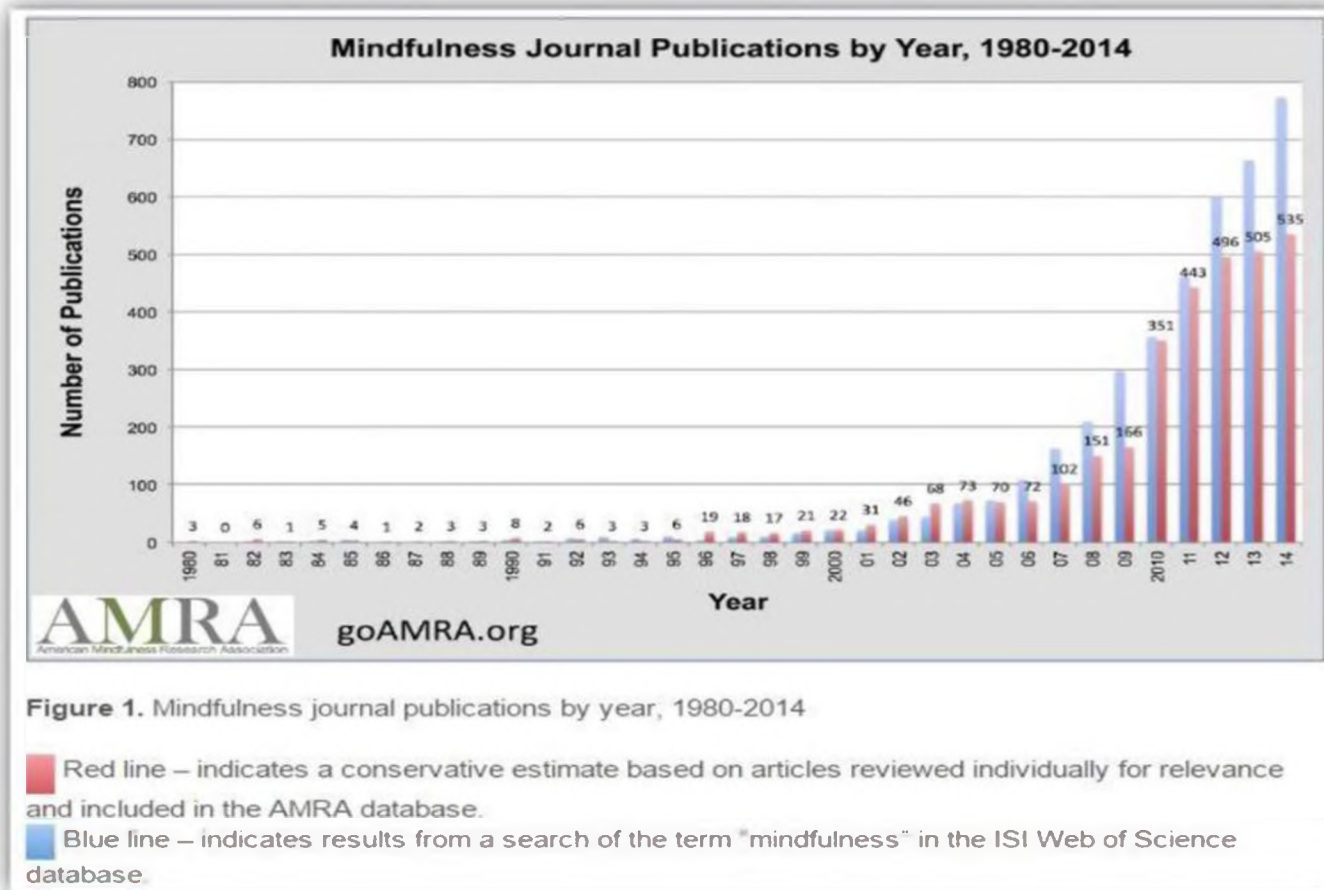
Badania naukowe – uważność pomaga w / przy:

- Redukcji stresu
- Zapobiega nawrotom depresji
- PTSD
- Zaburzeniach odżywiania (wykład zaproszenie)
- Uzależnieniach
- Chorobach o podłożu kardiologicznym
- Przewlekłym / chronicznym bólu
- Bezsенności
- Łuszczycy
- Wypaleniu zawodowym
- Chorobach o podłożu gastrologicznym
- Niepokoju i przemęczeniu
- Bólach głowy
- ADHD
- ...

Badania naukowe – uważność korzyści:

- Spokój i opanowanie
- Możliwość wyboru swoich reakcji
- Poprawa umiejętności radzenia sobie ze stresem
- Zwiększenie koncentracji
- Poprawa samooceny
- Zwiększenie świadomości i pewności siebie
- Wzrost gęstości substancji szarej w lewym hipokampie
- Lepsza pamięć robocza
- Wzmocnienie systemu odpornościowego
- Większa umiejętność regeneracji
- Umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami
- Wpływa na epigenetyczne zmiany w ekspresji genów
- ...

Mindfulness - badania



Na koniec roku 2014 - przeprowadzono 3 600 badań z wpływu mindfulness na różne obszary zdrowia i jakości życia (edukacja, praca z dziećmi, uzależnienia, redukcja stresu, z lekarzami w zastosowaniach medycznych, przy obniżaniu ciśnienia krwi, zapobieganiu nawrotom depresji, leczenia łuszczycy)

Mindfulness – badania, bazy danych



The American Mindfulness Research Association (AMRA) założono w 2013r., powstało na bazie Mindfulness Research Guide (MRG, 2009). Jest źródłem publikacji elektronicznych i baz danych, które dostarcza informacji na temat badań naukowych nad uważnością. Więcej: <https://goamra.org/>



MINDFUL MAGAZINE amerykański dwumiesięcznik, ukazujący się od lutego 2013 r. W sposób „popularny” omawia różnorodność obszarów zastosowań Mindfulness. Więcej: <http://www.mindful.org/>



Mindfulnet.org

Everything you need to know about Mindfulness on one website

About | Contact

Wizją założycieli **Mindfulnet.org** jest dostarczenie użytkownikom wszystkiego co potrzebują wiedzieć o Mindfulness, na jednej stronie internetowej. Więcej: <http://www.mindfulnet.org/>

INSTYTUT PSYCHOTERAPII I ROZWOJU INTEGRALNEGO

W KRAKOWIE

ks. dr **Stanisław Radoń** jest pomysłodawcą i twórcą strony Instytutu Psychoterapii i Rozwoju Integralnego. Więcej: <http://www.ipri.pl/>

Rozwijanie samoświadomości

- Stan umysłu „mindful” – na bieżąco doświadczasz
- „*Mindfulness*” - uważność, uważna obecność
- Chroni nas przed stresem
- Bycie w obecnej chwili – daje większą odporność
- Bycie w chwili obecnej wymaga praktyki
- Zauważać doznania, myśli, emocje, wrażenia, wspomnienia
- Aktywność meta-poznawcza / wewnątrz, zewnątrz
- Wychwycić potok myśli i wracać do chwili obecnej
- Odnosi się do doświadczenia świata, które znajduje się poza naszymi oczekiwaniami, i jest rodzajem doświadczania rzeczy „takimi jakie są” (Ray 2002)

Praktyka

MEDYTACJA

- jeżeli jesteśmy w chwili obecnej (tu i teraz), to nie generujemy stresu psychicznego
- jeżeli przebywamy w Naturze - doświadczamy harmonii, wypoczynku, spokoju
- techniki medytacyjne zbliżają nas do stanu, w którym „świadomość chwili obecnej” towarzyszy nam w każdej chwili

Emocje

Sztuka utrzymywania równowagi:

Obszar społeczny/relacyjny (emocje):

- Emocje są informacją. Są zasobem.
- Pielęgnowanie życzliwości wobec siebie.
- Trenowanie uważności (*mindfulness*)
- Umiejętność radzenia sobie ze stresem emocjonalnym
- Rozwijanie samo-świadomości
- Prawidłowy oddech / sen

EMOCJE

- Są informacją.
- Nie ma złych emocji – tylko trudne emocje.
- Emocje podlegają zarządzaniu.
- U zdrowych ludzi wzbudzone emocje uspakajają się
- Aby zaistniały decyzje co do zmian w życiu – muszą zawierać w sobie czynnik emocjonalny

Aleksander Domasio (Nobel) udowodnił, że proces decyzyjny jest wynikiem pracy układu limbicznego, czyli, że w decyzje są zaangażowane emocje

- Emocje rządzą się logicznymi zasadami

Emocje – to informacja

Skąd mamy emocje? – w toku ewolucji, emocje wykształciły się z węchomózgowia, aby człowiek mógł przetrwać np:

złość = zagrożenie, krzywda

radość = poczucie bezpieczeństwa, nagroda „do it” rób tego więcej

lęk = brak poczucia bezpieczeństwa, zagrożenie

zaskoczenie = uwaga

smutek = strata, bezradność (łzy i łatwiej można było dostać wsparcie z zewnątrz)

odraza / wstręt = ochrona , na wypadek zatrucia...

Z tego wynikają pytania:

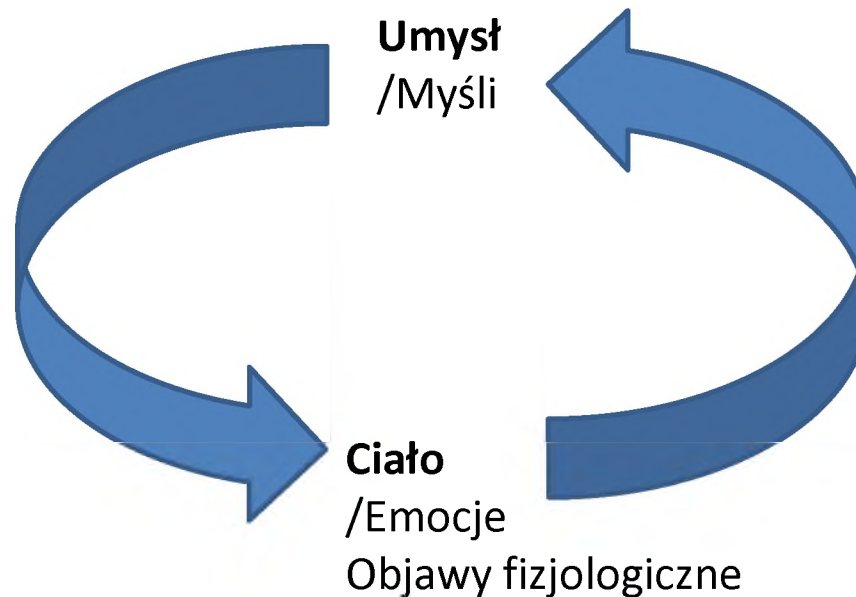
- Co ta emocja (smutek) Ci mówi?
- Jaka to jest dla Ciebie informacja?
- Co możesz z tym zrobić?

Badania naukowe

- Siegal, Oxford, skuteczna w zapobieganiu nawrotom depresji odpornej na leczenie
- Oksford, Harvard naukowcy badają medytację – otóż po kilku tygodniach wpływa na zmianę aktywności pewnych ośrodków w mózgu (badania neuroobrazowania) odpowiedzialnych za dobry nastrój, pozytywne samopoczucie

Podsumowanie

- Ciało – umysł – emocje są w ścisłym związku
- Myśl – emocja – objawy fizjologiczne - zachowanie
- Świadomość myśli / emocji/ objawów w ciele sprzyja zachowaniu równowagi / koherencji



Związek pomiędzy fizjologią (ciało) a umysłem (psychika)

Metoda naukowa która bada i obrazuje ten związek - to metoda Biofeedback

Podsumowanie c.d.

- Obecnie badania naukowe kładą nacisk na emocjonalną samoregulację, jako kluczowy czynnik w stabilizacji stanu zdrowia.
- Coraz większy nacisk jest pokładany na utrzymanie wewnętrznej równowagi - *Mind Body Medicine*.
- Poprzez naukę autoregulacji/ samoregulacji można zarządzać stresem (*cope with stress*) i aktywnie wpływać na własne zdrowie, samopoczucie i równowagę.
- Zgodnie z Amerykańskim Instytutem do Walki ze Stresem (*American Institute of Stress*), nawet do 90% problemów ze zdrowiem jest powiązanych ze stresem.