



# Talia LAB ON w pracy rozwojowej i terapeutycznej

Maciej Panabażys

2026

0

## TALIA LAB ON W PRACY ROZWOJOWEJ I TERAPEUTYCZNEJ

Talia kart LAB ON jest prostym narzędziem uzyskiwania odkrywczych odpowiedzi z ciała, poszerzania perspektywy, wglądu w głębszą motywację

To, w jaki sposób się poruszamy, mówi bardzo wiele o nas i naszej relacji ze światem. Widać to wyraźnie w metaforach: *stać w miejscu, poczuć się dotkniętym, zobaczyć coś z bliska, dostrzec z dystansu, zmienić perspektywę, mieć do kogoś daleko, ktoś jest nam bliski, wykręcać się od czegoś, upaść nisko, zejść w głąb, przetrzucać na kogoś (winę, odpowiedzialność, ciężar).*

Doświadczenie ruchu, odczuwanie związanych z nim wrażeń, emocji i skojarzeń jest szybką i głęboką ścieżką samopoznania wykorzystywaną przez metody pracy z ciałem.

Przekształcanie wypracowanych w trakcie życia schematów myślenia bywa sporym wyzwaniem. Nawet wiedząc, że jakieś podejście nam nie służy i tak mu ulegamy. Dzięki wykorzystaniu odczuć z ciała w ruchu i powiązaniu ich z emocjami możemy przyspieszyć i ułatwić uczenie się nowych sposobów reagowania.

Praca z talią LAB ON umożliwia doświadczenie *Acha*, podczas którego w jednym przebiegu można poczuć i zrozumieć zarówno przyczyny naszych zachowań, jak i pożądaną kierunek zmian.

LAB ON może być ruchowym uzupełnieniem innych form rozwoju osobistego. Wcześniejsze doświadczenia w pracy z ciałem mogą być bardzo pomocne, ale i bez nich można wiele osiągnąć korzystając z intuicji.

## JEŚLI NIE MASZ DOŚWIADCZEŃ W PRACY Z CIAŁEM

Jeżeli odczytywanie emocji i schematów myślenia z ciała i ruchu jest ci obce, praca z kartami może na początku wydać się dziwna lub niejasna. Nie przejmuj się jeśli za pierwszym razem nie wyjdzie idealnie. Odbieranie informacji z ciała jest umiejętnością, którą doskonali się w czasie. Im więcej razy spotkasz się z procesem ruchowym przy pomocy kart, tym będzie to łatwiejsze. Możesz mieć różne myśli i doznania, ale pamiętaj, że za każdym razem jest to spotkanie z sobą. Akceptacja i wyrozumiałość dla siebie jest zawsze najważniejsza. Jeśli czegoś nie chcesz przeżywać – możesz wyjść z tego doświadczenia, otrząsnąć (strząsnąć) je z siebie i odłożyć to na kiedy indziej. Uczucie „to jest głupie, co ja właściwie robię?” lub poczucie wstydu z wyrażania się w ruchu może się pojawić. Uwewnętrznione oceny co jest właściwe a co nie, potrafią utrudniać docieranie do własnych potrzeb, emocji i pragnień. Ich zauważanie, negocjowanie z nimi i na koniec nie uleganie tym, które rozpoznajemy jako niekonstruktywne, jest ścieżką prowadzącą do wewnętrznej autonomii i autentyczności.

Praca ruchowa w pojedynkę bywa wyzwaniem nawet dla osób doświadczonych. Dlatego warto zaczynać od czegoś prostego i miłego, a nie od traum z dzieciństwa.

Pierwsze procesy ruchowe mogą dotyczyć lekkich i prostych tematów np jeśli zapytamy „Dlaczego wolę czekoladę mleczną od gorzkiej? Albo „Założyć sweter czy tunikę” odpowiedzi z ciała mogą nas rozbawić.

## WPROWADZENIE

Proces ruchowy może być krótki i zamknąć się w kilku minutach, jak również potrwać dłużej w zależności od wagi tematu oraz ilości kart.

Bez względu na czas który chcesz nań przeznaczyć, warto zadbać o okoliczności (set& settings).

- Zadbaj o bezpieczną przestrzeń, w której możesz swobodnie się poruszyć, usiąść, lub położyć na podłodze. Upewnij się, że ubranie nie będzie ograniczało twoich ruchów. Jeśli cisza cię onieśmiela, włącz przyjazną muzykę.
- Ustal temat, zbuduj pytanie, które dzięki pracy z kartami chcesz rozwiązać np. aktualnej wątpliwości, nurtującego problemu, obszaru siebie, który chcesz lepiej poznać, rozwiązania twórczego problemu. Możesz to zapisać, dzięki czemu uzyska ono konkretną formę i będzie łatwiej wrócić do niego w trakcie i po zakończeniu procesu ruchowego.

## PRACA INDYWIDUALNA

### PROCES RUCHOWY Z JEDNĄ KARTĄ KROK PO KROKU

- Przed wylosowaniem karty przywołaj temat z którym chcesz pracować. Uświadom sobie, dlaczego jest to ważne teraz i jakie doznania się z tym łączą. Przez chwilę pobądź w tym stanie.
- Wylosuj kartę i poszukaj odpowiedniego ruchu. Porusz się myślenie zostawiając na później. Podążaj za odczuciami z ciała, wrażeniami z ruchu. Sprawdzaj różne sposoby poruszania się, aż poczujesz, że *to jest to*. Mogą pojawić się wglądy, interpretacje, skojarzenia, emocje, ale w tym momencie najważniejszy jest ruch i odczuwanie.
- Pozostań w tym doświadczeniu, poruszaj się podążając za impulsami z ciała. Pozwalaj sobie na dodatkowy ruch, sprawdzaj dokąd poprowadzi cię intuicja. Nie wdawaj się w rozmyślanie, interpretacje i poszukiwania mentalne. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz, a nawet odrobinę więcej, aż poczujesz w ciele, że możesz zakończyć.
- Gdy ruch wygaśnie, pobądź z tymi odkryciami, poczuj co one dla ciebie znaczą. Zastanów się jak praktycznie wykorzystać wiedzę z procesu ruchowego.
- Zrób notatki.

## PROCES RUCHOWY Z SEKWENCJĄ KART

- Jeśli chcesz pogłębić dany temat lub zbadać różne jego aspekty, możesz użyć dwóch lub więcej kart. Każda część problemu będzie reprezentowana przez inną kartę, a więc inny ruch.
- Możesz wylosować wszystkie karty od razu i stopniowo je odkrywać lub losować je tuż przed ruchem.
- Na jeden element losuj tylko jedną kartę.
- Zapisywanie pytań i spostrzeżeń bywa jeszcze bardziej pomocne niż przy procesach ruchowych z jedną kartą.

## BUDOWANIE PYTAŃ DO SEKWENCJI

Tematy procesów ruchowych mogą być różnorodne. Przykładowe grupy problemów i zastosowań sekwencji:

- rozpoznawanie potrzeb i sposobów realizacji; np. *Co jest dla mnie lepsze w tej sytuacji? Co przyniesie mi wybór sytuacji A, a co B?*
- konflikt, także wewnętrzny; np. *Którą opcję wybrać? Na czym opiera się ós konfliktu?*
- uwikłanie, poczucie winy np. *Dlaczego tak się czuję w tej relacji?*
- dół, niź, brak energii, ruszanie z miejsca; np. *Jak odbudować siły? Co wysysa ze mnie energię? O czego zacząć?*
- cień, np. *Głębszy wymiar tego, czego w sobie nie rozumiem, co mi się nie podoba? O czym jest ta lekcja dla mnie?*
- relacje, np. *Dlaczego to tak mnie dotyka? Czego najbardziej potrzebuję od niej/niego? Czego tak naprawdę od tej relacji?*
- przeszkody, potencjały np. *Co mnie blokuje? Na co postawić w tej sytuacji?*

Praca wewnętrzna zazwyczaj kojarzy się przepracowywaniem trudnych tematów. Wszakże radość, humor, zabawa sprawiają, że życie staje się łatwiejsze. Dlatego możesz użyć kart do:

- Zażartowania z sobą
- Pobawienia się jakąś kwestią
- Procesu kreatywnego
- Przypomnienia sobie o czymś życiowo ważnym

## PROCESY RUCHOWE Z DRUGĄ OSOBĄ

Dwie osoby mogą występować w różnych rolach: klient - terapeuta, partnerzy, przyjaciele. Jedna pilnuje podążania za krokami procesu, druga zagłębia się w ruch i przeżywanie.

Jeśli wspierasz inne osoby w procesie rozwoju i chcesz wykorzystać potencjał ciała i ruchu w swojej pracy terapeutycznej, coachingowej, rozwojowej czy edukacyjnej, procesy ruchowe z LAB ON świetnie się do tego nadają.

- są krótkie i treściwe, mogą być częścią sesji jak i punktem wyjścia do nowych doświadczeń.
- nie jest potrzebna specjalistyczna wiedza na temat pracy z ciałem, prócz przestrzegania kilku prostych zasad
- cały proces ruchowy przeprowadzony przy pomocy talii LAB ON jest klarowny i konkretny

Forma procesu ruchowego LAB ON z drugą osobą poszerza świadomość, wspiera akceptację siebie, odpowiedzialność za swoje wybory. Kiedy jedna osoba koordynuje działania, druga może całą uwagę skupić na odczuwaniu i ruchu.

Sposób nabywania wiedzy i wdrażania nowych wzorców działania wpisuje się w uczenie mimowolne i zabawę, najprzyjemniejszy i najłatwiejszy ze sposobów uczenia się. Jedynym koniecznym warunkiem jest wcześniejsze własne doświadczenie prowadzącego w pracy z kartami.

## ZASADY WSPARCIA

Istnieją różne formy i aspekty wsparcia w procesach ruchowych przy użyciu kart LAB ON. Poniżej najważniejsze podejścia.

- Podczas wprowadzenia **określ najważniejsze zasady**: *każdy ruch jest właściwy, słuchaj ciała i intuicji, eksperymentuj, daj sobie czas, nie wahaj się pytać i prosić o wsparcie.*
- **Używaj sformułowań pozytywnych** i otwierających: *zapraszam, proponuję, sprawdź, poszukaj, poczuj, odkryj.*
- **Nie oceniaj.** Bądź wyrozumiały i akceptujący.
- **Daj czas**: *daj sobie czas, nie musisz się spieszyć, pozwól sobie.*
- **Pozwalaj na ciszę** ale jeśli czujesz, że klient utknął, pomóż mu wrócić do procesu: *jestem tutaj i jeśli będziesz czegoś potrzebować ode mnie teraz, po prostu powiedz.*
- **Akceptuj blokady.** Jeśli dostrzeżesz **trudności w wyrażaniu siebie** wykaż zrozumienie. Przykładowym wsparciem może być propozycja towarzyszenia od pierwszego ruchu, podążanie za poruszającą się osobą. Zmniejsza to poczucie bycia wystawionym na ocenę. Każda forma pomocy umożliwiająca klientowi poruszenie się na własnych zasadach jest dobra i właściwa.
- **Wspieraj to, co się dzieje.** Jeśli zauważysz bezruch – nazwij to. Pozostawanie w kontakcie z poczuciem wstydu, smutku, zmieszania, strachem może być łatwiejsze bez ruchu. Uświadamianie sobie czegoś trudnego i przyjmowanie takiej wiedzy o sobie jest łatwiejsze w obecności życzliwej, wyrozumiałej osoby.
- Przeczucie trudności może pojawić się już na samym początku procesu ruchowego. Podkreślenie, że *nie musisz tego robić teraz*, może być uwalniające i wspierać świadomą decyzję zmierzania się z tematem lub

odłożenia w czasie. Samo odczucie, że coś jest zaskakująco trudne, może być ważne i wartościowe.

- **Rola spontanicznego ruchu.** Zbyt długie zastanawianie się co zrobić, intelektualizowanie bywa formą nawykowego unikania. Pomocne może być przypomnienie, że na myślenie i analizowanie będzie czas później. *Teraz ważniejsze jest znalezienie ruchu, który poczujesz, że ma znaczenie, jest wystarczająco wyraźny. Po prostu zacznij robić coś, co ci się kojarzy z opisem.*
- Nie musisz znać pytania czy tematu procesu ruchowego któremu towarzyszysz.
- Powtórzenie ruchów osoby, którą wspierasz, może pomóc jej zobaczyć siebie i swój problem *z zewnątrz*, z innej perspektywy. Kolejnym krokiem jest opowiedzenie o własnych odczuciach i skojarzeniach w związku z tymi ruchami. Terapeuta, coach może także podzielić się swoimi odczuciami i skojarzeniami z własnego ruchu oraz obserwacjami ruchu drugiej osoby. Mówienie o własnych doznaniach jest lepsze od diagnozowania i udzielania rad.

Talia LAB ON zbudowana jest na taksonomii metody Labana (LBMS).

Maciej Panabażys