

M1 Moc w Działaniu

Joanna Stanowska

ciało
energia
koncentracja
odwaga
relacja
sprawczość
integracja
harmonia
zonglowanie
pamięć
taniec
sztuka
cel
zmysły
rytm
kreatywność
komunikacja



PSYCHOMOTORYKA

ruch jako pierwszy krok w budowaniu
relacji ze sobą i światem

2025

MOC W DZIAŁANIU

PSYCHOMOTORYKA

ruch jako pierwszy krok w budowaniu
relacji ze sobą i światem

Joanna Stanowska

Moc w działaniu.
Psychomotoryka. Ruch jako pierwszy krok w budowaniu relacji ze sobą i światem

Autor: Joanna Stanowska

Wydanie pierwsze
© Joanna Stanowska 2025
Wszelkie prawa zastrzeżone

Fotografie:
Michał Nadolny oraz Archiwum Autorki
Konsultacja redakcyjna: Małgorzata Stanowska
Korekta: Tomasz Gąska

Niniejsze dzieło jest chronione prawem autorskim. Wynikające z tego wszelkie prawa dotyczące tłumaczeń, przedruków, kopiowania rysunków, rozpowszechniania w środkach masowego przekazu, reprodukcji w postaci mikrofilmów, fotokopii oraz opracowywanie przy pomocy systemów elektronicznych są zastrzeżone, również w przypadku częściowego wykorzystania dzieła.

Autorzy oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, aby informacje zawarte w niniejszej publikacji były rzetelne, aktualne i zgodne z wiedzą naukową. Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej diagnozy ani terapii prowadzonej przez wykwalifikowanego specjalistę. Autorzy i Wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za sposób wykorzystania treści książki w praktyce zawodowej ani za ewentualne skutki wynikające z ich zastosowania.

Wydawca: 7colors Tomasz Gąska
na zlecenie Fundacji Nieprzetartego Szlaku

ISBN 978-83-941545-8-5



Jeśli masz pytania, chcesz dowiedzieć się więcej,
podzielić się refleksją po lekturze tej książki –
zapraszam do kontaktu: www.stanowska-szkolenia.pl

SPIS TREŚCI

OD AUTORKI	7
PODZIĘKOWANIA	9
WPROWADZENIE	13
PSYCHOMOTORYKA	17
MOTOPEDAGOGIKA	73
PEDAGOGIKA CYRKU	101
ĆWICZENIA – INSPIRACJE DO ZAJĘĆ	125
INSPIRACJE I KONTEKSTY	197
EFEKTY TRENINGU „UMYSŁ NA SIŁOWNI” – PODSUMOWANIE WYNIKÓW EWALUACJI	203



OD AUTORKI

OD WIELU LAT FASCYNUJE MNIE, W JAKI SPOSÓB CIAŁO, EMOCJE i umysł współtworzą nierozzerwalną jedność w życiu człowieka. Każda myśl, napięcie czy uczucie znajduje swoje odbicie w ruchu, oddechu i postawie. W mojej pracy obserwuję, że rozwój zaczyna się właśnie w tej subtelnej przestrzeni pomiędzy świadomością a doświadczeniem cielesnym – pomiędzy tym, co wewnętrzne, a tym, co komunikuje ciało.

Rozwój psychomotoryczny postrzegam jako proces całościowy, obejmujący równocześnie sferę fizyczną, emocjonalną i poznawczą. To droga, na której ciało staje się narzędziem poznania, emocje – źródłem energii, a umysł – systemem organizującym uwagę, intencję i wolę. Psychomotoryka uczy uważności na współdziałanie układu nerwowego, aparatu ruchu, zmysłów oraz procesów poznawczych: pamięci, koncentracji, percepcji, planowania czy koordynacji. Dzięki temu stanowi nie tylko metodę wspierania rozwoju, lecz także sposób na odzyskiwanie równowagi psychofizycznej i harmonijne funkcjonowanie w świecie na różnych etapach życia.

Wierzę głęboko w zasadę, że ruch wpływa na umysł, a umysł na ruch. To, co przeżywamy, kształtuje nasz sposób chodzenia, oddychania, poruszania się i patrzenia na świat. Emocje zmieniają rytm ciała, napięcie mięśni, postawę, a tym samym – sposób wchodzenia w relacje



z innymi ludźmi. Ciało, emocje i umysł tworzą funkcjonalną całość, której nie można rozdzielić bez utraty istoty człowieczeństwa.

Ta publikacja wyrasta także z osobistego doświadczenia. W swoim życiu przeszłam trzy poważne operacje, głębokie ingerencje w ciało, po których każdorazowo uczyłam się ruchu na nowo: siadania, wstawania, obracania się, chodzenia... Trzykrotnie, jako dorosła osoba, zaczynałam od początku, rozpoznając naukę oddechu, napięcia, rozluźnienia i poczucia równowagi na nowo. To doświadczenie nauczyło mnie pokory wobec ciała – jego kruchości, wrażliwości, ale też niezwyklej zdolności do regeneracji.

Istotną częścią mojej tożsamości jest sztuka. Jestem aktorką-lalkarką, a tańczę od trzeciego roku życia. Ruch zawsze był moim pierwszym językiem – bardziej intuicyjnym, naturalnym i prawdziwszym niż słowa. Zanim nauczyłam się mówić o emocjach, potrafiłam je wyrażać ruchem. Zanim umiałam nazwać doświadczenie, potrafiłam je zatańczyć. Ruch był i jest dla mnie najczytelniejszą formą komunikacji z drugim człowiekiem. Najprawdziwszą.

Dlatego w pracy z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi, seniorami, osobami z niepełnosprawnościami, a także ludźmi z różnych kultur i światów, to właśnie ciało i rozwój poprzez ruch są dla mnie najcenniejsze i najistotniejsze. To tam zaczyna się relacja, zmiana, zrozumienie i bliskość.

Ciało jest dla mnie fundamentem funkcjonowania – podstawą bycia w kontakcie ze sobą i innymi. Dlatego, takie metody, jak psychomotoryka, motopedagogika, teatroterapia czy pedagogika cyrku stały się kluczowymi narzędziami w mojej praktyce pedagogicznej, terapeutycznej, coachingowej i artystycznej.

Chciałabym podzielić się z Wami zarówno wiedzą, jak i doświadczeniem, które od lat wykorzystuję w pracy z ludźmi. Mam nadzieję, że ta książka będzie dla Was zaproszeniem do refleksji nad mądrością ciała oraz inspiracją do odkrywania harmonii, która rodzi się wtedy, gdy ruch, myśl i emocja zaczynają ze sobą współbrzmieć.

Joanna Stanowska



PODZIĘKOWANIA

DZIĘKUJĘ MOJEJ WSPANIAŁEJ MAMIE – BEZ KTÓREJ NIE powstałaby ta książka oraz wiele innych projektów w moim życiu. To dzięki niej nauczyłam się wytrwałości, uważności i miłości do ruchu. To Mama, gdy miałam zaledwie trzy lata, zapisała mnie na balet – od tego momentu zaczęła się moja przygoda ze świadomym ruchem, z ciałem, które mówi, tańczy i wyraża emocje. Z wdzięcznością wspominam jej cierpliwość i nieustające wsparcie – zapisywała mnie na kolejne zajęcia, które pojawiały się na naszej drodze: taniec nowoczesny, współczesny, towarzyski, szkocki, grecki i wiele innych form pracy z ciałem i umysłem. Dziękuję Ci, Mamo, że zawsze wierzyś w moje pasje, że jesteś obok. Twoje wsparcie i obecność stały się fundamentem mojego rozwoju i źródłem odwagi, by iść własną drogą.

Dziękuję mojemu Tacie i Babci Lidce, którzy otworzyli przede mną świat teatru i teatru lalek. Dziękuję Tacie, za możliwość uczestnictwa od najmłodszych lat w jego warsztatach teatralnych skierowanych do pedagogów i terapeutów, następnie współtworzenia scenariuszy przeglądów teatralnych, prowadzenie Spotkań Nieprzetartego Szlaku, gdy miałam naście lat i za zabranie mnie na kurs pedagogiki cyrku organizowany przez KLANZĘ w Lublinie – tam po raz



pierwszy odkryłam, że zabawa i ruch mogą być drogą do samopoznania i terapii.

Z całego serca dziękuję Michałowi Nadolemu, który od wielu lat jest dla mnie niewyczerpaną inspiracją i motywacją do ciągłego rozwoju. Jego niezwykle umiejętności w dziedzinie iluzji, cyrku i kuglarstwa, zdobyte dzięki niezwykle samodzielności, determinacji i konsekwencji, są paliwem zarówno dla mojej twórczości, jak i dla wspólnych projektów. Michał pokazuje swoim przykładem, że można przekraczać granice, żonglować, manipulować przedmiotami, balansować, tworzyć i marzyć naprawdę odważnie – inspirować wszystkich, z którymi pracujemy.

Dziękuję Januszowi Szymańskiemu za możliwość kilkukrotnego uczestnictwa w jego Warsztatach Ekspresji Twórczej w Radzyniu Podlaskim – przestrzeń, w której uczyłam się, że ruch nie jest celem, lecz sposobem bycia w świecie. Dziękuję za ciepło, kreatywność, profesjonalizm, za różnorodne metody, techniki i wyzwania.

Dziękuję Natalii Timofiejewnie Popowej, psycholożce klinicznej i pedagożce, kierownicze artystycznej Studia Teatralnego Krug oraz inicjatorce międzynarodowego festiwalu PROTEATR, za prawie 10-letnią wspólną pracę i naukę podczas wakacyjnych warsztatów dla terapeutów, instruktorów pracujących z osobami z niepełnosprawnościami. To było niesamowite doświadczenie – uczestniczyć w warsztatach, podczas których osoby z niepełnosprawnościami były asystentami prowadzącymi niektóre ćwiczenia pod kierunkiem Natalii, a nie odwrotnie. Jej metody, ćwiczenia, podejście do ciała, tańca i teatru jako formy terapii osób z niepełnosprawnościami, stały się fundamentem mojego rozwoju i mojej pracy.

Dziękuję Laboratorium Psychoedukacji oraz Annie Ługowskiej z filii „Bim Bom” – za zaufanie i możliwość prowadzenia zajęć z pedagogiki cyrku dla dzieci.

Dziękuję Płockiemu Ośrodkowi Kultury i Sztuki za możliwość prowadzenia przez trzy lata regularnych warsztatów teatralnych



i cyrkowych dla młodzieży. To był wyjątkowy czas – pełen twórczej energii, poszukiwań i odkryć. Zajęcia te realnie zmieniły życie, relacje i cele wielu uczestników – fantastycznych, wrażliwych młodych ludzi, z którymi miałam zaszczyt pracować.

Dziękuję wszystkim instytucjom i organizacjom za możliwość długoterminowej pracy z seniorami, m.in. Uniwersytetom Trzeciego Wieku w Lublinie i Warszawie, Klubom Senior+ w Dąbrowce i Roszczepie, Gminnemu Centrum Kultury w Dąbrowce, Ośrodkowi Edukacji Kulturalnej „Sadyba” oraz wielu innym. Wasze zaufanie dało mi przestrzeń do prowadzenia regularnych warsztatów i obserwowania, jak psychomotoryka, motopedagogika, teatr, taniec i pedagogika cyrku realnie wpływają na uczestników, podnosząc jakość ich życia, rozwijając relacje, wzmacniając poczucie sprawczości, a także pozytywnie oddziałując na ich środowisko, rodziny i przyjaciół.

Dziękuję Joannie Szeludze, która pokazała mi, że warto aby metody, które realizuję, były stałym elementem planów edukacyjnych. Dzięki niej coraz częściej rozwijam kompetencje dyrektorów, pedagogów, nauczycieli, nauczycieli wychowania fizycznego, wychowawców świetlic, nauczycieli przedszkolnych i szkolnych oraz terapeutów, pokazując, że ruch to nie dodatek do edukacji, ale jej fundament – podstawa rozwoju emocjonalnego, umysłowego i poznawczego. Dzięki tej inspiracji w 2016 roku rozpoczęła się moja współpraca z Warszawskim Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń, Biurem Edukacji oraz Wydziałem Doskonalenia Nauczycieli, Projektów Edukacyjnych i Europejskich, która trwa do dziś.

To dzięki tym instytucjom mogę rozwijać i popularyzować metody oparte na psychomotoryce, motopedagogice, pedagogice cyrku, ruchu, emocjach, teatrze i uważności wśród nauczycieli, pedagogów i dyrektorów placówek edukacyjnych oraz ich podopiecznych.

Dziękuję wszystkim nauczycielom, pedagogom i terapeutom, którzy już dziś wdrażają te metody w swoich placówkach, którzy czują i rozumieją ciało oraz potrafią dostrzec w ruchu przestrzeń



zmiany, relacji i spokoju. To dzięki Wam wiem, że ruch i praca z ciałem mają moc – moc integracji, uzdrawiania i rozwoju.

W pracy nad projektem niezwykle cennym doświadczeniem była dla mnie współpraca z Fundacją Nieprzetartego Szlaku – organizacją, która od ponad trzech dekad tworzy przestrzeń twórczego rozwoju osób z niepełnosprawnościami poprzez teatr, działania ruchowe, arteterapię oraz szeroko pojętą edukację kulturalną. Fundacja jest organizatorem międzynarodowych festiwali teatralnych, programów wymiany artystycznej oraz licznych warsztatów, które łączą podejście pedagogiczne z praktyką twórczą. Ich konsekwentna praca nad rozwijaniem potencjału uczestników oraz otwartość na metody eksperymentalne, stworzyły wyjątkowe warunki do pogłębiania moich doświadczeń z zakresu psychomotoryki, motopedagogiki i pedagogiki cyrku.

Szczególnie dziękuję zespołowi Fundacji za zaufanie i możliwość prowadzenia warsztatów rozwijających kompetencje nauczycieli, animatorów i pedagogów – warsztatów, które wpisują się w ich wieloletnią misję wzmacniania osób poprzez ruch, sztukę i kontakt z drugim człowiekiem. Wspólna praca obejmowała zarówno zajęcia praktyczne, jak i tworzenie innowacyjnych narzędzi edukacyjnych, bazujących na doświadczeniach Fundacji w pracy z różnymi grupami odbiorców. Dzięki tej współpracy projekt stał się nie tylko działaniem edukacyjnym, lecz także wzruszającym spotkaniem ludzi wierzących w rozwój poprzez działanie, relację i twórczą odwagę.

Dziękuję wszystkim, którzy poruszyli moje serce, zanim ja nauczyłam się poruszać serca innych. Niech ta książka będzie wspólnym ruchem – ku świadomości, empatii i mocy w działaniu.

Z całego serca dziękuję wszystkim uczestnikom moich zajęć za zaufanie, szczerłość i za obecność. To Wy jesteście współtwórcami metod, które dziś opisuję.



WPROWADZENIE

ŚWIADOMOŚĆ RUCHU JEST PIERWSZYM KROKIEM DO ROZWOJU i budowania świadomego życia. Jeśli nie mamy kontaktu ze sobą – z własnym ciałem, umysłem i emocjami – błędnie postrzegamy rzeczywistość, w której żyjemy. W życiu każdego człowieka istnieje jednak pewna rzeczywistość, którą trudno podważyć – nasza fizyczna i cielesna egzystencja. To właśnie ciało – jego pamięć, napięcia, rytmy i ograniczenia – określa naszą tożsamość, indywidualność i osobowość.

Nieprzypadkowo słowo *emocja* pochodzi od łacińskiego *emovere* – „poruszać”. W języku angielskim powiązanie *emotion*–*motion* przypomina, że emocje są ruchem – zarówno w sensie fizycznym, jak i psychicznym. Ruch odbywa się w ciele, a jego postrzeganie należy do sfery umysłowej. W ciele zapisane są informacje, których często nie jesteśmy świadomi, a które w terapii, edukacji i wychowaniu stanowią niewyczerpane źródło wiedzy o człowieku. Wciąż jednak zbyt mało programów edukacyjnych i terapeutycznych odwołuje się do tej mądrości ciała. Tymczasem narracja somatyczna – gesty, postawa, wyraz twarzy, ton głosu, rytm oddechu – bywa często bardziej prawdziwa niż opowieść werbalna. Ciało, jeszcze zanim nauczyliśmy się mówić, potrafiło wyrażać lęk, radość, zaufanie i bliskość. Dlatego



pomijanie ciała w procesie pedagogicznym i terapeutycznym uważam za niefortunne przeoczenie, które pozbawia człowieka – niezależnie od wieku – jednej z najważniejszych dróg samopoznania i rozwoju.

JA W RUCHU

Od ponad piętnastu lat moją codziennością jest praca z ciałem, ruchem, a nade wszystko – z człowiekiem. W pracy aktorskiej i reżyserskiej nauczyłam się precyzji gestu, mimiki, głosu, świadomego działania i ruchu w przestrzeni, i w relacji, a także ekspresji emocji. Zrozumiałam, że ruch jest pierwotnym językiem człowieka – zanim zaczniemy mówić, już czujemy i poruszamy się. Zanim wyrazimy myśl – nasze ciało już ją komunikuje. W pracy pedagogicznej i terapeutycznej spotykam ludzi, którzy żyją w stanie zastygnięcia emocjonalnego – ich ciała są spięte, ruch ograniczony, a oddech płytki. To zatrzymanie jest często skutkiem napięcia, lęku lub braku poczucia bezpieczeństwa. Psychomotoryka jest dla mnie narzędziem do tego, by pomóc ludziom „rozroić emocje” poprzez świadomy ruch – odzyskać płynność, zaufanie i poczucie sprawstwa. Umiejętności psychomotoryczne odnoszą się do ogólnego rozwoju osobowości człowieka. Człowiek z natury istnieje poprzez ruch, który wspiera nasz kontakt ze światem. Zanik odruchów pierwotnych umożliwia coraz bardziej celowe działania, a te kształtują strukturę mózgu i świadomość ciała.

Doświadczenia fizyczne, cielesne, wpływają na rozwój tożsamości, emocjonalności i budowanie relacji. Holistyczne podejście psychomotoryczne opiera się na dialogu toniczno-emocjonalnym, na komunikacji niewerbalnej, w której napięcie, rytm i emocja współgrają ze sobą. Nie chodzi o doskonałość, lecz o harmonię i kontakt. Działania psychomotoryczne mogą mieć charakter profilaktyczny, edukacyjny lub terapeutyczny, ale zawsze prowadzą do jednego celu – zbudowania lub odzyskania zaufania do siebie i świata.



PSYCHOMOTORYKA I MOTOPEDAGOGIKA – DWA FILARY

Psychomotoryka to fundament, a motopedagogika – jego praktyczne zastosowanie w edukacji i terapii. Obie dziedziny są ze sobą głęboko powiązane – jedna dostarcza wiedzy o tym, jak ciało i umysł współdziałają, a druga pokazuje, jak tę wiedzę przekuć w konkretne działania wspierające rozwój człowieka. Ta publikacja powstała z myślą o osobach, które pracują z ludźmi – dziećmi, młodzieżą, dorosłymi i seniorami – i które chcą robić to bardziej świadomie, empatycznie i skutecznie. Jeśli jesteś nauczycielem, terapeutą, animatorem, trenerem, opiekunem lub mentorem; jeśli szukasz inspiracji i narzędzi do pracy z osobami o różnych potrzebach i możliwościach – jesteś w dobrym miejscu. Psychomotoryka uczy patrzeć na człowieka całościowo – ruch, emocje, myślenie i relacje są tu ze sobą splecione. Pomaga zrozumieć rozwój, trudności i potencjał uczestnika. Jej najważniejsze elementy stanowią:

- rozwój percepcji, emocji, motoryki i uczenia się;
- koordynacja psychoruchowa, orientacja przestrzenna i koncentracja uwagi;
- integracja sensoryczna – jako kluczowy element wspierania rozwoju.

Motopedagogika przekłada te założenia na praktykę – na działania, które uczą, jak przez ruch budować relacje, wspierać emocje, rozwijać poznanie i funkcjonowanie społeczne. Wywodzi się z niemieckiej szkoły psychomotoryki stworzonej przez Ernsta Kipharda i pokazuje, że ruch jest nie tylko terapią, ale też drogą do lepszego rozumienia i wejścia w relację ze sobą i światem. Jest to podejście elastyczne, dostępne i głęboko ludzkie – możliwe do wykorzystania w przedszkolach, szkołach, świetlicach, domach kultury, ośrodkach socjoterapeutycznych, domach seniora itp.



W tej książce znajdziesz także odniesienia do arteterapii, teatroterapii i pedagogiki cyrku – metod, które łączą teorię z moim twórczym doświadczeniem. Sztuka, taniec, teatr i kuglarstwo uczą uważności, współpracy, koordynacji, koncentracji, rezyliencji, improvizacji i radości z działania. Pozwalają człowiekowi odzyskać naturalną ekspresję, barwy, energię i poczucie sensu.

Jako aktorka, lalkarka, pedagog i trenerka, od ponad dwudziestu lat prowadzę praktykę opartą na świadomym wykorzystaniu ciała, głosu, emocji, rytmu i rekwizytu – zarówno w przestrzeni artystycznej, jak i edukacyjnej. Tworzę teatr ruchu, teatr cieni, teatr tańca, a także widowiska plenerowe z ogniem i światłem. Te doświadczenia przenoszę na grunt edukacji i terapii – tworząc warsztaty, szkolenia oraz kursy, które angażują emocje, budują relacje i wspierają całościowy rozwój człowieka.

Techniki teatralne, improwizacje ruchowe oraz zabawy z rytmem i rekwizytem pomagają uczestnikom warsztatów odkrywać siebie na nowo, przełamywać bariery i lęki, budować rezyliencję, pewność siebie i odwagę. W połączeniu z wiedzą z zakresu psychomotoryki i motopedagogiki tworzą spójną metodę pracy.

PROJEKT „MOC W DZIAŁANIU”

Niniejsza publikacja powstała jako rozwinięcie i dopełnienie zrealizowanego przeze mnie projektu „Moc w działaniu”, realizowanego w 2025 roku w ramach Fundacji Nieprzetartego Szlaku przy wsparciu finansowym Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Zaprojektowałam ją tak, by była nie tylko źródłem wiedzy, ale też praktycznym wsparciem w codziennej pracy – by dodawała odwagi, inspirowała do działania i odpowiadała na realne potrzeby osób, z którymi pracujemy. Niech stanie się przestrzenią refleksji, rozwoju i twórczego działania – miejscem, gdzie teoria spotyka się z praktyką, a wiedza z doświadczeniem.



PSYCHOMOTORYKA

CZYM JEST PSYCHOMOTORYKA?

Psychomotoryka, to interdyscyplinarna koncepcja pedagogiczno-terapeutyczna, zajmująca się analizą i interpretacją relacji między ciałem, ruchem, psychiką, emocjami i poznaniem. Ukazuje człowieka jako zintegrowaną całość, w której każdy z tych elementów współtworzy doświadczenie i rozwój. Uczy postrzegania, doświadczania, reagowania i rozumienia siebie poprzez ciało.

Dzięki psychomotoryce obserwujemy, w jaki sposób działania ruchowe wpływają na samoświadomość, samoakceptację, samoregulację, koncentrację, tempo uczenia się, rozwój osobowości i kompetencje społeczne – takie jak asertywność, empatia czy perswazja, a także na stosunek do działania, obejmujący motywację, sumienność i rezyliencję. Jednocześnie przyglądamy się temu, jak emocje i stany psychiczne kształtują ciało – jego postawę, sposób poruszania się, odbierania bodźców i reagowania na otoczenie.

W tym ujęciu psychomotoryka staje się przestrzenią, w której ruch nie jest tylko działaniem fizycznym, lecz formą ekspresji, komunikacji i samopoznania. Każde działanie ukierunkowane jest



na uczenie się i doskonalenie ruchu, rozwijanie sprawności motorycznej, percepcji i umiejętności skutecznego reagowania, co sprzyja budowaniu pewności siebie i stanowi podstawę świadomego i odważnego funkcjonowania w relacji z otoczeniem.

Psychomotoryka (z gr. *psyche* – dusza, umysł; z łac. *motare* – poruszać) jest holistyczną dziedziną łączącą psychologię, pedagogikę, medycynę, neurofizjologię, terapię ruchową i edukację. Jej głównym celem jest wspieranie rozwoju człowieka na każdym etapie życia poprzez integrację procesów psychicznych, emocjonalnych i motorycznych. W tym paradygmacie ruch nie jest dodatkiem do wychowania czy terapii, lecz ich podstawą i rdzeniem – jednocześnie stanowi wyraz stanów psychicznych oraz narzędzie zmiany w sferze poznawczej, emocjonalnej i społecznej.

Rozwój psychomotoryczny, to kompleksowy proces kształtowania osobowości, w którym ciało, emocje i umysł współdziałają w tworzeniu harmonijnej całości. Obejmuje zarówno aspekt ruchowy i fizyczny, jak i funkcjonalność psychiczną – zdolność do świadomego kierowania myślami, emocjami i wolą. Działania psychomotoryczne wymagają współpracy układu nerwowego, mięśni i zmysłów oraz aktywizacji procesów poznawczych – takich jak pamięć, uwaga, koncentracja i planowanie, które wspólnie umożliwiają precyzyjne, świadome oraz celowe działanie ruchowe.

Zgodnie z zasadą, że ruch wpływa na umysł, a umysł na ruch, emocje doświadczane przez nas zmieniają sposób poruszania się, pracę stóp, miednicy, kręgosłupa, klatki piersiowej, a także rytm oddechu, wpływając tym samym na sposób, w jaki czujemy, reagujemy i budujemy relacje ze światem. Ciało, emocje i umysł tworzą funkcjonalną jedność, a rozwój człowieka dokonuje się poprzez ścisłą współzależność procesów emocjonalnych, poznawczych i motorycznych.

Psychomotoryka wykorzystywana jest zarówno w życiu codziennym – profilaktycznie, jak i terapeutycznie – w edukacji przedszkolnej,



szkolnej i specjalnej, w sporcie, w placówkach ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego, w instytucjach kultury, ośrodkach szkolno-wychowawczych, młodzieżowych ośrodkach socjoterapii, poradniach psychologiczno-pedagogicznych, na zajęciach dydaktyczno-wychowawczych oraz w domach pomocy społecznej. Wykorzystywana jest także w pracy z dorosłymi nad poprawą koncentracji, redukcją stresu, profilaktyką wypalenia zawodowego oraz z seniorami – na przykład w kontekście zaburzeń funkcji poznawczych czy jako trening pamięci, koncentracji i koordynacji. Wykorzystuje się ją w pracy z osobami z zaburzeniami rozwojowymi – psychicznymi i fizycznymi – oraz z osobami mającymi trudności w zakresie postrzegania, wykonywania zadań ruchowych, regulacji emocji, komunikacji czy uczenia się.

W praktyce psychomotoryka pomaga rozwijać uważność, wrażliwość i samoświadomość, budować zaufanie do siebie i innych, a także wzmacniać kompetencje społeczne, emocjonalne i poznawcze. Jej uniwersalność sprawia, że może być stosowana w pracy z każdym człowiekiem – niezależnie od wieku, kondycji, ograniczeń czy potencjału.

***Ruch, który rodzi świadomość, jest zawsze
pierwszym krokiem do zmiany.***

Od początku XX wieku psychomotoryka rozwijała się jako odpowiedź na dominujący w nauce model dualizmu, oddzielający ciało od umysłu. Jej twórcy podkreślali, że zaburzenia emocjonalne, poznawcze i społeczne znajdują swoje odzwierciedlenie w napięciach mięśniowych, postawie ciała i sposobie poruszania się. W tym ujęciu ruch przestał być pojmowany wyłącznie jako czynność fizyczna, a został uznany za formę ekspresji psychicznej, komunikacji i samoregulacji człowieka.

Psychomotoryka wyrosła na styku klinicznej obserwacji dziecka, pedagogiki specjalnej, psychologii rozwojowej i teorii uczenia się



motorycznego. Współcześnie stanowi zintegrowany system wiedzy i praktyki, obejmujący aspekty diagnostyczne, terapeutyczne, profilaktyczne, edukacyjne i wychowawcze.

Psychomotoryka przypomina, że człowiek w ruchu, to człowiek w procesie – czujący, analizujący, uczący się, doświadczający i rozwijający. To podejście, które przywraca ciału jego znaczenie w wychowaniu i terapii, a ruchowi – jego właściwy sens – narzędzie poznania siebie, budowania relacji i odzyskiwania równowagi wewnętrznej.

DZIEJE I TWÓRCY – OD PIONIERÓW DO PRAKTYKI

Psychomotoryka, to dziedzina, która od ponad stu lat rozwija się na całym świecie. Jej historia pokazuje, jak ciało stało się przestrzenią poznania, komunikacji i emocjonalnego rozwoju – od pierwszych intuicyjnych ruchów dziecka, po świadome, intencjonalne poruszanie się dorosłego. To również opowieść o ludziach, którzy z pasją i odwagą tworzyli nowe ścieżki edukacyjne i terapeutyczne, koncentrując się na człowieku, jego relacji z ruchem, emocjami i świadomością.

Na początku XX wieku w europejskiej pedagogice i medycynie pojawiła się koncepcja holistycznego rozwoju człowieka. Zaczęto dostrzegać, że ciało nie jest jedynie mechanizmem, lecz systemem integrującym emocje, percepcję, napięcie mięśniowe i świadomość. We Francji rozwijano wówczas terapeutyczne formy aktywności fizycznej, w których nacisk kładziono nie na wydajność czy rywalizację, lecz na radość i przyjemność płynące z ruchu. Odkryto, że poprzez zabawę i spontaniczną aktywność można wspierać rozwój psychiczny, emocjonalny i społeczny [Adamírová 2003].



Nowe spojrzenie na ruch – Jean Le Boulch, Robert Mérand i Pierre Parlebas

JEAN LE BOULCH (1924–2001) – francuski lekarz i pedagog – uznawany jest za ojca psychokinezy, podejścia, które zrewolucjonizowało myślenie o wychowaniu poprzez ruch. Odrzucał model „ćwiczeń dla ćwiczeń”, proponując koncepcję ruchu celowego i sensownego, związanego z rozwojem całego człowieka: jego motoryki, emocji, relacji i tożsamości. Podkreślał, że ruch stanowi język człowieka – sposób komunikowania się ze światem, wyrażania emocji i budowania poczucia własnej wartości. Zwracał uwagę, że edukacja ruchowa powinna rozwijać nie tylko sprawność fizyczną, ale również świadomość ciała, zdolność samoregulacji i wrażliwość na doświadczanie ruchu. Pisał, że „człowiek uczy się przez ciało”, a jeśli proces edukacyjny oddziela ciało od emocji, myślenia i relacji, to traci swój wychowawczy sens. Jego podejście, mimo że powstało w połowie XX wieku, wciąż pozostaje aktualne. Z moich obserwacji, prowadzonych podczas szkoleń i warsztatów dla nauczycieli oraz pedagogów, wynika, że w wielu współczesnych placówkach oświatowych idea Le Boulcha wciąż nie jest w pełni rozumiana ani stosowana – choć właśnie ona mogłaby stać się kluczem do wychowania opartego na integracji ciała, emocji i świadomości. Dlatego myślę, że edukacja, która pomija ciało, przestaje być pełnym doświadczeniem człowieczeństwa. Bez włączenia ciała w proces edukacji niemożliwe jest kształtowanie pełni rozwoju – emocjonalnego, poznawczego i społecznego.

ROBERT MÉRAND (1920–1996) – kontynuował i rozwijał myśl Jeana Le Boulcha, przez wiele lat kształtując kolejne pokolenia nauczycieli wychowania fizycznego. Jako pedagog i teoretyk widział w ruchu nie tylko środek do poprawy kondycji, lecz przede wszystkim narzędzie wychowania człowieka w jego pełni. Sprzeciwiał się militaryzacji



lekcji wychowania fizycznego, ich mechanicznemu przebiegowi oraz podporządkowaniu dyscyplinie i normom sprawnościowym. Promował ideę „wychowania przez ruch”, w której najważniejsze są doświadczenie, radość i relacja. Podkreślał znaczenie indywidualnego tempa rozwoju motorycznego, potrzebę różnorodności form aktywności oraz rolę emocji towarzyszących ruchowi. Uważał, że zajęcia fizyczne powinny być przestrzenią ekspresji, odkrywania siebie i współpracy, a nie testem sprawności czy posłuszeństwa. W jego myśleniu wyraźnie obecny był akcent humanistyczny – dziecko nie jest „ciałem do ukształtowania”, lecz osobą, którą należy zrozumieć poprzez ruch i towarzyszyć jej i wspierać ją w procesie odkrywania własnych możliwości. Jego podejście przypomina, że wychowanie fizyczne nie jest nauką o ciele, lecz nauką przez ciało o człowieku, jego emocjach, wrażliwości i relacjach.

PIERRE PARLEBAS (ur. 1934) – francuski socjolog, psycholog i pedagog – jest twórcą koncepcji praxjologii motorycznej (*praxiologie motrice*). Współczesna edukacja ruchowa coraz częściej odchodzi od tradycyjnego podejścia, w którym ciało traktowano jak mechanizm służący doskonaleniu sprawności. Dziś ruch rozumiany jest jako zjawisko wielowymiarowe – forma komunikacji, ekspresji, relacji i refleksji. Właśnie w tym kontekście Parlebas wniósł istotny wkład, definiując aktywność fizyczną jako akt społeczny i kulturowy.

Ruch, w jego ujęciu, nie jest jedynie techniką czy zestawem ćwiczeń, lecz systemem komunikacyjnym, w którym uczestnicy podejmują decyzje, wchodzą w interakcje i wyrażają siebie. Każda gra, zabawa czy gest posiadają swoją „logikę wewnętrzną” (*logique interne*) – zestaw reguł, relacji i znaczeń, które określają ich przebieg oraz wpływ na uczestników. W jego ujęciu ruch jest sensownym aktem, zawierającym intencję, emocję i relację. Struktura gry – jej zasady, przestrzeń i interakcje – kształtuje kompetencje społeczne, poczucie przynależności i odpowiedzialności.



W teorii Parlebasa – podobnie jak w koncepcji psychomotoryki Andrzeja Majewskiego – każde działanie ruchowe można analizować poprzez trzy zasadnicze relacje, odzwierciedlające rozwój określonych kompetencji: (1) Kompetencja JA – relacja z samym sobą; (2) Kompetencja społeczna – relacja z innymi; (3) Kompetencja działania – relacja z otoczeniem. Czwarty wymiar – relację z przedmiotem działania, który wpływa na przebieg aktywności i jej znaczenie dla uczestnika – wprowadził w literaturze Andrzej Majewski.

W swoich analizach Parlebas zwraca szczególną uwagę na pozornie nieistotny moment wybierania uczestników do drużyny. Ta powszechna sytuacja dydaktyczna, często obecna podczas lekcji wychowania fizycznego, staje się w jego ujęciu zwierciadłem procesów emocjonalnych i społecznych zachodzących w grupie. Wybór partnera czy członka zespołu nie jest decyzją techniczną, lecz aktem komunikacyjnym ujawniającym sympatie, zaufanie i hierarchię. W chwili, gdy ktoś wybiera drugą osobę, odsłania się sieć relacji: kogo postrzegamy jako bliskiego, kogo cenimy, a kogo pomijamy. Dla osoby wybieranej jest to moment silnego napięcia emocjonalnego – może przynieść doświadczenie przynależności lub odrzucenia. Parlebas ostrzega, że publiczne wybieranie drużyn, wciąż praktykowane w szkołach, może być źródłem upokorzenia i emocjonalnej traumy. Dziecko wybrane jako ostatnie otrzymuje komunikat nie tylko o swojej sprawności, ale o swojej wartości w oczach rówieśników. Dlatego ten akt powinien być prowadzony z empatią, dyskrecją, pomysłem i świadomością jego konsekwencji.

Z perspektywy praksjologii motorycznej każda sytuacja ruchowa niesie ze sobą wymiar etyczny. Nie jest obojętne, w jaki sposób organizujemy grę, rozdzielamy role i dobieramy zespoły. To, w jakiej atmosferze rozpoczynamy działanie, decyduje o jego przebiegu, zaangażowaniu uczestników i końcowym efekcie – nie tylko w wymiarze sprawności, ale także emocji i relacji. Parlebas



podkreśla, że nauczyciel, trener czy terapeuta nie pełni tylko funkcji instruktora, lecz także animatora relacji społecznych, odpowiedzialnego za klimat grupy i jakość doświadczenia uczestników. Etyka ruchu polega na tym, by działania fizyczne prowadziły do wspólnoty, radości i samopoznania – nie do porównywania, rywalizacji czy wykluczenia.

Refleksje Parlebasa mają ogromne znaczenie dla praktyki pedagogicznej, terapeutycznej i animacyjnej. Wynikają z nich konkretne wskazania:

- **ZREZYGNUJ Z SELEKCJI PUBLICZNEJ.** Wybieranie drużyn zastąp losowaniem, doбором symboli (np. kolorów) lub wspólnym zadaniem.
- **BUDUJ GRUPY POPRZECZ DZIAŁANIE, NIE PRZECZ OCENĘ.** Pozwól, by uczestnicy łączyli się spontanicznie, a nie poprzez hierarchię.
- **WPROWADZAJ REFLEKSJĘ PO DZIAŁANIU.** Pytaj: „Co sprawia, że czujesz się częścią zespołu?”.
- **AKCENTUJ WSPÓŁDZIAŁANIE I EMPATIE.** Wybieraj gry, które rozwijają umiejętność postrzegania, empatii, wrażliwość na siebie i na partnera i zdolność reagowania na potrzeby.
- **DOBIERAJ GRY WEDŁUG CELU EMOCJONALNEGO.** Działania integracyjne opieraj na partnerstwie; te ukierunkowane na samopoznanie – na indywidualnym doświadczaniu niepewności i zmiany.

Znaczenie logiki wewnętrznej w edukacji i terapii

Analiza logiki wewnętrznej działania motorycznego pozwala zrozumieć, jak ruch ujawnia strukturę społeczną grupy, jakie emocje wzbudza i jakie mechanizmy komunikacyjne uruchamia. Parlebas podkreśla, że pedagog czy terapeuta powinien świadomie rozpoznawać te relacje i wykorzystywać je nie tylko do rozwijania sprawności, lecz także do budowania wspólnoty i poczucia sensu. W tym



ujęciu aktywność fizyczna staje się przestrzenią wychowania, terapii i rozwoju osobistego.

Ponownie pragnę zauważyć, że ruch przestaje być celem samym w sobie – ale staje się środkiem do głębszego poznania siebie i innych. Ta perspektywa – łącząca ciało, emocje, myślenie i społeczne konteksty – stanowi fundament współczesnej edukacji psychomotorycznej.

Jean Le Boulch, Robert Mérand i Pierre Parlebas – choć różnili się podejściem i obszarem badań – wspólnie wyznaczyli nowy kierunek w edukacji ruchowej. Ich refleksje nad ciałem, ruchem i relacją stworzyły podstawy nowoczesnej edukacji psychomotorycznej, w której człowiek postrzegany jest jako całość – emocjonalna, poznawcza, społeczna i cielesna. W świetle ich dorobku staje się oczywiste, że edukacja ruchowa nie może ograniczać się do treningu ciała. Musi obejmować również emocje, relacje i tożsamość, integrując rozwój fizyczny z poznawczym, emocjonalnym i społecznym. Psychomotoryka wyrasta właśnie z tego ducha – traktując ciało jako przestrzeń doświadczenia, komunikacji i uczenia się, a ruch jako narzędzie pełnego rozwoju osobowości.

Veronica Sherborne – ruch w relacji

Podczas gdy francuscy badacze koncentrowali się na emocjonalnym i symbolicznym wymiarze ruchu, w Wielkiej Brytanii rozwijał się nurt podkreślający znaczenie relacji i kontaktu cielesnego w procesie rozwoju. Jego najważniejszą przedstawicielką była **VERONICA SHERBORNE** (1922–1990), która uczyniła z ruchu przestrzeń spotkania, zaufania i bliskości. Była nauczycielką wychowania fizycznego, terapeutką i pionierką metody Ruchu Rozwijającego (*Developmental Movement*). Jej koncepcja wyrosła z pracy z dziećmi o zróżnicowanych potrzebach rozwojowych oraz z inspiracji pedagogiką ruchu Rudolfa Labana, u którego studiowała i z którym współpracowała. Sherborne uważała, że ruch jest podstawowym narzędziem



komunikacji – jeszcze zanim dziecko nauczy się mówić, wyraża emocje, potrzeby i intencje poprzez ciało. W jej podejściu ruch nie służy osiągnięciu celów technicznych ani doskonaleniu sprawności, lecz budowaniu relacji, zaufania i poczucia bezpieczeństwa. Stąd kluczowe znaczenie miała dla niej praca w parze i w grupie, w oparciu o dotyk, bliskość i współdziałanie. Metoda Sherborne opiera się na prostych, naturalnych formach ruchu – turlaniu się, kołysaniu, podtrzymywaniu, przeciąganiu czy wspólnym balansowaniu. Te pozornie zwykłe czynności mają głęboki wymiar psychomotoryczny – rozwijają świadomość ciała, orientację w przestrzeni, zaufanie do partnera, poczucie rytmu i pewności siebie.

Sherborne pisała: „Każdy człowiek potrzebuje doświadczyć swojego ciała jako bezpiecznego miejsca, z którego może wyruszyć w świat”. Podkreślała, że poczucie bezpieczeństwa cielesnego stanowi fundament rozwoju emocjonalnego i społecznego. Jej metoda znalazła szerokie zastosowanie w pracy z dziećmi z zaburzeniami rozwoju, osobami z niepełnosprawnościami intelektualnymi, a także w terapii rodzin i zajęciach dla seniorów. Współczesne interpretacje metody Sherborne akcentują jej uniwersalny charakter – może być stosowana zarówno w terapii psychomotorycznej, jak i w edukacji, integracji grupowej czy profilaktyce zaburzeń emocjonalnych. Metoda Ruchu Rozwijającego łączy w sobie prostotę, uważność i głęboki humanizm – jest zaproszeniem do spotkania poprzez ciało, w którym ruch jest językiem relacji, zaufania i empatii. Jej metoda jest praktycznym pomostem między teorią a doświadczeniem – między Le Boulchem a podejściami terapeutycznymi, które opisuję dalej. Wprowadza ciało jako narzędzie zaufania, bliskości, współdziałania – emocje stają się tu ucieleśnione.



Potrzeba zmiany – od wychowania fizycznego do edukacji psychomotorycznej

Z czasem psychomotoryka przekształciła się w system edukacji poprzez ruch, w którym aktywność fizyczna stała się narzędziem rozwoju osobowości, kompetencji społecznych, samopoznania i samoakceptacji. Jej nadrzędnym celem przestało być doskonalenie ruchu samo w sobie, a stało się doświadczanie siebie poprzez ciało.

Jedną z prekursorów tego podejścia była **CHARLOTTE PFEFFER** (1881–1970) – niemiecka nauczycielka rytmiki, pedagog i terapeutka, która pracując z dziećmi z trudnościami rozwojowymi i edukacyjnymi, podkreślała ścisły związek pomiędzy ruchem a procesami psychicznymi i emocjonalnymi. Uważała, że rozwój dziecka dokonuje się poprzez doświadczenia ruchowe, a ciało stanowi fundament dla nauki, koncentracji i relacji społecznych. Jej idee, zakorzenione w rytmice i ekspresji muzyczno-ruchowej, dały początek współczesnym metodom psychomotorycznym. Terapie proponowane przez Charlotte Pfeffer oparte były na działaniach rytmicznych, tańcu, improwizacji i harmonii między ciałem a emocjami, tworząc przestrzeń swobodnej ekspresji i samoregulacji.

Równolegle, **ERNST J. KIPHARD** (1923–2010) – niemiecki pedagog specjalny i psycholog ruchu, nadał psychomotoryce wymiar naukowy i terapeutyczny. Uważany za „ojca psychomotoryki”, już w latach 60. XX wieku wykazywał, że żonglerka, akrobatyka czy klaunada mogą wspierać rozwój dzieci z trudnościami emocjonalnymi i motorycznymi. Jego koncepcja pedagogiki cyrku jako „laboratorium psychomotorycznego” stworzyła bezpieczną przestrzeń do uczenia się, ekspresji i regulacji emocji. Kiphard podkreślał, że rozwój emocjonalny i ruchowy są ze sobą nierozzerwalnie związane: „Dziecko uczy się poprzez ciało, a ciało jest odbiciem jego emocjonalnego świata”.



Na tej podstawie stworzył fundamenty psychomotoryki korekcyjnej – podejścia łączącego rozwój fizyczny z emocjonalnym poprzez rytm, zabawę i relację. W swoich badaniach Kiphard opisywał, że zaburzenia ruchu i percepcji mogą prowadzić do wtórnych trudności psychospołecznych – takich jak nadpobudliwość, drażliwość, lękliwość, brak motywacji czy trudności z koncentracją i kontrolą emocji [Egger 2000]. Wskazywał, że mototerapia i motopedagogika mogą być skutecznym wsparciem we wszystkich zaburzeniach zachowania wieku dziecięcego, niezależnie od ich przyczyn.

W artykule *Pädagogische und therapeutische Aspekte des Zirkusspiels* [1997] Kiphard opisał liczne powiązania pedagogiki cyrku z innymi nurtami:

- **MOTOPEDAGOGIKĄ** – opartą na doświadczeniach psychomotorycznych;
- **PEDAGOGIKĄ SPORTU** – rozwijającą techniczne procesy uczenia się;
- **PEDAGOGIKĄ PRZEŻYCIA** – ukierunkowaną na emocje, fascynację i przygodę;
- **PEDAGOGIKĄ ZABAWY** – wykorzystującą spontaniczność i rolę;
- **PEDAGOGIKĄ SPOŁECZNĄ** – budującą współdziałanie, komunikację i relacje.

Podkreślał również, że sztuki cyrkowe nie powinny być nauczane w sposób profesjonalny, lecz wykorzystywane jako środki wychowawcze i terapeutyczne, wspierające rozwój psychiczny, ruchowy, społeczny i emocjonalny [Kiphard 1997; 2000].

Choć na początku swojej drogi zawodowej nie znałam jeszcze teorii Ernsta J. Kipharda, ani jego badań, już od 2005 roku – kiedy rozpoczęłam pracę jako animatorka kultury – intuicyjnie wykorzystywałam pedagogikę cyrku jako narzędzie edukacji, terapii i rozwoju. Prowadziłam warsztaty dla dzieci, młodzieży, osób z niepełnosprawnościami oraz seniorów, w których zonglerka, taniec z poi,



manipulacja kijami i talerzami cyrkowymi, chodzenie po slackline czy podstawy jazdy na monocyklu stawały się nie tylko formą zabawy, lecz procesem uczenia się poprzez ruch, rytm, równowagę i relację. Włączałam również elementy klaunady, której sama uczyłam się we Wrocławskim Teatrze Pantomimy, na warsztatach u Janusza Szymańskiego oraz w Escuela Superior del Arte Dramático w Hiszpanii. Dzięki temu mogłam obserwować, jak śmiech, improwizacja i spontaniczność otwierają ludzi – niezależnie od wieku – na ekspresję emocji i kontakt z innymi. Z perspektywy psychomotorycznej widziałam, jak takie działania rozwijają koordynację, koncentrację, współpracę i samoświadomość. U dzieci z trudnościami poznawczymi poprawiała się motoryka mała, planowanie ruchowe i orientacja w przestrzeni; u młodzieży – poczucie pewności siebie i odwagi; u dorosłych i seniorów – swoboda, radość i poczucie sprawstwa. Cyrk, w swojej metaforycznej formie, stawał się przestrzenią spotkania – miejscem, w którym ruch, emocje i relacje spletały się w proces autoterapeutyczny.

W 2018 roku, podczas Student's Academy of Psychomotricity w Brnie, organizowanej przez Europejskie Forum Psychomotoryki, po raz pierwszy zobaczyłam, że to, co od lat robiłam intuicyjnie, ma swoją nazwę, metodologię i międzynarodową społeczność. Spotkanie ze studentami i ekspertami z różnych krajów było dla mnie momentem odkrycia – uświadomiło mi, że moja ścieżka, łącząca ruch, zabawę, emocje i relację, wpisuje się w europejskie podejście do psychomotoryki. To doświadczenie umocniło mnie w przekonaniu, że ruch – niezależnie od formy – może być narzędziem integracji, terapii i odkrywania siebie, a ciało jest nie tylko środkiem ekspresji, lecz także drogą do zrozumienia własnych emocji i możliwości.



Renate Zimmer – ciało jako pierwsze miejsce poznania

W Niemczech idee Kipharda kontynuuje między innymi **RENATE ZIMMER** (ur. 1947) – profesor pedagogiki ruchu, badaczka i jedna z kluczowych postaci współczesnej psychomotoryki. Przez ponad trzy dekady związana z Uniwersytetem w Osnabrück, kierowała tam Katedrą Nauk o Sporcie i Ruchu, była współzałożycielką Dolnosaksońskiego Instytutu Edukacji Wczesnoszkolnej i Rozwoju (NIFBE), w którym w latach 2007–2016 pełniła funkcję dyrektorki. To właśnie pod jej kierunkiem Instytut stał się przestrzenią dialogu pomiędzy nauką a praktyką, w której wyniki badań nad ruchem, emocjami i rozwojem dziecka były przekładane na konkretne działania w przedszkolach i szkołach. Zimmer podkreśla, że pierwsze lata życia dziecka są kluczowe dla jego przyszłego rozwoju – to wtedy, poprzez doświadczenia ruchowe i sensoryczne, kształtują się podstawy zaufania, pewności siebie oraz kompetencje poznawcze, emocjonalne i społeczne. W jej ujęciu ciało jest pierwszym miejscem poznania – zanim dziecko nauczy się mówić, komunikuje się ruchem, gestem i ekspresją emocji. Dlatego wczesna edukacja psychomotoryczna nie polega na nauczaniu techniki ruchu, lecz na tworzeniu przestrzeni, w której dziecko może doświadczać, eksperymentować i rozwijać się w relacji z drugim człowiekiem.

W swoich badaniach Renate Zimmer konsekwentnie wskazuje, że ruch jest językiem rozwoju, łączącym emocje, poznanie i działanie. Aktywność fizyczna nie tylko kształtuje sprawność, ale wspiera rozwój mowy, zdolność koncentracji, empatii i samoregulacji emocjonalnej. Jej koncepcja edukacji opiera się na idei „emocjonalnego zwrotu”, który przywraca relacjom i więziom centralne miejsce w procesie uczenia się. Dzięki jej zaangażowaniu powstał międzynarodowy kongres „Bewegte Kindheit” (*Ruchliwe Dzieciństwo*), który od 1991 roku gromadzi tysiące nauczycieli, terapeutów i badaczy, promując ideę edukacji poprzez ruch.



Renate Zimmer została uhonorowana Federalnym Krzyżem Zasługi (*Bundesverdienstkreuz*) za swój wkład w rozwój pedagogiki i psychomotoryki, a jej dorobek pozostaje jednym z filarów współczesnej refleksji nad znaczeniem ruchu w wychowaniu i terapii.

To, co Renate Zimmer realizowała w praktyce poprzez ruch i doświadczenie dziecka, we Francji znalazło swoje rozwinięcie w koncepcjach **ANDRÉ VAYERA** i **BERNARDA AUCOUTURIERA** – twórców psychomotoryki wychowawczo-terapeutycznej, którzy wprowadzili pojęcie *psychomotricité éducative et thérapeutique*. Ich koncepcja opierała się na idei *le corps vécu* – ciała przeżywanego, które czuje, reaguje i pamięta, zanim nauczy się mówić. Vayer podkreślał, że trudności w nauce i zachowaniu są często formą niewyrażonej emocji. Dlatego celem pracy psychomotorycznej nie jest nauczanie poprawnych ruchów, lecz tworzenie przestrzeni bezpieczeństwa, w której ciało może przemówić językiem emocji. Aucouturier, rozwijając tę koncepcję, położył większy nacisk na symboliczny i emocjonalny wymiar ruchu, traktując zabawę jako kluczowe narzędzie terapeutyczne. Jego metoda, stosowana w pracy z dziećmi z trudnościami emocjonalnymi, lękowymi czy zaburzeniami koncentracji, znajduje zastosowanie w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. W 1988 roku Aucouturier założył Europejskie Stowarzyszenie Szkół Praktyki Psychomotorycznej (ASEFOP), które do dziś zrzesza ośrodki szkoleniowe z wielu krajów Europy. Główna różnica pomiędzy podejściem Vayera a Aucouturiera polega na zakresie akcentów – Vayer koncentrował się na diagnozie i rozwoju konkretnych aspektów psychomotorycznych, natomiast Aucouturier – na emocjonalnym doświadczeniu ruchu, jego wymiarze symbolicznym i relacyjnym.

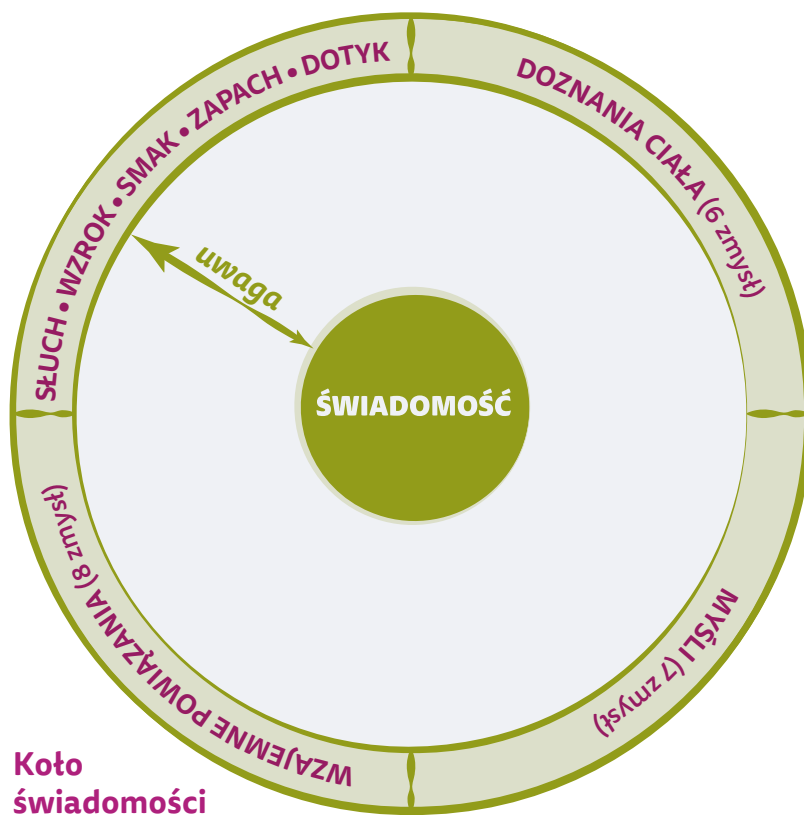


Daniel J. Siegel – neuropsychologia i ucieleśnione poznanie

Współczesne podejście do psychomotoryki coraz częściej czerpie z odkryć neuronauki i psychologii interpersonalnej. Jednym z najważniejszych badaczy, którzy w sposób szczególny przyczynili się do zrozumienia relacji między ciałem, emocjami a umysłem, jest **DANIEL J. SIEGEL** (ur. 1957) – psychiatra, profesor Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles (UCLA), twórca koncepcji neurobiologii interpersonalnej. Jego teoria stanowi pomost między nauką a doświadczeniem, pokazując, że procesy poznawcze, emocjonalne i społeczne są ze sobą nierozzerwalnie związane, a zdrowie psychiczne wynika z ich integracji. Daniel J. Siegel podkreśla, że mózg jest narządem relacyjnym – jego struktura i funkcjonowanie kształtują się poprzez kontakt z innymi ludźmi. Relacja, ruch i doświadczenie cielesne wpływają na rozwój połączeń neuronalnych, które z kolei warunkują sposób, w jaki odczuwamy, reagujemy i wchodzimy w interakcje. W tym sensie psychomotoryka, bazująca na jedności ciała, emocji i poznania, jest praktycznym wyrazem jego teorii – stanowi przestrzeń, w której integracja mózgu dokonuje się poprzez doświadczenie ruchu, dotyku i relacji.

Jednym z kluczowych pojęć w koncepcji Siegla jest „ucieleśniona uważność” (*embodied mindfulness*) – zdolność do świadomego odczuwania ciała, emocji i myśli, bez oceniania, z pełną akceptacją chwili obecnej. Praktyka ta wspiera samoregulację emocjonalną, spójność wewnętrzną i empatię, które są również fundamentem działań psychomotorycznych. Siegel opisuje ten proces za pomocą metafory KOŁA ŚWIADOMOŚCI, w którym centrum stanowi uważność, a poszczególne „szprychy” symbolizują różne aspekty doświadczenia – ciało, emocje, relacje i myślenie.

Z perspektywy psychomotoryki koncepcja Siegla ukazuje, że rozwój człowieka to proces integracji pomiędzy ciałem a umysłem, pomiędzy jednostką a jej środowiskiem, emocją a działaniem. Kiedy



ciało zostaje włączone w proces poznania, a emocje są przeżywane i rozumiane, powstaje wewnętrzna harmonia sprzyjająca zdrowiu, twórczości i rozwojowi osobowości. Podejście to znajduje swoje odzwierciedlenie w koncepcji Jolanty i Andrzeja Majewskich, którzy rozwinęli ideę psychomotoryki empowermentu – podejścia, w którym ciało, emocje i umysł współdziałają w budowaniu poczucia sprawstwa, autonomii i świadomego działania. W 1992 roku założyli praktykę psychomotoryki systemowej w Niemczech, która z czasem przekształciła się w Akademię Psychomotoryki dr. Andrzeja Majewskiego – jedną z najważniejszych w Europie instytucji szkolących psychomotoryków, gerontopsychomotoryków i terapeutów ruchowych.



W stronę psychomotoryki empowermentu

Współczesna psychomotoryka, w ujęciu dr. **ANDRZEJA MAJEWSKIEGO**, to podejście, które łączy ciało, emocje i świadomość w procesie odkrywania wewnętrznych zasobów człowieka. Nie chodzi tu o korekcję czy naprawę, lecz o towarzyszenie osobie w jej rozwoju, w odnajdywaniu mocy i sprawczości. Psychomotoryka empowermentu wspiera autonomię, samoregulację i dojrzałość emocjonalną. Celem nie jest osiągnięcie doskonałości ruchowej, lecz odzyskanie równowagi, poczucia „mogę” zamiast „muszę”.

W praktyce, oznacza to tworzenie bezpiecznej i wspierającej przestrzeni, w której uczestnik może eksplorować ruch, doświadczać siebie i swoich granic, wzmacniać pozytywny obraz siebie poprzez zabawę i relację. Działania te dostosowywane są do indywidualnych możliwości, zamiast do sztywnych norm, budując poczucie „mogę”, zamiast „muszę”.

Podejście to wpisuje się w humanistyczny nurt psychomotoryki, a jednocześnie otwiera ją na współczesne wyzwania edukacji, terapii i rozwoju społecznego. Jak pokazują koncepcje Siegla, Zimmer i Parlebas, ciało stanowi przestrzeń poznania, relacji i tożsamości. **JOLANTA I ANDRZEJ MAJEWSKY** rozwinęli tę ideę, nadając jej nowy wymiar – psychomotorykę jako drogę do wolności wewnętrznej, świadomego działania i samorealizacji.

Psychomotoryka empowermentu, którą intuicyjnie stosuję od wielu lat, znajduje zastosowanie w różnorodnych obszarach – od edukacji i profilaktyki po terapię i rehabilitację. Może być wykorzystywana w przedszkolach, szkołach i placówkach opiekuńczo-wychowawczych; w pracy z dziećmi i młodzieżą z trudnościami rozwojowymi lub edukacyjnymi; w działaniach integracyjnych i włączających; w psychiatrii, terapii rodzinnej i pracy systemowej oraz w obszarze wsparcia osób starszych (psychomotoryka geriatryczna).



W każdym z tych kontekstów stanowi narzędzie rozwoju i włączania, które uczy, że ciało jest nie tylko źródłem ruchu, lecz także przestrzenią spotkania, relacji i wzrastania.

W swojej publikacji *Zarys psychomotoryki*, Jolanta i Andrzej Majewscy wyróżniają szereg kompetencji, które rozwijane są poprzez psychomotorykę. Oto najważniejsze z nich:

- pozytywna świadomość ciała,
- zdolność nawiązywania i utrzymywania relacji międzyludzkich,
- empatia i rozpoznawanie emocji,
- poczucie własnej wartości i pewność siebie,
- gotowość do podejmowania ryzyka i odpowiedzialności,
- zdolność do refleksji, samostanowienia i krytycznego myślenia,
- kreatywność i zdolność współdecydowania,
- świadomość zdrowotna i troska o dobrostan,
- umiejętność działania w zespole i solidarnego myślenia,
- tolerancja jako szacunek wobec indywidualności innych ludzi,
- zdolność do komunikacji, wyciągania wniosków, myślenia sieciowego,
- poprawa osiągnięć szkolnych i zdolności sensomotorycznych,
- zdolność do postrzegania estetyki i jej kreowania,
- samorealizacja w kontekście społecznym.

Psychomotoryka jako przestrzeń doświadczenia

Psychomotoryka ukierunkowana jest na umiejętność wchodzenia w interakcje z otaczającymi osobami i obiektami. Proponowane obszary aktywności ruchowej służą rozwijaniu postrzegania zmysłowego, które powinno być w pełnej korelacji z pobudzającą do działania ofertą psychoruchową.

Treści, na których się koncentrujemy, obejmują:

- doświadczenie ciała i samego siebie,
- postrzeganie i przeżywanie doznań zmysłowych,



- ekspresja,
- konfrontacja z przestrzenią,
- nauka czynności ruchowych poprzez poznanie i eksperymentowanie,
- komunikacja poprzez ruch,
- tworzenie zasad zabaw i działań zespołowych.

Według Majewskich, w psychomotoryce przyjmuje się zasadę, że wszelkie działania mające na celu nauczanie i doskonalenie czynności ruchowych, kształtowanie zdolności motorycznych, percepcyjnych i umiejętności skutecznego działania, są warunkiem koniecznym dla procesów uczenia się. Uczenia się, które zachodzi w nieustannej konfrontacji z otoczeniem – z zadaniem, z drugim człowiekiem, z własnym ciałem. Psychomotoryka nie tylko wspiera rozwój fizyczny – tworzy przestrzeń, w której ciało, emocje i poznanie współdziałają. To właśnie w tej przestrzeni rodzi się kompetencja działania – zdolność do podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów, współpracy i samoregulacji. Empowerment uczestnika, to fundament nowoczesnej edukacji psychomotorycznej – takiej, w której nie chodzi o realizację programu, lecz o rozwój człowieka w jego pełni. Jeśli chcemy naprawdę wspierać uczniów, wychowanków i uczestników naszych zajęć – musimy odejść od schematów i nauczyć się czytać ciało jak tekst, interpretować jego ruch jak opowieść. Bo każdy ruch coś mówi – o lęku, o radości, o sile, o nadziei. Wtedy wychowanie fizyczne przestanie być lekcją sprawności, a stanie się lekcją życia.

PSYCHOMOTORYKA DZIŚ

Historia psychomotoryki, to opowieść o poszukiwaniu równowagi pomiędzy ciałem, emocjami, poznaniem i relacją. Od klasycznych koncepcji Jeana Le Boulcha, Roberta Mérand'a i Pierre'a Parlebas'a, poprzez humanistyczne i relacyjne podejście Veroniki Sherborne, aż



po współczesne refleksje Renate Zimmer i Daniela J. Siegla – wszystkie te nurty łączy przekonanie, że człowiek rozwija się poprzez ciało, w relacji z drugim człowiekiem i światem.

Psychomotoryka nie jest jedną metodą, lecz systemem podejść opartych na wspólnej idei – ciało stanowi klucz do rozwoju, relacji i poznania. Niezależnie od wieku i kondycji uczestników zaprasza do uważności, zabawy, współdziałania i odkrywania potencjału, który tkwi w ruchu. W tej różnorodności – od rytmiki Pfeffer, przez pedagogikę cyrku Kipharda, po relacyjność Sherborne – jej istota ujawnia się w przekonaniu, że ruch nie jest tylko aktywnością, lecz procesem uczenia się, przeżywania i rozwoju człowieka.

Na przestrzeni lat psychomotoryka przekształciła się z praktyki wspierającej rozwój motoryczny w zintegrowaną dziedzinę wiedzy o człowieku, łączącą osiągnięcia psychologii, pedagogiki, neuronauki i terapii ruchem. To już nie tylko metoda pracy terapeutycznej, lecz filozofia rozwoju, w której ruch staje się drogą do samoświadomości, a ciało – przestrzenią spotkania z samym sobą i innymi.

Wraz z rozwojem psychomotoryki, w Europie ukształtowały się różne szkoły narodowe, z których każda wnosi własną perspektywę, lecz wszystkie opierają się na przekonaniu, że ciało i psychika tworzą nierozdzielalną całość, a rozwój dokonuje się poprzez ruch, relację i doświadczenie.

W nurtach niemieckich, rozwijanych przez Ernsta J. Kipharda i Renate Zimmer, psychomotoryka przybrała formę strukturalno-terapeutyczną, z naciskiem na diagnozę, indywidualne wsparcie i integrację ruchu z emocjami oraz procesami poznawczymi. Ważnym ośrodkiem tej tradycji pozostaje Deutsche Akademie für Psychomotorik, prowadząca szkolenia, badania i certyfikacje w dziedzinie motopedagogiki i terapii ruchem.

W Austrii psychomotoryka rozwijała się w ścisłym powiązaniu z pedagogiką specjalną i edukacją integracyjną, często inspirowaną



podejściem waldorfskim, natomiast szkoła belgijska, nawiązująca do tradycji francuskiej, koncentruje się na „ciele przeżywanym” (*le corps vécu*) – jego emocjonalnym i symbolicznym wymiarze. W tych podejściach istotne jest stworzenie przestrzeni, w której ciało może wyrażać to, czego umysł jeszcze nie potrafi nazwać.

W Polsce psychomotoryka oficjalnie rozwinęła się dzięki współpracy z europejskimi ośrodkami, zwłaszcza z Akademię für Motorpädagogik und Psychomotorik w Schwabach (Bawaria), prowadzoną przez dr. Majewskiego. Akademia stała się pomostem między teorią a praktyką, integrując doświadczenia pedagogiczne, terapeutyczne i psychologiczne. W 2016 roku powstała jej filia w Polsce, która przyczyniła się do popularyzacji psychomotoryki w edukacji, terapii i pracy z osobami w różnym wieku i o różnych potrzebach – od dzieci po seniorów.

Współczesna psychomotoryka, to także sieć międzynarodowej współpracy. Konferencje, programy wymiany i wspólne projekty badawcze pozwalają na wymianę doświadczeń i rozwój wspólnych standardów. Przykładem może być European Forum of Psychomotricity (EFP), które zrzesza specjalistów z różnych krajów i promuje integrację podejść. Psychomotoryka, niezależnie od nurtu, pozostaje przestrzenią, w której ciało może mówić, uczyć się, czuć i tworzyć – w rytmie, który jest bliski człowiekowi.

QuEP 2024 – badania, które kształtują przyszłość psychomotoryki

Psychomotoryka w Europie rozwija się dynamicznie, choć wciąż pozostaje dziedziną zróżnicowaną pod względem statusu zawodowego, podejść teoretycznych i warunków pracy. Opublikowane w 2024 roku badanie QuEP (*Questionnaire on European Psychomotricity*), to pierwsza tak szeroko zakrojona próba uchwycenia tej różnorodności i przekształcenia jej w wspólną przestrzeń refleksji,



współpracy i rozwoju. Projekt został zainicjowany przez European Forum for Psychomotricity – organizację, która od 1996 roku łączy środowiska naukowe i praktyków w całej Europie.

Badanie QuEP 2024 ukazuje psychomotorykę jako dynamiczną, ale zróżnicowaną dziedzinę, która wymaga dalszej profesjonalizacji, wspólnej terminologii i silniejszego powiązania praktyki z nauką.

Badanie objęło 1427 osób z 14 krajów, m.in. ze Szwajcarii, Włoch, Niemiec, Francji, Portugalii i Holandii. Kwestionariusze – opracowane w trzech językach i dystrybuowane przez krajowe stowarzyszenia oraz media społecznościowe, dotyczyły czterech obszarów: demografii, kontekstu pracy, praktyki zawodowej i działalności badawczej. Szczególną uwagę poświęcono identyfikacji podejść teoretycznych – wyodrębniono dziesięć głównych kategorii, od psychodynamicznych i humanistycznych, po sensomotoryczne, somatyczne i artystyczne. Jest to pierwsza próba stworzenia wspólnej klasyfikacji podejść psychomotorycznych na poziomie międzynarodowym.

Wyniki badania pokazują, że psychomotoryka w Europie jest profesją silnie sfeminizowaną (90% respondentek), a większość specjalistów pracuje z dziećmi i młodzieżą w instytucjach edukacyjnych i terapeutycznych. Dominują praktyki grupowe, a najczęściej stosowane podejścia, to humanistyczne, rozwojowe i sensomotoryczne. Coraz większe znaczenie zyskują także elementy artystyczne – ruch, ekspresja oraz improwizacja. Jednocześnie, tylko 12% respondentów prowadzi badania naukowe, co wskazuje na potrzebę silniejszego powiązania praktyki z nauką.

QuEP nie tylko diagnozuje stan obecny, ale też wskazuje kierunki rozwoju. Wśród rekomendacji znalazły się: konieczność profesjonalizacji zawodu poprzez wspólne standardy kształcenia i etyki, rozwój międzynarodowych projektów badawczych i programów doktoranckich, a także potrzeba prowadzenia badań zgodnych z zasadami Evidence-Based Medicine (EBM), czyli podejmowanie decyzji



w oparciu o najlepsze dostępne dowody naukowe, zintegrowane z doświadczeniem oraz preferencjami pacjenta. Autorzy podkreślają również znaczenie otwartości naukowej. Dane z badania zostały udostępnione w repozytorium Open Science Framework, co umożliwia ich dalsze wykorzystanie i analizę.

Wnioski i rekomendacje – znaczenie QuEP dla rozwoju psychomotoryki

- **PROFESJONALIZACJA ZAWODU.** Niezbędne jest ustanowienie wspólnych standardów kształcenia, etyki i kompetencji w Europie, aby zapewnić mobilność zawodową i rozpoznawalność profesji.
- **BADANIA I WSPÓŁPRACA.** EFP apeluje o tworzenie międzynarodowych projektów badawczych, wspólnych doktoratów (np. program PhD w psychomotoryce) i wymianę narzędzi badawczych.
- **POTRZEBA DOWODÓW NAUKOWYCH.** Kluczowym wyzwaniem jest prowadzenie badań z zakresu efektywności terapii psychomotorycznej zgodnych z zasadami EBM.
- **WYZWANIA METODOLOGICZNE.** Wyzwanie stanowią różnice językowe i brak wspólnej terminologii – wymaga to dalszej pracy nad ujednoliceniem pojęć i tłumaczeń.
- **OTWARTOŚĆ NAUKOWA.** Publikacja danych w OSF umożliwia pełną transparentność i zachęca do wykorzystania QuEP jako modelu dla przyszłych badań w krajach członkowskich.

Badanie QuEP 2024 ukazuje psychomotorykę jako dynamiczną, ale zróżnicowaną dziedzinę, która wymaga dalszej profesjonalizacji, wspólnej terminologii i silniejszego powiązania praktyki z nauką. Po raz pierwszy zaproponowano ujednolicony system podejść psychomotorycznych:

- psychodynamiczne,
- behawioralne,



- systemowe,
- humanistyczne,
- rozwojowe,
- kompetencyjne,
- sensomotoryczne,
- biologiczno-medyczne,
- somatyczne (*embodiment*),
- artystyczne.

Rekomendacje:

- Ustanowienie wspólnych standardów kształcenia, etyki i kompetencji.
- Tworzenie międzynarodowych projektów badawczych i programów doktoranckich.
- Prowadzenie badań zgodnych z EBM.
- Praca nad wspólną terminologią i tłumaczeniami.
- Wykorzystanie QuEP jako modelu dla przyszłych badań krajowych.

Warunki prowadzenia badań zgodnych z EBM w kontekście psychomotoryki:

- **SPRAWDZANIE**, czy konkretne działania (np. turlanie, zabawy równoważne lub ćwiczenia relacyjne) rzeczywiście wspierają rozwój, regulację emocji czy poprawę funkcji poznawczych.
- **DOKUMENTOWANIE EFEKTÓW PRACY** – np. poprzez obserwacje, kwestionariusze, testy – tak, by można było je porównywać i analizować;
- **DZIELENIE SIĘ WYNIKAMI** z innymi specjalistami, by wspólnie budować wiedzę i rozwijać skuteczne praktyki.

EBM nie odbiera miejsca intuicji, relacji czy kreatywności – wręcz przeciwnie. Pomaga pokazać światu, że to, co robimy, ma



realną wartość i może być częścią systemu edukacji, terapii czy profilaktyki. To krok w stronę uznania psychomotoryki za dziedzinę, która nie tylko porusza, ale też leczy, wspiera i rozwija – w sposób mierzalny i wiarygodny.

Choć Polska nie uczestniczyła w badaniu, to jego wyniki mogą być cenną inspiracją dla krajowych środowisk zajmujących się psychomotoryką, motopedagogiką i terapią ruchem. Model EFP pokazuje, jak można budować sieć współpracy naukowo-praktycznej, łącząc edukację, zdrowie i sztukę ruchu. QuEP 2024, to nie tylko raport – to także zaproszenie do wspólnego myślenia o przyszłości psychomotoryki jako dziedziny, która łączy ciało, relację i rozwój w uniwersalnym języku ruchu.

FILARY FILOZOFII PSYCHOMOTORYKI

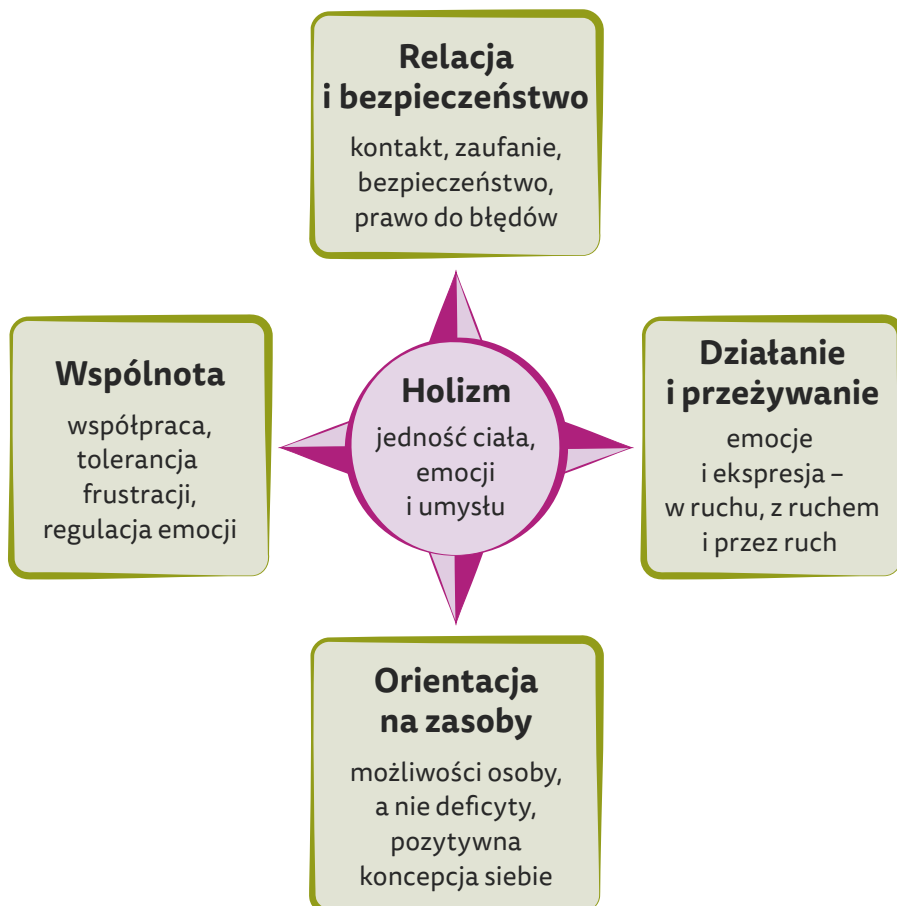
Psychomotoryka opiera się na przekonaniu, że człowiek stanowi nierozzerwalną całość – ciało, emocje i umysł wzajemnie na siebie wpływają i współtworzą doświadczenie. Ten holistyczny obraz człowieka jest punktem wyjścia dla każdej interwencji, ćwiczenia czy spotkania. Podstawą procesu psychomotorycznego jest relacja – oparta na zaufaniu, uważności i poczuciu bezpieczeństwa. W bezpiecznej przestrzeni można próbować, popełniać błędy i uczyć się bez lęku. W psychomotoryce nie koncentrujemy się na deficytach, lecz na zasobach. Wspieramy uczestnika w odkrywaniu jego możliwości, budowaniu poczucia skuteczności i pozytywnego obrazu siebie.

Uczymy się *w ruchu*, *z ruchem* i *przez ruch* – bo to działanie i przeżywanie prowadzą do najgłębszych zmian. Emocje, ekspresja i doświadczenie cielesne są integralną częścią procesu uczenia się. Ważną rolę odgrywa też grupa – wspólnota, która wspiera, uczy współpracy, empatii i tolerancji wobec frustracji. To w niej uczymy się być razem, reagować na innych i odnajdywać swoje miejsce.



Filary psychomotoryki:

- **HOLIZM** – człowiek jako jedność ciała, emocji i umysłu.
- **RELACJA I BEZPIECZEŃSTWO** – fundamentem procesu jest kontakt, zaufanie i bezpieczna przestrzeń do prób i błędów.
- **ORIENTACJA NA ZASOBY** – koncentrujemy się na możliwościach osoby, a nie na deficytach; wspieramy samoefektywność i pozytywny obraz siebie.
- **DZIAŁANIE I PRZEŻYWANIE** – uczymy się poprzez doświadczenie, w którym emocje i ekspresja są częścią nauki.
- **WSPÓLNOTA** – grupa wzmacnia współpracę, tolerancję na frustrację i umiejętność regulacji emocji.





RUCH, MÓZG I NEUROPLASTYCZNOŚĆ

W psychomotoryce ruch nie jest jedynie aktywnością fizyczną, lecz żywą ekspresją wewnętrznych procesów człowieka. Każdy gest, postawa i sposób poruszania się, odzwierciedlają emocje, myśli i stany psychiczne. Marie Blahutková i współautorzy [2007] definiują ruch psychomotoryczny jako czynność wynikającą z procesów poznawczych i emocjonalnych – takich jak percepcja, pamięć, myślenie czy nastroj. Tę zależność widać w codzienności: napięcie mięśni w złości, przyspieszone tętno w stresie, brak płynności w lęku czy otwartość ciała w radości. Ruch staje się formą komunikacji – z samym sobą i z otoczeniem. Umożliwia wyrażenie tego, co trudno ująć w słowa, dlatego ma znaczenie rozwojowe, diagnostyczne i terapeutyczne.

Obserwując sposób poruszania się, można lepiej zrozumieć stan emocjonalny danej osoby, a poprzez świadome, uważne ćwiczenia – wspierać regulację i dobrostan psychiczny. Psychomotoryka uczy słuchania ciała jak języka – subtelnego, ale pełnego znaczeń. To właśnie w ruchu często odnajdujemy to, co najprawdziwsze. Z perspektywy współczesnej neuropsychologii te obserwacje potwierdza zjawisko neuroplastyczności – zdolności mózgu do tworzenia i modyfikowania połączeń neuronalnych w odpowiedzi na doświadczenie. Każdy ruch, któremu towarzyszą uwaga, emocja i intencja, dosłownie „rzeźbi” układ nerwowy, wzmacniając ścieżki neuronalne odpowiedzialne za percepcję, koordynację i regulację emocji. Uczenie się przez ciało nie jest metaforą, lecz neurobiologicznym faktem: każdy nowy gest, rytm oddechu czy sposób poruszania się wpływają na funkcjonowanie mózgu. Dzięki temu ruch staje się narzędziem samoregulacji, koncentracji i rozwoju poznawczego.

W psychomotoryce szczególne znaczenie mają powtarzalność, rytm i uważność – to one inicjują procesy neuroplastyczne, które wspierają integrację emocji, myśli i zachowań.



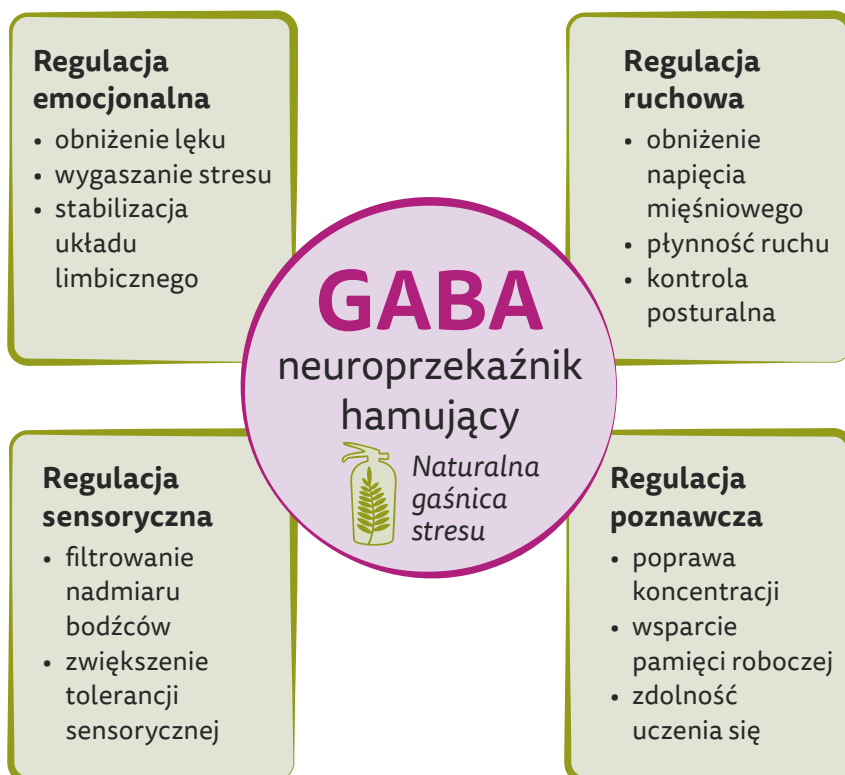
Ruch, GABA i neurobiologiczne podstawy regulacji

Ruch nie tylko odzwierciedla nasze stany wewnętrzne – może je także kształtować, regulować i rozwijać. Dzięki neuroplastyczności, czyli zdolności układu nerwowego do tworzenia nowych połączeń i reorganizacji istniejących struktur, każdy gest wykonany z uważnością i zaangażowaniem może zmieniać nasze reakcje, sposób myślenia i doświadczania świata. Gdy wychodzimy poza znane schematy, ucząc się nowej sekwencji ruchowej, rytmu czy sposobu działania, mózg buduje i wzmacnia sieci neuronalne. To proces wewnętrznej przebudowy, który wymaga czasu, powtórzeń i pozytywnego zaangażowania emocjonalnego.

Nowość nie musi być spektakularna – wystarczy, że jest inna, intrygująca lub poruszająca. W psychomotoryce właśnie takie doświadczenia – pełne ciekawości i otwartości – stanowią dla mózgu impuls do rozwoju. Dlatego tak ważne jest tworzenie przestrzeni, w której można próbować bez lęku, a pomyłka traktowana jest jako krok w procesie uczenia się, a nie porażka. Każdy nowy ruch, pomysł czy doświadczenie, to okazja, by wzmocnić siebie od środka. Neuroplastyczność nie potrzebuje perfekcji – potrzebuje ciekawości, ruchu i odwagi do próbowania.

Ruch pełni także funkcję regulacyjną. Aktywność fizyczna pomaga rozładować napięcie, obniża poziom stresu i przywraca równowagę emocjonalną. Nawet najprostsze formy ruchu – spacer, kołysanie, turlanie czy ćwiczenia równoważne – mogą uruchomić procesy, które działają jak biologiczny „reset”. Dzieje się tak dzięki aktywizacji układu GABA-ergicznego, opartego na neuroprzekaźniku GABA (kwas gamma-aminomasłowy), pełniącym funkcję głównego „hamulca” w ośrodkowym układzie nerwowym.

GABA odpowiada za równoważenie pobudzenia neuronów, a tym samym wpływa na napięcie mięśniowe, sen, koncentrację i poziom lęku. To neurochemiczna „gaśnica stresu” – wygasza



nadmierne pobudzenie i tworzy warunki sprzyjające regeneracji. Gdy układ GABA-ergiczny funkcjonuje prawidłowo, łatwiej utrzymać koncentrację, zapamiętywać informacje i radzić sobie z emocjami. Jego niedobór może natomiast prowadzić do nadmiernego napięcia, problemów z pamięcią, rozregulowania emocji czy bezsenności. Ruch naturalnie wspiera działanie GABA – reguluje oddech, rytm serca i napięcie mięśni, a także sprzyja wydzielaniu endorfin poprawiających nastrój.

Badania z wykorzystaniem spektroskopii MRI potwierdzają, że już krótka, umiarkowana aktywność fizyczna podnosi poziom GABA w obszarach mózgu odpowiedzialnych za emocje i uwagę. Oznacza to, że ruch nie tylko oddziałuje na ciało – lecz dosłownie zmienia neurochemię mózgu, tworząc warunki sprzyjające plastyczności



i regeneracji układu nerwowego. W procesach neuroplastycznych kluczowa jest równowaga pomiędzy pobudzeniem a hamowaniem, czyli między działaniem a odpoczynkiem. GABA umożliwia mózgowi „wyciszenie tła” – ograniczenie szumu neuronalnego, który zakłóca precyzyjne przetwarzanie bodźców. Dopiero w takim stanie spokoju i stabilizacji mogą powstawać nowe połączenia synaptyczne. Dlatego w psychomotoryce tak duży nacisk kładzie się na rytmy, koordynację, naprzemiennność oraz integrację oddechu z ruchem. Wszystkie te elementy wzmacniają aktywność układu GABA-ergicznego, wspierając procesy poznawcze, emocjonalne i motoryczne. GABA tworzy dla mózgu przestrzeń, w której nowe doświadczenia mogą być integrowane, a ciało i psychika – powracać do równowagi. W tym sensie ruch jest jednym z najbardziej naturalnych narzędzi neuroplastyczności i samoregulacji. Uczy równowagi pomiędzy napięciem a rozluźnieniem, między działaniem a odpoczynkiem. To dzięki tej harmonii człowiek może rozwijać się, uczyć i odzyskiwać wewnętrzny spokój – w rytmie swojego ciała.

Psychomotoryka uczy, że ruch jest językiem emocji – naturalnym sposobem, w jaki ciało komunikuje to, co dzieje się w naszym wnętrzu. Ciało, które może poruszać się swobodnie, potrafi też swobodnie przeżywać, regulować i powracać do równowagi. Dlatego tak ważne jest tworzenie przestrzeni, w której ruch staje się narzędziem samoregulacji bezpiecznym i dostępnym dla każdego – niezależnie od wieku, sprawności czy doświadczenia. Podstawą tej pracy jest



rytm i naprzemiennność
krótkie wysiłki – 10-20 min

Jak ruch wspiera GABA?



oddech jako regulator
praca proprioceptywna

Ruch aktywuje układ GABA-ergiczny, tworząc neurobiologiczną przestrzeń do regulacji, uczenia się i równowagi



Niedobór GABA

jak to widać w zachowaniu i ciele?

i które narzędzia psychomotoryki pomagają przywrócić równowagę?

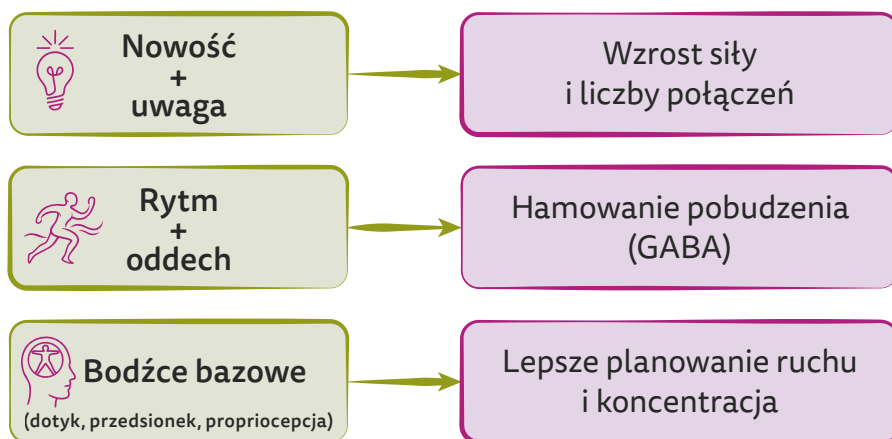
Wysokie napięcie mięśniowe	• ćwiczenia równoważne
Nadwrażliwość sensoryczna	• kołysanie i turlanie • praca w odciążeniu • stretching powięziowy
Lęk, niepokój, napięcie emocjonalne	• rytmiczne ruchy naprzemienne • oddech przeponowy • sekwencje powtarzalne
Trudności z koncentracją	• zadania łączące wzrok i ruch • ćwiczenia uważności • praca na linii środkowej
Problemy ze snem	• turlanie i docisk • miękkie rytmy kołysania • praca z oddechem
Oslabiona pamięć robocza i uczenie się	• rytmizacja • taniec integracyjny • sekwencje ruchowe w parze
Impulsywność i nadmierne pobudzenie	• ćwiczenia stop-start • zadania z kontrolą tempa • ruch oporowy

Psychomotoryka wspiera równowagę dzięki ruchowi, który wzmacnia naturalne mechanizmy GABA – te same, które regulują emocje i ciało



integracja sensoryczna, czyli harmonijne współdziałanie układów dotykowego, proprioceptywnego i przedsionkowego. To one stanowią fundament dla świadomości ciała, stabilizacji posturalnej i planowania ruchu. W praktyce psychomotorycznej wykorzystuje się ćwiczenia, które wspierają i porządkują ich funkcjonowanie – dociski proprioceptywne („naleśnik”), turlania, zadania równoważne czy różnicowanie faktur dotykowych. Dzięki nim ciało staje się bardziej świadome, stabilne i gotowe do działania, a umysł – bardziej elastyczny i skupiony. Ruch, który angażuje zmysły, emocje i uwagę, staje się czymś więcej niż aktywnością fizyczną. To droga do samoregulacji, rozwoju i głębszego poznania siebie. Właśnie w tej integracji – ciała, emocji i świadomości – tkwi istota psychomotoryki: człowiek w ruchu to człowiek w procesie uczenia się, równoważenia i dojrzewania.

Dlaczego to działa?





PSYCHOMOTORYKA JAKO PRZESTRZEŃ ROZWOJU KOMPETENCJI

Psychomotoryka wspiera nie tylko ciało, ale także dojrzewanie psychiczne i duchowe. Poprzez ruch, relację i uważność pobudza dynamikę życia, wzmacnia komunikację i pomaga człowiekowi lepiej rozumieć siebie i innych. To, co zaczyna się od gestu, może prowadzić do głębokiej zmiany – w myśleniu, przeżywaniu i działaniu.

W ramach działań psychomotorycznych rozwijane są różnorodne kompetencje i zdolności, które wspierają całościowy rozwój osoby:

- myślenie abstrakcyjne i zdolność kojarzenia,
- wytrwałość i dążenie do celu,
- pamięć i umiejętność porządkowania informacji,
- utrzymanie równowagi i regulacja napięcia mięśniowego,
- planowanie działania i podejmowanie decyzji,
- umiejętności interpersonalne i współpraca,
- zdolność koncentracji i utrzymywania uwagi,
- świadomość ciała i orientacja w przestrzeni,
- lateralizacja i integracja stron ciała,
- zdolności organizacyjne oraz umiejętność wydawania i realizacji instrukcji,
- kompetencje społeczne i językowe,
- elastyczność poznawcza – umiejętność przechodzenia od ogółu do szczegółu,
- transgresja – przekraczanie własnych granic i schematów,
- wyobraźnia i twórcze myślenie.

Psychomotoryka nie tylko wspiera rozwój, ale także aktywizuje, inicjuje i integruje procesy zachodzące w sferze ruchowej, emocjonalnej, poznawczej i społecznej. Tworzy przestrzeń, w której ciało staje się źródłem wiedzy o sobie, a ruch mostem do głębszego rozumienia świata i relacji z innymi ludźmi. To podejście przypomina,



że kompetencje nie rozwijają się w oderwaniu od ciała, lecz w jego rytmie, napięciu, oddechu i w kontakcie z drugim człowiekiem. To właśnie w uważnym, zintegrowanym ruchu rodzi się dojrzałość poznawcza, emocjonalna i społeczna – fundament harmonijnego rozwoju człowieka.

W zestawieniu poniżej przedstawiam przykładowe działania wspierające poszczególne obszary rozwoju psychomotorycznego oraz cele, które im towarzyszą.

Kompetencja	Przykładowe działania	Cel / Efekt
Myślenie abstrakcyjne i zdolność kojarzenia	Układanie sekwencji ruchowych, łączenie symboli z ruchem („gdy podniosę rękę – zrób krok w bok”)	Rozwijanie logicznego myślenia i zdolności tworzenia związków przyczynowo-skutkowych
Wytrwałość i dążenie do celu	Nauka żonglerki, ćwiczenia równoważne, turlanie z przeszkodami	Wzmacnianie samodyscypliny i motywacji wewnętrznej
Pamięć i porządkowanie informacji	Gry ruchowe „Powtórz sekwencję”, taneczne układy rytmiczne	Rozwój pamięci ruchowej i logicznego porządkowania
Równowaga i regulacja napięcia mięśniowego	Ćwiczenia na poduszkach sensomotorycznych, dociski proprioceptywne („naleśnik”), kotysanie	Normalizacja napięcia mięśniowego, rozwój stabilizacji posturalnej
Planowanie działania i podejmowanie decyzji	Budowanie torów przeszkód, zespołowe gry strategiczne	Ćwiczenie planowania, przewidywania i samodzielności decyzyjnej
Współpraca i umiejętności interpersonalne	Ćwiczenia w parach („lustro”, „rzeźbiarz”), żonglowanie w duecie, gry kooperacyjne	Wzmacnianie empatii, zaufania i współdziałania
Koncentracja i utrzymanie uwagi	Zabawy rytmiczne z zatrzymaniem ruchu, „stop-klatka”, joga, pilates, żonglowanie	Doskonalenie uważności i kontroli impulsów



Kompetencja	Przykładowe działania	Cel / Efekt
Świadomość ciała i orientacja w przestrzeni	„Rzeźby”, praca z lustrem, chodzenie po liniach, zadania z zamkniętymi oczami	Rozwijanie schematu ciała i propriocepcji
Lateralizacja i integracja stron ciała	Przekraczanie linii środkowej ciała, taniec naprzemienny	Integracja półkul mózgowych i stron ciała
Zdolności organizacyjne i realizacja instrukcji	Prowadzenie grupy przez sekwencję ruchową, planowanie zadania	Rozwijanie umiejętności przywódczych i odpowiedzialności
Kompetencje społeczne i językowe	Opowiadanie ruchem, improwizacje teatralno-ruchowe, „żywe obrazy”	Wzmacnianie komunikacji werbalnej i niewerbalnej
Elastyczność poznawcza	Zmiana zasad w trakcie gry, improwizacje z ograniczeniami	Adaptacja do nowych sytuacji, rozwój kreatywności i rezyliencji
Transgresja – przekraczanie granic	Ćwiczenia wyzwiań: chodzenie po linie, role lidera	Budowanie odwagi i pewności siebie
Wyobrażenia i twórcze myślenie	Improwizacja ruchowa do muzyki, pantomima, „ruchowe obrazy emocji”	Rozwijanie ekspresji, symbolicznego myślenia i kreatywności

PSYCHOMOTORYKA W PRACY Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Psychomotoryka, a tym samym ruch, jako narzędzie rozwoju, uczenia się i dobrostanu psychicznego, odgrywa kluczową rolę w terapii i edukacji osób z niepełnosprawnościami fizycznymi, sensorycznymi i poznawczymi. Jej skuteczność wynika z prostoty i głębi – łączy ruch, dotyk, rytm i relację w całościowy proces rozwoju. Poprzez ćwiczenia motoryczne, stymulację sensoryczną i działania grupowe wspiera nie tylko ciało, lecz także emocje – ich rozpoznawanie,



przeżywanie i regulację – oraz budowanie poczucia sprawczości i więzi społecznych.

Badania prowadzone w Niemczech, Austrii i Szwajcarii [Zimmer 2012; Majewski 2018; Blahutková 2007; Vetter & Sandmeier 2020] jednoznacznie potwierdzają, że regularna aktywność psychomotoryczna wspiera rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. U dzieci z niepełnosprawnością intelektualną obserwuje się poprawę planowania ruchu, wzrost koncentracji i redukcję zachowań impulsywnych. U osób dorosłych – większą stabilność emocjonalną, lepszą koordynację i komunikację niewerbalną. U seniorów – poprawę równowagi, orientacji przestrzennej i integracji międzypółkulowej, co przekłada się na spowolnienie procesów poznawczych związanych z wiekiem.

W Szwajcarii, w badaniu przeprowadzonym w 2020 r. przez Martina Vettera i Anitę Sandmeier, aż 82,6% nauczycieli uznało interwencje psychomotoryczne za skuteczne w pracy z dziećmi o zróżnicowanych potrzebach rozwojowych [psychomotricity-journal.eu]. Z kolei badania typu RCT (*Randomized Controlled Trial*) wykazały, że uczestnictwo w programach ruchowych znacząco poprawia kompetencje społeczno-emocjonalne i samoregulację u dzieci z trudnościami w zachowaniu [ScienceDirect 2023]. Ana Matias i wsp. w artykule opublikowanym w czasopiśmie „Children” [Matias i wsp. 2023] podkreślają natomiast, że psychomotoryka jest jedną z najskuteczniejszych form wsparcia dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – w tym z autyzmem, niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami sensorycznymi – jednak potrzebne są dalsze badania nad długofalowymi efektami interwencji.

Można zauważyć że psychomotoryka przynosi szczególne efekty w terapii osób:

- **ZE SPEKTRUM AUTYZMU (ASD)** – wspiera rozwój schematu ciała, kontakt wzrokowy i samoregulację sensoryczną.



- **Z ZESPOŁEM DOWNA** – poprawia koordynację, równowagę i komunikację poprzez rytm.
- **Z MÓZGOWYM PORAZENIEM DZIECIĘCYM (MPD)** – sprzyja usprawnieniu motoryki dużej, równowagi i orientacji przestrzennej.
- **Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ SŁUCHU LUB WZROKU** – rozwija orientację przestrzenną i integrację multisensoryczną.
- **Z ZABURZENIAMI LĘKOWYMI LUB DEFICYTAMI UWAGI** – wspiera koncentrację, oddech i redukcję napięcia.

W ośrodkach terapeutycznych w Niemczech (m.in. w Osnabrück i Schwabach) oraz w Austrii psychomotoryka stanowi obecnie standard w pracy z dziećmi z niepełnosprawnościami. Programy takie jak *Psychomotorische Förderung nach Kiphard* czy *Psychomotorik in der Heilpädagogik* są integralną częścią kształcenia terapeutów i nauczycieli wspomagających.

Z perspektywy neuropsychologii skuteczność psychomotoryki opiera się na trzech filarach:

1. **NEUROPLASTYCZNOŚĆ** – każdy powtarzany, uważny ruch modyfikuje układ nerwowy, wzmacniając połączenia odpowiedzialne za kontrolę emocji, uwagę i pamięć roboczą.

Filary skuteczności psychomotoryki

Neuro-plastyczność

każdy powtarzany, uważny ruch modyfikuje układ nerwowy, wzmacniając połączenia odpowiedzialne za kontrolę emocji, uwagę i pamięć roboczą

Regulacja GABA-ergiczna

ruch aktywizuje układ GABA, czyli naturalny mechanizm „hamowania stresu”, co wspiera równowagę emocjonalną

Integracja sensoryczna

harmonijna współpraca układów dotykowego, przedsionkowego i proprioceptywnego tworzy bazę dla schematu ciała i stabilności emocjonalnej



2. **REGULACJA GABA-ERGICZNA** – ruch aktywizuje układ GABA, czyli naturalny mechanizm „hamowania stresu”, co wspiera równowagę emocjonalną.
3. **INTEGRACJA SENSORYCZNA** – harmonijna współpraca układów dotykowego, przedsionkowego i proprioceptywnego tworzy bazę dla schematu ciała i stabilności emocjonalnej.

Z perspektywy praktyki terapeutycznej ruch staje się językiem zrozumienia – sposobem, w jaki osoba z niepełnosprawnością może wyrazić siebie, zanim zrobi to słowami. Psychomotoryka nie naprawia, lecz towarzyszy, wzmacnia i otwiera przestrzeń, w której każdy może poczuć się kompetentny, ważny i widziany. Psychomotoryka, to nie tylko metoda, lecz także filozofia wspierania rozwoju osób z niepełnosprawnościami.

Badania przeprowadzone w Niemczech, Austrii i Szwajcarii potwierdzają jej skuteczność w rozwijaniu samoregulacji, empatii, motoryki i kompetencji społecznych. Jej wdrożenie w praktyce terapeutycznej i edukacyjnej stanowi realną innowację – łączy naukę, ruch i człowieczeństwo.

Człowiek nie rozwija się przez ruch, lecz w ruchu.

Ernst J. Kiphard

Psychomotoryka stanowi fundament integracji sensoryczno-motorycznej, wspiera rozwój emocjonalny i społeczny oraz buduje poczucie sprawczości. W okresie dorastania pomaga w regulacji napięcia, integracji ciała i tożsamości, a także w budowaniu relacji z rówieśnikami. U dorosłych wspiera równowagę pomiędzy ciałem a umysłem, przeciwdziała stresowi i wypaleni, wzmacnia kompetencje społeczne i rodzicielskie. W starości staje się narzędziem podtrzymywania sprawności, orientacji w przestrzeni i czasie, a także poczucia sensu i przynależności. Na każdym etapie kluczowe jest dostosowanie form pracy do możliwości i zasobów uczestnika,



uwagę na jego potrzeby oraz tworzenie bezpiecznej atmosfery, wspierającej rozwój. Psychomotoryka jawi się nie tylko jako metoda pracy, lecz jako filozofia towarzyszenia człowiekowi w jego ewolucji – z szacunkiem, czułością i wiarą w jego potencjał.

Niezależnie od wieku, ruch wspiera rozwój, zdrowie i dobrostan – wtedy, gdy jest dostosowany do osoby, jej możliwości, potrzeb i tempa.

Każdy człowiek rozwija się w swoim tempie i ze swoimi możliwościami – dlatego najważniejsze są indywidualne uwarunkowania, uwaga na osobiste potrzeby, możliwości oraz systematyczność ćwiczeń wykonywanych w bezpiecznym rytmie.

Psychomotoryka w cyklu życia

DZIECI

Zmniejszanie deficytów motorycznych (chód, lateralizacja, równowaga), wsparcie integracji sensorycznej (SI), budowanie schematu ciała i planowanie ruchu

MŁODZIEŻ

Praca z regulacją emocji, z umiejętnością radzenia sobie z frustracją i ze współpracą; wzmacnianie odwagi i ekspresji

DOROŚLI i SENIORZY

Aktywizacja pamięci i koncentracji (profilaktyka demencji), ćwiczenia równowagi (zapobieganie upadkom), redukcja napięcia (relaksacja, oddech), wsparcie obrazu ciała i orientacji w czasie i przestrzeni



UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOMOTORYCZNE CZYNIA NAS SILNYMI

Współczesne badania coraz wyraźniej pokazują, że rozwój psychomotoryczny ma ogromny wpływ nie tylko na sprawność fizyczną, ale także na poczucie własnej wartości, samoocenę i dobrostan emocjonalny. Zespół naukowców z Centrum Badań Ruchu i Psychomotoryki Dolnosaksońskiego Instytutu Edukacji Wczesnoszkolnej i Rozwoju przeprowadził pilotażowe badanie, które potwierdza tę zależność. Wyniki jednoznacznie wskazują, że stymulacja psychomotoryczna wzmacnia pewność siebie dzieci, rozwija ich kompetencje emocjonalne i społeczne oraz zwiększa gotowość do uczenia się.

Badanie objęło dzieci w wieku od czterech do sześciu lat, które przez kilka miesięcy regularnie uczestniczyły w zajęciach psychomotorycznych organizowanych przez NIFBE. Program zajęć opierał się na zabawach ruchowych, zadaniach wymagających współpracy, ćwiczeniach równowagi, koordynacji i orientacji przestrzennej. Obserwacje prowadzono w sposób wieloaspektowy, skupiając się na zmianach w samoocenie dzieci, ich sprawności fizycznej, zachowaniach emocjonalnych oraz relacjach społecznych. Dr Anne Bischoff, psychiatra dzieci i młodzieży biorąca udział w projekcie, określiła wyniki badań jako „fantastyczne”. Zauważyła, że dzieci po cyklu zajęć nie tylko czują się pewniej w zakresie własnych możliwości ruchowych, ale również z większym spokojem i odwagą podejmują nowe wyzwania. Wzrasta ich odporność emocjonalna, motywacja do działania oraz wytrwałość w dążeniu do celu. Jak podkreśla prof. Renate Zimmer, dyrektorka NIFBE i kierowniczka Centrum Badań nad Ruchem, doświadczenia fizyczne są fundamentem rozwoju pozytywnej samooceny u dzieci:

„Ruch w szczególnie dużym stopniu sprzyja rozwojowi poczucia własnej wartości. Stymulacja psychomotoryczna



daje dzieciom możliwość przeżywania własnych doświadczeń i postrzegania siebie jako przyczyny określonych skutków. W ten sposób uczą się łączyć wydarzenia z własnym wysiłkiem i możliwościami”.

Wyniki pilotażu pokazują, że doświadczenia płynące z ciała stanowią bazę dla stabilności emocjonalnej. Dzieci, które częściej doświadczają sukcesów w działaniu, zaczynają lepiej rozumieć swoje granice, ale też odkrywają, że mogą je przekraczać. Uczą się współdziałania, planowania, samoregulacji i podejmowania decyzji. Zajęcia psychomotoryczne, łącząc elementy zabawy, ruchu i ekspresji, nie tylko rozwijają motorykę, ale też budują zaufanie do własnego ciała i umysłu. To fundament, na którym rozwija się odporność psychiczna, gotowość do nauki i otwartość na świat. Badanie NIFBE stanowi więc ważny dowód na to, że psychomotoryka nie jest jedynie dziedziną wspierającą rozwój fizyczny, lecz pełni kluczową rolę w kształtowaniu siły emocjonalnej i pewności siebie najmłodszych.

Podobne efekty obserwuję również u młodzieży, dorosłych i seniorów. U nastolatków regularne uczestnictwo w zajęciach psychomotorycznych poprawia regulację emocji, koncentrację i poczucie sprawczości – co przekłada się na lepsze funkcjonowanie w relacjach i w nauce. U dorosłych działania psychomotoryczne wspierają równowagę między ciałem a umysłem, redukują napięcie i stres, wzmacniają samoświadomość i poczucie kompetencji. Z kolei u osób starszych regularny ruch psychomotoryczny przyczynia się do poprawy koordynacji, stabilności postawy i orientacji w przestrzeni, a także wpływa korzystnie na pamięć, nastrój i integrację społeczną.

We wszystkich grupach wiekowych psychomotoryka działa jak narzędzie integracji i samoregulacji – łączenia ciała, emocji i poznania w harmonijną całość. Dzięki temu staje się jednym z najskuteczniejszych sposobów wspierania dobrostanu i zdrowia psychicznego przez całe życie.



„CIAŁO JAKO OBIEKT” – WYZWANIE DLA WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOMOTORYKI

Wciąż zbyt często ciało traktowane jest jak obiekt – coś, co należy kształtować, oceniać, doskonalić i porównywać z innymi. W edukacji, kulturze i mediach społecznościowych ciało dziecka oraz młodego człowieka staje się przedmiotem zewnętrznej obserwacji, krytyki i oceny, zamiast być przestrzenią doświadczenia, ekspresji i samopoznania. W efekcie młodzi ludzie uczą się patrzeć na siebie oczami innych, zamiast doświadczać swojego ciała od wewnątrz – jako źródła informacji, emocji, tożsamości i kontaktu ze światem.

To zjawisko wpisuje się w szerszy kontekst cywilizacyjny – kulturowy nacisk na produktywność, perfekcjonizm i wizerunek wypiera doświadczenie ciała przeżywanego. W świecie mediów ciało staje się walutą uznania społecznego – „widzialność” i „atrakcyjność” zastępują poczucie własnej wartości. Dzieci i młodzież funkcjonują w logice porównywania – kto wygląda lepiej, kto jest sprawniejszy, kto ma więcej lajków. Jak zauważa psycholog rozwoju, Daniel J. Siegel [2015], taka orientacja na ocenę zewnętrzną zaburza proces integracji mózgu i ciała – człowiek traci kontakt z wewnętrznymi sygnałami regulacyjnymi i emocjonalnymi.

Konsekwencje obiektywizacji ciała

Taki sposób myślenia prowadzi do wielu konsekwencji wychowawczych i emocjonalnych:

- **UTRATA KONTAKTU Z CIAŁEM** – dziecko postrzega ciało jako narzędzie do spełniania oczekiwań, a nie część siebie. Przestaje „czuć”, zaczyna „oceniać”.
- **WZROST NAPIĘCIA I LĘKU PRZED PORAŻKĄ** – ciało staje się polem rywalizacji, a nie przestrzenią dialogu.



- **ZANIKANIE AUTENTYCZNEGO RUCHU** – spontaniczność, zabawa, taniec czy improwizacja ustępują miejsca wyuczonym pozom i naśladowaniu wzorców z internetu.
- **ZABURZENIA OBRAZU CIAŁA** – młodzi ludzie coraz częściej postrzegają siebie przez pryzmat defektów, a nie możliwości i potencjału.
- **ROZWÓJ HEJTU I AUTOAGRESJI** – zinternalizowana krytyka prowadzi do potrzeby kontrolowania i dewaluowania zarówno własnego, jak i cudzego ciała.

W tym kontekście nauczyciel, pedagog i terapeuta psychomotoryczny pełnią dziś kluczową rolę ochronną i wychowawczą. Zadaniem edukacji nie jest już tylko rozwijanie sprawności, ale przywracanie ciała jego podmiotowości. Dziecko potrzebuje nauczyć się, że ciało nie służy do porównywania, lecz do doświadczania – odczuwania emocji, wyrażania siebie, rozumienia granic i budowania relacji.

Ciało w ruchu – powrót do podmiotowości

W tym duchu koncepcja praxsjologii motorycznej Pierre’a Parlebasa przypomina, że każde działanie ruchowe ma wymiar komunikacyjny i symboliczny. Ruch jest formą poznania i dialogu – ze sobą, z przestrzenią i z drugim człowiekiem. Dziecko, które tańczy, gra, współpracuje w grupie, nie tylko „ćwiczy ciało”, ale rozwija zdolność empatii, współdziałania i samoregulacji emocjonalnej. Psychomotoryka uczy, że edukacja powinna obejmować całe ciało – nie tylko mięśnie, ale również emocje, rytm, oddech i kontakt. To przesunięcie akcentu – od *ciała-objektu* do *ciała-podmiotu* – staje się jednym z najważniejszych wyzwań współczesnej pedagogiki. Jeśli szkoła nie wprowadzi refleksyjnej pracy z ciałem, wychowa pokolenie, które zna wszystkie filtry i pozy, lecz nie potrafi naprawdę poczuć siebie.



Ciało jako źródło informacji o człowieku

Ruch, to nie tylko aktywność fizyczna – to także doświadczenie siebie w działaniu. Każdy gest niesie komunikat: „mogę”, „umiem”, „jestem obecny”. Właśnie tu rodzi się empowerment – wewnętrzne wzmocnienie, które nie wynika z pochwały czy nagrody, lecz z poczucia sprawczości. W psychomotoryce empowerment oznacza odzyskanie wpływu na siebie i swoje życie. Ciało, które wcześniej było źródłem napięć, wstydu czy ograniczeń, staje się przestrzenią komunikacji, ekspresji i poznania. Zaczyna mówić – i zostaje wysłuchane. Gdy uczestnik uświadamia sobie: „to ja decyduję, jak i kiedy się poruszę”, budzi się w nim poczucie podmiotowości. To więcej niż aktywizacja – to odnowienie kontaktu z sobą samym. Ciało staje się pomostem pomiędzy myślą a działaniem, pomiędzy emocją a świadomością.

Zajęcia psychomotoryczne pozwalają zobaczyć człowieka w jego pełni – bez masek i ról społecznych. W ruchu objawia się stosunek jednostki do siebie i świata. Widać relację z przestrzenią, zadaniem, rekwizytem, a także z innymi ludźmi. Widać napięcia, które ujawniają lęk, niepewność czy potrzebę kontroli. Widać również pragnienie ekspresji, bliskości i przynależności. Doświadczony pedagog czy terapeuta, obserwując te subtelne sygnały, może zrozumieć to, co pozostaje niewidoczne w tradycyjnym procesie edukacyjnym. Każdy gest, krok, sposób oddychania staje się nośnikiem informacji o stanie emocjonalnym, o napięciach i możliwościach jednostki. W tym sensie psychomotoryka jest nie tylko metodą terapeutyczną, ale sztuką obserwacji człowieka w ruchu – narzędziem diagnozy i wsparcia.

Aby jednak odzyskać kontakt z ciałem jako z przestrzenią doświadczenia, potrzebne jest coś więcej niż refleksja – potrzebne jest czucie. Tym, co przywraca człowiekowi zdolność doświadczenia siebie od wewnątrz, jest propriocepcja – zmysł orientacji ciała w przestrzeni, czucia napięcia mięśniowego, ruchu i położenia. To właśnie ona stanowi most między fizjologią a świadomością ciała.



Propriocepcja pozwala „zamieszkać” w ciele, zamiast tylko je obserwować. Uczy rozpoznawać, gdzie jestem, jak się poruszam, co czuję – zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. W psychomotoryce to ona jest pierwszym krokiem ku uważności, samoregulacji i wewnętrznej integracji.

PROPRIOCEPCJA – WEWNĘTRZNY ZMYŚŁ CIAŁA

Aby odzyskać autentyczny kontakt z ciałem, nie wystarczy o nim mówić ani je obserwować – trzeba je poczuć. Tym, co umożliwia nam doświadczanie siebie od wewnątrz, jest propriocepcja, czyli zmysł orientacji ciała w przestrzeni i czucia jego położenia, napięcia oraz ruchu. To dzięki niej wiemy, gdzie znajdują się nasze ręce, kiedy zamykamy oczy, potrafimy zachować równowagę, napiąć mięśnie w odpowiednim momencie lub wykonać precyzyjny ruch bez kontroli wzrokowej.

Propriocepcja, opisana po raz pierwszy przez Charlesa Sherringtona w 1906 roku, stanowi kluczowy element integracji sensorycznej. Sherrington stworzył współczesny język neurofizjologii. Wykazał istnienie ośrodkowych procesów hamowania i pobudzania, opisał zjawiska indukcji równoczesnej i następczej w rdzeniu kręgowym. Wyjaśnił znaczenie proprioceptorów w czynności mięśni. Propriocepcja jest pomostem pomiędzy układem nerwowym a świadomością ciała. Receptory proprioceptywne – umieszczone w powięzi, mięśniach, ścięgnach i stawach – przesyłają nieustannie informacje o napięciu, rozciągnięciu i położeniu części ciała. Mózg, integrując te dane z sygnałami przedsionkowymi i dotykowymi, tworzy wewnętrzną mapę ciała (*body schema*), która stanowi podstawę koordynacji ruchowej i emocjonalnej regulacji.

Z perspektywy psychomotoryki propriocepcja jest nie tylko funkcją fizjologiczną, ale również fundamentem świadomości siebie w ciele. Marie Blahutková [2007] podkreśla, że zaburzenia



propriocepcji prowadzą do trudności w planowaniu ruchu, regulacji emocji i organizacji zachowania. Z mojej obserwacji wynika, iż osoby z deficytami w tym obszarze (bez względu na wiek) częściej wykazują impulsywność, niepokój i trudności w koncentracji. Z kolei rozwijanie propriocepcji poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia wspiera procesy samoregulacji, stabilizację emocjonalną i poczucie bezpieczeństwa w ciele.

W pracy terapeutycznej i edukacyjnej propriocepcja rozwijana jest poprzez różnorodne działania, które stymulują czucie głębokie i świadomość ruchu:

- **ĆWICZENIA Z OPOREM** – dociski proprioceptywne, przeciąganie liny, pchanie i ciągnięcie przedmiotów, praca z elastycznymi taśmami – wzmacniają tonus mięśniowy i stabilizację posturalną.
- **BALANS I ZMIANY POZYCJI** – chodzenie po linie, kołysanie na piłce, balansowanie na niestabilnych powierzchniach – rozwijają równowagę i orientację przestrzenną.
- **ZADANIA RYTMICZNE I SEKWENCYJNE** – ruchy powtarzane w rytmie muzyki lub oddechu pomagają integrować czucie ciała z percepcją czasu i emocji.
- **ZABAWY Z CIĘŻAREM I W BEZPOŚREDNIM KONTAKCIE** – siłowanie się, dociskanie (min. 60 sekund w danym obszarze), turlanie, wspólne poruszanie się z przedmiotem, praca w parach, gdzie jedna osoba ma zamknięte oczy, wspólne przenoszenie przedmiotów – rozwijają zaufanie i granice ciała w relacji z innymi.

Regularna praca z propriocepcją wzmacnia nie tylko koordynację, ale także poczucie obecności – ten stan, w którym ciało „jest w sobie”, a ruch staje się świadomym doświadczeniem, a nie wyuczonym schematem. To właśnie w tym wymiarze psychomotoryka odzyskuje swoje pierwotne znaczenie – staje się drogą do samoregulacji i integracji emocjonalno-ruchowej.



Współczesne badania neurobiologiczne potwierdzają, że propriocepcja ma wpływ nie tylko na ruch, ale również na emocje i poznanie. Według Damasio [2021] i Siegla [2015] sygnały z ciała stanowią fundament tzw. samoświadomości somatycznej, która umożliwia rozpoznawanie emocji i reagowanie adekwatnie do sytuacji. Kiedy ciało „czujemy od środka”, umysł zyskuje stabilny punkt odniesienia – może regulować napięcie, kontrolować oddech, uspokoić układ nerwowy i budować zrównoważony obraz siebie. Dlatego w psychomotoryce propriocepcja jest traktowana jako brama do integracji – łączy ruch z emocją, ciało z umysłem, a jednostkę z otoczeniem. Praca nad jej rozwijaniem to nie tylko technika, lecz proces przywracania człowiekowi zdolności bycia „u siebie”.

Jak pisała Renate Zimmer: „Dziecko, które zna swoje ciało, potrafi znaleźć swoje miejsce w świecie”.

Ciało uczy się równowagi od stóp

Stopy i szczęka to dwa bieguny stabilności, które mówią o człowieku więcej, niż mogłoby się wydawać. W swojej pracy traktuję je jako punkty odniesienia dla całego układu posturalnego – od nich zaczyna się stabilność, równowaga, odczuwanie ciężaru, kierunku i bezpieczeństwa.

Stopy, jako baza kontaktu z podłożem, ujawniają naszą gotowość do działania, sposób odczuwania bezpieczeństwa oraz umiejętność „uziemia się” w codziennych sytuacjach. Ich napięcie, ustawienie czy sposób obciążania odzwierciedlają nie tylko biomechanikę, lecz także emocje i wzorce radzenia sobie ze stresem.

Z kolei szczęka – znajdująca się na drugim krańcu osi ciała – często bywa barometrem napięcia psychicznego. Jej zaciskanie, przesunięcia, czy brak swobody, mogą wskazywać na nieuświadomiony wysiłek kontroli, niewyrażone emocje lub potrzebę ochrony przed bodźcami. Gdy oba te bieguny pozostają w harmonii, ciało



odzyskuje stabilność, oddech staje się swobodniejszy, a człowiek funkcjonuje w większej równowadze. To subtelne, ale niezwykle wymowne wskaźniki, dzięki którym można lepiej zrozumieć siebie i swoje reakcje. W momentach stresu, lęku lub braku pewności, to właśnie one reagują jako pierwsze – ciało traci równowagę, napięcia przenoszą się wzdłuż łańcuchów mięśniowych, a układ nerwowy przechodzi w tryb obronny.

Badania neurofizjologiczne [Janda 2000; Myers 2014] potwierdzają, że napięcia w obrębie żuchwy i stóp są ze sobą ściśle powiązane. Nadaktywność mięśni żwaczy wpływa na równowagę ciała poprzez układ powięziowy i autonomiczny układ nerwowy. Kiedy ten układ traci równowagę, ciało przechodzi w stan wzmożonego napięcia – wyprost i gotowości do obrony – co z czasem prowadzi do ograniczeń ruchowych, a także emocjonalnych. Dlatego praca z ciałem nie polega wyłącznie na nauce „prawidłowej postawy”. To proces przywracania homeostazy – równowagi pomiędzy napięciem a rozluźnieniem, pomiędzy kontrolą a zaufaniem, pomiędzy ciałem a emocjami. Psychomotoryka proponuje tu praktykę świadomego ruchu – ugruntowanie przez stopy, rozluźnienie szczęki, synchronizację oddechu i rytmu serca. Taka praca nie tylko reguluje układ nerwowy, lecz także przywraca poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa.

W ujęciu neuropsychologicznym uczenie się to nic innego, jak zmiana zachowania wynikająca z nowego doświadczenia. Mózg rozwija się wtedy, gdy bodziec jest behawioralnie istotny – kiedy ma znaczenie emocjonalne i prowadzi do realnej adaptacji. Jak pokazują badania [Ratey 2013; Immordino-Yang 2016], aktywność fizyczna i zaangażowanie emocjonalne zwiększają neuroplastyczność, aktywizując korę przedczołową i układ limbiczny. Dlatego w psychomotoryce tak ważne są doświadczenia, które angażują ciało, emocje i uwagę jednocześnie – taniec, zabawa, ruch w rytmie i współdziałanie. To one „zakotwiczą” uczenie się w ciele, przekształcając chwilowe przeżycie w trwałą zmianę neuronalną.



Uczenie się przez ruch wymaga również przyjemności i poczucia sensu. Motywacja wewnętrzna, satysfakcja z działania, poczucie sprawczości – wszystkie te elementy wspierają plastyczność mózgu i sprawiają, że rozwój staje się trwały. W psychomotoryce sukcesem nie jest perfekcja, lecz obecność w procesie – chwila, w której ciało, emocje i myśl zaczynają działać w harmonii.

Stopy w działaniu – ugruntowanie w psychomotoryce

Stopy traktuję jako fundament równowagi, stabilności i samoregulacji. Ich pobudzanie i rozluźnianie wpływa nie tylko na postawę i koordynację, lecz także na układ nerwowy i emocjonalny. Regularna praca ze stopami pomaga redukować napięcia, poprawia czucie ciała i przywraca poczucie „świadomego bycia bliżej siebie”.

Kiedy ciało odzyskuje kontakt z podłożem, a stopy stają się świadome swojej roli w utrzymywaniu równowagi, pojawia się nowa jakość ruchu – pełniejsza, spokojniejsza i bardziej zintegrowana. Ugruntowanie w ciele tworzy warunki do świadomego działania i ekspresji. Dopiero wtedy można naprawdę obserwować, jak różnorodnie ludzie wchodzić w ruch – z jakim napięciem, intencją i emocją.

Zaburzenia propriocepcji i ich diagnoza w psychomotoryce

Zaburzenia propriocepcji należą do najczęściej spotykanych problemów w rozwoju psychoruchowym dzieci i osób z niepełnosprawnościami. Objawiają się trudnościami w czuciu ciała, koordynacji i planowaniu ruchu, a także w samoregulacji emocjonalnej. Osoby z deficytami w tym zakresie często funkcjonują „poza ciałem” – poruszają się gwałtownie, nieadekwatnie do sytuacji, mają kłopot z utrzymaniem równowagi lub dostosowaniem siły do zadania.



Objawy zaburzeń propriocepcji

W praktyce psychomotorycznej obserwuje się u dzieci i dorosłych z zaburzeniami czucia głębokiego m.in.:

- obniżone lub wzmożone napięcie mięśniowe;
- trudność w ocenie siły i odległości (np. uderzanie zbyt mocno lub zbyt lekko);
- słabą koordynację bilateralną i problemy z równowagą;
- niepewność ruchową, potykanie się, upadki;
- nadmierne poszukiwanie bodźców – uderzanie, dociskanie, obijanie się o przedmioty;
- trudności w koncentracji i wyciszeniu;
- lęk przed ruchem, szczególnie przy zmianie pozycji ciała.

Zaburzenia propriocepcji często współwystępują z nadwrażliwością lub niedowrażliwością sensoryczną, a także z zaburzeniami integracji przedsionkowej i dotykowej. Występują m.in. u dzieci z zaburzeniami rozwoju motorycznego, spektrum autyzmu, ADHD, zespołem Downa, a także po urazach neurologicznych.

Diagnoza w ujęciu psychomotorycznym

W psychomotoryce diagnoza propriocepcji nie ogranicza się do testów ruchowych, lecz obejmuje obserwację jakości kontaktu z ciałem i przestrzenią. Kluczowe są: sposób wchodzenia w ruch, reakcja na opór, balans, tempo, napięcie, rytm i sposób oddychania. Do podstawowych narzędzi diagnostycznych należą:

- **TESTY RÓWNOWAGI I STABILIZACJI POSTURALNEJ** – np. stanie na jednej nodze, balans na poduszce sensorycznej.
- **TESTY KOORDYNACJI BILATERALNEJ** – ruchy naprzemienne, zonglerka, naprzemienne toczenie piłki.
- **OBSERWACJA TONUSU MIĘŚNIOWEGO I REAKCJI NA DOCISK** – badanie wrażliwości proprioceptywnej.



- **ZADANIA ORIENTACJI PRZESTRZENNEJ** – przechodzenie przez labirynt, ruch po ścieżce sensorycznej.
- **ANALIZA SCHEMATU CIAŁA** – rozpoznawanie części ciała, ich położenia i zależności.

Psychomotoryk obserwuje nie tylko wynik, ale i proces działania: jak uczestnik planuje ruch, reaguje na błędy, szuka równowagi i współpracuje z przestrzenią. Właśnie ta uważna obserwacja odróżnia diagnozę psychomotoryczną od testów medycznych – jej celem nie jest etykietowanie, lecz zrozumienie sposobu funkcjonowania ciała i emocji.

Propriocepcja w procesie terapii

W pracy terapeutycznej rozwijanie czucia głębokiego odbywa się poprzez systematyczne i celowe działania:

- dociski proprioceptywne i pracę z ciężarem,
- ćwiczenia równoważne i przedsionkowe,
- żonglerkę i manipulację przedmiotami,
- chodzenie (boso) po niestabilnym podłożu (np. ścieżki sensoryczne, slackline),
- zadania z rytmem i ruchem (również z muzyką),
- masaż sensoryczny i ruch w parach.

Badania potwierdzają [Zimmer 2012; Parham i wsp. 2021; Blahutková 2007], że ćwiczenia proprioceptywne poprawiają organizację ruchu, regulację emocji i zdolność koncentracji. Uczestnicy po cyklu zajęć psychomotorycznych wykazują większą stabilność postawy, lepsze planowanie motoryczne oraz spadek zachowań impulsywnych. Propriocepcja jest zatem nie tylko zmysłem czucia ciała, ale także fizjologiczną podstawą samoświadomości. Kiedy człowiek zaczyna czuć swoje ciało od wewnątrz, odzyskuje zdolność do bycia obecnym w ruchu, w relacji i w świecie.



Wyniki obserwacji, które prowadziłam podczas zajęć warsztatowych, opracowane na podstawie ankiet wypełnionych przez uczestników, prezentuję w aneksie na końcu publikacji.

PSYCHOMOTORYK – NAUCZYCIEL CZŁOWIEKA W RUCHU

Każdy pedagog – niezależnie od specjalizacji – ma dostęp do niezwykle cennych informacji o człowieku poprzez obserwację jego fizyczności. Ciało nie kłamie – przekazuje sygnały o napięciu, lęku, radości czy gotowości do działania. Dlatego nauczyciel powinien widzieć swojego ucznia nie tylko przez pryzmat jego wiedzy i wyników, ale także przez pryzmat jego postawy, gestów i sposobu bycia w ciele. Szacuje się, że nawet 90% komunikacji międzyludzkiej ma charakter pozawerbalny – to ruch, ton głosu, napięcie mięśni, oddech i mimika tworzą pełny obraz emocji i wewnętrznego stanu człowieka. Współczesny system edukacji skupia się na efektywności i osiągnięciach, jednak żadne wyniki nie zastąpią harmonii psychofizycznej. Jeśli ciało człowieka jest w napięciu, jeśli nie potrafi ono regulować emocji, oddycha płytko i porusza się z lękiem – nie będzie w stanie w pełni wykorzystać swojego potencjału poznawczego. Równowaga emocjonalna i fizyczna są warunkiem prawdziwego uczenia się i rozwoju.

Dlatego uważam, że rolę pedagoga – niezależnie od przedmiotu i wieku osób, z którymi pracuje – jest patrzeć na człowieka holistycznie: widzieć go w jego ciele, emocjach i relacjach. To, co dzieje się w ruchu, w sposobie siedzenia, oddychania, gestykulacji, bywa cenniejszym źródłem informacji niż niejedna kartkówka czy test. Właśnie w tych drobnych sygnałach ukryta jest prawda o człowieku – o jego gotowości, potrzebach i granicach. Ale żeby dostrzec u kogoś, najpierw należy nauczyć się czuć i dostrzegać u siebie.



Gdy zaczynamy postrzegać ciało jako zintegrowany system – fizyczny, emocjonalny i poznawczy – otwieramy przestrzeń dla prawdziwego rozwoju. W psychomotoryce pedagog nie jest instruktorem prowadzącym do celu, lecz towarzyszem drogi, który stwarza warunki do odkrywania. Dbą o strukturę, rytm i bezpieczeństwo, ale nie narzuca kierunku. Wierzy, że każdy człowiek ma w sobie zasoby, potencjały, by się rozwijać – wystarczy stworzyć przestrzeń, w której mogą się ujawnić.

Każde doświadczenie – sukces, błąd, śmiech czy niepewność – staje się częścią procesu uczenia się. Ważna jest nie forma ruchu, lecz sens, który się w nim rodzi – mogę, umiem, jestem w kontakcie. To właśnie ten sens staje się najgłębszym celem psychomotoryki.

Podczas nauki schematów ruchowych – żonglowania, tańca czy choreografii, zabawy rytmicznej – widać, że choć zadanie jest wspólne, każdy uczestnik realizuje je inaczej. Jedni działają z entuzjazmem, inni z ostrożnością. Te różnice nie są czysto motoryczne – ujawniają sposób myślenia, reagowania i przeżywania. Ruch staje się lustrem osobowości, odbiciem postawy wobec świata. Ujawnia indywidualny sposób myślenia, przeżywania i reagowania. Pokazuje, jak człowiek wchodzi w kontakt z trudnością, jak radzi sobie z porażką, jak reaguje na zmianę. Widzę to pracując zarówno z dziećmi, młodzieżą, studentami, dorosłymi, jak i seniorami. Dlatego pedagog, coach, trener czy terapeuta nie uczy „poprawnego” ruchu, lecz wspiera proces poznawania człowieka poprzez ruch. Uważność, łagodność i czas stają się tu podstawowymi narzędziami pracy. To właśnie w tym punkcie spotykają się idee Le Boulcha, Méranda i Parlebas – edukacja poprzez ruch to rozwój świadomości, relacji i podmiotowości.



ZAUFANIE DO CIAŁA TO FUNDAMENT ZAUFANIA DO SIEBIE

Psychomotoryczna praca z ciałem, to proces odbudowywania zaufania – do własnych odruchów, emocji i intuicji. Współczesny człowiek często żyje „od szyi w górę” – w świecie analiz i oczekiwań. Ruch przywraca kontakt z korzeniami – ze stopami, oddechem i rytmem serca. Gdy ciało odzyskuje płynność i bezpieczeństwo, umysł przestaje się bronić. Pojawia się przestrzeń dla ekspresji i spontaniczności. Uczestnik zaczyna czuć, że ciało nie jest przeszkodą, lecz sprzymierzeńcem – że to w nim mieszka mądrość i siła.

NAUKA, DOŚWIADCZENIE I PRZYSZŁOŚĆ EDUKACJI RUCHOWEJ

Badania nad psychomotoryką – od klasycznych koncepcji Jeana Le Boulcha i Pierre’a Parlebasa, aż po współczesne odkrycia neurofizjologiczne [Berthoz 2018; Damasio 2021; Schilder 2020] – jednoznacznie potwierdzają, że ruch to zintegrowany proces poznawczy, emocjonalny i społeczny. Każda aktywność motoryczna uruchamia nie tylko mięśnie, lecz także sieci neuronalne odpowiedzialne za emocje, uwagę, empatię i samoregulację. Już 20 minut umiarkowanego regularnego ruchu zwiększa aktywność kory przedczołowej, poprawiając pamięć roboczą i koncentrację [Hillman, Erickson & Kramer 2008]. Regularna aktywność obniża poziom kortyzolu, wzmacnia odporność psychiczną i wspiera integrację sensoryczną [Ratey 2013]. Uczniowie biorący udział w zajęciach ruchowych osiągają lepsze wyniki w testach uwagi i odporności emocjonalnej nawet o 30–40%.

Z praktyki wiem, że to prawda – nauczyłam zonglować zarówno stuletniego seniora, dyrektora korporacji, osobę niewidomą, jak i pięcioletnie dziecko. To nie cud fizjologii, lecz dowód, że ciało uczy się przez radość, ciekawość i sens. Każdy nowy ruch buduje nowe



połączenia – w mięśniach, w emocjach, w umyśle. Empowerment w praktyce to właśnie ten moment, gdy człowiek odkrywa, że potrafi więcej, niż przypuszczał.

Jeśli chcemy wspierać pełny rozwój człowieka, musimy przestać traktować ciało jako obiekt ćwiczeń, a zacząć postrzegać je jako podmiot doświadczenia i komunikacji. Wtedy ruch staje się językiem edukacji – uczy, wzmacnia i przywraca sens kontaktu ze sobą i z innymi.

L. Pieq oraz P. Vayer mówili o dialogu tonicznie-emocjonalnym – subtelnej wymianie napięć i emocji pomiędzy terapeutą a dzieckiem. W tym ujęciu ciało jest językiem, którym człowiek komunikuje potrzeby i granice. A. Damasio [2021] i D. Goleman [2013] potwierdzają to, co klasycy przeczuwali – świadomość ciała stanowi fundament inteligencji emocjonalnej i samoregulacji. Współczesna psychomotoryka, oparta na neuronauce, pokazuje, że ciało jest pierwszym nauczycielem, a ruch – jego językiem. Każdy gest, rytm oddechu, impuls mięśniowy, jest nośnikiem informacji o stanie emocji i gotowości do działania. Z mojej praktyki wynika, że uczenie się w ruchu, to proces, w którym ciekawość prowadzi do działania, frustracja do refleksji, a radość do poczucia sprawczości. To właśnie w tej dynamice rodzi się rozwój – nie jako linia postępu, lecz żywy proces ucieleśnionego uczenia się. Dlatego wierzę, że nauczyciele, terapeuci i pedagodzy mają dziś wyjątkową szansę zmiany – nie przez nowe programy, lecz przez nowy sposób widzenia człowieka. Psychomotoryka przypomina, że ciało nie jest dodatkiem do umysłu, lecz jego początkiem. To w ciele zaczyna się zrozumienie, a w zrozumieniu – rozwój. Jeśli nauczymy się słuchać ruchu, nauczymy się naprawdę słuchać człowieka.

Ciało jest pierwszym nauczycielem, a ruch jego językiem. W nim zapisane są emocje, pamięć i doświadczenia, które tworzą człowieka w pełni – czującego, myślącego i zdolnego do relacji. Psychomotoryka przypomina nam, że rozwój nie jest linią postępu, lecz procesem spotkania – ciała, emocji i świadomości.



MOTOPEDAGOGIKA

MOTOPEDAGOGIKA JEST DLA MNIE CZYMŚ ZNACZNIE WIĘCEJ niż metodą pracy. To sposób rozumienia człowieka poprzez jego cielesność, emocjonalność i zdolność do tworzenia relacji. Od kilkunastu lat obserwuję, jak ruch staje się przestrzenią realnej zmiany. Jak ciało – początkowo napięte, niepewne czy wycofane – stopniowo odzyskuje swobodę, rytm i kontakt z otoczeniem; jak uczestnicy zaczynają ufać sobie, grupie i całemu procesowi. Ta publikacja wyrasta właśnie z tych wieloletnich doświadczeń i obserwacji.

W pracy zawodowej i osobistej traktuję ciało nie jako narzędzie realizacji zadań, lecz jako partnera, którego sygnały wymagają uwagi, interpretacji i adekwatnej odpowiedzi. Droga do takiej perspektywy zajęła mi wiele lat. Zrozumiałam, że jakość funkcjonowania zależy od troski – o odpoczynek, regulację, świadomy ruch oraz odżywianie, które postrzegam jako paliwo wspierające procesy poznawcze, stabilność emocjonalną i gotowość do działania. Elastyczność ciała umożliwia adaptację, a siła mięśni daje poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Ten sposób myślenia stał się fundamentem zarówno mojej praktyki, jak i rozumienia rozwoju człowieka.



Refleksje zebrane w tej części stanowią punkt wyjścia do projektowania działań edukacyjnych i terapeutycznych opartych na podejściu integralnym. Pokazuję, w jaki sposób teoria motologii i psychomotoryki przekłada się na praktykę – na dobór ćwiczeń, strukturę zajęć i decyzje metodyczne. W tym ujęciu ciało nie jest jedynie wykonawcą poleceń – staje się aktywnym współtwórcą procesu, a ruch pełnoprawnym językiem komunikacji.

W części wprowadzającej omawiam podstawy motologii i motopedagogiki, ich wspólne źródła, różnice oraz komplementarność. Szczególną uwagę kieruję na trzy procesy fundamentalne dla perspektywy motopedagogicznej – doznanie, postrzeganie i ruch. Ważnym elementem tego podejścia jest również zabawa – rozumiana nie jako dodatek, lecz jako naturalny mechanizm uczenia się, regulacji emocjonalnej i budowania relacji. To właśnie dzięki niej uczestnicy angażują się w proces w sposób spontaniczny, bezpieczny i autentyczny.

W kolejnych podrozdziałach opisuję pracę z różnymi grupami wiekowymi, wskazując, w jaki sposób obserwacja może pełnić funkcję diagnostyczną, a ruch – rozwojową. Podkreślam, że ciało nie tylko wykonuje zadania, lecz także reaguje, pamięta i komunikuje się z otoczeniem. Szczególną uwagę poświęcam motogeragogice i psychomotoryce geriatrycznej oraz zagadnieniom neuroplastyczności, ponieważ jestem przekonana, że rozwój nie kończy się wraz z wiekiem, a ruch pozostaje jednym z najskuteczniejszych narzędzi wspierających zdrowie, samodzielność i jakość życia. Omawiam również neurobiologiczne mechanizmy związane z aktywnością ruchową – jej wpływ na pamięć, koncentrację, odporność na stres oraz funkcje wykonawcze. Wskazuję, że edukacja oparta na sensie, zaangażowaniu i doświadczeniu sprzyja trwałym zmianom zarówno w zachowaniu, jak i w funkcjonowaniu mózgu.

Mam nadzieję, że zawarte tu treści okażą się wsparciem zarówno dla praktyków edukacji, terapii i animacji, jak i dla osób



rozpoczynających swoją drogę zawodową. Być może pomogą one odnaleźć własny, autentyczny sposób pracy z wykorzystaniem języka ruchu.

MOTOLOGIA – NAUKA O CZŁOWIEKU W RUCHU

Termin „motologia” (niem. *Motologie*) został wprowadzony w Niemczech na początku lat 80. XX wieku, a w 1983 roku pod tą nazwą utworzono kierunek studiów na Uniwersytecie w Marburgu (Philipps-Universität Marburg). Jego twórcy mieli na celu nadanie akademickiego wymiaru praktykom psychomotorycznym oraz rozwinięcie dyscypliny naukowej badającej zależności między ruchem, cielesnością i psychiką. Korzenie motologii sięgają jednak lat 60., kiedy Ernst J. Kiphard sformułował pierwsze naukowe założenia psychomotoryki.

W literaturze przedmiotu przywołuje się definicję Schillinga [1981]:

„Motologia jest nauką zajmującą się badaniem zdolności motorycznych jako podstawy ludzkiego działania i komunikacji, ich rozwoju, zaburzeń oraz metod terapii”.

Motologia nie traktuje ruchu jako aktywności wyłącznie fizycznej, lecz jako proces psychofizyczny i egzystencjalny – wyraz wewnętrznego świata człowieka. Każdy gest, napięcie mięśni czy rytm ciała staje się komunikatem odzwierciedlającym sposób doświadczania siebie, innych i otoczenia. W centrum jej zainteresowania znajduje się ciało – soma – świadome, stanowiące podmiot doświadczenia.

To przez ciało człowiek rozwija tożsamość, reguluje emocje i buduje relacje. Ruch, rozumiany w perspektywie motologicznej, staje się nośnikiem historii życia oraz formą komunikacji niewerbalnej. Motologia czerpie z psychologii, pedagogiki, neurobiologii,



antropologii i filozofii, interpretując ruch w jego pełnym kontekście – emocjonalnym, społecznym i kulturowym. W mojej praktyce stanowi kompas – ramę, która pozwala projektować działania oparte na uważności, analizie i rozumieniu człowieka.

Motopedagogika jest praktycznym rozwinięciem motologii. Jest koncepcją prewencyjną. Jest to pedagogika ruchu i doświadczenia, a jednym ze szczególnych jej celów jest propagowanie i rozwój zachowań prospołecznych, wspieranie rozwoju poprzez ruch, zabawę, ekspresję i działanie, nabywanie nowych umiejętności przez bezpośrednie doświadczenie. W centrum zainteresowania znajduje się człowiek – rozwijający się i uczący się poprzez ciało – niezależnie od wieku, sprawności czy doświadczenia życiowego. Każdy uczestnik może w ruchu odkrywać siebie i swoje możliwości. Fundamentem motopedagogiki jest założenie, że ruch stanowi naturalny język rozwoju. To, w jaki sposób człowiek porusza się w przestrzeni, w jaki sposób reaguje na kontakt, rytm czy napięcie, odzwierciedla jego stan emocjonalny i sposób funkcjonowania.

Motopedagogika, to kompleksowo ukierunkowana koncepcja wychowania poprzez:

→ postrzeganie → doznanie → ruch.

W kontekście motopedagogiki postrzeganie (percepcja) odgrywa kluczową rolę, jako fundamentalny proces poznawczy, nierozzerwalnie związany z ruchem i rozwojem psychomotorycznym. Motopedagogika (m.in. w ujęciu Ernsta J. Kipharda czy N. Kepharta) postrzega rozwój percepcyjno-motoryczny jako podstawę wszechstronnego rozwoju człowieka.

Rola postrzegania w motopedagogice:

1. **INTEGRACJA SENSORYCZNA.** Postrzeganie polega na odbieraniu bodźców zmysłowych (wzrokowych, słuchowych, dotykowych) oraz ich organizacji, interpretacji i integracji, co pozwala na świadome doświadczanie otoczenia. W motopedagogice



proces ten jest niezbędny do prawidłowego planowania i wykonywania ruchów.

2. **KOORDYNACJA WZROKOWO-RUCHOWA.** Jest to jeden z ważniejszych aspektów, nad którym pracuje się w motopedagogice. Prawidłowe postrzeganie wzrokowe i przestrzenne umożliwia efektywną kontrolę nad własnym ciałem i realizację precyzyjnych ruchów (np. łapanie piłki, pisanie, mycie zębów, żonglowanie, układanie puzzli, lepienie z plasteliny, zapinanie guzików oraz sznurowanie butów).
3. **ROZWÓJ SCHEMATU CIAŁA I LATERALIZACJI.** Postrzeganie czucia głębokiego (propriocepcja) i równowagi jest podstawą budowania świadomości własnego ciała, różnicowania prawej i lewej strony, a w konsekwencji rozwoju lateralizacji.
4. **PODSTAWA PROCESÓW POZNAWCZYCH.** Rozwój percepcyjny i motoryczny wzajemnie na siebie oddziałują. Poprawa sprawności percepcyjno-motorycznej wpływa na ogólny rozwój zdolności poznawczych, koncentrację uwagi i kompetencje społeczne.
5. **DIAGNOZA I TERAPIA.** W motopedagogice i terapii pedagogicznej ćwiczenia psychomotoryczne są wykorzystywane zarówno w diagnozowaniu deficytów percepcyjnych (np. w dysleksji i dysgrafii), jak i w terapii, której celem jest stymulacja i wspomaganie rozwoju.

W motopedagogice postrzeganie nie jest traktowane jako bierny odbiór informacji, lecz jako aktywny proces, który interpretuje dane zmysłowe i przygotowuje osobę do adekwatnej reakcji ruchowej. Związek między percepcją a motoryką jest dwukierunkowy – ruch umożliwia eksplorację świata i zdobywanie doświadczeń zmysłowych, które z kolei udoskonalają procesy percepcyjne.

Motopedagog korzysta z różnorodnych środków: szeroko rozumianej zabawy, rytmiki, działań teatralnych, pedagogiki cyrku, tańca, gry na instrumentach, improwizacji i pracy z rekwizytem.



Narzędzia te rozwijają nie tylko koordynację czy pracę mięśni, ale również wpływają na emocje, relacje i refleksje. Ruch staje się formą komunikacji – sposobem wyrażania „jestem”, „czuję”, „potrafię”.

W życiu codziennym i w swojej pracy wielokrotnie obserwowałam, że ciało „mówi” jeszcze zanim pojawi się słowo. Gesty, mimika, tempo i sposób poruszania się wyrażają emocje, odzwierciedlają wewnętrzne przeżycia i doświadczenia. Co ważniejsze – ciało z reguły „mówi” prawdę, dlatego warto nauczyć się go słuchać, obserwować i wyciągać wnioski. Motologia i motopedagogika wyrastają z tego samego założenia o nierozdzielnej jedności ciała i psychiki. Motologia tworzy ramy teoretyczne, motopedagogika przekłada je na praktykę – na działania, które wspierają rozwój, integrację i zmianę. Oba te obszary nieustannie się przenikają. Teoria motologii inspirowuje i porządkuje proces, a motopedagogika nadaje jej konkretną formę – tworząc przestrzeń, w której ruch staje się narzędziem rozwoju i świadomego doświadczania siebie.

Podstawowe pojęcia motopedagogiki

Mototerapia

ukierunkowana ruchowo metoda leczenia nieprawidłowości, uwstecznienia rozwojowego i zaburzeń w zakresie zachowania i sprawności psychomotorycznej

Motopeda

specjalista wychowania ruchowego, działający świadomie, planowo, metodycznie i w sposób ukierunkowany na realizację celów, aby uzyskać pożądane zmiany zachowania

Psychomotoryk

specjalista potrafiący aranżować sytuacje, w których są wzmacniane powiązania pomiędzy postrzeganiem, doznaniem i działaniem

Motologia

multidyscyplinarna dziedzina nauki, łącząca: pedagogikę, psychologię, medycynę, teorię sportu, socjologię, neurodydaktykę i filozofię



W 1987 roku, Ernst John Kiphard tak opisał możliwość zastosowania psychomotoryki:

„Motopedagogika i mototerapia wskazane są we wszystkich zaburzeniach wydajności i zachowania wieku dziecięcego. Przyczyną zaburzeń mogą być minimalne organiczne uszkodzenia mózgu lub też związki przyczynowe, zwykle pochodzenia zewnętrznego”.

Deficyty postrzegania i ruchu stanowią w jego opinii podstawę psychospołecznych zaburzeń wtórnych, objawiających się zachowaniami sięgającymi do niepokoju ruchowego, nadpobudliwości, drażliwości, niestabilności emocjonalnej i skłonności do agresji oraz destruktywnych zachowań poprzez brak odwagi, zahamowania, lękliwość, rezygnację i brak motywacji, aż po zaburzenia koncentracji, siły woli, wytrwałości, wewnętrznej dyscypliny i kontroli zachowania [Egger 2000].

Transgresja – przekraczanie granic jako przestrzeń rozwoju

Jednym z filarów motopedagogiki jest transgresyjna koncepcja człowieka opisana przez Józefa Kozińskiego. Transgresja – rozumiana jako intencjonalne wychodzenie poza to, kim jesteśmy i co już potrafimy – stanowi podstawowy mechanizm rozwoju. Obejmuje zarówno przekraczanie granic fizycznych, jak i poznawczych, emocjonalnych czy społecznych. Człowiek, podejmując działanie, może tworzyć nowe struktury, reinterpretować dotychczasowe doświadczenia lub rezygnować z tych wzorców, które przestały mu służyć. Transgresja nie gwarantuje sukcesu, ale zawsze otwiera przestrzeń zmiany. W pracy z grupą oznacza to, że każde ćwiczenie może stać się impulsem do przekraczania indywidualnych ograniczeń. Nowe zadania, formy ruchu, role czy konfiguracje w przestrzeni zachęcają



uczestników do eksplorowania nieznanych obszarów siebie – poza zakorzenionymi schematami ruchowymi i emocjonalnymi. Projektując działania, zadaję sobie kluczowe pytania: „Czy to, co proponuję, daje możliwość odkrycia własnych zasobów?”, „Czy wspiera gotowość do wyjścia poza to, co znane i bezpieczne?”. To transgresyjne podejście wzmacnia proces uczenia się i sprawia, że ruch staje się narzędziem świadomego rozwoju.

Empowerment – odkrywanie i aktywowanie wewnętrznych zasobów

Drugi istotny filar motopedagogiki oparty jest na założeniach psychomotoryki empowermentu w ujęciu Jolanty i Andrzeja Majewskich. Empowerment rozumiany jest jako proces internalnego wzmacniania – odkrywania, aktywizowania i wykorzystywania zasobów, które człowiek już w sobie posiada, a także na tworzeniu warunków, w których jednostka może swoje mocne strony w sobie dostrzec, nazwać i wykorzystać.

Oznacza to wzmacnianie autonomii uczestnika, jego poczucia sprawczości i zdolności do samodzielnego podejmowania decyzji. Dlatego podczas zajęć nie narzucam gotowych rozwiązań. Zamiast tego, staram się tworzyć sytuacje pedagogiczne, w których można decydować o sposobie działania, tempie i rodzaju ekspresji czy poziomie zaangażowania. Nieodłącznymi aspektami procesu uczenia się i rozwoju są: ciekawość poznawcza, możliwość popełnienia błędu, refleksja (zatrzymanie), korekta kursu (zmiana zdania) oraz odpowiednia ilość czasu – dostosowana do potrzeb i możliwości uczestnika.

Empowerment zakłada zaufanie do uczestnika, do procesu oraz do możliwości, które ujawniają się poprzez ruch. Człowiek rozwija się najpełniej wtedy, gdy ma przestrzeń do eksploracji, eksperymentowania i kontaktu z własnymi przeżyciami.



Transgresja i empowerment – dwa kierunki jednej praktyki

Choć transgresja i empowerment wyrastają z różnych tradycji teoretycznych, w praktyce motopedagogicznej tworzą komplementarną całość. Transgresja wskazuje kierunek – wychodzenie poza dotychczasowe granice. Empowerment daje podstawę – poczucie sprawczości, potrzebne, by te granice przekraczać. Razem tworzą ramę działań, w których ruch staje się narzędziem zmiany, samopoznania i integracji. Właśnie te dwie perspektywy nadają sens mojej codziennej praktyce. Dzięki nim wiem, że ruch może być czymś więcej niż aktywnością – może stać się przestrzenią rozwoju, odkrywania możliwości i budowania poczucia podmiotowości.

Pedagogika relacji

Trzeci filar motopedagogiki stanowi pedagogika relacji. Podstawowym jej założeniem jest fakt, że rozwój i uczenie się mają miejsce zawsze w relacji: interpersonalnej, intrapersonalnej oraz ze środowiskiem społecznym i fizycznym. Relacje te są postrzegane jako kanał, przez który przechodzi doświadczenie, a ruch jest traktowany jako mowa wyrażająca wnętrze jednostki. W podejściu relacyjnym kluczowe są: autentyczne spotkanie, uważność na potrzeby, umiejętność stawiania granic, akceptacja różnic, dialog w działaniu oraz współtworzenie sytuacji edukacyjnej.

Pedagogika relacji wzmacnia procesy transgresji i empowermentu. Bez bezpiecznej relacji, opartej na zaufaniu, trudno podejmować ryzyko zmiany czy uruchamiać wewnętrzne zasoby. W praktyce oznacza to, że każdy ruch, każde zadanie i każda interakcja tworzą okazję do budowania kontaktu – zarówno z własnym ciałem, jak i z drugim człowiekiem. W relacji uczestnicy doświadczają wsparcia, uczą się współdziałania, wyznaczania granic i rozwijają kompetencje społeczne.



Dla pedagoga pracującego z dziećmi, młodzieżą, seniorami czy osobami z niepełnosprawnością, jest to szczególnie ważna perspektywa – każde ćwiczenie ruchowe może stać się sytuacją wychowawczą, jeśli potraktujemy je jako formę dialogu, a nie rywalizacji. Myśl Pierre’a Parlebasa wzmacnia to rozumienie. W jego ujęciu ruch jest przestrzenią poznania, spotkania i współtworzenia wspólnoty. Nawet pozornie prosta decyzja – wybór partnera do zadania – ujawnia złożoność ludzkich relacji. To w takich chwilach kształtują się: empatia, poczucie przynależności i zdolność współdziałania. Dlatego, każdy pedagog, animator, terapeuta czy dyrektor placówki edukacyjnej, powinien mieć świadomość, że organizacja aktywności ruchowej jest aktem wychowawczym. Zastosowanie zasad praksjologii motorycznej pozwala przekształcić lekcję, trening czy warsztat w przestrzeń, w której ruch staje się narzędziem komunikacji opartej na szacunku, współpracy i rozwoju człowieka.

Dzięki badaniom Parlebasa zrozumiano, że zabawa, gra czy aktywność fizyczna, to nie tylko trening ciała, lecz również doświadczenie społeczne i emocjonalne, które uczy współpracy, samoregulacji, empatii i odpowiedzialności. W pracy motopedagogicznej stanowią one mapę projektowania zajęć. Każdy z tych wymiarów inspirowa mnie do tworzenia ćwiczeń, które nie tylko rozwijają, lecz także poruszają – zarówno w sensie fizycznym, jak i emocjonalnym.

KLUCZOWE KOMPETENCJE

Po omówieniu podstaw motologii i motopedagogiki oraz wskazaniu ich kluczowych filarów – relacji, transgresji i empowermentu – warto zająć się czterema kompetencjami, które stanowią praktyczny fundament rozwoju psychomotorycznego. To one pozwalają przenieść założenia teoretyczne na konkretne działania, obserwacje i procesy zachodzące podczas zajęć.



W psychomotoryce zakłada się, że rozwój człowieka odbywa się w ramach czterech podstawowych obszarów kompetencji. Odzwierciedlają one cztery rodzaje relacji, które warunkują zarówno uczenie się, jak i funkcjonowanie społeczne.

1. KOMPETENCJA „JA” – RELACJA Z SAMYM SOBĄ

Dotyczy zdolności postrzegania, wyrażania i regulowania własnych doznań, emocji, potrzeb i pragnień. Obejmuje samoświadomość, samokontrolę, samoregulację i umiejętność podejmowania decyzji. Silna kompetencja JA buduje wewnętrzne poczucie wartości i stabilności.

2. KOMPETENCJE SPOŁECZNE – RELACJA Z INNYMI

Obejmują zdolność funkcjonowania w grupie, wyrażania własnego stanowiska, ale także empatię, współpracę, asertywność i odpowiedzialność społeczną. Człowiek uczy się godzenia potrzeb własnych z potrzebami innych, rozwiązywania konfliktów i budowania relacji opartych na szacunku.

3. KOMPETENCJE RZECZOWE – RELACJA Z OTOCZENIEM

W psychomotoryce oznaczają sprawne i bezpieczne posługiwanie się przedmiotami, narzędziami, rekwizytami i materiałami. To także umiejętność działania w przestrzeni – zarówno swobodnej, jak i zorganizowanej. Ten obszar rozwijają m.in. pedagogika cyrku, pedagogika teatru czy praca z przedmiotem.

4. KOMPETENCJE DZIAŁANIA – RELACJA Z ZADANIAMI I WYZWANIAM

Zdolność planowania, wytrwałości, dostosowania strategii działania do zmieniających się warunków oraz odpowiedzialnego realizowania celów. Kompetencja działania widoczna jest zarówno w pracy indywidualnej, jak i zespołowej. Składają się na nią m.in.: motywacja, sumienność i zdolności adaptacyjne.



Kompetencje kluczowe

Relacja ze sobą

postrzeganie i kontrola własnych doznań, emocji, potrzeb i pragnień, samoświadomość, samokontrola, samoregulacja i podejmowanie decyzji;
wewnętrzne poczucie wartości i stabilności

Relacja z innymi

zdolność funkcjonowania w grupie, wyrażania własnego stanowiska, empatia, współpraca, asertywność i odpowiedzialność społeczna; godzenie potrzeb własnych z potrzebami innych, rozwiązywanie konfliktów, budowanie relacji

Relacja z otoczeniem

posługiwanie się przedmiotami, narzędziami, rekwizytami i materiałami;
działanie w przestrzeni

Relacja z zadaniami i wyzwaniami

planowanie, wytrwałość, elastyczność, odpowiedzialność; motywacja, sumienność i zdolności adaptacyjne

Transgresja, empowerment, relacja i cztery kluczowe kompetencje tworzą wspólny model pracy psychomotorycznej. To właśnie one nadają sens działaniom motopedagogicznym: ruch staje się przestrzenią samopoznania, odkrywania zasobów, przekraczania granic i budowania realnych kompetencji, które uczestnik przenosi na codzienne życie.

RUCH JAKO NARZĘDZIE AUTOREGULACJI I ROZWOJU

W ujęciu motologicznym ruch jest zjawiskiem wielowymiarowym: reguluje napięcie, usprawnia integrację sensoryczną, wpływa na funkcje poznawcze i emocjonalne. Badania neurobiologiczne potwierdzają, że aktywność ruchowa:

- zwiększa neuroplastyczność,
- poprawia koncentrację i pamięć roboczą,



- obniża poziom kortyzolu,
- wspiera procesy samoregulacyjne,
- poprawia funkcjonowanie układu równowagi i propriocepcji.

W motopedagogice ruch nie jest celem samym w sobie, ale środkiem umożliwiającym rozwój funkcjonalny, emocjonalny i społeczny. Ćwiczenia i działania ruchowe projektuje się tak, aby wspierały adekwatne reakcje, pobudzały do refleksji i rozwijały różne kompetencje jednocześnie.

Rolą motopedagoga jest uważnie obserwować, interpretować i towarzyszyć. W pracy motopedagogicznej zasadnicze znaczenie ma jakość obserwacji. Motopedagog analizuje styl, dynamikę ruchu i zachowania, odczytuje sygnały somatyczne, reaguje na potrzeby grupy i jednostki, kształtuje sytuacje edukacyjne sprzyjające rozwojowi, tworzy środowisko oparte na bezpieczeństwie i zaufaniu, a przede wszystkim – towarzyszy, zamiast kierować. Jego rola opiera się bardziej na uważności niż na kontroli, bardziej na obecności niż na instrukcji.

MOTOPEDAGOGIKA W PRAKTYCE

Motologia dostarcza narzędzi analizy, pojęć i ram interpretacyjnych. Motopedagogika – metod, działań i strategii pracy. Ich połączenie pozwala:

- budować zajęcia, które mają sens nie tylko fizyczny, ale także emocjonalny, społeczny i poznawczy;
- rozumieć, dlaczego konkretna aktywność działa (i na co wpływa);
- widzieć w ruchu nie tylko formę, lecz proces, komunikat i doświadczenie;
- tworzyć przestrzeń, w której ciało w ruchu staje się partnerem rozwoju.



Prowadząc przez wiele lat regularne zajęcia z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi i seniorami – grupami różniącymi się doświadczeniem życiowym, pochodzeniem, statusem społecznym, wiedzą, potrzebami i tempem rozwoju – zauważyłam, że łączy ich zawsze potrzeba ruchu, kontaktu i odkrywania siebie na nowo. Te spotkania – teatralne, ruchowe, treningowe lub cyrkowe – stają się przestrzenią, w której teoria psychomotoryki i motologii ożywa, a ciało staje się przewodnikiem procesu przemiany. Historia opowiadana przez ciało ewoluuje wraz z wiekiem:

- **U DZIECI** – ruch jest naturalną potrzebą – podstawowym mechanizmem poznawania świata, uczenia się i rozwoju, a także najważniejszą – kluczową formą komunikacji.
- **U MŁODZIEŻY** – jest to opowieść o poszukiwaniu tożsamości, kształtowaniu wyglądu zewnętrznego, potrzebie ekspresji, odwadze, przełamywaniu nieśmiałości i odkrywaniu, że ciało może być źródłem siły, a nie nieśmiałości czy wstydu.
- **U DOROSŁYCH** – to historia bliskości z samym sobą; to nauka rozluźniania, oddawania kontroli, odzyskiwania spontaniczności, radości, zgody na niedoskonałość i zabawę.
- **U SENIORÓW** – ruch jest historią pamięci i odzyskiwania sprawczości; staje się narzędziem budowania pewności siebie, koncentracji, równowagi oraz poczucia, że rozwój nigdy się nie kończy.

W ciałach zapisane są liczne historie i traumy, a informacje te stanowią podstawę do indywidualizacji procesu projektowania ćwiczeń i nowych doświadczeń. Odrzucam uniwersalne scenariusze na rzecz budowania przestrzeni, w których każdy może odnaleźć swój rytm, język i sposób wyrażania się poprzez ruch. Ta logika jest zgodna z koncepcją *responsywnego nauczania* oraz podejściem *embodied learning* – zakładającymi, że ruch i ciało aktywnie uczestniczą w procesie poznawczym [Varela, Thompson & Rosch 1991].



Zabawa jako fundament

Fundamentem motopedagogiki jest zabawa – traktowana nie jako rozrywka, lecz jako narzędzie rozwojowe i diagnostyczne. Zabawa uruchamia spontaniczność, kreatywność, regulację emocjonalną, gotowość do kontaktu oraz odwagę eksploracji. Uwalnia od perfekcjonizmu i obniża napięcie, tworząc warunki do uczenia się przez doświadczenie. W zabawie uczestnicy rozwijają schematy ruchowe i kompetencje społeczne, uczą się obserwować własne reakcje, odbudowują poczucie sprawczości i samodzielności. Zabawa pełni funkcję mostu między ruchem, emocją a myślą u osób w każdym wieku.

Działania motopedagogiczne – między prewencją a procesem terapeutycznym

Motopedagogika funkcjonuje na styku prewencji, wspierania rozwoju i działań terapeutycznych. Oparta na ruchu i doświadczeniu, pozwala uczestnikom w bezpieczny sposób eksplorować możliwości ciała i psychiki. Struktury zajęć, które tworzę, nigdy nie są przypadkowe – wynikają z diagnozy, obserwacji i realnych potrzeb grupy. Ich celem jest wspieranie eksploracji, świadomego wyboru, sprawczości oraz tworzenie przestrzeni kontaktu. Ruch staje się tu narzędziem zmiany emocjonalnej, poznawczej i społecznej. Sprzyja regulacji, budowaniu kompetencji, odkrywaniu zasobów i rozwijaniu autonomii. Badania ankietowe, przeprowadzone wśród uczestników moich zajęć w 2025 roku, potwierdzają skuteczność tego podejścia: uczestnicy deklarowali wzrost samodzielności, gotowości do podejmowania nowych decyzji, umiejętności formułowania własnych potrzeb i poszerzenie zakresu działania (wyniki ankiet znajdziecie w aneksie na końcu publikacji).

Celem nadrzędnym jest podniesienie świadomości kinestetycznej uczestnika, a nie wyłącznie optymalizacja jego zdolności



motorycznych. Dążymy do aktywnego uczestnictwa w życiu poprzez pełną eksploatację własnych zasobów i możliwości, a nie przez adaptację. Z tej perspektywy ruch stanowi narzędzie (drogę) do osiągnięcia rozwoju, sprawczości i pogłębionej autoekspresji.

Struktura zajęć psychomotorycznych i motopedagogicznych

W tym rozdziale inspirowałam się metodami Kipharda, Zimmer, Majewskich, Ajuriaguerra, Schillinga i Jansa. Choć poszczególne szkoły psychomotoryki i motopedagogiki różnią się w akcentach metodycznych, łączy je wspólne przekonanie: odpowiednio zaprojektowana sesja (zajęcia) opiera się na strukturze wspierającej regulację układu nerwowego, eksplorację ruchową oraz integrację doświadczenia. To struktura, która jest jednocześnie stabilna i elastyczna, pozwala uczestnikom poruszać się między bezpieczeństwem, ciekawością, działaniem a refleksją, zgodnie z mechanizmami uczenia się opisanymi przez współczesną neurobiologię. Obserwacja ruchu pełni jednocześnie funkcję diagnostyczną i terapeutyczną. Kiphard [1976], Ajuriaguerra [1974] oraz Zimmer [2012] uznają ją za jeden z fundamentów psychomotoryki: to poprzez ruch ujawniają się wzorce napięcia, organizacji przestrzeni, lateralizacji, reaktywności emocjonalnej oraz możliwości integracyjnych uczestnika.

Struktura zajęć psychomotorycznych opiera się na trzech fazach: wprowadzającej, głównej i wyciszającej. Znajdują one potwierdzenie w:

- teorii poliwagalnej [Porges 2011],
- neurobiologii uczenia się [Kandel 2009],
- teorii integracji sensorycznej [Ayres 2009],
- modelach neuroplastyczności [Doidge 2007; Ratey 2008],
- psychologii rozwojowej i regulacji emocji [Siegel 2012],
- motologii i motopedagogice [S. Kiphard, R. Zimmer, E. Schilling].



1. FAZA WPROWADZAJĄCA (orientacja, adaptacja, regulacja wstępna)

Cele:

- regulacja pobudzenia i aktywacja neurofizjologicznego systemu bezpieczeństwa (*ventral vagal system*) [Porges];
- synchronizacja grupowa (*neural entrainment*) [Hasson 2012];
- przygotowanie układu przedsionkowego i proprioceptywnego do dalszej pracy [Ayres];
- przejście od trybu zadaniowego do trybu eksploracji (*mode switching*) [Posner & Rothbart].

Typowe działania:

- krótkie rytuały powitalne (stabilizacja społeczna);
- zabawy orientacyjne (aktywizacja czucia głębokiego);
- proste ćwiczenia oddechowe (wpływ na *heart rate variability*) [Lehrer 2000];
- działania grupowe ułatwiające koherencję.

Uzasadnienie:

Obniża się aktywność ciała migdałowatego, wzrasta aktywność kory przedczołowej [Siegel 2012], a uczestnik z trybu „skanowania zagrożeń” przechodzi do trybu „gotowości do uczenia się”.

2. FAZA GŁÓWNA (eksploracja, działanie, doświadczenie)

To najbardziej intensywna część sesji (zajęć) – moment, w którym ruch staje się językiem, narzędziem, przestrzenią kontaktu.

Cele:

- rozwój sensomotoryki [Ayres];
- wzmacnianie funkcji wykonawczych – hamowania, elastyczności i pamięci operacyjnej [Diamond 2013];



- aktywizacja systemów nagrody (dopamina) [Schultz 2015];
- regulacja emocjonalna przez ruch [van der Kolk 2014];
- budowanie poczucia sprawczości i kompetencji [Bandura 1997];
- tworzenie ścieżek neuroplastycznych [Doidge 2007].

Typowe działania:

- zadania równoważne i koordynacyjne (układ przedsionkowy jako regulator uwagi i emocji);
- tory przeszkód (planowanie motoryczne – praxis);
- zabawy z rekwizytami (koordynacja oko–ręka, integracja wzrokowo–ruchowa);
- elementy teatru, tańca, improwizacji (integracja międzypółkulowa);
- działania w parach i grupach (neurony lustrzane) [Rizzolatti].

Uzasadnienie:

Faza główna łączy doświadczenia:

- poznawcze (rozwiązywanie problemów),
- społeczne (regulacja relacyjna),
- emocjonalne (ekspresja),
- fizjologiczne (stymulacja sensoryczna).

To właśnie wtedy powstaje najwięcej nowych połączeń synaptycznych – ruch jest katalizatorem neuroplastyczności [Ratey 2008].

3. FAZA WYCISZENIA (integracja, stabilizacja, domknięcie)

Cele:

- obniżenie poziomu kortyzolu i przywrócenie homeostazy;
- konsolidacja doświadczenia w pamięci długotrwałej (hipokamp);
- powrót z pobudzenia układu sympatycznego do stanu równowagi parasympatycznej;



- refleksja i werbalizacja wspierająca proces integracji międzymodalnej [Siegel 2012].

Typowe działania:

- ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne (aktywizacja nerwu błędnego);
- lekkie ruchy propriocepcyjne (stabilizacja);
- krótka rozmowa lub podsumowanie (integracja kora–ciało);
- rytuał zamknięcia, wzmacniający poczucie przewidywalności.

Uzasadnienie:

Badania nad neuropsychologią stresu pokazują, że domknięcie cyklu aktywacji i wyciszenia chroni układ nerwowy przed przeciążeniem i wzmacnia procesy uczenia się. Zamknięcie rytuałem wzmacnia pamięć proceduralną i relacyjną.

W nowoczesnej psychomotoryce struktura nie jest schematem, lecz dynamiczną ramą, która zabezpiecza proces, wspiera regulację i ułatwia przewidywanie kolejnych etapów. Umożliwia ona spontaniczność, elastyczność oraz pogłębioną obserwację i wgląd, wzmacniając tym samym relacyjny charakter pracy. Dzięki temu zajęcia przypominają żywy organizm, a nie „zbiór ćwiczeń”, rozwijając ciało, emocje, myślenie, relacje i poczucie sprawczości.

Badania nad układem nerwowym [np. Siegel 2012] potwierdzają, że zakończenie procesu ruchem wyciszającym pozwala zamknąć cykl aktywacji–regulacji. W motopedagogice struktura zajęć, postrzegana jako elastyczna rama, umożliwia uważną obserwację i adekwatne reagowanie, wspierając tym samym rozwój uczestników na wielu poziomach: emocjonalnym, poznawczym, społecznym i sensomotorycznym.



Mechanizmy naukowe, zebrane w tabeli na końcu tego rozdziału, odpowiadają na fundamentalne pytanie: „Dlaczego to działa?”. To nie intuicja, przypadek ani zestaw luźnych ćwiczeń. To ukierunkowane procesy, potwierdzone badaniami, dzięki którym możemy wyjaśnić, że: ruch reguluje układ nerwowy, ruch rozwija mózg i wzmacnia połączenia neuronalne. Ruch buduje relacje, bo tworzy warunki do kontaktu, współdziałania i współodczuwania, ruch wspiera emocje i sprzyja ich integracji, ruch poprawia uczenie się poprzez angażowanie funkcji wykonawczych, ruch leczy – psychicznie, emocjonalnie i społecznie.

Odwoływanie się do tych mechanizmów nadaje całemu podejściu wiarygodność naukową. Pokazuje, że motopedagogika nie jest zbiorem „zabaw ruchowych”, lecz głęboką, rzetelnie opisaną metodą pracy rozwojowej, osadzoną w neurobiologii, psychologii i pedagogice. To połączenie praktyki z wiedzą naukową powoduje, że każda aktywność ruchowa – nawet ta pozornie najprostsza – staje się narzędziem świadomej zmiany.

Ruch ma ogromną moc transformacyjną. Sama obserwuję, jak z jego pomocą zmienia się nie tylko fizyczność, ale również psychika człowieka. Najcenniejsze efekty, to często subtelne, głębokie przemiany, które nie zawsze są od razu widoczne. W toku zajęć



wzrasta świadomość ciała, koncentracja, płynność i koordynacja ruchu, a także odwaga, pewność siebie i otwartość na relacje.

Ciało, będące dotąd źródłem napięcia, niepewności lub wstydu, stopniowo staje się sojusznikiem – narzędziem ekspresji i komunikacji. W pracy z młodzieżą ruch wyzwala entuzjazm i ułatwia przełamywanie schematów, a także buduje poczucie mocy grupy, ucząc zaufania, współdziałania i podejmowania decyzji. Dorosłym, natomiast, przynosi ulgę, poczucie bezpieczeństwa i wewnętrzny spokój. Wielu odkrywa, że ciało, zamiast być kontrolowane, potrafi się „zresetować”, odpuścić i odzyskać lekkość. Seniorzy zaś są dowodem na to, że neuroplastyczność nie ma ograniczeń wiekowych, konsekwentnie poprawiając refleks, koordynację, równowagę i koncentrację. Dla mnie jest to dowód na to, że rozwój jest możliwy w każdym wieku, a ruch pozostaje jednym z najpotężniejszych stymulatorów życiowych, niezależnie od etapu.

Motopedagogika jako przestrzeń rozwoju na wszystkich etapach życia

Motopedagogika to dla mnie nie tylko metoda pracy, lecz przestrzeń rozwoju, która może towarzyszyć człowiekowi przez całe życie. Ruch pozwala łączyć doświadczenie, emocje i poznanie w jeden spójny proces. W tej perspektywie ciało nie jest narzędziem, ale przewodnikiem – prowadzi do odkrywania siebie, budowania relacji, wzmacniania sprawczości i odnajdywania sensu. Choć na różnych etapach życia zmieniają się potrzeby, jedno pozostaje niezmiennie: człowiek potrzebuje poruszać się, by czuć – i czuć, by się rozwijać.

W pracy z najmłodszymi ruch jest naturalnym językiem odkrywania świata. Dzieci uczą się poprzez zabawę, eksperymentowanie, odczuwanie i działanie. Młodzież z kolei potrzebuje przestrzeni, w której może przekraczać schematy, doświadczać nowych ról, budować odwagę, współdziałać w grupie, kształtować relacje, odnaleźć



swój głos i granice. Motopedagogika daje im tę możliwość – bez presji, ocen i rywalizacji.

U dorosłych ruch często staje się doświadczeniem porządkującym. W pracy widzę, jak: zmniejsza się napięcie, wraca koncentracja i poczucie bezpieczeństwa, a ciało zaczyna „oddychać” swobodniej. Ruch uczy odpuszczania kontroli i powrotu do świadomości ciała. Dla wielu dorosłych jest to pierwsze od wielu lat doświadczenie lekkości, naturalności i autentycznego kontaktu ze sobą.

Ruch jest językiem – intuicyjnym, uniwersalnym i dostępnym każdemu. Zanim pojawi się słowo, ciało już komunikuje:

- emocje,
- granice,
- potrzebę bliskości,
- gotowość lub opór.

Ruch jako odpowiedź na stres

Obniża napięcie
i poziom kortyzolu

Porządkuje emocje
i poprawia koncentrację

Wspiera odporność
psychiczną

Ruch + poznanie
= *neuroplastyczność*

Otwiera na nowe
doświadczenia i relacje

Zwiększa poziom
energii i endorfin

Ruch jako źródło zdrowia

Poprawia krążenie, metabolizm
i dotlenienie mózgu

Poprawia równowagę, stabilność
i ogólną sprawność

Efekty regularnej praktyki

Mniejszy stres
i większa lekkość w ciele

Większa świadomość, elegancja
i swoboda ruchu

Trwała zmiana
nawyków ruchowych

Lepsze samopoczucie,
jasność myślenia i dobrostan



W przestrzeni motopedagogicznej ruch tworzy i wzmacnia relacje. Wspólny rytm, zabawa, improwizacja, działanie w parze lub w grupie, uczą: współdziałania, empatii, uważności na innych, elastyczności i autentycznej obecności. Ruch staje się językiem empatii i współodczuwania, a także narzędziem poznania siebie. Prowadzi do refleksji, decyzji i działania – pozwala odkryć to, czego nie potrafimy wyrazić słowami.

Ruch w motopedagogice nie jest celem – jest drogą. Drogą do rozwoju, zdrowia, komunikacji i głębszego kontaktu ze sobą i innymi. Drogą, którą można iść niezależnie od wieku.

MOTOGERAGOGIKA – PRZESTRZEŃ ODWAGI, RELACJI I SPRAWCZOŚCI SENIORÓW

Wraz z wiekiem zmieniają się warunki fizyczne, emocjonalne i społeczne, ale jedno pozostaje niezmiennie – zdolność człowieka do rozwoju. W pracy z seniorami od lat obserwuję, jak ruch – w swojej najprostszej, najbardziej naturalnej formie – otwiera drzwi, które wydawały się już zamknięte. Motogeragogika tworzy przestrzeń, w której ciało staje się sprzymierzeńcem, emocje – informacją, a relacja – fundamentem zmiany.

To podejście nie przypomina tradycyjnego treningu. Bardziej niż o poprawność chodzi o doświadczenie – spotkanie z ciałem, emocją, rytmem, improwizacją, przedmiotem i drugim człowiekiem. Każdy ruch wykonany „odrobinę inaczej”, gest podejmowany z większą świadomością, śmiałość wejścia w nową rolę, czy praca z rekwizytem – to subtelna, ale głęboka transgresja. To przekroczenie nawyków i schematów, prowadzące do niezwykle ważnego odkrycia: „Mogę więcej, niż mi się wydawało”.



Psychomotoryka geriatryczna – wspieranie samodzielności i neuroplastyczności

Psychomotoryka geriatryczna opiera się na solidnych podstawach naukowych. Wiemy dziś, że mózg przez całe życie zachowuje zdolność do zmiany i regeneracji, a odpowiednio dobrany ruch może tę zdolność wzmacniać. Badania Ayres, Siegel, Rateya czy Doidge'a potwierdzają, że aktywność ruchowa:

- wspiera neuroplastyczność,
- reguluje układ limbiczny,
- obniża stres,
- poprawia koncentrację i funkcje wykonawcze,
- zwiększa odporność psychiczną.

W zajęciach z seniorami widzę to szczególnie wyraźnie. Regularny ruch przywraca stabilność, poprawia równowagę i koordynację, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa oraz wspiera samodzielność. Zmienia się sposób poruszania, ale zmieniają się również nastrój, ekspresja i kontakt ze światem. Ruch, który angażuje i cieszy, staje się doświadczeniem „ożywienia” ciała i umysłu.

Ruch jako narzędzie zdrowia i dobrostanu

Niezależnie od wieku ruch:

- dotlenia mózg,
- obniża napięcie i poziom stresu,
- poprawia koncentrację,
- wspiera układ immunologiczny,
- porządkuje emocje,
- wzmacnia vitalność i energię.



W moich wieloletnich obserwacjach ruch pełni funkcję zarówno prewencyjną, jak i terapeutyczną – wzmacnia ciało, a jednocześnie przywraca harmonię między emocjami, myśleniem i działaniem. Edukacja ruchowa w tym ujęciu, to proces integrujący – człowiek czuje więcej, rozumie więcej i potrafi więcej.

Alvaro Fernandez, specjalista neuronauki, podkreśla, że rozwój mózgu wymaga wyjścia poza rutynę. Nowe wyzwania, zadania poznawcze, różnorodność i relacje – to wszystko stymuluje neuroplastyczność. Potwierdza to wiele badań [m.in. metaanaliza: NIH 2013] – ruch i poznanie wzajemnie się wzmacniają.

Trzy filary pracy z seniorami

W swojej praktyce łączę trzy obszary, które wspólnie wzmacniają ciało, emocje, poznanie i relacje:

1. **REHABILITACJA RUCHOWA** – poprawa równowagi, chodu, stabilizacji i profilaktyka upadków.
2. **REHABILITACJA SENSOMOTORYCZNA** – świadomość ciała, propriocepcja, kinestezja, oddech, rytm – fundamenty czucia siebie w przestrzeni.
3. **REHABILITACJA PSYCHORUCHOWA** – stymulacja poznawcza, koordynacja, praca z sekwencją, dotykiem, rytmem i relaksacją.

Każdy z tych filarów jest przestrzenią spotkania, a nie tylko zbiorem ćwiczeń. Ruch poprawia funkcje, ale jednocześnie buduje kontakt, tworzy relacje i wzmacnia poczucie sprawczości.



Psychomotoryka jako odpowiedź na potrzeby współczesnych seniorów

W Polsce aktywność edukacyjna dorosłych wyraźnie maleje z wiekiem. W grupie 65–69 lat uczestniczy w niej mniej niż 20% osób. To sygnał, że potrzebujemy form, które są: dostępne, atrakcyjne, angażujące, dopasowane do możliwości i aspiracji osób w trzecim i czwartym wieku.

Psychomotoryka, jako podejście holistyczne, integrujące ciało, emocje i poznanie – świetnie odpowiada na tę potrzebę.

Opiera się na założeniu, że człowiek rozwija kompetencję działania poprzez relację między ciałem, percepcją, emocjami i myśleniem. A ruch, jako doświadczenie, uczy decyzji, współpracy, odpowiedzialności i kontaktu.

Wraz ze starzeniem się społeczeństwa rośnie potrzeba wspierania osób starszych, nie tylko w utrzymaniu sprawności, lecz także w budowaniu poczucia sensu i jakości życia. Motogeragogika obejmuje całego człowieka: jego ciało, emocje, relacje i sposób myślenia.

W zajęciach widzę, jak seniorzy – dzięki systematycznej pracy ruchowej:

- odzyskują pewność siebie,
- poruszają się swobodniej i odważniej,
- budują poczucie wolności i wpływu,
- wracają do aktywności, którą uważali za utraconą.

Co ważne, seniorzy najlepiej czują się we wspólnocie. Grupa wzmacnia zaangażowanie, motywację i poczucie przynależności. Ćwiczenia ukierunkowane na propriocepcję poprawiają postawę, ułatwiają codzienne czynności i zwiększają bezpieczeństwo.

Choć po czterdziestym roku życia masa mózgu stopniowo maleje, a synapsy ulegają redukcji, to jednak mózg pozostaje zdolny do tworzenia nowych połączeń. Z wiekiem pojawiają się również nowe



jakości: trafniejsze intuicje, głębsze rozumienie, większa zdolność syntezy, szersza perspektywa.

Regularna aktywność ruchowa, poznawcza i społeczna może znacząco spowolnić proces starzenia się mózgu, a czasem nawet odwracać jego skutki. Jednoznacznie wykazały to wyniki badania przeprowadzonego wśród londyńskich taksówkarzy przez Eleanor Maguire i zespół [2000]. Naukowcy porównali mózgi doświadczonych londyńskich taksówkarzy, którzy muszą opanować pamięciową mapę 25 000 ulic i 20 000 punktów orientacyjnych, z mózgami „zwykłych” mieszkańców Londynu. Naukowcy zauważyli wpływ intensywnego treningu orientacji przestrzennej na strukturę mózgu. Odkryli, że doświadczeni taksówkarze mają powiększoną tylną część hipokampa, odpowiadającą za pamięć przestrzenną. Co ważne, im dłużej pracowali, tym większe były te zmiany, co potwierdziło neuroplastyczność mózgu w dorosłości. Wyniki pokazały, że regularne korzystanie z orientacji przestrzennej może wzmacniać funkcje poznawcze – co stanowi fundament m.in. dla gerontopsychomotoryki. Badania nad londyńskimi taksówkarzami pokazują, że mózg „rośnie”, gdy dostaje wyzwania – to najlepszy dowód na siłę neuroplastyczności. Ruch chroni mózg na wielu poziomach:

- zwiększa produkcję neurotrofin (np. BDNF),
- poprawia ukrwienie i dotlenienie,
- wspiera powstawanie nowych połączeń synaptycznych,
- zwiększa elastyczność poznawczą,
- spowalnia procesy neurodegeneracyjne.

Najsilniej działają zróżnicowane formy ruchu, angażujące wiele zmysłów i obszarów mózgu: rytm, ekspresję, zabawę, relację i improvizację.

Mechanizmy naukowe w zajęciach psychomotorycznych

Mechanizm	Efekt	Zastosowanie
Teoria poliwalgalna Stephen Porges	Regulacja układu nerwowego; obniżenie lęku; większa gotowość do kontaktu	Faza wprowadzająca, rytuały powitania, ćwiczenia oddechowe, zajęcia w kręgu, budowanie poczucia bezpieczeństwa
Neuroplastyczność John Ratey, Norman Doidge	Tworzenie nowych połączeń neuronalnych; poprawa pamięci i koncentracji	Powtarzalne zadania ruchowe, tor przeszkód, ćwiczenia równoważne, ćwiczenia rytmiczne
Regulacja emocji przez ruch Bessel van der Kolk, Daniel Siegel	Redukcja napięcia; integracja doświadczeń somatycznych; większa stabilność emocjonalna	Praca z napięciem, improwizacje, ruch swobodny, ćwiczenia wyciszające, praca z oddechem
Integracja sensoryczna A. Jean Ayres	Lepsza organizacja bodźców; poprawa koncentracji i samoregulacji	Zadania przedisiorikowe, proprioceptywne, tory przeszkód, równoważenie, praca z rekwizytem
Funkcje wykonawcze Adele Diamond, Russell Barkley	Rozwój pamięci roboczej, kontroli impulsów i elastyczności poznawczej	Zabawy z zasadami, gry zespołowe, zadania wymagające zmiany ról, rytmika, sekwencje ruchowe
Uczenie motoryczne Schmidt & Lee	Usprawnienie planowania ruchu, automatyzacja wzorców	Powtarzanie zróżnicowanych zadań, zmienność trudności, różne środowiska ruchowe
Mechanizmy społeczne Pierre Partlebas, Bernard Aucouturier	Rozwój empatii, współpracy, umiejętności negocjacji	Praca w parach, gry zespołowe, działania teatralne, pedagogika cyrku
Embodiment (ucieleśnienie) Merleau-Ponty, Shusterman, Barsalou	Związek między ruchem, emocjami i poznaniem; ruch wpływa na myślenie	Ćwiczenia świadomości ciała, improwizacje, działania oddechowe, praca z napięciem i postawą
Psychomotoryczna teoria rozwoju Ernst J. Kiphard, Helmut Zimmer	Rozwój poprzez ruch; znaczenie doświadczenia sensomotorycznego dla emocji i myślenia	Zabawy rozwijające schemat ciała, orientację przestrzenną, napięcie-rozluźnienie



PEDAGOGIKA CYRKU

PEDAGOGIKA CYRKU, TO JEDNA Z NAJBARDZIEJ ŻYWYCH, ANGAŻujących i wielowymiarowych form pracy z człowiekiem. Jej siła tkwi w połączeniu ruchu, ekspresji, zabawy, rytmu i twórczej odwagi, które razem tworzą środowisko sprzyjające wielokierunkowemu rozwojowi – bez względu na wiek, poziom sprawności, doświadczenia czy ograniczenia uczestników. Cyrk, w tym ujęciu, nie jest celem samym w sobie, lecz przestrzenią doświadczenia, w której ciało, emocje i poznanie splatają się w procesie uczenia się poprzez działanie.

Pedagogika cyrku tworzy szczególną przestrzeń pracy – dynamiczną, zmienną, otwartą na eksperymentowanie, ale jednocześnie bezpieczną. To właśnie w tej równowadze kryje się jej potencjał. Uczestnicy doświadczają ruchu i radości, ale także uważności, integracji, współpracy i odpowiedzialności. Uczą się poprzez rytm, sekwencje ruchowe, kontakt z rekwizytem i współgranie z grupą. Stają się bardziej świadomi siebie, swoich emocji, ciała i możliwości.

W trakcie zajęć:

- integrujemy grupę i wzmacniamy poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego;



- rozwijamy rytm, koncentrację oraz zdolność regulacji uwagi;
- aktywizujemy procesy poznawcze: pamięć roboczą, koordynację wzrokowo–ruchową, szybkość reakcji i spostrzegawczość;
- stymulujemy współpracę półkul mózgowych poprzez naprzemienność ruchów i rytmiczne struktury;
- wspieramy systemy: proprioceptywny, przedsionkowy i kinestetyczny, co przekłada się na lepszą równowagę, orientację w przestrzeni i stabilność posturalną;
- regulujemy napięcie mięśniowe i emocjonalne, dzięki rytmovi, powtarzalności i płynnym wzorcom ruchowym;
- wzmacniamy odwagę, ciekawość, sprawczość i poczucie kompetencji;
- kreujemy sytuacje, w których mózg intensywnie pracuje nad tworzeniem nowych połączeń neuronalnych, dzięki czemu trening cyrkowy stanowi silny bodziec neuroplastyczny.

W tym kontekście cyrk pełni funkcje pedagogiki równowagi: między wysiłkiem a zabawą, ryzykiem a bezpieczeństwem, ekspresją a samokontrolą, działaniem indywidualnym a współpracą w grupie. Każda próba – także ta nieudana – staje się wartością. Zmienia się narracja z „muszę zrobić to perfekcyjnie” na „mogę spróbować”, „uczę się”, „jestem w procesie”. To z kolei wzmacnia poczucie własnej skuteczności i w naturalny sposób buduje odporność psychiczną.

Pedagogika cyrku – tradycja i rozwój idei

Choć współczesna pedagogika cyrku jest stosunkowo młodą dziedziną, jej korzenie sięgają pierwszej połowy XX wieku. Już wtedy dostrzegano potencjał działań cyrkowych w integracji, wspieraniu rozwoju i odbudowywaniu poczucia sprawczości. Na szczególną uwagę zasługują:



- **BOYS TOWN W USA (OK. 1917)** – cyrkowe formy aktywności stały się narzędziem wspierającym dzieci pozbawione opieki rodzicielskiej, dając im strukturę, radość i poczucie bycia częścią wspólnoty.
- **BENPOSTA I CYRK LOS MUCHACHOS W HISZPANII (OD 1956)** – młodzież tworzyła wspólnotę, w której cyrk służył wychowaniu, budowaniu odpowiedzialności i rozwijaniu zdolności interpersonalnych.
- **CYRK ELLEBOOG W HOLANDII** – dzieci i młodzież z trudnych środowisk mogły doświadczać „bezpiecznego ryzyka”, poznawać swoje granice i budować tożsamość w oparciu o działanie, współpracę i ruch.

W latach 70. XX wieku nastąpiła znacząca zmiana w postrzeganiu cyrku – z tradycyjnego widowiska przekształcił się on w formę wychowania estetycznego, społecznego i rozwojowego. Przesunięcie akcentu z efektownego występu na twórczy proces oraz relację międzyludzką sprawiło, że powstał nowy paradygmat pracy – bliższy edukacji, animacji i psychomotoryce niż sztuce widowiskowej.

Jakie efekty przynosi praca metodą pedagogiki cyrku?

Szeroko rozumiany rozwój, jaki oferują działania cyrkowe, świetnie opisał Ernst J. Kiphard – jeden z najważniejszych przedstawicieli niemieckiej psychomotoryki. W jego ujęciu pedagogika cyrku jest przestrzenią, w której spotykają się:

- **MOTOPEDAGOGIKA** – doświadczenie ciała i zmysłów.
- **PEDAGOGIKA SPORTU** – nabywanie umiejętności i trenowanie wytrwałości.
- **PEDAGOGIKA PRZEŻYCIA** – przygoda, eksploracja i kontakt z emocjami.



- **PEDAGOGIKA ZABAWY** – wyobraźnia, rola i swobodna ekspresja.
- **PEDAGOGIKA SPOŁECZNA** – relacja, współdziałanie i odpowiedzialność.

To właśnie ta wieloaspektowość sprawia, że pedagogika cyrku tak skutecznie wspiera rozwój człowieka – na poziomie ruchowym, poznawczym, emocjonalnym i społecznym. Ćwiczenia równoważne, zonglowanie chustkami czy piłkami, manipulacja poi, praca z talerzami czy kijami, zadania rytmiczne – wszystkie te aktywności tworzą środowisko, w którym rozwijają się koncentracja, koordynacja, elastyczność poznawcza, wytrwałość, odwaga i twórcze myślenie.

Cyrk jako metoda wspierania rozwoju

W mojej pracy pedagogicznej, rozwojowej i terapeutycznej pedagogika cyrku stanowi naturalne przedłużenie motopedagogiki i psychomotoryki – jej bardziej dynamiczną, kolorową i interaktywną odsłonę. Korzystam z niej wszędzie tam, gdzie szczególnie ważne stają się: integracja, radość ruchu, relacja, koncentracja, podniesienie kompetencji, odwaga, spontaniczność czy twórcze myślenie. Pedagogika cyrku, dzięki swojej różnorodności, wspiera procesy rozwojowe trudne do uruchomienia w tradycyjnych metodach edukacyjnych – ekspresję, eksperymentowanie, poczucie sprawczości i widoczne efekty działania.

Cyrk jako środowisko edukacyjne i terapeutyczne

W swoich działaniach szkoleniowych i warsztatowych łączę elementy pedagogiki cyrku, psychomotoryki, animacji artystycznej oraz pracy z ruchem, tworząc sytuacje edukacyjne oparte na humorze, współpracy i świadomym doświadczaniu. Cyrk staje się tu nie tyle „przedstawieniem”, ile metodą pracy, w której każdy uczestnik



odnajduje przestrzeń dla siebie – niezależnie od wieku, sprawności, lęków czy wcześniejszych doświadczeń.

Pedagogika cyrku wspiera rozwój człowieka w sposób, który trudno przecenić. Buduje integrację grupy i poczucie bezpieczeństwa, wzmacnia uwagę i regulację emocjonalną, rozwija koordynację, równowagę i świadomość ciała. Jednocześnie uczy konstruktywnej współpracy, uważnego komunikowania się, reagowania w rytmie grupy, a także elastyczności poznawczej – niezbędnej w uczeniu się nowych form ruchu i pokonywaniu trudności. To metoda głęboko zanurzona w neuroplastyczności mózgu – każda nowa sekwencja, każdy trik, każda próba tworzy nowe ścieżki neuronalne, budując kompetencje nie tylko ruchowe, ale także społeczne czy emocjonalne.

Początek drogi – odkrycie metody, która zostaje na całe życie

Moja przygoda z pedagogiką cyrku rozpoczęła się w 2004 roku, podczas pierwszego profesjonalnego szkolenia. Już wtedy zrozumiałam, że nie mam do czynienia jedynie z zestawem technik – mam w ręku metodę, która mnie zainspirowała. Po latach doświadczeń z pedagogiką cyrku zrozumiałam, że ma ona moc prawdziwej zmiany – kształtuje zachowania, wzmacnia samoocenę, zmienia sposób poruszania się, myślenia i budowania relacji.

Pedagogika cyrku stała się integralną częścią mojej metody pracy, przenikając animację kultury, projekty artystyczne, zajęcia psychomotoryczne, warsztaty rozwojowe i szkolenia dla specjalistów. W ciągu lat pracowałam tą metodą z kilkoma tysiącami uczestników – od dzieci w wieku czterech lat, aż po osoby mające 80, 90, a nawet 100 lat. Pracowałam zarówno z osobami z niepełnośprawnościami, z seniorami, z młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym, animatorami, dyrektorami, pracownikami korporacji, jak i z nauczycielami i specjalistami, którzy później wykorzystywali pedagogikę cyrku w swojej praktyce oraz życiu codziennym.



Ta różnorodność doświadczeń przekonała mnie, że pedagogika cyrku jest jedną z najbardziej uniwersalnych i demokratycznych metod pracy, dostępnych dla każdej osoby – niezależnie od jej poziomu sprawności, stylu uczenia się czy zasobów emocjonalnych. Pedagogika cyrku nie ocenia, nie porównuje, nie narzuca formy. Zachęca do eksperymentowania, do doświadczania – a to jest najbardziej wartościowym procesem edukacyjno-terapeutycznym.

Jedno doświadczenie, które ukształtowało moją praktykę – trzy lata w POKiS

Jednym z przełomowych etapów mojej pracy edukacyjnej, pedagogicznej były trzy lata prowadzenia regularnych zajęć z zastosowaniem pedagogiki cyrku dla młodzieży licealnej w Płockim Ośrodku Kultury i Sztuki. Ten czas był intensywny, wymagający, ale też niezwykle inspirujący. Młodzi ludzie – chłonni, żądni wyzwań, otwarci na innowacje, ruch i ekspresję – stali się dla mnie partnerami w odkrywaniu, jak potężnym narzędziem może być pedagogika cyrku, gdy połączy się ją z teatrem i procesem twórczym.

W drugim roku naszych regularnych działań, gdy grupa była już zintegrowana, pewna swoich możliwości i wciąż chętna do twórczych eksperymentów z rekwizytami, a uczestnicy opanowali liczne umiejętności kuglarskie, takie jak manipulację przedmiotami, taniec z rekwizytami i żonglerkę – stworzyliśmy wspólnie spektakl „Zabawka – cyrkowe show”. Produkcja ta powstała w całości z naszych pomysłów, improwizacji, prób, doświadczeń, radości i wspólnej pracy. Przez ponad rok zagraliśmy ten spektakl wielokrotnie, nie tylko w Płocku, ale także w Lublinie, Sanoku, Warszawie i innych polskich miastach, doświadczając, jak publiczność reaguje na umiejętności kuglarskie, wysiłek młodych ludzi, energię ruchu, humor klaunady i autentyczność emocji.



Tworzenie spektaklu jako proces pedagogiczny

Powstawanie spektaklu „Zabawki – cyrkowe show” było dla mnie szkołą łączenia wielu dziedzin: psychomotoryki, integracji grupowej, kreatywnego myślenia, technik i umiejętności kuglarskich, pantomimy, teatru, treningu kompetencji społecznych i emocjonalnych.

Pedagogika cyrku – ze swoją różnorodnością form – okazał się idealnym medium do rozwijania koncentracji, lateralizacji, rytmu, uważności i odwagi. Jednocześnie stworzyła pole, na którym młodzież mogła rozwijać wytrwałość, odpowiedzialność, odporność na porażkę, umiejętność współpracy i zaufanie do siebie oraz innych. Każda nowa umiejętność ruchowa przekładała się na zmianę w sposobie myślenia o sobie: „mogę”, „potrafię”, „spróbuję jeszcze raz”.

Cyrkowa narracja jako narzędzie edukacyjne

„Zabawka – cyrkowe show” – choć to klaunada, spektakl pozbawiony słów – opowiadała historię o relacjach, napięciach, potrzebach, zabawie i władzy. Zabawne starcie między artystami a Dyrektorem cyrku stawało się metaforą konfliktu, współpracy i poszukiwania wspólnego języka. Spektakl był dowodem na to, że można mówić o ważnych tematach poprzez ruch, rytm, humor i ekspresję. To, w jaki sposób jako grupa budowaliśmy tę narrację, stało się wzorem dla mojej dalszej metody pracy: używania cyrkowych rekwizytów i technik jako języka komunikacji i edukacji.

Żonglowanie, taniec z poi, manipulacja talerzami cyrkowymi, taniec z hula-hop, choreografie z kijami – wszystkie te umiejętności nie były i nie są dla mnie celem. Są środkami do rozwijania koncentracji, koordynacji, kreatywności, samoświadomości, do integracji grupy oraz zdolności do przeżywania emocji w sposób bezpieczny i twórczy.



Metoda, która łączy pokolenia i środowiska

Dziś, po latach pracy w różnych instytucjach, projektach i środowiskach, mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że pedagogika cyrku jest jednym z najbardziej kompletnych, integrujących i holistycznych narzędzi rozwoju, jakie znam. Pracowałam z osobami od czwartego do setnego roku życia, z tysiącami ludzi o różnorodnych potrzebach, temperamencie i możliwościach. Cyrk sprawdzał się zawsze. To metoda, która:

- otwiera, zamiast zamykać;
- aktywizuje, zamiast biernie dostarczać treści;
- wzmacnia, zamiast obniżać poczucie wartości;
- integruje, zamiast izolować;
- buduje radość, zamiast wywoływać presję;
- uczy odpowiedzialności poprzez zabawę, a nie strach czy ocenę.



Pedagogika cyrku jest sprawcza – pozwala realnie doświadczać zmiany. Jest bezpieczna – bo człowiek sam decyduje o swoim tempie działania. Jest transformująca – bo uczy przez ruch, emocje i przeżycie.

To właśnie dlatego pedagogika cyrku stanowi tak ważny element mojej pracy – i pozostaje metodą, która pozwala mi towarzyszyć uczestnikom w rozwoju w sposób pełen uważności, humoru, sprawczości i szacunku do procesu.

RUCH I MÓZG – NAUKOWE PODSTAWY DZIAŁANIA PEDAGOGIKI CYRKU

Po latach pracy z pedagogiką cyrku odkryłam, że metoda ta nie tylko inspiruje i bawi, ale realnie zmienia ludzi: ich zachowanie, samoocenę, sposób poruszania się, myślenia, reagowania na wyzwania i współdziałania z innymi.

To, co od lat obserwuję w praktyce, znajduje potwierdzenie w badaniach neurobiologicznych z całego świata. Warto wiedzieć, że pedagogika cyrku nie opiera się jedynie na intuicji, tradycji czy doświadczeniu artystycznym – jej fundamentem są twarde dane naukowe dotyczące neuroplastyczności mózgu, rozwoju funkcji wykonawczych oraz roli ruchu w uczeniu się. Posłużmy się przykładem wyników badań dotyczących żonglowania jako bodźca dla mózgu:

- **ZESPÓŁ PROF. BOGDANA DRAGANSKIEGO** wykazał, że nauka żonglowania zwiększa objętość mózgu w obszarach odpowiedzialnych za przetwarzanie ruchu, koordynację oraz przewidywanie trajektorii przedmiotów. Co ważne – efekt pojawiał się już po kilku tygodniach nauki i był związany z procesem uczenia się, a nie z osiągnięciem mistrzostwa. Jego praca koncentruje się na wykorzystaniu metod neuroobrazowania, takich jak rezonans magnetyczny (MRI), do badania zmian strukturalnych i funkcjonalnych mózgu, zarówno w warunkach zdrowia (np.



podczas nauki), jak i w różnych schorzeniach neurologicznych (np. choroba Alzheimer, stwardnienie rozsiane, zespół Downa)

- **JAN SCHOLZ z UNIwersYTETU OKSfordzkiego** udowodnił, że żonglowanie poprawia strukturę istoty białej mózgu, zwiększając łączność neuronalną – a więc usprawniając komunikację między różnymi obszarami mózgowia. Jest to szczególnie istotne dla koncentracji, planowania, kontroli ruchu oraz odporności na stres.
- **DR HEIDI JOHANSEN-BERG** podkreśla, że mózg najbardziej aktywnie rozwija się wtedy, gdy doświadcza *nowości, wyzwania i ruchu*. To idealny opis zajęć cyrkowych, w których każda próba, nawet nieudana, tworzy nowe połączenia neuronalne.

Wynika z tego jasno: liczy się proces uczenia się, a nie poziom opanowania sztuczki. To właśnie próby, błędy, powtarzalność, radość i zaangażowanie tworzą neuroplastyczne środowisko, sprzyjające rozwojowi całego człowieka.

WSPÓŁCZESNE ZASTOSOWANIA PEDAGOGIKI CYRKU

Pedagogika cyrkowa jest dziś jedną z najbardziej wszechstronnych i dostępnych metod edukacyjnych i rozwojowych. Sprawdza się zarówno w przedszkolach, szkołach, domach kultury, na uniwersytetach trzeciego wieku, jak i w społecznościach lokalnych czy firmach nastawionych na kreatywność i współpracę.

Dzieci i młodzież – rozwój fizyczny, poznawczy i emocjonalny

Pedagogika cyrkowa respektuje naturalne tempo rozwoju. To, co w tradycyjnym systemie byłoby „różnicą” czy „trudnością”, tu staje się zasobem. Dzieci w różnym wieku i o różnych predyspozycjach odnajdują się w odmiennych zadaniach cyrkowych – jedni lepiej czują się



w ćwiczeniach wymagających stabilności, inni w działaniach dynamicznych, precyzyjnych czy rytmicznych. Zgodnie z koncepcją Jeana Piageta żonglowanie wspiera stadium operacji konkretnych, ponieważ łączy działanie z myśleniem, tworząc pomost między motoryką a rozumowaniem. M. Szurawski pisał, że żonglowanie „pobudza twórcze myślenie, odpręża i uczy przez błędy”, co doskonale wpisuje się w założenia edukacji przez doświadczenie.

Pedagogika cyrku wspiera:

- **ROZWÓJ RUCHOWY:**

- motorykę dużą i małą,
- równowagę i kontrolę postawy,
- orientację przestrzenną,
- tonus mięśniowy i ekonomię ruchu,
- płynność i rytm.





- **ROZWÓJ POZNAWCZY:**
 - integrację sensoryczną,
 - koncentrację i pamięć roboczą,
 - analizę i syntezę wzrokową,
 - myślenie logiczne, planowanie i naprzemienność.
- **ROZWÓJ EMOCJONALNY:**
 - obniża lęk przed oceną,
 - daje doświadczenie bezpiecznej ekspozycji,
 - wzmacnia odwagę i poczucie kompetencji,
 - buduje radość i ciekawość,
 - uczy akceptowania błędów i konstruktywnego wysiłku.

W świecie, który często promuje natychmiastowy efekt i perfekcję, pedagogika cyrku uczy, że: „Błąd jest częścią procesu, jest informacją, służącą rozwojowi”.

Dorośli i seniorzy – zdrowie, sprawczość, samodzielność

Pedagogika cyrku nie zna ograniczeń wiekowych. Jest metodą, która potrafi być zarówno delikatna i rehabilitacyjna, jak i energetyczna i pobudzająca. Wykorzystuję ją od 2011 roku w pracy z dorosłymi i seniorami, ponieważ:

- wspiera równowagę i stabilność, samodzielność i pewność siebie;
- poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, pamięć proceduralną;
- poprawia nastrój oraz motywację i samoocenę;
- zmniejsza poczucie izolacji i lęku;
- wzmacnia koncentrację;
- odstresowuje uczestników.

Nowe umiejętności – nawet tak proste jak podrzucenie i złapanie piłki drugą ręką, czy utrzymanie talerza cyrkowego na patyku – dają



doświadczenie i informację: „mogę”, „potrafię”, „udaje mi się”. To wzmacnia psychicznie, szczególnie osoby niepewne, osoby z niską samooceną, osoby starsze, które często czują, że ich możliwości maleją. Pedagogika cyrku pokazuje, że rozwój jest możliwy w każdym wieku.

ŻONGLOWANIE A TRUDNOŚCI W UCZENIU SIĘ

W ostatnich latach coraz więcej badań wskazuje, że żonglowanie oraz naprzemienne wzorce ruchowe, charakterystyczne dla pedagogiki cyrku, mogą znacząco wspierać dzieci i młodzież z dysleksją, dysgrafią i trudnościami szkolnymi. Wynika to z faktu, że zaburzenia te bardzo często wiążą się z nieharmonijnym rozwojem integracji sensorycznej, koordynacji wzrokowo-ruchowej, sekwencyjności oraz połączeń między półkulami mózgowymi. Choć nie ma jednego badania, które wyczerpująco opisywałoby



wpływ żonglowania na dysleksję czy dysgrafię, wiele prac dotyczących kontroli wzroku, sakkad (szybkich ruchów oka przenoszących spojrzenie z punktu do punktu), integracji sensorycznej i koordynacji oko-ręka wskazuje, że trening ruchów naprzemiennych – takich jak żonglowanie – może wspierać funkcje potrzebne do płynnego czytania i pisanania.

Potwierdzają to również obserwacje terapeutów i nauczycieli pracujących z dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Żonglowanie a integracja międzypółkulowa

Jednym z najlepiej udokumentowanych naukowych wątków jest rola ciała modelowego, które odpowiada za wymianę informacji między półkulą lewą (język, analiza) a prawą (przestrzeń, rytm).

Badania Draganskiego i Scholza (opisane wcześniej) pokazują, że żonglowanie prowadzi do zmian strukturalnych w mózgu, szczególnie w obszarach odpowiadających za koordynację wzrokowo-ruchową i przetwarzanie bodźców:

- zwiększa objętość istoty szarej,
- poprawia strukturę istoty białej,
- usprawnia łączność międzypółkulową.

Ma to ogromne znaczenie dla dzieci z dysleksją, ponieważ wiele badań (m.in. dr Guinevere F. Eden, dr Bennett A. Shaywitz) wskazuje, że dysleksja wiąże się z osłabioną integracją półkul, szczególnie w obszarach odpowiedzialnych za przetwarzanie sekwencji oraz koordynację wzrokowo-ruchową. Żonglowanie, poprzez naprzemienny ruch rąk i konieczność śledzenia trajektorii piłek w przestrzeni, staje się naturalnym treningiem integracji międzypółkulowej.



Żonglowanie a koordynacja wzrokowo-ruchowa

Dzieci z dysleksją i dysgrafią często mają trudności:

- ze śledzeniem wzrokiem poruszających się obiektów,
- z płynnymi ruchami gałek ocznych (tzw. sakkady),
- z koordynacją oko-ręka,
- z planowaniem ruchu i sekwencyjnością.

Wiele z tych funkcji trenuje się właśnie podczas żonglowania. Co istotne: te same obszary odpowiadają za płynność czytania i pisanie.

Żonglowanie a dysleksja – badania kierunkowe

W literaturze istnieją badania bezpośrednio łączące żonglowanie z poprawą kompetencji u dzieci z dysleksją:

- Naukowcy z Uniwersytetu w Hanowerze (projekt *Zirkuspädagogik und Lernen*) zauważyli, że regularne treningi cyrkowe



poprawiają sekwencyjność, pamięć roboczą oraz odwzorowywanie wzorców, które są kluczowe w terapii dysleksji.

- W badaniach prowadzonych w Szwajcarii (Institut für Heilpädagogik) dzieci z dysleksją, które uczestniczyły w 10-tygodniowym programie żonglowania, poprawiły wyniki w testach:
 - czytania głośnego,
 - orientacji przestrzennej,
 - koordynacji oko-ręka,
 - pamięci sekwencyjnej.
- W USA program *Juggling for Success* realizowany w Minnesocie z uczniami z dysleksją pokazał, że regularny trening żonglowania może znacząco wspierać proces uczenia się:
 - poprawę płynności czytania,
 - lepsze planowanie motoryczne,
 - zwiększoną pewność siebie i obniżenie stresu szkolnego.

Wyniki badań podkreślają szczególne znaczenie powtarzalnych, rytmicznych sekwencji ruchu, które reorganizują pracę mózgu.

Żonglowanie a dysgrafia – korzyści dla pisania

Dysgrafia wiąże się z trudnościami w:

- napięciu mięśniowym dłoni,
- płynności ruchów precyzyjnych,
- planowaniu grafomotorycznym,
- koordynacją oko-ręka,
- utrzymaniem rytmu ruchu podczas pisania.

Żonglowanie – zwłaszcza z użyciem chustek, piłek i woreczków – wspiera rozwój umiejętności potrzebnych w pisaniu, m.in. poprzez:

- wzmacnianie odruchów pierwotnych i ich integrację;
- rozwijanie płynnych ruchów rotacyjnych i naprzemiennych;



- poprawę stabilizacji barków i obręczy ramion;
- regulację napięcia mięśniowego (co jest ważne przy nieczytelnym pisaniu);
- rozwijanie precyzyjnych chwytów i kontroli ruchu dłoni.

W terapii integracji sensorycznej żonglowanie oraz różne formy manipulacji obiektami są postrzegane jako wyjątkowo skuteczne narzędzia wspierające rozwój funkcji niezbędnych w codziennym działaniu i nauce, ponieważ pomagają w:

- usprawnianiu motoryki małej,
- poprawie kontroli posturalnej,
- stabilizacji nadgarstka i przedramienia,
- koordynacji oko-ręka – absolutnie kluczowej w pisaniu.





DLACZEGO ŻONGLOWANIE DZIAŁA? – PERSPEKTYWA PEDAGOGICZNA

Żonglerka pozytywnie wpływa na pracę mózgu, prowadząc do znaczących zmian strukturalnych i funkcjonalnych. Badania wykazały, że nauka żonglowania stymuluje:

- **ZWIĘKSZENIE ISTOTY SZAREJ.** U osób, które opanowały żonglowanie, zaobserwowano wzrost objętości istoty szarej w obszarach mózgu związanych z przetwarzaniem ruchu i koordynacją ręka-oko (głównie w korze wzrokowej i hipokampie). Co ciekawe, zmiany te są odwracalne – po zaprzestaniu treningów obszary te wracają do pierwotnego rozmiaru, co podkreśla plastyczność mózgu.





- **POPRAWĘ POŁĄCZEŃ NEURONALNYCH.** Aktywność ta wzmacnia komunikację między różnymi obszarami mózgu, w tym między lewą a prawą półkulą, poprzez zwiększenie integralności istoty białej.
- **LEPSZĄ PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ.** Ze względu na konieczność intensywnego skupienia uwagi i zapamiętywania sekwencji ruchów, żonglerka poprawia zdolności kognitywne, takie jak pamięć robocza i koncentracja.
- **REDUKCJĘ STRESU.** Jako forma aktywności fizycznej i umysłowej, pomaga w redukcji poziomu stresu i poprawia ogólne samopoczucie.

Żonglerka to doskonałe ćwiczenie dla mózgu, które może poprawić jego strukturę i funkcje poznawcze. Połączenie wyników badań z praktyką wskazuje na kilka kluczowych mechanizmów:

- Żonglowanie wymusza organizację myślenia równoległego i sekwencyjnego.
- Trening naprzemienny synchronizuje półkule mózgowe.
- Oczy uczą się płynnych sakkad potrzebnych do czytania.
- Dłonie pracują w rytmie, który sprzyja automatyzacji pisania.
- Proces uczenia przez próby i błędy obniża lęk i podnosi motywację.

W efekcie, osoby, które żonglują, rozwijają nie tylko sprawność ruchową, ale również kompetencje, które przekładają się na:

- lepsze czytanie,
- płynniejsze pisanie,
- większą automatyzację ruchów grafomotorycznych,
- większą odporność na frustrację,
- większe poczucie kompetencji.



PEDAGOGIKA CYRKU JAKO PRZESTRZEŃ KOMPETENCJI I WARTOŚCI

Ćwiczenia cyrkowe, poprzez swoją naturę opartą na ruchu, zabawie i wyzwaniu, rozwijają kluczowe kompetencje:

- wytrwałość i odpowiedzialność,
- poczucie własnej wartości,
- kreatywność i ciekawość poznawczą,
- komunikację i współpracę,
- kulturę osobistą i pracę zespołową,
- odporność psychiczną i elastyczność poznawczą.

To metoda, która nie tylko rozwija ciało, ale kształtuje charakter. Uczy pokory wobec błędów, radości z procesu, odwagi w przekraczaniu granic i uważności na drugiego człowieka.

Właśnie dlatego pedagogika cyrku sprawdza się w tak wielu środowiskach – wszędzie tam, gdzie ważne są twórczość, relacje, wspólne działanie i rozwój kompetencji społecznych.





Pedagogika cyrku to metoda, która w naturalny sposób łączy ruch, doświadczenie i neuroplastyczność, wspierając rozwój motoryczny, poznawczy i emocjonalny uczestników w każdym wieku. Badania nad żonglowaniem potwierdzają, że aktywność ta zwiększa łączność mózgową, poprawia integrację półkul oraz wzmacnia funkcje wykonawcze, stanowiąc silny bodziec dla uczenia się. Zajęcia cyrkowe rozwijają równowagę, koncentrację, pewność siebie i poczucie sprawczości zarówno u dzieci, jak i dorosłych czy seniorów. Szczególnie wartościowe okazują się w pracy z osobami z zaburzonymi funkcjami poznawczymi, niskim poczuciem własnej wartości i sprawczości, słabą koordynacją i koncentracją, a także dysleksją i dysgrafią, ponieważ wzmacniają koordynację wzrokowo-ruchową, sekwencyjność oraz automatyzację ruchów niezbędnych w czytaniu i pisaniu. Pedagogika cyrku tworzy przestrzeń, w której błąd staje się elementem procesu, a uczestnik – w atmosferze radości, relacji i współpracy – może doświadczać realnej zmiany i rozwoju. Z perspektywy wieloletniej praktyki widzę jedno – pedagogika cyrku wzmacnia ludzi.



Daje im doświadczenie sukcesu – nawet jeśli piłka upada setny raz. Pokazuje, że ciało potrafi więcej, niż myślimy, a mózg uczy się całe życie. Pozwala doświadczyć kontaktu z innymi i samym sobą, tworząc środowisko, które jest jednocześnie bezpieczne i pełne wyzwań.

Pedagogika cyrku nie stawia warunków. Zaprasza i tworzy przestrzeń, w której można:

- uczyć się bez presji,
- odkrywać siebie w działaniu,
- przeżywać autentyczne emocje,
- budować relacje,
- poczuć sprawczość i radość,
- po prostu – być.

Szczególną radość dają mi zajęcia z seniorami, które od lat prowadzę z ogromną satysfakcją i wzruszeniem. Cieszę się, że mogłam wprowadzić pedagogikę cyrku do Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Lublinie, Warszawie i Dąbrowie Górniczej, do Klubów Senior+ w Dąbrówce i Roszczepie, do działań warsztatowych z Kombatantami w ramach „Paczki dla Bohatera”, do Centrum Aktywności „Fabryczna” w Markach, do Ośrodka Edukacji Kulturalnej na Sadybie oraz do Domów Pomocy Społecznej, Klubów Seniora i wielu innych miejsc. Towarzyszenie ich rozwojowi – zachwytowi, fascynacji i dumie z osiągniętych celów, często drobnych, a jednak przełomowych – jest dla mnie jedną z największych nagród w pracy.

Obserwacja jak seniorzy stają się silni, skoncentrowani, błyskotliwi, pewni siebie i sprawczy, jak z radością chcą zaimponować swoim wnukom żonglerką czy manipulacją talerzem cyrkowym, a wnuki reagują podziwem, zachwytem i prośbą „naucz mnie” – pokazuje, że pedagogika cyrku często staje się mostem komunikacji międzypokoleniowej. Dziadkowie i babcie zyskują narzędzie, które pozwala im wejść w nową, radosną przestrzeń kontaktu z młodymi; wnuki widzą swoich dziadków w roli ciekawych, aktywnych,



inspirujących dorosłych, którzy podejmują wyzwania i czerpią z nich satysfakcję.

Ten rodzaj spotkania – pełen ruchu, humoru i wspólnego wysiłku – często przełamuje stereotypy starości, dodaje seniorom odwagi, a dzieciom daje wzór aktywnego życia i ciągłego uczenia się. Cyrkowy rekwizyt, który przechodzi z rąk dziadka do wnuka, staje się symbolem relacji – przekazywania umiejętności, wspólnego śmiechu, rozmów i dumy z każdego postępu.

Właśnie dlatego wierzę, że pedagogika cyrku jest nie tylko metodą rozwoju, lecz także przestrzenią spotkania – międzypokoleniowego, rodzinnego i społecznego. Uczy, że w każdym wieku można być ciekawym świata, aktywnym i twórczym; a wspólne działanie buduje więzi silniejsze niż jakakolwiek teoria. To potwierdza, że pedagogika cyrku pozostaje jedną z najbardziej humanistycznych, wzmacniających i łączących ludzi metod pracy, jakie znam.





DLACZEGO CYRK JEST TAK SKUTECZNYM NARZĘDZIEM ROZWOJU?

W podejściu pedagogicznym cyrk nie jest widowiskiem. Jest metodą pracy, w której kluczowe są: proces, a nie efekt; doświadczenie, a nie ocena; działanie, a nie teoria.

Cyrk staje się przestrzenią spotkania wielu nurtów edukacyjnych – co zauważył Ernst J. Kiphard, łącząc w nim pięć obszarów:

- doświadczenie ciała,
- uczenie się umiejętności ruchowych,
- przeżycie i przygodę,
- zabawę i wyobraźnię,
- współpracę i społeczne działanie.

Dlatego ćwiczenia cyrkowe tworzą przestrzeń, w której ruch, emocje, koncentracja, relacje i kreatywność spotykają się w jednym procesie rozwojowym.





ĆWICZENIA – INSPIRACJE DO ZAJĘĆ PSYCHOMOTORYCZNYCH

PRAKTYKA, KTÓRA BUDUJE I WZMACNIA

Ten rozdział jest zaproszeniem do działania. Do pracy, która nie zaczyna się od teorii, lecz od kontaktu – z ciałem, z emocją, z drugim człowiekiem. To przestrzeń, w której wiedza spotyka się z doświadczeniem, a refleksja z ruchem. Znajdziesz tu konkretne propozycje ćwiczeń, które możesz wykorzystać w pracy edukacyjnej, terapeutycznej, artystycznej czy animacyjnej – niezależnie od wieku, poziomu sprawności czy kontekstu, w jakim pracujesz.

Nie są to gotowe scenariusze do odtworzenia, lecz inspiracje do tworzenia. Każde ćwiczenie możesz modyfikować, łączyć, dostosowywać do swoich potrzeb i do potrzeb grupy. Nie chodzi o perfekcję, lecz o autentyczność. O to, by stworzyć warunki, w których uczestnik poczuje się bezpiecznie, zauważony i sprawczy. Bo właśnie wtedy – w atmosferze zaufania i swobody – zaczyna się prawdziwy rozwój.



W poprzednich rozdziałach pisałam o tym, jak ważna jest świadomość ciała, ruchu i emocji w procesie wychowawczym i terapeutycznym. Teraz przechodzimy do praktyki. Do działań, które pomagają „rozroić” napięcia, uruchomić ekspresję, odzyskać kontakt ze sobą i z innymi; do ćwiczeń, które wspierają rozwój psychomotoryczny, budują kompetencje społeczne, uczą współpracy, koncentracji, rezyliencji i odwagi.

W pracy z grupami często obserwuję, że to właśnie proste działania – zabawy z rytmem, rekwizytem, przestrzenią – przynoszą najgłębsze efekty. Nie dlatego, że są efektowne, ale dlatego, że są osadzone w ciele. A ciało – jak już wiemy – nie kłamie. W nim zapisane są emocje, historie i potrzeby. Ruch pozwala je wydobyć, nazwać, przeżyć i przekształcić.

Ćwiczenia, które tu proponuję, oparte są na wiedzy z zakresu: psychomotoryki, motopedagogiki, teatroterapii, pedagogiki cyrku i arteterapii. Łączy je traktowanie człowieka jako całości. Nie dzielimy go na ciało i umysł, na emocje i zachowania. Pracujemy z tym, co jest – z tym, co się pojawia w ruchu, w geście, w spojrzeniu i w oddechu.

To podejście wymaga uważności. Nie chodzi o to, by „zrealizować ćwiczenie”, ale by zobaczyć, co ono uruchamia. Jak uczestnik wchodzi w zadanie, jak reaguje na kontakt, jak radzi sobie z trudnością, jak wyraża siebie. Każdy gest może być informacją, każdy ruch – komunikatem. Dlatego tak ważne jest, by prowadzący był nie tylko instruktorem, ale towarzyszem procesu. Kimś, kto nie ocenia, lecz wspiera. Kto nie narzuca, lecz zaprasza.

Jeśli jesteś nauczycielem, terapeutą, animatorem, trenerem, opiekunem lub mentorem – ten rozdział jest dla Ciebie. Znajdziesz tu ćwiczenia, które możesz wykorzystać w pracy z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi i seniorami. W przedszkolu, szkole, świetlicy, domu kultury, ośrodku terapeutycznym czy na podwórku. W każdej przestrzeni, w której spotykają się ludzie i w której ruch może stać się językiem relacji.



WSPARCIE OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Współczesna praktyka terapeutyczna w Europie wykorzystuje psychomotorykę jako metodę wspierającą komunikację, integrację i samo-regulację u osób z różnymi formami niepełnosprawności:

- **ĆWICZENIA PROPRIOCEPTYWNE I RÓWNOWAŻNE** – chodzenie po linii, praca na niestabilnym podłożu, dociski proprioceptywne („naleśnik”) – wspierają stabilizację posturalną, świadomość ciała i poczucie bezpieczeństwa.
- **ZABAWY RYTMICZNO-MUZYCZNE** – gra na instrumentach perkusyjnych, rytmizacja wierszy, taniec z chustami lub bum bum rurkami – rozwijają koordynację bilateralną, rytmizację mowy i regulację emocji.
- **ĆWICZENIA PARTNERSKIE I GRUPOWE** – „lustro”, „rzeźbiarz”, praca w parach z piłką lub kijem kontaktowym – wzmacniają relacje, empatię i współpracę.
- **PEDAGOGIKA CYRKU** – żonglowanie, taniec z poi, balans na slackline, manipulacja talerzami cyrkowymi, treningi z kijami do kontaktu – rozwija wytrwałość, koordynację, planowanie i wiarę w siebie; u osób z niepełnosprawnością intelektualną pobudza motywację i radość działania.
- **ĆWICZENIA ODDECHOWE I RELAKSACYJNE** – kołysanie na piłce, rytm serca (oddech koherentny), praca z oddechem – redukują napięcie mięśniowe, lęk i poprawiają integrację układu GABA-ergicznego, odpowiedzialnego za wyciszenie i regenerację.
- **TANIEC TERAPEUTYCZNY I EKSPRESYJNY** – spontaniczne i improwizowane formy ruchu z elementami rytmu i kontaktu wzrokowego pomagają w rozwijaniu koordynacji, koncentracji, poczucia rytmu, ekspresji emocji i zaufania do własnego ciała. W pracy z osobami z niepełnosprawnościami taniec staje się formą komunikacji niewerbalnej i budowania relacji w grupie.



- **TEATR RUCHU I DRAMA TERAPEUTYCZNA** – odgrywanie ról, praca z gestem, mimiką i ciałem w przestrzeni rozwijają świadomość ciała, empatię i umiejętność wyrażania emocji. Uczestnicy uczą się współdziałania, planowania działań scenicznych i odwagi w prezentowaniu siebie, co przekłada się na wzrost samooceny i pewności w kontaktach społecznych.

ETYKA I BEZPIECZEŃSTWO W PRACY Z CIAŁEM

Praca z ciałem w psychomotoryce, to coś więcej niż zestaw ćwiczeń – to spotkanie z drugim człowiekiem w jego pełni. Wymaga szczególnej troski o dobrostan uczestnika: fizyczny, emocjonalny i relacyjny. Etyka w pracy z ciałem to fundament podejścia psychomotorycznego. Opiera się na szacunku, uważności i dobrowolności. W centrum uwagi zawsze stoi osoba – jej prawo do decydowania o własnym ciele, tempie i granicach.

Bezpieczeństwo, to nie tylko warunki techniczne, ale przede wszystkim jakość relacji i przestrzeni, które tworzymy. Dbamy o to, by była ona wspierająca, przewidywalna i dostosowana do potrzeb uczestników. Oto zasady, które pomagają nam zadbać o ten proces:

- **SZACUNEK DLA GRANIC CIELESNYCH I EMOCJONALNYCH** – każdy kontakt fizyczny – dotyk, zaproszenie do ruchu – wymaga zgody i uwzględnienia aktualnego stanu osoby. Nic nie dzieje się bez jej świadomego udziału.
- **TWORZENIE BEZPIECZNEJ PRZESTRZENI** – sala/przestrzeń w której pracujemy powinna być uporządkowana, wolna od przeszkód, z miękkim podłożem (np. maty, materace), dobrze oświetlona i przewietrzona. Cisza lub łagodna muzyka wspierają koncentrację i poczucie komfortu.
- **DOSTOSOWANIE INTENSYWNOŚCI I FORM PRACY** – ćwiczenia dobieramy z uwzględnieniem wieku, kondycji, emocji



i możliwości uczestników. W psychomotoryce nie ma miejsca na przymus – ważna jest dobrowolność i możliwość wycofania się w każdej chwili.

- **ADAPTACJE SENSORYCZNE** – przy nadwrażliwości lub niedowrażliwości dotykowej i przedsionkowej stopniujemy bodźce, zmieniamy pozycję (np. siedzącą), dostosowujemy tempo i formę do indywidualnych potrzeb.
- **UWAŻNOŚĆ NA SYGNAŁY CIAŁA** – prowadzący obserwuje reakcje uczestników – napięcie, zmęczenie, wycofanie – i reaguje z empatią. Proponuje przerwę, zmianę ćwiczenia lub rozmowę. Ruch powinien być bez bólu, z progresją trudności i odpowiednią asekuracją, zwłaszcza w zadaniach równoważnych.
- **REGULACJA** – warto zaplanować przerwy na oddech, wodę, chwilę odpoczynku. Obserwujemy oznaki zmęczenia, zawrotów głowy czy nadmiernego pobudzenia i reagujemy z troską.





- **JASNA I WSPIERAJĄCA KOMUNIKACJA** – instrukcje powinny być spokojne, obrazowe, zachęcające. Używamy metafor, języka wyobraźni, unikamy ocen i porównań.
- **ZABEZPIECZENIE EMOCJONALNE** – po ćwiczeniach warto zaproponować chwilę refleksji, rozmowy lub relaksacji. To pomaga zintegrować doświadczenie i zadbać o emocjonalne domknięcie procesu.
- **OCHRONA PROWADZĄCEGO** – osoba prowadząca również potrzebuje wsparcia. Dbą o własne granice, ergonomię pracy (np. sposób pokazywania ćwiczeń), a w trudnych sytuacjach korzysta z zespołu lub superwizji.

Psychomotoryka to przestrzeń, w której ciało może mówić, przeżywać i rozwijać się w swoim rytmie. Etyka i bezpieczeństwo nie są dodatkiem – są sercem tej pracy.



Jeśli masz pytania, chcesz dowiedzieć się więcej, podzielić się refleksją po lekturze tej książki – zapraszam do kontaktu: www.stanowska-szkolenia.pl



Część I

RUCH I RYTM



ĆWICZENIE 1

Rytm twojego imienia

OBSZAR TEMATYCZNY

Body Percussion | Psychomotoryka | Ruch i rytm

CEL ĆWICZENIA

- Rozwijanie poczucia rytmu i koordynacji ruchowo-słuchowej.
- Budowanie koncentracji i wspólnego tempa grupy.
- Integracja poprzez rytm i zabawę.
- Rozwijanie świadomości ciała i jego możliwości dźwiękowych.

GRUPA DOCELOWA

Dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy – grupy otwarte i integracyjne.

CZAS TRWANIA

10–15 minut.

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Niepotrzebne – ciało jako instrument (uderzenia o uda).

PRZEBIEG ĆWICZENIA

• *Wariant 1 – Rytm jednostajny*

Uczestnicy siedzą lub stoją w kręgu. Prowadzący pokazuje rytm – to jednostajne uderzenia dłoni o uda – w rytmie ćwierćnut (regularne, spokojne tempo: raz, dwa, raz, dwa...). Cała grupa stopniowo dołącza, aż wszyscy równocześnie utrzymują ten sam rytm. Ćwiczenie trwa aż rytm stanie się stabilny i wspólny.



- **Wariant 2 – Rytmiczna fala**

Prowadzący zaczyna jednostajny rytm. Po każdych dwóch lub czterech – w zależności od możliwości grupy – uderzeniach dołącza jedna kolejna osoba, tworząc falę rytmicznego dźwięku wokół kręgu. Sekwencja trwa, aż rytm przejdzie przez wszystkich uczestników i wróci do prowadzącego – wtedy cała grupa gra już razem w równym tempie.

- **Wariant 3 – Imię w rytmie**

Każdy uczestnik łączy rytm z wypowiedzianiem swojego imienia sylabami. Na każdą sylabę przypada jedno uderzenie o uda:

- Ka – sia → dwa uderzenia,
- Bar-ba-ra → trzy uderzenia,
- Ge-no-we-fa → cztery uderzenia.

Uczestnicy po kolei przedstawiają swoje imię rytmicznie, synchronizując wypowiedziane imię z ruchem.

- **Wariant 4 – Wspólny rytm imion**

Grupa utrzymuje wspólny, jednostajny rytm ćwierćnutowy (uderzenie, uderzenie, uderzenie...). Kolejno, w rytmie grupy, uczestnicy wypowiadają swoje imiona sylabami, dopasowując je do wspólnego tempa. Jeśli ktoś się „nie wstrzele”, może odczekać jedno lub dwa uderzenia i spróbować w kolejnej rundzie. Celem jest utrzymanie ciągłości rytmu grupy, nawet podczas indywidualnych prezentacji.





MODYFIKACJE

- Wersja dla grup młodszych lub mniej sprawnych: wariant 1 i 2.
- Wersja zaawansowana: zmiana tempa lub akcentowanie co drugie, co trzecie lub czwarte uderzenie.
- W kolejnych wariantach, po zakończeniu pełnego koła, modyfikuję to ćwiczenia dając grupie nowe zadania, np. powiedz sylabami zamiast swojego imienia ulubione warzywo, w kolejnym kole może to być owoc, liczba, kolor, itp.
- W kolejnym wariacie można mówić imię osoby, która jest następna

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zadbaj o wyraźny, równy rytm i spokojne tempo. Jeśli nie potrafisz sam/sama go utrzymać (lider trzyma tempo) – skorzystaj z metronomu fizycznego lub pobierz aplikację online.
- Upewnij się, że wszyscy słyszą i czują wspólny puls.
- Wspieraj uczestników, którzy gubią rytm – mogą dołączyć ponownie po kilku taktach.
- Zachęcaj do słuchania grupy, a nie tylko siebie – to ćwiczenie uczy współbrzmienia i wspólnego oddechu.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

- Wspólne tempo i synchronizacja grupy.
- Poczucie jedności i współdziałania.
- Aktywacja rytmu wewnętrznego i energii ciała.
- Wzrost koncentracji i uważności.

REFLEKSJA / PYTANIA DLA UCZESTNIKÓW

- Jak się czułaś/czułeś, gdy rytm się ustabilizował?
- Czy łatwiej było Ci utrzymać rytm samodzielnie, czy w grupie?
- Jak brzmiało Twoje imię w rytmie – miękko, twardo, szybko, wolno?

.....

Po tym ćwiczeniu warto zrobić krótkie rozciąganie dłoni i nóg oraz chwilę ciszy, by uczestnicy mogli poczuć puls w ciele po rytmicznym działaniu.



ĆWICZENIE 2

Rytmiczne imię

OBSZAR TEMATYCZNY

Body percussion | Psychomotoryka | Integracja rytmiczna.

CEL ĆWICZENIA

Rozwijanie świadomości rytmu, uważności, umiejętności naśladowania, koncentracji uwagi oraz koordynacji ruchowej; budowanie relacji w grupie.

GRUPA DOCELOWA

Dzieci, młodzież, dorośli, grupy integracyjne, seniorzy.

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Własne ciało jako instrument.

PRZEBIEG ĆWICZENIA

1. Przygotowanie:

Uczestnicy stoją w kręgu. Prowadzący pokazuje cztery ruchy i dźwięki: klaśnięcie, tupnięcie, uderzenie dłonią o kolano, pstryknięcie.

2. Przebieg właściwy:

Każda osoba, która stoi w kole wymyśla krótką rytmiczną sekwencję składającą się z 3 elementów – korzystając z zaproponowanych przez prowadzącego ruchów. Można dodać do tego swoje imię – np. „Asia” → klaśnięcie–tupnięcie–klaśnięcie. Grupa powtarza rytm po każdej osobie, nadając mu muzyczną energię.

3. Zakończenie:

Cała grupa wykonuje rytmy po kolei, tworząc wspólne „rytualne przedstawienie imion”.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- Uczestnicy mogą łączyć się w duety i dialogować między sobą: rytm pierwszej osoby – odpowiedź rytmem drugiej osoby. Po kilku powtórzeniach i wejściu w płynności dialogu prowadzący daje sygnał i pary się zmieniają. Z nowym partnerem budujemy dialog na nowo, kiedy prowadzący widzi, że pary współpracują, ponownie dokonuje zmiany. Dążymy do tego, aby wszyscy uczestnicy wykonali ćwiczenie ze wszystkimi.
- Ruchy realizowane przez uczestników są naprzemienne – to znaczy – jeśli tupię prawą nogą, to kolejny ruch realizuje lewą nogą lub ręką.
- W zależności od wieku i możliwości uczestników, zachęcamy do realizacji ruchów przekraczających linię środka, np. prawa ręka uderza o lewe kolano.



WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zachęcaj do swobody i ekspresji, nie do perfekcji rytmicznej.
- Wspieraj nieśmiałyh uczestników – mogą zacząć od prostych ruchów.
- Zwróć uwagę żeby kolejni uczestnicy rozpoczynali swoje działania, realizację schematu rytmicznego dopiero po zakończeniu rytmu poprzednika, to jest też o tym aby uczyć się słuchać do końca, nie przerywać.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

Rozluźnienie, skupienie uwagi, radość z bycia w grupie, umiejętność prowadzenia uważnego dialogu.

REFLEKSJA

- Jakie emocje towarzyszyły Ci, gdy tworzyłaś/eś swój rytm?
- Czy rytm pomógł Ci poczuć kontakt z grupą?
- Czy będąc w duecie miałeś/aś poczucie, że rozmawiacie rytmem i że się wzajemnie słuchać?





ĆWICZENIE 3

Echo Rytmu

OBSZAR TEMATYCZNY

Body percussion | Motopedagogika

CEL ĆWICZENIA

Trening pamięci słuchowo-ruchowej, uwagi i synchronizacji grupowej.

GRUPA DOCELOWA

Dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Własne ciało jako instrument

PRZEBIEG ĆWICZENIA

1. Przygotowanie:

Grupa stoi w półkolu.

2. Przebieg właściwy:

Prowadzący wykonuje krótki rytm (np. klaśnięcie–tupnięcie–klaśnięcie–pstryknięcie). Grupa powtarza rytm dokładnie jak echo. Stopniowo rytmy stają się dłuższe lub szybsze.

3. Zakończenie:

Cała grupa wykonuje wspólnie najdłuższy rytm poznany podczas zabawy.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- o Uczestnicy po kolei stają się „liderami rytmu”.
- o Można wykorzystać prosty instrument (np. bębenek).

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- o Dbaj o czytelny przekaz ruchowy.
- o Zwracaj uwagę na koncentrację i wspólne tempo.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

Poprawa koordynacji, pamięci rytmicznej, umiejętności współpracy.

REFLEKSJA

„Co było trudniejsze – słuchać czy odtwarzać rytm?”



ĆWICZENIE 4

Rytmiczna fala

OBSZAR TEMATYCZNY

Body percussion | Psychomotoryka grupowa

CEL ĆWICZENIA

Rozwijanie reakcji na bodźce rytmiczne, współdziałanie i płynności ruchu.

GRUPA DOCELOWA

Dzieci, młodzież, seniorzy

CZAS TRWANIA

10 minut

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Muzyka o wyraźnym rytmie (np. afrykańskie bębny, latino, funky)

PRZEBIEG ĆWICZENIA

- o Uczestnicy stoją w kole lub w rzędzie.
- o Pierwsza osoba wykonuje prosty, powtarzalny ruch rytmiczny (np. klaśnięcie, przysiad, obrót). Ważny by ruch był prosty i powtarzalny.
- o Każdy wymyśla jeden, rytmiczny gest. Zadaniem grupy jest wymyślić dla siebie jeden schematyczny gest, kilkakrotnie go przećwiczyć i zaprezentować w kole.
- o Przy kolejnym etapie tej zabawy: Kolejna osoba w kole powtarza ruch, który zobaczyła i dodaje swój element. Kolejni uczestnicy dołączają, aż powstaje rytmiczna „fala” przez całą grupę.
- o Powrót rytmu w odwrotną stronę – fala „cofa się”.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- o Zmiana kierunku (fala w poziomie).
- o Wersja siedząca dla osób z ograniczoną mobilnością.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

Zadbaj o wyraźne tempo i czytelną strukturę ruchu. Upewnij się, że każdy uczestnik jest widoczny.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

Synchronizacja grupy, wzrost energii, poczucie wspólnego rytmu.

REFLEKSJA

„Jak czułaś/eś się będąc częścią rytmicznej fali?”



ĆWICZENIE 5

Rytm w ciele

OBSZAR TEMATYCZNY

Psychomotoryka | Body percussion

CEL ĆWICZENIA

Pobudzenie czucia głębokiego (propriocepcji), koncentracji i świadomości ciała poprzez rytm.

GRUPA DOCELOWA

Dorośli, młodzież, seniorzy

CZAS TRWANIA

7–10 minut

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Miękka mata lub krzesło (opcjonalnie)

PRZEBIEG ĆWICZENIA

1. Przygotowanie:

Uczestnik siada lub stoi, skupia się na rytmie oddechu.

2. Przebieg właściwy:

Wykonuje rytmiczne uderzenia dłońmi po ciele (np. uda, brzuch, ramiona, klatka piersiowa) w rytmie 4/4. Można dodać stopniową zmianę tempa – od wolnego do szybkiego.

3. Zakończenie:

Delikatne rozluźnienie, głęboki wdech i wydech.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- o Z partnerem: druga osoba odwzorowuje rytm na plecach uczestnika.
- o Można użyć muzyki relaksacyjnej z pulsacją.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

Zachęcaj do obserwacji odczuć w ciele.

Rytm ma być przyjemny, nie bolesny.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

Rozluźnienie napięć, zwiększenie świadomości ciała, poprawa samoregulacji emocjonalnej.

REFLEKSJA

„Jakie części ciała reagowały najbardziej?”

„Czy rytm pomógł Ci się wyciszyć, czy pobudził?”



ĆWICZENIE 6

Rytmiczny dialog

OBSZAR TEMATYCZNY

Motopedagogika | Body percussion | Komunikacja rytmiczna

CEL ĆWICZENIA

Rozwijanie komunikacji niewerbalnej, współpracy i empatii poprzez rytm.

GRUPA DOCELOWA

Młodzież, dorośli, grupy rozwojowe

CZAS TRWANIA

10–15 minut

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Opcjonalnie instrumenty perkusyjne (marakasy, bębenki, pudełka, dłonie)

PRZEBIEG ĆWICZENIA

1. Przygotowanie:

Pary siadają naprzeciw siebie.

2. Przebieg właściwy:

Pierwsza osoba wykonuje prosty rytm (kłaśnięcia, tupnięcia, uderzenia dłoni). Druga odpowiada „rytmem w odpowiedzi” – jak w rozmowie. Po kilku wymianach role się odwracają.

3. Zakończenie:

Grupa omawia, które rytmy były „zgodne” i jak odczuwała kontakt z partnerem.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- o Uczestnicy mogą improwizować na tle muzyki.
- o Wersja grupowa – jeden lider, reszta odpowiada chórem.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

Zachęcaj do słuchania partnera i reagowania, nie tylko do „odgrywania”. Rytm staje się językiem relacji.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

Zwiększenie uważności na drugiego człowieka, współpraca, radość z rytmicznej improwizacji.

REFLEKSJA

„Co odkryłeś/eś o sobie w tym rytmicznym dialogu?”

**ĆWICZENIE 7****Zabawa z kubeczkami – rytm „Rhoditikos”****OBSZAR TEMATYCZNY**

Body percussion | Rytmika | Motopedagogika | Koordynacja ruchowo-słuchowa

CEL ĆWICZENIA

- Rozwijanie rytmiczności, płynności i synchronizacji ruchów.
- Wzmacnianie koncentracji i pamięci sekwencyjnej.
- Ćwiczenie koordynacji obustronnej (prawa-lewa strona ciała).
- Nauka współpracy i reagowania na tempo grupy.
- Budowanie radości z rytmu i działania w zespole.

GRUPA DOCELOWA

Młodzież, dorośli, seniorzy – grupy o średnim stopniu sprawności ruchowej.
Ćwiczenie może być adaptowane także dla dzieci (z uproszczoną sekwencją).

CZAS TRWANIA

10–15 minut (z nauką sekwencji).

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

- kubeczek plastikowy lub papierowy dla każdego uczestnika,
- stół, krzesło lub podłoga jako powierzchnia do uderzeń,
- muzyka „Rhoditikos” – tempo umiarkowane (7/8, taniec ludowy, rytm nieparzysty).

PRZEBIEG ĆWICZENIA

- **Wprowadzenie**
 - Prowadzący wprowadza rytm poprzez pokazanie podstawowego pulsu – klaskanie lub uderzanie dłonią o uda w rytmie 1–2–3 / 1–2–3–4 (7/8).
 - Następnie demonstruje użycie kubeczka jako instrumentu perkusyjnego – uderzenie dłonią o kubek, postawienie, przesunięcie, klaśnięcie.
 - Uczestnicy powtarzają po prowadzącym, najpierw bez muzyki, potem z muzyką.
- **Sekwencje ruchowo-rytmiczne**
 - **Sekwencja 1 – Puls podstawowy**
 1. Kubek stoi przed uczestnikiem.
 2. Dłoń uderza rytmicznie w dno kubeczka – prawa-lewa-prawa,
 3. Następnie jedno klaśnięcie – klask! Powtarzamy kilka razy: prawa-lewa-prawa-klask.Celem jest wyczucie rytmu i zgranie grupy.



o Sekwencja 2 – Przesunięcie i odbicie

1. Uderzenie prawą dłonią o kubek (raz).
 2. Przesunięcie kubka do sąsiada po prawej stronie (dwa).
 3. Jedno klaśnięcie w dłonie (trzy).
 4. Odbiór kubka od sąsiada po lewej stronie i postawienie przed sobą (cztery).
- Rytm: uderz–przesuń–klaśnij–przejmij.
Ta część wymaga skupienia i współpracy z sąsiadem.

o Sekwencja 3 – Obrót kubka

1. Podnieś kubek prawą ręką.
 2. Obróć go wokół osi dłoni (szybki obrót nadgarstkiem).
 3. Uderz dnem kubka o blat.
 4. Odstaw w rytmie.
- Rytm: podnieś–obróć–uderz–postaw.
Można połączyć z krótkim okrzykiem lub oddechem – „ha!” – by utrzymać tempo.

o Sekwencja 4 – Przekazanie rytmu

1. Grupa utrzymuje stały puls rytmu.
2. Prowadzący wskazuje osobę, która rozpoczyna sekwencję.
3. Każdy kolejny uczestnik włącza się po jednym takcie (fala rytmu wokół kręgu).
4. Gdy rytm zatoczy koło, grupa gra wspólnie przez kilka taktów.

o Sekwencja 5 – Improwizacja rytmiczna

Na koniec, po opanowaniu całości, uczestnicy mogą improwizować krótkie wstawki (2–4 uderzenia kubkiem) w przerwach między taktami. Zachowujemy jednak wspólne tempo i puls.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- o Wersja łatwiejsza: tylko sekwencje 1–2, bez przekazywania kubków.
- o Wersja zaawansowana: dodanie ruchów ciała (np. tupnięcie, uderzenie o uda).
- o Wersja grupowa: rytm na dwa rzędy – jedna linia zaczyna, druga odpowiada echem.
- o Można łączyć z recytacją lub rytmicznym tekstem (np. imiona, słowa, wierszyk).

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- o Zaczynaj od bardzo wolnego tempa, dopiero potem wprowadź muzykę.
- o Daj czas na naukę gestów – szczególnie przekazywania kubka.
- o Zachęcaj do patrzenia na sąsiadów, by utrzymać rytm.
- o Gdy pojawi się chaos – zatrzymaj grupę i wróć do podstawowego pulsu.



- Przypisuję gestom liczby. Zanim nauczę uczestników na pamięć pełnej sekwencji – np. 1 to podniesienie kubka do góry – przez jakiś czas ćwiczę tylko, co oznacza 1. Na zasadzie mnemotechniki. Potem uczę czym jest 2, potem 3, a potem 4. Następnie wypowiadam liczbę, a uczestnicy mają wykonać ruch jej przypisan. Ćwiczenie jest intensywne i wymaga skupienia.
- Zawsze trenuję z uczestnikami działania z prawą i lewą ręką oraz różnymi kierunkami. W trakcie \ robię często zmiany, np. 8 taktów na prawą rękę i prawą stronę, a następnie zmiana.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

- Synchronizacja grupy, skupienie, poprawa koncentracji i refleksu.
- Poczucie wspólnego „muzykowania” bez instrumentów.
- Wzrost energii, uważności i radości z działania w rytmie.
- Doskonałe ćwiczenie wprowadzające do bardziej złożonych choreografii rytmicznych.

REFLEKSJA / PYTANIA D UCZESTNIKÓW

- Co było dla Ciebie najtrudniejsze – tempo, przekazanie, czy zapamiętanie sekwencji?
- Jak się czułaś/czułeś, gdy grupa zagrała równo?
- Co daje Ci rytm – spokój, energię, skupienie, a może radość?

.....

To ćwiczenie można zastosować jako rozgrzewkę rytmiczną przed warsztatami teatralnymi, tanecznymi lub sesją integracyjną. Wersja z kubeczkami budzi duże emocje, a przy tym uczy dyscypliny grupowej, słuchania siebie nawzajem i wspierania.



🕒 **ĆWICZENIE 8**

Siódemki

OBSZAR TEMATYCZNY

Body percussion | Rytmika | Motopedagogika | Praca z pamięcią sekwencyjną

CEL ĆWICZENIA

- Rozwijanie poczucia rytmu i pamięci sekwencyjnej.
- Ćwiczenie koncentracji, uważności i samoregulacji.
- Wzmacnianie współpracy w grupie poprzez wspólne tempo i strukturę.
- Rozwój orientacji w czasie i przestrzeni rytmicznej (7 + 1 + pauza).
- Nauka twórczej improwizacji i komponowania rytmu.

GRUPA DOCELOWA

Dzieci (od 5 r.ż.), młodzież, dorośli, seniorzy. Idealne dla grup integracyjnych i warsztatowych.

CZAS TRWANIA

20–30 minut (z nauką, prezentacjami i wariacjami).

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Niepotrzebne – wykorzystujemy ciało (kłaśnięcia, uderzenia dłoni o uda, pstryknięcia). Krzesła do siedzenia w kręgu.

PRZEBIEG ĆWICZENIA

- **Wprowadzenie**
 - Prowadzący tłumaczy zasadę: Sekwencja składa się z 7 uderzeń (ruchów) i 1 pauzy (ciszy). Zawsze powtarzamy ją 2 razy, aby ułatwić zapamiętanie i dać czas na powrót do rytmu po pomyłce.
 - W zabawie jest jeden lider, który utrzymuje stałe tempo rytmów.





- o Uczestnicy siedzą w kręgu. Zalecane: od czasu do czasu uczestnicy mogą mieć zamknięte oczy lub odwracają się tyłem do środka — aby słuchać rytmu, samodzielnie zapamiętywać sekwencje ruchowe a nie obserwować czy naśladować innych.

● Warianty

o Wariant podstawowy – „Siódemka bazowa”

- o Prowadzący prezentuje pierwszą sekwencję 7 ruchów:
 - 7 uderzeń w uda obiema rękami (każdą sekwencję powtarzamy dwukrotnie)
- o Prowadzący prezentuje drugą sekwencję 7 ruchów:
 - uderzenie w uda obiema rękami, klaśnięcie – naprzemiennie 7 ruchów, następnie pauza i ponownie 7 ruchów – zaczynamy zawsze od uderzenia w uda, czyli od początku.
- o Powtarzamy wspólnie sekwencję nr 1 (dwukrotnie) i sekwencję nr 2 (dwukrotnie). Możemy dla treningu realizować to w kółko.
- o Prowadzący prezentuje trzecią sekwencję 7 ruchów:
 - uderzenie w uda obiema rękami, klaśnięcie, pstryknięcie palcami na wysokości ramion prawej i lewej dłoni równocześnie (zależy nam na realizacji ruchu już na 3 wysokościach – dół, to uda, środek ciała to klaśnięcie i pstryknięcie lub podniesienie dłoni do góry, to trzecia wysokość)
 - Sekwencję skończymy znów na udach i zaczynamy również od uderzenia w uda.
- o Łączymy pierwszą, drugą i trzecią sekwencję. Następnie znów jest pierwsza, druga, trzecia, i tak dalej. Pamiętaj, że każdą sekwencję powtarzamy zawsze 2 razy.
- o Grupa najpierw powtarza z prowadzącym, a następnie samodzielnie. Można poprosić uczestników o zamknięcie oczu lub odwrócenie kręseł, tak, aby usiedli tyłem do koła. Po utrwaleniu – dołączamy muzykę w metrum 4/4 o umiarkowanym tempie (np. 90–100 BPM, np. rock & roll lub inne wesołe melodie).

o Wariant 2 – Działanie w kanonie

- o Po opanowaniu sekwencji grupa dzielona jest na:
 - 2 zespoły,
 - następnie 3,
 - a w końcu 4 zespoły (w zależności od liczby uczestników).
- o Każda grupa rozpoczyna sekwencję z przesunięciem np. o 1 sekwencję (czyli 2 x 7), tworząc kanon rytmiczny.
- o Efekt: wielowarstwowy rytm zbudowany z prostych struktur. Uczestnicy uczą się utrzymania własnego rytmu mimo różnic w otoczeniu dźwiękowym.



o **Wariant 3 – „Siódemki autorskie” (tworzenie własnych rytmów)**

- o Prowadzący dzieli grupę na mniejsze zespoły (3–6 osób).
- o Każda grupa ma za zadanie wymyślić własny schemat rytmiczny składający się z 7 uderzeń i 1 pauzy. Pamiętaj, że ósme zawsze jest pauzą!
- o Schemat może zawierać: uderzenia w uda, klaśnięcia, pstryknięcia, uderzenia o klatkę, tupanie o podłogę itp. Ruch dowolny, ale krótki i powtarzalny.
- o Na opracowanie sekwencji każda podgrupa ma ok. 10 minut.
- o Każdy zespół prezentuje swój rytm (schemat siódemek), wykonując go dwukrotnie.
- o Następnie grupa uczy pozostałych swojego rytmu.

W ten sposób powstaje wspólna „biblioteka rytmów” – np. 10 różnych schematów „siódemkowych”.

o **Wariant 4 – Połączenie rytmów**

Kiedy wszystkie grupy znają już swoje schematy, prowadzący:

- proponuje wspólne wykonanie wszystkich rytmów jeden po drugim,
- lub tworzy kanon złożony z różnych siódemek, wykonywanych równocześnie,
- albo łączy rytmy z muzyką w metrum 4/4 (np. afrykańskie bębny, funk, latin groove, rock & roll).

To wariant najbardziej energetyczny i integracyjny.



**ZASADY I UWAGI METODYCZNE**

- Każdy schemat powtarzamy zawsze 2 razy – to pomaga zapamiętać i daje szansę na korektę błędu.
- Nie wykonujemy ćwiczenia w dużych salach gimnastycznych – zbyt duży pogłos utrudnia słuchanie i koncentrację.
- Często realizujemy je z zamkniętymi oczami lub tyłem do grupy, by skupić się na rytmie, nie na obserwacji.
- Nowe sekwencje wprowadzamy dopiero po pełnym opanowaniu poprzednich.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- Można dodać elementy wokalne (np. wypowiadanie sylab, imion, dźwięków onomatopcyjnych).
- Zaawansowany wariant: wykonanie kilku „siódemek” równocześnie w rytmie 4/4 (asymetryczne nakładanie się fraz).
- Wersja improwizowana – prowadzący zmienia kolejność uderzeń i pauz w locie, a grupa reaguje na sygnały.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Upewnij się, że każdy rozumie zasadę 7 + 1 (pauza).
- Wprowadzaj kolejne sekwencje dopiero, gdy poprzednie są utrwalone.
- W kanonie – zachowaj spokojne tempo, ok. 80–90 BPM.
- Motywuj grupę do słuchania wspólnego rytmu i świadomej ciszy.
- Zachęcaj do twórczości: każdy rytm może być inny, ale wspólny puls musi pozostać – dlatego w zabawie jest jeden lider.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

Wzrost koncentracji i pamięci rytmicznej.

Rozwój zdolności do słuchania i reagowania.

Pogłębienie współodczuwania rytmu i wspólnego działania.

Poczucie przepływu i satysfakcji z tworzenia wspólnej struktury dźwiękowej.

REFLEKSJA / PYTANIA DLA UCZESTNIKÓW

- Jak się czujesz, gdy rytm grupy się „zgrywa”?
- Czy cisza (pauza) jest dla Ciebie częścią rytmu, czy przerwą?
- Co było trudniejsze – powtarzanie, czy tworzenie własnego rytmu?

.....

„Siódemki” to zabawa, która uczy dyscypliny rytmicznej, koncentracji i współbrzmienia. Doskonale sprawdza się w pracy warsztatowej, łączeniu ruchu z muzyką i rozwijaniu inteligencji rytmiczno-kinestetycznej. Realizuję tę zabawę w różnych środowiskach, z osobami z różną sprawnością, osobami z zaburzeniami poznawczymi, osobami niewidomymi, osobami od 4 roku życia do 100 lat.



ĆWICZENIE 9

TAPA TAPITA TAPON

OBSZAR TEMATYCZNY

Body percussion | Rytmika | Motoryka ekspresyjna

CEL ĆWICZENIA

- Rozwijanie poczucia rytmu i koordynacji ruchowo-słuchowej.
- Utrwalenie relacji dźwięk–ruch–słowo.
- Nauka reagowania na zmiany w sekwencji rytmicznej.
- Ćwiczenie pamięci sekwencyjnej i synchronizacji grupowej.
- Pobudzanie radości i energii poprzez rytmiczną zabawę.

GRUPA DOCELOWA

Dzieci, młodzież, dorośli – grupy edukacyjne, integracyjne i animacyjne.

CZAS TRWANIA

5–10 minut.

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Niepotrzebne – ciało jako instrument.

Opcjonalnie: podkład rytmiczny w metrum 4/4 (90–100 BPM).

PRZEBIEG ĆWICZENIA

• Wprowadzenie

Każdej sylabie przypisany jest jeden ruch rytmiczny.

• Kod ruchów:

Sylaba	Ruch	Opis
TA	Kłaśnięcie	Dłonie uderzają o siebie
PA	Ramiona	Ręce uderzają w ramiona lub krzyżują się na nich
PI	Uda	Uderzenie otwartymi dłońmi o uda
PON	Wyskok lub pstryknięcie palcami	Zależnie od przestrzeni i grupy

• Sekwencja ruchowo-rytmiczna

Wzór rytmiczny pochodzi z frazy:

TA PA TA PI TA TA PON

Każda sylaba odpowiada jednemu uderzeniu w rytmie ćwierćnut i ósemek.

Rytm ma strukturę 4/4 i powtarza się w cyklach.



o **Ruchy krok po kroku:**

1. **TA** – klaśnięcie w dłonie
2. **PA** – uderzenie w ramiona
3. **TA** – klaśnięcie
4. **PI** – uderzenie w uda
5. **TA** – klaśnięcie
6. **TA** – klaśnięcie
7. **PON** – wyskok lub pstryknięcie

Powtarzamy rytm dwukrotnie, zanim przejdziemy do kolejnych wariantów.

● **Wariant 1 – Indywidualny rytm z głosem**

Uczestnicy wypowiadają rytm jednocześnie z ruchem:

TA PA TA PI TA TA PON

Rytm można wykonywać w tempie umiarkowanym, z wyraźnym akcentem na **PON** (ostatni ruch – zakończenie frazy).

● **Wariant 2 – Praca w parach**

- o Uczestnicy ustawiają się naprzeciwko siebie.
- o Wykonują rytm, ale zamiast klaśnięcia (**TA**) – klaszczą w dłonie partnera.





- Rytm staje się bardziej interaktywny i wymaga współpracy.
- Po dwóch powtórzeniach pary mogą przyspieszyć tempo lub zamienić element **PON** (np. przybicie „piątki” nad głową).
- **Wariant 3 – Grupa i kanon**
 - Grupa dzieli się na dwie, trzy lub cztery części.
 - Każda grupa rozpoczyna sekwencję z przesunięciem o dwa uderzenia – powstaje kanon rytmiczny.
 - Rytm **TAPA TAPITA TAPON** brzmi wtedy warstwowo i bardzo dynamicznie.
- **Wariant 4 – Z zamkniętymi oczami**

Uczestnicy wykonują rytm z zamkniętymi oczami, skupiając się wyłącznie na dźwięku i pamięci ruchowej.
Ćwiczenie rozwija zaufanie i uważność słuchową.
- **Wariant 5 – Zmiana zakończenia**

W miejsce **PON** można wprowadzać różne dźwięki lub gesty kończące (np. tupnięcie, uderzenie o klatkę, klaśnięcie w powietrze). Każda grupa może wymyślić własną interpretację zakończenia rytmu.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Wprowadzaj rytm powoli, z wyraźnym akcentem na każdą sylabę.
- Zachęcaj do głośnego wypowiadania słów – rytm słowa wspiera zapamiętanie ruchu.
- Upewnij się, że uczestnicy wiedzą, kiedy następuje pauza oddechowa (po **PON**).
- Używaj metronomu lub muzyki w tle, by utrzymać równe tempo.
- Wariant kanonowy najlepiej wprowadzać po pełnym opanowaniu sekwencji.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

- Wzmocnienie pamięci rytmicznej i koordynacji.
- Radość i pobudzenie energii grupy.
- Rozwój zdolności reagowania na sygnały rytmiczne.
- Wzrost skupienia i synchronizacji w działaniu zespołowym.

REFLEKSJA / PYTANIA DO UCZESTNIKÓW

- Która sylaba była dla Ciebie najtrudniejsza do zapamiętania?
- Co się dzieje w Twoim ciele, kiedy rytm przyspiesza?
- Czy cisza po **PON** ma dla Ciebie znaczenie muzyczne?

.....

TA PA TA PI TA TA PON, to rytmiczna zabawa o silnej strukturze foniczno-ruchowej. Dzięki prostemu schematowi sylab uczestnicy szybko uczą się sekwencji i mogą ją rozwijać w kierunku bardziej złożonych rytmów grupowych.



ĆWICZENIE 10

CHA CHA BOOM

Obszar tematyczny

Body percussion | Motoryka rytmiczna | Koordynacja obustronna.

Cel ćwiczenia

- Rozwijanie rytmiczności, koordynacji ruchowej i orientacji w przestrzeni.
- Nauka reagowania na rytm i strukturę słowną.
- Integracja grupy przez wspólny ruch i rytm.
- Rozwijanie pamięci sekwencyjnej i ekspresji ciała.
- Rozładowanie napięcia emocjonalnego poprzez rytmiczne działanie.

Grupa docelowa

Dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy.

Zalecane szczególnie do grup energicznych, warsztatów ruchowych i integracyjnych.

Czas trwania

8–12 minut.

Materiały / Narzędzia

Niepotrzebne – ciało jako instrument.

Opcjonalnie: muzyka z rytmem 4/4, żywe tempo ok. 100–110 BPM.

Przebieg ćwiczenia

• Wprowadzenie

Prowadzący przedstawia zabawę, w której ruchy ciała są połączone z rytmicznym tekstem. Każda sylaba odpowiada konkretnemu gestowi. Ćwiczenie wykonujemy w rytmie 4/4, z wyraźnym akcentem na sylabach **CHA** (czytaj: cza) i **BOOM** (czytaj: bum).

• Kod ruchów

Sylaba	Ruch	Opis
CHA	Kłaśnięcie	Dłonie uderzają o siebie
CHA (2)	Kłaśnięcie pod prawym kolaniem	Podnosimy nogę i klaszczemy pod nią
BOOM	Tupnięcie prawą nogą	Głośne, rytmiczne uderzenie o podłogę
CHA (3)	Kłaśnięcie	Powtórzenie ruchu z początku



CHA (4)	Kłaśnięcie pod lewym kolaniem	Naprzemiennie do poprzedniego
BOOM (2)	Tupnięcie lewą nogą	Naprzemiennie do poprzedniego
BIRI BIRI BAM	Naprzemiennie uderzanie dłońmi o uda	5 uderzeń zgodnie z ilością sylab
BOOM	Prawa ręka uderza w klatkę piersiową	Silne, energiczne uderzenie
BOOM (2)	Lewa ręka uderza w klatkę piersiową	Odpowiedź drugiej strony ciała
UUUU!!!	Okrzyk i gest „strzału” – prawa ręka klaszcze w lewo z przesunięciem	Ekspresyjny finał rytmu

- **Sekwencja tekstowo-rytmiczna:**

CHA CHA BOOM

CHA CHA BOOM

BIRI BIRI BAM

BOOM BOOM UUUU!!!

Każdy wers wykonuje się ruchem przypisanym do sylab.

Sekwencję powtarzamy dwukrotnie, zanim wprowadzimy warianty.

- **Wariant 1 – Wspólny rytm grupowy**

Cała grupa wykonuje sekwencję równocześnie, skupiając się na wspólnym rytmie i energii. Prowadzący utrzymuje tempo, a grupa powtarza rytm wielokrotnie, zwiększając stopniowo dynamikę.

- **Wariant 2 – Echo rytmiczne**

Prowadzący wykonuje fragment rytmu (np. pierwsze 2 wersy), a grupa powtarza go jak echo. Uczy to koncentracji, słuchania i szybkiej reakcji.

- **Wariant 3 – Kanon**

Grupa dzieli się na dwie lub trzy podgrupy. Każda rozpoczyna sekwencję z przesunięciem o 2 takty. Tworzy się w ten sposób kanon rytmiczno-ruchowy, który można powtarzać w pętli.

- **Wariant 4 – Wersja z improwizacją**

Po opanowaniu podstawowego rytmu oraz schematu ruchowego dostosowanego do treści, dzielimy uczestników na dwie grupy, które stają w linii naprzeciwko siebie. Następnie grupy prowadzą ze sobą dialog, wykorzystując całą sekwencję ruchową zabawy. Z reguły każde kolejne wykonanie (odpowiedź grupy) jest coraz głośniejsze i coraz szybsze. Pozwala to na ekspresję i wspólne tworzenie energii grupy.



WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zaczynij od wolnego tempa i powtarzaj rytm do momentu utrwalenia.
- Zwracaj uwagę na synchronizację tupnięć, kłaśnieć i słów.
- Zachęcaj do ekspresji przy ostatnim działaniu **UUUU!!!** – to moment kulminacyjny i rozładowanie napięcia.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

- Integracja grupy i wzrost energii.
- Poprawa rytmiczności, koordynacji bilateralnej i refleksu.
- Uczestnicy uczą się reagować na bodźce rytmiczne i ruchowe.
- Ćwiczenie daje radość, spontaniczność i wspólne „wyładowanie” emocji.

REFLEKSJA / PYTANIA DO UCZESTNIKÓW

- Jak się czułeś/czułaś, gdy krzyknąłeś/aś **UUUU!!!!**?
- Jak się czułeś/czułaś, gdy grupa krzyknęła „UUUU!!!!”?
- Czy łatwiej było Ci zapamiętać rytm przez słowa czy przez ruch?
- Jak zmienia się energia grupy, gdy rytm przyspiesza?

.....

CHA CHA BOOM, to żywiołowa zabawa rytmiczna łącząca ruch, słowo i emocje. Doskonała jako rozgrzewka integracyjna lub przerywnik energetyczny w warsztatach teatralnych, tanecznych i edukacyjnych.



ĆWICZENIE 11

BOOM SNAP CLAP

OBSZAR TEMATYCZNY

Body percussion | Rytmika | Koordynacja słuchowo-ruchowa.

CEL ĆWICZENIA

- Rozwijanie poczucia rytmu i pamięci sekwencyjnej.
- Ćwiczenie koordynacji ruchowej i obustronnej.
- Rozwijanie koncentracji, słuchu muzycznego i refleksu.
- Integracja grupy poprzez wspólne tempo i rytm.
- Nauka synchronizacji ruchów z dźwiękami ciała.

GRUPA DOCELOWA

Dzieci, młodzież, dorośli – grupy warsztatowe, animacyjne, edukacyjne i teatralne.

CZAS TRWANIA

8–12 minut.

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Niepotrzebne – ciało jako instrument (uda, dłonie, palce).
Opcjonalnie: muzyka w tempie 90–100 BPM (rytm 4/4).

PRZEBIEG ĆWICZENIA

• Wprowadzenie:

Prowadzący tłumaczy zasadę: każda sylaba odpowiada jednemu ruchowi rytmicznemu. Celem jest zapamiętanie sekwencji ruchowych i treści, dopasowanie treści do ruchu, następnie utrzymanie równego tempa i wspólnego pulsu.

• Kod ruchów:

Sylaba	Ruch	Opis
BOOM	Uderzenie dłońmi o uda	Dłonie uderzają o uda w rytmie ćwierćnotowym
SNAP	Pstryknięcie palcami obu dłoni	Wyraźne, rytmiczne pstryknięcie
KLAP	Kłaśnięcie w dłonie	Głośnie, energiczne uderzenie dłoni o dłonie
Ciii	Gest uciszenia	Palec wskazujący przy ustach, wprowadzenie ciszy / pauzy



- **Sekwencja ruchowo-rytmiczna:**

BOOM SNAP KLAP

BOOM BOOM SNAP KLAP SNAP

BOOM SNAP KLAP

BOOM BOOM SNAP

Ciii

- **Opis krok po kroku:**

BOOM – uderzenie dłońmi o uda,

SNAP – pstryknięcie palcami,

KLAP – klaśnięcie,

BOOM BOOM – dwa szybkie uderzenia o uda,

SNAP KLAP SNAP – pstryknięcie, klaśnięcie, pstryknięcie,

BOOM – uderzenie dłońmi o uda,

SNAP – pstryknięcie palcami,

KLAP – klaśnięcie,

BOOM BOOM SNAP – dwa szybkie uderzenia o uda, pstryknięcie,

Ciii – gest uciszenia i pauza (cisza jako element rytmu).

Rytm powtarzamy dwukrotnie, zanim przejdziemy do wariantów.

- **Wariant 1 – Jednolity rytm grupowy**

Cała grupa wykonuje rytm jednocześnie, starając się utrzymać wspólne tempo. Prowadzący dba o dynamikę – rytm może być spokojny lub żywiołowy.





- **Wariant 2 – Echo rytmiczne**

Prowadzący wykonuje sekwencję, grupa powtarza po nim jak echo. Dzięki temu uczestnicy ćwiczą koncentrację, słuchanie i pamięć ruchową.

- **Wariant 3 – Kanon**

Grupa dzielona jest na dwie lub trzy części. Każda zaczyna rytm z przesunięciem o dwa uderzenia. Powstaje kanon rytmiczny, w którym warstwy dźwięków nakładają się, tworząc efekt perkusyjny.

- **Wariant 4 – Rytmiczny dialog**

Uczestnicy w parach wykonują rytm naprzemiennie:

- pierwsza osoba – wers 1 i 2,
- druga osoba – wers 3 i 4,
- na końcu razem wykonują **Ciii** jako wspólną pauzę.

Można bawić się tym rytmem, dodając emocje, np. wariant wesoły, wariant przestraszony, wariant zły itd.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Ćwiczenie najlepiej rozpocząć od wolnego tempa i przyspieszać stopniowo.
- Wprowadź gest **Ciii** jako wyraźny znak zakończenia rytmu – to uczy ciszy i kontroli impulsu.
- Zwracaj uwagę na precyzję pstryknięć (**SNAP**) – to najtrudniejszy element dla początkujących. Można go zastąpić (podobnie jak w zabawie: „Sió-demki”) podniesieniem rąk do góry.
- Wersję kanonową wprowadzaj dopiero, gdy masz pewność, że uczestnicy znają i pamiętają zabawę.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

- Poprawa koordynacji i rytmiczności,
- Zwiększenie koncentracji i refleksu,
- Uczestnicy uczą się czuć puls rytmiczny i reagować na ciszę,
- Radość i spontaniczność – ćwiczenie wprowadza lekkość i humor.

REFLEKSJA / PYTANIA DO UCZESTNIKÓW

- Jak się czułaś/czułeś, gdy grupa „zgrała się” w rytmie?
- Czy łatwiej było Ci utrzymać rytm, gdy go słyszałaś/słyszałeś, czy gdy tylko czułaś/czułeś w ciele?
- Co daje Ci cisza na końcu – spokój, napięcie czy rozluźnienie?

.....

BOOM SNAP CLAP, to jedno z najbardziej uniwersalnych ćwiczeń rytmicznych. Łączy dynamikę, humor i prostotę. Można je wykonać z każdą grupą – od dzieci po dorosłych – w sali warsztatowej, teatralnej lub integracyjnej.



Część II

BRAINBALL METHOD

BRRAINBALL STANOWSKA METHOD POWSTAŁA JAKO ODPOWIEDŹ na potrzeby, które przez lata obserwowałam podczas prowadzonych przeze mnie warsztatów. Niezmiennie przekonuję się, że proste ćwiczenia oparte na ruchu, równowadze, żonglowaniu i pracy z podłogą mają wyjątkową moc – aktywizują mózg, budują poczucie sprawczości, poprawiają koncentrację i wspierają regulację emocjonalną. Właśnie dlatego ta metoda łączy w sobie elementy psychomotoryki, integracji sensorycznej i pedagogiki cyrku, tworząc praktyczne narzędzie, z którego mogą korzystać różne grupy wiekowe na zajęciach edukacyjnych, terapeutycznych i rozwojowych.

Wieloletnia praktyka pokazała, że te ćwiczenia nie tylko wzmacniają ciało i koordynację, lecz także realnie wpływają na proces uczenia się, pamięć, uważność i pewność siebie. Dzięki temu stają się dla uczestników wsparciem w codziennym funkcjonowaniu – niezależnie od ich wieku, możliwości czy doświadczeń ruchowych.

W wielu kulturach umiejętność żonglowania uznawano za symbol mądrości, sprawności i uważności. To dlatego można z przymrużeniem oka powiedzieć, że żonglowanie – obok muzyki i tańca – jest jednym z najstarszych „zawodów”, jakie praktykował człowiek. Archeolodzy odnajdują przedstawienia żonglerów na egipskich malowidłach sprzed 4000 lat, a sztuka podrzucania przedmiotów pojawia się w opisach



kultur chińskich, greckich, rzymskich i prekolumbijskich. Współczesna nauka potwierdza, że żonglowanie wspiera neuroplastyczność, koncentrację, koordynację, pamięć roboczą i regulację emocji.

Na końcu książki znajduje się rozdział „Efekty Treningu Umysł na Siłowni – Podsumowanie Ewaluacji”, który przedstawia konkretne wyniki i obserwacje potwierdzające skuteczność przedstawionych tu metod. Materiał stanowi ważne uzupełnienie niniejszego rozdziału i pokazuje, jak znaczące mogą być korzyści płynące z regularnego treningu ruchowo-poznawczego.

Ćwiczenia wspierają rozwój małej i dużej motoryki, poprzez jednoczesną pracę dłoni, palców, nadgarstków oraz ramion i tułowia. Ruch precyzyjny (rzut, chwyt) łączy się tutaj z ruchem globalnym (koordynacja całego ciała), co sprzyja integracji motorycznej i rozwija płynność działania. Dzięki temu ćwiczeniu uczestnicy trenują precyzję ruchów (motoryka mała) oraz koordynację przestrzenną i równowagę (motoryka duża).





ĆWICZENIE 1

Focus

CEL ĆWICZENIA

- Rozwijanie koncentracji i podzielności uwagi.
 - Wzmacnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej i bilateralnej.
 - Ćwiczenie propriocepcji – czucia ciała i kontroli ruchu.
 - Nauka planowania działania i reakcji na bodźce.
 - Rozwijanie synchronizacji grupowej i integracji społecznej.
 - Regulacja napięcia mięśniowego i emocjonalnego.
 - Przygotowanie do dalszych zadań wymagających równowagi i skupienia.
- Ćwiczenie łączy elementy pracy z rytmem, ruchem i relacją – aktywizuje, a jednocześnie wycisza i porządkuje procesy poznawcze.

GRUPA DOCELOWA

Dzieci (od 6 lat), młodzież, dorośli, seniorzy, grupy integracyjne i terapeutyczne.

LICZBA UCZESTNIKÓW

Od 5 do 20 osób.

CZAS TRWANIA

Do 20 minut, w zależności od ilości uczestników.

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Trzy piłeczki do żonglowania w różnych kolorach (np. niebieska, czerwona, pomarańczowa) albo piłki obciążone piaskiem lub ryżem – tzw. „rusatki”.

PRZEBIEG ĆWICZENIA

● *Etap 1 – Niebieska piłka (prawa strona)*

1. Uczestnicy stoją w kole, przodem do środka.
2. Prowadzący pokazuje niebieską piłkę i wprowadza trzy zasady:
 - piłka wędruje w prawą stronę, od osoby do osoby,
 - przed rzutem uczestnik nawiązuje kontakt wzrokowy,
 - rzucamy od dołu, spokojnie, łagodnym ruchem.
3. Grupa rozpoczyna wymianę – po jednym rzucie do każdej osoby, aż piłka wróci do prowadzącego. Uczestnicy uczą się wagi i toru lotu piłki, rozwijając uważność i czucie rekwizytu.

Wariant:

- początkowo pracują obie ręce,
- w kolejnym przebiegu ruch tylko prawą ręką (kontakt wzrokowy, rzut i chwyt),
- po kilku rundach uczestnicy w momencie rzutu wypowiadają np. swoje imię.



● **Etap 2 – Czerwona piłka (lewa strona)**

1. Prowadzący wprowadza czerwoną piłkę, którą uczestnicy rzucają w lewo.
2. Najpierw pracują obie ręce, potem tylko lewa.
3. W wersji rozszerzonej, po kilku rundach realizacji pkt. 1 i 2, uczestnicy dodatkowo mówią podczas rzutu np.:
 - swój numer buta,
 - wzrost,
 - ulubione warzywo lub kolor.

Ćwiczenie rozwija koordynację bilateralną i pamięć roboczą, ponieważ wymaga zapamiętania kierunku i zasad ruchu.

● **Etap 3 – Dwie piłki jednocześnie**

1. Niebieska piłka wędruje w prawo, czerwona w lewo.
2. Uczestnicy rzucają i łapią odpowiednią ręką (prawa–prawa, lewa–lewa).
3. Zachowany zostaje warunek kontaktu wzrokowego przed rzutem.
4. W sytuacji, gdy uczestnik po jednej stronie ma osobę z niebieską piłką, a po drugiej z czerwoną – uczy się planowania: najpierw łapie jedną, potem kieruje uwagę na drugą. Zgodnie z zasadą, że „warunkiem rzutu jest kontakt wzrokowy”.

To etap treningu uważności i koordynacji wzrokowo-ruchowej – mózg uczy się selekcjonować bodźce i reagować w kolejności.

● **Etap 4 – Pomarańczowa piłka (swobodny kierunek)**

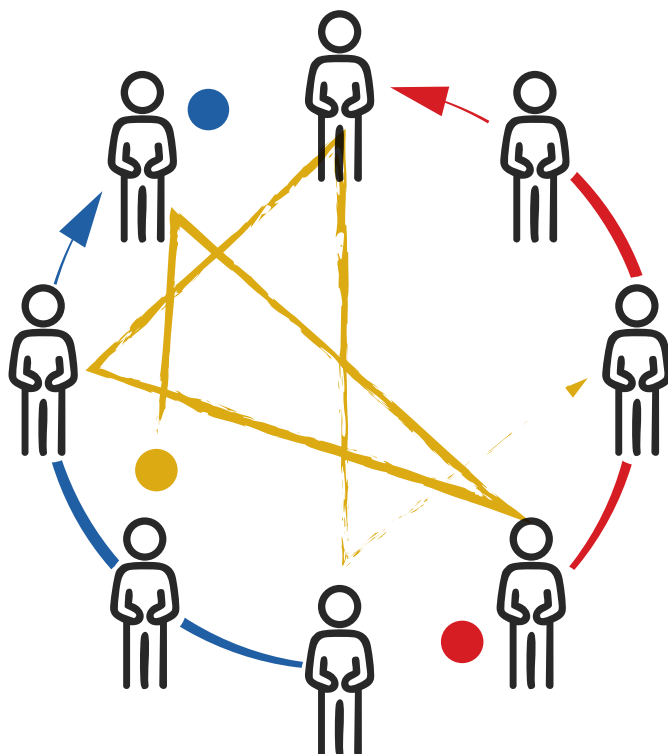
1. Wprowadzona zostaje trzecia piłka – pomarańczowa (podczas wprowadzania nowej piłki, poprzednie zostają odłożone)
2. Piłka pomarańczowa może wędrować dowolnie po kole, w każdym kierunku, ale obowiązuje ta sama zasada:
 - rzut następuje tylko po kontakcie wzrokowym,
 - zawsze rzucamy od dołu.
3. Ćwiczenie staje się dynamiczne, wymaga koncentracji i reakcji na bodźce z różnych stron.

● **Etap 5 – Trzy piłki równocześnie**

1. Wszystkie trzy piłki (niebieska, czerwona, pomarańczowa) wchodzi w grę równocześnie.
2. Każda ma własny kierunek, zasadę – którą ręką pracuje, w którą stronę.
3. Grupa staje się systemem współzależnym – uczestnicy muszą zachować skupienie, spokój i uważność na innych. Nie zależy nam na czasie i prędkości, ale na dokładności i skupieniu.



4. Prowadzący obserwuje grupę i w razie potrzeby:
- zatrzymuje ćwiczenie,
 - usuwa jedną z piłek (zmniejszenie trudności),
 - lub dodaje piłkę ponownie (zwiększenie intensywności).



WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Dbaj o powolne tempo – ruchy niech będą płynne i świadome, nie szybkie, skoordynowane z oddechem.
- Zachęcaj do uważności, nie do perfekcji.
- Obserwuj, czy uczestnicy utrzymują kontakt wzrokowy – to kluczowa umiejętność w tym ćwiczeniu.
- Jeśli grupa gubi rytm/ koncentrację, cofnij się do poprzedniego etapu (np. do jednej piłki).
- Warto zakończyć ćwiczenie jedną piłką, czyli stopniowo usuwając inne, a następnie chwilą zatrzymania: uczestnicy stoją spokojnie, skupiają uwagę na ciele i oddechu.

**EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT**

- o Poprawa koncentracji i refleksu.
- o Zwiększenie koordynacji bilateralnej i płynności ruchów.
- o Uczestnicy doświadczają stanu uważności (focus) – wyciszenia i pełnej obecności.
- o Rozwój zaufania i współdziałania w grupie.
- o Regulacja napięcia emocjonalnego i pobudzenie pozytywnej energii do dalszych działań.

REFLEKSJA / PYTANIA DO UCZESTNIKÓW

- o Co pomogło Ci utrzymać skupienie, gdy w kole pojawiło się kilka piłek?
- o Jak się czułeś/czułaś, gdy piłka do Ciebie nie dotarła?
- o Czy łatwiej było Ci pracować w ciszy, czy gdy grupa była głośno?
- o Co zauważyłaś/zauważyłeś w swoim ciele po zakończeniu ćwiczenia?

„Focus” to ćwiczenie o wysokiej wartości psychomotorycznej – uczy obserwacji, synchronizacji i uważnego działania. W prosty sposób łączy element gry, integracji i medytacyjnego skupienia. Doskonale wprowadza do pracy nad równowagą i żonglowaniem wieloma rekwizytami.





ĆWICZENIE 2

Świadomy tor

Ćwiczenie indywidualne z piłką do żonglowania „rusatka”

CEL ĆWICZENIA

- Koncentracja uwagi i utrzymanie skupienia.
- Koordynacja wzrokowo–ruchowa i praca bilateralna.
- Rozwijanie świadomości ciała i propriocepcji.
- Trening peryferyjnego pola widzenia.
- Regulacja napięcia mięśniowego i emocjonalnego.
- Nauka planowania i kontrolowania działania.
- Wyciszenie i reset psychofizyczny.

To ćwiczenie jest doskonałym przykładem treningu umiejętności wzrokowych (tzw. visual skills training), często stosowanym w sporcie, rehabilitacji i psychologii percepcji.

Ćwiczenie rozwija zdolność do efektywnego wykorzystania widzenia peryferyjnego przy zachowaniu fiksacji centralnej, co poprawia podzielność uwagi i orientację przestrzenną.

Ćwiczenie polecane szczególnie w sytuacjach przebodźcowania, zmęczenia lub napięcia psychicznego. Może być wykorzystywane jako krótka forma „oddechu” w pracy lub nauce, poprawiająca skupienie i równowagę układu nerwowego.

GRUPA DOCELOWA

Ćwiczenie indywidualne – dla osób w każdym wieku (dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy).

CZAS TRWANIA

10 minut.

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Jedna piłeczka do żonglowania – w wybranym przez uczestnika kolorze.

Piłeczki obciążone piaskiem (tzw. „rusatki”) są najbardziej odpowiednie.

W psychomotoryce wybór koloru ma znaczenie – wpływa na motywację, emocje i poczucie bezpieczeństwa. Uczestnik sam wybiera kolor, który w danym momencie najbardziej z nim rezonuje.

PRZEBIEG ĆWICZENIA:

• Etap 1 – Zapoznanie z rekwizytem

- Uczestnik stoi w swobodnej pozycji. Prawa ręka ułożona luźno na wysokości pępka lub bioder.



- Zadanie – podrzucać piłkę kolumnowo, na wysokość oczu, tylko prawą ręką.
 - Celem jest przyzwyczajenie dłoni, ciała i wzroku do toru ruchu piłki.
 - Uczestnik (na każdym etapie) wykonuje 30–60 powtórzeń.
 - **Etap 2 – Zatrzymana głowa, aktywne oko**
 - Pozycja ta sama. Uczestnik podrzuca piłkę prawą ręką, ale nie porusza głową – wzrok kieruje prosto przed siebie. Gałki oczne podążają za piłką w górę i w dół, obserwując trajektorię lotu piłki.
 - Celem jest aktywizacja mięśni oka i połączenia wzrok–ręka.
 - Uczestnik wykonuje ok. 60 rytmicznych podrzutów.
 - **Etap 3 – Peryferyjne patrzenie (horyzontalne)**
 - Uczestnik wybiera konkretny punkt w przestrzeni przed sobą – np. gniazdko, płamę, guzik, fragment ściany. Wzrok zostaje „zakotwiczony” w tym punkcie.
 - Uczestnik podrzuca piłkę prawą ręką (na wysokość oczu), ale nie odrywa wzroku od wybranego miejsca.
 - Piłka jest obserwowana kątem oka, bez zmiany kierunku spojrzenia.
- To ćwiczenie poszerza pole widzenia i uczy widzenia peryferyjnego.

Ważne:

Uczestnik wykonuje zadanie, które wymaga jednoczesnej koncentracji na dwóch płaszczyznach uwagi:

- **Zadanie pierwszorzędne** (Fiksacja centralna): Utrzymywanie stałej fiksacji wzroku (ang. gaze fixation) na odległym punkcie. W ten sposób aktywowany jest system widzenia centralnego (plamka żółta, czopki), który odpowiada za ostrość i szczegóły.
- **Zadanie drugorzędne** (Percepcja peryferyjna): Monitorowanie ruchu piłki za pomocą widzenia peryferyjnego (ang. peripheral vision). Tu kluczową rolę odgrywają pręciki na obrzeżach siatkówki, które doskonale wykrywają ruch.

To, co uczestnik trenuje, to świadome wykorzystanie widzenia peryferyjnego przy jednoczesnym zachowaniu fiksacji centralnej. Ćwiczenie to jest często określane jako trening „poszerzania pola widzenia” (choć fizyczne pole widzenia się nie zmienia, to poprawia się efektywność jego wykorzystania) lub trening „podzielności uwagi wzrokowej”.

- **Etap 4 – Ruch do przodu z horyzontalnym wzrokiem**
 - Uczestnik wcięż patrzy w dal.
 - Podrzuca piłkę na wysokość oczu, nie zmieniając położenia głowy ani kierunku wzroku, i zaczyna iść powoli w stronę punktu, utrzymując rytmiczne podrzuty.

Celem jest integracja wzroku, ruchu i równowagi.



● **Etap 5 – Podejście i odejście z utrzymaniem kontaktu wzrokowego**

- Uczestnik wybiera najdalszy widoczny punkt przed sobą.
- Podrzuca piłkę, patrząc tylko na ten punkt – widzi piłkę kątem oka, ale nie śledzi jej wzrokiem.
- Podchodzi do punktu, cały czas podrzucając piłkę, a następnie oddala się tyłem, kontynuując podrzuty.

Ćwiczenie wymaga podzielności uwagi i kontroli ciała w przestrzeni.

● **Etap 6 – Strona lewa**

- Cały cykl powtarzamy z lewą ręką, zachowując wszystkie wcześniejsze zasady:
 - podrzuty na wysokość oczu,
 - głowa stabilna,
 - wzrok peryferyjny,
 - wybrany punkt w przestrzeni,
 - marsz przodem i tyłem z zachowaniem rytmu.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- Ćwiczenie w pozycji siedzącej (dla osób z ograniczoną mobilnością).
- Świadoma zmiana wysokości podrzutów.
- Wersja z dwiema piłkami (na wyższym poziomie zaawansowania) – naprzemienne podrzuty prawa-lewa.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO / UCZESTNIKA

- Wdech podczas podrzutu, wydech przy chwycie – rytm oddechu stabilizuje ciało.



- Jeśli piłka upadnie – zatrzymaj się, weź oddech, podnieś ją spokojnie.
- Ważna jest jakość ruchu, nie sama ilość podrzutów.
- Niech każdy etap będzie świadomy i uważny – to ćwiczenie to forma mikro-medytacji w ruchu.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT:

- Uspokojenie oddechu i rytmu serca.
- Rozluźnienie napięć mięśniowych.
- Zwiększenie koncentracji, uważności i równowagi emocjonalnej.
- Poprawa integracji wzrokowo-ruchowej i propriocepcji.
- Wzrost poczucia spokoju, kontroli i „powrotu do ciała”.
- Rozwój małej i dużej motoryki, stabilizacja postawy, praca bilateralna.

REFLEKSJA / PYTANIA DO UCZESTNIKÓW:

- Jak czuć/czułaś się po kilku minutach ćwiczenia?
- Czy Twoje ciało się rozluźniło?
- Co zauważyłaś/zauważyłeś w pracy wzroku – czy łatwiej było patrzeć blisko, czy daleko?
- Jak zmienił się Twój oddech w trakcie podrzutów?

NA CO TO WPŁYWA? (KORZYŚCI Z TRENINGU)

Trening ten ma realny wpływ na szereg zdolności kognitywnych i motorycznych:

Obszar	Wpływ	Zastosowanie / Korzyść
Podzielność uwagi	Zdolność do przetwarzania informacji z centrum i peryferii jednocześnie.	Sport (np. koszykarz widzi partnera na boku boiska, patrząc na kosz), prowadzenie pojazdów.
Czas reakcji	Szybsze wykrywanie i reagowanie na bodźce pojawiające się na obrzeżach pola widzenia.	Unikanie zagrożeń, szybsza reakcja na ruch przeciwnika.
Orientacja przestrzenna	Lepsze poczucie położenia ciała i obiektów w otoczeniu bez konieczności odrywania wzroku od głównego celu.	Poprawa koordynacji ręka-oko.
Efektywność widzenia	Zmniejszenie potrzeby ciągłego „skanowania” otoczenia ruchami gałek ocznych (sakady), co oszczędza czas.	Zwiększenie „świadomości sytuacyjnej” (ang. <i>situational awareness</i>).



ĆWICZENIE 3

Piłka w przestrzeni

CEL ĆWICZENIA

- Rozwijanie koordynacji bilateralnej (obustronnej pracy rąk).
- Trening koncentracji i podzielności uwagi.
- Rozwijanie percepcji wzrokowej i peryferyjnej.
- Wzmacnianie propriocepcji i czucia głębokiego.
- Regulacja napięcia mięśniowego i emocjonalnego.
- Doskonalenie planowania ruchu i reakcji na bodźce.
- Ćwiczenie zaufania do własnego ciała i orientacji w przestrzeni.

To ćwiczenie łączy w sobie elementy integracji sensorycznej, treningu uważności i przygotowania do żonglowania. Pozwala zharmonizować półkule mózgowe i odzyskać równowagę psychofizyczną.

GRUPA DOCELOWA

Dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy.

Zalecane dla wszystkich osób potrzebujących wyciszenia, skupienia lub „resetu sensorycznego”.

LICZBA UCZESTNIKÓW

Ćwiczenie indywidualne.

CZAS TRWANIA

5–10 minut.

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Jedna piłka do żonglowania – „rusatka”, ewentualnie woreczek (najlepiej miękki, obciążony piaskiem lub ryżem). Uczestnik sam wybiera kolor rekwizytu, zgodnie z nastrojem i intuicją.

PRZEBIEG ĆWICZENIA

● *Pozycja wyjściowa*

- Uczestnik stoi prosto, w rozluźnionej postawie.
- Ramiona są lekko odwiedzone do boków, dłonie skierowane ku górze.
- W jednej dłoni znajduje się piłka (zwykle zaczynamy od prawej).
- Twarz i głowa skierowane na wprost.

● *Etap 1 – Przenoszenie piłki z ręki do ręki*

- Uczestnik przerzuca piłkę łagodnym łukiem z jednej dłoni do drugiej. Maksymalna wysokość to poziom oczu. Obserwuje jej tor lotu – wzrok podąża za ruchem piłki.



- o Wykonujemy ok. 60 powtórzeń.

Celem jest oswojenie dłoni z ciężarem i rytmem ruchu, aktywizacja współpracy półkul mózgowych.

● **Etap 2 – Fiksacja centralna**

- o Uczestnik przerzuca piłkę tak samo jak wcześniej, ale nie śledzi jej wzrokiem.
- o Patrzy w wybrany punkt przed sobą, utrzymując głowę nieruchomo.
- o Piłka pojawia się i znika w polu widzenia peryferyjnego (kątem oka).

Celem jest rozwój percepcji peryferyjnej i stabilizacji spojrzenia.

● **Etap 3 – Ruch w kierunku wybranego punktu**

- o Uczestnik wybiera konkretny punkt w przestrzeni przed sobą (np. plamkę na ścianie).
- o Patrzy tylko na ten punkt, cały czas przerzucając piłkę z ręki do ręki, i powoli idzie w jego kierunku, nie tracąc kontaktu wzrokowego z celem.

Uczy to koordynacji wzrokowo–ruchowej, planowania i orientacji w przestrzeni.

● **Etap 4 – Oddalanie się od punktu (marsz tyłem)**

- o Uczestnik zatrzymuje wzrok na tym samym punkcie, ale teraz idzie tyłem, powoli się oddalając, wciąż podrzucając piłkę.

Celem jest utrzymanie równowagi, koordynacji i stabilizacji ciała mimo zmiany kierunku ruchu.

● **Etap 5 – Praca z zamkniętymi oczami**

- o Uczestnik wraca do pozycji stojącej. Przerzuca piłkę z dłoni do dłoni, patrząc na wprost, a następnie na kilka sekund zamyka oczy, próbując kontynuować ruch.
 - Ćwicz to czucie przestrzeni, równowagę, propriocepcję i zaufanie do ciała.
 - Można powtarzać seriami po 10 podrzutów z zamkniętymi oczami, między którymi następuje chwila oddechu.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- o Zmiana tempa przerzucania piłki (wolno–szybko–wolno).
- o Ćwiczenie w rytmie muzyki o spokojnym tempie (np. 60–70 BPM).
- o Wersja siedząca – dla osób starszych lub z trudnością w utrzymaniu równowagi.
- o Zastosowanie dwóch różnych piłek (np. o innej wadze lub strukturze) – zwiększenie poziomu trudności i stymulacji sensorycznej.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO / UCZESTNIKA

- o Ruch ma być miękki i płynny, nie siłowy.
- o Wdech podczas przerzutu, wydech przy chwycie – rytm oddechu reguluje napięcie mięśniowe.



- Nie dąż do perfekcji – liczy się ciągłość i świadomość ruchu, nie precyzja toru lotu.
- Jeśli piłka spadnie, po prostu zatrzymaj się, weź wdech i kontynuuj.
- Gdy pojawi się zmęczenie – zamknij oczy, weź oddech i poczuj ciężar piłki w dłoni.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

- Poprawa koordynacji obustronnej i koncentracji.
- Uspokojenie rytmu serca i oddechu.
- Wzmocnienie stabilizacji ciała i świadomości przestrzeni.
- Zwiększenie zdolności do pracy peryferyjnej i kontroli uwagi.
- Rozluźnienie napięć mięśniowych i emocjonalnych.
- Uczucie wewnętrznego wyciszenia i „ułożenia” myśli.

REFLEKSJA / PYTANIA DLA UCZESTNIKÓW

- Jakie emocje towarzyszyły Ci podczas przetrzymywania piłki?
- Czy łatwiej było Ci pracować, gdy patrzyłaś/patrzyłeś na piłkę, czy gdy patrzyłaś/ patrzyłeś przed siebie?
- Jak ciało reagowało, gdy zamknęłaś/zamknąłeś oczy?
- Czy po zakończeniu ćwiczenia czujesz większy spokój lub skupienie?

.....

„Piłka w przestrzeni” to ćwiczenie, które rozwija zaufanie do ciała i uczy równowagi pomiędzy skupieniem a rozluźnieniem. Doskonale sprawdza się jako indywidualny trening koncentracji, a także jako element wyciszający po intensywnej pracy lub przed ćwiczeniami równoważnymi.





ĆWICZENIE 4

Rzut naprzemienny – wstęp do kaskady

CEL ĆWICZENIA

- Rozwijanie koordynacji bilateralnej i naprzemiennej.
- Przygotowanie do kaskady żonglerskiej (3 piłki).
- Ćwiczenie koncentracji, rytmu i planowania ruchu.
- Poprawa czucia przestrzeni i trajektorii lotu.
- Regulacja napięcia i rytmizacji ruchu.
- Doskonalenie integracji półkul mózgowych (wzrok–ruch–planowanie).

Ćwiczenie stanowi pomost między prostym przrzucaniem piłki z ręki do ręki a pełną kaskadą żonglerską. Uczy rytmu, cierpliwości i skupienia, a jednocześnie wprowadza element zabawy i spokoju.

GRUPA DOCELOWA

Dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy.

Ćwiczenie polecane szczególnie osobom pracującym z ciałem, z nadmiernym napięciem lub trudnościami z koncentracją, lateralizacją.

LICZBA UCZESTNIKÓW

Ćwiczenie indywidualne.

CZAS TRWANIA

10–15 minut.

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Dwie piłki do żonglowania (miękkie, obciążone – typu rusalka).

Kolory kontrastowe, by łatwiej rozróżniać tor lotu (np. niebieska i żółta).

PRZEBIEG ĆWICZENIA

● *Etap 1 – Przygotowanie*

- Uczestnik stoi w lekkim rozkroku, w rozluźnionej pozycji, dłonie na wysokości bioder.
- Każda dłoń trzyma po jednej piłce.
- Ramiona są lekko zgięte, łokcie blisko ciała.
- Głowa prosta, wzrok skierowany lekko przed siebie – na wysokość oczu.

● *Etap 2 – Poznanie rytmu (jedna piłka)*

- Zaczynamy od prawej ręki – podrzut kolumnowy na wysokość oczu, chwyt tą samą ręką.
- 20 powtórzeń w rytmie „raz–dwa” (rzut–chwyt).
- Następnie lewa ręka – to samo ćwiczenie.

Celem jest wycucie toru, tempa i wagi piłki w każdej dłoni oddzielnie.



● **Etap 3 – Naprzemienne podrzuty (bez krzyżowania)**

- Uczestnik trzyma piłki w obu dłoniach.
- Następnie działa według następującej procedury:
 - wyrzuca piłkę trzymaną w prawej dłoni,
 - gdy piłka osiąga najwyższy punkt lotu – w tym momencie wyrzuca lewą.
 - Piłki spadają naprzemiennie do tej samej ręki, z której zostały rzucone.
- Rytm:
 - „Prawa – lewa – prawa – lewa...”
 - Pracujemy w rytmie ciała i oddechu.
 - Kluczowe jest, aby zachować równe tempo i jednakową wysokość rzutów (na wysokość oczu).

● **Etap 4 – Rzut krzyżowy (skrzyżowana trajektoria)**

To kolejny poziom trudności – przygotowanie do kaskady.

- Uczestnik działa według następującej procedury:
 - Prawa ręka rzuca piłkę na wysokość oczu, w kierunku lewej ręki.
 - Gdy pierwsza piłka osiąga najwyższy punkt lotu – lewa ręka rzuca swoją piłkę w przeciwnym kierunku (do prawej dłoni).
 - Chwyt – każda piłka wraca do przeciwnej dłoni.





- Rytm:
 - „Rzut – rzut – chwyt – chwyt” lub „wyrzucić – wyrzucić – złap – złap” lub „prawa – lewa – lewa – prawa”.
 - Tor lotu przypomina łuk lub „X” przed ciałem.
 - Po 10–20 powtórzeniach uczestnik wyczuje płynność i rytm.

● **Etap 5 – Naprzemienny przepływ (ciągły rytm)**

- Uczestnik utrzymuje ruch naprzemienny bez przerw – jedna piłka jest zawsze w powietrzu.
- Kiedy pierwsza zaczyna spadać, druga jest już w ruchu w przeciwnym kierunku. To pierwsze doświadczenie „ciągłego przepływu”, które przygotowuje do kaskady trzypiętkowej.
 - Uczestnik może liczyć rytm: „1 – 2 – 3 – 4 – 1 – 2 – 3 – 4...”
 - lub korzystać z rytmu oddechu: wdech – dwa rzuty, wydech – dwa chwyt.

● **Etap 6 – Wzrok i peryferia**

- Uczestnik wykonuje ćwiczenie, patrząc na wprost, nie śledząc piłek wzrokiem.
- Piłki pojawiają się w polu widzenia peryferyjnego.

To rozwija świadomość przestrzeni, integrację wzrokowo-ruchową i stabilność głowy.

● **Etap 7 – Ruch z miejscem**

Po utrwaleniu rytmu można wprowadzić marsz w przód i w tył, utrzymując naprzemienny ruch. Uczestnik zachowuje kontakt z przestrzenią, rytmem i ciałem.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- Zmiana tempa: wolno–średnio–szybko (w rytmie muzyki).
- Wersja z siedzenia – dla osób z ograniczoną mobilnością.
- Wariant z różnymi piłkami (np. cięższa w lewej dłoni, lżejsza w prawej) – rozwija czucie różnic wagowych.
- Ćwiczenie w rytmie metronomu – 80–100 BPM.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO / UCZESTNIKA

- Zaczynaj zawsze powoli – rytm ważniejszy niż wysokość.
- Rzuty wykonuj od dołu, ruchem elastycznym, nie siłowym.
- Staraj się, by łuk lotu był symetryczny i spokojny.
- Nie śledź piłek wzrokiem – patrz przed siebie, używaj widzenia peryferyjnego.
- Jeśli piłki się zderzają – to dobry znak: znaczy, że trafiają w ten sam punkt przestrzeni (potem nauczysz się „rozmiąć” je w rytmie kaskady).

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

- Poprawa koordynacji obustronnej i rytmicznej.
- Zwiększenie koncentracji i podzielności uwagi.



- o Uczestnik rozwija czucie przestrzeni i przewidywanie ruchu.
- o Rozluźnienie ciała i równoważenie półkul mózgowych.
- o Wzrost spokoju, koncentracji i harmonii ruchowej.

REFLEKSJA / PYTANIA DLA UCZESTNIKÓW

- o Jak czułaś/czułeś się, gdy udało Ci się utrzymać rytm naprzemienny?
- o Kiedy łatwiej było Ci zachować skupienie – gdy patrzyłaś/patrzyłeś na piłki, czy na wprost?
- o Co się dzieje w Twoim ciele, gdy piłki płyną w rytmie?
- o Czy czujesz różnicę pomiędzy chaosem a przepływem?

.....

Rzut naprzemienny – wstęp do kaskady to ćwiczenie o wyjątkowym znaczeniu dla rozwoju integracji sensomotorycznej. Łączy rytm, uwagę i spokój, przygotowując uczestnika do żonglowania trzema piłkami, ale także do lepszego radzenia sobie z codziennym stresem i nadmiarem bodźców.



ĆWICZENIE 5

Wspólny rytm – praca w parach

CEL ĆWICZENIA

- Rozwijanie empatii ruchowej.
- Nauka słuchania impulsów płynących z ciała drugiej osoby.
- Budowanie poczucia rytmu, wspólnego oddechu i wzajemnego zaufania.
- Poprawa koncentracji, równowagi i planowania działania.
- Rozwój koordynacji bilateralnej i peryferyjnego widzenia.
- Regulacja napięcia mięśniowego i emocjonalnego poprzez kontakt i rytmiczny przepływ energii.

Ćwiczenie ma działanie integrujące i relaksujące. Pomaga ugruntować uwagę, wzmocnić współdziałanie oraz rozwijać uważność w relacji z innymi.

GRUPA DOCELOWA

Dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy. Zalecane zwłaszcza w grupach integracyjnych, szkoleniowych i terapeutycznych.

LICZBA UCZESTNIKÓW

Nieograniczona – praca w parach.

CZAS TRWANIA

10–12 minut.

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Dwie piłki żonglerskie (miękkie, obciążone, tzw. rusatki).

● Wariant 1 – Jedna piłka, wspólne ciało

PRZEBIEG ĆWICZENIA

- Uczestnicy stają obok siebie, bok w bok, w lekkim rozluźnieniu. Mogą się delikatnie objąć w pasie, co pozwala lepiej poczuć ruch partnera i zestroić rytm oddechu.
- Osoba stojąca po prawej stronie trzyma piłkę w prawej dłoni, osoba po lewej stronie ma otwartą lewą dłoń skierowaną ku górze.
- Zadanie polega na przerzucaniu piłki łagodnym łukiem między sobą, na wysokość oczu, w rytmie wspólnego oddechu.
- Głowa i wzrok skierowane są prosto przed siebie – nie śledzimy piłki, a czujemy moment wyrzutu i chwytu poprzez impulsy płynące z ciała partnera.
- Uczestnicy nie umawiają się na tempo. Piłka ma płynąć w rytmie naturalnej synchronizacji, jaka powstaje między nimi.
- Czas trwania: ok. 2–3 minuty.



Po zakończeniu etapu następuje zamiana miejsc – osoba, która wcześniej wyrzucała prawą ręką, teraz stoi po lewej stronie i pracuje lewą ręką.

Efekt / odczucie:

Uczestnicy zaczynają odbierać subtelne sygnały z ciała partnera – napięcie, spowolnienie, impuls ruchowy. Ćwiczenie rozwija czucie wspólnego rytmu i empatyczny kontakt poprzez ruch.

● Wariant 2 – Dwa impulsy – dwie piłki**PRZEBIEG ĆWICZENIA**

- Uczestnicy pozostają w tej samej pozycji – bok w bok, w kontakcie. Każda osoba ma teraz jedną piłkę w swojej dłoni (prawa-lewa).
- Zadanie polega na wyrzucaniu piłek naprzemiennie, nigdy równocześnie:
 - najpierw jedna piłka leci łagodnym łukiem,
 - gdy jest w najwyższym punkcie, druga osoba wyrzuca swoją piłkę – w przeciwnym kierunku.
- Rytm przypomina naprzemienny dialog – „Ty – ja – ty – ja...”
- Piłki poruszają się po krzyżujących się trajektoriach, tworząc wizualny rytm podobny do ruchu wahadła lub kaskady w zwolnionym tempie.
- Wzrok skierowany przed siebie, głowa stabilna. Ważne, by zachować miękkość ruchu i kontakt z partnerem poprzez biodra lub ramię – to pozwala poczuć, kiedy nadchodzi moment wyrzutu.
- Ćwiczenie trwa 2–3 minuty, po czym uczestnicy znów zamieniają się miejscami, aby pracować drugą stroną ciała (lewa-prawa zamiana).

WARIANTY / MODYFIKACJE

- Dla bardziej zaawansowanych: praca z różnymi kolorami piłek – każda barwa symbolizuje inny rytm lub emocję.
- Wersja wyciszająca: ćwiczenie w ciszy, z zamkniętymi oczami, skupione na impulsie i rytmie ciała.
- Wersja rytmiczna: do spokojnego podkładu muzycznego (60–70 BPM).
- Wersja integracyjna: po kilku minutach pary mogą się wymienić partnerami.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zachęcaj uczestników do nieplanowania – rytm ma się pojawić naturalnie, z ciała.
- Zwracaj uwagę, by ruch był miękki, nie siłowy, a kontakt między uczestnikami pozostał lekki i świadomy.
- W przypadku dużych napięć – można najpierw ćwiczyć bez objęcia, stojąc z lekkim dystansem.
- Po zakończeniu poproś uczestników, by pozostali chwilę w bezruchu i poczuli wspólny oddech.

**EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT**

- Pogłębienie świadomości ciała i drugiego człowieka,
- Rozwój koordynacji międzyludzkiej i rytmicznej synchronizacji,
- Wzrost poczucia bezpieczeństwa, zaufania i empatii,
- Uspokojenie emocji i poprawa skupienia,
- Zwiększenie płynności i harmonii ruchu.

REFLEKSJA / PYTANIA DLA UCZESTNIKÓW

- Jak zmieniało się tempo, gdy przestałaś/przestałeś kontrolować ruch?
- Czy czułaś/czułeś moment, w którym Wasze ciała „zsynchronizowały się”?
- Co było trudniejsze – słuchać partnera czy siebie?
- Jak się czujesz po zakończeniu – bardziej napięty czy rozluźniony?

● Wariant 3 – Dwie piłki i trzy ręce**PRZEBIEG ĆWICZENIA**

- Uczestnicy stają blisko siebie, bok w bok lub lekko na skos.
- Aktywne są trzy dłonie, jedna pozostaje w spoczynku (np. lewa ręka osoby po prawej stronie spoczywa na biodrze partnera lub jego plecach).
- W grze są dwie piłki w różnych kolorach.
- Każda z osób trzyma po jednej w dłoni (np. prawa osoba – niebieską, lewa – czerwoną).
- Zadanie polega na naprzemiennym wyrzucaniu piłek — nigdy równocześnie.
- Rytm powstaje spontanicznie, bez umawiania się.





- Piłki poruszają się między uczestnikami w losowej kolejności: raz jedna, raz druga,
- raz do prawej, raz do lewej dłoni, czasem do tej samej osoby z powrotem.
- Głowa skierowana do przodu, wzrok na wprost.
- Uczestnicy nie umawiają się na kolejność ani tempo, tylko czują ruch partnera i reagują tu i teraz.
- Kluczem jest naprzemiennosc impulsów – gdy jedna piłka leci, druga czeka.
- To tworzy rytmiczny dialog, rodzaj wspólnej rozmowy w ruchu.

CZAS TRWANIA

Około 3-4 minuty, po czym uczestnicy zamieniają się miejscami, aktywną i bierną rękę.

EFEKT / ODCZUCIE

Uczestnicy doświadczają przepływu i spontanicznej współpracy. Nie chodzi o przewidywanie, lecz o zaufanie impulsowi i współobecność w czasie rzeczywistym. Rytm staje się płynny, naturalny i „żywy”.

● Wariant 4 – Dwie piłki i cztery ręce

PRZEBIEG ĆWICZENIA

- Uczestnicy stoją naprzeciw siebie lub lekko ukośnie, w swobodnej postawie.
- Każda osoba trzyma jedną piłkę – w przeciwległej dłoni (np. prawa osoba – prawa ręka, lewa osoba – lewa ręka).
- Wyrzucają piłki naprzemiennie, w dowolnej kolejności – nigdy równocześnie. Nie ustalają rytmu, kierunku ani tempa. Ważne: reagują spontanicznie, z uważnością na ciało partnera.
- Piłki mogą lecieć:
 - na krzyż (prawa do lewej, lewa do prawej),
 - równolegle (obie w środku),
 - do tej samej dłoni partnera,
 - lub do tej samej osoby z powrotem.
 - Zasada nadrzędna: piłki są wyrzucane zawsze naprzemiennie.
- Uczestnicy nie planują – reagują w danym momencie, słuchając impulsu i rytmu, jaki sam się pojawia.
- Ruch ma być płynny, miękki i świadomy. Głowa prosto, wzrok na wprost (lub lekko obniżony), ciało zrelaksowane.
- Po kilku minutach można zmienić pozycję (np. bok w bok, dalej od siebie, bliżej siebie) – zmienia to dynamikę i zasięg ruchu.



EFEKT / ODCZUCIE

To ćwiczenie jest jak dialog bez słów – uczy zaufania, szybkiego reagowania i wspólnego rytmu. Każdy ruch jest odpowiedzią na ruch drugiej osoby. Pojawia się płynność, uważność, a często – spontaniczny śmiech i radość.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- Wersja z muzyką o spokojnym rytmie (60–80 BPM) – dla utrzymania wspólnego tempa.
- Wersja w ciszy – zwiększa wrażliwość na sygnały z ciała.
- Wersja z zamkniętymi oczami jednej osoby – trening zaufania i czucia przestrzeni.
- Zmiana odległości między uczestnikami – od pół metra do dwóch metrów (inny zakres napięcia i energii).

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO:

Przypomnij zasadę: **nie planujemy, nie umawiamy się, reagujemy.**

- Zachęcaj do pracy w ciszy, do słuchania oddechu i rytmu partnera.
- Obserwuj, jak w parach pojawia się „flow” – moment, w którym obie osoby działają jak jeden organizm.
- Zwracaj uwagę, by ruchy były płynne, nie gwałtowne.
- Po zakończeniu poproś o chwilę zatrzymania i spokojny oddech.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

- Rozwój refleksu i koordynacji interpersonalnej.
- Zwiększenie zdolności reagowania na bodźce w czasie rzeczywistym.
- Wzrost zaufania, współbrzmienia i kontaktu w ruchu.
- Pogłębienie koncentracji i uważności.
- Doświadczenie stanu tu i teraz – pełnej obecności w działaniu.

REFLEKSJA / PYTANIA DLA UCZESTNIKÓW

- Jak czułaś/czułeś, kiedy nie było planu, a ruch „pojawiał się sam”?
- Czy potrafiłaś/potrafiłeś zaufać swojemu impulsowi?
- Co było trudniejsze – czekanie czy reagowanie?
- Jak zmieniało się Twoje ciało w miarę trwania ćwiczenia?

.....
Wspólny rytm – warianty rozszerzone to doświadczenie współobecności i spontaniczności. Uczy bycia w kontakcie z drugim człowiekiem bez słów, rozwija intuicję i zaufanie. To doskonałe ćwiczenie zamykające blok motopedagogiczny – łączy ruch, uważność i emocję w jedno harmonijne doświadczenie.



Część III

ĆWICZENIA

Z REKWIZYTAMI CYRKOWYMI

ŻONGLERKA Z CHUSTKAMI

Rozpoczęcie przygody z żonglowaniem chustkami to doskonały sposób na poprawę koordynacji ręka-oko i rytmu, niezależnie od wieku czy sprawności fizycznej. Przedstawione poniżej ćwiczenia zostały zaprojektowane tak, aby w bezpieczny i angażujący sposób wprowadzić w świat żonglerki zarówno dzieci, młodzież, seniorów, jak i osoby z niepełnosprawnościami. Praktyka ta nie tylko rozwija zdolności motoryczne, ale także ćwiczy koncentrację i cierpliwość, oferując satysfakcjonującą zabawę.





WIELKOŚĆ (FORMAT CHUSTKI)

- Najczęściej spotykane są:
 - 45 × 45 cm – standardowe, idealne dla dzieci i dorosłych
 - 60 × 60 cm – większe, wolniej opadają, polecane dla początkujących lub seniorów
 - 30 × 30 cm – raczej do choreografii niż nauki żonglowania
- **Rekomendacja do nauki: 45–60 cm.**

MATERIAŁ

Chustki powinny być wykonane z cienkiej organzy, lekkiego poliesteru, materiału półprzezroczystego. Dzięki temu dobrze „łapią powietrze”, są wytrzymałe, łatwo je dostrzec podczas lotu. Unikaj chustek z grubego materiału albo takich, które łatwo się strzępią.

KOLORYSTYKA I WIDOCZNOŚĆ

W szczególności przy pracy w grupie lub z dziećmi:

- wybieraj kontrastowe, żywe kolory,
- unikaj chustek białych i pastelowych na jasnym tle – są mniej widoczne,
- przy zabawach w plenerze kolory fluorescencyjne sprawdzają się najlepiej.

LICZBA CHUSTEK

Standardowo: dla jednej osoby używa się 3 chustek, warto mieć komplet w różnych kolorach, co ułatwia instrukcje typu „rzuć najpierw czerwoną”.



ĆWICZENIE 1

Leniwa chusteczka

Z jedną chustką do żonglowania

CEL

- o Oswojenie się z rekwizytem.
- o Rozwijanie koordynacji ręka–oko.
- o Wprowadzenie rytmu i płynności ruchu.

OPIS

- o Uczestnik stoi wyprostowany lub siedzi.
- o Delikatnie podrzuca jedną chusteczkę przed sobą tak, aby wzniósła się możliwie wysoko i „leniwie” opadała.
- o Zadaniem jest złapanie jej tą samą ręką.
- o Następnie ćwiczenie powtarza drugą ręką.



**WARIANTY**

- Złapanie chusteczki ręką przeciwną do rzucającej.
- Klaskanie 1–3 razy zanim chusteczka spadnie.
- Obrót o 360° w trakcie opadania.
- Rzuty naprzemienne (raz prawa, raz lewa ręka).

KORZYŚCI ROZWOJOWE

- Rozwój koncentracji i uważności.
- Regulacja tempa ruchu.
- Świadomość ciała i przestrzeni.
- Poczucie sukcesu już na pierwszym etapie żonglowania.

**ĆWICZENIE 2****X-cross****Z dwiema chustkami do żonglowania****CEL**

- Przygotowanie do klasycznego kaskadowego ruchu żonglerskiego.
- Synchronizacja pracy obu rąk.
- Rozwijanie lateralizacji i pracy naprzemiennej.

OPIS

- Uczestnik trzyma po jednej chusteczce w każdej dłoni.
- Najpierw podrzuca jedną chusteczkę w łuk na wysokość oczu, a gdy chusteczka osiąga najwyższy punkt lotu – podrzuca drugą.
- Chusteczki powinny „mijać się” w powietrzu tworząc krzyżujące się trajektorie.

WARIANTY

- Zmiana kierunku krzyżowania (prawa góra – lewa dół).
- Zwolnienie lub przyspieszenie rytmu.
- Dodanie elementu muzycznego (dostosowanie rzutów do tempa).

KORZYŚCI ROZWOJOWE

- Rozwój koordynacji bilateralnej.
- Planowanie ruchu i przewidywanie trajektorii.
- Stabilizacja wzrokowa.
- Ćwiczenie elastyczności ruchowej.



ĆWICZENIE 3

Leniwa kaskada

Z trzema chustkami do żonglowania

CEL

- o Wprowadzenie podstawowego schematu żonglerki trzema rekwizytami.
- o Nauka sekwencyjności i utrzymania rytmu.
- o Integracja pracy całego ciała.

OPIS

- o Uczestnik trzyma dwie chusteczki w jednej ręce, jedną w drugiej.
- o Zaczyna od ręki z dwiema chusteczkami: rzuca pierwszą chusteczkę łukiem na wysokość twarzy, w momencie jej opadania – rzuca chusteczkę z drugiej ręki, a następnie trzecią.
- o Ważne, by nie skupiać się na łapaniu, tylko na utrzymaniu płynnego rytmu rzutów.

WARIANTY

- o Ćwiczenie samego rytmu rzutów bez łapania (pozwalanie chusteczkom na swobodne spadanie).
- o Praca w parze: jedna osoba rzuca, druga łapie.
- o Dodanie prostego kroku w bok lub w przód–tył.

KORZYŚCI ROZWOJOWE

- o Harmonizacja pracy obu półkul mózgowych.
- o Rozwój pamięci ruchowej.
- o Budowanie odporności emocjonalnej i tolerancji na błąd.
- o Zwiększenie płynności i pewności ruchu.



ĆWICZENIE 4

Chusteczkowy taniec – improwizacja ruchowa

CEL

- o Wzmacnianie ekspresji i kreatywności.
- o Praca nad płynnością, rytmem i oddechem.
- o Rozwijanie gotowości do eksploracji własnego ciała w ruchu.



OPIS

- o Uczestnicy poruszają się po przestrzeni z jedną chusteczką.
- o Na sygnał prowadzącego zmieniają sposób użycia chusteczki: falowanie, krążenie, „rysowanie” kształtów w powietrzu, prowadzenie chusteczki jak bohatera historii.
- o Ćwiczenie może być realizowane do muzyki.

WARIANTY

- o Praca w dwójkach: „rozmowa chusteczek”.
- o Określenie ograniczenia ruchowego (np. Tylko nad głową, tylko przy podłodze).
- o Budowanie krótkich mini-choreografii.

KORZYŚCI ROZWOJOWE

- o Rozwój kreatywnego myślenia i ekspresji.
- o Świadomość przestrzenna i propriocepcja.
- o Praca nad płynnością ruchu i oddechem.
- o Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa w improwizacji.



TALERZ CYRKOWY



ĆWICZENIE 5

Budzenie talerzyka – pierwsze obroty

CEL

- o Oswojenie z rekwizytem.
- o Nauka prawidłowego ustawienia kijka i talerzyka.
- o Rozwijanie koordynacji i precyzji ruchu nadgarstka.

OPIS

- o Uczestnik trzyma kij pionowo, talerzyk oparty na jego końcówce.
- o Wykonuje niewielkie, szybkie, koliste ruchy nadgarstkiem, które wprawiają talerzyk w obrót.
- o Celem jest utrzymanie talerzyka w stabilnym kręceniu.

WARIANTY

- o Kręcenie wolne, potem coraz szybsze.
- o Przenoszenie talerzyka na drugą rękę.
- o Zatrzymywanie talerzyka płynnie na dłoni.

KORZYŚCI

- o Precyzja ruchów dłoni i nadgarstka.
- o Rozwój koncentracji i wyciszenia.
- o Budowanie cierpliwości i poczucia sprawczości.



ĆWICZENIE 5

Spacer talerzyka – przenoszenie obrotu

CEL

Rozwijanie stabilności i kontroli ruchu.
Integracja pracy całych ramion i dłoni.

OPIS

- Kręcący się talerzyk uczestnik delikatnie przenosi z jednej ręki do drugiej, a następnie próbuje przemieszczać się w przestrzeni, utrzymując go na obracającym się kiju.

WARIANTY

- Przejście w przód, w tył, po kole.
- Zatrzymanie w pozycji niskiej (przysiad) i ponowne wyjście w górę.
- Praca w parze: przekazywanie talerzyka partnerowi.

KORZYŚCI

- Równowaga i stabilizacja.
- Skupienie wzroku i świadomość przestrzeni.
- Koordynacja całego ciała.





ĆWICZENIE 6

Talerzykowi akrobaci – figury i triki

CEL

- o Rozwój kreatywności poprzez eksplorację rekwizytu.
- o Podnoszenie poczucia kompetencji ruchowej.

OPIS

- o Uczestnik próbuje wykonywać proste triki:
 - obrót talerzyka nad głową,
 - przełożenie kija za plecami,
 - prowadzenie talerzyka wzdłuż ramienia,
 - podniesienie talerzyka kucając.
- o Najpierw ćwiczy wolno, stopniowo łącząc ruchy w krótkie sekwencje.

WARIANTY

- o Tworzenie własnych trików.
- o Wykonywanie figur do rytmu muzycznego.
- o Wspólne tworzenie „pokazu” w grupie.

KORZYŚCI

- o Wzmacnianie twórczej odwagi.
- o Rozwój zwinności, płynności i kontroli.
- o Budowanie pozytywnych emocji i motywacji – trening równowagi.



Część IV

KONCENTRACJA I UWAŻNOŚĆ

KONCENTRACJA I UWAŻNOŚĆ TO UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE POZWA-
lają nam lepiej kierować swoją energią i świadomie przeżywać
codzienne doświadczenia. Regularne praktykowanie prostych cwi-
czeń pomaga wyciszyć umysł i wzmocnić zdolność skupienia. Poni-
żej znajdziesz przykłady działań, które wspierają rozwój tych kom-
petencji w naturalny i dostępny sposób.





ĆWICZENIE 1

Gripowanie

OBSZAR TEMATYCZNY

Świadomość ciała | Regulacja posturalna/ Psychomotoryka indywidualna

CEL ĆWICZENIA

- Rozwijanie świadomości ciężaru ciała i kontaktu z podłożem.
- Wzmacnianie równowagi i stabilności posturalnej.
- Uspokajanie układu nerwowego poprzez skupienie na odczuciach ciała.
- Rozluźnienie i tonizacja napięcia mięśniowego.

GRUPA DOCELOWA

Ćwiczenie uniwersalne.

CZAS TRWANIA

3–6 minut (można wydłużyć w zależności od potrzeb).

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Brak (preferowane ćwiczenie boso).

PRZEBIEG ĆWICZENIA

● Przygotowanie:

Uczestnicy przyjmują pozycję stojącą boso, w niewielkim rozkroku, z elastycznymi kolanami i rozluźnionymi kończynami górnymi. Zachęć ich do skierowania uwagi na proprioceptywny kontakt stóp z podłożem i obserwacji doznań sensorycznych w obrębie punktów podparcia. Ważne, by stopy dotykały podłoża, by poczuć na nich ciało.

● Część główna:

- Skieruj uwagę uczestników na to, jak ciężar ciała rozkłada się na piętach, śródstopiu i palcach.
- Poproś o powolne przenoszenie ciężaru z jednej nogi na drugą. Uczestnicy obserwują, jak ciało adaptuje się do zmiany balansu.
- Zwróć uwagę na świadome ruchy:
 - przenoszenie ciężaru na palce,
 - przenoszenie ciężaru na pięty,
 a następnie:
 - przeniesienie ciężaru na zewnętrzną krawędź prawej stopy i wewnętrzną lewej,



- potem odwrotnie – przeniesienie ciężaru na wewnętrzną krawędź prawej stopy i zewnętrzną lewej.
 - Zachęć do płynnego, powolnego, świadomego przechodzenia między pozycjami.
 - Całość należy wykonywać przez kilka minut, utrzymując uważność na odczuciach ciała.
- **Zakończenie:**
- Pozwól ciężarowi ciała równomiernie wrócić do neutralnego rozkładu.
 - Poproś o uważną obserwację stabilności, oddechu i odczuć w stopach, miednicy i klatce piersiowej.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- Można wykonać ćwiczenie z zamkniętymi oczami – dla pogłębienia propriocepcji, ale tylko wtedy gdy grupa czuje się bezpiecznie, a uczestnicy mają poczucie stabilności.
- Wersja przy krześle dla osób o ograniczonej mobilności (trzymanie się oparcia).
- Wersja siedząca – przenoszenie ciężaru miednicy na guzach kulszowych.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zwróć uwagę, aby ciało uczestnika było rozluźnione – dłonie, miednica, barki, szyja, klatka piersiowa i głowa.
- Zachęcaj uczestników do powolnego tempa, uważnej obserwacji i synchronizacji ruchu i oddechu.
- Upewnij się, że każdy stoi na stabilnym podłożu i ma wystarczająco dużo miejsca.
- Unikaj pośpiechu – to ćwiczenie wykonujemy w spokojnym rytmie.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

- Zwiększona świadomość ciała i kontaktu z podłożem.
- Ugruntowanie, poczucie stabilności.
- Rozluźnienie napięcia mięśniowego.
- Poprawa równowagi i koordynacji.
- Regulacja emocjonalna poprzez powolny ruch i skupienie na odczuciach.

REFLEKSJA

- Co zauważyłaś/eś w swoich stopach i kontaktach z podłogą?
- Jak zmieniało się Twoje poczucie równowagi w trakcie ćwiczenia?
- Który ruch był dla Ciebie najbardziej naturalny, a który wymagający?



ĆWICZENIE 2

Ruch w korzeniach

OBSZAR TEMATYCZNY

Świadomość ciała | Regulacja napięcia | Psychomotoryka indywidualna | Praca z oddechem.

CEL ĆWICZENIA

- Pogłębianie poczucia ugruntowania i stabilności.
- Regulacja napięcia mięśniowego.
- Zwiększanie świadomości stóp i postawy.
- Uspokojenie przez połączenie oddechu i wyobraźni.

GRUPA DOCELOWA

Dzieci, młodzież, dorośli, grupy integracyjne, seniorzy.

CZAS TRWANIA

3–5 minut (możliwość wydłużenia).

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

Brak

PRZEBIEG ĆWICZENIA

● Przygotowanie:

Uczestnicy stoją prosto, w lekkim rozkroku, kolana delikatnie ugięte. Ciało w swobodnej pozycji, ręce luźno wzdłuż tułowia.

● Część główna:

- Poproś uczestników, aby wyobrazili sobie, że ich stopy zapuszczają korzenie w podłoże – jak drzewo, które stabilnie stoi i czerpie siłę z ziemi.
- Z wdechem:
 - delikatnie „poszerzaj” stopy, zwłaszcza palce,
 - wyobrażaj sobie, że korzenie sięgają coraz głębiej,
 - zwiększaj kontakt z podłożem.
- Z wydechem:
 - rozluźnij barki,
 - rozluźnij szyję,
 - pozwól, aby ciężar delikatnie „spłynął” w dół, do stóp.
- Powtórz cykl: wdech – zakorzenienie, wydech – rozluźnienie.
- Prowadzący może dodać spokojną narrację wspierającą obraz: „Z każdym wdechem twoje korzenie rosną. Z każdym wydechem ciało mięknie”.
- Utrzymuj rytm oddechu przez kilka minut, nie przyspieszając ruchów.

**● Zakończenie:**

- Pozwól wyobrażonym korzeniom pozostać w podłożu na moment. Poproś o zauważenie stabilności nóg, lekkości barków i jakości oddechu.
- Przenieś uwagę z powrotem na całe ciało.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- Wersja siedząca – „korzenie” wyrastają z podeszw stóp lub z guzów kulszowych.
- Można włączyć spokojną muzykę natury (szum liści, wiatr).
- Dla dzieci: dodanie elementów zabawy: „Wyobraź sobie, że jesteś drzewem, które rośnie przy każdej chmurce oddechu”.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zwróć uwagę na rozluźnienie barków, twarzy i szczęki – to kluczowy element ćwiczenia.
- Zachęcaj do powolnego tempa i uważności na oddech.
- Monitoruj, by uczestnicy nie wstrzymywali oddechu.
- Unikaj nadmiernego napinania stóp – ruch ma być subtelny.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

- Zwiększone poczucie stabilności i ugruntowania.
- Obniżenie napięcia w barkach i szczęce.
- Uspokojenie układu nerwowego.
- Poprawa koncentracji i postawy.

REFLEKSJA

- Co poczułaś/eś, gdy twoje „korzenie” sięgały głębiej?
- Jak zmieniło się napięcie w ciele z każdym wydechem?
- Czy po ćwiczeniu łatwiej było znaleźć równowagę?





ĆWICZENIE 3

Masaż sensoryczny stóp

OBSZAR TEMATYCZNY

Świadomość ciała | Regulacja układu nerwowego | Sensoryka | Propriocepcja.

CEL ĆWICZENIA

- Stymulacja receptorów czucia głębokiego.
- Poprawa krążenia i rozgrzanie stóp.
- Wzmacnianie propriocepcji i czucia podłoża.
- Wyciszenie i regulacja napięcia.
- Przygotowanie stóp do dalszego ruchu lub ćwiczeń równoważnych.

GRUPA DOCELOWA

Dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy.

Ćwiczenie uniwersalne, możliwe dostosowanie do poziomu sprawności.

CZAS TRWANIA

3–6 minut.

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

- Piłeczka tenisowa.
- Jeżyk sensoryczny.
- Mały roller.
- Dłonie (opcjonalnie – gdy nie ma sprzętu).

PRZEBIEG ĆWICZENIA

● Przygotowanie:

Uczestnicy siadają wygodnie na krzesłach lub na macie. Stopy mają swobodny dostęp do podłoża lub do masującego narzędzia.

● Część główna:

- Poproś uczestników, aby wybrali narzędzie do masażu: dłonie, roller, piłeczkę tenisową lub języka sensorycznego.
- Rozpocznij masowanie podeszwy stopy – ruchy powinny być:
 - spokojne,
 - płynne,
 - okrężne,
 - w tempie naturalnym dla danej osoby.
- Zachęć, by zwracać uwagę na:
 - wrażliwe punkty,
 - napięcia,



- zmiany temperatury,
 - to, jak stopa „oddycha” pod dotykiem.
 - Po minucie można zmienić stopę lub narzędzie.
 - Dla osób sprawniejszych lub chętnych:
 - zaproponuj wersję stojącą,
 - rolowanie piłeczki pod stopą z lekkim przenoszeniem ciężaru ciała,
 - stopniowanie nacisku według własnego komfortu.
 - Zachęcaj do uważności – masaż wykonujemy bez pośpiechu.
- **Zakończenie:**
- Poproś uczestników o chwilę obserwacji: jak czują się stopy po masażu?
 - Czy odczuwają większe ciepło, miękkość, pobudzenie?
 - Niech delikatnie postawią obie stopy na podłożu i spróbują zauważyć różnicę.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- Wersja dla osób z niską mobilnością – wyłącznie masaż dłońmi.
- Wersja dla dzieci – „budzimy stópki”, z elementem zabawy.
- Wersja intensywnie stymulująca – język sensoryczny lub piłeczka z wypustkami.
- Wersja relaksacyjna – powolne, długie ruchy dłonią.





WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Unikaj mocnego nacisku u osób z nadwrażliwością sensoryczną.
- Zachęcaj do słuchania ciała – masaż nie może boleć.
- Upewnij się, że uczestnicy mają stabilną pozycję siedzącą lub stojącą.
- W wersji stojącej – nadzoruj równowagę, opcjonalnie zaproponuj trzymanie się krzesła.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

- Pobudzenie receptorów czuciowych i propriocepcji.
- Rozluźnienie napięć w obrębie stóp, łydek, ud, miednicy.
- Wyciszenie układu nerwowego.
- Przygotowanie do ćwiczeń równoważnych lub rytmicznych.
- Większa świadomość kontaktu stóp z podłożem.

REFLEKSJA

- Jak zmieniło się odczucie stóp po masażu?
- Które narzędzie najbardziej ci odpowiadało i dlaczego?
- Co zauważasz w swoim ciele po tej stymulacji?





ĆWICZENIE 4

Chodzenie po różnych fakturach

OBSZAR TEMATYCZNY

Integracja sensoryczna | Propriocepcja | Świadomość ciała | Praca z równowagą.

CEL ĆWICZENIA

- Pobudzanie receptorów czucia powierzchniowego i głębokiego.
- Rozwijanie orientacji stóp w przestrzeni i różnicowania faktur.
- Wzmacnianie równowagi i stabilizacji.
- Wspieranie integracji sensorycznej poprzez zróżnicowaną stymulację.
- Rozluźnianie napięć w stopach i poprawa jakości chodu.

GRUPA DOCELOWA

Dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy.

Dostosowanie do poziomu bezpieczeństwa i mobilności.

CZAS TRWANIA

5–10 minut.

MATERIAŁY / NARZĘDZIA

- Ręczniki.
- Maty o różnej grubości.
- Kamyki (gładkie, średniej wielkości).
- Piasek, trawa, korek, sznurek lub inne powierzchnie.
- Taśma do wyznaczenia ścieżki (opcjonalnie).

PRZEBIEG ĆWICZENIA

● Przygotowanie:

- Przygotuj „ścieżkę sensoryczną” z różnych materiałów ułożonych kolejno.
- Uczestnicy zdejmują buty, skarpety i ustawiają się przed pierwszym odcinkiem.

● Przebieg właściwy:

- Poproś uczestników o powolne wejście na ścieżkę, krok za krokiem, gołymi stopami.
- Zachęcaj do zatrzymywania się na każdym fragmencie i świadomego odczuwania różnic:
 - twarde–miękkie,
 - ciepłe–chłodne,
 - gładkie–chropowate,
 - stabilne–przesuwające się.



- Ruch ma być spokojny, powolny, w naturalnym rytmie.
- Poproś, by uczestnicy zauważyli:
 - jak zmienia się nacisk stopy,
 - które powierzchnie są przyjemne,
 - gdzie pojawia się napięcie lub sztywność.
- Po przejściu całej ścieżki, można powtórzyć ją drugi raz – wolniej, z jeszcze większą uważnością.
- Dla chętnych: przejście tyłem lub bokiem – tylko jeśli przestrzeń i bezpieczeństwo na to pozwalają.

● **Zakończenie:**

- Po zejściu ze ścieżki poproś uczestników, aby stanęli na gładkiej podłodze i porównali odczucia.
- Zachęć do zauważenia temperatury ciała, pobudzenia lub zmiany w sposobie stawiania stóp.

WARIANTY / MODYFIKACJE

- Wersja siedząca – przesuwanie stopami po różnych fakturach bez wstawiania.
- Dla dzieci – element fabuły: „ścieżka dżungli”, „plaża”, „wyprawa po skarb”.
- Dla seniorów – krótsza ścieżka, większe i stabilniejsze powierzchnie.
- Zamiast ścieżki liniowej – „wyspy” faktur, po których można dowolnie chodzić.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Sprawdź stabilność elementów – szczególnie kamyczków i mat.
- Upewnij się, że ścieżka jest czysta i bezpieczna.
- Zachęcaj do powolnego tempa — szybkie przejście zmniejsza efekt sensoryczny.
- Obserwuj reakcje uczestników, zwłaszcza przy wrażliwych fakturach.

EFEKT / SPODZIEWANY REZULTAT

- Pobudzenie czucia powierzchniowego i propriocepcji.
- Lepsza kontrola równowagi i stawiania kroków.
- Uspokojenie poprzez stymulację sensoryczną.
- Większa świadomość stop i ich kontaktu z podłożem.
- Poprawa jakości chodu oraz stabilizacji ciała.

REFLEKSJE

- Która faktura była dla Ciebie najbardziej przyjemna lub zaskakująca?
- Co zaobserwowałeś/aś w pracy swoich stóp po przejściu ścieżki?
- Czy Twoje stopy czują się teraz bardziej pobudzone czy rozluźnione?



INSPIRACJE I KONTEKSTY

KAŻDA MYŚL RODZI SIĘ W DIALOGU – Z LUDŹMI, Z DOŚWIADCZENIEM, z literaturą. Ten rozdział jest próbą uchwycenia właśnie tych ścieżek, które prowadziły mnie w pracy nad *Mocą w działaniu*. To przestrzeń spotkania idei, koncepcji i autorów, którzy od lat towarzyszą mi w praktyce psychomotorycznej i w procesie doskonalenia warsztatu trenerskiego.

Nie jest to klasyczny, wyczerpujący przegląd literatury. Raczej – mapa wpływów. Zestaw źródeł, które kształtowały moje rozumienie ruchu, relacji i rozwoju; teksty, które otwierały nowe perspektywy; publikacje, do których wracałam, kiedy szukałam odpowiedzi lub inspiracji do dalszej pracy.

To właśnie dzięki tym głosom – teoretycznym i praktycznym – mogłam budować narzędzia, metody i podejście, które dziś stanowią fundament mojej pracy z ludźmi. Oddaję Wam tę listę w nadziei, że stanie się dla Was równie wartościowym punktem odniesienia, źródłem dalszych poszukiwań i zaproszeniem do własnego dialogu z psychomotoryką.



A

- Adamirova, J. (2000). *Základy psychomotoriky*. 2. vyd. Praha: ČASPV.
- Adamirova, J. (2003). *Hravá a zábavná výchova pohybem*. Praha: ČASPV.
- Ambrosini, C., & De Panfilis, C., Wille, A. M. (2010). *La Psicomotricità. Corporeità e azione nella costruzione dell'identità*. Como: Xenia.
- Ambrosini, C., & Pellegatta, S. (2012). *Il gioco nello sviluppo e nella terapia psicomotoria*. Trento: Centro Studi Erickson.
- Arribas, T. L. (1990). *Educació física i globalitat de l'ensenyament*. Temps d'Educació, 4(2), 117–126.
- Aucouturier, B., & Mendel, G. (2003). *I bambini si muovono in fretta*. Bologna: Il Mulino.
- Aucouturier, B. (2005). *Il Metodo Aucouturier. Fantasmì d'azione e pratica psicomotoria*. Milano: Franco Angeli.
- Ayres, A. J. (2015). *Dziecko a integracja sensoryczna*. Gdańsk: Harmonia.

B

- Bellemans, T., Bodas, A. R., Cattafesta, S., Efstratopoulou, M., Müzler, S., Nemcanská, A., ... Vetter, M. (2024). *Psychomotor Formation, Practice & Research in Europe. QuEP – An Online Questionnaire of the European Forum for Psychomotricity*. Motorik, 47(3). <https://osf.io/w6uap>.
- Berthoz, A. (2018). *Le corps et le monde: La plasticité du cerveau et l'intelligence motrice*. Paris: Odile Jacob.
- Berti, E., & Comunello, F. (2011). *Corpo e mente in psicomotricità. Pensare l'azione in educazione e terapia*. Trento: Edizioni Erickson.
- Biagini, A. (2008). *L'educazione psicomotoria*. Bologna: Il Mulino.
- Bilewicz, B. (2024). *Książka obrazkowa jako medium wczesnej edukacji matematycznej*. Lublin: UMCS.
- Bilewicz-Kuźnia, B. (2014). *Edukacja geometryczna dzieci*. Lublin: UMCS.
- Bilewicz-Kuźnia, B. (2014). *Dar zabawy. Metodyka i propozycje zajęć z dziećmi wg założeń pedagogicznych Froebela*. Lublin: Froebel.pl.
- Bilewicz-Kuźnia, B. (2017). (red.) *Zabawa i zabawka. Konteksty, wartość, znaczenie*. Lublin: UMCS.
- Bilewicz-Kuźnia, B. (2018). *Rozwijanie umiejętności matematycznych dzieci w wieku przedszkolnym*. Lublin: UMCS.
- Bilewicz-Kuźnia, B., & Andrzejewska, J. (red.) (2020). *Oblicza edukacji przedszkolnej i szkolnej*. Lublin: UMCS.
- Blahutková, M. (2007). *Psychomotoryka*. Brno: Masarykova univerzita.
- Blahutková, M., Klenková, J., & Zichová, D. (2007). *Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti*. Brno: MU.



- Blahutková, M., & Koubová, J. (1995). *Psychomotorika aneb prožitek z pohybu*. Brno: CDVU MU.
- Bogdanowicz, M., & Okrzesik, D. (2015). *Opis i planowanie zajęć według Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*. Gdańsk: Harmonia.

C

- Canevaro, A., & Rossini, S. (1983). *Dalla psicomotricità ad una diversa educazione fisica*. Torino: Omega.
- Claparède, E. (1952). *L'educazione funzionale*. Firenze: Marzocco.
- Coste, J.-C. (2011). *La psicomotricità*. Firenze: La Nuova Italia.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Poza nudą i lękiem*. San Francisco: Jossey-Bass.

D

- Damasio, A. (2021). *Being You: A New Science of Consciousness*. New York: Pantheon Books.
- Dennison, P., & Dennison, G. (2003). *Kinezylogia edukacyjna dla dzieci*. Warszawa: Międzynarodowy Instytut Neurokinezylogii.
- Dennison, P., & Dennison, G. (2004). *Integracja mózgu*. Warszawa: Międzynarodowy Instytut Neurokinezylogii.
- De Panfilis, C., & Camerini, G. B. (2005). *Il significato della terapia psicomotoria nelle disprassie in età evolutiva*. Milano: Masson.
- De Panfilis, C. (2009). *Il significato del corpo nella terapia psicomotoria*. Milano: Guerini.
- Demeney, G. (1921). *L'École Française*. Paris: L. Fournier.
- Dewey, J. (2004). *Democrazia ed educazione*. Firenze: Sansoni.
- Di Donato, M. (1984). *Storia dell'educazione fisica e sportiva*. Roma: Studium.
- Dvořáková, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál.

G

- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2020). *Understanding Motor Development*. New York: McGraw-Hill.
- Goleman, D. (2013). *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. New York: HarperCollins.
- Gradus, P. et al. (2014). *Forms of physical activity of Biała Podlaska preschool children*. Polish Journal of Sport & Tourism, 21(3), 163–173.

H

- Hermová, S. (1994). *Psychomotorické hry*. Praha: Portál.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). *Be smart, exercise your heart*. Nature Reviews Neuroscience, 9(1), 58–65.



K

- Kiphard, E. J. (2001). *Psychomotorik*. Dortmund: modernes lernen.
- Koop, E. (1977). *The Basics of Modern Rhythmics Gymnastics*. Canada: Canadian Modern.
- Krog, S. (2015). *Movement activities...* African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance, 21(1/2), 426–443.

L

- Lapierre, A. (2001). *Dalla psicomotricità relazionale...* Roma: Armando.
- Lapierre, A., & Aucouturier, B. (2007). *La simbologia del movimento*. Milano: Franco Angeli.
- Le Boulch, J. (1960). *Les Facteurs De La Valeur Motrice, Thèse 100*. Faculté De Médecine Et De Pharmacie De Rennes.
- Le Boulch, J. (1961). *L'avvenire Di Una Educazione Fisica Scientifica*. Roma, Società Stampa Sportiva.
- Le Boulch, J. (1966). *L'éducation Par Le Mouvement: La Psycho-Cinétique À L'âge Scolaire*. Nogent-Le-Rotrou, Les Editions Esf.
- Le Boulch, J. (1981). *Lo Sviluppo Psicomotorio Dalla Nascita A Sei Anni*. Milano: Armando Editore.
- Le Boulch, J. (1985). *Principi E Metodologia Dell'educazione E Della Rieducazione Psicomotoria*. Roma, Ed. Marrapese.
- Le Boulch, J. (1990). *Sport Educativo. Psicocinetica E Apprendimento Motorio*. Roma, Armando Editore.
- Le Boulch, J. (1991). *Verso Una Scienza Del Movimento Umano*. Roma, Armando Editore.
- Le Boulch, J. (1998). *Le Corps À L'école Au Xxi Siècle*. Paris, Éditions Puf.
- Le Boulch, J. (1999). *Educare Con Il Movimento*. Milano, Armando Editore.
- Le Boulch, J. (2000). *Educazione Del Corpo Nella Scuola Del Domani*. Roma, Edizioni Scientifiche Magi.
- Le Boulch, J. (2006). *Movimento E Sviluppo Della Persona*. Roma, Ed. Musicalificio Grande Blu.
- Le Boulch, J. (2009). *Lo Sport Nella Scuola. Psicocinetica E Apprendimento Motorio*. Roma, Armando Editore.
- Lloyd, R. J. (2012). *Moving, Learn and Learning to Move*. The Humanistic Psychologist, 40(1).

M

- Magalhães, J. S. (2007). *Educação Física na Educação Infantil*. Revista Mackenzie, 6(3).



- Männistö, J.-P. et al. (2006). *A school-based movement programme...* European Physical Education Review, 12(3), 273–285.
- Mareš, J. (2002). *Sociální opora u dětí a dospívajících*. Hradec Králové: Nucleus.
- Matias, A. R., Almeida, G., Veiga, G., & Marmeleira, J. (2023). *Child Psychomotricity*. Children, 10(10), 1605.
- Mérand, R. (1975). *L'éducation physique et l'éducation de la personne*. Paris: PUF.

N

- Neofit, A. et al. (2011). *Psycho motility and its development...* Annals of “Dunarea de Jos”, 1, 135–139.

O

- Odowska-Szlachcic, B. (2014). *Terapia integracji sensorycznej*, z. 1–2. Gdańsk: Harmonia.

P

- Parlebas, P. (1986). *Éléments de sociologie du sport*. Paris: PUF.
- Parlebas, P. (1999). *Jeux, sports et sociétés*. Paris: INSEP.
- Parlebas, P. (2024). Wystąpienie, Congreso Internacional, UPN.
- Pesci, G. (1991). *Il corpo nella relazione*. Roma: Armando.
- Pesci, G. (2011). *La psicomotricità funzionale*. Roma: Armando.
- Pesci, G. (2012). *Teoria e pratica...* Roma: Armando.
- Pesci, G., & Zoccolini, L. (2014). *Linguaggio verbale e tonematico...* Firenze: ISFAR.
- Pesci, G. (b.d.). *Biografia autorizzata*. <http://psicomotricitafunzionale.it>
- Przyrowski, Z. (2012). *Integracja sensoryczna – wprowadzenie*. Warszawa: Empis.

R

- Ratey, J. J. (2013). *Spark*. New York: Little, Brown.

S

- Schilder, P. (2020). *The Image and Appearance of the Human Body*. London: Routledge.
- Schilder, P. (2010). *L'immagine di sé e schema corporeo*. Milano: Franco Angeli.
- Sherborne, W. (2011). *Ruch rozwijający dla dzieci*. Warszawa: PWN.
- Sibilio, M. (2005). *Lo sport come percorso educativo*. Napoli: Guida.
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). *The relationship between physical activity and cognition...* Pediatric Exercise Science, 15(3), 243–256.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Stanowska, J. (2025). *Notatki z praktyki trenerskiej i arteterapeutycznej*. Materiały własne.



- Suárez, M. (2015). *Praxeología motriz y comunicación motriz*. Universidad de Deusto.
- Szábová, M. (1999). *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha: Portál.
- Szábová, M. (2001). *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál.

T

- Tomàs, I. V. et al. (2011). *Perfil y formación de los profesionales...* Educar, 48(2), 321–344.

V

- Vayer, P. (1977). *Le dialogue tonico-émotionnel*. Paris: ESF.

W

- Wille, A., & Ambrosini, C. (2005). *Manuale di terapia psicomotoria dell'età evolutiva*. Napoli: Cuzzoli.

Z

- Zanibelli, G. (2013). *Elementi fondamentali di psicomotricità*. Napoli: Piccin.
- Zatti, A. (2013). *Il sentimento motorio*. Milano: Franco Angeli.

NETOGRAFIA

- QuEP – An online questionnaire of the European Forum for Psychomotricity. European Forum for Psychomotricity. <https://osf.io/w6uap>
- European Forum of Psychomotricity. (n.d.). *Research*. <https://european-forum-of-psychomotricity.eu/research/>
- European Forum of Psychomotricity. (n.d.). *Germany*. <https://european-forum-of-psychomotricity.eu/germany/>
- Lëtzebuurger Aktiounskrees Psychomotorik (LAP). (n.d.). *Vorstand*. <https://lap.lu/vorstand/>
- Psychomot CZ. (n.d.). *Registration*. <https://psychomot.cz/en/category/registration/>
- Psychomotorik Bonn – Rheinische Akademie. (n.d.). *Team – Referentinnen & Referenten*. <https://www.psychomotorik-bonn.de/rheinische-akademie/ueberuns/team-referentinnen-referenten/>
- Renate Zimmer – nifbe. (n.d.). *Berichte und Tagungen*. <https://www.renatezimmer.de/berichte-und-tagungen/nifbe.html>
- Valentini, C. (2009). *Imparare ad imparare*. <http://www.pavonerisorse.it/meta/gioco/gioco2.htm>
- bildungsklick.de. (n.d.). *Psychomotorik macht Kinder stark*. <https://bildungsklick.de/bildung-und-gesellschaft/detail/psychomotorik-macht-kinder-stark>



EFEKTY TRENINGU „UMYSŁ NA SIŁOWNI” – PODSUMOWANIE WYNIKÓW EWALUACJI

PONIŻEJ PREZENTUJĘ WYNIKI ANKIETY EWALUACYJNEJ PRZEWODZONEJ WŚRÓD UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW „Umysł na siłowni – trening psychomotoryczny dla seniora”, realizowanych w cyklu 10 spotkań. W badaniu wzięło udział 112 osób w wieku 67–87 lat, mieszkających w Warszawie i okolicy.

Celem ewaluacji była ocena efektywności programu w czterech głównych obszarach: poznawczym, psychoruchowym, emocjonalnym oraz społecznym.

W ankiecie zastosowano skalę 1–5 (gdzie 1 oznacza „zdecydowanie nie”, a 5 – „zdecydowanie tak”) oraz odpowiedzi: „Tak”, „Nie”, „Nie wiem”. Wyniki ankiety, zaprezentowane poniżej, pokazują, jak uczestnicy oceniali wpływ zajęć na swoje funkcjonowanie i dobrostan.



EFEKTYWNOŚĆ TRENINGU W SFERZE POZNAWCZEJ I EDUKACYJNEJ

Wyniki jednoznacznie wskazują na wysoką skuteczność warsztatów w zakresie stymulacji funkcji kognitywnych.

○ **Poprawa funkcji poznawczych**

100% respondentów zadeklarowało, że udział w warsztatach wpłynął na poprawę ich funkcji poznawczych.

○ **Szybkość myślenia**

57% uczestników przyznało najwyższą ocenę (5) stwierdzeniu, że ich umysł pracuje szybciej i sprawniej, a kolejne 29% – ocenę 4.

○ **Pamięć i koncentracja**

3% badanych (oceny 5 i 4) zauważyło poprawę pamięci i zdolności koncentracji. 86% uczestników (oceny 5 i 4) potwierdziło wydłużenie czasu koncentracji na wykonywanych zadaniach.

○ **Edukacja antystresowa**

Najwyższy wynik w obszarze edukacyjnym odnotowano w pytaniu o wiedzę na temat redukcji stresu – 79% osób oceniło na „5” poziom swojej wiedzy o technikach i ćwiczeniach pomocnych w sytuacjach napięcia.

OCENA SFERY PSYCHORUCHOWEJ I FIZYCZNEJ

Odbiór ćwiczeń ruchowych był zdecydowanie pozytywny, choć bardziej zróżnicowany niż w sferze poznawczej, co odzwierciedla różny poziom wyjściowy sprawności uczestników.

○ **Precyzja i kontrola ruchu**

72% badanych (oceny 5 i 4) wskazało na wzrost kontroli nad ruchem oraz większą precyzję wykonywania codziennych czynności.



- **Równowaga**

To obszar stanowiący największe wyzwanie. 65% uczestników zauważyło poprawę (oceny 5 i 4), 29% oceniło ją umiarkowanie (3), a 7% – nisko (2). Wynik ten wskazuje na potrzebę dalszego, bardziej zróżnicowanego wsparcia w tym zakresie.

- **Żonglowanie**

Pomimo trudności, żonglowanie zostało bardzo dobrze przyjęte – łącznie 86% uczestników oceniło atrakcyjność tej formy treningu na 4 lub 5. Dla wielu osób było to nowe, motywujące doświadczenie.

ASPEKT PSYCHOSPOŁECZNY I DOBROSTAN

Warsztaty odegrały istotną rolę w integracji grupy oraz poprawie samopoczucia psychicznego uczestników.

- **Redukcja stresu i nastrój**

100% badanych odczuło poprawę nastroju (oceny 4 i 5), a 86% deklaruje mniejszy stres i niepokój niż przed rozpoczęciem cyklu.

- **Relacje i integracja grupy**

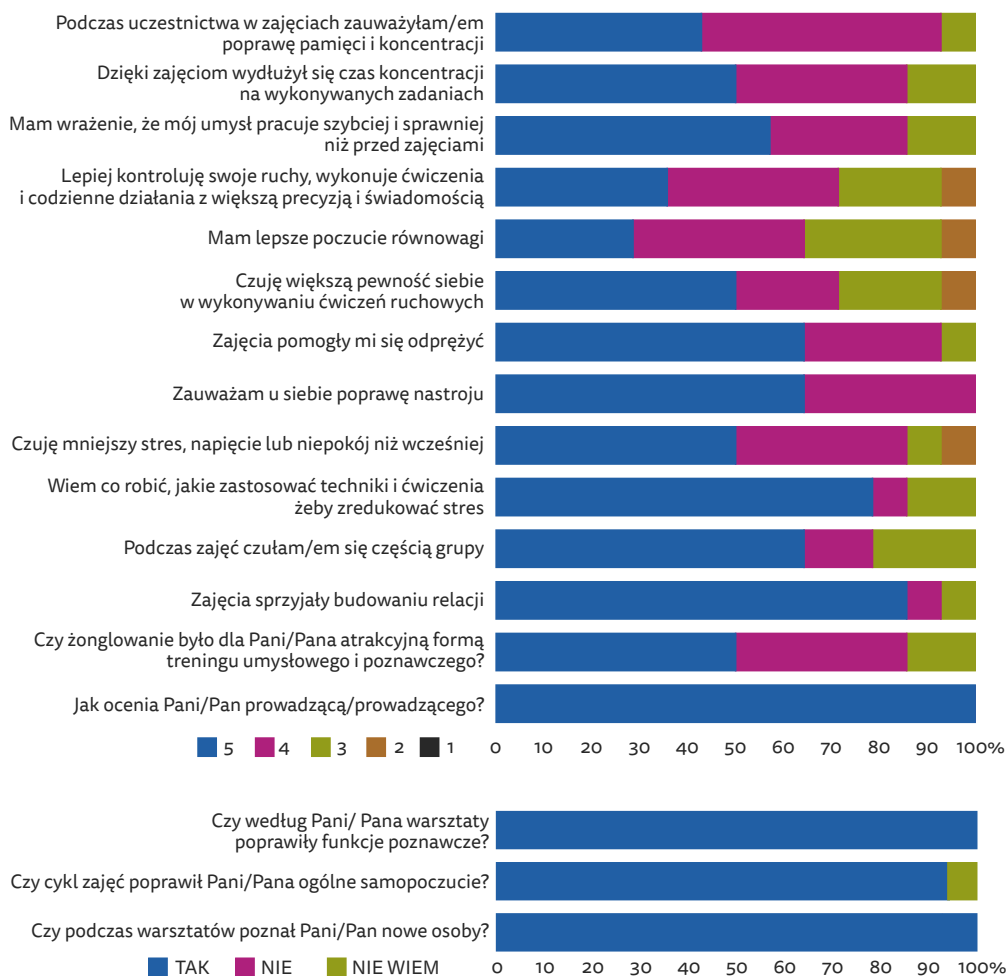
Wszyscy uczestnicy (100%) poznali nowe osoby. 86% przyznało najwyższą ocenę (5) stwierdzeniu, że zajęcia sprzyjały budowaniu relacji, a 78% oceniło wysoko lub bardzo wysoko poczucie przynależności do grupy.

- **Ogólne samopoczucie**

Większość ankietowanych potwierdziło także poprawę ogólnego samopoczucia po zakończeniu warsztatów.

- **Ocena prowadzących**

Uczestnicy wyrazili pełne uznanie dla osób prowadzących zajęcia. Wszystkie ankiety zawierały ocenę 5 (100%) w kategorii „praca trenerów”. Wskazuje to na wysoki poziom profesjonalizmu trenerów.



Cykl warsztatów „Umysł na siłowni – trening psychomotoryczny dla seniora” można uznać za bardzo udany zarówno pod względem merytorycznym, jak i organizacyjnym. Program okazał się skutecznym narzędziem wspierania dobrostanu psychicznego i fizycznego, a wyniki ewaluacji potwierdzają zasadność łączenia: ćwiczeń ruchowych, zadań poznawczych, prostych technik relaksacyjnych i antystresowych.

Uczestnicy doświadczali szerokiego wachlarza aktywności ukierunkowanych na regulację emocji, poprawę równowagi psychofizycznej



oraz rozwój koncentracji. Wypracowane podczas zajęć umiejętności – w tym techniki radzenia sobie ze stresem, ćwiczenia wzmacniające świadomość ciała oraz trening pamięci – zostały ocenione jako praktyczne, możliwe do samodzielnego stosowania i skuteczne.

Szczególnie cenne są efekty społeczne: wzrost otwartości, większa śmiałość w działaniu, poczucie przynależności do grupy oraz doświadczanie wzajemnego wsparcia. Uczestnicy podkreślali, że regularna stymulacja poznawcza w połączeniu z ruchem pozytywnie wpłynęła na ich poczucie sprawczości, kompetencji i wiarę w możliwość dalszego rozwoju – niezależnie od wieku.

Analiza wyników wskazuje na zasadność kontynuacji programu oraz jego dalszego rozwijania, szczególnie w obszarze zadań równoważnych i stopniowania poziomu trudności. Rekomenduje się wprowadzenie wariantów ćwiczeń umożliwiających dobór intensywności do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników.

Podsumowując, „Umysł na siłowni” to program o wysokiej wartości rozwojowej i profilaktycznej. Jego skuteczność opiera się na holistycznym podejściu, łączeniu aktywności umysłowych i ruchowych oraz tworzeniu bezpiecznego, wspierającego środowiska, sprzyjającego uczeniu się i budowaniu pozytywnych nawyków. Wyniki ewaluacji stanowią solidną podstawę do kontynuowania i rozszerzania projektu w kolejnych edycjach.

Lp.	Pytanie	Odpowiedzi		
		Tak	Nie	Nie wiem
1.	Czy według Pani/Pana warsztaty poprawiły funkcje poznawcze?	112	0	0
2.	Czy warsztaty poprawiły Pani/Pana ogólne samopoczucie?	104	0	8
3.	Czy podczas cyklu poznał Pani/Pan nowe osoby?	112	0	0



Lp.	Pytanie	Ocena*				
		5	4	3	2	1
1.	Podczas uczestnictwa w zajęciach zauważyłam/em poprawę pamięci i koncentracji.	48	56	8	0	0
2.	Dzięki zajęciom wydłużył się czas koncentracji na wykonywanych zadaniach.	56	40	16	0	0
3.	Mam wrażenie, że mój umysł pracuje szybciej i sprawniej niż przed zajęciami.	64	32	16	0	0
4.	Lepiej kontroluję swoje ruchy, wykonuje ćwiczenia i codzienne działania z większą precyzją i świadomością.	40	40	24	8	0
5.	Mam lepsze poczucie równowagi.	32	40	32	8	0
6.	Czuję większą pewność siebie w wykonywaniu ćwiczeń ruchowych.	56	24	24	8	0
7.	Zajęcia pomogły mi się odprężyć.	72	32	8	0	0
8.	Zauważam u siebie poprawę nastroju.	72	40	0	0	0
9.	Czuję mniejszy stres, napięcie lub niepokój niż wcześniej.	56	40	8	8	0
10.	Wiem co robić, jakie zastosować techniki i ćwiczenia żeby zredukować stres.	88	8	16	0	0
11.	Podczas zajęć czułam/em się częścią grupy.	72	16	24	0	0
12.	Zajęcia sprzyjały budowaniu relacji.	96	8	8	0	0
13.	Czy zonglowanie było dla Pani/Pana atrakcyjną formą treningu umysłowego i poznawczego?	56	40	16	0	0
14.	Jak ocenia Pani/Pan prowadzącą/prowadzącego?	112	0	0	0	0

* Skala od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie nie”, a 5 – „zdecydowanie tak”.



**Fundacja
Nieprzetartego
Szlaku**

FUNDACJA NIEPRZETARTEGO SZLAKU – założona przez Michała Stanowskiego – od ponad 35 lat tworzy przestrzeń, w której twórczość osób z niepełnosprawnościami może w pełni wybrzmieć. Fundacja prowadzi bogatą działalność

międzynarodową – edukacyjną, artystyczną i integracyjną. Najbardziej rozpoznawalną inicjatywą jest cykl imprez „Spotkania Artystów Nieprzetartego Szlaku” – wyjątkowy międzynarodowy przegląd teatrów osób z niepełnosprawnościami, przegląd piosenki, konkurs na znak SANS, uzupełniany warsztatami i szkoleniami metodycznymi. Misją Fundacji NS jest wspieranie rozwoju artystycznego, budowanie poczucia sprawczości i umożliwianie rozwoju – zarówno uczestników, jak i instruktorów oraz prezentacja osiągnięć twórczych na scenach w Polsce i za granicą.



JOANNA STANOWSKA – (ur. w 1988 r.) – aktorka, lalkarz, trener rozwoju osobistego, pedagog i certyfikowana coach. Właścicielka agencji Jo Art Show oraz marki Stanowska-szkolenia. Łączy ruch, sztukę i psychologię, tworząc przestrzeń o niezwykłej mocy transformowania życia. Prowadzi innowacyjne warsztaty oparte na psychomotoryce, motopedagogice, pedagogice cyrku, pracy z ciałem oraz metodach arteterapeutycznych, dzięki którym rozwój osobisty staje się procesem pełnym lekkości, kreatywności i radości. Pracuje

z młodzieżą, dorosłymi i seniorami, wspierając ich w odkrywaniu własnych zasobów oraz budowaniu sprawczości. „Moc w działaniu” to autorski projekt, w którym ruch i sztuka wspierają rozwój człowieka i budowanie świadomości. Jej celem jest wzmacnianie pewności siebie, sprawczości, koncentracji i uważności uczestników oraz pomaganie im w odnalezieniu radości płynącej z aktywnego, zdrowego i twórczego życia. Tworzy projekty łączące taniec, teatr, pedagogikę cyrku i narzędzia psychologiczne, które wyróżnia holistyczne, pełne energii podejście oraz atmosfera bezpieczeństwa, sprzyjająca eksploracji i swobodnemu wyrażaniu siebie. Od 2012 roku szkoli dyrektorów, nauczycieli, pedagogów, animatorów, terapeutów i pracowników korporacji, podnosząc kompetencje w zakresie rozwoju osobistego i zawodowego. Jest współautorką projektu Cyrkoteka, autorką książki „Co w drewnianej duszy gra”, współautorką publikacji „Teatr lalek i dziecko” oraz artykułu „Pacynka – lalka przyjacielem nauczyciela w komunikacji i rozwijaniu kreatywności uczniów”.



ISBN 978-83-941545-8-5



**Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego**

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury