

PRZESTRZEN



- 2** *Wstęp*
- 3** *Studia Podyplomowe Technik Relaksacyjnych
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”*
- 4** *Sztuka utopii*
Michał Fostowicz-Zahorski
- 7** *Miałki umysł (fragmenty)*
Renata M. Niemierowska
- 10** *Joga nidra - moje własne doświadczenie, refleksje nad podróżą wewnętrzną*
Magdalena Kłós
- 26** *Psychosomatyka, czyli somatyka w psychologii*
Anna Bielous
- 31** *Wielopoziomowe spojrzenie na stres i trening relaksacyjny z perspektywy modelu
R. Dilts'a*
Jacek Borowicz
- 42** *Szkolenie antystresowe dla pracowników na podstawie doświadczeń i obserwacji
praktycznych*
Leszek Jackiewicz, Kinga Truś
- 49** *Dotyk shiatsu jako forma relaksu i zachowania zdrowia*
Elżbieta Bienias
- 57** *Problemy odnowy psychosomatycznej*
Piotr Romanek
- 67** *Tai chi, taiji*
Dariusz Młynarczyk
- 70** *Herbert Benson i jego reakcja relaksacyjna*
Wanda Rochowska
- 80** *Manadala jako wehikuł dla relaksacji*
Lesław Kulmatycki
- 88** *Joga dla przedszkolaka*
Ewa Moroch
- 97** *Kurs dla nauczycieli jogi według tradycji Sivanandy*
Kornelia Popek
- 102** *Moje Indie z konferencją w tle*
Lesław Kulmatycki
- 107** *Absolwenci II rocznika studiów*
- 108** *Autorzy tego numeru*

SZI NE...

(Zamiast Wstępu)

W psychologii systemu introspekcji *dzogczen*, wywodzącej się z archaicznej, przedbuddyzjskiej tradycji tybetańskiej *bon*, istnieje termin *szí ne* – „ciche spoczywanie w uspokojeniu”. Jeśli istnieje możliwe najprostsza, a zarazem trafna i przejrzysta definicja relaksacji, to jest nią *szí ne*.

Głęboka relaksacja jako spontanicznie osiągnięty stan lub świadomie regulowany proces jest fenomenem wielowymiarowym, obejmującym relację indywiduum ze swym organizmem psychofizycznym, świadomością i środowiskiem. Toteż mówienie o relaksacji w sensie wyłącznie fizjologicznym jest daleko posuniętą redukcją, co doskonale rozu-



mieli pionierzy badań w tej dziedzinie, lekarze H. Benson i K.R. Pelletier, którzy przed trzydziestu laty tworzyli pierwsze modele teoretyczne tego zjawiska i prowadzili systematyczne badania kliniczne.

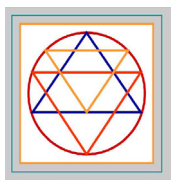
Przypomnijmy krótkie wprowadzenie do systemowej, holistycznej refleksji nad zjawiskiem relaksacji, jakie zaproponowaliśmy w ubiegłorocznym, „zerowym” numerze „Przestrzeni”: jeśli opisać indywiduum jako system otwarty, pozostający w dynamicznej relacji ze swym środowiskiem, relaksacja jawi się jako samoregulacyjne i zarazem samoorganizacyjne własności tego systemu. Innymi słowy, indywiduum jako system otwarty dysponuje potencjałem samoregulacji i samoorganizacji. Oznacza to, iż posiada zdolność do utrzymywania dynamicznej równowagi w warunkach nie sprzyjających zdrowiu, a nawet życiu (stres negatywny), a także pozytywnej stymulacji własnego procesu zdrowienia. To właśnie jest indywidualny potencjał samoregulacji, zaś potencjałem samoorganizacji systemu określić można zdolność do przemian świadomości, związanych z głęboko i szeroko pojmowanym rozwojem, twórczym działaniem w każdej dziedzinie życia, umiejętnością tworzenia doświadczeń optymalnych („przeptyw” M. Csikszentmihalyi³ego, doświadczenia szczytowe A. Maslowa).

Podobnie jak zerowy, również pierwszy numer „Przestrzeni” jest w części wyborem najciekawszych prac dyplomowych kolejnego rocznika absolwentów jedynych w Polsce Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Zapraszamy do lektury, a także wymiany myśli i doświadczeń wszystkich zainteresowanych praktykami relaksacyjnymi, dla których *szí ne* – „ciche spoczywanie w uspokojeniu” – jest działaniem na rzecz zdrowia, rozwoju i wewnętrznego pokoju.

Redakcja

studia technik relaksacyjnych



stowarzyszenie trenerów relaksacji

Wiosną 2006 r. zajęcia rozpoczęli studenci pierwszych w Polsce Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych, przy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

W sierpniu 2008 r. KRS zarejestrował Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń” - jedyne w Polsce zrzeszenie trenerów relaksacji. Stowarzyszenie powstało z inicjatywy absolwentów I rocznika PSTR

Obecnie techniki relaksacyjne poznaje grupa 26 studentów, w ramach trzeciej edycji studiów trwającej do stycznia 2010.

Stowarzyszenie powstało z inicjatywy grupy osób, które ukończyły pierwszą edycję Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu.

Program obejmuje 350 godzin pracy, w ramach następujących czterech bloków przedmiotów:

- 1. Humanistyczne Podstawy Relaksacji** (historia i antropologia relaksacji, elementy psychologii stresu, filozofia przemiany);
- 2. Biomedyczne Podstawy Relaksacji** (elementy anatomii i fizjologii, podstawy psychosomatyki, makrobiotyka i dieta);
- 3. Metodyka ćwiczeń relaksacyjnych;**
- 4. Praktyka wybranych technik relaksacyjnych** (masaż relaksacyjny, trening autogenny Schultza, trening progresywny Jacobsona, hatha joga, joga nidra, tai-chi, zen-shiatzu, medytacja, ćwiczenia świadomości ciała i głosu, technika Alexandra, metoda Feldenkraisa, taniec relaksacyjny, trening interpersonalny)

Od stycznia 2009 r. we współpracy z Akademią Walki z Rakiem Stowarzyszenie realizuje unikalny, roczny program ćwiczeń relaksacyjnych dla osób z chorobą nowotworową i członków ich rodzin („Przestrzeń ciała”), a także swój projekt edukacyjny - cykl otwartych spotkań i wykładów, zapoczątkowany w tym roku spotkaniem z dr Bettiną Woehrmann („Pewnego razu pojechałam na koniec świata”).

W ramach współpracy z Pracownią Technik Relaksacyjnych prof. dr hab. L. Kulmatyckiego, w maju 2008 r. odbył się prowadzony przez niego warsztat Oki jogi w Gradówku oraz cykl spotkań w sali Pracowni, zatytułowany „Wokół Junga”.

Studia kończą się napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat wybranej techniki relaksacyjnej. Absolwenci otrzymują dyplom ukończenia Studiów Podyplomowych Technik Relaksacyjnych.

Adres STiPR „Przestrzeń”:
ul. Mierosławskiego 33/3
51 682 Wrocław, Tel. 071 – 348 72 33,
e-mail: przestrzen.relaksacji@gmail.com

Sztuka utopii

Gary Snyder, poeta beatnik, mieszkający w małej osadzie w górach Sierra, posłużył się kiedyś w publicznym wystąpieniu prowokacyjnym oznajmieniem: „Przychodzę z bezludzia z mojego okręgu wyborczego”. Stwierdzenie to stawia nas wobec paradoksalności, tajemniczości tego przychodzenia, które jest przychodzeniem, a może nawet ‘pochodzeniem’ z miejsca, gdzie nas nie ma i nigdy być nie może.

Bezludzie to nieosiągalna inność, nieprzewycięzalna obcość. Gdzie jest więc bezludzie dostępne dla istoty ludzkiej, czy rzeczywiście istnieje, a jeśli istnieje to w jaki sposób?

Bezludzie ze swej istoty jest czymś nieumiejscowionym, skoro umiejscowienie jest rodzajem ‘zaludnienia’, opanowania, kontroli, przemocy, itd. „Oswoić” znaczy „stworzyć więzy” – mówi lis w *Małym Księciu*. Choć bardzo potrzebujemy intymnych ‘więzów’ przyjaźni, samo słowo brzmi złowieszczo. Dzięki tym więzom, eliminującym obcość, bezludzie staje się parkiem, albo – betonową pustynią.

‘Bezludzie’ określa więc nasze przeświadczenie o istnieniu i bliskiej dostępności tego, co niedostępne – jakiejś pierwotnej niewinności stanu, ku któremu idziemy lub z którego wy-

chodzimy, który być może poprzedza nasze narodziny lub otwiera się szeroko w chwili śmierci.

W ludzkiej wyobraźni stan ten przywołuje często kształt wyspy (od Wysp Elizejskich poczynając), czegoś spoczywającego w bezmiarze i nieokreśloności jako tożsamość tego samego i innego, jako ostateczne oswojenie dzikości, jako pierwotna łagodność, poprzedzająca stworzenie, skoro, jak to analizujemy, warunkiem życia (stworzenia) stała się konieczność zabijania.

Ku takiej wyspie płynie *Sindbad Żeglarz* z wiersza Leśmiana, gdzie spotyka dziewczynę w szklanej chacie, jednocześnie najbardziej bliską i całkowicie niedostępną, niepoznaną. Ta skomplikowana sytuacja, obrazująca niemożliwość wpisana w ludzkie dążenie, wywołująca maksymalne napięcie zmysłów, dotyczy również, w jakiejś mierze, ludzkich kontaktów z dziką ‘przyrodą’. Przybycie Robinsona Crusoe na wyspę bezludną jest przybyciem do miejsca, gdzie natura jest całkowicie ‘sama’, a więc tam, gdzie nikt w istocie nie przybył i przybyć nie może.

Stan niewinności obrazowany połączeniem czegoś nieskończenie bliskiego z nieskończenie dalekim, będącego zatem np. samotną wyspą na oceanie i w różnych formach konkretyzowany w literackich opisach jako *Elizjum*, *Utopia*, *Nowa Atlantyda*, *Oceania*, *Miasto Słońca*, *Kaliopea*, *Ikaria*, itp., jest ucieleśnieniem ‘utopii’ (słowo utworzone od greckiego *ou* ‘nie’ i *tópos* ‘miejsce’), jako miejsca, którego nie ma. Zatem stwierdzenie „przychodzę z bezludzia” oznacza przyjście z utopii, przyjście znikąd, oznacza również całkowitą otwartość, naiwność, brak znajomości lub lekceważenie reguł, brak przymusu („oswojenia”), określonych oczekiwań. Przychodzenie z utopii oznacza pewien rodzaj siły i, rzecz można, ‘naturalności’. Natomiast przeciwny kierunek ‘zdążania ku utopii’ oznacza wydatkowanie energii, wyczerpujący i jałowy wysiłek, bez którego jednakże

niemożliwe jest tworzenie i podtrzymywanie kultury¹.

Paradoksalny związek, tych dwóch kierunków tworzy 'warunek' lub 'prześwit' (w języku Heideggera), poprzez który istnieje wszelki obiekt i zarazem jego uświadomienie², który pozwala nam funkcjonować dzięki dwu granicom wychodzenia i dochodzenia, które są granicami naszego świata, granicami życia i śmierci. Ten warunek lub stan możemy również nazwać, za japońskim filozofem Kitaro Nishidą „duchowym faktem”. Jak mówi ów myśliciel, duchowy fakt „nie jest oparty na przesłankach filozoficznych czy religijnych, ale odwrotnie – to filozofia i religia nawiązuje do niego, jest to bowiem fakt istnienia jednostkowej jaźni”³. To stwierdzenie odwraca, jak się wydaje, tradycyjny zachodni sposób myślenia.

Pojęcie „duchowego faktu” zakłada jakąś fundamentalną bezpośredniość, przez którą jest nam dana nasza własna jaźń. Takie przeświadczenie znajdujemy jednak również u podstaw filozofii europejskiej, mianowicie u Platona, między innymi w *Liście siódmym*, gdzie mówi on o pięciu ujawnieniach rzeczy, określonych jako nazwa, określenie, obraz, wiedza, oraz ostatecznie – ujawnienie samej istoty. To ujawnienie istoty jest całkowitą bezpośredniością, kiedy istnieje wyłącznie sam 'przedmiot' chociaż poza jakąkolwiek przedmiotowością, gdyż ta jest zawsze za pośredniczoną, zawsze ma charakter przedstawienia. Piąte ujawnienie jest więc poza

¹ „Przychodzenie” oznacza tu rodzaj reprezentowania uniwersum życia, którego konkretyzacją jest to, co się czyni i czym się jest; natomiast „dochodzenie do” jest inwersją: to, czym się jest (potencjalnie i realnie) przybiera postać pożądanego przedmiotu.

² Jedynie bycie sobą umożliwia 'bycie dla nas' czegoś całkowicie nieosiągalnego.

³ K. Nishida, *Logika „miejsca” w perspektywie religijnej*, przeł. A. Kozyra, „Japonica” 1999, nr 11, s.154.

jakimkolwiek ujawnieniem, które ma zawsze charakter mentalny. To całkowicie bezpośrednio, 'mistyczne' stopienie się świadomości z bytem jest wprawdzie przez Platona przedstawione jako kolejny (piąty) stopień poznania, ale nie mówi on, że poprzednie prowadzą ku temu ostatecznemu, czy nawet zbliżają. Piąte ujawnienie następuje w sposób niekontrolowany, jest czymś bezwarunkowym, proces ku niemu prowadzący nie jest ciągły, nie jest niczym zagwarantowany, nie podlega opisom; jest, jednym słowem, poza całym filozoficznym przedsięwzięciem.

W takim właśnie sensie mówi się o utopijności filozoficznego projektu: filozofia krząta się wokół mądrości, ale jej nie osiąga, ponieważ mądrość nie może być efektem żadnych zabiegów, już prędzej, wynika z rezygnacji, całkowitej kenozy-nicości, przez którą rodzi się w umyśle transparentność (w relacji do tego, ku czemu próbujemy się zwracać, a zwracając – przesłaniamy). W tym sensie koń filozofii idzie za wozem.

Zakładamy zatem istnienie „duchowego faktu” – jest to Platoński świat prawdziwy (*hyperuránios tópos*) – który jest ojczyzną filozofii (lub raczej ziemią obiecaną), do której ona nigdy nie wstąpi, ponieważ z niej wychodzi. „Nie miejsce” jako cała bezpośredniość nam dana jest niedostępna dla przedstawienia i dlatego (w tym sensie) jest nie-miejscem.

Greckie słowo *utopos* koresponduje z *atopos*, co z kolei może oznaczać 'będący nie na miejscu' czyli obcy, ekstrawagancki, zbijający z tropu, nie do zaklasyfikowania⁴. Jak pamiętamy Sokrates nazywa siebie w ten sposób (*Teajtet* 149 a). Wychodząc od tego skojarzenia możemy powiedzieć, że bycie w 'nie miejscu' (w sensie tożsamości) powoduje konsekwencję w otoczeniu społecznym, w postaci 'bycia nie na miejscu', bycia niestosownym. Sokrates przychodząc, czy pochodząc z nie-miejsca, z utopii, staje się dla swojego otoczenia kimś trudnym do wytrzymania, podważającym wszelkie *status*

⁴ Zob. P.Hadot, *Czym jest filozofia starożytna*, przeł. P. Domański, Warszawa 2000, s.57



quo, psującym obyczaje, zasługującym na śmierć. Śmierć, umieranie, jest rzemiosłem prawdziwego filozofa, jak to ujmuje Platon w *Fedonie*, w związku z tym śmierć duchowa czasami wydaje się prowokować również śmierć fizyczną.

Sokrates przychodzi z utopii, która jest znajomością nie-miejsca, czyli wiedzą niewiedzy, poznaniem samego siebie⁵.

Sokrates nie tworzy żadnej filozofii, ponieważ jest ona tylko elastycznym narzędziem żywego, samoświadomego umysłu. Jego „wiedza” jest wiedzą ‘o tym, co najlepsze’, czyli wiedzą o sobie samym, czyli o własnej duszy. Wiedzy tej nie można w sposób ścisły wyrazić, przerobić na system, utrwalić, nie ma też takiej potrzeby. Jednocześnie jednak każda inna wiedza bez wiedzy o tym, co najlepsze jest bezwartościowa, wręcz destrukcyjna⁶. Człowiek nie mający wiedzy o tym, co najlepsze, którego działania zatem nie są zintegrowane z centrum jego własnej istoty, w pogoni za jakimś mirażem szczęścia, sukcesu, władzy, ‘ulepszając’ usilnie podstawowy swój defekt niszczy sam siebie, zdąża ku iluzorycznej doskonałości mechanizmów i przedmiotów martwych

⁵ Nishida, nawiązujący do tradycji buddyzmu zen, nazywa stan samopoznania „sprzeczną samotożsamością”.

⁶ „Jeśli ktoś nie ma wiedzy o tym, co najlepsze inne wiadomości rzadko przyniosą korzyść, częściej natomiast temu, kto je ma przynoszą szkodę...” *Pseudo-Platon, Alkibiades II*, przeł. L.Regner (146 D).





JOGA NIDRA

– MOJE WŁASNE DOŚWIADCZENIE. REFLEKSJE NAD PODRÓŻĄ WEWNĘTRZNĄ

MAGDALENA KŁOS



„Najgłębsza warstwa, do jakiej możemy dotrzeć w naszym zgłębianiu nieświadomości, to ta, gdzie człowiek przestaje być indywidualnym odgraniczonym od innych, gdzie się rozprzestrzenia i stapia z istotą ludzkości – nie z jej świadomością, lecz z jej nieświadomością, z tym, co jest nam wszystkim wspólne.”

C.G. Jung

Dzięki *joga nidrze*, własnemu z nią spotkaniu, poczułam jasno i wyraźnie, jak z jednej strony jestem odrębną i coraz bardziej kompletną osobą, a z drugiej z pokorą doświadczyłam, że nie jestem „wyspą”, nikt z nas nigdy nią nie był i nie będzie. Może więc dotknęłam w jakimś wymiarze istoty ludzkości?

Moje pierwsze, sporadyczne spotkania z *joga nidrą* miały miejsce podczas grupowych sesji i były traktowane początkowo jako sposób na wyciszenie, czy po prostu kolejne nowe,

ciekawe doświadczenie. Do uznania jej nie tylko jako techniki relaksacji, ale i jako rodzaju autoterapii, niezwykle cennej metody samopoznania i zrozumienia, czy wręcz drogi ku indywidualności doszło, gdy pojawiły się pierwsze, najbardziej oczywiste i natychmiastowe efekty sesji – właśnie wyciszenie, uspokojenie. To zachęciło mnie do indywidualnej regularnej, codziennej praktyki i prowadziło do pojawiania się kolejnych efektów. Patrząc z dystansu na swoje doświadczenie jestem przekonana, że *joga nidra* może i powinna być traktowana jako szeroko dostępny, dzięki nieskomplikowanej procedurze postępowania, bardzo efektywny sposób na zwiększenie indywidualnego dobrostanu w odniesieniu do wszystkich sfer – poziomów: ciała, umysłu, duszy i ducha, umożliwiający wgląd w siebie, a w konsekwencji przemianę osobowości.

Czym jest *joga nidra*?

Dla mnie ma wiele znaczeń, skojarzeń, powiązań, ale warto przytoczyć na początek te najbliższe wszystkim praktykującym ją określenia: jako systematyczną metodę wywoływania całościowej, fizycznej, umysłowej i emocjonalnej relaksacji [2], czy - jak pisze Lesław Kulmatycki [1] - jako jedną z najważniejszych technik kontrolowania bodźców płynących z zewnątrz. Osobiście najbardziej jest mi bliska definicja *joga nidry* jako „wewnętrznej podróży” [1], a zwłaszcza określenie jej jako „organiczne doświadczenie ciszy”, gdyż jeszcze przed dotarciem do tego znaczenia, silnie odczuwałam własne doświadczenia podczas sesji *joga nidry*, właśnie jako rodzaj ciszy, nie znanej na co dzień, jako „ciszę, w której mogę usłyszeć siebie”.

Joga nidra jest więc dla mnie w najgłębszej swojej warstwie specyficznym stanem - bardzo naturalnym, pierwotnym, prawdziwym, moim. Stanem poznania, zrozumienia, akceptacji, rozwoju, stanem do którego można powrócić podczas kolejnej sesji *nidry*. Ale przede wszystkim jest *nidra* częścią *jogi* i

dlatego najbardziej właściwe jest zapoznanie się z nią od strony tradycji, wywodzącej się z hinduizmu i z filozofii *jogi*.

Najstarsze odniesienia do jogi znajdują się w *Jogasutrach* Patańdzalego, gdzie m.in. zaprezentowanych zostało 8 płaszczyzn praktyki klasycznej jogi, prowadzących do spokoju umysłu [5]:

I. YAMA - przestrzeganie zakazów (bądź dobry i uczciwy wobec innych ludzi i otoczenia);

II. NIYAMA - realizacja nakazów (bądź wymagający i uczciwy wobec samego siebie);

III. ASANA - praktyka pozycji ciała (ćwicz i dbaj o swoje ciało fizyczne);

IV. PRANAYAMA - kontrola energii (oddychaj wolno i szanuj swoją energię);

V. PRATYAHARA - wycofanie zmysłowe (skieruj się do wewnątrz i kontroluj zewnętrzne bodźce);

VI. DHARANA - praktyka koncentracji (ćwicz uważność i zdyscyplinowanie umysłu);

VII. DHYANA - medytacja (utrzymuj wewnętrzny spokój we wszystkim, co robisz);

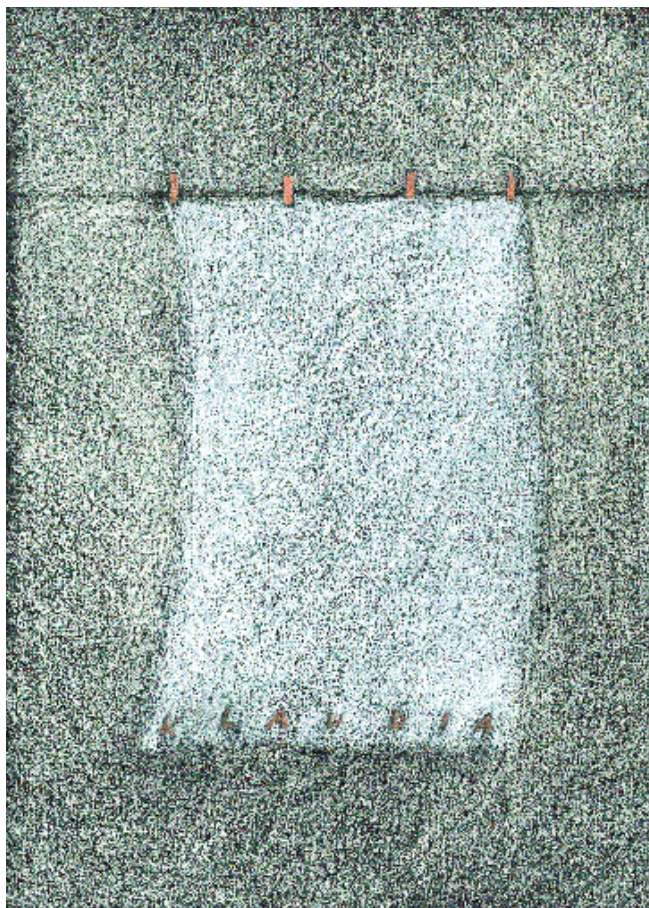
VIII. SAMADHI - samorealizacja (poznaj siebie i miej wgląd w naturę wszechrzeczy).

Nawiązując do podziału praktyki według Patańdzalego, *joga nidrę* można przyrównać do *pratyahary* – wycofania zmysłowego, ale trudno ją rozpatrywać oddzielnie bez zapoznania się, uznania, praktykowania, czy doświadczenia pozostałych płaszczyzn *jogi*. *Joga nidra* oznacza dokładnie **jogę snu**. *Nidra* jest słowem pochodzenia sanskryckiego i przyjęło się ją tłumaczyć jako „sen”, niemniej jest zbitką dwóch sanskryckich słów: prefiksu „ni”, czyli „pod”, oraz „dra” – „senność”; w tym kontekście można ją rozumieć jako półsen, bycie równocześnie i na jawie i we śnie [9]. I rzeczywiście, podstawową różnicą pomiędzy zwykłym snem, a snem jogi, wydaje się być świadomość. *Joga nidra*, wywodząca się z tantrycznego systemu jogi, jest znana i praktykowana przez joginów od tysięcy lat. Legenda głosi, że *Brahma* nie spał,

a przebywał w stanie *joga nidry*. W postaci jaką znamy ją dzisiaj, jest dziełem Satyanandy, który spopularyzował ją - począwszy od lat 60-tych ubiegłego wieku - praktycznie na całym świecie. Warto wspomnieć, że trening autogenny Schultza to technika świadomie nawiązująca do *jogi* snu. W ten sposób *nidra* została dostosowana do mentalności ludzi Zachodu.

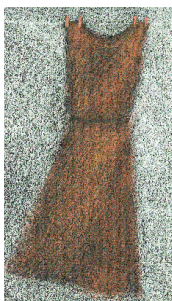
Joga nidra jako stan organicznej ciszy – konteksty filozoficzny, psychologiczny, psychobiologiczny, holistyczny

Podczas sesji *joga nidry*, przechodząc przez pięć kolejnych jej poziomów według systemu *jogi* (tj. *Annamaya*, *Pranamaya*, *Manomaya*, *Vigyanomaya* i *Anandamaya*), wiążących się z coraz głębszym odcinaniem się od bodźców zewnętrznych i nakierowaniem na swoje wnętrze, aktywność własnej psychiki (zwłaszcza



tę nieświadomą), poznanie siebie – można dojść do punktu zwanego *bindu* i według filozofii *jogi* następuje wtedy doświadczenie *Atmana* (duszy, jaźni), rodzaj powrotu do tego, co w człowieku najbardziej naturalne i stałe. Jest to stan zwany *swabhava*. *Atman* jest najgłębszą istotą bytu ludzkiego i jest zarazem częścią Absolutu - *Brahmana*, istniejącą w nas samych [5]. *Brahman* może mieć wiele znaczeń w zależności od wychowania, religii, kultury, czy własnej intuicji, ale niezależnie jaką nazwą się posłużymy: świadomość kosmiczna, wyższa inteligencja, Bóg, duch, etc., znaczenie jest poza racjonalnym ogarnięciem i zrozumieniem, lecz zawiera się w doświadczeniu. Doświadczeniu nie mieszczącym się w znaczeniu „czasoprzestrzeń”.

Przybliżając zrozumienie poziomów *joga nidry* do mentalności naszej – ludzi Zachodu – można powiązać je z trzema stanami świadomości, tj. czuwania, śnienia (marzenia) i snu (głębo-



kiego) [5]. Ale w filozofii *jogi* jest znany również stan czwarty – *turija* – i z nim utożsamiany jest stan ostatecznie osiągniany podczas *joga nidry*. *Turija* jest w pewnym sensie odpowiednikiem

stanu nadświadomości, charakterystycznym dla doświadczeń wglądowych i oświecenia [5]. W *turiji* można mieć kontakt z każdym ze stanów świadomości, będąc uważnym, obserwującym. Sri Ramana Maharishi określa stan *turija* jako „wyzwolenie za życia”, przeciwstawny do stanu „wyzwolony w śmierci” [6]. Stan świadomości o którym wspominałam wcześniej, porównując *nidre* ze snem, można doprecyzować tu jako samoświadomość. Jest to specyficzny rodzaj świadomości, możliwy do uzyskania, gdy jesteśmy zdolni obserwować własne stany psychiczne [5].

Joga nidra jest więc dla mnie w najgłębszej swojej warstwie specyficznym stanem. Znalazłam w literaturze, w słowach wielkich myślicieli, ludzi Wschodu i Zachodu, psy-

chologów, filozofów, wiele określeń i opisów tak rozumianego przeze mnie naturalnego stanu ciszy – powrotu do siebie.

„Nie można więc nic zrozumieć, nic pojąć ani zobaczyć takim, jakie naprawdę jest, jeśli nie rozbudzimy w sobie zatraconej najwyższej wrażliwości, będącej prawdziwą inteligencją” [6].

Stan ten jest opisany naukowo w koncepcji psychobiologicznej Ernesta L. Rossiego: „emocje mogą uruchamiać informacje /.../, związane ze stanem, gdy wywołany nastrój odpowiada warunkom, w których informacja była pierwotnie zakodowana” [14]. Stan *turiji* w którym możemy się znaleźć podczas sesji *joga nidry*, jest dla mnie bliski także koncepcji holistycznej o poziomach świadomości możliwych do rozszerzenia w procesie transformacji, w teorii świadomości transpersonalnej Kena Wilbera [16]. W ostatnim etapie rozszerzenia świadomości następuje, według Wilbera, zjednoczenie ze wszechświatem, a wszystko staje się niepodzielone.

U Timothy Leary'ego spotkamy podobne doświadczenia (teoria obwodów neuropsychologicznych) z obszaru odmiennych stanów świadomości, gdy uaktywniona zostaje prawa półkula mózgu, a wraz z nią następuje szerszy dostęp do kolejnych „obwodów informatycznych”- neurosomatycznego, neuroelektrycznego, neurogenetycznego oraz neurocząsteczkowego [17]. Dla Stanisława Grofa może to odpowiadać stanowi świadomości holotropicznej:

„zmierną ku całości i totalności istnienia, związanej z pewnymi stanami mentalnymi, jak doświadczenie medytacyjne, mistyczne czy psychodeliczne” [32]. A Ole Vedfelt w swojej koncepcji poziomów świadomości wprowadza pojęcie „stanów świadomości o zagęszczonej informacji” [18], również bardzo bliskie, czy tożsame ze stanem osiągalnym na najgłębszym poziomie *nidry*.

Dla lepszego zrozumienia tego stanu warto przyrzeć się fizjologii snu, z opisem kolejno pojawiających się fal mózgowych – beta, alfa, theta, delta – podczas przechodzenia od

stanu czuwania do snu głębokiego, a zwłaszcza korzyściom osiągalnym w każdym z tych stanów (dostępnym podczas *nidry*), takim, jak m.in. pełna relaksacja fizyczna, emocjonalna, umysłowa, zintensyfikowany rozwój, a także zainicjowanie procesu integracyjnego, dzięki łatwiejszemu dostępowi do nieświadomości (równomierne wykorzystanie pracy obu półkul w stanie alfa, lepszy dostęp do prawej półkuli w porównaniu ze stanem czuwania).

Dla zrozumienia ważności samych obrazów, pojawiających się w sekwencjach wyobrażeń podczas sesji *jogi snu*, zachęcałabym także do zapoznania się z funkcjami marzeń sennych, których szerokie spektrum przedstawiła chociażby Clara Hill – od oczyszczających umysł, poprzez przetwarzające informacje, adaptacyjne, emocjonalne itp. [19]. Obrazy, które pojawiają się podczas sesji relaksacyjnej *joga nidra* spełniają, według mnie, podobne funkcje jak i śnienie (marzenia senna), a nawet wykraczają poza nie. Osobiście podczas próby zrozumienia ich posiłkowałam się koncepcją i analizą symboli C.G. Junga.

Procedura *joga nidra*

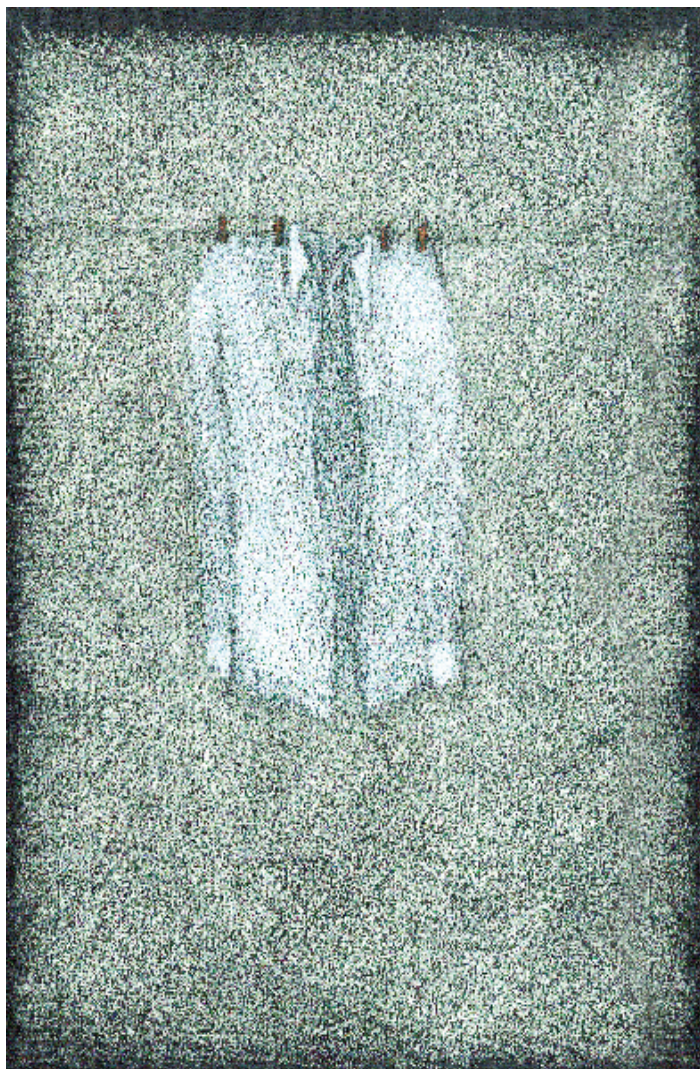
Joga nidra jest dla mnie w najgłębszej swojej warstwie specyficznym stanem.

Ale żeby dojść, dotknąć tego stanu, należy podążać poprzez kolejne elementy sesji *nidry*. W każdym z tych etapów osiągane są inne korzyści. Dla mnie osobiście były to m.in. lepsza koncentracja, zanik chaosu myślowego, coraz łatwiejsze precyzowanie pojawiających się uczuć, odczuć, preferencji, pojawianie się coraz częściej pozytywnych emocji, zwiększająca się świadomość ciała, oddechu, konsekwentne poznawanie siebie, odczuwanie wyraźnych powiązań pomiędzy ciałem, emocjami, umysłem, duszą, zwiększające się poczucie swojej wartości, siły, niezależności, rozbudzanie ciekawości nie tylko w odniesieniu do swojej fizyczności i świata duchowego, ale też i otaczającego

świata, inspiracja do poszukiwania odpowiedzi na ważne życiowe pytania....

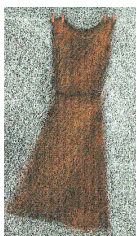
W swojej pracy bazowałam na 12-elementowej procedurze, zaproponowanej w opracowaniu *Joga nidra sztuka relaksacji* [1] (elementy od 7 do 11 mogą być alternatywne):

1. Pozycja ciała (*asana*) – *savasana*;
2. Postanowienie (*sankalpa*) – pozytywna afirmacja;
3. Rotacja świadomości (*nyasa*) – „podróż” mentalna przez poszczególne części ciała z wyobrażaniem i odczuwaniem ich sobie;
4. Świadomość ciała – odczuwanie naprzemiennie przeciwstawnych doznań np. odprężenia i napięcia, ciepła-chłodu, ciężkości-lekkości;



5. Świadomość oddechu (*pranayama*) – koncentracja na głębokim, harmonijnym, naturalnym oddychaniu;
6. Świadomość wewnętrznej przestrzeni (*chidakasha*) – wyobrażenie wewnętrznej przestrzeni, z której rozpoczyna się ‘podróż’;
7. Sekwencje wyobrażeniowe – zdarzenia;
8. Sekwencje wyobrażeniowe – sytuacje;
9. Sekwencje wyobrażeniowe – centra
10. Sekwencje wyobrażeniowe – podróże (motywami mogą być bliscy, doświadczenie prawdy o sobie, harmonia wewnętrzna);
11. Sekwencje wyobrażeniowe – symbole (religijne, kulturowe, czy bliskie osobie doświadczającej);
12. Świadomość wewnętrznej ciszy (*antar mouna*).

Joga nidra moje własne doświadczenie



Opis mojego doświadczenia został zawarty w 150 zapisach sesji *nidry*, praktykowanej indywidualnie, regularnie, przez ponad pół roku (codzienne wieczorne sesje, stające się niejako rytuałem przed snem). Posiłkowałam się płytą CD (*Yoga Nidra 1992-2002, Lesław Kulmatycki - sesja relaksacyjna, Andrzej Dudek-Durer – muzyka*). Narracja była odsłuchiwana poprzez słuchawki. Tło narracji stanowiła odpowiednio dobrana muzyka (Andrzej Dudek Durer), co w moim przypadku miało spore znaczenie, zwłaszcza w fazie płynnego „powracania do rzeczywistości”. Jak pisze S.P. Springer [20], muzyka podczas sesji *nidry* jest tym bardziej zalecana, że bodźce o charakterze muzycznym aktywują prawa półkulę, tym samym ułatwiając dostęp do wiedzy z nieświadomości. Po każdej ukończonej sesji starałam się od razu zapisać swoje wrażenia i obrazy, przynajmniej w sposób hasłowy. Obrazy nie były ilustrowane przeze mnie – co wydaje się teraz błędem, ponieważ samo zapisywanie nie zawsze dawało poczucie kompletności wspomnienia. W okresie intensywnego wielomiesięcznego praktykowania *joga nidry* miałam nie do przecenienia udogodnienie, polegające na możliwości

korzystania z rodzaju superwizji. Wydaje się, że było to, zwłaszcza w przypadku wglądowych efektów doświadczenia, nieodzowne dla mnie, jako doświadczającej.

Kolejne elementy sesji *joga nidry*, a moje odczucia

1. Pozycja ciała - Praktykowana *savasana*.
2. Postanowienie *sankalpa* - Wybranie pozytywnej myśli ważnej w danym dniu, czy generalnie dla mnie, sprawiało mi zazwyczaj trudność. Niemniej formuła wypowiediana była świadomie i powtarzana trzykrotnie.
3. Rotacja świadomości *nyasa* - Przy pierwszych sesjach nie potrafiłam skoncentrować się na podążaniu za narracją, byłam znużona, „odpływałam” myślami. Konsekwentna praktyka, ale bez przymusu, konieczności dojścia „gdzieś”, po prostu skupienie, uważność, doprowadziła po pewnym czasie do przekroczenia tej granicy i od tej pory również (i dopiero) kolejne elementy nabrały sensu i owocowały większą świadomością siebie. Był to dla mnie bardzo istotny etap.
4. Świadomość ciała - Patrząc z dystansu, uzyskałam sporo satysfakcji z tej części sesji. Z ciekawością obserwowałam, na ile odczuwam swoje ciało. Zazwyczaj nieosiągalne było „odczytywanie” partii zrelaksowanych i tych nieodprężonych. Niezbyt dużym wyzwaniem było natomiast odczuwanie ciepła w brzuchu i rozlewanie tego odczucia na ciało. Wyobrażenie chłodnego czoła było o wiele trudniejsze. Najprzyjemniejsze i najłatwiejsze było wywoływanie bezwładu i obejmowanie tym odczuciem całego ciała. Jestem przekonana, że „praca” wyobrażeniowa wokół tego elementu *joga nidry* w dużej mierze przyczyniła się do stopniowego zwiększania przeze mnie świadomości swojego ciała na co dzień. Przede wszystkim jednak unaoczniała mi, że jest sporo do zrobienia w tym zakresie, czego wcześniej nie miałam po prostu okazji dowiedzieć się. Zachęciła mnie do pracy, np. z odczuciem naprężenia mięśniowego podczas innych zajęć relaksacyjnych – *jogi*, czy treningu Jacobsona.

5. Świadomość oddechu *pranayama* - Tłem do opisu tego etapu podróży wewnętrznej powinna być informacja, że właściwe, tj. głębokie, regularne, harmonijne oddychanie stanowi dla mnie pewien problem, nieświadomiony do momentu spotkania właśnie z *nidra*. Procedura zwolnionego, bardzo głębokiego, harmonijnego oddychania, będąc tak diametralnie różna od mojego zwyczajowego sposobu oddychania (płytko, nieregularnie) prawdopodobnie amplifikowała zamierzony efekt *pranayamy*. Zalecenie bycia tylko obserwatorem dla przepływających podczas liczenia myśli i obrazów mogę nazwać z dystansu, abstrahując od rzeczywistego znaczenia elementu, lekarstwem na problemy z koncentracją i „naturalną” dla mnie ówczesnie „gonitwą myśli”. Bezsprzeczne rezultaty, w postaci nabywania umiejętności stopniowego „zauważania bez zatrzymywania się” pojawiły się dopiero po dłuższym czasie praktykowania *nidry*. Były to zazwyczaj strzępy scen, czy klimatów głęboko retrospektywnych, pejzaże, wspomnienia, „smaki” z dzieciństwa – pojawiające się i odpływające – ale w odróżnieniu od bardzo symbolicznych i „baśniowych” obrazów późniejszej „sekwencji wyobrazeniowej – podróże”, nawiązujące wprost do własnych doświadczeń. Czasami nie było żadnych zauważalnych „obłoków” z myśli, czy obrazów podczas *pranayamy*.

6. Świadomość wewnętrznej przestrzeni *chidakasha* - Cisza i skupienie (ale bez skupiania się) na swoim „wnętrzu”, były dominującymi odczuciami tej fazy. Zazwyczaj następował niezwykle dla mnie rodzaj „odcięcia” od świata zewnętrznego, słyszalna cisza. Mimo to nie radziłam sobie z wizualizacją wewnętrznej przestrzeni tak, jak opis sugerował. Moja *chidakasha* rzadko przypominała zaciemnione pomieszczenie w formie sześcianu, przybierając kształty owalu, okrągłego pokoju, czasem małych, ale bardzo wysokich pomieszczeń, albo odwrotnie - „lodowych sal balowych”. Także „zaciemnienie” stanowiło problem. Nie najłatwiejsze było znajdowanie drzwi, wyobrażenie sobie ich konturów, ale zazwyczaj wizualizowały się po lewej

stronie, czy na wprost „pomieszczenia”. Ten brak prawej strony obrazu stał się niemalże regułą i już całkiem wyraźny podczas sekwencji wyobrazeniowej „podróże”.

7. Sekwencje wyobrazeniowe - zdarzenia - nie stosowałam w swoim doświadczeniu.

8. Sekwencje wyobrazeniowe - sytuacje - nie stosowałam w swoim doświadczeniu.

9. Sekwencje wyobrazeniowe - centra - nie stosowałam w swoim doświadczeniu.

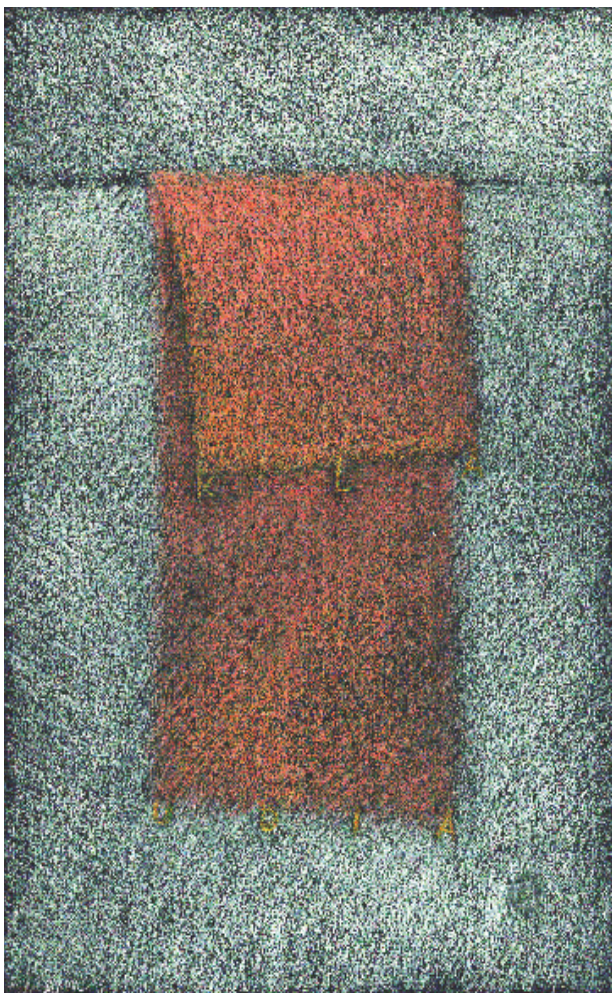
10. Sekwencje wyobrazeniowe - podróże - ulga, poprzedzona wcześniejszym oczekiwaniem, że można już „wyjść” na jasną (prawie we wszystkich sesjach), bezpieczną przestrzeń. Podsumowując ten element *jogi* snu uważam (patrzac z dystansu), że byłam „oswajana” z opowieściami z nieświadomości. „Scenografia”, „fabuła”, „symbolika” moich wizji rozbudowywały się samoistnie z sesji na sesję. Staralam się nie kreować obrazów i wydaje się, że nie stało się tak nigdy. Obrazy pojawiały się spontanicznie, a ja czułam się ich obserwatorem, bądź „aktorką”, a czasami równocześnie i obserwatorem i uczestniczką: 1) tylko obserwuję co się dzieje 2) obserwuję sceny i widzę też i siebie w „roli”, nawet pod inną postacią 3) jestem i obserwatorem i uczestniczką i w obydwu rolach widzę siebie, czy ‘czuję’, jestem ich świadoma, rodzaj „rozdwojenia”. Ale wyraźne odczucie (pewność), że nie mam wpływu na treść tego co się dzieje, pomimo zachowanej świadomości. Czasami przyjmowało to postać wręcz przymusu patrzenia, czy podążania w jakimś kierunku. Zazwyczaj nie mogłam zobaczyć prawej strony obrazu, co teraz rozumiem jako powiązane z czasową mniejszą aktywnością lewej półkuli mózgowej, zmniejszeniem jej aktywności ‘kontrolnej’, ‘sterującej’. Trudno wytłumaczalny jest sposób widzenia obrazów – określałam to jako „bardziej wiem co widzę, aniżeli widzę”, chociaż obrazy były wyraźne. Mocne wrażenie, że widzenie pochodzi z tyłu głowy.

Wiem, że zawarte poniżej opisy doznań percepcyjnych i emocji nie mają znaczenia dla ważności *nidry* jako takiej, dla korzyści jakich z praktyki *jogi* snu można uzyskać.



Są jednak niezaprzeczalnym elementem mojego doświadczenia i dlatego zdecydowałam się trochę opowiedzieć o nich. Są efektem ubocznym sytuacji wglądowych.

Odczucia zmysłowe: podczas „podróży” zdarzała się sporadycznie zmieniona percepcja, wrażenie wirowania, wpadania w spiralę (aż do odczuwalnych lekkich mdłości), zmniejszania, czy zwiększania swoich rozmiarów, zupełnie nieadekwatnie do wielkości otaczających elementów obrazu, które pozostawały w naturalnym rozmiarze, wznoszenie się, latanie, spadanie. Czy też najtrudniej wytłumaczalne sytuacje, gdy wiedziałam, że jakiś symbol istnieje w obrazie i widzę go, ale nie umiem bliżej określić, sprecyzować co to jest, jak wygląda, jaki ma kształt, kolor, etc. Element nie materializował się w posta-



ci zauważalnej dla mnie¹. Uświadamiałam to sobie dopiero podczas kolejnych sesji, gdy nagle zauważałam, rodzaj olśnienia, że „to” przecież już bywało w obrazach wcześniejszych, a ja pominęłam, nie byłam w stanie widzialnie zaakceptować. Postać nieomalże humorystyczną przyjmował stan jeszcze inny, gdy widziałam „rzecz” i wiedziałam, że ma konkretny „kolor”, ale nie umiałam odczytać tej barwy, będąc pewna, że np. coś jest czerwone, albo żółte i żadne inne, ale „jakie”? - nie do odczytania. Były to sytuacje, których nigdy nie napotkałam w swoim dotychczasowym doświadczeniu życiowym.

Emocje: Odczuwałam siebie zazwyczaj jako chłodnego obserwatora. Ale zdarzały się sesje gdzie pojawiały się zarówno emocje negatywne (lecz w skali dużo mniejszej, aniżeli w rzeczywistości, bardziej wiedziałam niż czułam, były stonowane) oraz pozytywne. Te zazwyczaj były dużo mocniejsze, aniżeli miałyby to miejsce w podobnej sytuacji w życiu. Emocje, nawet gdy wydawałam się sobie neutralnym widzem, przybierały postać – bywało – fizyczną, np. wyraźnego, bardzo silnego skurczu idącego ze splotu słonecznego (tzw. „mózg ciała”), co może świadczyć o wchodzeniu głęboko w nieświadomość. Zdarzały się też bardzo pozytywne, niespotykane dotąd emocje, wiązały się z określoną postacią archetypową, rodzaj wyciszenia, głębokiego spokoju, poczucia bezpieczeństwa, absolutnego ukojenia – miałam skojarzenie z freudowską „oceanicznością”. Bardzo wyraźnie nie było to związane z żadną „czasoprzestrzenią”, ale było czymś stałym, niezmiennym, w rodzaju: „stamtąd przyszedłam i tam wrócić”, wydaje się, że były to doświad-

¹ paralele z „marginalizacją” w koncepcji A. Mindella (*Śnienie na jawie*, KOS, Katowice, 2004); czy – za Springerem - rodzaj uświadamionej agnozji - niezdolność do rozpoznawania obiektów, której nie spowodowało ani uszkodzenie narządów sensorycznych, ani zaburzenia nazywania. Szczególnie agnozja apercepcyjna odnosi się m.in do określenia zaburzeń występujących we wczesnej, sensorycznej fazie rozpoznawania bodźca, która poprzedza fazę związaną ze zrozumieniem znaczenia bodźca [20].

czenia z obszaru jungowskich doznań „numinotycznych”².

11. Sekwencje wyobrazeniowe - symbole - nie stosowałam w swoim doświadczeniu.

12. Świadomość wewnętrznej ciszy (*antar mouna*) - Rodzaj odrealnienia, odcięcia, „przytłumienia” po wcześniejszej podróży, ale w bardzo pozytywnym rozumieniu, takiego wewnętrznego wyciszenia i głębokiego spokoju, kiedy trudno wrócić do spraw codziennych.

„Dziwna rzecz wówczas następuje, której nie przyniesie ani narkotyki, ani hipnoza (...) umysł jakby wchodził w siebie, zaczynając od powierzchni i penetrując wciąż coraz głębiej, aż głębia i wysokość, jak każda forma miary, tracą sens. W takim stanie cisza nie jest zadowoleniem, ale spokojem porządku, piękna i intensywność” pisał J. Krishnamurti.

Po sesji *joga nidry* najczęściej odczuwałam olbrzymie wyciszenie, spowolnienie, a że praktykowane wieczorami, to w konsekwencji bezproblemowe zasypianie. Czasami jednak widziane obrazy wyzwały dalsze symboliczne, istotne wizje w czasie nocnego snu, czy podczas następujących dni – wspomnienia, skojarzenia, refleksje. Umożliwiały wgląd, zrozumienie, akceptację, zintegrowanie, coraz większe poczucie „kompletności”, siły i energii, uczucie pojawiającej się szczęśliwości i spokoju³, nawet jeśli w trakcie tej

² Numinotyczny – „określenie osób, rzeczy lub sytuacji wywołujących głęboki rezonans emocjonalny, psychologicznie związane z przeżyciem jaźni” [3]. Jung pisał w *Psychologia a religia*: „Numinosum jest albo właściwością widzialnego przedmiotu, albo rezultatem oddziaływania niewidzialnej obecności, wywołującej szczególną zmianę świadomości” [3].

³ Jak pisze Mariusz Wirga (www.simonton.pl *Teoria, biologia i terapia w psychoneuroimmunologii*) - stan błogości, który możemy odczuć pod wpływem relaksu lub medytacji, związany jest z większą produkcją przez mózg endorfin w tym czasie. Wydzielanie tych „wewnętrznych morfin” ulega bowiem zwiększeniu pod wpływem pozytywnych emocji. Dodatkowo neuropeptydy, jakimi są endorfiny, wpływają na odporność organizmu, gdyż jedna z nich (beta) jest silnym modulatorem właśnie układu odpornościowego.

fazy „ponidrowej” nie wszystko było „łatwe, lekkie i przyjemne”. Stanowiły też rozszerzenie mojego dotychczasowego horyzontu świata i zewnętrznego i wewnętrznego (bo łączące się) o nieznane sytuacje, pejzaże, wymiary, a przede wszystkim emocje, doznania, niezwykle barwy i kształty - nie spotykane dotąd. Wielka „lekcja” pokory, ale i podziwu, że nie wszystko co widzę jest tym co JEST, że jeszcze mnóstwo do ogarnięcia, do zrozumienia, do poznania, a i tak nie do objęcia przeze mnie, bo bezgraniczne, nie mieszczące się w znanej mi „czasoprzestrzeni”.



Uwagi do sekwencji wyobrazeniowej – podróże

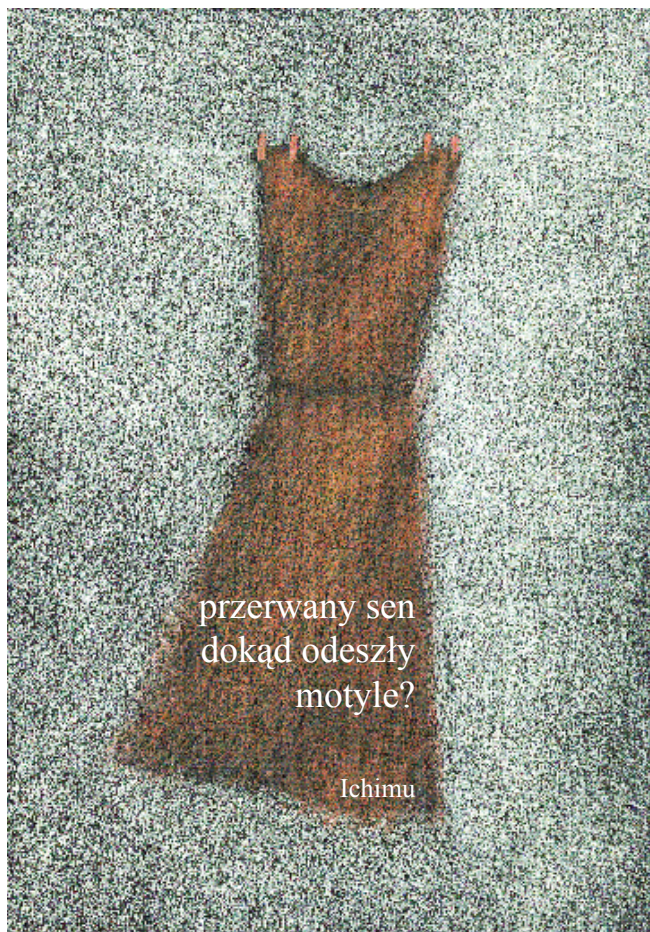
„Na antypodach umysłu jesteście mniej lub bardziej całkowicie wyzwoleni z języka, znajdujemy się poza systemem myślenia pojęciowego. W rezultacie tego faktu nasza percepcja przedmiotów wizyjnych posiada całą świeżość, całą nagość intensywności doświadczeń, które nigdy nie było werbalizowane ani przekładane na martwą abstrakcję”

Aldous Huxley, *Niebo i Piekło*

Odnajduję swoje obrazy z sesji *joga nidry* jako nie tylko rodzaj kompensacji, odreagowania, zrozumienia, scalenia materiału z nieświadomości, ale też jako twórcze. Na taki charakter obrazów zwraca uwagę Bartłomiej Dobraczyński, cytując za Huxleyem: „widziane rzeczy są całkowitą nowością” i nie bojąc się stwierdzić: „przetworzenie materiału w kształty jest dziełem kogoś, kto z pewnością nie jest tym, który pierwotnie doświadczał, a później przywołuje i odtwarza” [27]. Co prawda słowa A. Huxleya nawiązują często do doświadczeń narkotycznych, przede wszystkim z wykorzystaniem LSD, ale sam autor potwierdza, że są w dużej mierze zgodne z doświadczeniami, np. medytacyjnymi. W stosowanej przeze mnie wersji *joga nidry* nie koncentrowałam się na sekwencjach wyobrazeniowych związanych ze zdarzeniami, sytuacjami, centrami, symbolami. Pomimo tego w moich obrazach, po pewnym czasie

praktykowania, zaczęły się pojawiać niezależnie od fabuły obrazu, symbole powiązane np. z kolejnymi czakrami, czy mandale. Dla mnie osobiście czytelne dopiero w chwili obecnej, a podczas sesji *nidry* najpierw traktowane z zaskoczeniem, dystansem, wręcz marginalizowane, a potem opisywane podczas archiwizacji jako np. „czerwony trójkąt”, czy „gwiazda Dawida” – co świadczy o mojej ówczesnej nieznajomości filozofii jogi, symboliki, terminów.

Najczęściej pojawiającym się symbolem w moich obrazach była sześcioramienna gwiazda, będąca ściśle powiązana z centrum serca (*anahata*). Zaskakującym dla mnie, ale być może naukowo czy filozoficznie wytłumaczalnym jest fakt, że właśnie *anahata* jest uznawana za naturalne miejsce medytacji podczas *joga nidry* [23]. Mimo, że nie medytowana i nie wizualizowana przeze mnie, ale jednak odczuwalna i widziana. Również



przerwany sen
dokąd odeszły
motyle?

Ichimu

pozostałe centra energetyczne wizualizowały się samoistnie, niemniej nie tak wyraźnie jak *anahata*. Może to dowodzić, że podczas sesji *joga nidry* samoistnie i spontanicznie – dzięki wchodzeniu w obszary nieświadomości – odblokowują się kolejne centra energetyczne i następuje swobodny przepływ energii przez *meridiany*.



Kanały zmysłowe

Podczas swojej wewnętrznej podróży wyraźnie odczuwałam ważność któregoś ze zmysłów, np. silną potrzebę dotyku, czy nieodparty przymus patrzenia. Wzrok i dotyk były najczęstszymi drogami „rozumienia, obrazu”. Dostrzegam analogie z kanałami przekazu, na ważność których w swojej koncepcji zwraca uwagę Arnold Mindell [28]. Są to: wizualny (widzenie i bycie widzianym), słuchowy (słyszenie i bycie słyszonym), proprioceptywny (odczuwanie doznań cielesnych oraz emocji i uczuć) i kinestetyczny (ekspresja przez ruch). Zgodnie z psychologią zorientowaną na proces, materiał z nieświadomości najłatwiej wydobyć poprzez „*niezajęty kanał przekazu*”. Być może ma to związek właśnie z sytuacjami z „podróży”, gdy czułam się w trudny do określenia sposób „zmuszana” do patrzenia, odczuwałam ważność wzroku swojego, czy czyjś skierowanego na mnie, czy wzroku jako takiego (zdolność widzenia), bądź nie mogłam się powstrzymać od dotykania drzew (kanał proprioceptywny), a dłonie były jednym z częstszych motywów wizji, np. widziane ich zbliżenie, przedmioty upodabniające się kształtem do dłoni, symboliczne gesty, *mudry* (co też może mieć głębsze powiązania z praktyką *jogi*), lub dłonie - niemalże samodzielnie „egzystujące” elementy obrazu.

Wzrok, odczuwanie doznań cielesnych oraz emocji i uczuć były najważniejsze dla mnie. Smak i węch nie odgrywały większej roli w moich sesjach, podobnie z kanałem słuchowym – nie słyszałam dźwięków, chociaż by-

wało, iż wiedziałam, że dźwięk jest wydawany. Komunikowanie się z osobami z obrazu działo się poza sferą werbalizacji, po prostu odczuwałam emocje, uczucia, preferencje tych osób. Co do wrażeń kinestetycznych, to były istotne (tańczenie, latanie, bieganie, wirowanie) i „byłam w nich”, ale nie tak intensywnie. Reasumując – odczuwałam istotność niektórych zmysłów w danej chwili.

Kolory

Istotne w obrazach stawały się kolory. Barwy wizji bywały najczęściej naturalne, pastelowe, ale z przewagą koloru wrzosowego, lila, a na tym tle elementy czerwieni, odbierane jako ważne. Dobór barw działał uspokajająco. Sporadycznie zdarzały się sesje, w których obrazy stawały się bardziej surrealistyczne, wręcz sekwencje kubistyczne, urywane, rodzaj przebłysków, a barwy w nich były niezwykle nasycone, mocne, intensywnością kojarzone z błyskawicami, nawet takie, które mogę określić jako nieznanne mi dotychczas („wszystko, co jest widziane przez tych, którzy odwiedzają antypody umysłu, jest wspaniale oświetlone i wydaje się świecić od wewnątrz. Wszystkie barwy są intensywne do stopnia przerastającego wszystko widziane w stanie normalnym, a równocześnie zdolność umysłu do rozróżnienia delikatnych tonów i odcieni jest wyraźnie podwyższona” - A.Huxley) [27].

Zazwyczaj barwy były powiązane z konkretnymi emocjami: barwa wrzosowa, czy zbieżne – lila, fiolet – która dominowała jako tło, wpływała uspokajająco, dawała poczucie bezpieczeństwa, odczuwane prawie jako moje naturalne tło wszystkiego. Czerwień praktycznie była „przypisana” mojej osobie (np. w postaci koloru ubioru), bądź elementem odczuwanym jako „moje” i w tym układzie kojarzonym



z życiem, ciągłością, losem. Najgłębsze emocje pojawiały się, mam wrażenie nieprzypadkowo, w scenach, gdzie duże znaczenie miał kolor złoty, chociaż równocześnie nierozdzielnie związane były z konkretną postacią archetypową (Stary Mędrzec). To właśnie, oprócz samej fabuły, wywoływało pokłady najgłębszego spokoju, bezpieczeństwa, ukojenia, odczucia (stanu) jakby „pierwotnego”, organicznego, mojego – a w obrazie tylko przypomnianego.

Symbolika gestów

Relacje interpersonalne w obrazie nie zachodziły poprzez zwerbalizowane przekazy. Często pojawiały się symboliczne gesty, nieomalże rytuały. Gesty nie tylko w formie konkretnego układu dłoni (*mudry*), ale też w postaci działań, typu: zataczanie wokół siebie kręgu, czy tworzenie kręgu wokół innej postaci obrazu – wydaje się, że nawiązujące do *mandali*, *temenos*⁴ – mające postać być może rytualnej ochrony. Inne bardzo symboliczne gesty, tak przeze mnie odczuwane, zabarwione silnymi emocjami, to np. okrywanie złotą peleryną, czy zawijanie się we włosy, podawanie innej osobie z namaszczeniem pokarmu, lub innych rzeczy, w otwartych dłoniach.

Przejawy zbiorowego wymiaru snów w moich obrazach

Zgodnie z koncepcją C.G. Junga sny mają wymiar indywidualny oraz wymiar zbiorowy, który nosi cechy instynktów i archetypów (doświadczenia uniwersalne, transkulturowe), lub persony [30]. Chciałabym zwrócić uwagę na manifestacje wymiaru zbiorowego w moim doświadczeniu.

Sny archetypowe, pochodzące z głębszej warstwy nieświadomości zbiorowej charaktery-

⁴ *Temenos* – greckie słowo oznaczające chronioną przestrzeń sakralną; w psychologii określenie zarówno osobistego „zbiornika”, jak i poczucia prywatności, która otacza relację analityczną. Potrzebę zachowania *temenos* często wskazują obrazy, np. mandali [3]

zują się m.in. tym, że można znaleźć w nich odniesienia do motywów mitologicznych, występuje tu znaczna intensywność uczuć, są często irracjonalne. Dopiero patrząc z dystansu na swoje obrazy dostrzegłam istniejące nawiązania ich fabuły do np. przekazów biblijnych, zdarzeń i osób z nimi związanych – Adama i Ewy, Dalili i Samsona, Salome i Jana Chrzciciela. Odkrycie takich powiązań stanowiło dla mnie olbrzymie ułatwienie w poznawaniu siebie i swojego „mechanizmu działania”. Takiej możliwości nie dały mi nigdy normalne sny. Potwierdzenie dla ważności obrazów mitologicznych znajduję również u innych myślicieli. Według Kena Wilbera, czerpać ze świata mitologii, żyć mitologicznie to „*zacząć się otwierać na bezmierny świat Niepodzielonego*”, gdzie przekroczone zostają granice przestrzenne i czasowe, oraz wszelkie przeciwieństwa. A to już bliżej do „*rzeczywistego świata takości*” [16]. W swoich obrazach zauważam powiązania nie tylko z religią chrześcijańską, ale np. hinduizmem, filozofią, a być może i innymi religiami. Dla mnie już mniej czytelne ze względu na brak wiedzy z tego obszaru, ale pewne co do istnienia. A moja niewiedza staje się w tym przypadku dowodem na doświadczenia wychodzące poza „czasoprzestrzeń”, łączące z innymi pokoleniami, rasami, religiami. Być może również skojarzenia niektórych wizji z obszarem sztuki (obrazami Salvatore Dali, Fridy Kahlo, czy Amadeo Modiglianiego) potwierdzają wymiar zbiorowy, doświadczenie uniwersalne, transkulturowe.

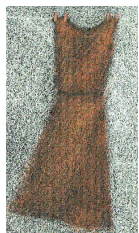
Odczucie indywidualnej ważności symboli – „chińskie pudełko”

Wśród powtarzających się w obrazach symboli bardzo jasno i pewnie byłam w stanie określić, które są dla mnie, z jakiejś nieokreślonej przyczyny, mniej bądź bardziej istotne. Dla potrzeb interpretacji posegregowałam je intuicyjnie na trzy grupy, „układając” w kolejnych, „zawierających się”, metaforycznych pudełkach. W największym znajdowały się symbole, które nie wzbudzały we

mnie większych emocji, czułam, że są jakby przynależne wszystkim, neutralne, dostępne dla każdego. W środkowym znajdowały się związane ze mną, ale też w pewien sposób powiązane z innymi, czy łączące mnie z innymi. W najmniejszym było kilka przypisanych tylko mojej osobie, co było silnie odczuwalne podczas „śnienia”. Dwa z pośród symboli nie podlegały żadnym regułom, były poza utworzoną „matrykską”, wyraźnie czułam ich doniosłość, bycie „ponad” wszelkimi podziałami, niezależność, wieczność, ponadczasowość. Gdy pojawiały się w wizjach, wywoływały niezmiennie głębokie, bardzo pozytywne emocje. Wydaje się, że obydwa mogę nazwać, jak później zostało to zinterpretowane, archetypowymi obrazami jaźni. Są one kolejnym potwierdzeniem prawdziwości istniejących w literaturze relacji o możliwości wejścia podczas sesji *nidry* w obszary nieświadomości, a także pozytywnych tego konsekwencji w procesie indywidualizacji.

Moje miejsce w obrazie, a koncepcja „pola”

Dla fabuły pojawiających się wizji istniało stałe tło. Po pewnym czasie „podróżowania” w praktycznie wszystkie miejsca były mi znane i czułam, jaka jest ich lokalizacja względem siebie. Tak, jakby było to jakieś określone „moje” miejsce w przyrodzie, na Ziemi, we Wszechświecie. Krajobraz pierwszych sesji był dość surowy, mało elementów, otwarta rozległa przestrzeń. Ale od razu pojawiło się odczucie bezpieczeństwa w tym krajobrazie. Po pewnym czasie byłam w stanie określić, czy nawet mogłabym rozrysować, całą dostępną mi przestrzeń, jej elementy względem siebie i wobec kierunków świata. To doświadczenie wydaje mi się zbieżne z koncepcją mindellovskiego „pola” w psychologii zorientowanej na proces, tu *stricte* obszaru geograficznego. Owo specyficzne miejsce w obrazie z *nidry* odczuwam jako „moje własne”, oddziałujące na mnie i przemawiające do mnie.



Progi w obrazie

Zdarzały się w moich podróżach wewnętrznych wyraźne „bariery”, odczuwane przeze mnie jako specyficzna nieuchwytna granica, przez którą nie mogę przejść. Coś na kształt „stop klatki”, jakby jakaś część obrazu w ułamku sekundy umknęła mojej świadomości. Nie rejestrowałam więc tej chwili w postaci obrazu, ale byłam absolutnie świadoma jego umknięcia. Być może te mgnienia to rodzaj mindellowskich progów⁵. W zwykłym stanie świadomości takie chwile po prostu nie są postrzegane.

Próba usystematyzowania doznań i wyobrażeń z podróży wewnętrznej

Posiłkując się koncepcją świadomości holotropicznej Stanisława Grofa [32] przypisałam swoje doznania i obrazy z sesji do następujących stanów transpersonalnych: doświadczenia rasowe i zbiorowe, doświadczenia związane z sekwencjami mitologicznymi i baśniowymi, doświadczenia odnoszące się do uniwersalnych archetypów, intuicyjne zrozumienie uniwersalnych symboli, a być może także dotknięcie doświadczenia świadomości kosmicznej.

Moje przykładowe obrazy z sesji

Obraz I

Wiosłując z mgły w jaskrawe kolory - Larry Gates

Stoję na szczycie urwiska nad morzem, patrzę na nie. Mam szeroko rozpostarte ręce, jakbym miała zamiar lecieć. Po chwili odwracam się i wędruję po łące z trawą wysoką,

⁵ „granica tego, co jak sądzimy jest dla nas możliwe; poczucie, że jest się niezdolnym do zrobienia czegoś, ograniczonym lub powstrzymanym w myśleniu, komunikowaniu, robieniu lub odczuwaniu czegoś. Próg oddziela proces pierwotny od wtórnego” [28]

zieloną i soczystą. I im dłużej, szybciej idę, tym bardziej świat - kula ziemską - zmniejsza się i w końcu mogę objąć ją całkiem. I tak z tym światem, trawiastą kulą ziemską w ramionach, zaczynam toczyć się po wszechświecie. Nagle uświadamiam sobie, że turlam się, jak z dużą piłką w ramionach, po trawie innej łąki, innego świata o zwykłych „rozmiarach”. Wstaję więc i wędruję w kierunku widocznego nieopodal strumienia. Woda w nim zupełnie przezroczysta, krystaliczna. Widzę kamienie na dnie i wizerunek twarzy bliskiej osoby. Ale tej osoby nie ma obok mnie. To tak jakbym - pochylając się w wodzie - widziała zamiast swojego odbicia jej odbicie. Chcę zobaczyć gdzie „leży” to odbicie, ta osoba i klęcząc na brzegu szukam jej - zanurzam swoją głowę i dłonie pod wodę. Teraz obserwuję uważnie wszystko pod powierzchnią – czy mam szeroko otwarte - i dotykam każdego kamienia, każdej rzeczy, która leży na dnie. Czuję wyraźnie ich fakturę, wielkość, chłód. Potem mokra, z głową i koszulą mokrą, wędruję do drzewa, które rośnie nieopodal. Nie widzę całego drzewa, tylko jego pień. Dotykam go, obejmuję, obchodzę dookoła, a potem wędruję znów przez łąkę, przez wysoką trawę, dotykając dłońmi mijane źdźbła, kwiaty. Wracam.

Obraz II

Kłótnia skończona, Jej kolczyk perła odbija blask świecy - Hall Roth

Falujące pole białych kwiatów. Jest wietrzno. Długo nie mogę się wczuć w całą sytuację i dopiero po pewnej chwili dociera do mnie, że jestem olbrzymem (czuję, a nie widzę i rosnę cały czas. Psychodeliczne odczucie – w rzeczywistości odczuwam lekkie mdłości, jak przy wirowaniu. Biegnę przez białe pole, wzgórza, wchodzę do morza, które teraz jest „bajorkiem” dla mnie. I zaczynam wznosić się do góry. Jestem Aniołem? Takim niebiesko-szarym. Lecę coraz szybciej, niemalże pionowo wznosząc się do góry. Widzę jeszcze przez moment maleńką kulę ziemską w dole. A potem cisza kompletna i coraz ciem-



niej. Jest we mnie sporo nadziei i ciekawości – gdzie doleczę? Ale nadchodzi chwila, gdy już nie mogę się wznieść wyżej. Tak jakbym natrafiła na szklany sufit. Leżę teraz plecami w kierunku ziemi i próbuję znaleźć dłońmi jakieś przejście. Ale nie znajduję. Nawet nie jestem bardzo rozczarowana. Tak jakbym przyjęła, że jeszcze nie czas. Wracam. Teraz siedzę na wrzosowiskach i jestem szczęśliwa (silne, fantastyczne emocje). Cieszę się, że JESTEM, cieszę się wrzosowiskami, pięknym dniem, słońcem, powietrzem i śmieję się głośno. I wszystko to czuję, ale nie widzę siebie. Kiedy już jestem pełna „do granic możliwości” szczęścia, to widzę siebie jako „drugą”. Pojawia się dziewczyna/kobieta – wiem, że to ja. Jest w zielonej sukience i ma długie, rude włosy. Jest taka „kompletna”, ale nie chodzi o fizyczność. Kobieta zaczyna czesać swoje włosy, a one wydłużają się i ciemnieją równocześnie. Przechodzę do jej tyłu, żeby zobaczyć to lepiej. Włosy już ciągną się po ziemi, rozdzielają na dwie części od końca i tu ziemia zaczyna się rozstępować. A potem rozdzielają się jeszcze bardziej i stają się jakby cienkimi korzeniami, wrastającymi w ziemię, albo jakimś unerwieniem, naczyniami krwionośnymi. I gdy już muszę wracać,

dziewczyna wyciąga do mnie złączone dłonie, otwiera je i wyfruwa z nich motyl. Ale wiem, że on nie jest tak ważny, ma dla mnie coś jeszcze. I zauważam w jej dłoniach szarą perłę. Ostatni obraz to właśnie ta perła i nic poza nią.

Joga nidra – cudowna sztuka niedziałania

„Świat otaczający człowieka – to przede wszystkim drugi człowiek”

Antoni Kepiński

Korzyści na poziomie indywidualnym, płynące z praktykowania *joga nidry*, można powiązać czytelnie z efektami bardziej „globalnymi”, w ujęciu holistycznym. W zrozumieniu tego powiązania, jedności, pomoc może np. nauka Krishnamurtiego, dla którego wszystkie problemy świata sprowadzały się do zagadnienia stosunku człowieka do człowieka, bo przecież *„cały świat jest niczym innym, jak jednostką w jej stosunku do innych, opartym na pojęciu o sobie samym”* [6]. Tak rozumiana istota zła stosunków międzyludzkich sprowadza się do niezdrowego stosunku do samego siebie. Wszelkie zmiany dokonane w nas samych, prowadzące do „uwolnienia umysłu”, w konsekwencji tworzą „efekt domina”, rozlewając się dalej. Tej rewolucyjnej przemiany siebie można dokonać badając swój umysł różnymi drogami, a jedną z nich jest bezsprzecznie *joga snu*.

Zachodnie rozumienie idei *jogi* często wiedzie do dogmatu klasyfikującego umysł jako niższy „poziom egzystencji” wobec wyższych, nadmysłowych poziomów. Tak oceniany umysł nie jest w stanie sam zyskać kontaktu z rzeczywistością, kosmosem, duchem, jakkolwiek jest to rozumiane. Jest to niemożliwe bez specjalnego treningu, wieloletnich medytacji i konsekwentnej praktyki *jogi*. Na bazie swojego opisanego doświadczenia *joga nidry* i przytaczając poniżej słowa Krishnamurtiego, mogę zachęcić i „pocieszyć” (samą siebie i innych), że jest to realne w pewnym stopniu



- mam nadzieję - nawet gdy podróż odbywa się tak małymi kroczkami jak *joga snu*.

Jiddu Krishnamurti uważał, że koncepcja niższości umysłu i niemożności osiągnięcia rodzaju pełni bez „iskry Bożej”, daru „nadprzyrodzonego”, czy wieloletniej praktyki, jest nie tylko fałszywa, ale i szkodliwa. Abstrahując od zauważonego przez Krishnamurtiego dualizmu celów i środków (Rzeczywistość i Drogi ku niej), widzi on „lek” w zmianach. Nie w osiągnięciu nowego, hipotetycznego stanu świadomości, ale w zrozumieniu naszego obecnego stanu, konkretnego i aktualnego. *Joga nidra* bezsprzecznie pomaga w zrozumieniu tego stanu. Jest przecież „cudowną sztuką niedziałania”, jak pisze L. Kulmatycki [5].

Dopiero zastanawiając się nad własnym spotkaniem z *joga nidra* dla celów niniejszej pracy, patrząc z dystansu, doświadczyłam, odkryłam sama dla siebie i uwierzyłam w ten „cud” niedziałania, pozwalający na wyciszenie, na zdystansowanie, a w konsekwencji zrozumienie swojego umysłu. Istota mojego doświadczenia polegała rzeczywiście na byciu obserwatorem.



M.Kłós

Literatura

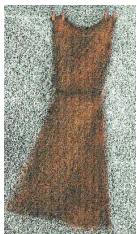
- [1] Kulmatycki L., „*Joga nidra – integracyjna podróż wewnętrzna*”, artykuł prezentowany podczas międzynarodowej konferencji naukowej „Między świadomością a nieświadomością – współczesność w perspektywie psychologii głębi”, 5-7 września 2005, Wrocław
- [2] „*Satyananda Yoga Nidra*”, www.yogavision.net
- [3] Sharp D., *Leksykon pojęć i idei C.G. Junga*, Wydawnictwo Wrocławskie, 1998
- [4] Kulmatycki L., *Joga dla zdrowia*, Książka i Wiedza, Warszawa, 1997, 2003
- [5] Kulmatycki L., *Joga Nidra sztuka relaksacji*, Książka i Wiedza, Warszawa 2004
- [6] Tokarski S., *Jogini i Wspólnoty. Nowoczesna recepcja*

cja Hinduizmu, Ossolineum, Wrocław, 1987

- [7] Bowker J., *Sens śmierci*, PIW, Warszawa, 1996
- [8] Jung C.G., *Podróż na Wschód*, Pusty Obłok, Warszawa, 1992
- [9] Mumford J., *Czakra i kundalini*, Studio Astropsychologii, Białystok, 2005
- [10] Wójcik M., *Jogasutry Patańdzalego – cz. I*, www.4energy.pl
- [11] Karpowicz P., Albo Albo, Sacrum, *Wzorce osobowe w Kulturze Wschodu*, Eneteia, 1998
- [12] Krishnamurti J., *Wolność od znanego*, Pusty Obłok, Warszawa, 1989
- [13] Freud Z., *Kultura jako źródło cierpienia*, Wydawnictwo KR, Warszawa 1992
- [14] Rossi E.L., *Hipnoterapia*, Psychobiologiczne mechanizmy uzdrawiania, Zysk i S-ka, Poznań, 1995
- [15] Dudek Z.W., Albo Albo, *Odrodzenie, Psychologia głębi a transformacja świadomości*, Eneteia, 2000
- [16] Wilber K., *Niepodzielone. Wschodnie i zachodnie teorie rozwoju osobowości*, Zysk i S-ka, Poznań, 1996
- [17] Leary T., Wilson R.A., Albo Albo, *Zraniony Uzdrówiciel, Podróż z przestrzeni wewnętrznej ku przestrzeni zewnętrznej*, Eneteia, 1997
- [18] Vedfelt O., *Poziomy świadomości*, Eneteia, Warszawa 2001
- [19] Hill C.E., *Sen w psychoterapii*, GWP, Gdańsk, 2000
- [20] Springer S., Deutsch G., *Lewy mózg, prawy mózg*, Prószyński i S-ka, Warszawa, 1998
- [21] Wilber K., *Psychologia integralna*, Jacek Santorski & Co, Warszawa 2000
- [22] www.aquarius.4me.pl
- [23] *Yoga Nidra and the chakras*, www.swamij.com
- [24] www.healthandyoga.com
- [25] www.geocities.com
- [26] www.lifepositive.com
- [27] Dobroczyński B., *Ciemna strona psychiki. Geneza i historia idei nieświadomości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2001
- [28] Mindell A., *O pracy ze śniącym ciałem*, Agencja Wydawnicza TU, Warszawa, 2003
- [29] Vedfelt O., *Wymiary snów*, Eneteia, Warszawa, 1998
- [30] Dudek Z.W., *Jungowska psychologia marzeń sennych*, Eneteia, Warszawa, 2007
- [31] von Franz M., *Ścieżki snów*, Jacek Santorski & Co AW, Warszawa 2007
- [32] Grof S., *Przygoda odkrywania samego siebie*, Uraeus, Gdynia, 2000
- [33] Mindell A., *Śnienie na jawie*, KOS, Katowice, 2002,
- [34] Zeig K.J., Munion W.M., *Milton H. Erickson*, GWP, Gdańsk, 2005

INNE POZYCJE, BĘDĄCE INSPIRACJĄ DLA TEGO OPRACOWANIA

- Broks P., *Niedostępny świat. Podróż w głąb umysłu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001
- Dudek Z.W., *Psychologia integralna Junga*, Eneteia, Warszawa, 2006



Jacobi J., *Psychologia C.G. Junga*, Wydawnictwo SZAFKA, Warszawa, 2001
Jung C.G., *Archetypy i symbole*, Czytelnik, Warszawa, 1976
Kępiński A., *Podstawowe zagadnienia współczesnej psychiatrii*, Wydawnictwo Literackie, Kraków, 2003
Kulmatycki L., *Stres i Joga*, Książka i Wiedza, Warszawa, 1999
Laing R.D. *Ja i inni*, Rebis, 1999
Mindell A., *Psychologia i szamanizm*, KOS, Katowice, 2002

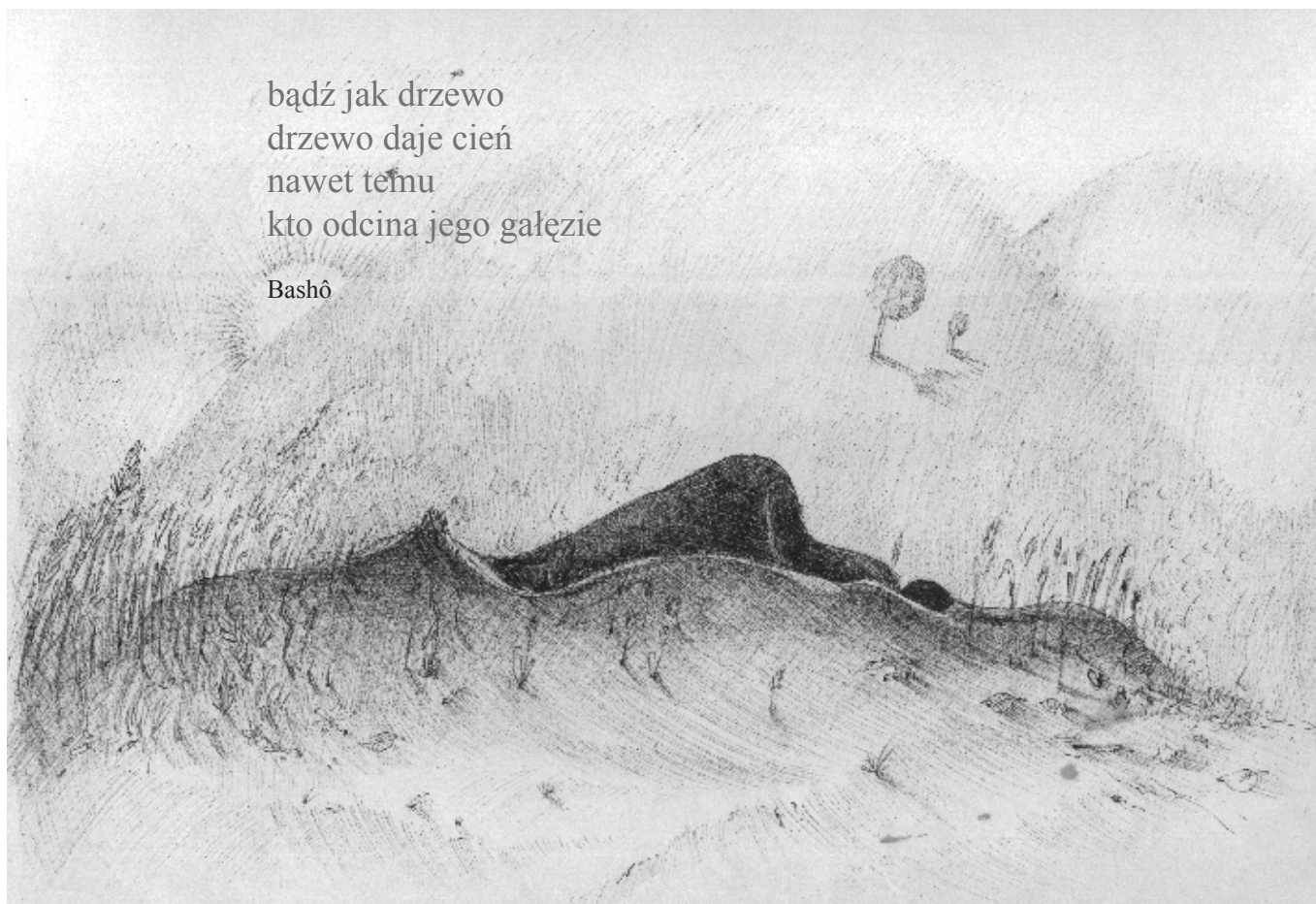
Rosen S., *Mój głos podąży za Tobą. Terapeutyczne przypowieści Milтона H. Ericksona*, Zysk i S-ka, Poznań 1997
Pietucha P., *Stróż obłąkanych*, Wydawnictwo Jacek Santorki & Co, Warszawa, 2004

STRONY INTERNETOWE

www.simonton.pl
www.pl.wikipedia.org

bądź jak drzewo
drzewo daje cień
nawet temu
kto odcina jego gałęzie

Bashô



*Chcę zobaczyć gdzie „leży” to odbicie, ta osoba
i klęcząc na brzegu szukam jej - zanurzam swoją
głowę i dłonie pod wodę.*



























dotyk *shiatsu*

jako forma relaksu i zachowania zdrowia

Elżbieta Bienias

Shiatsu oznacza „wzajemny związek”, a więc coś więcej niż ugniatanie palcami.

Dzięki rękom możemy coś odebrać, ale i rozprzestrzeniać się pracując. Mając dużą masę ciała potrzebujemy czegoś do oparcia się.

Tę możliwość daje nam Ziemia. W shiatsu opieramy się na partnerze. Pomagamy sobie rękami.

Oddychający Duch Niebios, dwóch ludzi, a naprawdę jeden człowiek.

Paul Lundberg

Nie ulega wątpliwości, że każdy z nas ma naturalną umiejętność dotykania i reagowania na dotyk. Dotyk to najbardziej elementarna forma komunikacji międzyludzkiej. Dotyk dłoni szczególnie. Bez udziału naszej świadomości ręce codziennie przekazują nam komunikaty. Wyciągamy rękę do drugiego człowieka, aby się przywitać, czułym gestem okazujemy sympatię.

Ashley Montegnew w swojej książce „Dotyk: znaczenie skóry dla człowieka” stwierdza, że jest to podstawowa potrzeba ludzka, która musi być zaspokojona, żeby organizm mógł istnieć.

Szczególną rozwiniętą formą dotyku jest masaż. Masaż uwalnia ciało od napięć, relaksuje, odpręża, otwiera. Wyrażamy troskliwość, sympatię i zainteresowanie partnerem oraz wzbudzamy jego zaufanie. Osoba poddająca się masażowi otwiera komunikację ciała, otwiera się na swoje wnętrze, ale także na świat zewnętrzny.

Szczególnym rodzajem masażu jest Shiatsu. Dotyk Shiatsu to przede wszystkim środek porozumiewania się. Wydaje się leniwym działaniem - prawie nieruchomy, delikatny ucisk dłoni lub kciuka w różnych częściach i punktach ciała. Jednak w głębi, na subtelnych poziomach, dzieje się bardzo dużo. Shiatsu polega na dzieleniu się z innymi, co pozwala osiągnąć poprawę zdrowia, jakości i radości życia. Wprowadza do organizmu równowagę i harmonię na poziomie ciała, umysłu, duszy i uczuć.

Dotyk jako „zmysł rzeczywistości”

Zmysł dotyku jest podstawowym, pierwotnym elementem definiującym odbieranie



rzeczywistości. Dotykając palcami różnych przedmiotów, cofając się przed czymś gorącym, jesteśmy bliscy takiego obrazu świata, jaki odsłania się poznaniu naszych przodków ewolucyjnych. Nawet najprostsze organizmy żywe mają receptory, pozwalające odbierać fakturę, wibracje i temperaturę najbliższego otoczenia.

W publikacjach naukowych bardzo często podkreśla się rolę dotyku w rozwoju dziecka, jest to bowiem najlepiej rozwinięty zmysł u niemowląt. Za jego pośrednictwem odbierają one 80% bodźców z otoczenia. Dotykając poznajemy świat i własne ciało oraz jego granice. To, co poznajemy dotykiem istnieje, jest ciepłe, gorące, twarde, miękkie, suche czy wilgotne.

Dotykani łatwiej nawiązujemy kontakty i łatwiej tworzymy związki oparte na równowadze i zdrowych zasadach dawania i brania. Dzieci głaskane i tulone są bardziej radosne, ufne i pogodnie nastawione do świata.

Czuły dotyk poprawia przebieg wielu procesów fizjologicznych i usprawnia działanie większości układów, między innymi odpornościowego, oddechowego i krążenia. Zmysł dotyku związany jest z ruchem i aktywnością własną człowieka. Ma on wpływ na naukę koordynacji ruchów całego ciała oraz wyznaczenia bezpiecznej dla siebie odległości od otaczających przedmiotów. Tak więc wyodrębnienie własnego „ja” oraz wiedza o własnym ciele dokonuje się za pomocą zmysłu dotyku.

Dotyk to także naturalna forma wyrażania uczuć i może zastąpić słowa jako język przyjaźni, miłości i czułości, zarówno w dzieciństwie, jak i życiu dorosłym. Przytulenie bywa często najlepszym sposobem na rozładowa-

nie nagromadzonych napięć. Udowodniono, iż dotyk posiada właściwości lecznicze, tak więc został uznany jako ważny czynnik rozwoju i zdrowia ludzi w każdym wieku. Najnowsze badania podkreślają, że terapia dotykiem może być drogą do walki z chorobami, takimi jak: osteoartroza, depresja, fibromialgia, reumatyzm, depresje, lęki, uśmierzenie bólu.

Różne mogą być rodzaje i natężenie dotyku oraz jego odbiór w zależności od okoliczności, sytuacji i relacji. Dotyk mocny może być miły, podniecający, ale też przykry, kojarzony z agresją, przemocą, wzbudzający lęki, nieufność i niepokoje.

Odmierna u każdego jest także wrażliwość. Dlatego bardzo ważną rolę podczas dotyku

stanowi jego akceptacja, uszanowanie poczucia intymności osoby dotykanej i jej zgoda. Oczywiście jest, iż dotyk to dużo więcej niż fizyczne doznanie. Można nim wyrazić bardzo wiele. Działając na naszą psychikę, zostawia w niej trwałe ślady, wzbudza emocje, porusza.

Funkcje dotyku są zróżnicowane w zależności od środowiska, wychowania, kultury w której wrostamy. Z punktu widzenia rozwoju społecznego jest on najbardziej pierwotną i spontaniczną formą okazywania uczuć. Niemal u wszystkich ssaków wzmacnia więzi (iskanie, podawanie sobie jedzenia, pocałunki), pociesza i uspokaja w sytuacji zagrożenia (w czasie bombardowania pękają zakazy kulturowe i ludzie tulą się do siebie). Ekspresja dotykowa jest składnikiem stosunków interpersonalnych we wszystkich kulturach. Każda grupa społeczna, czy kulturowa, stosuje pewne formy dotyku, aby wyrazić określone uczucia.



Naukowcy z Instytutu Badań nad Dotykem (*Touch Research Institute*) podzielili świat na dwie sfery „dotykowe”:

- *high touch culture countries* (kraje kultury częstego dotyku) - między innymi Włochy, Hiszpania, Francja oraz kraje Ameryki Łacińskiej;

- *low touch culture countries* (kraje kultury rzadkiego dotyku) - między innymi USA, Wielka Brytania, Niemcy, kraje skandynawskie oraz Nowa Zelandia.

Zdaniem angielskiego psychologa Petera Colletta, kontakt fizyczny „przywraca poczucie miłości i bezpieczeństwa, jakich doświadczaliśmy w wieku niemowlęcym”. Dzięki niemu czujemy się akceptowani, kołysani, niczym niezagrożeni.

Można wyróżnić kilka funkcji dotyku niezależnych od etapu rozwoju człowieka:

- funkcja bezpieczeństwa - chroni nas przed lękiem, strachem, smutkiem, przerażeniem,
- funkcja poznawcza – dotykanie przedmiotów zwane w psychologii rozwojowej poznawaniem polisensorycznym,
- funkcja komunikacyjna - poprzez dotyk wyrażamy określone uczucia, często uzupełnia lub zastępuje słowo,
- funkcja relaksacyjna - dotykając i poddając się dotykowi czerpiemy dużo przyjemności, relaksujemy się.

Funkcję relaksacyjną potwierdzają liczne badania naukowe. Dotyk usprawnia wydzielanie w mózgu określonych substancji chemicznych (hormonu wzrostu GH, wazopresyny, endorfin). Procesy te pomagają kompensować skutki stresu oraz intensywniej odczuwać dobre samopoczucie. Nie bez powodu człowiek na przestrzeni dziejów dopracował się zbawiennych skutków szczególnego dotyku, zwanego umownie masażem. Masaż jest jedną z najwyższych form sztuki „dobrego” dotyku, zarówno w działaniach o charakterze terapeutycznym, jak i relaksacyjnym.

Pochodzenie i podstawy filozoficzne masażu Shiatsu

Masaż jest dziedzictwem całej ludzkości. Tę metodę stosowano w różnych kulturach od tysięcy lat, aby utrzymać ciało i ducha w formie oraz zapobiegać chorobom. Początki wszystkich masażów sięgają trzech największych kultur starożytnych: Chin, Egiptu oraz Indii. Wschodnie masaże wywodzą się z wielowiekowej tradycji i oparte są na drobiazgowej i niezwykle sumiennie gromadzonej wiedzy empirycznej, wywodzącej się ze starożytnych metod i systemów medycznych. Zabarwione są mistyką i intuicyjnym podejściem. Wiążą się ze stylem życia, zachowaniem zdrowia zarówno psychicznego jak i fizycznego, w powiązaniu z aspektem energetycznym, czy nawet duchowym. Zachodnie metody i techniki masażu charakteryzują się racjonalnością i sprawdzalną skutecznością i kojarzone są przede wszystkim z masażem terapeutycznym. Dopiero w latach sześćdziesiątych XX wieku w Europie zaczęto stosować masaż na polepszenie samopoczucia i takie zabiegi zaczęły być łączone z relaksem. Obecnie styl życia, ciągły pośpiech i zmęczenie powodują, iż znane od tysięcy lat wschodnie masaże cieszą się coraz większą popularnością. Wzrasta ilość osób cierpiących na bezsenność, bóle głowy czy inne dolegliwości spowodowane stresem lub napięciami dnia codziennego. Oprócz masażu terapeutycznego i leczniczego bardzo popularne robi się pojęcie masażu relaksacyjnego. W różnego rodzaju ośrodkach terapeutycznych i odnowy oferuje się obecnie całą gamę orientalnych masażów relaksacyjnych, takich jak masaż *ayurwedyjski*, *lomi lomi*, *mauri*, czy właśnie shiatsu. Widzimy więc ostatnio renesans holistycznej wiedzy o człowieku, w tym także powrót do technik wschodniej tradycyjnej sztuki uzdrawiania, która nie leczy jedynie chorego narządu i nie traktuje człowieka jak przypadku chorobowego.

Pamiętając o chińskich korzeniach masażu Shiatsu należy wyraźnie zaznaczyć, iż w kulturze Wschodu człowiek to nie tylko anatomo-



miczny twór składający się z kości, mięśni i organów wewnętrznych. Człowiek postrzegany jest jako system energii, jest mikrokosmosem, w którym odzwierciedla się makrokosmos, czyli wszechświat. I podobnie jak w makrokosmosie, wszystko w mikrokosmosie jest powiązane ze wszystkim, a zmiana jednego elementu wpływa na całość. Choroba lub złe samopoczucie uważane są za objaw zakłócenia równowagi między różnymi energiami w człowieku. Jedną z metod odzyskania tej równowagi jest zastosowanie masażu Shiatsu.



Człowiek w ujęciu tradycji i medycyny Wschodu

Utrzymanie ład, a nie porządkowanie nieładu to najwyższa zasada mądrości.

Leczenie choroby po tym, jak się pojawiła, przypomina kopanie studni dopiero wtedy, kiedy chce nam się pić [...]

przysłowie chińskie

Medycyna orientalna polega na wykorzystaniu wszelkich możliwych naturalnych środków i sposobów, aby uaktywnić proces samoleczenia i powrót organizmu do właściwego sobie stanu równowagi fizjologicznej, czyli homeostazy. Głównym zadaniem takiego podejścia jest praca nad pobudzeniem wewnętrznej życiowej energii, zarówno fizycznej jak i psychicznej, w celu zwalczania dysharmonii w organizmie [6]. Istotą działania każdego organizmu jest zrozumienie harmonii wewnętrznej i zewnętrznej. Tworzy ją energia wszechświata, przepływająca przez środowisko, nasze ciało i łącząca wszystko ze sobą. We wschodniej sztuce leczenia energia ta odgrywa jedną z podstawowych ról, gdyż jej zakłócony przebieg w organizmie wywołuje choroby. Energii tę w Japonii nazywa się *Ki*, a w Chinach *Chi*.

Zachodnia medycyna mówiąc o energii ma na myśli możliwości organizmu, które może on osiągnąć przy pomocy fizycznych i biochemicznych procesów w nim zachodzących. Energia jest dostarczana wraz z pożywieniem, które podczas przemiany materii jest przetwarzane na energię i substancje budulcowe.

Wschodnia medycyna wyklada pojęcie energii dużo szerzej. Trawienie i przemiana materii odgrywają jako źródła energii ważną rolę, ale decydujące w jej powstawaniu, rodzaju i jakości są dwie siły, które wzajemnie na siebie oddziałują. Te siły to *Yin i Yang*. W terapii Shiatsu te dwie zasady nazywa się *Kyo (Yin)* i *Jitsu (Yang)*. Zrozumienie roli *yin i yang* odgrywa zasadniczą rolę w zrozumieniu podstaw diagnostyki wschodniej, za pomocą terapii Shiatsu.

Tak więc *yin i yang* to dwie siły, które poruszają światem, dwa przejawy istnienia i dwie uzupełniające się i kontrastujące ze sobą energie[6]. *Yang* reprezentuje aktywność i pierwiastek męski, *yin* pasywność związaną z pierwiastkiem żeńskim. Jedna energia bez drugiej istnieć nie może. Dopóki obydwie harmonijnie współpracują w organizmie, dopóty człowiek czuje się zdrowy. Zaburzenia tej harmonii prowadzą do choroby.

Z orientalnej definicji człowieka, jako cząstki wszechświata, wywodzi się także zasada jedności, wykorzystywana w podejściu terapeutycznym do człowieka. Choroby nie definiuje się na podstawie objawów, czyli skutków. To sprawa drugorzędna. Najważniejsze są zakłócenia w przepływie energii i ich przyczyny, które są związane z szeroko pojętym trybem życia. Często oprócz odpowiedniej terapii konieczna jest również zmiana sposobu odżywiania, a nawet sposobu patrzenia na otaczającą rzeczywistość i swoje w niej miejsce. Taki sposób widzenia człowieka wymaga szerszego niż w zachodniej kulturze podejścia terapeutycznego [2].

Medycynę chińską, w odróżnieniu od zachodniej, charakteryzuje bowiem pewien cykliczny sposób myślenia. Ludzie Zachodu przywykli postrzegać przyczyny i skutki jako

proces liniowy, w którym zdarzenie A poprzez B doprowadza do skutku C. Filozofia Wschodu postrzega zdarzenia jako powiązane i wzbudzające się wzajemnie. Nigdy nie są oderwane od środowiska, w którym się rozgrywają. Ich tło jest tak istotne, jak one same. Żadnego bólu i żadnej dolegliwości nie można uśmierzyć bez podania przyczyn, a nawet nie można leczyć na podstawie doświadczeń zgromadzonych przy okazji podobnych dolegliwości u kogoś innego. Każde zaburzenie jest postrzegane bowiem jako zablokowany przepływ energii. Blokada wynika z wzorca przepływów w konkretnym organizmie, ilości i stylu życia. W kulturze Wschodu jedną z metod, której celem jest przywrócenie równowagi każdego organizmu jest masaż Shiatsu.

Historia i rozwój Shiatsu

Technika masażu shiatsu rozwinęła się na początku dwudziestego wieku w Japonii z tradycyjnych metod leczniczych *Anma* (w języku chińskim *anmo* albo *tuina*) i *Do-in*. *Anma* przypomina znany nam masaż zachodni, stosując rozcieranie, uderzanie, ściskanie, opukiwanie, pociąganie i popychanie, jako metody wpływania na mięśnie i układ krążenia. *Do-in* jest blisko spokrewniony z indyjską jogą. Te dwie techniki są najstarszymi formami sposobu leczenia w kulturze Orientu [2] [1].

Shiatsu zdobyło popularność w Japonii dzięki działalności Tamai Tempaka, który zaadoptował nowoczesną wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii w świecie zachodnim do starych, tradycyjnych metod leczenia. Obecnie na liście terapii w Japonii Shiatsu opisana jest jako: „metoda leczenia, w której za pomocą kciuków i dłoni, bez użycia innych instrumentów, zostaje wywarty nacisk na określone miejsca ciała w celu usunięcia zaburzeń organizmu, utrzymania lub poprawy zdrowia i zmniejszenia rozmaitych dolegliwości.”

Shiatsu w dosłownym tłumaczeniu oznacza ucisk palcem („*Shi*”- palce, „*atsu*” – ucisk). W europejskim rozumieniu wiele jego od-

mian jest zbliżonych do akupresury i masażu punktowego [1] [2]. Jednak dosłowne tłumaczenie nie oddaje w pełni charakteru tej metody.

Shiatsu to nie tylko ucisk palcami. To znacznie bardziej bogaty i złożony system oddziaływania, w którym terapeuta angażuje dłonie, łokcie, kolana, stopy oraz ciężar swego ciała do wywierania ucisku na określone miejsca ciała klienta [2]. Techniki manualne w Shiatsu to nie wszystko. Podczas terapii bardzo ważny jest kontakt z drugim człowiekiem nie tylko na poziomie ciała, ale również umysłu. Wśród pionierów Shiatsu w Japonii, którzy otworzyli własne szkoły, na większą uwagę zasługują nazwiska Tokojiro Namikoshi i Shizuto Masunaga, który stworzył Zen – Shiatsu. Masunaga połączył swoje doświadczenie w dziedzinie Shiatsu z zachodnią psychologią oraz medycyną chińską. Nazwał ten system Zen Shiatsu, naśladując proste i bezpośrednie podejście do życia duchowego, prezentowane przez japońskich mnichów buddyjskich. Jednymi z założeń praktyki Zen są: odpowiednia, wygodna postawa, oddech i stan umysłu. Określa się go „umysłem niemyślenia”. Bardzo ważne jest również zachowanie przytomności, uważności i obecności. Wszystko to prowadzi do odkrycia własnej, podstawowej natury. Zasady i podejście do praktykowania zen można zastosować w wielu ludzkich działaniach. Zasady te mają również swoje przełożenie w terapii masażem Zen-Shiatsu [a].

Charakterystyczne cechy terapii Shiatsu

Z punktu widzenia medycyny chińskiej Shiatsu ma na celu przywrócenie równowagi przepływu energii we wszystkich obszarach ciała i narządach.

Terapie Shiatsu, a w szczególności Zen Shiatsu, to forma pracy z ciałem polegająca na naciskaniu kciukami, palcami, dłońmi, łokciami, stopami, kolana części ciała osoby masowanej. Naciskane są wszystkie części ciała w określonej kolejności i wzdłuż ustalonych linii. Osoba masująca może poruszać



się wokół pacjenta, może podnosić jego kończyny, głowę (natomiast osoba poddająca się zabiegowi proszona jest o pozostanie w bezruchu), może skręcać, odwracać pacjenta tak, aby łatwiej dotrzeć do podstawowych punktów i części ciała. Terapia nie skupia się na jednej, określonej części ciała nawet, jeśli to jej dotyczy problem. W terapię włączony jest cały organizm.

Bardzo ważne jest, by osoba przeprowadzająca masaż pozostawała w stanie medytacyjnym, skupiając się na reakcjach osoby przyjmującej. Powoduje to stan podwyższonej uważności i koncentracji na osobie masowanej. Dzięki temu możliwe jest skupienie się na odbieraniu reakcji ciała podczas zabiegu.



Z zachodniego punktu widzenia Shiatsu działa bezpośrednio na uspokojenie wegetatywnego, autonomicznego układu nerwowego. Biorąc pod uwagę możliwe efekty działania na organizm masaż Shiatsu powoduje:

- podniesienie odporności na stres, usunięcie zmęczenia;
- wprowadza równowagę i harmonię do organizmu;
- oczyszcza organizm z toksyn i złożeń;
- pomaga w zachowaniu tonusu mięśniowego;
- rozluźnia mięśnie, daje poczucie lekkości i witalności;
- reguluje i usprawnia pracę organów wewnętrznych;
- aktywizuje energię w organizmie i poprawia jej cyrkulację;
- uwalniania nagromadzoną w niektórych partiach ciała zbyt dużą ilość energii; pomagając w likwidowaniu bólu;
- zapewnia prawidłowe funkcjonowanie i sprawność całego organizmu;
- przywraca witalność;
- chroni przed chorobami, wzmacniając system immunologiczny.

Masaż Shiatsu jest metodą, którą można stosować jako wsparcie przy leczeniu wielu dolegliwości. Przynosi ulgę w takich problemach, jak na przykład bóle pleców, karku,

szyi, kłopoty z trawieniem, zmęczenie. Japończycy wskazują na jego zbawienne działanie w walce z nowotworami, cukrzycą czy schorzeniami układu krążenia.

Jako ogólny masaż ciała zabieg Shiatsu jest sposobem radzenia sobie napięciami. Bardzo dobrze sprawdza się w likwidowaniu dolegliwości związanych ze współczesnym trybem życia, spowodowanych stresem.

Zabiegi Shiatsu można sprowadzić do trzech podstawowych wymiarów:

1. terapeutycznego - wzmocnienie i naprawa kondycji organizmu,
2. diagnostycznego - dążenie do jedności ciała i umysłu,
3. relaksacyjnego - doświadczanie siebie tu i teraz.

Przeprowadzenie sesji Shiatsu w wymiarze relaksacyjnym może przeprowadzić każda osoba. Podstawowe znaczenie w podejściu do sesji Shiatsu oprócz fizycznego kontaktu i techniki, ma relacja pomiędzy dwiema osobami – wykonującym zabieg i poddającym się zabiegowi. Podczas sesji relaksacyjnej Shiatsu relacja powinna mieć charakter partnerski, który służy nawiązaniu więzi pomiędzy osobami, dając poczucie bezpieczeństwa poprzez zaufanie.

Stałym elementem każdej sesji Shiatsu powinno być:

- wsłuchanie się w partnera,
- zapewnienie poczucia wsparcia,
- koncentracja i uważność umysłu,
- poczucia przepływu i ciągłości,
- powolne, leniwe ruchy podczas pracy wkoło partnera,
- podążanie za energią bez przerywania kontaktu,
- odpowiednie kierowanie oddechu i wczucie się w oddech partnera.

Wszystkie te elementy sprzyjają połączeniu ruchu ciała z umysłem. Jeśli to ciało i umysł będą współdziałały, partner nie odczuje techniki, odczuje Shiatsu.

Najważniejszym elementem w terapii Shiatsu jest dotyk (*setsu-shin*). W medycynie chiń-

skiej azjatycki terapeuta rozpoznaje energetyczny stan pacjenta dotykając punktów diagnostycznych na ciele. Od tej informacji zależy dalsza kuracja.

Oprócz dotyku specjalista zwróci więc uwagę na oddech, sposób mówienia klienta, tryb życia, a nawet rodzaj pracy, czy sposób odżywiania się [1] [2][5].

Zabieg Shiatsu odbywa się na podłodze. Podłoga powinna być spoiste, wygodne. Do zabiegów nadaje się mata lub duży materac. Ułożenie partnera powinno być takie, by wykonujący zabieg miał swobodny dostęp z każdej strony i mógł wykorzystać ciężar swego ciała do nacisku dłoni oraz podłogę, jako przeciwwagę. Jedną z najistotniejszych i przyczyniających się do sukcesu terapii zasad jest zachowanie odpowiedniej pozycji osoby wykonującej Shiatsu.. Wykonujący zabieg Shiatsu podpira się na kolanach lub stopach, kłęcząc przy partnerze. Postawa ta powinna być zawsze szeroka, ułożenie bliskie partnera, ciało powinno być wyprostowane, a prowadzący zabieg musi czuć się wygodnie. Istnieje kilka bardzo ważnych zasad wykonywania zabiegu, aby utrzymać odpowiednią pozycję. Najważniejszą zasadą Shiatsu jest relaks. Trzeba pracować bez wysiłku, wsłuchując się w energię swoją i partnera. Zabieg wykonuje się poprzez ubranie zapewniające swobodę ruchów. Terapia Shiatsu zwana jest terapią poprzez dotyk i wykorzystuje trzy główne formy pracy z ciałem:

- ucisk,
- podnoszenie,
- rozciąganie i obracanie.

Wywieranie nacisku podczas zabiegu shiatsu można wykonywać wykorzystując niemalże każdą część własnego ciała:

- dłonie, palce, kciuki;
- łokcie, kolana, stopy;
- całego ciała lub jego większe części (np. przedramię).

Takie podejście pozwala współdziałać, dawać i brać. Masunaga określa to jako „ugniatanie przenikające”. Mistrzowie Shiatsu mówią: „dwie ręce czują się jak jedna” – biorca czuje pewność i całość. To jest właściwe Shiatsu.

W czasie sesji podczas wykonywania ucisków wsłuchujemy się w partnera i jego oddech. To także jedna z podstawowych zasad Shiatsu.

Reasumując, masaż Shiatsu jest łatwym i prostym sposobem na polepszenie stanu swojego zdrowia psychicznego i fizycznego. Shiatsu ma nam uświadomić dobroczynne działanie naszych dłoni i dotyku. Wszystko, czego potrzeba do tej podróży odkrywającej nasz umysł i mowę ciała to: czas, spokój, chęci, zaangażowanie, koncentracja. Masaż Shiatsu łączy wszystkie układy, organy i części ciała. Dotyk oddziałuje na skórę, wiązki nerwów, naczynia, tkanki, mięśnie, poruszając cały organizm fizycznie i energetycznie. Dotyk i oddech łączą jednego człowieka z drugim. Łączy się wewnątrz ze światem zewnętrznym. I wtedy mamy szansę poczuć akceptację, wspólnotę, jedność ze światem, doświadczyć właściwie pojętej rzeczywistości, poczucia bezpieczeństwa i przekonania, że wszystko jest w porządku i na właściwym miejscu.



Literatura:

- [1] Shizuto Masunaga, Wataru Ohashi, *Zen Shiatsu, Japan Publications, Inc. 1977*
- [2] Gerhard Leibold, *Masaż Shiatsu. Harmonizowanie energii w organizmie..* Morex, Warszawa 1995
- [3] Toru Namikoshi, *Shiatsu: leczenie uciskie.* Ethos, Warszawa 1997
- [4] Paul Lundberg, *Shiatsu, Sprawność i zdrowie dzięki sztuce dotyku.* Delta
- [5] Lesław Kulmatycki, *Wprowadzenie do zen-shiatsu, materiały wewnętrzne PSTR, 2007*
- [6] Inge Doungas, *Refleksologia,* Rebis, Poznań 2006
- [7] Hildegard Tischer, *Masaż relaksacyjny,* KDC, Warszawa 2005
- [8] Mike George, *Sztuka relaksu.* Muza, Warszawa 2001
- [9] Nathan B. Strauss, *Shiatsu. Praktyczny przewodnik.* LIBER S.C., Warszawa 2003
- [10] Fromm Erich, *O sztuce istnienia,* PWN, Warszawa 2006
- [11] Alan Watts, *Tao strumienia,* Zysk i s-ka, Poznań 1996

Strony internetowe:

[a] http://przestrzen.net.pl/arts/show_ZEN ZEN SHIATSU Dziedzictwo Shizuto Masunagi, dostępna 20.04.2008

[b] <http://masaze.pl/> , Masaż wczoraj i dziś. Piotr Szczotka, dostępna 30.03.2008

[c] <http://www.samadi.republika.pl/systemy>, dostępna 05.05.2008

[d] <http://kobieta.gazeta.pl/kobieta/1,79849,4067176.html>; O roli dotykania

[e] http://wiadomosci.onet.pl/1331958,242,1,1,tajemnica_dotyku,kioskart.html

[f] <http://kobieta.interia.pl/wiadomosc-dnia/news/dotykaj-mnie,843918>;

Rola dotyku: Ashley Montegnew w swojej książce *Dotyk: znaczenie skóry dla człowieka* stwierdza, że jest to podstawowa potrzeba ludzka, która musi być zaspokojona, żeby organizm mógł istnieć.

[g] <http://www.krystynanosal.za.pl/art12.htm>, dostępna 05.05.2008

















Herbert *Benson* i jego reakcja relaksacyjna



Wanda Rochowska

Medytacja jest stanem podwyższonej umysłowej świadomości i wewnętrznej spokoju, co przynosi umysłowe, fizyczne i duchowe korzyści. Jest nad wyraz pożyteczną techniką samopomocy i może być praktykowana bez związku z jakąkolwiek religią lub filozofią.

(z *Encyclopedia of Healing Therapies*, Anne Woodham and David Peters, New York 1997, s. 174)

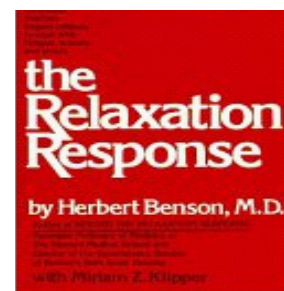
W Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej medytacja zaczyna być przedmiotem zainteresowania coraz większych grup ludzkich. Dzieje się tak już od mniej więcej połowy XX wieku, kiedy to w latach 50-tych zaczęto wprowadzać do świata zachodniego pewne formy medytacji, praktykowane głównie w Indiach i na Dalekim Wschodzie, za sprawą azjatyckich nauczycieli, którzy dobrowolnie przybywali ze swoją misją edukacyjną. W ciągu ostatnich 30 lat wyraźnie zaznacza się potęgowanie i narastanie tego trendu. Wyraża się on w coraz liczniejszych publi-

kacjach naukowych i popularyzatorskich, a wreszcie zupełnie popularnych, poświęconych technikom pracy z umysłem.

O medytacji zaczyna być głośno. Prócz tego wydaje się, że coraz więcej Amerykanów wprowadza zwyczaj medytowania do harmonogramu swoich codziennych zajęć. Wiadomo o szkołach, które prowadzą zajęcia medytacyjne, a także o inicjatywie Nowojorkczyków, aby wprowadzić transcendentalną medytację do szkół publicznych w tym mieście. Zajęcia medytacyjne wprowadzono też w więzieniach (np. w stanie Nowy York), po to by zmniejszyć poziom agresji osadzonych. Czasem na lotniskach można spotkać pokoje medytacyjne.

Według szacunków dziennikarzy *Time'a* (w roku 2003 ukazał się specjalny raport poświęcony temu zjawisku), medytację miało już wtedy praktykować 10 mln osób i przewidywano znaczny wzrost tej liczby w najbliższych latach. Natomiast w badaniach z roku 2004 [1] szacuje się, że technik typu umysł/ciało, a więc opartych na założeniu, by poprzez pracę z umysłem doskonalić swoje wnętrze i zdrowie, używa już 30% dorosłej populacji USA.

Poszukiwanie związku pomiędzy medytacją a psychicznym i fizycznym zdrowiem angażuje coraz większą liczbę naukowców. W znaczącej bazie Internetowej, poświęconej naukom medycznym (PubMed), kiedy wpisaliśmy słowo kluczowe „medytacja”, pojawił się w 2008 roku aż 1446 artykułów (w roku 2004 było ich 972). Mamy więc do czynienia



Herbert Benson i jego podstawowa praca

z poważnym fenomenem społecznym, który zatacza coraz szersze kręgi i zaczyna pojawiać się w życiu ludzi na masową skalę. Niniejszy wywód jest poświęcony człowiekowi, o którym można powiedzieć, że jest jednym z filarów tych przemian i którego działalność na wielu polach przyczyniła się do zapoczątkowania i rozwoju opisanego wyżej trendu.

HERBERT BENSON – ŻYCIE, TWÓRCZOŚĆ I DZIAŁALNOŚĆ – OGÓLNY SZKIC BIOGRAFICZNY

Herbert Benson urodził się w 1935 r. Jest amerykańskim kardiologiem i założycielem Mind/Body Medical Institute, w pobliżu Bostonu, w stanie Massachusetts. Jest absolwentem Wesleyan University i Harvardu. Obecnie emerytowany dyrektor wspomnianego instytutu i profesor medycyny w Harvard Medical School. Ponadto jest autorem 175 publikacji naukowych, oraz kilkunastu książek, które zostały opublikowane w różnych językach, w więcej niż czterech milionach egzemplarzy. Benson jest pionierem medycyny umysł/ciało (inaczej – psychosomatycznej), jednym z pierwszych zachodnich lekarzy, którzy włączyli duchowość i duchowe uzdrawianie do medycyny.

W trakcie swej 35-letniej kariery zdefiniował reakcję relaksacyjną i w oparciu o to nadal prowadzi działalność naukową i dydaktyczną, co do skuteczności tej reakcji w przeciwdziałaniu szkodliwości stresu.

Profesor Benson jest laureatem wielu nagród, także międzynarodowych i prowadzi bardzo szeroko zakrojoną i ożywioną działalność jako wykładowca, na temat medycyny psychosomatycznej i prac instytutu, który założył. Często pojawia się w telewizji, gazetach i czasopismach jako ekspert. Z kolei badania prowadzone przez Bensaona odbywają się w laboratorium, w klinice, ale także w trakcie azjatyckich wypraw terenowych.

Herbert Benson uczestniczył w dialogu, jaki

toczył się na Harvardzie w marcu 1991 roku, w ramach rozmów pomiędzy naukowcami a buddystami, zainicjowanych przez XIV Dalajlamę i zorganizowanych przez Mind & Life Institute.

Można powiedzieć, że Benson zapoczątkował rozwój medycyny umysł/ciało, koncentrując się na stresie i reakcji relaksacyjnej w medycynie. W jego badaniach umysł i ciało są jednolitym systemem. W redukcji stresu, według Bensaona, znaczącą rolę może odegrać praca z umysłem, jego wyciszenie i oczyszczenie przez medytację. Do dziś prowadzi Benson pionierskie badania w dziedzinie medycyny psychosomatycznej.

REAKCJA RELAKSACYJNA WEDŁUG HERBERTA BENSONA

W Polsce ani postać Herberta Bensaona, ani jego działalność, ani jego myśl, czy też żadna z jego książek nie jest znana i dostępna. Dlatego pozwolę sobie wyczerpująco omówić pierwszą pozycję z jego bibliografii, tzn. pracę pt. „*Reakcja relaksacyjna*”, która po raz pierwszy została opublikowana w roku 1975.

Książka ta, pomimo swojego popularyzatorskiego charakteru, stanowi punkt wyjścia do dalszych badań, poszukiwań, a także działalności Herberta Bensaona. Jest ona w całości poświęcona wprowadzeniu i ugruntowaniu pojęcia reakcji relaksacyjnej i ukazaniu jej jako syntezy ostatnich badań naukowych z prastarymi pismami i prądami filozoficznymi Dalekiego Wschodu, które od dawna zalecają i opisują istnienie i dobroczynne skutki relaksacji organizmu ludzkiego. Benson czerpie z tej tradycji, ale także silnie zakorzenia swoje rozważania w najnowszych badaniach naukowych.

Ponieważ wszyscy jesteśmy ofiarami stresu, Benson proponuje przyjrzenie się jego mechanizmom fizjologicznym, a także pragnie wprowadzić nas w proste, psychologiczne techniki poprawy naszego fizycznego i men-



talnego samopoczucia. Ze względu na to, iż jest kardiologiem, szczególnie niepokoi go nasilenie takich schorzeń, jak nadciśnienie i inne choroby układu krążenia, których powszechność określa mianem ukrytej epidemii. Za ten stan rzeczy Benson obwinia wszechobecny i nasilający się wraz z postępem cywilizacyjnym stres.

Ponieważ w sytuacjach związanych z zagrożeniem, ale także w zetknięciu z wymaganiami szybkiej adaptacji, organizmy żywe reagują w sposób opisany już w 1920 roku przez Waltera Bradforda Cannon'a jako mechanizm „walcz lub uciekaj” (inaczej „walka/ucieczka”), Benson proponuje ludziom świadome wyzwalanie reakcji przeciwstawnej, która uśmierzy pobudzenie i nadreaktywność spowodowane stresem, a którą nazywa REAKCJĄ RELAKSACYJNĄ.

W wyniku uruchomienia reakcji stresowej, pierwszym obserwowanym objawem jest

wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Jest to bardzo niebezpieczne zjawisko, bo gdy często się powtarza, prowadzi do licznych komplikacji, takich jak arterioskleroza i związane z nią schorzenia, czyli ataki serca i udary. Przy arteriosklerozie szczególnie narażone są serce, mózg i nerki. Zależności te są dobrze udokumentowane naukowo i stale badane.

Jeśli chodzi o nadciśnienie, to w 90-ciu do 95-ciu procentach przypadków nie jesteśmy w stanie podać jego przyczyny. Dlatego uważa się, że zasadniczym czynnikiem jest stres związany z codziennym życiem.

Według Bensaona stres to efekt konieczności behawioralnego przystosowywania się do zmiennych warunków środowiska, takich jak szybkie zmiany kulturowe, urbanizacja i migracje, mobilność socjoekonomiczna, niepewność w najbliższym otoczeniu.

Dzisiaj po wielu latach badań wiadomo na przy-



kład, że wysokie ciśnienie związane jest z przystosowaniem do życia w mieście. Uważa się także, że istnieje pewien typ osobowości powściągającej okazywanie emocji, który łatwiej zapada na nadciśnienie.

Jeszcze powróćmy do reakcji „walka-ucieczka”, czyli do sytuacji, w której organizm jest pobudzony albo do konfrontacji, albo do biegu. Zachodzą w nim wtedy zmiany na poziomie fizjologicznym, takie jak wzrost ciśnienia krwi, zwiększona częstość uderzeń serca, zwiększona częstość oddechu, zwiększony poziom spalania i metabolizmu, znaczący wzrost napływu krwi do mięśni rąk i nóg. Chroniczne wywoływanie reakcji walka-ucieczka początkowo prowadzi do przejściowych wzrostów ciśnienia, ale z czasem te stany przejściowego wzrostu ciśnienia przechodzą w stan stały. W organizmie stabilizuje się w ten sposób wysoki poziom ciśnienia krwi. Dziś uważa się, że za reakcję „walka-ucieczka” odpowiada obszar mózgu zwany podwzgórzem i część sympatyczny autonomicznego układu nerwowego (niekontrolowana przez świadomość). Jednakże autor twierdzi, że **nadaktywność sympatycznego układu nerwowego można uśmierzyć i wyciszyć za pomocą wzbudzenia reakcji, którą nazywa relaksacyjną.**

W trakcie swych wczesnych badań, w drugiej połowie lat 60-tych, Benson nakłaniał ochotników z wysokim ciśnieniem do monitorowania go i wpływania na jego wartość, podłączając ich do aparatury kontrolnej, na której mogli sprawdzić aktualne parametry poziomu swojego ciśnienia. Gdy ich potem pytał, w jaki sposób uzyskiwali zmniejszenie wartości ciśnienia, odpowiadali, że polegało to na wzbudzaniu przyjemnych, relaksujących myśli. A więc nie tylko udowodniono w ten sposób możliwość wpływania na zachowanie sympatycznej (pozaświadomej) części układu nerwowego, co zresztą potwierdzało wcześniejsze rezultaty badań innych uczonych, ale także zrozumiano, że nawet bez angażowania całej aparatury kontrolnej, próba

opanowania nadciśnienia może się powieść, skoro zależy ono od stanu umysłu.

Podczas tych badań do laboratorium w Harvard Medical School zgłosiła się grupa osób praktykujących Transcendentalną Medytację (TM). Byli oni przekonani, że mogą obniżać swoje wartości ciśnienia krwi w trakcie sesji TM. Początkowo im odmawiano, ale w końcu zdecydowano, by przeprowadzić odpowiednie badania, bo jak pisze Benson : „niewiele było do stracenia, za to potencjalne zyski - ogromne”. Medytacja Transcendentalna opiera się na bardzo prostej technice powtarzania słowa, dźwięku lub zdania, czyli mantry. Celem tego powtarzania jest eliminowanie rozpraszających myśli i uspokojenie umysłu. Badani siedzieli na krzesłach, byli podłączeni do aparatury pomiarowej. Sesja badawcza polegała na tym, że najpierw przez 20 minut trwali w spokoju, potem przez 20 minut medytowali, a następnie przez kolejnych 20 minut znów siedzieli spokojnie, nie podejmując żadnej aktywności wewnętrznej.

Eksperymenty wykazały, że podczas medytacji następował znaczący spadek zużycia tlenu, co oznacza także zmniejszenie tempa metabolizmu. Spadek ten był nawet większy od tego, co obserwowano we śnie. Z pomocą elektroencefalografu zbadano także, że w trakcie medytacji pojawiały się fale alpha – czyli spowolnione fale mózgowo, nie zawsze występujące we śnie. Obserwowano także znaczący spadek zawartego w krwi mleczanu, inaczej laktamu, czyli pochodnej kwasu mlekowego, który jest produktem metabolizmu mięśni szkieletowych i którego podwyższony poziom przyczynia się do występowania ataków lękowych. Co więcej, obniżony poziom mleczanu utrzymywał się także w okresie kontrolnym po zakończeniu medytacji. Spadała także częstość uderzeń serca i zwalniała częstość oddechu. Wszystkie osoby z pewną praktyką medytacyjną charakteryzowały się niskim ciśnieniem krwi. Należało zbadać, czy osoby z nadciśnieniem mogą dzięki praktyce medytacji obniżyć jego poziom. Oczywiście i te poszukiwania zakończyły się sukcesem.



WYWOŁYWANIE REAKCJI RELAKSACYJNEJ

Wyniki badań zapoczątkowanych przez Bena-sona były bardzo pomyślne i przemawiały za szerokim stosowaniem medytacji w walce ze stresem, w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych, a także w ich leczeniu. Dlatego Benson i jego zespół opracowali specjalną technikę wzbudzania reakcji relaksacyjnej. Odwołali się przy tym do wielowiekowej tradycji medytacyjnej zarówno Wschodu jak i Zachodu, a bezpośrednio do metody Medytacji Transcendentalnej.

Benson przez całe życie pozostał wierny przekonaniu, że nie tylko różne terapie zawierają w sobie techniki i usiłowania prowadzące do wywoływania relaksacji, ale że podobne sposoby postępowania stanowiły jądro poważnych nurtów religijnych i kulturowych, towarzyszących człowiekowi poprzez wszystkie wieki. Można powiedzieć, że były one przeżywane w najsilniejszym napięciu i zarazem opisywane przez wszystkie zachodnie i wschodnie nurty mistyczne, z których dają się odczytać pewne uniwersalne impulsy ludzkiej świadomości. Na poparcie tej tezy Benson mógł przytoczyć mnogość przykładów, zatraćając o buddyzm, tradycję chrześcijańską, judaistyczną, taoistyczną, czy szamanizm, wszędzie znajdując potwierdzenie dobroczynnego wpływu medytacji na jakość życia medytujących. Zależało mu jednak na stworzeniu uniwersalnego narzędzia, czy raczej postępowania terapeutycznego, a właściwie leczniczego. Dlatego dostrzegł, że niezależnie od tradycji i nurtu religijnego, medytacja zawsze wydaje się zawierać cztery podstawowe elementy :

1. spokojne otoczenie;
2. obiekt koncentracji wewnętrznej lub zewnętrznej;
3. podejście pasywne, pozwalające swobodnie przepływać i przemijać pojawiającym się w trakcie medytacji myślom, obrazom, uczuciom;
4. wygodna pozycja, najczęściej siedząca, aby wykluczyć zasypianie.



Na tych czterech uniwersalnych cechach każdej medytacji będzie później opierał Benson swą metodę wywoływania reakcji relaksacyjnej i zaproponuje skoncentrowanie się właśnie na tych elementach. Ze względu na ich kluczowe znaczenie, przywołamy je ponownie, starając się omówić je nieco dokładniej:

1. **spokojne otoczenie** – na przykład jakieś pogrążone w ciszy i spokoju pomieszczenie, które nie rozpraszałoby niczyjej uwagi;
2. **obiekt koncentracji** – stały bodziec, np. jakiś dźwięk, słowo, zdanie, które przerywałoby logiczny, skierowany na zewnątrz i rozpraszający ciąg myśli. Zadaniu temu sprzyjałoby także stałe powtarzanie wybranego słowa lub zdania (czyli mantrowanie), które uspokajałoby umysł i nie dopuszczało napływu myśli. Oczywiście powinny pozostawać zamknięte, a oddech swobodny i naturalny;
3. **pasywne podejście** – to znaczy nie przejmowanie się ewentualnymi zakłóceniami w medytacji, polegającymi na pojawianiu się niechcianych myśli, co jest naturalnym zjawiskiem towarzyszącym próbom wewnętrznego wyciszenia. Czynnikiem pasywnego podejścia uważa Benson za niebywale istotny w całym procesie wywoływania reakcji relaksacyjnej. Zaleca podejście pełne swobody i przyzwolenia, a następnie ponowne koncentrowanie się na powtarzanych słowach i zdaniach;
4. **wygodna pozycja ciała** – tak, aby osiągnąć rozluźnienie mięśni.

W zasadzie wskazana jest pozycja siedząca, lecz możliwa byłaby także półleżąca, przy założeniu, że osoba medytująca powstrzyma się przed zasypianiem. Chociaż Benson sformułował cztery proste zasady wywoływania reakcji relaksacyjnej, to nie upierał się, że jest to jedyny sposób aby ją osiągnąć. Wiedział, że chodzi o mniej więcej dwudziestominutowe wyciszenie umysłu, połączone z pewnym sprzyjającym mu rozluźnieniem ciała.

A oto opis techniki, którą sam posługiwał się w Beth Israel Hospital w Bostonie, w celu uzyskania obniżenia ciśnienia krwi pacjentów:

1. Usiądź wygodnie i zachowuj spokój;
2. Zamknij oczy;
3. Głęboko rozluźnij mięśnie zaczynając od stóp, a kończąc na twarzy. Utrzymuj stan rozluźnienia;
4. Oddychaj przez nos. Koncentruj się na oddechu i bądź jego świadom. Kiedy wydychasz wypowiadaj do siebie w milczeniu słowo „raz”. Oddychaj spokojnie i naturalnie;
5. Kontynuuj od 10 do 20 minut. Możesz otworzyć oczy by skontrolować czas, ale nie używaj budzika. Kiedy skończysz, siedź spokojnie przez kilka minut, najpierw z zamkniętymi oczami, a potem z otwartymi. Nie wstawaj przez kilka minut;
6. Nie zastanawiaj się i nie zamartwiaj, czy udało ci się osiągnąć głęboki poziom relaksacji. Zachowuj podejście pasywne i pozwól reakcji relaksacyjnej przebiegać w sposób spontaniczny. Przy pojawianiu się myśli rozpraszających, nie zwracaj na nie uwagi i staraj się powrócić do rytmicznego powtarzania „raz”. Z czasem będzie ci coraz łatwiej. Powinieneś ćwiczyć raz lub dwa razy dziennie, ale po upływie dwóch godzin od każdego posiłku, by uniknąć wpływu procesu trawienia na wywoływanie reakcji relaksacyjnej.

W trakcie trwania reakcji relaksacyjnej większość ludzi odczuwa przyjemne uspokojenie, wyciszenie i rozluźnienie. Niewielka liczba osób ma nawet doznania ekstatyczne. Czasami odczuwa się przyjemne odświeżenie i błogostan. Są też tacy, którzy na poziomie subiektywnym nie odnotowują znaczących zmian. Po to, by wprowadzić się w stan relaksacji nie trzeba spełniać żadnych zewnętrznych wymogów, bo każdy z nas posiada wystarczającą zdolność, aby jej doświadczyć.

Wobec nieustającego stresu cywilizacyjnego i życiowego Benson zalecał codzienne, stałe, około dwudziestominutowe praktykowanie wzbudzania reakcji relaksacyjnej. Uważał, że pomoże to w lepszym radzeniu sobie z chorobowymi reakcjami organizmu, poprzez obniżanie poziomu pobudzenia sympatycznego układu nerwowego. Co więcej, zdawał sobie

sprawę z efektów ubocznych, które polegały na ogólnym uspokojeniu, wyciszeniu, przyplynie energii i pobudzeniu satysfakcji z korzystnego oddziaływania na siebie samego i lepszego radzenia sobie w trudnych, stresujących sytuacjach. Znał jednak zasadę, że warunkiem utrzymania tych pozytywnych efektów było regularne, codzienne praktykowanie wyciszenia jako przeciwwagi do nieustającej gonitwy, hałasu, nadmiernych wymagań.

Nowość podejścia Bensona polegała na tym, że zaproponował, aby wzbudzanie reakcji relaksacyjnej potraktować nie jako praktykę religijną, mistyczną, czy poprawiającą samopoczucie terapię o znaczeniu psychologicznym, ale jako znaczące narzędzie medyczne i kliniczne. Specyfika stosowania reakcji relaksacyjnej polegała na tym, że nie wystarczało jednokrotne zastosowanie tej metody, ale wymagała ona regularnego powtarzania, dlatego badania prowadzone przez Bensona dotyczyły co najmniej sześciotygodniowych okresów pracy z pacjentami.

W trakcie swych badań Benson odkrył, że wzbudzanie reakcji relaksacyjnej w takim okresie czasu nie leczy stanów podwyższonego ciśnienia, ale stabilizuje je na niższym poziomie, który to proces może ulec odwróceniu przy zarzuceniu regularnego wyciszenia umysłu. **Znalazł tym samym medyczne uzasadnienie dla stałości praktyki medytacyjnej w zastosowaniach klinicznych.** Poza tym stwierdzono ponad wszelką wątpliwość, że metoda relaksacyjna nie niesie ze sobą żadnych negatywnych skutków ubocznych, co uważano za jej ogromną zaletę w porównaniu ze sposobami farmakologicznymi. A jednak Benson nie uważał, że wynalazł panaceum, raczej zalecał swoją metodę w przypadkach niewielkiego nadciśnienia i pozostawanie pod stałą opieką lekarską w trakcie kuracji. Uważał też jednak, że reakcja relaksacyjna jest świetną metodą prewencyjną i może bardzo wspomagać profilaktykę naczyniowych chorób cywilizacyjnych.



Jako następny obszar działania widział Benson zastosowanie swoich technik relaksacyjnych w zakresie redukcji nadużywania narkotyków. Przeprowadzono odpowiednie badania i wykazano, że po sześciomiesięcznym okresie praktykowania medytacji transcendentalnej liczba nadużywających zmniejszyła się o 40 %, a po roku medytacji o 60%. To samo dotyczyło także nadużywania nikotyny.



INSTYTUT MEDYCYNY UMYŚL/CIAŁO BENSONA–HENRY’EGO (BHI)

Herbert Benson szacował, że od 60-ciu do 90-ciu % wizyt u lekarza jest wywołanych schorzeniami spowodowanymi przez stres. Dlatego obok „nurtu” farmaceutycznego i chirurgicznego, w medycynie współczesnej postulował wprowadzenie trzeciej gałęzi, opartej na podejściu umysł/ciało i uważał, że zarówno medycyna psychosomatyczna jak i własna praca pacjentów z nią związana są żywotnymi składowymi efektywnej opieki lekarskiej. Dlatego w połowie lat 80-tych XX wieku powstał Instytut Medycyny Umysł/Ciało Benson-Henry’ego. Działa on w ramach Szpitala Ogólnego Massachusetts i jest światowym liderem w studiach, badaniach i praktyce klinicznej, dotyczącej medycyny umysł/ciało. Świadczy usługi medyczne, prowadzi szkolenia dla profesjonalistów ochrony zdrowia, programy dla szkół i korporacji, zajmuje się zdrowiem kobiet. Jest instytucją nie nastawioną na zysk, o charakterze naukowym i edukacyjnym, skoncentrowaną na badaniach, nauczaniu i klinicznym stosowaniu osiągnięć medycyny umysł/ciało i jej włączenia w cały obszar opieki zdrowotnej. Odbywa się to dzięki naukowej dokumentacji i poszerzaniu rozumienia medycyny umysł/ciało, poprzez badania i rozszerzanie podstawowej wiedzy o reakcji relaksacyjnej i jej zastosowaniach klinicznych. Punktem wyjścia jest fakt, że oddziaływania umysł/ciało mogą być w pewnym zakresie mierzone naukowo, a badania dążą do pogłębionego zrozumienia, w jaki sposób się to odbywa, poprzez badania nad

stresiem, reakcją relaksacyjną i innymi oddziaływaniami umysł/ciało, a także systemami przekonań i wiary. Działalność naukowa obejmuje podstawowe badania na poziomie molekularnym, komórkowym i tkankowym, studia kliniczne w dziedzinach podstawowej opieki, kardiologii, neurologii, onkologii, chirurgii i ginekologii, a także studia nad wymiarem behawioralnym, psychospołecznym i duchowym. Działem badań kieruje sam Herbert Benson.



Następnym obszarem działalności jest zapewnianie leczenia pacjentom z chorobami spowodowanymi stresem w ramach Centrum Zdrowia i Wellness, którego programy opierają się na opublikowanych naukowych i klinicznych badaniach, ukazujących efektywność oddziaływania reakcji relaksacyjnej i podejścia umysł/ciało. Programy te mają uzupełniać każde konwencjonalne medyczne leczenie. Centrum Zdrowia i Wellness oferuje następujące, tygodniowe programy medyczne jako terapię indywidualną i należy zaznaczyć, że są one na ogół finansowane przez ubezpieczycieli.

1. Program Zdrowotny Serca – by poprawić stan pracy serca u pacjentów z nadciśnieniem, zaburzeniami lipidowymi, cukrzycą, arytmiami, wadami serca.

2. Podstawowe programy umysł/ciało i redukcji objawów stresowych – by pomóc ludziom opanować ogólnie stresujące dolegliwości, takie jak ból, bezsenność, astma, alergie, zaburzenia gastryczne, choroby autoagresywne, niepokój i depresja.

3. Program umysł/ciało przeciw bezpłodności – by usunąć rozpacz i zwiększyć zdolność do zapłodnienia.

4. Program umysł/ciało dla perimenopauzy i menopauzy – by zmniejszyć uderzenia gorąca, bezsenność i inne symptomy, a także wzmocnić ogólny stan zdrowia w połowie życia.

5. Program umysł/ciało dla chorych na raka – by opanować uboczne efekty chemioterapii i radioterapii i po to by zredukować objawy fizyczne związane z rakiem.

6. Program Opanowywanie Chronicznego Bólu – dla ludzi z zespołem chronicznego zmęczenia, fibromyalgią i innymi schorzeniami bólowymi.

Każdy program odbywa się w postaci dwu- lub trzygodzinnych sesji, obejmujących wykład, ćwiczenia praktyczne i wsparcie grupowe. W ramach BHI istnieje także Centrum Treningu w Medycynie Umysł/Ciało. Naucza się tam studentów medycyny, a także trenuje lekarzy i profesjonalistów, jak włączać oddziaływania umysł/ciało w ich pracę. W ostatnim czasie odbywa się to w postaci kursów dotyczących klinicznego treningu w medycynie umysł/ciało, treningu umysł/ciało w psychologii pozytywnej, kursu nazwanego „Jeden dzień z medycyną umysł/ciało”, a także warsztatu „Duchowość i uzdrawianie w medycynie”. Ponadto Instytut sprzyja wprowadzaniu programów klinicznych i badawczych w instytucjach ochrony zdrowia, także poprzez dokładne naśladowanie BHI, łącznie z używaniem nazwy Instytutu BHI. W Instytucie powołano także Inicjatywę Edukacyjną, w celu nauczania studentów i nauczycieli umiejętności opanowywania stresu i relaksacji. W ramach Centrum Zdrowia Korporacyjnego doskonalili się stan zdrowia i produktywność amerykańskiej klasy pracującej. W

ciągu ponad 25-ciu lat Benson i jego koledzy leczyli tysiące chorych ludzi z powodu problemów, wobec których konwencjonalna praktyka medyczna była bezradna. W Instytucie Bensaona pacjenci są poddawani kombinacji technik relaksacyjnych, właściwemu odżywianiu i ćwiczeniom, przemodelowywaniu negatywnych wzorców myślowych w powiązaniu z przekonaniem pacjenta. Kliniczne studia, prowadzone całymi latami, wykazały efektywność tych interwencji w szerokim za-



kresie problemów medycznych, spowodowanych przez stres. Obecnie rocznie przyjmuje się ponad 9000 pacjentów zarówno w BHI w Bostonie, jak i w jego filiach. Wśród chorób, które poddaje się leczeniu w BHI wymienić można: alergie, anginę, niepokój, artretyzm, astmę, bóle pleców, rak, zespół cieśni nadgarstka, bóle w piersiach, zespół przewlekłego zmęczenia, bóle chroniczne, depresję, cukrzycę, fibromyalgię, migrenę i bóle głowy, wady serca, nadciśnienie, zespół jelita drażliwego i inne dolegliwości gastryczne, bezpłodność, bezsenność i zaburzenia snu, bóle stawów, toczeń i inne choroby autoimmunologiczne, napięcia mięśni, palpacje i arytmie, perimenopauzę i menopauzę, egzemy i problemy skórne, urywany oddech, szумы w uszach, bóle stawu skroniowo-żuchwowego.



Instytut BHI wypracował naukowe dowody na to, że reakcja relaksacyjna jest efektywnym narzędziem medycznym i nadal prowadzi liczne badania w tym kierunku, a także w obszarze zastosowań klinicznych.



HERBERT BENSON – AKTYWNY NAUKOWIEC I POPULARYZATOR

Oprócz prowadzenia intensywnych badań naukowych, które zaowocowały ponad 175-ciomą publikacjami, Herbert Benson zawsze usiłował przedstawić swe idee, dokonania i zachęty w formie popularnej. Udzielał się w mediach, a poza tym jest autorem (choć najczęściej współ-autorem) kilkunastu książek, często o charakterze poradnikowym. Niektóre z tych książek stały się bestsellerami, jak choćby jego pierwsza „*Reakcja relaksacyjna*”, stanowiąca podstawę niniejszej pracy.

Przytaczam (dla przykładu) kilkanaście angielskich tytułów, czasami opatrzonych skróconym omówieniem, ze względu na całkowity brak tych książek na polskim rynku wydawniczym.

- „*The Relaxation Response*” - po raz pierwszy ukazała się w roku 1975 i została szczegółowo omówiona w niniejszej pracy;

- „*The Mind/Body Effect*” - pochodzi z roku 1979;

- „*Beyond the Relaxation Response*” - z roku 1984 - porusza zagadnienie czynnika wiary i granic badań naukowych, opisuje wrażenia z pobytu w Himalajach i badań tamtejszych medytujących mnichów buddyjskich, w końcu staje się praktycznym przewodnikiem w osiągnięciu zdrowia i dobrobytu fizycznego i psychicznego;

- „*Your Maximum Mind*” - z roku 1987;

- „*The Wellness Book*” - wydana w roku 1992, traktuje o połączeniu umysł/ciało, proponuje odpowiednie ćwiczenia, traktuje o odżywianiu, zajmuje się nauką opanowywania stresu i walką z różnymi schorzeniami, bezsennością, rakiem, chorobami serca, itp. Jest adresowana do tych, którzy nie mogą uczestniczyć w programach oferowanych przez Instytut BHI;

- „*Timeless healing: the Power and Biology of Belief*” - pochodzi z roku 1996 i traktuje o nowoczesnej koncepcji zdrowia, naturze wiary, kryzysie duchowym w medycynie, także o reakcji relaksacyjnej, doświadczeniach duchowych, leczniczej mocy wiary, medycynie optymalnej. Autorowi chodzi o ukazanie potęgi umysłu w pokonywaniu chorób. Jest to bardzo inspirujące studium połączenia umysł/ciało.

- „*The Relaxation Response*” - wydanie uaktualnione i rozszerzone, w związku z 25-tą rocznicą pierwszego wydania tej książki - rok 2000;

- „*The Breakout Principle*” - z roku 2003, w podtytule proponuje aktywację naturalnych mechanizmów maksymalizujących kreatywność, wyczyn sportowy, produktywność i osobiste dobre zdrowie i samopoczucie, a tym samym prezentuje ugruntowaną naukową ścieżkę ku samo-transformacji;

- „*Mind over Menopause*” - z roku 2004, zawiera kompletny program opanowywania objawów menopauzy, napisany bardzo jasno i optymistycznie;

- „*Mind your Hart*” - także z roku 2004 - stanowi przewodnik po życiu ze zdrowym sercem i bazuje na programie Zdrowia Serca, wypracowanym w BHI;

- „*The Harvard Medical School Guide to Lowering your Blood Pressure*” koncentruje się na walce z podwyższonym ciśnieniem poprzez sprawdzony program, na który składają się dieta, ćwiczenia i odpowiednio stosowana reakcja relaksacyjna. Można jeszcze wymienić następujące tytuły poradników: „*Say good night to insomnia*”, „*Minding the body, mending the mind*”, a także książkę „*Healing through prayer*” o znaczeniu aktywnego życia duchowego w procesie leczenia.

Widzimy więc, że dzięki swoim książkom Herbert Benson kontynuuje szeroką akcję uświadamiającą i popularyzatorską. Są one napisane w prosty sposób, choć autor nie stroni od opisywania procesów fizjologicznych, leczniczych, a nawet prowadzonych przez siebie w tej dziedzinie badań. Benson

i współautorzy koncentrują się głównie na zastosowaniu pracy z umysłem w procesie leczenia i uzdrawiania różnych schorzeń i dolegliwości, choć nie tylko. Interesuje ich także ogólnie pojęty dobrostan i pełnia sił fizycznych i psychicznych. Powstały więc klasyczne poradniki w jakże niezwyklej i nowoczesnej dziedzinie. Dzięki temu w świecie anglojęzycznym stają się one best-sellerami. Niestety w Polsce są jeszcze zupełnie nieznane.

PODSUMOWANIE

W przypadku Herberta Bensona mamy do czynienia z pionierską pracą na polu medycyny umysł/ciało. Benson wyszedł od określenia reakcji relaksacyjnej i na tej podstawie stworzył stosunkowo prosty system wyciszenia wewnętrznego i stymulowania organizmu do uzdrowienia. W odróżnieniu od innych zachodnich klasyków relaksacji, takich jak Schultz czy Jacobson, nie kładł głównego nacisku na rozluźnianie aparatu mięśniowego, bo odwoływał się do zapanowania nad umysłem jako naczelnym regulatorem stanów ciała i psychiki. Przez całe życie prowadził ożywioną działalność naukową, praktyczną i popularyzatorską, bo stosunkowo wcześniej przekonał się do stosowania metod pracy wewnętrznej w walce ze stresem. Udało mu się to dzięki prowadzeniu własnych badań i doświadczeń.

Benson zawsze był mocno osadzony w naukowym i racjonalnym paradygmacie, przez co starannie obiektywizował swoje osiągnięcia i wypracowywał odpowiednią metodykę, która pozwoli na powtarzalność, kontynuację i rozwój obszaru, który zapoczątkował.

Henry Benson należy także do osób, które nie ustawały w medialnej agitacji na rzecz medycyny umysł/ciało. Przeprowadził w związku z tym wiele wykładów, często pojawiał się w prasie i telewizji. Za swą działalność na polu łączenia medycyny z praktykami religijnymi, Wschodu z Zachodem, umysłu z ciałem i wiary z nauką doczekał się wielu nagród w

kraju i zagranicą. W Polsce jest zupełnie nieznany, co gorsza, także dziedzina medycyny, którą reprezentuje, u nas w zasadzie nie istnieje. Można więc tylko wyrazić nadzieję, że ten stan rzeczy ulegnie jednak zmianie.

LITERATURA WYKORZYSTANA :

1. Wolsko P.M. et al. : *Use of mind-body medical therapies*. J Gen Intern Med. Vol. 19, nr 1 (2004), s. 43-50
2. Benson H. : *The relaxation response*. New York 1975
3. Benson H. : *Beyond the relaxation response*. London 1985
4. Dusek J.A et al. : *Association between oxygen consumption and nitric oxide production during the relaxation response*. Medical Science Monitor Vol. 12, nr 1 (2006), s. CR1-CR10
5. Lazar S. et al.: *Meditation experience is associated with increased cortical thickness*. Neuroreport Vol. 16, nr 17 (2005), s. 1893-1897
6. Haynes Anne : *Meditation and health – an annotated bibliography*. The Alert Collector, Vol. 44, nr 1 (2004), s. 18-25
7. Peng C-K. et al.: *Heart rate dynamics during three forms of meditation*. Intern J of Cardiology Vol. 95, nr 1 (2004), s. 19-27
8. Galvin J. et al. : *The relaxation response – reducing stress and improving cognition in healthy aging adults*. Complementary Therapies in Clinical Practice, Vol. 12, nr 3 (2006), s. 186-191
9. Benson H. et al.: *Study of the therapeutic effects of intercessory prayer (STEP) in cardiac bypass patients – a multicenter randomized trial of uncertainty and certainty of receiving intercessory prayer*.

(Ponadto korzystałam z wielu dostępnych stron internetowych poświęconych Herbertowi Bensoni i pracom jego Instytutu, a przy okazji prezentowania dorobku wydawniczego Bensona, z zasobów księgarni internetowej amazon.com.)































statecznie siedzi
kontemplując góry
szanowna żaba

Issa

Iwona Balawejder-Brożek
Jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu nauczycieli.

Renata Bech
Program nauczania przedmiotu „wprowadzenie do technik relaksacyjno-koncentrujących” jako przedmiotu dowyboru dla studentów.

Elżbieta Bienias
Dotyk shiatsu jako forma relaksu i zachowania zdrowia

Ewa Braclawska
Masaż relaksacyjny w ocenie klienta.

Adrian Furmaniak
Ryodorak - jako metoda diagnozowania energii u dzieci

Kamil Handzelewicz
Relaksacyjne aspekty tai-chi.

Alicja Jabłoński
How sugar consumption influence behaviour.

Agnieszka Jurko
Relaksacyjny masaż misami dźwiękowymi.

Magdalena Kłós
Joga nidra, moje własne doświadczenie.

Kram Mariusz
Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci.

Dorota Kryńska
Oferta zajęć relaksacyjnych osób czynnych zawodowo.

Izabela Kurowska
Techniki relaksacyjne w gimnazjum - propozycja poszerzenia programu.

Krystyna Marczyńska
Stres w zarządzaniu - z praktyki dyrektora przedszkola.

Renata Mauer-Różańska
Ćwiczenia relaksacyjne dla oczu w grupie strzelców karabinowych.

absolwenci 2008

tematy prac studentów, którzy ukończyli studia z zakresu technik relaksacyjnych

Ewa Moroch
Trening relaksacyjny dla dzieci w systemie joga oparty na bajkowej konwencji smurfów i Pippi Langstrumpf.

Wanda Rochowska
Herbert Benson i jego reakcja relaksacyjna.

Piotr Romanek
Medycyna manualna w odnowie psychosomatycznej na podstawie doświadczeń zebranych w trakcie praktyki w gabinecie zdrowia psychosomatycznego.

Beata Smykowska
Program zajęć relaksacyjnych dla kobiet w starszym wieku.

Urszula Stefanicka
Masaż relaksacyjny w ocenie klienta.

Beata Wojtas
Wpływ jogi na zmiany dolegliwości bólowych kręgosłupa w odcinku lędźwiowo-krzyżowym.

Joanna Wyląg
Zastosowanie masażu shiatsu u chorych z dziecięcym porażeniem mózgowym.

Autorzy tego numeru

Anna Bielous - dr nauk med. specjalista chorób wewnętrznych, asystent w Katedrze Patofizjologii Akademii Medycznej we Wrocławiu, zainteresowania naukowe: psychosomatyka, medycyna komplementarna, wykładowca Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław.

Elżbieta Bienias - studia magisterskie z zakresu geografii, terapii naturalnych, absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. Nauczyciel refleksoterapii z ramienia Polskiego Instytutu Refleksologii. Prowadzi gabinet Terapii Naturalnych.

Jacek Borowicz - współtwórca i animator Wrocławskiej Akademii Życia, praktyk NLP i pedagoga myślenia twórczego, uczestnik rocznego stażu Ustawień Systemowych B. Hellingera, profesjonalny trener prowadzący szkolenia z zakresu umiejętności psychospołecznych w zarządzaniu i biznesie; równolegle dr praw, wykładowca Uniwersytetu Wrocławskiego, Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław oraz muzyk.

Leszek Jackiewicz - terapeuta i miłośnik wiedzy o funkcjonowaniu umysłu człowieka, niezmiernie poszukiwacz wyników najnowszych badań, danych i informacji na temat postępów nauki o człowieku, w latach 80. uczestnik szkoleń Laboratorium Psychoedukacji oraz uczestnik 2-letniego stażu terapeutycznego w Instytucie Psychoneurologii w Warszawie, jeden z pionierów popularyzowania psychoterapii na gruncie wrocławskim.

Michał Fostowicz - Zahorski. malarz, poeta, eseista, tłumacz i filozof. Studiował nauki filologiczne, tłumacz i znawca twórczości Williama Blake'a, pracuje jako nauczyciel akademicki, współredaguje czasopismo „*Rita Baum*”. Autor tomików poetyckich i książek, m.in. „*Świat bez prawdy: poezja jako światopogląd*”, tłumacz podstawowego tekstu taoizmu „*Droga*” (*Tao Te King*).

Magdalena Klos - ur. w 1959 r. we Wrocławiu. Absolwentka wydziału ZI wrocławskiej AE oraz Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF Wrocław. Członek Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Przywiązuje wagę do tematyki współtowarzyszenia umierającym, świadomości godnej śmierci i prawa oraz możliwości do celebracji życia osób starszych i terminalnie chorych. Zainteresowania z kręgu psychologii i „pracy z ciałem” - zwłaszcza nabywania umiejętności odczytywania powiązań ciała-umysłu-emocji-duszy. Odnajduje siebie w tańcu. Usilnie stara się łączyć swój świat wewnętrzny z zewnętrznym.

Lesław Kulmatycki - ur. w 1951 r. w Kłodzku. Studiował nauki w zakresie kultury fizycznej, psychologii, psychoterapii, etyki, jogi, zen-shiatzu w Polsce, Australii i Indiach. Pracuje jako profesor na AWF Wrocław. Kieruje Podyplomowymi Studiami Technik Relaksacyjnych. Autor książek i naukowych opracowań z zakresu technik antystresowych i relaksacyjnych, jogi i promocji zdrowia. Interesuje się filozofią Dalegiego Wschodu i nie może żyć bez naturalnej przestrzeni.

Dariusz Młynarczyk - ur. w 1961, praktykuje sztuki walki i techniki psycho-fizyczne, w tym jogę, ćwiczy od 12 roku życia (1973). Od 1983 praktykuje i naucza tai chi oraz tao jogę. Nauczyciel akademicki, koordynator promocji zdrowia, konsultant z zakresu feng shui.

Ewa Moroch - ur. 1982 , psycholog- socjolog, doktorantka na AWF we Wrocławiu, w Zakładzie Psychologii, absolwentka Technik Relaksacyjnych. Energiczna pasjonatka jogi w zakarpackiej, dynamicznej konwencji, rolek w zwariowanym tempie, medytacji przy intensywnym nasyceniu etnicznością i aromaterapią. Zawodowo zajmuje się pomiarem kompetencji psychologicznych, relaksacją w psychologii i psychologią sportu.

Renata M. Niemierowska - ur. 1952 r. w Łodzi. Studiowała filologię polską na Uniwersytecie Wrocławskim oraz ukończyła Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych. Redaktorka kwartalnika „Promotor zdrowia”. Inspiratorka i członek założyciel Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Poetka, opublikowała cztery książki, członek SPP. Zainteresowana psychologią, filozofią, duchowością i antropologią kulturową. Zajmuje się pisaniem wierszy.

Kornelia Poppek - ur. 22.11.1956, mieszka i pracuje w Rybniku, gdzie otworzyła autorską Pracownię Jogi i Działań Twórczych, aby realizować pasje, do których zalicza przede wszystkim jogę, malarstwo, astrologię, masaż dźwiękiem, taniec. Plastyk, nauczyciel jogi Sivanandy, masażysta dźwiękiem metodą Petera Hessa. Prowadzi zajęcia jogi w stałych grupach i popularyzuje tę „sztukę życia” poprzez warsztaty. Ukończyła sztuki mantyczne we wrocławskim Studium Edukacji Ekologicznej. Współautorka książki kulinarnej „*Kuchnie malowane sercem*”. Współpracuje z wrocławską Akademią Życia. Do życia potrzebuje lasu, przestrzeni gór i morza oraz ludzi, z którymi można pomilczeć.

Wanda Rochowska - ur. się 14.05.1958 r. we Wrocławiu. Tu także ukończyła studia na Uniwersytecie Wrocławskim, na kierunku fizyka. Jest również absolwentką Studiów Podyplomowych Technik Relaksacyjnych. Członek Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Pracuje w Bibliotece Uniwersyteckiej we Wrocławiu. Ze względu na siedzący tryb życia opowiada się za medytacją w ruchu. Ostatnio odkryła niezaprzeczalne uroki chodzenia z kijkami: nordic walking.

Piotr Romanek - ur. 29.06.1952 r. we Wrocławiu, mieszka w Oławie. Absolwent AWF we Wrocławiu, kierunek wychowanie fizyczne i kierunek trenerski. Ukończył Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych i Szkołę Masażu „Biostudio” we Wrocławiu. Uczestnik zajęć warsztatowych terapii czaszkowo-krzyżowej, organizowanych przez Health Academy z Toronto w Kanadzie. Członek Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Prowadzi Gabinet Odnowy Psychosomatycznej. Instruktor nordic walking, uwielbia samotne długie wycieczki piesze lub rowerowe, w czasie których wchodzi w stany medytacji i pełnego relaksu.

Kinga Truś - psycholog, praktyk NLP i trenerka umiejętności psychospołecznych w biznesie, w latach 90-tych ub. wieku m.in. tworzyła od podstaw system opieki na dziećmi i rodzinami pacjentów Kliniki Hematologii i Chorób Rozrostowych Dzieci AM we Wrocławiu, w późniejszym okresie m.in. współtworzyła system pracy z dziećmi integracyjnymi w Szkole Podstawowej Nr 12 (o profilu integracyjnym) we Wrocławiu. Obecnie praktykuje prywatnie oraz prowadzi szkolenia biznesowe.

Redakcja:
Lesław Kulmatycki, Renata M. Niemierowska

Opracowanie graficzne: MC-K.

Ilustracja na okładce autorstwa Michaliny Cieślikowskiej-Kulmatyckiej.
Fotografie oraz elementy graficzne użyte w numerze wykonane zostały przez autorów artykułów, lub pochodzą ze zbiorów Redakcji.

Adres Redakcji:

“Przestrzeń” - pismo Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych
Akademia Wychowania Fizycznego
51-612 Wrocław, ul Paderewskiego 35,
tel: (071) 34 73 324, (071) 348 72 33
e-mail: leslaw.kulmatycki@awf.wroc.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

