

# PRZESTRZEN

- 2** *Tao i te relaksacji (zamiast wstępu)*
- 3** *Studia Technik Relaksacyjnych i Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi*
- 4** *Podróż Junga*  
Jadwiga Wais
- 8** *Przestrzeń do umierania*  
Magdalena Kłos
- 22** *Scenariusze wsparcia*  
Magdalena Kłos
- 38** *Kiedyś było takie źródło*  
Lesław Kulmatycki
- 48** *Doświadczenia źródłowe, metanoja i Teatr Jaźni*  
Renata M. Niemierowska
- 58** *Nada joga - joga dźwięku*  
Swami Karmayogi Saraswati  
Paulina Zworska
- 64** *Soma joga - ćwiczenia wiecznej młodości*  
Inga Schorowska
- 70** *Aktywność seksualna człowieka formą relaksacji*  
Artur Krzyżanowski  
Ewelina Przybylska
- 78** *Pozytywne skutki negatywnego zdarzenia - zastosowanie technik relaksacyjnych w procesie zdrowienia*  
Elżbieta Kowalska
- 92** *Projekt „Mandala”*  
Dorota Bartoszewicz
- 108** *Terapia relaksacyjna przy muzyce w kompleksowej rehabilitacji kardiologicznej ambulatoryjnej.*  
Eliza Rudzińska
- 116** *Scenariusze zajęć relaksacyjno-wyciszających na każdy dzień tygodnia dla młodszych dzieci*  
Anna Ryńca
- 126** *Maro Shimoda we Wrocławiu - impresje z warsztatu kaligrafii STiPR*  
Wanda Rochowska
- 130** *Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”*
- 131** *Absolwenci 2009 - tematy prac studentów, którzy ukończyli studia z zakresu technik relaksacyjnych*
- 132** *Autorzy tego numeru*

# Tao i te relaksacji

(zamiast wstępu)

Żyjący w VI w. p.n.e. Lao-tse, jeden z najsubtelniejszych mędrców ludzkości, napisał poemat zatytułowany *Księga Drogi i Cnoty* (*Tao-te king*). Uczeni wciąż spierają się o to, czy Lao-tse to w ogóle postać historyczna, tymczasem mądrość i piękno poematu inspirowane każdego, kto lubi stawiać pytania sam sobie. *Księga drogi* zawiera cenne myśli, wypływające z intuicyjnego wglądu w „naturę świata”, której nie można i nie ma potrzeby definiować. Lao-tse określa ją mianem „drogi” – *tao*. *Tao* to symbol, nie zaś arbitralnie sformułowany „model rzeczywistości”, wobec której mędrzec przyjmuje postawę kontemplacyjną: *droga* jest tym, co w nas istnieje jako proces, poprzez to, co jest. „To, co jest” można poznać w oka mgnienia, choć ten rodzaj wiedzy jest nieprzekazywalny.

W odniesieniu do życia człowieka najlepszą drogą istnienia jest *wu wei*, co w wielkim uproszczeniu oznacza „działanie bez wysiłku”. Dokładniej rzecz ujmując, najlepszą drogą jest *wu wei er wu bu wei*, co wiernie tłumacząc możemy wyrazić jako: „Niedziałanie. Stąd nie ma tego, co nie jest robione” (*wei* to także: *uważać, sądzić, czynić coś z wysiłkiem*). By zrozumieć tę myśl, trzeba przestać postrzegać ją w kategoriach paradoksu, lecz smakować w życiowym doświadczeniu. Nie oznacza to w żadnym wypadku zaniechania działania, lecz działanie przeciwstawne wszelkiej manipulacji. Według Lao-tse miękkość, giętkość, elastyczność, uległość, rozluźnienie, bierna otwartość, czyli nie stawianie oporu to najlepsza droga pokonywania przeciwności i trudów życia. Każdy człowiek ma bowiem w sobie *te*, naturalny potencjał, który może realizować bez wysiłku, ponieważ *te* to spontaniczna zdolność tego,

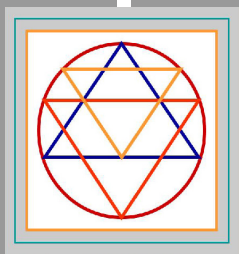
co jest (*tao*) do bycia harmonią. „Najlepsze *te* nie uprawia *te*, stąd ma *te*” – powiada Lao-tse. W tej z konieczności pobieżnie przedstawionej myśli dla każdego, kto praktykuje jogę i rozmaite techniki relaksacji, widoczne są pewne analogie między *te*, a głębokim stanem relaksacji, jako harmonizującym nasze życie i zdrowie potencjałem psychofizycznym organizmu, zaś z drugiej strony ten, kto doświadczył nieprzekazywalnej wewnętrznej ciszy (w sanskrycie określanej mianem *antar mouna*) równie dobrze mógłby wyrazić ją słowem bez znaczenia: *tao*.

Wśród wielu komentatorów *Tao-te king* przeważali polemizujący z poematem konfucjaniści, lecz jeden głos wydaje się bardzo interesujący. Heshang Gong (I-II w. n.e.) uważał, że *Księga drogi* to subtelny podręcznik jogi, zawierający jawne bądź ukryte odniesienia do *pranayamy* i innych ćwiczeń, zapis doświadczeń i wizji wynikających z integralnie pojmowanej praktyki, nie zaś z „oddzielonej” od niej medytacji. Oczywiście uczeni nie są pewni czy Heshang Gong to postać historyczna, choć dzieło podpisane tym imieniem komentowali taoiści. (Imię autora znaczy: „Stary człowiek żyjący nad rzeką”). Trzeci numer „Przestrzeni”, zawierający między innymi wybór najciekawszych prac kolejnego, trzeciego rocznika absolwentów PSTR, oddajemy naszym Czytelnikom z życzeniami, by niepowtarzalny i wciąż na nowo odkrywany smak *te* i *tao* relaksacji był najlepszym przewodnikiem w naszej wspólnej pracy – każdego z nas z samym sobą i spotykanymi na naszej drodze ludźmi.

Redakcja

*Strumień jest przejrzysty aż po samo dno  
I widać pływające w wodzie ryby  
Niebo sięga nieskończenie w górę aż do zenitu  
I widać jak lecą po nim ptaki*

Dogen (1200-1253)



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

Obecnie techniki relaksacyjne poznaje grupa 36 studentów, w ramach czwartej edycji studiów 2010-2011.

**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)

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

**Wiosną 2010 r.  
rozpoczynają zajęcia  
studenci pierwszych w Polsce  
Podyplomowych Studiów  
Psychosomatycznych Praktyk  
Jogi, przy Akademii Wychowania  
Fizycznego we Wrocławiu.**

W najbliższym czasie studia rozpoczyna grupa 25 studentów, w ramach pierwszej edycji studiów przewidzianej na 2010-2012.

**Program obejmuje 420 godzin pracy, głównie o charakterze praktycznym. Prowadzącymi zajęcia są doświadczeni nauczyciele - praktycy oraz pracownicy naukowci znającymi zagadnienia jogi. W programie studiów znajdują się następujące grupy przedmiotów:**

- Filozoficzne i etyczne podstawy jogi;
- Biomedyczne podstawy jogi;
- Psychologia jogi;
- Tradycyjne i współczesne szkoły jogi;
- *Hatha yoga* - praktyki ciała fizycznego;
- *Shat kriyas* - higieniczne zabiegi jogi;
- *Pranayama* - praktyki oddechu i energii;
- *Pratyahara* - praktyki relaksacji;
- *Dharana* i *dhyana* - praktyki koncentracji i medytacji;
- Metodyka ćwiczeń jogi.

**Studia kończą się** napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat wybranej, teoretycznej lub praktycznej strony jogi. Absolwenci otrzymują dyplom ukończenia Studiów Podyplomowych Psychosomatycznych Praktyk Jogi.













































































Chodźmy!  
Na ścieżce  
czysta rosa

FUJO

Lesław Kulmatycki

# kiedyś było takie żywe źródło

Niezwykłe było to spotkanie w pobliżu Grand Hotelu sopockiego mola. Po ponad 30 latach zebrała się garstka ludzi, którzy mieli się dzielić swoimi przemyśleniami po czasie współpracy z Jerzym Grotowskim. Niezwykłość spotkania wynikała z dwóch powodów. Pierwszym było miejsce (dlaczego Sopot?), drugim zderzenie różnych postaci, relacji, punktów odniesienia do tej pracy.

Sopot – bo tam mieszkają Danuta i Marian Chwastniewscy i ich Fundacja ARCHEpelag. Postanowili, nie oglądając się na innych, sami kiedyś związani z pracami Jerzego Grotowskiego, zaproponować cały cykl spotkań i warsztatów wokół Grotowskiego i jego dzieła. Na swojej stronie [www.archepelag.pl](http://www.archepelag.pl) tak uzasadniają istnienie Fundacji:

*Od wielu lat razem ze Stefanią Gardecką, która przez wiele lat pracowała w Teatrze Laboratorium myśleliśmy o tym, że warto powiedzieć młodym ludziom, dlaczego Jerzy Grotowski wyszedł z teatru i czego poszukiwał, docierając do rzeczy znacznie głębszych niż tylko przeżycia artystyczne... Dorobek Teatru Laboratorium należy do historii światowego teatru. Spektacle takie jak Książę Niezłomny i Apocalypsis cum figuris są wymieniane jako jedne z największych przedstawień XX wieku. Teatr Laboratorium w późniejszym cza-*

*nie nie był przecież klasycznym teatrem. Grotowski po osiągnięciu szczytów artystycznych zaproponował program „kultury czynnej”, polegający na tym, że nie było podziału na aktorów i widzów, działających i oglądających. W ostatnim okresie pracy w Polsce, w latach 1978-1982 zrealizował międzynarodowy program „Teatr Źródła”. Podejmował wtedy podróże badawcze do Indii, Afryki i Ameryki Południowej, badając techniki źródłowe wspólne dla całej ludzkości, a także te zachowania, których pochodzenia należy dopatrywać się u naszych dawnych przodków. Właśnie w programie „Teatr Źródła” mieliśmy okazję pracować, a następnie podjęliśmy się w latach 80-tych samodzielnej realizacji projektu kultury czynnej „Przedsięwzięcie APERIO”. Po indywidualnej praktyce badawczej realizowanej pod opieką Jerzego Grotowskiego w Pontederze we Włoszech, w miesiącach sierpień - wrzesień 1986 uruchomiliśmy przedsięwzięcie APERIO. Mimo, że od tamtego czasu upłynęło wiele lat, praca i wyniesione doświadczenia są nadal dla nas żywe. Nasze spotkania i praca z Grotowskim były jednymi z najważniejszych zdarzeń w życiu. Zdając sobie sprawę, że podobnie mogło być z innymi ludźmi podjęliśmy się realizacji projektu ARCHEpelag Grotowskiego.*

Projekt ARCHEpelag Danuta i Marian zaczęli ponad rok temu, 12 października 2008 i zakończyli ten cykl 12-15 listopada 2009. Miałem okazję być zaproszonym jako uczestnik „Teatru Źródła” do przedstawienia swojego punktu widzenia oraz do udziału w dyskusji w przedostatni dzień. Niezmiernie ciekawa była dyskusja wokół bardzo osobistych doświadczeń, które pozostawiły ślad na całe życie. Tym chciałbym się podzielić, wraz z kilkoma refleksjami.

Uczestnikami spotkania poza zaproszonymi gośćmi byli uczestnicy warsztatów, prowadzonych przez Jacka Ostaszewskiego „Droga Dźwięku, Droga Ciszy”. Warsztat o charakterze psychoedukacyjnym skierowany jest przede wszystkim do uczestników seminariów odbywających się przez cały rok. W sobotę 14 listopada odbyło się w trzech

odsłonach seminarium pt. „Grotowski i Teatr Laboratorium w publikacjach”. Chciałbym przedstawić niektóre, wybrane przeze mnie fragmenty spotkania. Całość była dokumentowana, toteż zapis kilkugodzinnego seminarium powinien być niedługo dostępny.

Pierwszą część prowadził Marian Chwastniewski, który po prezentacji filmu Elżbiety Sitek *W poszukiwaniu źródeł. Brzezinka 2002*, poprosił zaproszonych gości o próbę odpowiedzi na pytanie o wpływ doświadczeń z okresu współpracy z Grotowskim i jego zespołem, na kolejne etapy życia. W pierwszej części zostałem poproszony o zaprezentowanie i skomentowanie fragmentów swoich publikacji, wcześniej drukowanych w „Didaskaliach”: *Ruch w przestrzeni Teatru Źródeł* (obszerne fragmenty zapisu dołączam na końcu tego artykułu). Koncentrowałem się przede wszystkim na możliwie najbardziej obiektywnym oddaniu tego, co było moim doświadczeniem, dlatego też zdecydowałem się na dosłowne odczytanie fragmentów drukowanych w marcowym numerze teatralnego periodyku. W komentarzu podkreśliłem dwuetapowość treningu źródłowego, składającego się z 12 podstawowych działań, wykonywanych w pierwszych trzech dniach, a następnie w pozostałych trzech dniach intensywnego wchodzenia w jedno wybrane działanie. W moim wypadku była to praca z grupą Haitańczyków wokół rytuału wudu. Na podstawowe pytanie prowadzącego, odpowiedziałem, że gdy brałem udział w „teatrze źródeł” to miałem 29 lat, i gdy minęło kolejnych 29 lat uznałem, że siła i energia tego doświadczenia była na tyle trwała, że pozwala mi na podzielenie się z innymi.

Renate Molinari, pisarka, doktor nauk teatralnych, wykładowczyni dramaturgii w Szkole Sztuk Dramaturgii „Paolo Grassi” w Mediolanie, odniosła się do przetłumaczonego z włoskiego i opublikowanego po polsku w 2008 r. *Dziennika z Teatru Źródeł*. Należy wspomnieć, że Renate w roku 1980 wydała opracowanie monograficzne „Spario”, poświęcone Teatrowi Laboratorium Jerzego

Grotowskiego oraz wiele innych prac, publikowanych we Włoszech na temat Grotowskiego i jego teatru. Renate mówiła o wielu wątkach bogatej współpracy z Grotowskim w okresie parateatralnym, ale najbardziej ujęło mnie to, że gdy komentowała działania źródłowe w Brzezince, to przypomniła sobie swoją drogę pielgrzymowania w rodzinnych Włoszech. Wspominała, że w czasie pielgrzymowania widziała po drodze wiele stojących w przestrzeni drzwi i okien. Jedne były tam dlatego, że kiedyś było tam gospodarstwo, czy dom, który z czasem rozpadł się, pozostawiając tylko fragmenty, inne, bo ktoś zaczął budować, ale z różnych względów prace zostały nie dokończone. Teraz w tych drzwiach i oknach Renate dostrzega analogie z teatrem źródeł. I jako pielgrzym i jako uczestnik przedsięwzięcia w lasach w Brzezince nie wiedziała, czy przez te drzwi i okna patrzy „z zewnątrz”, czy „od wewnątrz”. Dla zilustrowania tego dylematu przytoczyła fragment swojego brzezińskiego doświadczenia z prac, kiedy wraz grupą natknęła się w polu na przypadkowego rolnika, który nie bardzo wiedział jak się znaleźć w tej dziwnej sytuacji. Pytała wówczas, pyta i dzisiaj „Kto jest wewnątrz, a kto na zewnątrz?”.

W części drugiej rozmowę z Janą Pilatową z Czech prowadziła Danuta Chwastniewska. Jana w swojej wypowiedzi zatytułowanej „*Grotowski nauczyciel*” wskazała na jej zdaniem bardzo ważny fragment współpracy z Grotowskim, zdeterminowany przez wydarzenia polityczne. W latach 60 i 70. rzutowały one nie tylko na współpracę, ale też program i etapy rozwoju samego Grotowskiego. Wspominała m.in. swój trudny okres współpracy z Grotowskim po 68 roku, kiedy jakkolwiek kontakt z „polskimi agresorami” odczytywany był z perspektywy jej ojczyzny jako zdrada ideałów praskiej wiosny. Wspominała też o różnicach między czeską a polską kulturą i jak bardzo przeszkadzało jej to w odbiorze tego, co Grotowski miał do przekazania. Jana w swojej wypowiedzi wspominała o książce o Grotowskim, że jest w przygotowaniu i będzie nosić tytuł „*Gniazdo Grotowskiego*”.

Uzasadniając tytuł mówiła, że według niej tu zbierali się ludzie, setki ludzi z całego świata, byli tu, i potem jak z gniazda odlatywali gdzieś w odległe strony, aby kontynuować to, z czym zetknęli się w czasie pracy teatru, czy parateatru. Na końcu przepięknie powiedziała o czymś, co bezpowrotnie przemija, ale czasami warto się zastanowić, czy to coś nie jest czymś cennym, a może i cenniejszym, niż to coś, co niby nowoczesne. Metaforycznie wspomniała o wyrzuconych, już nikomu niepotrzebnych przedmiotach, wymieniła dwa: tarkę do prania bielizny i lampę naftową. W dobie cywilizacji i udogodnień może się okazać, że warto je zatrzymać, po to, aby w którymś momencie nie być brudnym i móc sobie oświetlić drogę.

W drugiej odsłonie tej części Stefania Gardecka, jedna z osób która była bardzo blisko prac teatru Laboratorium, rozmawiała z Barbarą Schwerin von Krosigk z Niemiec, której wystąpienie oparte było na słowach Grotowskiego „*The only test is ‘what do you do?’ and not ‘what are your views?’*”. W moim odczuciu była to niezwykła wypowiedź, pełna poezji, cielesnej symboliki zawartej w gestach, ruchu, mimice, czy uśmiechu. Barbara, teatrolog i twórca filmów dokumentalnych, towarzyszyła pracom Grotowskiego przez prawie 25 lat. Jej książka *Der nackte Schauspieler. Die Entwicklung der Schauspieltheorie Jerzy Grotowski*, jako wprowadzenie do teorii aktorstwa Grotowskiego, została wydana w Niemczech w 1986 r., a kolejna jest w przygotowaniu. Nakręciła, pokazywany w Niemczech w 2004 r. i we Wrocławiu w 2005 r. dokumentalny film poświęcony voodoo *Feast for the Snake-god*. Jako ważną część swojego wystąpienia Barbara przygotowała listę ważnych dla siebie słów, określeń, dyspozycji, wskazówek, z którymi spotkała się w okresie pracy z Grotowskim. Lista wręcz imponująca, nawiązująca zarówno do najważniejszych pytań jak i szczegółowych technicznych wskazań, dotycząca i kosmosu i wszechświata i koncentracji na okrucieństwie materii. Siła i energia z jaką przekazywała poszczególne słowa, zdania, pytania miała w sobie ów „*what do*

*you do*”. Barbara była na scenie, ale niczego i nikogo nie grała, to była jej odpowiedź na pytanie „co po Grotowskim?”, to były jej słowa, z jej życia, z jej dłoni, jej stóp, jej radości dzielenia się sobą. Na końcu wspomniała o jodze w swoim życiu berlińskim.

W trzeciej części spotkania Jennifer Kumięga z Anglii opowiada o przypadkowym uczestniczeniu w spektaklu *Apocalypsis cum figuris*. Od tego zaczęła się cała jej osobista przygoda w zmienianiu siebie. Jako studentka odwiedza rodzinę w Polsce i chce coś więcej wiedzieć o kraju swojego ojca. Bedąc we Wrocławiu w 1972 r. trafia na spektakl Teatru Laboratorium. To był na tyle wielki wstrząs, że zmienił ją w inną osobę. Od tego momentu nie może uwolnić się od myśli o poznaniu pracy Teatru. W latach 1975 – 1981 podjęła badania nad pracami Grotowskiego we Wrocławiu oraz podczas podróży grupy do Włoch i Wielkiej Brytanii. W roku 1985 ukazuje się jej książka *The Theatre of Grotowski*. Jennifer opowiada, jak bedąc na stażu teoretycznym i zajmując się pracami Teatru od strony intelektualnej, pojęła i doświadczyła fizyczności pracy podczas wydarzeń w ramach Teatru Poszukiwań w 1975 r., kiedy to po raz pierwszy odważyła się wejść i włączyć w działania fizyczne, odbywające w ramach staży parateatralnych. *To wówczas odkryłam swoje ciało – mówi – było to coś fascynującego*. Opowiada też o swojej dalszej drodze w Anglii, podążaniu w kierunku treningu budyzmu zen oraz psychoterapii, którą obecnie zajmuje się profesjonalnie.

Minęło ponad pięć godzin rozmów, pytań, komentarzy. Patrzyłem nerwowo na zegarek, gdyż o 21.44 miałem nocny pociąg do Wrocławia. W niedzielę musiałem tam być. Na szczęście Marian Chwastniewski starał się pilnować dyscypliny wypowiedzi i udało się skończyć przed 21.30. W kilku słowach podsumował sobotnie seminarium, podkreślając różność wypowiedzi i doświadczeń, które mają wiele wspólnego. Wszyscy zaproszeni goście wskazywali na ważność doświadczeń związanych z pracą wokół Teatru Laborato-



rium i Teatru Źródeł, jako znaczących w ich dalszym życiu i pracy.

Pozostaje szalony bieg z Teatru Atelier niedaleko słynnego Grand Hotelu. Wcześniej zwizualizowałem sobie trasę, gdyż nie raz w taki sposób przemieszczałem się w mniej znanym miejscu, pod presją czasową. Tak więc według mentalnego planu trasą przez park, przekraczam w niedozwolonym miejscu ruchliwą ulicę Powstańców Warszawy, wpadam w ulicę Moskwy, skręcam w lewo w Haffnera, dalej w prawo, w zatłoczone Monte Cassino, już jestem na placu Konstytucji 3-go Maja, wymuszam hamowanie autobusu na pasach Obrońców Westerplatte i widzę stację. Jestem na peronie. Czas pokonania drogi 7 minut i 45 sekund. Stoję i sapię. Czekam, czekam i czekam... Pociąg pośpieszny z Gdyńi spóźniony w Sopocie 25 minut.

Wrocław, 16.11.2009

### **Na czym polega istota treningu źródłowego? (założenia)**

#### **Jesteś Sam**

Praca ma charakter treningowy i jest indywidualna, a inni uczestnicy niejako jej towarzyszą. W czasie takiego treningu nie chodzi o nawiązywanie relacji interpersonalnych, czy współpracę przy budowaniu wspólnej energii. Jedną z ważniejszych zasad to bycie samemu, bez poszukiwania kontaktów z innymi uczestnikami, bez zbędnego komunikowania się z innymi, a niekiedy wręcz pozostawianie w całkowitym milczeniu.

#### **Na Zewnątrz**

Praca nie jest ukierunkowana „do wewnątrz”, lecz „na zewnątrz”, na świat. Jednak po przekroczeniu pewnego etapu pracy, oba te kierunki „do wewnątrz” i „na zewnątrz” spotykają się, łączą w jedno doświadczenie. W trakcie pracy zachowana jest cisza, pozostają działania podejmowane z determinacją i pre-

cyzją. Praca powinna być skierowana „na zewnątrz”, co oznacza, że obecność w przestrzeni ukierunkowana powinna być na przyrodę, przestrzeń, kosmos. Niezbędna jest otwartość na to, co pojawia się danym momencie, oraz uważność, czyli świadomość tego, z czym ma się kontakt w danym momencie. Należy niejako wnikać w to, co się pojawia, ale nie zatracać się w tym, a także nie próbować doświadczać transu.

#### **Świadomość**

Ma być to kontakt świadomy - kiedy czoło jest chłodne i trzeźwe, ale serce gorące i pełne pasji. Nie powinno się dać ponieść oczekiwaniom, tęsknotom, wspomnieniom, egzaltacji. Nie dać się wciągać w określanie celów, stawianie sobie zadań, na coś liczyć, do czegoś dążyć, bez względu na to, czy będą to określone stany świadomości, czy będą to doznania fizyczne.

#### **Proces**

Cokolwiek się robi najważniejszy jest proces. Bez kombinowania, racjonalizowania, czy tłumaczenia i nazywania. Być może efektem kilkudniowego treningu, w końcowej fazie pracy nastąpi rodzaj przebudzenia na świat, na naturę, Boga. Może to nastąpić w konkretnym miejscu, czasie, na dłużej lub na krótko. Jednak może być i tak, że nic takiego się nie stanie i nie ma to znaczenia. Ma to być uważna praca bez chęci otrzymania czegoś w zamian.

#### **Prostota**

Praca „źródłowa” nawiązuje do technik kontemplacyjnych różnych religii. Wykorzystane techniki pracy zaczerpnięte są z różnych kultur, często bardzo dawnych, archetypowych, pierwotnych, powstałych przed narodzeniem współczesnych cywilizacji. To działania bardzo proste. Trzeba po prostu bardzo dokładnie je wykonywać w ślad za prowadzącym. Nie improwizować, nie przekształcać, nie indywidualizować, ani dopasowywać do własnych potrzeb, lecz postępować dokładnie za liderem grupy, czy prowadzącym dane działanie.

## **Fragmenty zapisu pracy w ramach Teatru Źródeł, 9-15 czerwca 1980 r. Cały zapis pt. „Przestrzeń ruchu” publikowany był w lutowym numerze gazety teatralnej „Didaskalia”, Nr 89/2009.**

### **Dzień drugi – przedpołudnie**

*Podchodzi jeden z przewodników i mówi, że za pięć minut wychodzimy. W czasie przerw między działaniami prawie wszyscy znajdujemy się w pobliżu, między dwoma budynkami. Każdy jest informowany o kolejnych działaniach indywidualnie, do każdego przewodnik zwraca się po imieniu. Jeśli kogoś chwilowo nie ma, wszyscy czekają, aż się pojawi, lub przewodnik idzie go szukać.*

*Wychodzimy. Jest nas siedmiu, w tym trzech przewodników, jeden z nich jest prowadzącym. Pierwsza wskazówka: zaczniemy powoli i cokolwiek będziemy robić, bądźmy bardzo uważni, czujni, patrzymy szeroko, bez koncentracji, bez zawężania pola widzenia, bądźmy też blisko siebie. Druga wskazówka: gdy będziemy przyspieszać, rozglądamy się, pomiędzy nami będzie centrum, jakiś środek, to centrum będzie się przesuwając wraz z nami, będzie się przemieszczać w lesie z nami, podążamy za nim i nie oddalajmy się od niego za bardzo.*

*Wchodzimy w las, zatrzymujemy się, powoli się rozglądamy, jakbyśmy czegoś szukali. Wszystkie ruchy są zwolnione, bardzo powolne. Wszyscy znajdujemy się w obrębie dziesięciu, piętnastu metrów. Ruch staje się coraz szybszy, stopniowo narasta. Po około pół godziny, może po czterdziestu minutach od rozpoczęcia działań w lesie, poruszamy się i biegamy bardzo szybko, następują zmiany kierunków, skręty, podskoki, zatrzymania, obroty, cały czas z uwagą, aby kogoś nie potrącić, by się nie zderzyć z inną osobą lub drzewem, aby nie upaść. Ruchoma, dynamiczna grupa ludzi niczym rój os przemieszcza się, zmienia miejsce, ale wszyscy tworzymy cały czas grupę. Od czasu do czasu przewodnik odbiega od grupy, ktoś podąża za nim, potem jeszcze ktoś*

*i w ten sposób grupa zmienia miejsce, aby ponownie w nowej przestrzeni wyczuć centrum, scalić się w jedną zwartą całość. Przychodzi zmęczenie, zwalniamy. Teraz poruszanie się bardziej spokojne, ale nadal bardzo czujne, skierowane na zewnątrz, i w końcu - podobnie jak na początku ćwiczenia - całkowite zwolnienie, ruch prawie w miejscu, rozglądanie się, szukanie, wypatrywanie czegoś. Trwa to jakiś czas, aż do zupełnego zatrzymania, do bezruchu, uspokojenia oddechu.*

*Bardzo wolno lasem wracamy do miejsca pobytu. Może minęły dwie godziny.*

### **Dzień trzeci – późny ranek**

*Wyjeżdżamy do Brzezinki. Ci, którzy byli tam wczoraj, pozostają na miejscu. Samochód zatrzymuje się przed zabudowaniami, nie wjeżdża na podwórze dość dużego gospodarstwa-młyna. Ktoś z gospodarstwa do nas podchodzi, wita. Idziemy za nim. Przy małym domku z desek jest parę osób, sądząc z ich wyglądu, pochodzą z różnych stron świata. Siedzą, grzeją się w słońcu. Jest ciepło, nawet upalnie, bardzo spokojnie i cicho. Podchodzimy, uśmiechamy się do siebie. Ktoś kogoś rozpoznaje, padają sobie w ramiona, kilka słów, głównie po angielsku.*

*Podchodzą przewodnicy i zapraszają każdego z osobna do swoich grup. Pozostają z tym, który nas witał. Ma na imię Marek. Jest nas w grupie dziesięć osób. Krótka wskazówka: róbcie to, co ja, możliwie bardzo dokładnie. Będziemy szli w określonej kolejności, zachowajcie uważność we wszystkim, co będziecie robić.*

*Przechodzimy jeden za drugim przez podwórze i kierujemy się w stronę lasu. Idziemy bardzo wolno, zatrzymujemy się, rozglądamy, jakby wsłuchujemy, znowu podchodzimy parę metrów bardzo wolno, znowu się zatrzymujemy. Idziemy tak przez jakiś czas. W którymś momencie przechodzimy przez rzekę po kładce ze zwalonego drzewa. Cały czas idziemy bardzo powoli, rozglądamy się i znowu wsłuchujemy. Jesteśmy w lesie. Kładziemy się na ziemi, przylegamy do niej całym ciałem, leżymy twarzą w dół, potem odwracamy się na*

plecy, wstajemy, idziemy dalej. Podchodzimy do drzew, każdy z nas do innego drzewa. Dotykamy ich kory, obejmujemy je, najpierw delikatnie, tylko dłońmi, przywieramy czołem, policzkiem, później mocno, całym ciałem. Wchodzimy na pień, zwisamy na nim. Jestem zaczepiony o pień w powietrzu, nie dotykam ziemi, podobnie inni. Tak trwamy w zawieszaniu, w zatrzymaniu, aż nie mamy sił, żeby wisieć. Znowu stoimy przed drzewami, każdy przy swoim. Nasze dłonie spoczywają na wielkich pniach drzew. Idziemy dalej, nadal bardzo wolno i uważnie. Prawie skradamy się - niczym zwierzęta, które nie chcą zdradzić swojej obecności. Ostrożnie omijamy przeszkody, unikamy trzeszczących gałęzi, szeleszczących liści, przesuujemy się wolno i cicho. Dochodzimy do polany-ląki, zatrzymujemy się, rozglądamy się wokół. Robimy to wszystko jakby w zwolnionym tempie. Wychodzimy nieco na środek polany, kładziemy się na trawie, przesuujemy do przodu, przewracamy na plecy, leżymy nieruchomo, patrzymy w górę. Wstajemy, idziemy w stronę lasu. Wchodzimy w gęsty, młody las. Idziemy nieco szybciej, ale nadal ostrożnie, bezgłośnie, prawie bezszelestnie. Zatrzymujemy się przed bardzo gęstą ścianą niskich drzew i krzewów. Powoli na czworakach wchodzimy w gęstwiny, zatrzymujemy się, słuchamy odgłosów, znowu ruszamy przed siebie, zatrzymujemy, rozglądamy, czasami pełzamy, przywarci do ziemi, spokojnymi, uważnymi ruchami. Docieramy do skraju gęstego lasu, kładziemy się twarzą do ziemi, cichną głośnie oddechy. Po jakimś czasie wstajemy, ruszamy wolnym krokiem, jeden za drugim, ostrożnie, czujnie, z czasem nieco szybciej, coraz szybciej, przyśpieszenie, bieg między drzewami, szybkie ruchy, mijania, nagle... zatrzymanie w bezruchu. Słychać oddechy. Podchodzimy do drzew jak poprzednio - każdy do innego. Wchodzimy na nie, zwisamy, dotykamy je, obejmujemy, pozostajemy w ich obecności. Zaczyna kropić deszcz, widać ciemne chmury, w oddali grzmi.

Ponownie wchodzimy na łąkę. Idziemy bardzo wolno. Przestaje padać, wychodzi słońce. Idziemy, przyspieszamy, ktoś się zagapił, mi-

jam go, kładziemy się na ziemi, cisza, wstajemy, idziemy, zatrzymujemy się, wsłuchujemy, słychać szum spadającej wody, podchodzimy bliżej. Wodospad. Prowadzący grupę zdejmuje trampki i wierzchnią bluzę. Robimy to samo. Chwytny się za ręce, podchodzimy bardzo blisko do spadającej masy wody, podchodzimy jeszcze bliżej, słyszę tylko szum wodospadu. Marek szybko przechodzi przez ścianę opadającej wody, staje po przeciwnej stronie, patrzy na nas. Ocieka wodą, jego postać zmienia się co chwilę w ruchomym zwierciadle. Trwa to chwilę, po czym kolejno każdy z nas próbuje przejść na drugą stronę. Wchodzę, czuję uderzenia wody, przytłaczająca masa, uginam się, poddam, ale już jestem za wodną szybą. Dziwnie widać drugą stronę, postacie ludzkie rozplývają się. Próbuje patrzeć im w oczy, uciekają i rozplývają się, zapominam o chłodzie, nie czuję dyskomfortu. Jest w tym jakiś rodzaj izolacji i samotności, ale też zahipnotyzowania i magii jak po drugiej stronie lustra. Czas się zatrzymuje, nie wiem, jak długo tam jestem. Wychodzę. Wchodzi ktoś inny, ten sam rytuał, ten sam stan uważności w wypatrywaniu po drugiej stronie.

Czekamy na pozostałych. Dopiero jak wszyscy przeszli na drugą stronę wodnej ściany i wrócili stamtąd, czuję zimno. Wracamy do pozostawionych na brzegu suchych części ubrania. Mam suchą kurtkę i buty, reszta mokra. Wykręcamy mokrą odzież, wkładamy suchą i wracamy do bazy w Brzezince. Teraz komary mają swój czas, na szczęście jesteśmy blisko bazy. Na miejscu można się przebrać i coś zjeść. Czuję, że była to duża praca.

### **Dzień trzeci – wczesne popołudnie**

Smarujemy się płynem przeciw komarom. Wygląda to jak rytuał, robimy to bardzo dokładnie, gdyż dały się nam już we znaki. Za chwilę wyruszamy. Przewodzi młody mężczyzna. Jest nas razem osiem osób. Wychodzimy poza teren bazy i tu otrzymujemy kilka wskazówek od prowadzącego. Zauważam, że schemat instrukcji jest podobny do dotychczasowych: maksimum konkretów i minimum słów, kilka

*prostych uwag, rad i koniec, reszta polega na powtarzaniu działań wykonywanych przez liderów czy przewodników.*

*Zaczynamy. Stajemy jeden za drugim. Praca polega na naśladowaniu ruchów osoby, która jest przede mną. Ruch inicjuje osoba z przodu i kolejne osoby powtarzają. Nieuniknione jest opóźnienie, toteż wygląda to niczym fala ruchu, która kolejno przechodzi przez całą grupę. Miękkie ruchy ramionami, unosimy jedną nogę, drugą, kolejny raz noga, tym razem ze skretem tułowia, jeden ruch przechodzi w drugi, pochylamy się i odwracamy jednocześnie, ruchy są miękkie, taneczne, wszystko to robimy w miejscu. Zatrzymujemy ruch. Podchodzimy do olbrzymiego, samotnie stojącego przy stawie drzewa, podchodzimy ostrożnie, uważnie, jakby skradamy się do niego. Gdy już jesteśmy blisko, pochylamy się w jego stronę, przyglądamy się mu. Po chwili wolno wyciągamy ręce w stronę pnia, ale nie dotykamy go, tylko zatrzymujemy ruch dłoni o milimetry od niego. Tak pozostajemy jakąś chwilę, po czym odchodzimy, następnie odbiegamy na ugiętych nogach, w przygarbionej pozycji, z kołysaniem się na boki, podskakujemy, wyżej, jak najwyżej... i znowu idziemy normalnym krokiem, i znowu bieg, i bardzo szybki bieg... zatrzymanie.*

*Stajemy przed niewysokim młodym lasem, przez którego środek prowadzi droga, korony drzew tworzą rodzaj długiego tunelu. Otrzymujemy wskazówkę od prowadzącego: będziemy szli pojedynczo z zamkniętymi oczami. Będziemy się orientować przy pomocy dotyku, dotykając gałęzi. Przewodnik zawiązuje sobie chustką oczy i rusza; trochę wygląda to jak taniec, przechodzi miękko, na ugiętych nogach raz na jedną, raz na drugą stronę drogi, wpada na drzewo, traci orientację, ponownie dotykiem odnajduje drogę, odnajduje rytm. Teraz następna osoba i kolejna. Mam zasłonięte oczy obwiązaną wokół głowy chustą, czuję się niepewnie. Zaczynam się poruszać, czuję napięcie w całym ciele, niepokój i dziwne uczucie przejmowania widzenia przez inne zmysły, wyostrza się słuch, zmysł równowagi, dostrzegam różnice w odczuwaniu nóg, rąk, głowy, trochę czuję tak, jakby różne*

*części ciała szukały na własny użytek i bezpieczeństwo swoich własnych sposobów skutecznej orientacji w przestrzeni. Słyszę osoby, które zmagają się z drogą leśną przede mną i za mną. To mi pomaga, wspiera w kontynuacji ćwiczenia. W końcowej fazie czuję, że olbrzymie napięcie nieco zelżało, ale utrzymuje się nadal. Odczuwam na powiekach jasność, intensywniejsze światło, to koniec tunelu-drogi. Otwieram oczy, czekam z innymi na tych, którzy jeszcze są w drodze. Wszyscy przeszli na drugą stronę tunelu.*

*Zaczynamy biec, wykonujemy podskoki, jakbyśmy chcieli unieść się nad ziemią jak najwyżej. Towarzyszą temu okrzyki, śmiech. Być może odreagowujemy napięcie wywołane przejściem przez tunel. Biegniemy coraz szybciej. Zaczyna padać, grzmieć, nad nami ciężkie, ciemne chmury, spadają wielkie krople deszczu, coraz gęściej, prawie ulewa, letnia ulewa. Wbiegamy w las. Już leje na dobre. Biegniemy dalej, szybko, coraz szybciej, deszcz coraz gęściejszy, bieg coraz szybszy między drzewami, jakbyśmy uciekali przed burzą. Zbliżamy się do bazy w Brzezince. Jesteśmy całkowicie mokrzy. Słyszymy grzmoty, widzimy błyskawice. Podbiegamy do budynków, ale nie wchodzimy do środka, zawracamy, biegamy po łące, po wodzie, po kałużach, beztrudno, z radością, żywiołowo. Nagle zatrzymujemy się, głośno oddychamy, pot miesza się z deszczem, stajemy blisko siebie, bardzo blisko, ściskamy się razem na bardzo małej powierzchni. Po chwili rozbiegamy się, znowu bieg do ustawionego opodal szałas, ale bez dachu. Tam siadamy znowu razem, blisko, jedna osoba wtulona w drugą, dobiega jeszcze jedna osoba, bardzo zmęczona, wciągamy ją do środka kręgu. W oddechach słychać zmęczenie. Ponownie rozbiegamy się, wykonujemy podskoki, przewracamy się, turlamy. Przebiegamy pod okapem szopy, wbiegamy po dach, znowu na łąkę. Strugi deszczu nie mają już znaczenia, wszystko jest w wodzie.*

*Zwalniamy, powoli wchodzimy między zabudowania. Część z nas wchodzi do małych budyneczków, ktoś jeszcze biega, jeszcze coś wykrzykuje, jeszcze ma ochotę na taką zaba-*

wy. Ten rozdział pracy kończy się. Pozostaje zdejmowanie i wykręcanie ubrania. Ktoś mi podaje suche spodnie, gorącą herbatę. Czuję ciepło ognia z piecyka.

### Dzień trzeci – późne popołudnie

Podchodzi do nas wysoka, ciemnoskóra dziewczyna, zaprasza gestem. Ustawiamy się gęsiego i idziemy za nią. Podchodzimy do budynku-stodoły. Obchodzimy go pięć razy, zatrzymujemy się przed niewielkich rozmiarów drzwiami. Zdejmujemy obuwie. Wchodzimy pojedynczo po schodach do środka. Każdy z osobna jest wprowadzany do dużego pomieszczenia na strychu. Jest tu już kilkanaście, może piętnaście osób. Haitańczycy są w różnym wieku, siedzą w milczeniu. Na środku słup-filar, podtrzymujący strop, a wokół przyklejony do podłogi biały papier, na którym starszy mężczyzna rysuje dziwne postacie-figury, pokrywające prawie całą papierową powierzchnię wokół słupa. Siedzimy porozszadzani wśród Haitańczyków. Cały czas cisza, wszyscy obserwują rysującego, który jest w centrum. Siedzimy na workowych matach pokrytych wyszywanymi rysunkami, podobnymi do tych, które powstają na naszych oczach. Coraz więcej figur, gęsto pokrywających papier. Postacie ludzkie, trochę nierealne, jakby dziecięce, lalkowate, uproszczone, niektóre śmieszne, naiwne lub zdeformowane, zbyt duże głowy, ręce czy nogi, wielkie oczy, brak proporcji. Siedzimy wśród tych postaci i śledzimy, jak powstaje na papierze ich świat. Czuję, że jest to dla mnie świat na swój sposób pogodny, bliski i życzliwy. Siedzenie w ciszy i obserwowanie rysującego trwa może około trzydziestu minut. Z czasem starszy mężczyzna zaczyna coś nucić, podśpiewywać, cicho, jedno słowo, dołącza do niego ktoś z grupy Haitańczyków, również powtarza sylabę, słowo, frazę. Pamiętam te pierwsze słowa – składały się z trzech sylab, które brzmiały „ma”, „ra” (la?), „sa”. Bardzo trudno było usłyszeć drugą sylabę, próbuję się wsluchiwać, ale jej brzmienie zmienia się. Mam wrażenie, że jest to jak rodzaj zabawy. Mężczyzna podaje sylaby w różnych tonacjach, z

różną siłą głosu, w różnym rytmie. Pozostali, już prawie wszyscy, powtarzają je za nim jak echo. Po pewnym czasie włączamy się i my, zaproszeni z zewnątrz do tej grupy. To wciąga. Sam łapię się na tym, że już powtarzam dźwięki, choć nikt mnie do tego nie zachęcał, ani niczego nie sugerował. Po jakimś czasie powtarzane sylaby zanikają, znowu cisza. Ponownie starszy mężczyzna rozpoczyna nucenie, znowu pojawia się jakaś sylaba, słowo, znowu wszyscy zaczynają je powtarzać za liderem.

Z czasem, po kilku próbach z różnymi dźwiękami, pojawia się słowo czy sylaba, które nabierają siły, rytmu; towarzyszą im uderzenia dłońmi w podłogę, w kolana, i dźwięk łagodnie zanika, aż do zupełnej ciszy.



## **Dzień czwarty – późne popołudnie**

*Jest nas czworo, kobieta z Francji, mężczyzna z Kanady, drugi ze Stanów i ja. Wsiadamy do samochodu, jedziemy do Haitańczyków. Gdy dojeżdżamy, jeden z Haitańczyków wychodzi do nas i bardzo mile nas wita. Podchodzimy do znanego mi budynku, zdejmujemy buty i wchodzimy schodami na górę. Sala jest pusta. Haitańczyk wskazuje nam ławkę przy słupie. Akurat mieścimy się na niej we czwórce. Siedzimy w milczeniu i tylko rozglądamy się. Haitańczyk, który nas przyprowadził, siedzi bliżej drzwi i też milczy.*

*Mija może dwadzieścia minut, ktoś puka do drzwi. Wchodzi młoda Haitanka z długimi po ramiona włosami, rozgląda się, podchodzi do nas, wita się, a właściwie z uśmiechem przygląda się nam jak starym przyjaciółom, których zna od dawna. W tym przywitaniu najważniejsze są oczy, jej oczy są bardzo radosne i szczerze, próbujemy patrzeć podobnie. Każda co parę minut wchodząca osoba z grupy Haitańczyków zachowuje się podobnie. Jest to bardzo osobisty i uważny kontakt. Obserwuję to powitanie. Jest bardzo spontaniczne i autentyczne. Odnoszę wrażenie, że są to ludzie nienawykli do udawania, do grania, są naturalni, prostolinijni i przekonujący w swoich zachowaniach, gestach, uśmiechach, wyrazie oczu, w uścisku, który trwa długo. Nasze zachowania, moje zachowania - tak to czuję - są raczej cały czas w kontakcie ze sferą racjonalności. Teraz, w tym miejscu czuję rodzaj bariery oddzielającej nas, osoby z zewnątrz, od bezpośredniości gospodarzy. Takich sytuacji, bliskich relacji, kontaktów interpersonalnych od samego początku przebywania w grupie haitańskiej jest dużo. To, co wyróżnia tę pracę od innych prac Teatru Źródeł, to wyraźna obecność drugiej osoby, niemal organicznie wyczuwana potrzeba dzielenia się sobą.*

*Siedzimy na wyszywanych matach workowych. Zaczyna się śpiew. Wyraźny motyw melodyczny, jakby powtarzający się refren. Próbujemy się włączyć, a raczej to pieśń wciąga nasze głosy, rytm wyzwala ruch ciała, wstajemy, pieśń staje się coraz bardziej wyrazista,*

*ruch nóg, rodzaj tańca, zabawy, coraz szybciej, tworzy się koło, chwytamy się ze ręce, zaczynamy się poruszać wkoło, jakaś koszula przechodzi z rąk do rąk, szybko przekazywana następnej osobie, z radością, z krzykiem, trwa gonitwa, trochę jak berek z przekazywaniem koszuli, naraz ścisk na środku sali, tuż przy słupie ktoś jest podnoszony do góry, coś trzyma w rękach, tuli do siebie, wszyscy się cieszą, gratulują, wiwatują, klaszczą na jego cześć, spoceni, zmęczeni.*

*Powoli wszystko uspokaja się, wycisza. Siadamy, pokładamy się. Ktoś podchodzi do okna, otwiera je. Widać zachodzące słońce. Podchodzimy bliżej okna. W milczeniu, nieruchomo wpatrujemy się w horyzont za oknem. Słońce stopniowo znika, już go nie widać. Padają słowa saint solei, wszyscy je powtarzają jakby coś w rodzaju pozdrowienia albo pożegnania.*

*Pozostajemy w ciszy; siedzimy albo leżymy. Po chwili ktoś inicjuje pieśń, pieśń rozprzestrzenia się. Równocześnie z narastaniem pieśni z rąk do rąk przekazujemy sobie zwykły patyk. Spostrzegam, że kolejne osoby traktują patyk jak coś ważnego, niezwykłego, niektórzy przyglądają mu się uważnie, niektórzy oddają mu cześć, kłaniają się, składają dłonie, chylą głowę. Patyk przechodzi przez moje ręce. Jest to zwykły patyk, ale też teraz niezwykły. Chwilę go trzymam i przekazuję dalej. Patyk trafia do najstarszego Haitańczyka, który stoi tuż przy środkowym słupie, cały czas coś mówi, śpiewa, przekazuje patyk, ten znów trafia do niego, również inni też mu coś mówią, opowiadają, śmieją się z nim, żartują. Ale wydaje mi też, że są to jakieś nieporozumienia czy sprzeczki. Na końcu cicha, długa, skupiona rozmowa między dwoma osobami pośrodku sali. Czuje się, że inny jest wymiar komunikowania się, inne głosy, inne słuchanie, inne spojrzenia, inna energia wokół. Znowu robi się bardzo cicho, ktoś zasypia, nawet chrapie, ktoś nuci pieśń, dla mnie to już znajoma melodia, trochę jak kołysanka. Odczuwam zmęczenie, a raczej błogość zmęczenia, kleją mi się oczy, jakbym zasypiał. Ktoś mnie dotyka. Wstaję bez zastanowienia. Moi towarzysze, z którymi tu przybyłem,*

również gotowi są do wyjścia. Opuuszczamy strych, schodzimy w dół. Orzeźwiający chłód nocy, bardzo ciemno. Idziemy coś zjeść. Mały drewniany domek, schodzą się też inni uczestnicy spotkania. Później samochód i wracamy. Trwało to około sześciu godzin.

### Noc ostatnia – do rana

Dotknięcie w ramię. Budzę się. Ciemno. Wychodzę. Sporo osób przy herbacie, ale szybko znikają jedna po drugiej. Ktoś prowadzi mnie za jeden z budynków. Wchodzę po drabinie na strych. Jest bardzo ciemno, nic nie widzę. Wyczuwam, że wokoło są ludzie. Idę nieco głębiej, siadam. Widzę tylko otwór wejścia, pojawia się w nim następna sylwetka człowieka. Nic nie widać, bardzo cicho. Nasłuchuję, czuję że ktoś siedzi blisko mnie, z drugiej strony również. Po pewnym czasie oczy zaczynają widzieć więcej. Tak w ciszy siedzimy może około czterdziestu minut. Teraz ktoś daje znak, aby wolno wychodzić na zewnątrz.

Jesteśmy na zewnątrz. Jest nas około dwudziestu pięciu osób. Wyruszamy w las. Idziemy gęsiego. Nadal ciemno. Słychać tylko kroki. Prowadzi Teo. Idziemy dość długo, przeszliśmy może pięć, sześć kilometrów. Zaczyna świtać. Jest ciepło, bezwietrznie, prawie idealny spokój. Wychodzimy z lasu. Podchodzimy do piaszczystej polnej drogi. Prowadzący kładzie się na niej, my też się kładziemy. Leżymy nieruchomo. Dziwne uczucie. Droga, na której leżymy, jest ciepła. Zaczynamy powoli się poruszać, wstajemy, podbiegamy kilka metrów na ugiętych nogach, w pochyleniu, i znowu przylegamy do drogi. Znowu czuję, jaka jest ciepła i miękka. Chwila bezruchu i ponownie kilka metrów do przodu, i ponownie rozciągamy się na drodze, wylegujemy.

Wschodzi słońce. Obserwujemy ptaki, zboże. Czuję lekkie powiewy wiatru, ziemię, piasek i ciało, które fizycznie jest bliżej drogi, wszystkie ruchy ciała, wszystkie sposoby przemieszczania się po tej drodze, leżenia, patrzenia wokół na świat. Tak przemierzamy może 300-400 metrów, wstajemy i wracamy już tylko na nogach. Coś niewidzialnego przenika między nami, jestem z innymi, bliżej, razem.

To mi pomaga w racjonalizacji tej dziwności zachowania na drodze. Dziwię się temu, co było. Z jednej strony mam odczucie, że w tym, co robiłem, jest coś bardzo oczywistego i organicznego, a z drugiej, że przecież to, co robiłem tu na tej drodze, było całkowicie irracjonalne.

Teraz wracamy. Drogi dotykamy tylko nogami, stopami, niektórzy zdejmują buty. Czuję, że skóra moich stóp, nawet fragmenty odzieży mogą teraz jeszcze raz nawiązać kontakt z tą naszą drogą. Słońce już w całej jaskrawości, ptaki nad nami.

Wchodzimy w las, wchodzimy w rozświetlony las. Przed bazą dzielimy się na dwie grupy.

W grupie, w której jestem, zaczynamy układ dwunastu ćwiczeń. Jesteśmy zmęczeni. Powtarzamy układ czterokrotnie i wracamy. To koniec pracy tej grupy Teatru Źródeł.



## Przerwany sen Dokąd odeszły motyle?

ICHIMU















„Przebieg” jako „przebieg”











# NADA YOGA JOGA DŹWIĘKU

## Rozmowa ze Swami Karmayogi Saraswatim

*„Ten który wsłuchać się umie w muzykę swej duszy, żyje prawdziwie”*

Swami Sivananda

Rozmowę z nauczycielem jogi, swami Karmayogi Saraswatim, z Bihar Yoga Bharati (Institute of Advanced Studies in Yogic Sciences) przeprowadziła Paulina Zworska

**Swami Karmayogi Saraswati praktykuje od 45 lat i specjalizuje się w wielu kierunkach Tantry i Jogi. Jest dyplomowanym nauczycielem jogi i prowadzi zajęcia z różnych dziedzin, według tradycyjnych metod, kultywowanych przez Bihar University of Yoga (obecnie Bihar Yoga Bharati – Institute of Advanced Studies in Yogic Scien-**

ces). W 1982 roku przeprowadził się do Szwecji i od 1986 naucza przy Satyananda Yoga Sveridge, która posiada ok.12 placówek w całej Szwecji. Prowadzi również kursy warsztatowe, m.in. w Polsce, w Indiach (Bharati). Kształci nauczycieli jogi. W 1988 roku, podczas uroczystości inicjacji, otrzymał tytuł Swami (nauczyciel), imię Karma Yogi oraz Saraswati od swojego nauczyciela, Swami Satyananda Saraswati. Od tego czasu prowadzi życie sanyasina, czyli cały swój czas poświęca na praktykę i nauczanie jogi. W kwietniu 2000 r. Swami Karmayogi Saraswati otrzymał najwyższą inicjację podczas Poorna Saniasa, udzieloną przez Swami Niranjanananda Saraswati, który założył Instytutu Bihar Yoga Bharati.

**Paulina Zworska:** *Niewiele osób w Polsce słyszało o tym kierunku w jodze.*

**Swami Karmayogi Saraswati:** Rzeczywiście, *Nāda Yoga* jest dziedziną dopiero wpływającą w świat zachodni. Jest techniką tantryczną, wykorzystującą dźwięki. Służy do poszerzania świadomości.

Zanim rozwinę temat *Nāda Yogi*, powiem



kilka słów o *Tantrze*. Słowo *Tantra* oznacza uwolnienie i rozszerzenie świadomości.

*Tantra* pochodzi z planu transcendentnego, dlatego też niemożliwe jest jej dokładne wytłumaczenie językiem pochodzącym ze świata materialnego. *Tantra* uznaje, że wszystko co istnieje, jest manifestacją jednego bytu. Byt ten jest formą czystej świadomości (jedności materii, energii i wibracji).

Materia – Energia – Wibracja istnieją zawsze razem, od świata widzialnego do niewidzialnego. Tak długo jak wibracje podtrzymują ten związek, utrzymuje się życie na tym planie. Stąd też wszystko co żyje wibruje.

*Nāda* oznacza doskonały, unikalny dźwięk, który manifestuje się na wszystkich poziomach egzystencji we Wszechświecie. *Nāda* Joga obejmuje pełne spektrum częstotliwości, słyszalnych i niesłyszalnych dla ucha ludzkiego, z których stworzona jest cała natura, jak również ciało człowieka.

Każdy atom, każdy organ w ciele ma swoją mantrę (*nāda*). Konkretnie wibracje tworzą konkretny organ i utrzymują jego formę oraz funkcjonalność.

Mówiąc prostymi słowami, np. chory organ w ciele emanuje „fałszywą” wibrację. Aby go uzdrowić, można zadziałać odpowiednim



dźwiękiem (*nāda*) na organ. Śpiewanie, granie lub słuchanie *Nāda* dla poszczególnych organów leczy je. Podstawą każdej leczniczej improwizacji muzycznej jest wprowadzanie w stan medytacji, relaksacji. Dokonuje się wtedy masażu dźwiękiem, wprowadzając w drganie każdą komórkę ciała.

Praktyka *Nāda Yogi* w początkowym stadium może przybrać formę śpiewu lub gry na instrumencie. Można również tylko słuchać dźwięków instrumentu lub śpiewu innej osoby. Jednak naturalnym i najdoskonalszym instrumentem jaki człowiek posiada, jest głos. Śpiewając człowiek osiąga tysiącrotnie większy efekt. Doskonalać swój głos poprzez odpowiednią praktykę, zdobywamy umiejętności wpływania na własne ciało, uzdrawiania własnych emocji, harmonizowania myśli, a także pozytywnego wpływania na swoje otoczenie.

Przykładem *Nāda Yogi* jest muzyka indyjska. Składa się m.in. z *Rag*, *Bhadżan* i *Kirtan*. *Kirtany* i *Bhadżany* to utwory muzyczne, mówiące o najwyższych wartościach, którymi człowiek powinien się kierować. W tradycji indyjskiej zawsze najważniejsze było, aby muzyka miała pozytywny wpływ na człowieka.

1. *Kirtany* są najprostszą formą. Śpiewane są i tańczone przy akompaniamencie różnych instrumentów. Występują w odmiennych formach, we wszystkich ludowych tradycjach na świecie.
2. *Bhadżany* opisują aspekty najwyższej świadomości, miłości, harmonii i prawdy. Śpiewając je człowiek otwiera się na te wartości i zakorzenia je w swoim wnętrzu.
3. *Ragi* to specjalna lecznicza muzyka. *Ragi* oparte są m.in. na odpowiednich skalach dźwiękowych. Wybór *rag* zależy od pory dnia, dnia tygodnia, od pory roku, jak również od intencji z jaką śpiewamy.

W *Nāda Yoga* używa się również **Mantr**, które mają szersze znaczenie niż *Ragi*, czy *Bhadżany*.

Mantra to dźwięki lub serie dźwięków, które pozytywnie wpływają na człowieka. Mantra jest elementem praktyki, która dotyczy zarówno fizycznego, psychicznego, jak i duchowego planu. Stosowanie mantr polega na wielokrotnym ich śpiewaniu, szeptaniu lub powtarzaniu w myśli z właściwą intonacją. Przy wszystkich ćwiczeniach Nāda Yogi wymagane jest skupienie i koncentracja na teraźniejszości. Mantry wprowadzają ład i harmonię na wszystkich planach egzystencji. Sposób intonacji, wymawiania intonacji oraz ich rytm jest niezmienny od tysięcy lat. Mantrami są też wszystkie słowa z sanskrytu i teksty wedyjskie.

Celem *Nāda Yogi*, jak zresztą każdego innego rodzaju jogi, jest utrzymanie zdrowego ciała i psychiki oraz rozwijanie własnych zdolności i świadomego umysłu.

Jest ona narzędziem do realizacji własnej drogi i do życia w szczęściu. Pracując z dźwiękiem, pracujesz ze swoją świadomością na różnych planach, od fizycznego poprzez m.in. emocjonalny, mentalny, aż do transcendentального.

Praktykę *Nāda Yogi* należy dopasować indywidualnie dla każdego człowieka.

*Nāda Yoga* nierozdzielnie łączy się z innymi rodzajami jogi. Wszelkie opisy tylko dzielą całość na części. Dlatego wyciągając wnioski z nauk, wykładów, czy przeczytanej książki, należy pamiętać, że jest to spojrzenie z pewnej perspektywy, na tą samą rzeczywistość, która jest całością. Każdy może to zaobserwować, otwierając swoje serce i poszerzając swoją świadomość.

**P. Z.:** *Są cztery podstawowe fazy Nādy, pracę z dźwiękiem zaczyna się od Vaikhari.*

**Swami Karmayogi Saraswati:** Praktyka Nāda Yogi dzieli się na cztery fazy. Rozpoczyna się pracę od dźwięków słyszalnych – *Vaikhari*. Następnie przechodzi się do dźwięków subtelnych, niefizycznych, wewnętrznych. Te noszą nazwę *Madhyamā*. Praktykując na bardziej zaawansowanym poziomie, zaczynamy uświadamiać sobie bardziej subtelne dźwię-

ki, dźwięki eteryczne – *Paszjanti*.

Można je widzieć jako czyste, klarowne kolory. Kolejnym etapem jest *Parā*.

To transcendentalny dźwięk, połączony z przeżyciem samadhi. Uważam, że właściwie każdy człowiek, choć na krótką chwilę, odczuwa czasem ten stan absolutnego szczęścia, radości i światła w sobie. To bardzo przyjemny czas, który nastąpić może kiedy jesteśmy absolutnie wyciszeni i skupieni w teraźniejszości.

W praktyce dążymy do tego, aby w dowolnej chwili umieć wejść w stan, w którym całe ciało mentalne i fizyczne wypoczywa i regeneruje się, tak jak podczas głębokiego snu. Lecz w jodze przeżywamy wszystko świadomie.

**P. Z.:** *Żyjąc w hałaśliwym mieście, w pędzie codziennych zajęć, człowiek cały czas poddawany jest wpływom przeróżnych, również negatywnych dźwięków. Nāda Yoga pozwala zatem regulować nasze ciało i umysł, dzięki czemu człowiek oczyszcza się i odnawia swoją energię. Można powiedzieć, że joga poprawia jakość życia człowieka.*

**Swami:** Dlatego w dzisiejszych czasach joga jest tak niezbędna. Pierwszym krokiem, jaki należy wykonać, jest uświadomienie sobie i zaobserwowanie wpływu różnych dźwięków na nas samych, oraz reakcje naszych myśli i emocji na nie. Obserwacja powinna być spokojna, bez oceniania i wartościowania.

Od uświadomienia sobie i zaakceptowania swojego stanu rozpoczyna się wprowadzanie harmonii w swoim życiu – czyli praktykę jogi. Człowiek zajęty codziennymi sprawami często nieświadomie poddaje się wszelkim dźwiękom z zewnątrz. Ale rozwijając swoją świadomość, poprzez regularną i właściwą praktykę, można zapanować nad tymi wpływami, można zdobyć kontrolę nad swoją psychiką, myślami i całym swoim życiem.

Możemy stać się jak niemowlęta śpiące twarzą na rękach swojej matki w olbrzymim hałasie. Wtedy nawet w najbardziej chaotycznym miejscu człowiek zachowa równowagę i energię, aby efektywnie działać.

Działaj świadomie w każdym momencie swojego życia. Gdy zapanuje z tobie pełna harmonia, spokój i czujność, wyłoni się myśl prawdziwa, twórcza, a intuicja wskaże drogę w praktycznym życiu.

**P. Z.:** *Podstawą jest zatem spokojny umysł w zrelaksowanym ciele. A od jakich ćwiczeń dźwiękowych należy zacząć praktykę?*

**Swami:** Tak, przede wszystkim należy zacząć od relaksu na planie fizycznym i psychicznym. Zamiast odkładać praktykę na „jutro”, ćwiczyć dosłownie w każdej chwili. Każdy z nas ma czas na praktykę. Rozpocznij od świadomego oddychania, np. *Udżdżaj Pranayama* (psychiczny oddech), *Samavieta Pranayama*, lub mrużenia (**hmmm**) z zamkniętymi ustami, nawet podczas codziennych czynności, jak zmywanie naczyń. Wprowadź harmonię w swoje wnętrze. Innym ćwiczeniem jest *Bhramari Pranayama* (oddech brzęczącej pszczoły).

Wykonaj ją w *Nadanusandhana asana*:

1. usiądź na poduszkach lub zwiniętym kocu, na wysokości ok. 20 cm; ustaw stopy lekko rozstawione na podłodze, oprzyj łokcie na kolanach i podtrzymuj głowę dłońmi, tak aby kciukami zamknąć uszy. Pamiętaj, aby utrzymywać wyprostowany kręgosłup, w linii prostej z głową;
2. dokładnie zatkaj uszy kciukami, aby nie docierały dźwięki z zewnątrz; wargi powinny być lekko złączone, szczęki (górna i dolna) oddalone od siebie ok. 2 mm.
3. śpiewaj głośno i długo na każdym wydechu dźwięk (mantrę) „mmmm”, z koncentracją słuchając go w środku głowy (*āgñā czakra*) lub w *bindu*.
4. na początku śpiewaj dźwięk 5 do 10-ciu razy, a gdy wyćwiczysz swoją koncentrację, wydłuż do 20-30 razy (czas dopasowany indywidualnie);
5. zakończ wymawianie dźwięku, ale pozostań wciąż z zamkniętymi uszami, skoncentruj swoją uwagę na dźwiękach

pojawiających się w środku głowy (w tym samym miejscu); tylko ich słuchaj przez około 1 minutę.

W tej formie ćwiczenie to bezpiecznie wprowadzić można do swojej praktyki. Pozostałe jego części powinny być wprowadzone przez nauczyciela. Śpiewanie powinno się odbywać na pełnym relaksie i w absolutnej koncentracji. Nie wskazane jest praktykowanie w pozycji leżącej i przy stanie zapalnym uszu. *Bhramari Pranayama* obniża napięcia fizyczne i psychiczne, usuwając uczucie stresu.

W codziennej praktyce powinna też znaleźć się mantra OM. Nazywana jest „królową mantr”. Jest krótka, ale bardzo silna. Dobrze rozpocząć z nią dzień, a także go zakończyć. Może także towarzyszyć nam w wolnej chwili, w ciągu dnia. Praktykowana codziennie staje się formą terapii wibracyjnej.

Należy pamiętać, że zaczynając pracę z mantrą dobrze jest zacząć od jej formy fizycznej, czyli dźwięku słyszalnego. Oczywiście powtarzanie mantry w myślach daje również efekt, ale żeby skoncentrować się na niej i doświadczać jej głębi, pozwól najpierw ciału usłyszeć ten dźwięk. A wtedy śpiewanie w myślach wyzwoli ten efekt dużo szybciej.

Mantrę OM w tradycji śpiewa się jako *Pra-  
nava*. Najlepiej nauczyć się jej bezpośrednio od nauczyciela. Jednak na początku zacząć należy od wymawiania:

H – A – U – M. Możesz śpiewać w dowolnej pozycji. Utrzymuj jednak prosty kręgosłup. Weź głęboki wdech przez nos z *Udżdżaj Pranayama* (psychiczny oddech) i płynnie, powoli, na całym wydechu, z otwartym gardłem wypowiadaj

H – A – U – M. Odczuwaj wibracje wzdłuż kręgosłupa, w głowie, w całym ciele.

Wibracje, to nic innego jak fale elektromagnetyczne wytwarzane podczas śpiewu. Prowadzą one energię do każdej komórki ciała. Umożliwiają stan pełnej relaksacji. Przeprowadzono wiele badań psychoneurologicznych i immunologicznych, opisujących związek między funkcjonowaniem

psychiki, układu nerwowego, hormonalnego i odpornościowego. Jeśli umysł jest spokojny i skupiony, układ nerwowy i odpornościowy funkcjonują sprawniej, a gruczoły dokrewne wytwarzają odpowiednią ilość hormonów w organizmie. Nasze zdrowie fizyczne zależy od zdrowia psychicznego, a śpiewanie mantr pozwala utrzymać psychiczną równowagę. Praktyka *Nāda Yogi* na początku jest bardzo prosta, ale wymaga dużo cierpliwości, samokontroli i regularnego ćwiczenia.

Joga zawsze jest procesem, w którym praktyka przybiera różne formy. O tym trzeba pamiętać. Pracę z dźwiękiem dobrze jest rozpocząć pod okiem doświadczonego nauczyciela. Wskaże on od jakich ćwiczeń zacząć, jakie wprowadzać później.

Do swojej codziennej praktyki wprowadza się kolejne ćwiczenia, które stają się dopełnieniem poprzednich. W ten sposób zaczynają



otwierać się nowe obszary świadomości. Już od samego początku stopniowo obserwować można zmiany we własnym życiu. Pierwszą taką zmianą jest relaks i harmonia. Wspólne zajęcia z nauczycielem wskazują tylko kierunek. Praktyka zawsze jest indywidualna. *Nāda Joga* zawiera bardzo wiele elementów. Nie sposób opisać je wszystkie w krótkiej rozmowie. Wszystkie ćwiczenia muszą być dostosowane do możliwości i stopnia zaawansowania poszczególnych osób. Elementy jakie wykorzystywane są w praktyce *Nāda Jogi* to odpowiedni oddech, *asany*, *mu-dry*, *bandhy*, ćwiczenia z aparatem głosu, wizualizacje, mantry, medytacja i wiele innych.

**P. Z.:** *Wiele osób skarży się na piski lub nieprzyjemne głośnie szumy w uszach. Jak pomóc takiej osobie?*

**Swami:** Negatywne dźwięki, jakie pojawiają się w umyśle (w uszach), to tzw. *tynitus*. Jest wiele przyczyn jego powstawania, najczęściej choroba, stres, napięcie wewnętrzne, długotrwałe przebywanie w hałasie, itp. Najpierw należy odkryć przyczynę jego powstawania i ją właśnie leczyć. Można powiedzieć też, że im większy jest problem, tym *tynitus* staje się bardziej słyszalny. Wysokość i siła tego dźwięku zależy również od rodzaju problemu. Trzeba jednak pamiętać, że ciało ludzkie samo bez przerwy emanuje dźwięki, które nas leczą. Można się w nie wsłuchiwać, one podtrzymują nasze życie i wprowadzają harmonię. Jednym, oczywiście z wielu ćwiczeń, jakie polecam wykonywać, jest wyżej opisana *Bhramari Pranayama*. To bardzo przyjemna podróż w głąb siebie. Ćwicząc codziennie odkrywasz nową przestrzeń postrzegania.

**P. Z.:** *Dzisiaj dostępnych jest tysiące książek o jogie. Często człowiek poznaje jogę, wczytując się w różne słowa i opisy. Joga niektórym wydaje się być dziedziną bardzo tajemniczą. Czytamy o dążeniach i celach, które ujęte są w piękne słowa, nie do końca zrozumiałe – i wydaje się, niezbyt praktycz-*

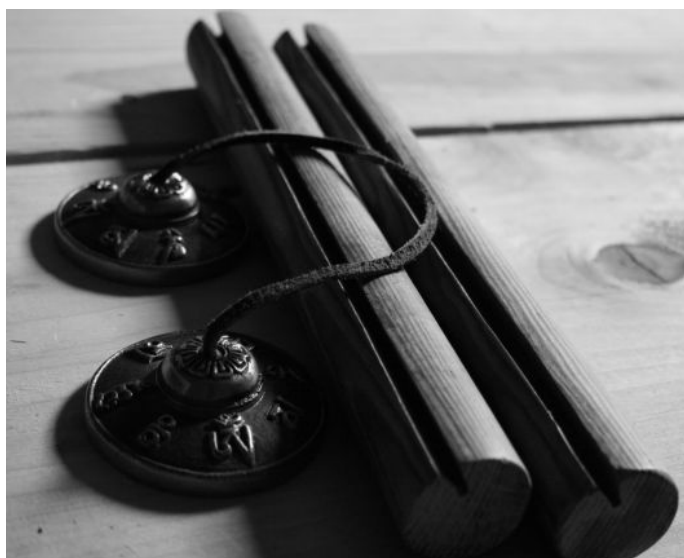
*ne – dla człowieka, patrzącego realnie na rzeczywistość. Jednak całe życie, w którym człowiek wciąż zmienia się, próbując odnaleźć się w nowych sytuacjach, wciąż zdobywa nowe umiejętności, aby skutecznie działać, można nazwać jogą.*

**Swami:** Każde działanie, które przyczynia się do rozwoju człowieka to joga. W tantrycznej, wszechstronnej jodze, zawarte są wszystkie ćwiczenia, które do tego prowadzą. Joga opisywana jest przy pomocy wielu pojęć i określeń. Nadaje się jej kształt i wymiar. Wszystkie książki i opisy przedstawiane są z punktu widzenia konkretnego człowieka, który doświadcza i analizuje. Pamiętajmy jednak, że te wszystkie słowa opisują jedną całość. Joga to nie są czary, to nie jest religia. Tu nie trze-

ba w nic wierzyć. Joga to praktyczna wiedza medyczna, psychologiczna, astronomiczna, która ma ułatwić i wspomagać życie człowieka. Wszystkie techniki i ćwiczenia, mające na celu opanowanie umysłu, wyciszenie myśli, poznanie swojego ciała, poszerzenie świadomości, w rezultacie mają wprowadzić człowieka w stan głębokiego relaksu, zdrowia i szczęścia. Wtedy całą swoją energię może on przeznaczyć na zgłębianie wiedzy i realizowanie swojego życia tu, w teraźniejszości.

Dziękuję bardzo za rozmowę  
Hari Om Tat Sat

W opracowaniu została wykorzystana książka:  
Swami Satyananda, „*Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*” Bihar University of Yoga.



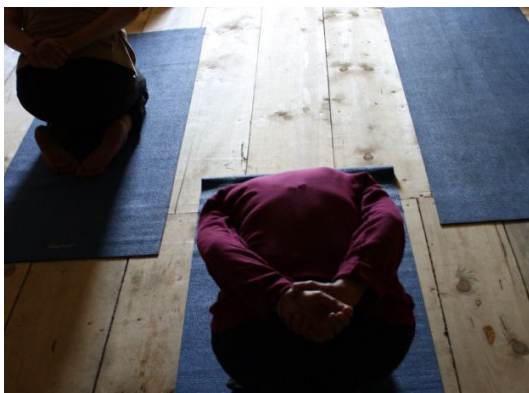
# SOMA YOGA

## ĆWICZENIA WIECZNEJ MŁODOŚCI

Inga Schorowska

*Afirmacja życia, szczęście, rozwój i wolność mają swoje źródło we własnej zdolności kochania, to znaczy w trosce, szacunku, odpowiedzialności i poznaniu. Jeżeli człowiek potrafi kochać w sposób produktywny, kocha również samego siebie; jeżeli potrafi kochać tylko innych, nie potrafi kochać w ogóle.*

Erich Fromm, *O sztuce miłości*



Soma-joga, lub wg oryginalnej pisowni *Somayog*, wywodzi swą nazwę z sanskrytu. Jest połączeniem indyjskiego systemu *hatha yogi* z współczesnymi technikami pracy z ciałem, pochodzącymi głównie z cywilizacji Zachodnich.

*Soma* – inaczej *amrit* – oznacza w sanskrycie „nektar nieśmiertelności”, zapewniający wieczną młodość wszystkim, którzy go spożywają. Istnieje wiele tłumaczeń słowa *joga*, najczęściej używanym jest „połączenie”, „zespolecie”, „jedność”, ale także „metoda”. „*Joga pojmowana jest jako stan najwyższej doskonałości duchowej w postaci wyższego rodzaju świadomości (...), jako drogi do urzeczywistnienia tego stanu, jako wszelkiej praktyki duchowej (...) jako nauki o owej metodzie, drodze i jej celu.*” (...) „...sensowne rozumienie jogi oznacza taki sposób życia, który umożliwia pełnię zdrowia fizycznego, duchowego i moralnego” [1].

Słyszałam tłumaczenie nazwy *Somayog* jako „joga wiecznej młodości”, co doskonale opisuje efekty jej praktykowania. Młoda sylwetka i młodzieńcza sprawność jest jednak tylko jedną z korzyści odczuwanych w wyniku dłuższej praktyki. Pozostałe zmiany dotyczą sfery świadomości i są co najmniej tak istotne dla jakości życia, jak sprawne ciało.

Twórczynią tej kompilacji jest Danielle Munoz, francuska terapeutka i joginka, praktykująca w Indiach. Połączyła ona w jeden system kilka pozornie rozbieżnych technik, które na podstawie własnego doświadczenia w pracy terapeutycznej uznała za komplementarne i skuteczne. Soma jogę współtworzą obok *hatha yogi* takie metody jak *Somatics*, *Technika Alexandra*, metoda *Feldenkrais*, metoda *McKenzie*, *pranayam*, *Hellerwork*, trening autogenny *Schulzta*, metoda *Jacobsona*, medytacja *Shyam Dhyaan* i inne. Tutaj Wschód spotyka się z Zachodem, a przeszłość z teraźniejszością. Prastarą mądrość *hatha yogi* i skuteczność *pranayam* w sterowaniu przebiegiem energii w ciele, wzbogacają współczesne tech-



niki pracy z ciałem i umysłem, rozwijające świadomość ciała i pozwalające na pełniejsze wykorzystanie możliwości umysłu.

Praktyka soma jogi rozpoczyna się od powrotu do własnego ciała, z którym większość z nas utraciła podstawowy kontakt. Zmysły, których rolą jest informowanie nas o stanie naszego ciała i jego położeniu, funkcjonują zazwyczaj w sposób upośledzony. Zamiast wyprostowanej eleganckiej sylwetki, pozornie zdrowe i sprawne osoby prezentują szerokie spektrum zaburzeń postawy i ograniczenia ruchów. W odpowiedzi na wyzwania i doświadczenia życiowe każdy z nas kształtuje określone wzorce zachowań emocjonalnych i fizycznych. Te wzorce i nawyki formują naszą psychikę i sylwetkę, decydują o sposobie reagowania i poruszania się. Zazwyczaj po uważnej analizie postawy i sposobu poruszania się danej osoby można odczytać jej psychologiczne tendencje, gdyż emocje i myśli wpływają bezpośrednio na kształt naszego ciała fizycznego. Jeżeli rozwój psycho-fizyczny i ekspresja emocji przebiega w sposób niezaburzony, taka osoba nie walczy z grawitacją, z wdziękiem utrzymując wyprostowaną sylwetkę, jej ruchy znamionują pewność i siłę, są harmonijne i pełne gracji, wszystkie części ciała rozwijają się równomiernie, oddychanie i inne czynności organizmu odbywają się bez ograniczeń. Wskazuje to na pełną akceptację siebie i umiejętność korzystania ze swojego potencjału. Opisana idealna sytuacja zdarza się jednak niezwykle rzadko. Zazwyczaj kształtujemy określone typy reakcji na życiowy stres, które wymagają pewnych ograniczeń w funkcjonowaniu ciała i te reakcje – gdy powtarzane – wpływają na naszą sylwetkę i sposób poruszania się. Istnieją osoby nadmiernie rozluźnione, nadmiernie usztywnione lub skurczone, miejscowo osłabione, albo rozbudowane – w całym ciele lub w poszczególnych partiach – i ma to zawsze związek z typową dla tej osoby reakcją emocjonalną na stresy. Przy pewnej wprawie można odczytać charakter człowieka patrząc na jego postawę i ruchy [2].

Jesteśmy zwykle zupełnie nieświadomi tych cech, nie mamy też umiejętności samodzielnego usprawniania wyżej opisanych ograniczeń. Dzieje się tak dlatego, że nasze zmysły nie odbierają rzeczywistych informacji z ciała, lecz przekazują nam nieprawidłowy obraz sytuacji. Frederick Matthias Alexander nazywa to „błędną oceną sensoryczną” (*untrustworthy sensory appreciation*), gdzie wskutek powtarzanych szkodliwych nawyków, ciało utrwała się w stanie nieprawidłowych napięć lub pozycji, które zaczynają być z biegiem czasu postrzegane jako norma [3]. Thomas Hanna nazywa ten stan „czuciowo-ruchową amnezją” (*sensory-motor amnesia*), ponieważ w reakcji na codzienne stresy i traumy powstają określone odruchy mięśniowe, w postaci napięcia różnych części ciała, a na skutek powtarzalności tych odruchów nawykowe napięcie mięśni pozostaje i nie pamiętamy, jak je rozluźnić, aby powrócić do stanu normalnego napięcia. Nie jesteśmy świadomi nadmiernego napięcia, które powoduje ograniczenie możliwości ruchowych, sztywność i bóle rozmaitego typu. Zapominamy, jak powinniśmy odczuwać ciało i nie potrafimy go kontrolować. Większość zmian związanych z procesem starzenia się jest wynikiem tej błędnej percepcji, czy amnezji sensorycznej. Jednakże ten problem dotyczy również ludzi całkiem młodych, nawet dzieci, poddanych długotrwałemu stresowi lub dotkniętych fizyczną, czy psychologiczną traumą [4].

Za opisane wyżej reakcje odpowiedzialne są wrodzone odruchy, których pierwotną rolą



jest adaptacja do zmieniających się warunków. Jeden z nich to odruch stresu (szoku), zwany inaczej „odruchem czerwonego światła” (*the red light reflex - the startle reflex*), a drugi to odruch przygotowujący do działania, inaczej „odruch zielonego światła” (*the green light reflex*). Działają zwykle antagonisticznie, pierwszy jest reakcją obronną, przygotowaniem do walki lub ucieczki i związany jest z uczuciem strachu. Objawia się uruchomieniem mięśni zginających tułów i kończyny do skurczonej pozycji. Drugi z odruchów ma przygotować organizm do działania, angażuje prostowniki tyłu ciała i kończyn, jak



w postawie na baczność. Związana z nim jest antycypacja wysiłku. Oba odruchy są niezbędne do funkcjonowania w świecie i pełnią swoją rolę, jeżeli potrafimy po ich uruchomieniu powrócić do stanu wyjściowego. Niestety wielokrotne powtarzanie tych samych działań owocuje nawykowym utrwaleniem ich efektów i niezdolnością powrotu do stanu naturalnego napięcia mięśni. Do tego dochodzą konkretne urazy fizyczne i związane z nimi kompensacje oraz niewłaściwe nawyki postawy, praca obciążająca wciąż te same grupy mięśni, nawyki mentalne i emocjonalne – i mamy w efekcie stale wzmacniające się napięcie antagonistycznych grup mięśniowych, które zamiast współdziałać i uzupełniać się, ograniczają się wzajemnie. Owocuje

to zwiększająca się chroniczną sztywnością, dyskomfortem i ostatecznie bólem, który pogłębia stres, a stres ponownie uruchamia odruchy obronne w postaci zwiększania napięcia mięśni.

Z tego błędnego koła istnieje wyjście, gdyż stan ten jest stanem nabytym. Tak, jak stopniowo został wyuczony, tak samo stopniowo można się go oduczyć i przywrócić wrodzoną nam sprawność i ruchomość. Nasz organizm pamięta swój prawidłowy stan i reaguje uczuciem przyjemności i błogostanem zawsze, gdy ten stan osiąga. Kierując się tą prostą zasadą oraz przywracając należną rangę świadomości ciała jesteśmy w stanie odwrócić proces degradacji, który zwykle utożsamiamy ze starością oraz możemy zapobiec efektom stresu u osób, u których jeszcze nie manifestują się one fizycznie. Musimy tylko oduczyć się tego, co nam nie służy i przypomnieć sobie wrodzony stan komfortu. Soma joga jest narzędziem, które efektywnie przyspiesza ten proces, nie zaburzając funkcjonowania mechanizmów adaptacji do życia w cywilizowanym świecie.

Zaczynamy proces od obserwacji samych siebie wszystkimi zmysłami, z wyłączeniem wzroku, gdyż jako dominujący nadmiernie absorbuje uwagę. Uczymy się odbierać wszelkie informacje z ciała fizycznego, które, gdy dostaje taką szansę, natychmiast wysyła sygnały. Zazwyczaj jako pierwsze odczuwamy sygnały alarmowe, z miejsc tak napiętych, że już bolesnych w wyniku rozpoczętego procesu chorobowego. Bardzo często nasze pierwsze doznania są nieprzyjemne, ponieważ dochodzą do głosu wrażenia, które zwykle z powodu dyskomfortu tłumimy, skutecznie wycofując uwagę z obciążonych partii ciała. Niekiedy do odblokowania stłumienia dochodzi po dłuższym czasie, tak jak to często dzieje się w przypadku psychologicznej traumy. Podobnie jak w pracy z traumą emocjonalną, musimy najpierw przyjąć ten dyskomfort do świadomości, aby następnie móc go zlikwidować. Poprzez pracę z ograniczeniami fizycznymi, uruchamiając ciało i doskonaląc

jego harmonię osiągamy niejako przy okazji efekt zmiany szkodliwych wzorców mentalnych i emocjonalnych na takie, które nam bardziej służą i są z nami zgodne. W praktyce soma jogi najpierw uświadamiamy sobie te ograniczenia, wynikające z niewłaściwego użycia ciała lub szkodliwych wzorców ruchowych i mentalnych. Następnym etapem jest delikatne usprawnianie ciała i umysłu, tak aby powrót do harmonii odbył się samostannie, w sposób niewymuszony, tylko wtedy jest możliwe utrwalenie korzystnych zmian w zgodzie z własnym organizmem i w pełni świadomie.

Po zebraniu informacji z ciała fizycznego i umysłu przychodzi czas na pracę z oddechem. Podstawowe techniki *pranayam* uczą nowego zastosowania umysłu w celu kontrolowania czynności częściowo automatycznych, takich jak oddech, krążenie krwi, napięcie mięśni. Praca z oddechem jest najprostsza, gdyż oddychanie jest aktem częściowo wolicjonalnym i możemy nauczyć się kontrolować oddychanie w dużo większym stopniu, niż czyni to przeciętny człowiek. Tym sposobem stwarzamy możliwość pracy z emocjami, których wpływ na proces oddychania jest bardzo widoczny i ta sama reguła obowiązuje w drugą stronę [5]. Uczymy się ekonomicznego sposobu oddychania i regulacji oddechu w taki sposób, by w sytuacji stresu zapobiec niedotlenieniu lub hiperwentylacji oraz – dzięki skierowaniu uwagi na oddech zamiast na czynnik stresujący – zyskać dystans pozwalający na obiektywną ocenę sytuacji i na właściwe działanie. Szczególnie istotne jest ćwiczenie zatrzymania oddechu, coraz dłuższe w miarę praktyki. Im dłuższe zatrzymanie, tym dłuższa przerwa między dotarciem impulsu nerwowego do mózgu i odpowiedzią na niego, co daje efekt głębokiego wyciszenia [6]. W trakcie ćwiczeń oddechowych i fizycznych oraz w czasie relaksu wprowadzane są mentalne instrukcje, za F.M. Alexandrem zwane kierunkami, które odwracają efekty odruchów adaptacyjnych i które – ze względu na brak świadomej ak-

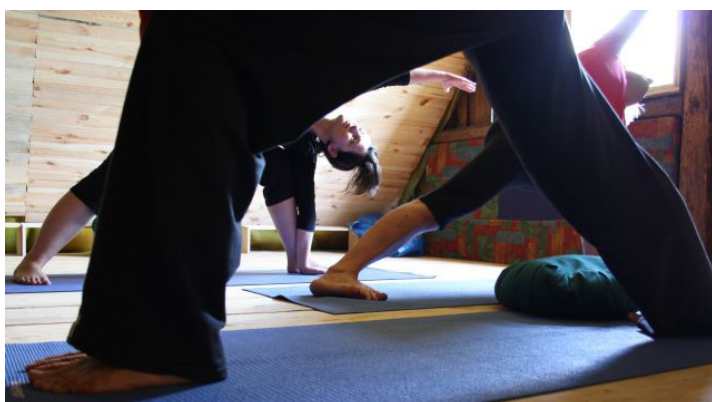
tywności mięśniowej – pozwalają na ominięcie nawyków ruchowych i skutecznie pomagają rozluźnić napięcia tam, gdzie żadna wolicjonalna czynność mięśniowa nie przyniosłaby pożądanego skutku.

Za świadomym oddechem idą świadome ruchy. *Soma joga* umożliwia delikatne i zgodne



z aktualnymi możliwościami uruchomienie usztywnionych części ciała, rozciągnięcie skróconych mięśni i wzmocnienie osłabionych - w synchronizacji z oddechem. Działania te wykonuje się z maksymalną uwagą, gdyż świadome używanie ciała rozwija koordynację i grację ruchów oraz rozwija równomiernie obie półkule mózgu. W soma jodze stosuje się połączenie *asan* i ćwiczeń, gdzie ćwiczenia uruchamiają mięśnie, wzmacniają

je i przyspieszają metabolizm, natomiast *asany* angażują świadomość, wymagają koncentracji, rozluźniają i rozciągają mięśnie oraz zwalniają metabolizm. *Asany* i ćwiczenia są komplementarne i zazwyczaj są wykonywane naprzemiennie. Dodatkowo *asany* wpływają na wydzielanie hormonów i elektrochemiczną aktywność układu nerwowego, czego nie można uzyskać samymi tylko ćwiczeniami [7]. Ćwiczenia natomiast, wykonywane z maksymalną świadomą uwagą, są nie tylko ćwiczeniami mięśni, ale przede wszystkim mózgu, w którym pobudzone są obszary czuciowo-ruchowe, w celu uzyskania i utrwalenia pełnej wewnętrznej kontroli nad pracą mięśni. Ćwiczenia skoncentro-



wane są na obszarach, w których występuje amnezja czuciowo-ruchowa. Część z nich uwrażliwia i angażuje mięśnie centrum ciała, głównie mięśnie posturalne, których funkcję przejęły w wyniku błędnych nawyków inne mięśnie, nie stworzone do długotrwałego wysiłku przeciwdziałania grawitacji. Pozostałe serie ćwiczeń aktywizują kończyny i szyję, jeszcze inne usprawniają procesy oddychania i chodzenia, gdzie najczęściej odczuwane są skutki amnezji czuciowo-ruchowej[4]. Każde ćwiczenie wykonywane jest tak wolno, by możliwe było zatrzymanie i cofnięcie ruchu w każdym momencie, co nie tylko aktywizuje naszą świadomość w procesie wykonywania i odczuwania ruchu ale też gwarantuje przeprowadzenie każdej sekwencji ruchów w sposób bezpieczny i zgodny z aktualnymi możliwościami. Ćwiczący co jakiś czas za-

trzymują się w określonej rozciągającej pozycji (*asanie*), kontynuując obserwację napięć w swoim ciele i rozluźniając miejsca, które postrzegają jako napięte – albo używając woli, jeżeli posiadają już pewną kontrolę nad motoryką ciała, albo z użyciem mentalnych kierunków, które wyłączają nieświadome nawyki napinania mięśni [8]. Kierunki działają skutecznie w każdej pozycji lub czynności, gdyż poprzez siłę umysłu uruchamiany jest tym sposobem naturalny mechanizm przywracający harmonię ciała.

Ze względu na potrzebę indywidualnego podejścia do każdej osoby, grupy ćwiczących są niewielkie, ponieważ zasadą stale obowiązującą jest zasada komfortu. Jeżeli dany ruch lub pozycja jest trudna lub bolesna dla osoby ćwiczącej, należy ją zmodyfikować w taki sposób, aby ostateczny efekt został osiągnięty bez niepotrzebnego stresu spowodowanego dyskomfortem, co spowodowałoby nasilenie napięcia w odruchu obronnym ciała zamiast oczekiwanego rozluźnienia. Z tego względu soma joga prezentuje duże możliwości terapeutyczne, gdyż w zajęciach mogą uczestniczyć także osoby nie w pełni sprawne fizycznie, po zabiegach, urazach, z przewlekłymi chorobami narządu ruchu, starsze i zbyt osłabione, aby praktykować inne rodzaje jogi. Możliwa jest tutaj stopniowa poprawa sprawności lub całkowity powrót do zdrowia bez skutków ubocznych, gdyż proces odbywa się zgodnie z możliwościami ciała, z uwzględnieniem jego aktualnych ograniczeń. Większość tych ograniczeń objawiających się chorobą wskazuje na głębszą przyczynę, gdy poświęci się im uwagę. Przyczyny są czasem fizyczne (uraz, ciężka fizyczna praca etc.), ale częściej psychologiczne, gdyż większość chorób fizycznych ma swoje źródło w umyśle. W trakcie zajęć jest wiele możliwości i czasu, by pracując nad symptomem dostrzec jego przyczynę. Z reguły są to rozmaite czynniki stresujące i nasz sposób reagowania na nie, niekoniecznie korzystny dla naszego zdrowia. Poprzez świadomą pracę na tym głębszym poziomie mamy szansę zmienić

nasze działanie i myślenie w taki sposób, że przestaje ono nam szkodzić i pośrednio alarmować nas objawami chorobowymi [9].

Usprawniając ciało fizyczne, usprawniamy nasz umysł, co wpływa na zdolność kontrolowania myśli i emocji. Ostatnia część zajęć zajmuje się tym aspektem bezpośrednio. W stanie głębokiej relaksacji, z zastosowaniem kierunków Alexandra i obserwacji oddechu w celu uwolnienia wszelkich pozostałych napięć, wprowadzana jest podstawowa technika medytacji. Polega na obserwacji czynności umysłu, takich jak myśli, emocje i nastroj, z pozycji neutralnego świadka, bez angażowania się w treść myśli czy emocji i oceniania ich. Aby móc z czymś pracować, należy to najpierw poznać. Obserwacja umysłu pokazuje obserwatorowi, że jest on czymś więcej niż tylko umysłem, skoro może poddać umysł obiektywnemu badaniu. To pierwszy krok do skutecznego używania umysłu, naszego najdoskonalszego narzędzia, którego pełnego potencjału wciąż nie znamy. Na tym poziomie uczymy się konstruktywnie reagować w obliczu wszelkich prób życiowych i nie tylko uwalniać się od skutków stresu, ale także inaczej postrzegać sytuacje stresujące. Ten etap umożliwia efektywną pracę z nerwicami, bezsennością, migreną, zaburzeniami trawienia i innymi problemami spowodowanymi przez niekontrolowane działanie umysłu.

W tym miejscu zaczyna się też duchowa podróż w poszukiwaniu własnej tożsamości, gdyż dotychczasowa identyfikacja z umysłem (lub ciałem) nie ma już uzasadnienia. Obserwator umysłu i ciała jest ich użytkownikiem i posiadaczem, będąc jednocześnie czymś nieskończenie większym. To, kim rzeczywiście jesteśmy, możliwe jest do uchwycenia tylko przez bezpośrednie doznanie, nie poprzez intelektualne dywagacje umysłu, który nie ma możliwości wyjść poza swoje ograniczenia.

Jednak aby takie doświadczenie było możliwe, potrzebujemy umysłu, który nadaje kierunek poszukiwaniom. Dopiero gdy możli-

wości umysłu się wyczerpią, a będzie on tak wyćwiczony, że zatrzyma się na tym etapie bez uciekania w nawykowy chaos myśli, powstanie miejsce dla czystej świadomości. Doznanie absolutnej świadomości zmienia całkowicie perspektywę postrzegania rzeczywistości i jest celem jogi w jej klasycznym znaczeniu [10]. Efektem „ubocznym” jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zapewniające zupełnie nową jakość życia. Zdrowe ciało porusza się z przyjemnością, każda pozycja i każdy ruch jest źródłem błogostanu. To samo dotyczy zdrowego umysłu: każde jego działanie owocuje poczuciem szczęścia i spokoju. Taki jest nasz pełen potencjał i każdy ma możliwość zrealizować go w ciągu jednego życia.

#### Literatura:

- [1] Stanisław Tokarski, *Jogini i wspólnoty*, Ossolineum 1987
- [2] ] Stanley Keleman, *Emotional Anatomy- the Structure of Experience*, Center Press, Berkeley 1985
- [3] Frederick Matthias Alexander, *The Use of the Self*, Victor Gollancz, London 1985
- [4] Thomas Hanna, *Somatics*, Addison-Wesley Publishing Company, Inc. 1992
- [5] Swami Vishnu-Devananda, *Meditation and Mantras*, Motilal Banarsidas Publishers 1999
- [6] Swami Niranjanananda Saraswati, *Prana, Pranayama, Prana Vidya*, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India 1994
- [7] Swami Satyananda Saraswati, *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India 2002
- [8] Richard Brennan, *The Alexander Technique – A Practical Introduction*, Element 1998
- [9] Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke, *Przechorobę do samopoznania*, Świat Książki 1996
- [10] Swami Shyam, *Mastermind*, A Fforbez Publication 2001

#### Strony internetowe:

<http://www.9mandalas.com/>

<http://shyamspace.com/>

<http://www.alexandersenter.no/Alexandercenter>

















Tej nocy kiedy zrozumiałem  
że świat jest jak kropla rosy  
przebudziłem się ze snu

RETSUZAN























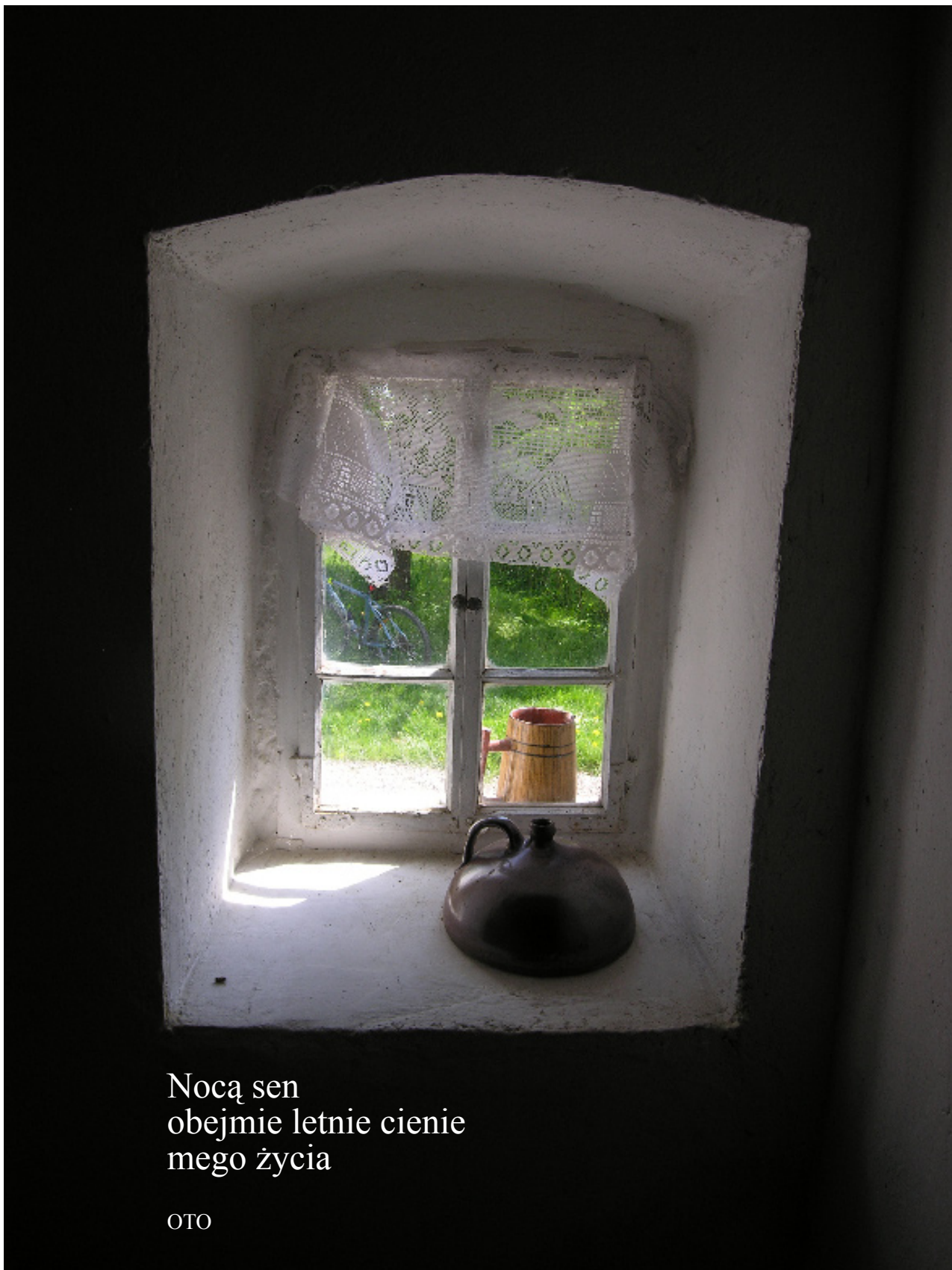












Nocą sen  
obejmie letnie cienie  
mego życia

OTO

# projekt „mandala”

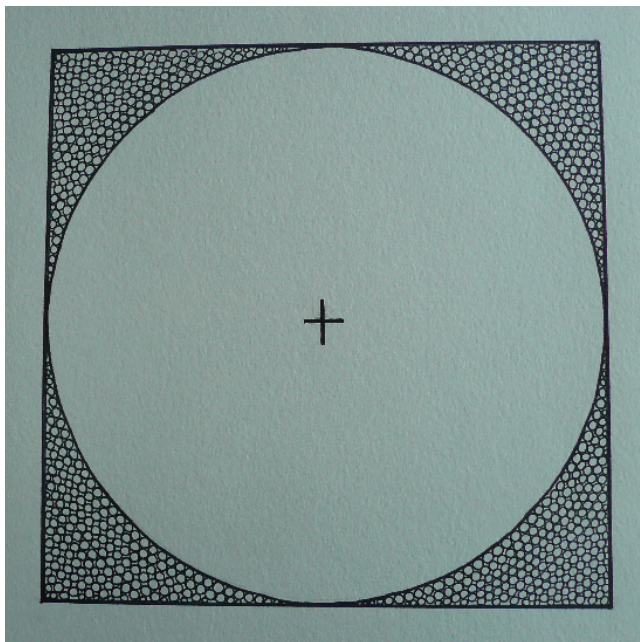
Dorota Bartoszewicz

*Wewnątrz nas istnieje prawdziwa mandala, która może nas poprowadzić do naszego pierwotnego spokoju, który trwa wiecznie.*

Roshi Jakusho Kwang

## Wstęp

Całe życie człowieka jest próbą wyrażenia tego, co niewyrażalne. Moja praca dotyczy badania czekającej na odkrycie, własnej, we-



14. *Cisza*

wewnętrznej przestrzeni. Szukania i przecierania dróg pozwalających na przejaw tego, za czym wszyscy, nie zdając sobie nawet z tego sprawy, tęsknimy.

Jej zasadniczą częścią jest zbiór własnoręcznie namalowanych mandali, zgodnie z pewnymi ustalonymi zasadami. I tak jak szlachetny kamień potrzebuje oprawy, aby można go było podziwiać, tak treść informacyjna tu podana jest niezbędnym tłem, określającym jej część podstawową.

Mówiąc słowami św. Hieronima: *Nic nowego pod słońcem*, wszystko, co zaliczamy do nowożytnych osiągnięć, zostało odkryte i zbadane już tysiące lat temu. Rozwój ludzkości przebiega kolistnie, nie liniowo, tak więc powielamy to, co zostało pokryte popiołem przemijającego czasu. A jednak prawdy z dawna oczywiste są rozpoznawane przez każdego indywidualnie, w sposób zawsze dla niego odkrywczy.

Dwa zasadnicze aspekty, które zmotywowały mnie do tego typu pracy, to wewnętrzna potrzeba twórczej kreacji oraz odkrycie własnej Jaźni (która w rzeczywistości jest tożsama z Jaźnią każdego człowieka).

Zarówno ta odśrodkowa siła, pragnąca wyrzucić się w świecie form fizycznych poprzez akt stwórczy jak i dośrodkowa, zbierająca rozpięchłe na zewnątrz elementy świadomości, pochodzą z tego samego centrum (choć obie są przynależne tylko umysłowi). Tak więc mamy tu do czynienia ze swego rodzaju grą, zabawą w naprzemienne odpychanie i przyciąganie. Zrównoważenie obu tych przeciwstawnych stanów jest celem podstawowym pracy, jaką dokonujemy, by w pewnym momencie stwierdzić, że się one wzajemnie uzupełniają, stanowią wspólnie całość, tak jak dwa punkty po przeciwległej stronie koła są niezbędne dla jego prawidłowego funkcjonowania.

## 1. Mandala

Słowo *mandala* pochodzi z sanskrytu i znaczy koło, jednakże znaczenie słowa „mandala” jest wielowymiarowe. W szerokim aspekcie

pojmwania służy do przedstawienia procesu kosmicznego, który możemy sobie przyswoić za pośrednictwem obrazu, geometrycznego wzoru.

*Mandala to w istocie kosmogram, zasadniczy schemat strukturalny całego Wszechświata we właściwym mu procesie emanacji i resorpcji. Oba te aspekty stanowią proces życiowy rozwijający się z jakiejś istotowej zasady i wirujący wokół centralnej osi - Góry Sumeru, axis mundi, podpierającej niebo i pogrążającej się w zagadkową otchłań podziemia.*

*Człowiek podobnie, na wzór makrokosmosu, w samym centrum siebie samego umieszcza tajemną zasadę własnego życia, boski załżeżek, własną tajemniczą esencję. Ma on niejasną intuicję światła, które płonie w nim i rozprzestrzenia się coraz bardziej. Cała jego osobowość jest w tym świetle skupiona i wokół niego się rozwija. (2)*

Ten intuicyjny wgląd jest wyrażony w najprostszej formie za pomocą okręgu i w zaznaczonym w jego środku punkcie. Obwód zakreśla świętą przestrzeń wewnątrz, chroniącą ją przed działaniem dezintegrujących sił. Zachodzą w niej zmagania psychiki, dążącej do osiągnięcia pełni, reprezentowanej przez centrum. W ten sposób mandala staje się psychokosmogramem.

Mandale mogą być malowane, usypywane z piasku, rysowane, rzeźbione, tańczone. Znanne są pierwsze z okresu paleolitu, w formie rysunków naskalnych.

Jakkolwiek różne byłyby formy nadane mandalom oraz idee im przypisane, cel ich jest zawsze ten sam, dążenie do wyzwolenia z ograniczeń, przejście ze stanu dezintegracji do harmonii i poczucia pełni.

Cała natura porusza się wspólnie i zgodnie w kolistym rytmie, stąd też przejawia się on w wielu aspektach naszego życia:

- Pierwsze wspólne zabawy to trzymanie się za ręce z innymi dziećmi, chodzenie w kręgu i śpiewanie (*kólko graniaste*), uczestnictwo w różnorodnych grach z wykorzystaniem koła narysowanego na papierze, podłodze, ziemi. Wyzwalają one wielki entuzjizm, radość,

klaskanie, podskoki, całkowicie pochłaniają uwagę;

- Kręcenie się na karuzeli to upojenie poczuciem wolności, przestrzeni, ogromna radość, krzyki, przyjemne podniecenie wirem, szybkością, całkowite zatracenie się;

- Dziecięce rysunki to doświadczenie radosnej twórczości, uwolnienie emocji, rozwój kreatywności, budzenie się własnej tożsamości. Często przypominają one mandalę;

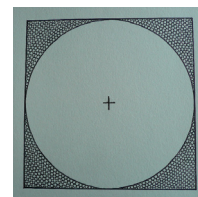
- Szybkie, czasami chaotyczne „bazgroły” w kształcie kwiatów, spirali, kółek, rozbudowywane od środka, powstające na różnych karteluzkach w czasie wykładów i spotkań, to też spontanicznie rysowane mandale. Wydoływają ukryte pokłady wewnętrznej energii. Pozwalają skupić się, są nośnikami nowych idei;

- Tańce w kręgu, spotkania w kręgu, gromadne siedzenie i śpiewy wokół ogniska, dają poczucie wspólnoty, jedności ze wszystkimi uczestnikami, ułatwiają komunikację, integrują;

- Mistyczne tańce derwiszy wprowadzają w wyższe stany świadomości. Z rozpostartymi ramionami, przechyloną głową tancerze wykonują obroty wokół własnej osi oraz po okręgu, odwzorowując ruch słońca, księżyca i gwiazd. Ekstaza, w którą wchodzi, udziela się również osobom obserwującym. Podobnie wszelkie tańce rytualne, transowe, w kręgu, powodują otwarcie na subtelne treści duchowe;

- **Pradakszina**, tj. tradycyjne okrażanie góry (wciąż po prawej stronie), obchodzenie (często na kolanach) dookoła świątyni, miejsc lub przedmiotów uznanych za święte, to narastanie wzniosłego nastroju, pełnego wdzięczności, poczucia *sacrum*, roztapiania się, znikania ego, oczyszczania, spływu łaski;

- Uczestnictwo w tradycyjnych religijnych rytuałach, w trakcie których zapalonymi światłami zatacza się kręgi przed postaciami siedzących świętych osób lub obrazami, przedstawiającymi różnorodne boskie aspekty, to również poczucie wdzięczności i spełnienia, nastrój ciszy, uniesienia świadomości, zanurzenia w wewnętrznym świetle;



- Kamienne kręgi oznaczające zasięg miejsc świętych, gdzie odprawiano obrzędy religijne, w centrum których *profanum* styka się z *sacrum*, aby człowiek mógł się wznieść na wyższy cykl rozwoju. To tajemniczy obszar, skupisko energii i mocy, sprowadzające stan zrównoważenia, często uzdrowienia;

- W gotyckich kościołach, w przyćmionych pomieszczeniach, zachodzi niezwykle zjawisko sączącego się kolorowego światła przez rozety, czyli okrągłe witraże. Obserwacja tego budzi poczucie piękna, tajemnicy, zadumy, ciszy, kontemplacji;

- Budowle na planie okrągłego labiryntu, wzory i medytacje labiryntu wzmacniają intuicję, służą osiągnięciu pełnej integracji, rozwijają uwagę i samoświadomość;

- Koliste świątynie, kopuły, plany na których zbudowane są miasta, wnoszą poczucie ładu, harmonii i doskonałości;

- Rozpościerający się widok ze szczytu góry tworzy zamknięty krąg, my sami zaś stanowimy jego centrum. Odkrywamy takie wzniosłe doznania jak majestat, nieskończoność, wolność, przestrzeń, wewnętrzną integrację, moc, wyniesienie ponad doczesność;

- Ceremonia sypania mandali, to nie tylko wrażenie estetyczne, również mistyczne. Utworzenie świętej przestrzeni o niezwykłym uroku i uspokajającej sile, wprowadzającej w stan medytacji.

Kolisty rytm ma również nasz oddech. Oddychanie w cyklicznych, spiralnych rytmach naśladujących rozszerzanie się i kurczenie Wszechświata, sprowadza harmonię na wszystkich poziomach naszego istnienia, doświadczenie głębokiej ciszy, szczęścia i błogości.

Podstawowym warunkiem ludzkiej egzystencji jest krążenie, nawet komórki ludzkiego ciała składają się z atomów w których protony, neutrony i elektrony krążą wokół jądra. Różnorodne emocje, uczucia i myśli zarówno pozytywne jak i negatywne, też cyklicznie i naprzemiennie pojawiają się i znikają.

Doświadczone w opisanych okolicznościach stany radości, zabawy, entuzjazmu, niewinności, poczucia piękna i wyzwającego się

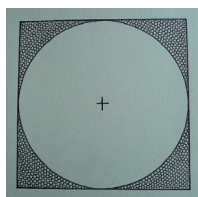
szczęścia, zatracania się, bycia całkowicie w chwili obecnej, spokoju, przekraczania umysłu, wdzięczności, ciszy, błogości, zachwyty, podziwu, zadziwienia, podniesienia wewnętrznej wibracji, poczucia jedności, przynależności, wzniosłości oraz wolności, błogości, braku odczuwania ciała, zaniku zmartwień, trosk i problemów, są stanami tożsamymi z naszą prawdziwą naturą. Zbliżają nas do Jaźni, są emanacjami Jaźni, która jest zarówno żartobliwa, krotochwilna jak i jednocześnie pełna głębokiego dostojęstwa. Wszechświat daje nam takie doświadczenia oraz możliwości ich stworzenia, aby poprzez pięć zmysłów można było wejść z nią w kontakt.

Ta fascynacja kołem, będącym prastarą, archetypową formą, znalazła szczególne miejsce na Wschodzie. Idea świadomego konstruowania mandali zrodziła się w Indiach, potem przeniknęła do Tybetu, gdzie została kunsztownie rozbudowana. Kreślenie mandali do tej pory jest tam duchowym rytuałem.

Pierwotnie wykorzystywano 5 okrągłych naczyń, wypełnionych wonnymi substancjami, z jedną ustawioną centralnie, do których podczas ceremonii schodziły duchowe esencje, reprezentowane przez różne bóstwa. Adept wchłaniał je w siebie, dzięki czemu następowała jego transformacja. Późniejsze, kunsztownie rozbudowane, sypano z piasku lub malowano.

Tworzenie mandali jest traktowane jako obrzęd o charakterze liturgicznym. Zgłębianie symboliki mandali to wewnętrzna medytacja nad odwiecznym procesem dezintegracji i re-integracji.

Mandala jest tak skonstruowana, że łączy w sobie rzeczywistość materialną z psychologiczną, aż po absolutną. W buddyźmie najczęściej przedstawiana jest jako kwadrat, wpisany w koło, z licznie rezydującymi w niej bóstwami lub określonymi formami Buddy. Kwadrat symbolizuje to, co wewnętrzne, związane z człowiekiem, koło zaś to, co zewnętrzne, reprezentujące nieskończony aspekt boski. Cztery bramy określają cztery strony świata, natomiast wewnętrzny,



centralny pałac symbolizuje wszechświat. Cała liturgia tworzenia mandali jest bardzo złożona, wymaga niezwyklej precyzji oraz obecności mistrza, a również odpowiedniego przygotowania adepta. Mandale mają różnorodne style i symbolikę, dostosowaną do rozmaitych wewnętrznych właściwości inicjowanych uczniów. Odczytywanie mandali może być fizyczne, gdy uczeń przechodzi przez poszczególne części mandali i dochodzi do jej centrum, bądź dzieje się to w umyśle adepta, poprzez kontemplację symboliki mandali. Inicjowany przechodzi przez kolejne fazy doświadczenia duchowego, by w końcowym etapie wejść w nieznaną, jedyną trwałą przestrzeń, będącą absolutną jednością i harmonią.

To, co przedstawia mandala na płaszczyźnie zewnętrznej, z całą jej złożoną symboliką i wyzwającym procesem w umyśle człowieka, można odnaleźć i dokonać bazując na energetycznej budowie ludzkiego ciała.

Ciało jest mandalą, w której otwór *Brahmy* na szczycie głowy jest tożsamy z centrum mandali, symbolem Prazasady. Subtelne płaszczyzny ciała, z systemem wirujących czakr wokół głównego kanału energetycznego, *Suszumna nadi*, mieszczącego się wewnątrz kręgosłupa, są podobne do symbolicznych warstw mandali. Tak więc zasada zbawienia człowieka zawiera się w nim samym, potrzeba jednakże wysiłku, aby ją uaktywnić. Szczególna rola w procesie reintegracji przypada jodze, która łączy to co znane z nieznanym. To droga prowadząca poprzez kolejne duchowe płaszczyzny, reprezentowane przez czakry, od podstawy kręgosłupa aż do ostatniej na czubku głowy, poza którą następuje zjednoczenie z Absolutem.

Na Zachodzie badania nad mandalą prowadził szwajcarski psychiatra Carl Gustaw Jung. Zarówno on jak i jego pacjenci rysowali własne mandale, które z jednej strony wywierały na nich terapeutyczny wpływ, z drugiej zaś inicjowały proces indywidualizacji, którego zwieńczeniem jest harmonijna jedność psychiki, czyli przekroczenie ego i doświadczenie Jaźni. Jung odkrył, że mandala

jest symbolem Jaźni.

Mandale pacjentów Junga były malowane spontanicznie, bez określonego wzorca i wyrażały aktualny stan psychiczny twórcy. Rysunki przekazywały ukryte wrażenia, emocje i uczucia, które nieustannie wywierają wpływ na zachowanie człowieka. Zawierały różne kształty, figury oraz symbole, niekiedy wcześniej ukazujące się podczas snu. W czasie procesu malowania podświadomość człowieka otwierała się i jej treści docierały do świadomego umysłu, dzięki czemu można je było przyswoić i jednocześnie uwolnić się od nich.

Właściwa interpretacja tych terapeutycznych mandali była istotnym elementem uzdrawiania pacjenta.

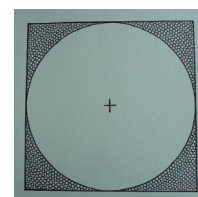
## 2. Tworzenie mandali

### 2.1 Etapy tworzenia własnej mandali

1. Intencja
2. Tworzenie przestrzeni zewnętrznej
3. Tworzenie przestrzeni wewnętrznej
4. Oczekiwanie
5. Projektowanie
6. Realizacja
7. Kontemplacja
8. Kontynuacja

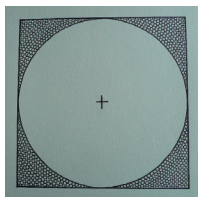
**Intencja**, czyli postanowienie, wypływa z naszej woli i jest przez nią podtrzymywana.

Jej charakter jest jednak oparty na wcześniejszym, wewnętrznym pragnieniu malowania właśnie mandali, a nie na przykład obrazu typu pejzaż, martwa natura, akt, czy też jakakolwiek abstrakcja. Wiedza, nawet niewielka na temat mandali, w połączeniu z intuicją, nakierowują nas na wykonanie konkretnego działania, które w założeniu ma mieć nieco szerszy i głębszy wymiar. Cenne w pracy z mandalą jest to, że nie czekamy na natchnienie, które zawsze wiąże się z niespodziewanym działaniem i które przypisujemy najczęściej artystom, czyli ludziom obdarzonym talentami. W tym przypadku nie musimy wykazywać żadnych szczególnych predyspo-



zycji malarskich. Nie odwzorujemy ani też nie przetwarzamy świadomie zewnętrznego, widzialnego świata. Jesteśmy wolni i niczym nie skrepowani. Przelewamy na papier swój własny świat wewnętrzny, który nie podlega żadnym ustalonym schematom. Cokolwiek malujemy jest właściwe. Ani ładne, ani brzydkie, ani dobre, czy też złe. Wykraczamy poza dualizm postrzegania wyuczonego, związanego z segregowaniem i oceną.

Do wykonania mandali wyznaczamy miejsce, zapewniające nam oddzielenie od innych osób, oraz stwarzamy **taką przestrzeń zewnętrzną**, aby nasze zmysły nie były rozprasane. To określone przez nas terytorium ma nam zapewnić komfort pracy. Im większa wrażliwość na piękno i harmonię, tym większa uwaga dana tworzeniu porządku, czystości i ładu w pomieszczeniu. Dodatkowymi elementami sprzyjającymi wyciszeniu i odizolowaniu, w zależności od preferencji, są: delikatna muzyka, nastrojowe światło, subtelny zapach. Przygotowujemy materiały do malowania mandali: ołówek, papier, płótno, kredki, farby, linijkę, cyrkiel - zgodnie z przyjętym sposobem tworzenia.



Naszym podstawowym zadaniem jest osiągnięcie kontaktu z innym wymiarem. Jest to wyzwanie, które wymaga zastosowania technik wyciszających nasze emocje, myśli, uczucia i dalej pomagających w przekroczeniu barier umysłu, tak, aby można było wślizgnąć się w niezależną, **wewnętrzną przestrzeń**. W zależności od naszych umiejętności i predyspozycji wybieramy sposoby wprowadzające nas w stan głębokiego relaksu. Jest to próg wyjściowy do podejmowania kolejnych kroków. Stwarzamy swój własny rytuał, w którym można odnaleźć dalekie odbicie starożytnej liturgii, związanej z kreśleniem mandali oraz przeprowadzeniem przez nią.

Oto przykładowy, uporządkowany schemat działań:

#### **Praca na poziomie ciała:**

Seria prostych, rozciągających i zarazem odprężających asan. Asany wykonywane bez

wysiłku, na granicy przyjemnego bólu, zakończone krótką relaksacją.

#### **Praca na poziomie oddechu:**

Jedna lub dwie techniki oddechowe, mające za zadanie podnieść poziom prany i tlenu oraz wyciszyć umysł. Może to być np. dynamiczna *bhastrika pranayama* oraz *anulam vilom*, czyli naprzemienna nosowa *pranayama*.

#### **Praca na poziomie umysłu:**

Najprostszą medytacją dla osób nie praktykujących wcześniej, jest tzw. medytacja uważności. Siedzimy z zamkniętymi oczami i w trakcie czujnej obserwacji siebie samego harmonizujemy wszystkie poziomy naszego istnienia, przechodząc przez nie z pełną akceptacją wszelkich zaistniałych doznań. Podążamy poprzez przestrzeń zewnętrzną, wsłuchując się we wszystkie odgłosy, dalej ogarniamy uwagą poszczególne fragmenty własnego ciała, obszar emocji, myśli i uczuć, aż dochodzimy do przestrzeni ciszy i spokoju, charakterystycznej dla naszej prawdziwej, wewnętrznej natury.

Z tak należycie przygotowanym umysłem przystępujemy do części zasadniczej pracy z mandalą.

Podstawą jest umiejętność skupienia się. Niezbędną właściwością jest wypracowanie stanu „wewnętrznego poddania”. Przyjęcie założenia, że tak naprawdę to nie ja tworzę mandalę. Nie dopuszczam umysłu do jego własnej kreacji. Ze spokojem **oczekuję** na przepływ obrazu z obszaru nieskończoności. Już sama intencja jest wystarczającym bodźcem do wyzwolenia twórczej manifestacji. Służy również temu modlitwa, bądź prośba. Jest to zupełnie nowy sposób aktywności, poprzez zaniechanie wszelkiej aktywności. Bez własnej ingerencji, z nieskończoną cierpliwością pozwalam, aby rzeczy działały same z siebie. Rozkwita we mnie poczucie świadka. Pomocne jest tu zamknięcie oczu i dostrzeganie obrazów we własnej, wyciszonej przestrzeni umysłu.

Wypracowałam metodę przyjmowania poszczególnych fragmentów mandali, począwszy od centrum i rysowania jej etapami, aż do



obrzeża. Gdy cały schemat mandali zostanie **zaprojektowany**, rozpoczynam dalszą pracę, kierując nową intencją na odczytanie kolorów, z których jest zbudowany cały obraz. Gotowy szkic projektu **realizuję** ostatecznie, wybrawszy technikę, która jest mi najbliższa, związaną z moimi manualnymi predyspozycjami i wcześniej zdobytymi umiejętnościami. Przyjęłam dość żmudne przenoszenie szkicu na papier, za pomocą ołówka, linijki i cyrkla, oraz wypełnianiu powstałej linearnej konstrukcji kolorem, za pomocą cienkiego pędzelka, zanurzonego w farbie.

Tego typu praca stwarza ramy, na których się wspieram, daje mi to pewnego rodzaju poczucie bezpieczeństwa. Nie odważyłam się na rysowanie, czy też malowanie spontaniczne, bez wcześniejszego projektu. Być może wynika to z braku zaufania do własnych umiejętności malarskich, a co za tym idzie stworzeniem bariery przez ego, ale może to być również nawiązanie do tworzenia mandali tybetańskich, gdzie wymagana jest perfekcja wykonania według wcześniej ustalonych schematów.

Zakończenie pracy z mandalą to czas poświęcony jej **kontemplacji**, oraz nadaniu jej **tytułu**.

Przy projekcie związanym z mandalą przyjęłam pewne założenia. Regularnie rysowałam je dwa razy w miesiącu, wyznacznikiem czasowym były pełnia i now księżyca, cały cykl miał trwać rok i przewidywał wykonanie 25 mandali. Ta samodyscyplina stała się bazą, na której budowałam swoją wewnętrzną siłę. Stworzyłam pewnego rodzaju ciągłość, której zadaniem było generowanie określonej energii. To swoisty rytuał, który niezmiennie **kontynuowałam**. Stał się on moją busolą na wzburzonych falach oceanu codziennego życia.

Cały proces, w zależności od bogactwa ornamentyki mandali, trwał czasami 5-6 godzin. Często zdarzało się, że dzieliłam go na dwie części. Pierwszą, związaną z przygotowaniem do projektowania i samym projektowaniem, drugą, wykonywaną już

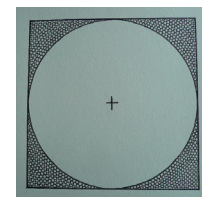
w innym terminie była realizacja projektu. Z czasem coraz bardziej odchodziłam od punktu 2 i 3. Zwłaszcza gdy byłam w podróży, wystarczyła wtedy chwila skupienia i w dowolnych warunkach odczytywałam projekt, który był potem realizowany w domu.

## 2.2 Cel i korzyści praktyki malowania mandali - aspekt duchowy, twórczy, terapeutyczny

### Aspekt duchowy

Staram się podchodzić do całego procesu malowania mandali bez żadnych szczególnych oczekiwań. Przyjmuję tu zasadę, że działanie bez skupiania się na rezultacie jest o wiele potężniejsze i skuteczniejsze, niż takie, podczas którego myślimy o owocach zbieranych w przyszłości. To daje poczucie wolności i lekkości podczas pracy. Nie spinam się, nie wysilam dla osiągnięcia jakichkolwiek korzyści. To, co najważniejsze w tym działaniu, to utrzymanie umysłu w stanie pokoju i wytchnienia. Całemu procesowi towarzyszy stan subtelnej radości, wynikającej z aktu tworzenia, który jest celem samym w sobie.

Takie bezinteresowne działanie wybija nas z codziennego, nużącego rytmu dnia codziennego. Tworzymy niejako świętą przestrzeń zewnętrzną i wewnętrzną. Przypominamy sobie, że poza targowiskiem tego świata są jeszcze inne wymiary, znacznie cenniejsze od gonitwy za często zbędnymi dobrami - zdobywaniem poklasku u innych, osiąganiem pozycji zawodowych, społecznych, itp. Dzięki takiej „bezużytecznej” pracy sami kreujemy dla siebie miejsce do wypoczynku, gdzie nikt nie stawia nam żadnych warunków, a sami wychodzimy poza miotające nami pragnienia i żądze. Znajdujemy spokój oraz sposobność na bycie samemu ze sobą, stwarzamy warunki prowadzące nas do świata modlitwy. Bo mandala jest ucieleśnieniem modlitwy, tak jak każde inne działanie typu spacer, taniec, rozmowa, jeśli są prowadzone w odpowiednim stanie świadomości.

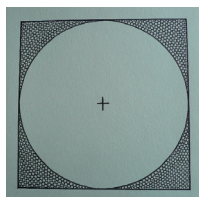


Dalekosiężnym celem wykonywanej pracy z mandalą jest dotarcie do naszego wewnętrznego Ja, czyli Jaźni, Ducha, Atmana, jakkolwiek byśmy To nazwali.

Poprzez otwarcie się na tę niewidoczną strefę pozwalamy na manifestację naszej Jaźni w formie obrazu. J. Redfield w *Niebiańskiej przypowieści* powiada:

*W przyszłości zadaniem takich dziedzin jak sztuka, nauka, etyka, gospodarka, polityka i edukacja będzie odnalezienie i odkrycie naszego boskiego Ja. Aurobindo nauczał, że najważniejszym krokiem w naszym rozwoju jest osiągnięcie świadomości swojego wewnętrznego „miejsca prawdy”, skupienia się na jego obecności i życie według niego.*

### Aspekt twórczy



Rzeczywistą wartością tego typu pracy jest nieustanne przypominanie sobie samemu o naszym prawdziwym Ja. To skupienie i wysiłek wokół podjętej praktyki, ta determinacja skierowana na odkrycie w nas podniosłej Jaźni, zawiera się w zrozumieniu ważności prowadzenia nieprzerwanej pracy nad sobą. Pielegnowanie z pozoru małych przedsięwzięć może zdziałać więcej, niż latami teoretycznie zdobywana wiedza. W dalszym etapie chodzi o wprowadzenie tej wyższej świadomości do naszego świata materii, a raczej poddanie swego życia temu, co ta energia daje nam do dyspozycji. Skutkuje to transformacją życia w nas i wokół naszego istnienia.

Każda podjęta praca w zakresie dziedzin artystycznych sprzyja rozwojowi prawej półkuli. Jest ona odpowiedzialna za łączność z kosmosem. Jej rozwój to umożliwienie wejścia w obszar wolności, piękna, zachwyty, ciszy i spokoju. To pole nieograniczonych możliwości tworzenia, wyjście poza dogmaty i schematy myślowe, narzucone przez rodzinę, społeczeństwo i religie. To dziedzina, którą może każdy rozwijać, cieszyć się, bawić i zadziwiać jej nieskończonym wymiarem. To co najważniejsze, a o czym już wcześniej wspominałam, nie talent, ale poddanie się

duchowi jest wyznacznikiem określającym daną osobę jako twórcę.

### Aspekt terapeutyczny

W trakcie malowania mandali wiele ukrytych, nękających nas treści psychicznych jest uwolnionych i przełożonych na język obrazu. To proces wyrzucania bolesnych emocji. Uzyskujemy pomoc w rozwiązywaniu nabrzmiałych problemów. W tajemniczy sposób są one przenoszone na inne, subtelne poziomy naszego istnienia i tam rozpuszczane przez wyższą siłę.

To również uruchomienie całego ciągu zdarzeń, prowadzących do uzyskania wewnętrznej harmonii. Zbliżając się do naszego centrum dochodzimy też do zdrowia, które tak naprawdę cały czas w nas jest. Ten, kto dociera do Jaźni, porzuca wszelkie choroby, gdyż są one związane przede wszystkim z oddaleniem od niej. Sama kontemplacja mandali, symboli, linii, kształtów i kolorystyki w niej zawartych jest narzędziem przemiany i uzdrowienia.

### 3. Moje osobiste doświadczenia

Z koncepcją mandali spotkałam się wiele lat temu. Mimo, że nie uważałam siebie za osobę posiadającą talent malarski, podjęte próby rysowania *ad hoc* prostych rysunków, stały się dla mnie impulsem, który skłonił mnie do zajęcia się tą praktyką w nieco szerszym kontekście. Kupiłam farby, blok i zaczęłam tworzyć mandale. Sposób malowania oraz technika projektowania pojawiła się spontanicznie. Kontynuacja nastąpiła obecnie, po kilku latach przerwy.

W każdym człowieku są ogromne możliwości. Niestety, pozostają one nierozpoznane, a tym samym niewykorzystane. Brak wiary w siebie, pewne koncepcje na swój temat oraz życie w niewiedzy, to przyczyny zaprzeczania rozwoju różnorodnych aspektów naszego życia. Szczęściarze to ci, którym zdarzają się „nadmierzające” okoliczności zmieniające utarte koleiny postrzegania świata oraz zachowania.

Rok z mandalą to otwieranie kolejnych wrót do swojego wnętrza. Cel jest niewidoczny, droga również zakryta, ale kierunek niezmienny – ku sobie. Czuję ożywienie świadomości. Moja intencja skierowana do Jaźni z prośbą o pokazanie kolejnego jej „oblicza” pod postacią obrazu, wyraźnie „budzi” ją ze snu. Pierwsza podjęłam kroki i zaprosiłam ją do wspólnego tańca.

Czuję się w większym stopniu osobą kreatywną i twórczą. I to nie dzięki przekazowi od osób postronnych, to mój odbiór siebie samej. Nastąpiło znaczne skonsolidowanie i odczuwanie wewnętrznej energii. Malowanie przydało nowych barw mojemu codziennemu życiu. Sam proces tworzenia to wytchnienie dla umysłu oraz przebywanie w stanie pogłębionego relaksu i pokoju. To również radość i poczucie wewnętrznego spełnienia w trakcie oraz po jego zakończeniu.

Regularność malowania została zsynchronizowana z naturalnymi rytmami, zachodzącymi w przyrodzie, współgrałam z nimi. Jak już wcześniej wspomniałam, na dni malowania wybrałam okresy nowiu i pełni księżyca. To czas, w którym umysł człowieka jest poddany szczególnym emanacjom planet. Przeznaczyłam ten okres na relaksację i medytację, co w pewien sposób uniezależniło mnie od negatywnych aspektów planetarnego oddziaływania.

Zadziwiam się różnorodnością powstających obrazów, każdy jest niepowtarzalny. Mam wrażenie, że czekają one w niewidzialnej przestrzeni na ich odkrycie. Pojawiło się równocześnie kolejne wyzwanie, malowanie mandali dla konkretnych osób.

To była nauka i rozwój takich cech jak dyscyplina i cierpliwość. Zaczęłam odczuwać przebliski wzmożonej siły woli, podczas realizacji codziennych zadań życiowych. Eksploracja nieznanych przestrzeni skutkuje świadomym wprowadzeniem ich do świata materii. Mam poczucie, że został zintensyfikowany proces wewnętrznej przemiany. Uczę się podniesienia jakości wykonywanej pracy, poprzez otwarcie na swobodny przepływ

energii. W tym nowym podejściu do działania wszystko jest prawidłowe, bo wychodzi poza wyuczone ramy, dzięki temu znika poczucie lęku przed krytyką.

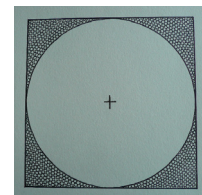
Tworzenie z pozoru „bezużytecznych” rzeczy wybija mnie poza schemat przymusu robienia tego, co w większości uważane jest za ważne i niezbędne. Jednocześnie rodzi się we mnie dążenie do piękna oraz nacisk pozbywania zbędnego balastu pod postacią pewnych myśli, emocji oraz przedmiotów zalegających przestrzeń, w której się poruszam. Zaczęłam budować własną indywidualność, a to z kolei daje mi poczucie wzrostu własnej wartości. Staram się jednocześnie czuć, aby nie przysłoniło to tego, co najważniejsze – rozkwitu poczucia przynależności do całości.

Doświadczylam bardzo wyraźnie, że pewne zaistniałe wydarzenia są skutkiem poruszania w obszarze danego tematu. Po przeczytaniu o świętej Hildegardzie (w książce Susanne Fincher) w ciągu zaledwie miesiąca powstał taki splot okoliczności, że znalazłam się w Bingen, mieście jej urodzenia. Medytowałam w kościele, w którym są wystawione jej relikwie, byłam w miejscu, gdzie zbudowano klasztor jej imienia i zakupiłam kilka pocztówek, przedstawiających jej mandale, a o istnieniu wcześniej których nic nie wiedziałam. Stała się ona też cichą patronką mojego procesu malowania mandali.

Ileż podobnych tzw. zbiegów okoliczności, mniej lub bardziej wyraźnych, wydarzyło się wskutek podjętej pracy z mandalą? Potwierdzają one tylko to, że poza nami istnieje niezbadana siła, oczekująca i realizująca (w sobie tylko wiadomy sposób) nasze zamiary.

Sny mają istotne znaczenie w podjęciu decyzji o przystąpieniu adepta do obrzędu kreślenia mandali. Mistrzowie ceremonii nakazują uczniom ich zapamiętanie. Interpretacja treści snu ma potwierdzić ich gotowość do inicjacji. Rzadko swoje pamiętam. Przytoczę jeden, jedyny zapamiętany, mający z pewnością związek z moją pracą nad mandalą:

*W nocy stałam i obserwowałam księżyc, było kilka dni po pełni i stwierdziłam, że w cią-*

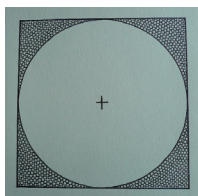


gu tego krótkiego czasu od projektowania ostatniej mandali, tak bardzo jego tarcza się zmniejszyła. W pewnym momencie na jej tle zobaczyłam spadającą gwiazdę, zaczęłam intensywnie myśleć o wyrażeniu jakiegoś życzenia, które chciałabym, aby się spełniło. Po chwili jednak stwierdziłam, że to nie była gwiazda, ale duży, biały ptak sfruwający w dół. Wpadł prosto w moje objęcia, zaczęłam go głaskać. Miałam poczucie, że wydarzyło się coś wzniosłego i niezwykle pięknego.

Widzę wyraźnie, że wszyscy jesteśmy w ciągłym procesie. Od podejmowanych przez nas działań zależy jego charakter i intensywność. Mój został wzbogacony o rozdział związany z mandalą. Ale doświadczyłam też, że wiele ról, które odgrywamy, jest nam z góry narzucona. Nie wybieramy ich sami, jesteśmy w nie, niezależnie od naszej woli, wprowadzani.

Koło życia toczy się wokół nieruchomej osi, będącej trwaniem w wiecznym teraz, ale szlak do prawdziwej mądrości nie jest wyznaczony odciskami obręczy, jest zawarty pomiędzy nią, a piastą.

#### 4. Interpretacja



Według Tucciego można rozumieć symbole na trzy różne sposoby: pospolity, subtelny i nadzwyczaj subtelny. Pełna interpretacja powinna je wszystkie zawierać.

Nie posiadam szerokiej wiedzy, ani na tyle głębokiej intuicji, aby poważnie się na wyjaśnienie symboliki swoich mandali. Owszem, na bazie przeczytanych książek, w szczególności dzieła Suzanne Fincher *Kreatywna mandala*, podjęłam próbę dokonania tego. Jednakże mam świadomość, że oparte tylko na logice przeświadczenie, że się coś wie i nadawanie temu etykietek, to spłylenie tematu.

Wymowa mandali nie zawiera się tylko w jej manifestacji zewnętrznej. To przede wszystkim całościowy proces wewnętrzny, zachodzący podczas malowania. To zespół subtelnych treści psychicznych i duchowych,

wydobywanych z obszarów nieświadomości zbiorowej i indywidualnej, jak również pochodzących prosto z Jaźni. Tajemnicę trudno wyrazić, można ją tylko samemu przeżyć.

*W samym procesie wyrażania prawdy, prawda przemienia się w nieprawdę.*

*Ujmowana w słowa, zatracą się.*

*Cokolwiek można poznać, daje się poznać jedynie w głębokiej ciszy. (1)*

Cały cykl moich mandali zawiera konstrukcję linearną. Nie ma tutaj żadnych postaci, przedmiotów, roślin (poza formą głowy kwiatu), czy też zwierząt. Można taką mandalę odnaleźć w hinduizmie, w której figury bóstw zastąpiono figurami geometrycznymi. Nazwano ją *yantrą*. Wyraża ona to samo co mandala, jednakże w swym zewnętrznym wyrazie została sprowadzona do najprostszej formy. Nawiązując do tego tematu, przytoczę tutaj fragmenty swoich notatek, z wykładu wygłoszonego przez przyjezdnego Swamiego z Indii. Miało to miejsce na kursie medytacji w Niemczech, w 2007 roku:

Można wyróżnić trzy sposoby realizacji boskości w sobie:

*Tantra* – używamy umysłu i ciała;

*Yantra* – używamy rysunku;

*Mantra* – używamy dźwięku.

Mamy dwie główne tradycje: wedyjską i żydowską, z których wyrosły pozostałe. W obu używana jest identyczna *yantra*, oparta na dwóch przecinających się i odwróconych wobec siebie trójkątach. Pierwsza z nich, znana jako *Ganesza Yantra*, dodatkowo posiada wyraźnie zaznaczone centrum – punkt *bindu*. Przynosi ona błogosławieństwo dla całej rodziny oraz usuwa wszelkie przeszkody na drodze życiowej człowieka. Druga to Gwiazda Dawida. Imię Dawid pochodzi z sanskrytu i znaczy „ten, który poznał boskość”. Tak więc zarówno słowo *Brahman* jak i *Abraham* pochodzą z tego samego trzonu.

Sama *yantra* jest instrumentem, służącym do wyzwolenia się i pozbycia ograniczeń. To

coś, co jest wewnątrz ciała ludzkiego, mimo, że opisane jest jako rysunek zewnętrzny. Wszystkie *yantry* oparte są na ciele i służą do realizacji duchowej.

W dalszej części spotkania zostaliśmy wprowadzeni w technikę medytacji, która została zbudowana na tejże podstawowej *yantrze*, a której łączna suma sześciu wierzchołków obu trójkątów oraz ich wspólny środek mają zakotwiczenie w konkretnych miejscach w ciele. Zaryzykuję stwierdzenie, że połączenie wszystkich energetycznych punktów zawartych w subtelnych ciałach człowieka (czyli udroźnienie kanałów łączących je) daje z pewnością obraz przepięknej, aczkolwiek niezwykle skomplikowanej *Yantry*, którą stanowi człowiek doskonały. Powtarzające się w moich pracach elementy to figury w kształcie trójkąta, koła, kwadratu, dalej ich wielokrotności, płatki kwiatów, spirale, gwiazdy, promienie słoneczne, również swastyka, krzyż, „ukwadratowanie” koła... Należą one do tzw. archetypów, podstawowych symboli zawierających się w sferze nieświadomej całej ludzkości. Widać tutaj jak silny jest ich wpływ na indywidualną psychikę każdego człowieka. Prawie wszystkie posiadają wyraźne centrum, które z jednej strony jest symbolem Jaźni, z drugiej zaś może pokazywać ego, a co za tym idzie, mocne odczuwanie samej siebie. W większości pojawia się złoty kolor, promieniujący często z wnętrza, będący duchowym kolorem przypominającym o istniejącym wewnątrz archetypie Jaźni. Założeniem projektu było nawiązanie kontaktu z Jaźnią. Moja intencja i podjęte działania ten proces z pewnością uaktywniły. Cały cykl stanowi pewien ciąg obrazów, pokazujących wewnętrzne przeobrażenia. Można dostrzec wyraźną drogę. Od rysunków pełnych kolorów, różnorodnych figur, kształtów wirujących, drgających, z wyraźną ekspansją na zewnątrz, do stonowanych kolorystycznie, prostych, a jednocześnie mocniejszych w wyrazie. Znacząca mandala nr 14 daje początek rysunkom, które coraz częściej wyrażają harmonię, skupienie, ukierunkowanie do środka.

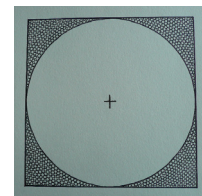
## Przykładowa interpretacja kilku wybranych mandali

### Mandala 2: *Ekspansja*

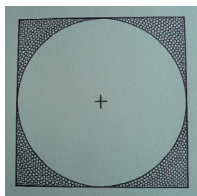
Ta mandala może pomóc nam w zrozumieniu procesu powstawania obrazu. Z jej centrum w czterech kierunkach płynie silne jasne światło; w miejscach gdzie napotyka na przeszkodę, jawi się pod postacią różnobarwnych kół. To tak, jak gdyby białe światło padające na kolorowe szyby ulegało zabarwieniu w momencie przechodzenia przez nie. Jaźń sama w sobie nie ma kształtu, koloru, smaku czy też zapachu, nie można jej uchwycić pięcioma zmysłami. A jednak jej niewidzialna emanacja przechodząc przez filtry, stworzone z naszych indywidualnych oraz istniejących w nas zbiorowych doświadczeń, jawi się pod postacią najróżniejszych obrazów. Mają one piętno naszej indywidualności. Tęczowej mandali towarzyszy poczucie odrodzenia i uzdrowienia. Światło wychodzi na zewnątrz w czterech kierunkach świata, tworząc wrażenie otwarcia i rozluźnienia psychiki. W centrum czerń i biel pokazuje wewnętrzne napięcie. Czarny jako symbol materii, biały ducha, który wchodzi w materię. Gra toczy się w złotym słońcu Jaźni, świadczy to o dynamicznym zaangażowaniu świadomości w zachodzący proces.

### Mandala 10: *Andromeda*

Trójkąty skierowane na zewnątrz uwidaczniają potrzebę ochrony siebie. Kierunek centralnego trójkąta wskazuje pragnienie osiągnięcia wewnętrznej jedności, dążenie do uzyskania harmonii. Błękitny trójkąt dążący ku środkowi może być oznaką bardzo dużego zasilenia nowymi koncepcjami lub ideaми z obszaru nieskończoności. Sama nazwa mandali, *Andromeda*, sugeruje napływ kosmicznych, odżywczych energii. Łącznie 51 symboli nieskończoności - mogą pokazywać pragnienie odniesienia się do Nieskończoności-Boga. Malowane wielokrotnie, wzmagają ich działanie. Są pomostem pomiędzy tym, co racjonalne, a tym, co jest nieznanne. Harmonijnie łączą wewnętrzne konflikty



i przeciwieństwa, porządkują. Dwa wybijające się kolory: czarny z czerwonym, mogą być znakiem takich impulsywnych zachowań jak złość i depresja. 7 czerwonych trójkątów może sugerować obecność agresji. Zawierają duży ładunek emocjonalny. Ale czerwień jest również kolorem transformującym negatywne aspekty naszej osobowości. Ukryte często w niedostępnych obszarach nieświadomości, są spalane przez wewnętrzny święty ogień. Dokonuje się przemiana pospolitej materii w złoto.



### **Mandala 21 i 22: Opieka i Błogość**

Mandale 21 i 22 były projektowane w specyficznych warunkach, w czasie mojej podróży po Indiach. Cechuje je głęboki spokój, asceza wyrazu oraz emanacja przestrzeni spoza zasięgu umysłu. Niebieski kolor daje poczucie nieskończoności, bezpieczeństwa, określa to, co niezmiennie, wyraża subtelność radość. Złote promienie wychodzące ze środka, kojarzą się z ciepłem i energią słońca oraz opieką Jaźni. Otoczone są złotą dookólną wstęgą, utrzymującą je w duchowym obszarze czystości. Druga mandala jest rozwinięciem pierwszej. Brak w niej zaznaczonego czarnego środka, co może sugerować rozpląnięcie się ego. Jest wyraźnie osadzona w przestrzeni, połączona z kosmosem. Wyraża pozycję człowieka we Wszechświecie. Gdziekolwiek byśmy się znaleźli, zawsze stanowimy jego centrum.

### **Mandala 25: Manifestacja**

Ostatnia mandala wraz z pierwszą spina cały powstały cykl mandali. W budowie są bardzo do siebie zbliżone. 7 kręgów z wyraźnym centrum i czterema liniami wyznaczającymi pozycję w stosunku do czterech kierunków świata. Zawartość treści jest natomiast zasadniczo zróżnicowana. W ostatniej wszystkie kręgi są białe, emanuje ona ciszą i spokojem. Można by było siedmiu kręgom przypisać poszczególne poziomy istnienia człowieka: ciała, umysłu, oddechu, pamięci, intelektu, ego i Jaźni (1). Ostatni jest wyraźnie wyodrębniony, na podobieństwo kropki nad literą „i”. Jaźń stanowi całość ze wszystkimi,

ale jest też od nich oddzielona. Żyje swoim życiem i opromienia sobą całego człowieka. Kolor pomarańczowy występujący w centrum jest znakiem słońca, niebieski w tle jest kolorem księżyca. Harmonijne połączenie tych dwóch mocy stanowi o złączeniu wielości w jedność. Pusty biały środek ma wymiar transcendentálny, jest symbolem nieba na wzór chińskiego dysku z dziurą w środku. To okno wieczności jest symbolem Jaźni.

Oczywiście trudno jest mi określić, jak bardzo znaczący wpływ na zachodzące zmiany w moim życiu w tym okresie wywierał sam proces malowania, w porównaniu z każdym innym zaistniałym działaniem w tym samym czasie.

Malowane mandale żyją, są symbolem skrywanej tajemnicy oraz niewerbalnym środkiem komunikacji z twórcą. W każdym momencie przybierają inną postać, wzywają nas, abyśmy stali się takimi, jakimi mamy być. Proces będzie trwał, dopóki nie osiągniemy tej Jedynej, nam wszystkim wspólnej.

### **Podsumowanie**

Istnieje obecnie potrzeba odkrycia zapomnianych wartości. Połączenie biznesu z duchowością może być poszukiwaną, nową formą działania. Bogactwem teraz staje się istnienie w poczuciu szczęścia, zadowolenia, ześrodkowania w sobie, spokoju umysłu oraz zaufania do ludzi i łączności z nimi. Mandala jest jedną z wielu możliwości prowadzących do tej przemiany. W 2009 roku we Wrocławiu odbyły się dwa zdarzenia, związane z sypaniem mandali przez specjalnie na ten cel zaproszonych mnichów tybetańskich. Intencją przeświecającą tym wydarzeniem było rozprzestrzenienie idei pokoju, oraz emanacja jego wibracji z usypanych i następnie rozsypanych mandali. Publicznie wykonywany rytuał stał się przykładem możliwości wypracowania wspólnego języka porozumienia, ponad kulturowego i ponad religijnego, jak również sposobem na życie bez konfliktów. Proponowanie pracy indywidualnej, bądź grupowej, nad projektem związanym z man-

dałą, to metoda na przywrócenie jedności w sobie, przypomnienie oraz rozprzestrzenianie uniwersalnych duchowych wartości, a co za tym idzie, wpływanie na przemianę zbiorowej świadomości.

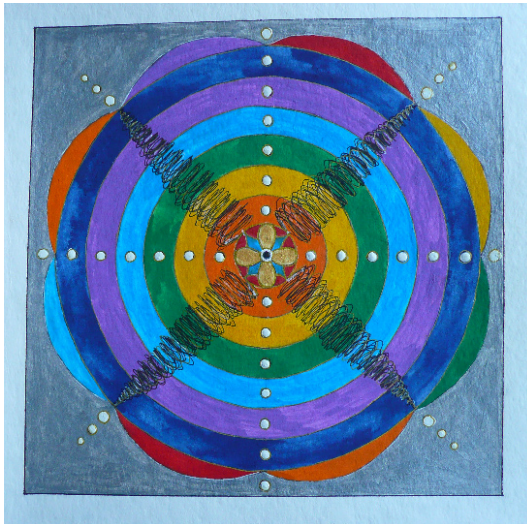
**Tytuły mandali (prezentowanych w tym numerze „Przestrzeni”:**

nr 1 Tworzenie, nr 2 Ekspansja, nr 3 Przekształcanie, nr 4 Kosmos, nr 5 Nawarstwianie, nr 6 Zawieszenie w przestworzach, nr 7 Promieniowanie, nr 8 Lotos, nr 9 Wirowanie, nr 10 Andromeda, nr 11 Boże oko, nr 12 Złota sieć, nr 13 Wirujące gwiazdy, nr 14 Cisza, nr 15 Ochrona, nr 16 Harmonia, nr 17 Radość, nr 18 Stabilizacja, nr 19 Ekscentryczność, nr 20 Zmiana, nr 21 Opieka, nr 22 Błogość, nr 23 Równoważenie, nr 24 Przebudzenie, nr 25 Manifestacja.

**Bibliografia**

1. Wkłady Sri Sri Ravi Shankara, założyciela Międzynarodowej organizacji *Art of Living Foundation*.
2. Giuseppe Tucci, *Mandala*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2002
3. Susanne Fincher, *Kreatywna mandala*, Wydawnictwo Ravi, Łódź 1994
4. Carl Gustw Jung, *Mandala. Symbolika człowieka doskonałego*, Brama, Poznań 1993





1. *Tworzenie*



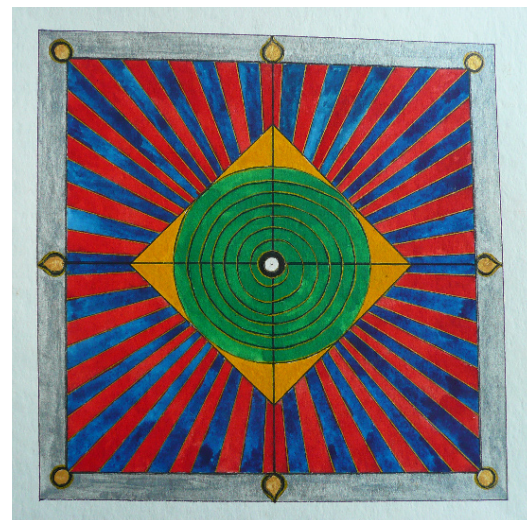
4. *Kosmos*



2. *Ekspansja*



5. *Nawarstwianie*

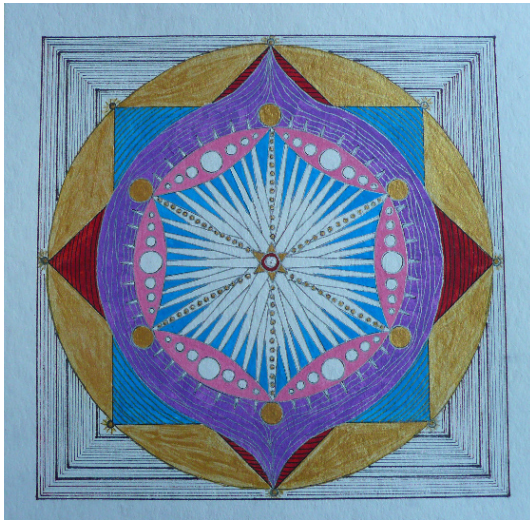


3. *Przekształcanie*

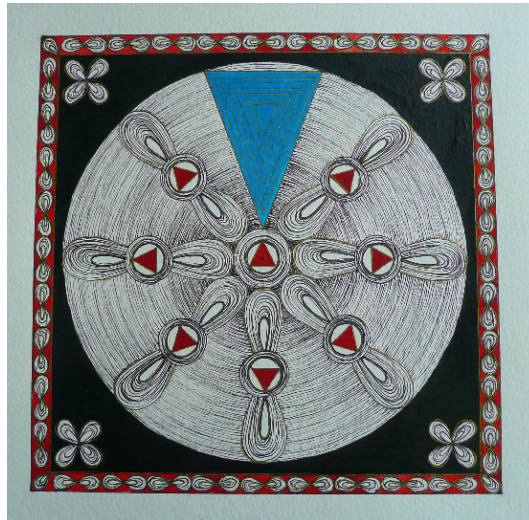


6. *Zawieszenie w przestworzach*

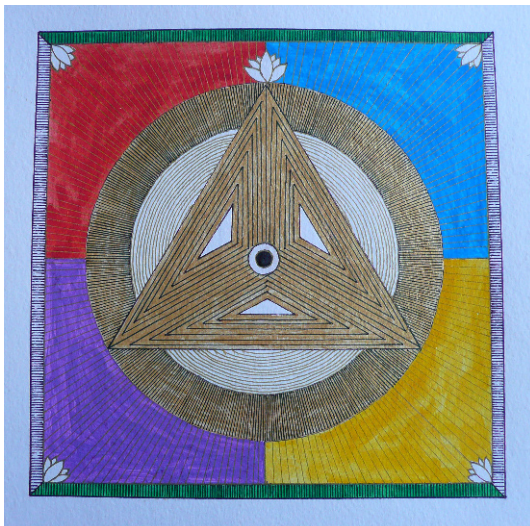




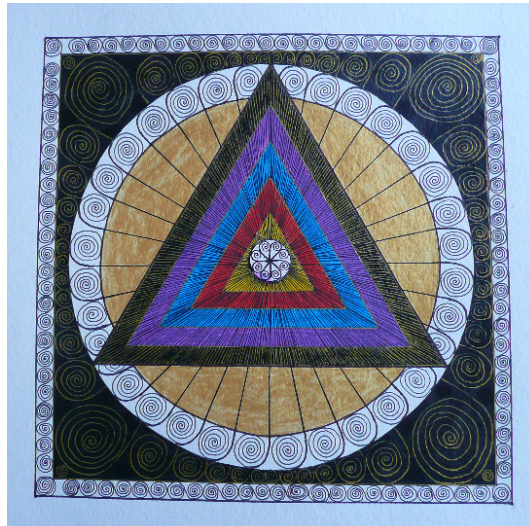
7. *Promieniowanie*



10. *Andromeda*



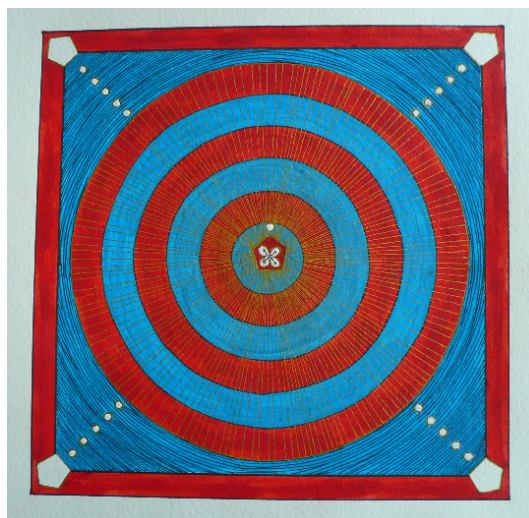
8. *Lotos*



11. *Boże oko*



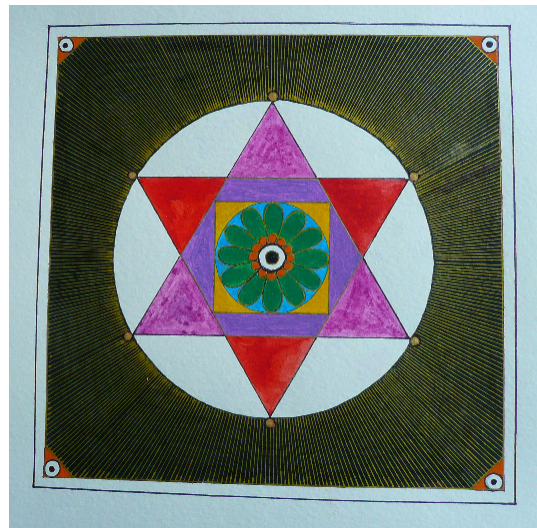
9. *Wirowanie*



12. *Złota sieć*



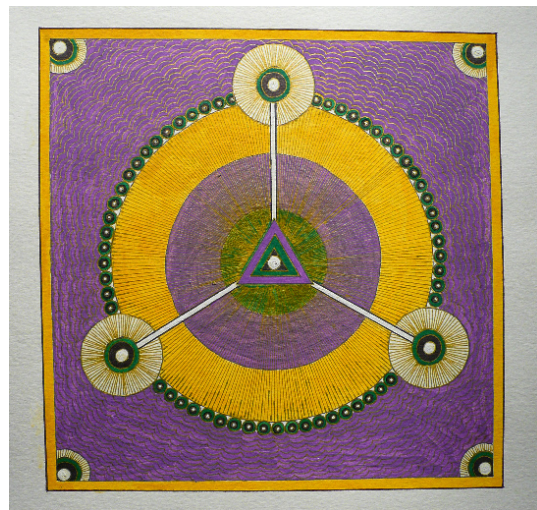
13. *Wirujące gwiazdy*



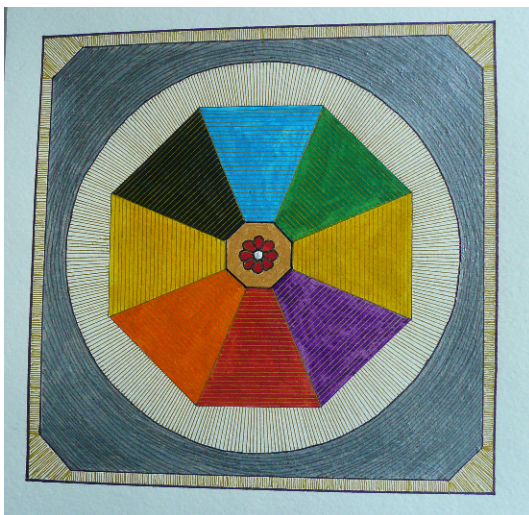
17. *Radość*



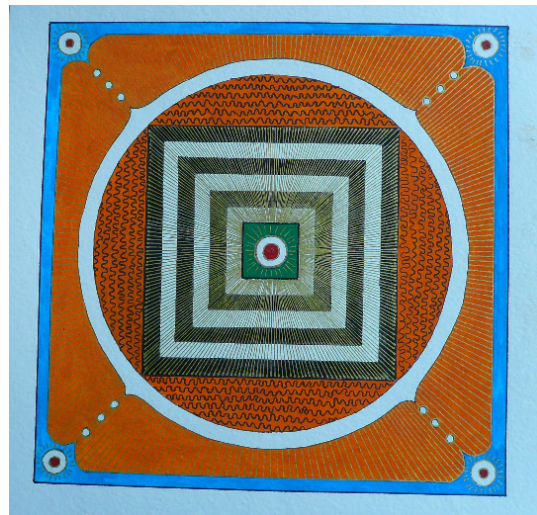
15. *Ochrona*



18. *Stabilizacja*



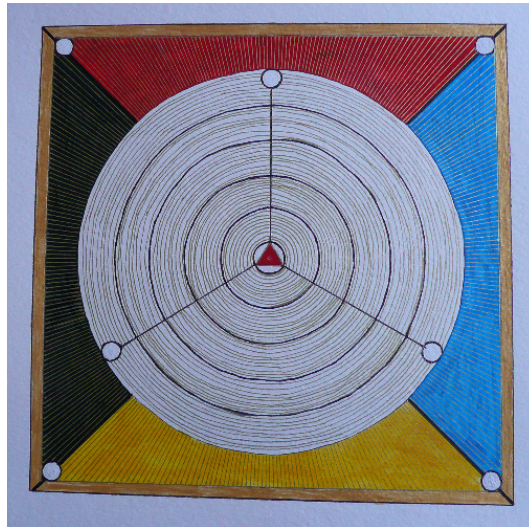
16. *Harmonia*



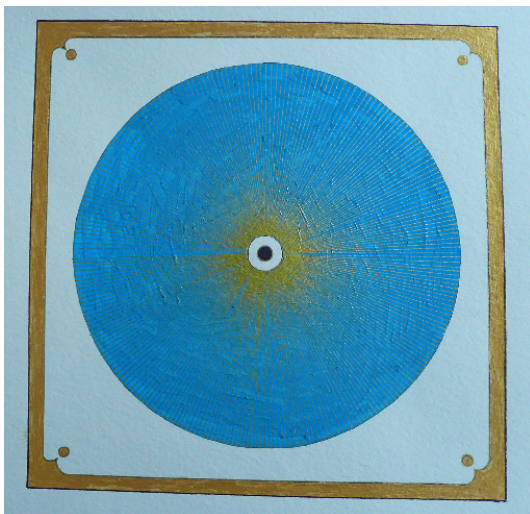
19. *Ekscentryczność*



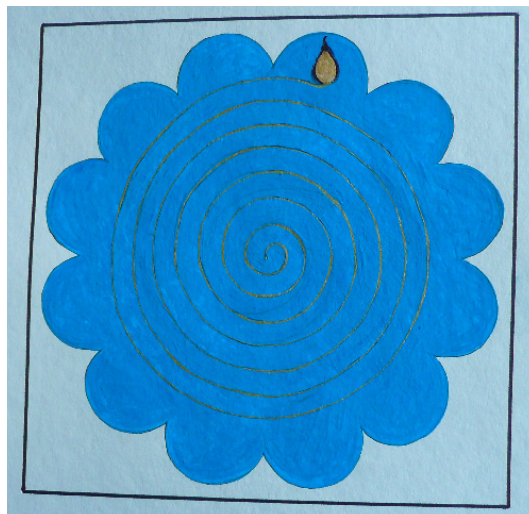
20. *Zmiana*



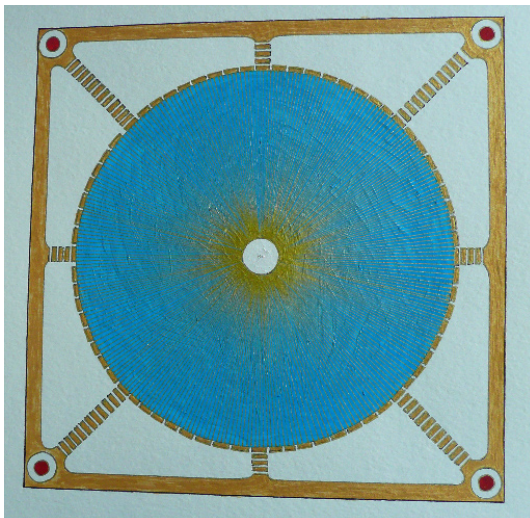
23. *Równoważenie*



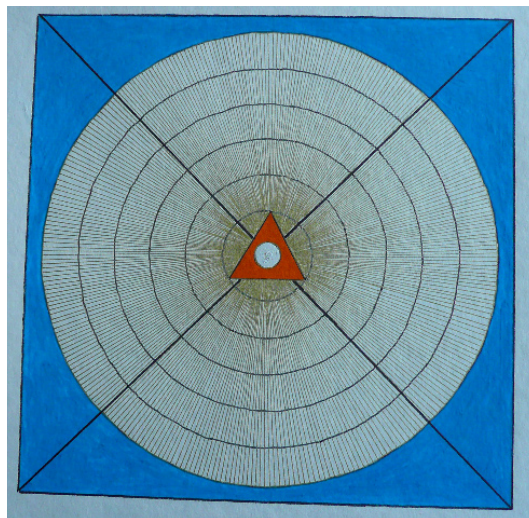
21. *Opieka*



24. *Przebudzenie*



22. *Błogość*



25. *Manifestacja*

Eliza Rudzińska

# Terapia relaksacyjna przy muzyce

## w kompleksowej rehabilitacji kardiologicznej ambulatoryjnej

*Musisz kochać swoje ciało i pragnąć, by było zdrowe; Musisz kochać życie i być w pełni sił, by cieszyć się nim i czerpać z niego pełnymi garściami; musisz kochać siebie wystarczająco mocno, wierząc, że zasługujesz na najlepsze; musisz chcieć czuć się znowu dobrze...*

L. Proto (1998)

### Wstęp

Choroby układu krążenia od wielu lat znajdują się na pierwszym miejscu wśród przyczyn zachorowalności i zgonów na świecie, osiągając rozmiary epidemii, dlatego też stanowią istotny przedmiot obserwacji i terapii współczesnej medycyny, fizjoterapii i psychologii. Poszukiwanie pierwotnych i wtórnych przyczyn tego zjawiska, prowadzącego do pogorszenia jakości życia i niepełnosprawności, ujawniło, oprócz somatycznych, również wiele psychospołecznych czynników ryzyka chorób serca i naczyń, będących często skutkami ubocznymi rozwoju cywilizacji, to jest:

środowisko i styl życia, stres, depresję i typ zachowania.

Najskuteczniejszymi formami terapii, także wśród pacjentów z chorobami układu krążenia, są te, które traktują człowieka holistycznie, uwzględniając zarówno somatyczne, jak i psychiczne aspekty chorób. Ciało, umysł i psychika człowieka powinny być bowiem postrzegane jako nierozzerwalnie związane, współdziałające i wzajemnie wpływające na siebie. Rehabilitacja fizyczna (kinezyterapia), wsparcie psychoterapeutyczne oraz edukacja zdrowotna, w tym nauczanie technik odprężania psychofizycznego i radzenia sobie ze stresem w trudnych sytuacjach związanych z zaostrzeniem choroby układu krążenia, stanowią niezwykle istotne aspekty profilaktyki pierwotnej i wtórnej. Warunkiem skuteczności terapii jest jednak dobór odpowiedniej metody, właściwe wyedukowanie pacjenta, motywacja do dokonania zmian w sobie oraz systematyczność w podejmowaniu ćwiczeń.

### Zaburzenia psychiczne w chorobach układu krążenia

Każde schorzenie, a w szczególności choroby układu krążenia i stany zagrożenia życia, oprócz skutków typowo somatycznych, łączy się z wieloma konsekwencjami psychologicznymi. Pobyt w szpitalu związany z pogorszeniem stanu zdrowia, okresowe unieruchomienie oraz dalsza rekonwalescencja to szereg sytuacji stresowych, wynikających między innymi z konieczności wprowadzenia w życie wielu zmian dotyczących aktywności i nawyków. Stres, którego doświadcza pacjent kardiologiczny, związany jest często z lękiem i bólem, który wpływa na stan psychofizyczny chorego, ale może być także jego konsekwencją (Kubica i wsp. 2009).

### Stres

Według Hansa Selye'go stres jest nieswoistą reakcją organizmu o charakterze psychofizjologicznym na wszelkie stawiane mu żądania, bodźce (stresory). Silny stres manifestuje się najczęściej reakcjami vegetatywnymi (m.in. zmianą ciśnienia tętniczego, częstości akcji serca, wzmożonym wydzielaniem

potu, wzrostem lub zmniejszeniem napięcia mięśniowego) oraz emocjonalnymi (gniewem, bezradnością, lękiem), natomiast stres nawracający i długotrwały – jest przyczyną wielu chorób psychosomatycznych, w tym chorób układu krążenia, przewodu pokarmowego lub alergii (Tylka 1996).

Dane epidemiologiczne potwierdzają związki pomiędzy długotrwałym stresem, a rozwojem nadciśnienia tętniczego i choroby niedokrwiennej serca (Kaczyńska, Gaciong 2004). Ponadto, stres odczuwany przez pacjenta osłabia skuteczność terapii, wpływa na osłabione zachowania prozdrowotne, między innymi w zakresie palenia tytoniu, spożywania alkoholu, czy niewłaściwej diety, co w przypadku pacjentów kardiologicznych może mieć niekorzystne znaczenie dla przebiegu choroby (Salmon 2003).

### **Lęk i depresja**

Lęk definiuje się jako „uczucie niepokoju, napięcia, zagrożenia, trwożliwego oczekiwania, połączone z zaburzeniem koncentracji, sprawności pamięci, zawężeniem pola postrzegania, natrętnymi myślami, obawą przed zasłabnięciem lub śmiercią”. W odróżnieniu od strachu, lęk jest odpowiedzią na niebezpieczeństwo subiektywne, ukryte (Żygulski 1998). Według Wrześniewskiego (1986), chorobom układu krążenia towarzyszy często lęk o charakterze emocjonalnym, dotyczący zarówno klinicznych objawów choroby (ból w klatce piersiowej, duszność, utrata przytomności) i świadomości zagrożenia życia, przebiegu leczenia (szpitalnego, operacyjnego), jak i psychospołecznych konsekwencji choroby (separacja z najbliższymi, poczucie osamotnienia, konieczność rezygnacji z pracy). Lęk pojawić się może w obliczu choroby, ale może być po prostu objawem choroby - depresji. W depresji typowej – towarzyszy on innym charakterystycznym objawom, takim jak: obniżonemu nastrojowi, apatii, brakowi apetytu, zaburzeniom snu i przybiera formę paniki, czy fobii. Natomiast w depresji maskowanej, lęk może ujawnić się pod postacią zaburzeń zachowania oraz zaburzeń somatycznych, np. bólów głowy, karku, brzucha.

Niebezpieczeństwem, szczególnie u osób w wieku starszym, są symptomy ze strony układu krążenia - ucisk w klatce piersiowej, tzw. nerwica sercowa, imitująca cechy zawału serca oraz ryzyko nagłych incydentów sercowych, prowadzących do śmierci (Dobrzyńska i wsp. 2005, Gil i wsp. 2006).

### **Techniki relaksacyjne w rehabilitacji pacjentów z chorobami układu krążenia**

Współcześnie mądrość zawarta w dawnych systemach filozoficzno-religijnych starożytnych myślicieli i ludów Dalekiego Wschodu, ukierunkowana na pełny rozwój umysłowy i duchowy człowieka, zyskuje wśród naukowców Zachodu coraz większe uznanie i jest wykorzystywana w praktyce terapeutycznej. W nowoczesnym leczeniu chorób psychosomatycznych, w tym chorób układu krążenia, szczególnym zainteresowaniem otoczono techniki relaksacyjne w formie treningów, mające na celu wyciszenie nadmiernego pobudzenia emocjonalnego, wprowadzenie organizmu w stan odprężenia, przyczyniające się do niwelowania zbędnych napięć i doprowadzenia do harmonii cielesno-psychicznej (Siek 1998). „Według *Bensona*, relaksacja jest wrodzoną predyspozycją organizmu do wchodzenia w specyficzny stan, charakteryzujący się zwolnieniem akcji serca i oddechu, obniżeniem ciśnienia krwi, zmniejszeniem aktywności fal mózgowych i spowolnieniem procesów metabolicznych. *Benson* wskazuje na relaks jako skuteczny sposób obniżania napięcia lękowego i symptomów choroby somatycznej.” (cyt. za Tylka 1996).

Potrzeba relaksu należy do wrodzonych skłonności organizmu, lecz konieczność stałej mobilizacji w codziennym życiu, szczególnie w życiu pacjentów kardiologicznych, nie pozwala jej realizować. Dlatego metod osiągania relaksu należy pacjentów uczyć. I, co bardzo istotne, po dobraniu odpowiednich i preferowanych przez chorych technik relaksacyjnych, skuteczność metody walki ze stresem, bólem, czy depresją, zapewnia tylko systematyczne praktykowanie, uważność i koncentracja.

**W terapii chorób układu krążenia, do najczęściej stosowanych i skutecznych technik relaksacyjnych należą: terapia behawioralna, trening autogenny, medytacja transcendentalna, joga, gimnastyka relaksacyjno-oddechowa, tai-chi, choreoterapia oraz muzykoterapia.**

### **Muzykoterapia**

*Muzykoterapia – terapia i drzwi prowadzące do własnej osobowości.*

Werner Reichmann

Muzykoterapia jest metodą, która wszechstronnie wykorzystuje wpływ muzyki na

terapią, psychoterapią, rekreacją, śpiewem, wizualizacją (Śliwka 2008). Według Heleny Cesarz (2003), muzykoterapia promuje zdrowie i podnosi jakość życia, może wpłynąć na zwiększenie poczucia własnej wartości i motywację do rehabilitacji, a nawet na podjęcie decyzji o zmianie dotychczasowego stylu życia.

Terapeutyczne oddziaływanie muzyki, w formie aktywnej – połączonej z ruchem lub pasywnej – tylko słuchanej, znajduje szerokie zastosowanie w psychiatrii, onkologii, kardiologii, gastrologii, neurologii i geriatrici (Austin i wsp. 2003, Cesarz 2003, Hak i wsp. 2005, Janiszewski i wsp. 1998, Liszewska 2004, Śliwka 2008, Trzcieniecka-Green 2002). Zdaniem A. Smrokowskiej (1995a, 1995b) muzyka może być wykorzysty-



psychosomatyczny ustrój człowieka. Ma na celu wewnętrzne zharmonizowanie, wywołanie odpowiednich reakcji psychicznych, emocjonalnych i umysłowych, przemian biochemicznych i funkcjonalnych ustroju. To również forma sztuki, która może poruszyć i wzbogacić duchowość człowieka, zmienić nastrój, ożywić tłumione uczucia, pobudzić do refleksji nad sensem życia, a nawet przeciwdziałać samotności. Najczęściej stosowana jest jako metoda wspomagająca leczenie objawowe chorób psychosomatycznych, rehabilitację i edukację zdrowotną i łączona z innymi formami terapii oraz technikami relaksacji, m.in. z kinezyterapią, choreote-

wana jako bodziec pierwszoplanowy, dominujący - wysłuchiwana w pełnej koncentracji i uwadze, porównywana do fali, uderzającej o brzegi i niosącej słuchacza, jak również może stanowić tło, czyli tak zwaną osłonę przed światem zewnętrznym. Dobór muzyki uzależniony jest od pożądanego celu terapii oraz indywidualnych doświadczeń i upodobań odbiorców i najczęściej przybiera formę uspokajającą lub pobudzającą.

W rehabilitacji kardiologicznej, u pacjentów z objawami depresji oraz przewlekłego lęku, szczególne zastosowanie znajduje muzykoterapia pasywna, połączona z techniką wizualizacji oraz afirmacji.

Wizualizacje, jako naturalne zjawiska pojawiające się na przykład w formie marzeń, stwarzają w terapii możliwość pozytywnego myślenia, wyobrażania sobie siebie w obliczu korzystnych zmian, a nawet odczuwania siłą woli pożądanego procesu. Pacjent może korzystać z własnej inwencji twórczej lub korzystać z gotowych, przygotowanych przez terapeutę tekstów wizualizacyjnych. Istotne jest, aby obrazy tworzone w wyobraźni były skutecznym środkiem do celu, aby wywoływały przede wszystkim pozytywne wrażenia oraz stwarzały poczucie bezpieczeństwa (Fanning 2001).

Zdaniem M. Kronenberg (2004) muzyka stosowana przy wizualizacji powinna sprzyjać wyciszeniu wewnętrznemu. Najkorzystniej jest wizualizować spontaniczne obrazy, pojawiające się nagle i powodujące szereg dalszych skojarzeń oraz koncentrować się na wszelkich możliwych szczegółach: barwach, kształtach, zapachach, itp.

Niezwykle skuteczne podczas wyobrażeń jest także praktykowanie afirmacji, dzięki którym możliwe jest wpływanie na aktualne samopoczucie i pozytywny odbiór własnej osoby. Afirmacje sprzyjają tworzeniu nowych przekonań, jak również modyfikowaniu schematów myślowych, stanowiących często przyczynę problemów emocjonalnych.

Wyraźne wizualizacje i afirmacje, powtarzane systematycznie i z zaangażowaniem, zarówno w ramach prewencji pierwotnej, jak i wtórnej, dają szansę pacjentowi kardiologicznemu na wprowadzenie w życie rzeczywistych form pozytywnego myślenia i postępowania, rozluźnienie mięśni i często całkowitą relaksację, a tym samym poprawę jakości życia.

### **Cel przedstawionej pracy**

Celem pracy była ocena wpływu kompleksowej rehabilitacji kardiologicznej ambulatoryjnej, tj. treningu fizycznego, relaksoterapii przy muzyce i edukacji zdrowotnej, na jakość życia i sprawność układu krążenia mężczyzn z niewydolnością serca.

### **Material i metody badań**

Do programu badawczego włączono 23 mężczyzn ze stabilną skurczową niewydolnością serca (NS), z EF<45%, pacjentów Ośrodka Chorób Serca w 4. Wojskowym Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu, których losowo podzielono na dwie podgrupy: GRUPA W: pacjenci zakwalifikowani do kardiologicznej rehabilitacji ambulatoryjnej z uzupełnieniem o wizualizację przy muzyce, śr. wiek: 65,22 ± 6,26 (n = 9). GRUPA K: kontrolna, poddana wyłącznie obserwacji obserwacji i badaniom, śr. wiek: 63,29 ± 5,59 (n = 14).

### **Metody badań**

Zaplanowano 12-tygodniowy program rehabilitacji kardiologicznej ambulatoryjnej, w formie treningu oporowego kończyn dolnych (3 x tydzień po 45-60 minut), uzupełniony cyklem domowej wizualizacji przy muzyce.

### **Program domowej wizualizacji**

Pacjenci zostali poinstruowani przez fizjoterapeutę, aby w dniach tygodnia bez rehabilitacji, a szczególnie w weekend, prowadzili 15-30-minutową wizualizację przy muzyce. Wszyscy otrzymali pisemne instruktaże dotyczące wszelkich przygotowań do wizualizacji i przeprowadzenia seansu. Poproszeni zostali również o pomiar parametrów hemodynamicznych (tętna i ciśnienia tętniczego krwi) przed oraz po każdej sesji relaksacyjnej. Pacjenci otrzymali kasetę magnetofonową lub płyty CD z muzyką relaksacyjną, jak również korzystali z własnej, domowej dyskografii. Na początku każdego tygodnia chorym wręczano gotowy tekst wizualizacyjny, zawierający tematykę wyobrażeń oraz afirmacje.

W celu oceny skuteczności programu rehabilitacji uzupełnionego o trening relaksacyjny dokonano oceny jakości życia chorych, wykorzystując *Kwestionariusz Jakości Życia (Minnesota Living with Heart Failure Questionnaire)*. Kwestionariusz ma formę ankiety (21 pytań, 6-stopniowa skala Likerta) i ocenia sposób postrzegania wpływu choroby na własną wydolność fizyczną, funkcjonowanie społeczno-ekonomiczne i stan psychiczny. W summary ocenie – im wyższa uzyskana

liczba punktów, tym niższa subiektywna jakość życia pacjenta.

Przeprowadzono również analizę średnich tygodniowych wartości parametrów hemodynamicznych, tj. tętna i ciśnienia tętniczego krwi, mierzonych przed i po seansach wizualizacji przy muzyce.

Przed przystąpieniem do badań i treningu wszyscy chorzy zostali zapoznani z ich celem i sposobem przeprowadzenia oraz wyrazili pisemną zgodę na uczestnictwo w nich.

### **Metody statystyczne**

Do analizy statystycznej wykorzystano komputerowy pakiet programów statystycznych Statistica P1 Stat Soft 8, wraz z testami nieparametrycznymi. Test par Wilcozona posłużył do oceny zmian cechy wewnątrz grupy. Zmienność cech w czasie analizowano przy pomocy testu  $\chi^2$ . Oceny różnic pomiędzy średnimi wartościami poszczególnych parametrów dla dwóch grup niezależnych, dokonano za pomocą testu U Manna-Whitneya. W zastosowanych testach statystycznych wartości testów i współczynników na poziomie  $p < 0,05$  przyjęto za statystycznie istotne i wyróżniono grubym drukiem.

### **Wyniki**

Poziom jakości życia chorych z NS z grupy W uległ istotnej poprawie. Zanotowano spadek punktowy przeciętnie o 5 punktów (32,4%), z 22 punktów początkowo, na 18 punktów po okresie treningowym. W grupie K, poziom jakości życia nie zmienił się istotnie statystycznie.

### **Odpowiedź hemodynamiczna układu krążenia na trening relaksacyjny:**

W przebiegu 12 tygodni, w obserwacji grupy W wykazano pozytywny, kompleksowy wpływ rehabilitacji i treningu relaksacyjnego na układ krążenia, to jest istotne obniżenie się średnich tygodniowych wartości ciśnienia tętniczego skurczowego i rozkurczowego przed i bezpośrednio po sesji wizualizacji przy muzyce.

### **Dyskusja**

Choroby układu krążenia jako schorzenia przewlekłe, mogą w istotny sposób zakłócać funkcjonowanie pacjentów w wielu aspektach życia (Tylka 2002). Kwestionariusze jakości życia, przygotowane przez specjalistów w odniesieniu do konkretnych grup (osoby ze schorzeniami, osoby starsze), oceniają jakość życia, poruszając jej poszczególne wymiary, tj. funkcjonowanie fizyczne, problemy zdrowotne, dolegliwości somatyczne, zdrowie psychiczne, stan umysłowy, problemy emocjonalne, funkcjonowanie społeczne i ogólną samoocenę zdrowia psychofizycznego.

U pacjentów z NS mała tolerancja wysiłku fizycznego, duszność, zmęczenie i osłabienie, a co za tym idzie także narastający lęk i stres, ograniczają stopniowo codzienną aktywność i prowadzą do obniżenia jakości życia. Pogarszający się stan zdrowia uświadamia ryzyko niepełnosprawności, zależności od innych, a nawet śmierci, co prowadzi do depresji, zaburzeń snu i ogólnie złego stanu psychofizycznego. U mężczyzn z NS, upośledzona jakość życia skutkuje często postawą rezygnacji, przyczynia się do rosnącej zależności od otoczenia i ma niekorzystny wpływ na życie rodzinne oraz zawodowe (Czarnecka, Klocek 2006).

W przeprowadzonych badaniach, dzięki kompleksowej rehabilitacji psychofizycznej, w grupie ćwiczącej uzyskano znaczną poprawę jakości życia. Można tłumaczyć to zintegrowanym działaniem zarówno ćwiczeń fizycznych, relaksacyjnych, jak i edukacji zdrowotnej. Trening ukierunkowany na poprawę sprawności mięśni kończyn dolnych, umożliwił pacjentom sprostanie wielu formom aktywności codziennej, zawodowej i rekreacyjnej. Można przypuszczać, że równie korzystny wpływ na poprawę jakości życia chorych miał cykl treningów relaksacyjnych przy muzyce, uwzględniających elementy afirmacji i wizualizacji, wyciszających organizm, pozytywnie nastrajających i uczących postępowania w przypadku pojawienia się objawów choroby serca.

Holistyczne podejście do pacjentów i zaproponowane metody przyczyniły się do niwelowania zaburzeń ograniczających niezależność i dobrostan człowieka. Kompleksowe pojęcie



jakości życia przełożyło się w tym wypadku na uzyskanie poczucia kontroli nad własnym życiem, wyciszenie hiperaktywności wewnętrznej i niebezpiecznych wyobrażeń dotyczących własnego stanu zdrowia, uzyskiwanie wewnętrznego spokoju i radości, zwiększenie poczucia własnej niezależności, sprawności fizycznej i codziennej aktywności.

W metaanalizie Austina i wsp. (2003) wykazano, że włączenie do standardowej rehabilitacji kardiologicznej działań psychoterapeutycznych

ciśnienia tętniczego, zarówno u pacjentów w pierwotnym, jak i wtórnym nadciśnieniu tętniczym.

W przedstawionym projekcie badawczym także wykazano pozytywny wpływ treningu na układ krążenia chorych z NS, to jest istotne obniżenie się wartości spoczynkowych ciśnienia tętniczego skurczowego i rozkurczowego, co potwierdza skuteczność i celowość wybranej metody.

W piśmiennictwie przedstawione są dowody na skuteczność muzykoterapii u chorych z różnymi schorzeniami kardiologicznymi, u których



i metod relaksacyjnych zmniejsza o 46% ryzyko śmierci sercowej w obserwacji 2-letniej. Ponadto, szczególnie u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, minimum 3-miesięczna terapia relaksacyjna (m.in. w formie medytacji transcendentalnej, terapii behawioralnej, ćwiczeń tai-chi, jogi, Jacobsona, biofeedback'u) prowadzi do znacznego obniżenia częstości akcji serca i wartości ciśnienia tętniczego oraz zmniejszenia całkowitego oporu obwodowego. Z kolei Kulmatycki (1993) udowodnił, że istnieje zależność pomiędzy stosowaniem relaksacyjnych ćwiczeń jogi, a możliwością zmniejszenia wartości

występowały także zaburzenia psychiczne. Szczególne znaczenie tej formy terapii wykazano u pacjentów z chorobą niedokrwienną serca, nadciśnieniem tętniczym, po operacjach kardiologicznych oraz ze zmniejszoną wydolnością krążeniowo-oddechową, u których, wraz z typowymi objawami schorzeń, występują objawy psychosomatyczne (Hanser, Mandel 2005). Już u pacjentów leczonych szpitalnie stosowanie rytmicznych ćwiczeń fizycznych do muzyki oraz biernych seansów muzykoterapeutycznych wpływa na poprawę ogólnej wydolności fizycznej chorych i obniżenie napięcia układu współ-

czulnego (Radziszewski, Talar 1992).

Muzykoterapia ma także pozytywny wpływ na stan psychofizyczny pacjentów z zaburzeniami nerwicowymi. W badaniach Hak i wsp. (2005) zajęcia w grupach prowadzono dwa razy w tygodniu przez 1,5 godziny, stosując naprzemiennie trening autogeny Schulza oraz muzykoterapię bierną (słuchanie koncertów muzyki poważnej). Tempo i dynamika ćwiczeń dobierane były tak, aby momenty napięcia i rozluźnienia mięśni łączyły się z odpowiednimi przeżyciami i odczuciami indywidualnymi pacjentów. Dostrzeżono, że terapia grupowa dla osób o podobnych problemach i objawach choroby zmniejszyła poczucie osamotnienia w chorobie i zwiększyła poczucie bezpieczeństwa pacjentów.

Według Liszewskiej (2004), u pacjentów z objawami bólowymi, przed lub po zabiegach operacyjnych, na płaszczyźnie fizjologicznej, **muzyka może doprowadzić do obniżenia częstości skurczów serca i ciśnienia tętniczego, zmniejszenia arytmii, obniżenia napięcia mięśni, ponadto aktywizuje możliwości samoleczenia organizmu i harmonijnego działania układu vegetatywnego.** W zaproponowanym programie badawczym, dzięki systematycznie stosowanym wizualizacjom i afirmacjom, pacjenci z NS otrzymali lub samodzielnie tworzyli informacje dotyczące pożądanej zmiany stylu życia, zachowania i myślenia, a uczestnicząc w rehabilitacji fizycznej mogli wcielić swoje postępowanie w życie i oceniać na bieżąco jego skuteczność. Należy podkreślić, że istotną rolę w tym procesie odgrywał również fizjoterapeuta, z którym chorzy spotykali się regularnie 3 razy w tygodniu – on zapewniał wsparcie i kontrolował pozytywny kierunek kondycji psychofizycznej pacjentów.

Kompleksową i oryginalną terapię relaksacyjną dla pacjentów po zawałach serca i zabiegach typu *by-pass* zaproponowano także w pracy Trzcienieckiej-Green (2002). W 10-tygodniowym programie zastosowano tzw. terapię behawioralno-poznawczą o zróżnicowanej tematyce, tj.: radzenie sobie z bólem i bezsilnością, z irytacją i złością, odczuwanie presji czasu, odkrywanie małych przyjemności, wyrażanie i kontrola uczuć, korzystanie z pomocy innych, plany na przyszłość. Zajęcia prowadzono na zasadzie

ćwiczeń rozluźniających i wizualizacyjnych, jak również dwa razy dziennie proszono pacjentów o słuchanie muzyki relaksacyjnej ze specjalnie przygotowanych kaset. Wykazano zarówno poprawę stanu psychicznego pacjentów oraz ich funkcjonowania w rolach życiowych, jak i poprawę wydolności fizycznej.

Wpływ muzykoterapii, ale w formie aktywnej, na pacjentów z chorobami układu krążenia badali w wielu pracach Janiszewski i wsp. (1995, 1997, 1998). Dzięki 8-miesięcznym, rytmicznym ćwiczeniom przy muzyce, zawierającym zarówno ćwiczenia wskazywane przez terapeutów, jak i swobodną improwizację ruchową, uzyskano istotne zwiększenie poziomu wydolności fizycznej oraz subiektywnego samopoczucia fizycznego chorych, zmniejszenie się poziomu lęku oraz poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej uczestników programu.

Zaproponowany program relaksacyjny dla pacjentów z NS wpłynął na umiejętność uczenia się przez chorych samoświadomości i samoakceptacji, na odkrycie nowych możliwości działania, ale i umożliwił kontrolę nad tym procesem. Sesje muzykoterapeutyczne, połączone z wizualizacją i afirmacjami, pozwoliły pacjentom na walkę z własnym napięciem emocjonalnym i mięśniowym, lękiem i innymi objawami psychofizycznymi, które zaburzały ich codzienne funkcjonowanie. Przy pomocy słów, wyobrażeń, dźwięków i myśli zyskali oni możliwość wpływania na własną postawę i pozytywny obraz swojej osoby.

Warto dodać, że po zakończeniu treningu relaksacyjnego, w ocenie subiektywnej, pacjenci z NS wykazali potrzebę i chęć kontynuowania tego typu autoterapii lub terapii w obecności specjalisty oraz zasugerowali fizjoterapeutom przygotowanie autorskich nagrań muzyczno-wizualizacyjnych i afirmacyjnych.

Na podstawie przeprowadzonych badań oraz analizy piśmiennictwa można stwierdzić, że wykorzystanie różnych technik relaksacji, zarówno w profilaktyce, jak i w terapii chorób układu krążenia i związanych z nimi zaburzeń psychosomatycznych, powinno być włączone do standardowego postępowania rehabilitacyjnego.

## Wnioski

Kompleksowa rehabilitacja kardiologiczna, tj. trening fizyczny, relaksoterapia przy muzyce i edukacja zdrowotna, poprawia jakość życia chorych z niewydolnością serca. Systematyczny 12-tygodniowy trening relaksacyjny jest jedną z metod rehabilitacji chorych ze stabilną niewydolnością serca, mających wpływ na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi. Trening wizualizacyjno-afirmacyjny przy muzyce może być bezpiecznym i skutecznym uzupełnieniem standardowej rehabilitacji kardiologicznej.

## Piśmiennictwo

1. Austin J., Shapiro S.L., Eisenberg D.M., Forys K.L.: *Mind-body medicine: state of science, implications for practice*, Journal American Board Family Practice 2003, 16, 131-147.
2. Cesarz H.: *Muzykoterapia jako jedna z metod psychoterapeutycznych w leczeniu osób z zaburzeniami psychicznymi*. Fizjoterapia 2003, 11 (3), 62-68.
3. Czarna D., Klocek M.: *Jakość życia chorych z przewlekłą niewydolnością serca*. [w:] Kawecka-Jaszcz K., Klocek M., Tobiasz-Adamczyk B.: *Jakość życia w chorobach układu sercowo-naczyniowego*, Termedia Poznań 2006.
4. Dobrzyńska E., Pawłowski T., Kiejna A., 2005, *Współwystępowanie objawów lękowych i depresyjnych z chorobą niedokrwioną serca*, Adv Clin Ex Med. 14,5,1071-1076.
5. Fanning P.: *Wizualizacja zmiany*, Rebis Poznań 2001.
6. Gil K., Radziwiłowicz P., Zdrojewski T., Piwoński J., Landowski J., Wyrzykowski B.: *Depresja jako czynnik ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego*, Kardiologia Polska 2006, 64, 525-531.
7. Hak A., Grzeńczyk M., Krawczyńska J., Kamińska, Czerwiak G., Zapart S., Janiszewski M., Stadnicki R.: *Muzykoterapia w leczeniu nerwic*, Medycyna Manualna 2005, 9 (1-2), 21-26.
8. Hanser S.B., Mandel S.E.: *The effects of music therapy in cardiac healthcare*, Cardiological Review 2005, 13(1), 18-23.
9. Janiszewski M., Drózd B.: *Wpływ muzykoterapii aktywnej jako formy ruchowego treningu zdrowotnego na poziom wydolności fizycznej i tolerancji wysiłkowej u pacjentów z dystonią krążeniową*, Medycyna Sportowa 1995, 50, 5-6.
10. Janiszewski M., Drózd B.: *Zastosowanie wybranych technik muzykoterapii aktywnej w usprawnianiu ruchowym pacjentów z tzw. nerwicą serca*, Medycyna Manualna 1997, 4, 28-30.
11. Janiszewski M., Drózd B., Walkiewicz M.: *Muzykoterapia aktywna jako forma rehabilitacji ruchowej u pacjentów ze schorzeniami układu krążenia*, Medycyna Sportowa 1998, 81, 19-22.
12. Kaczyńska A., Gaciong Z.: *Stres psychiczny a nadciśnienie tętnicze*, Choroby Serca i naczyń 2004, 1 (1), 73-79.
13. Kronenberger M.: *Muzykoterapia. Wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu*, Globar Enterprises Łódź 2004.
14. Kubica A., Jagielski P., Jurek A., Olejarczyk E., Grzešek E., Koziński M., Wilczek R., Kochman G., Świątkiewicz I., Borowska D., Grzešek G., Sinkiewicz W., Araszkievicz A.: *Analiza stylów radzenia sobie ze stresem u chorych z ostrym zawałem serca*, Folia Cardiologica Excerpta 2009, 4 (1), 18-22.
15. Kulmatycki L.: *Wpływ treningu relaksacyjnego jogi na obniżenie ciśnienia tętniczego*, Postępy Rehabilitacji 1993, 4, 55-60.
16. Liszewska M.: *Człowiek, ból i muzykoterapia*, Wspólne tematy 2004, 11-12, 29-35.
17. Radziszewski K., Talar J.: *Leczenie muzyką*, Postępy Rehabilitacji 1992, 2, 73-78.
18. Salmon P.: *Psychologia w medycynie wspomagająca współpracę z pacjentem i proces leczenia*, GWP Gdańsk 2003.
19. Siek S.: *Twoja odpowiedź na stres. Relaksacja. Medytacja. Autosugestia*, Wydawnictwo Wrocławskie 1998.
20. Smrokowska A.: *Muzyka, która pomaga i leczy*, Część I. Tematy 1995, 1, 20-23.
21. Smrokowska A.: *Muzyka, która pomaga i leczy*, Część I. Tematy 1995, 2, 23-27.
22. Śliwka A.: *Muzykoterapia jako składowa kompleksowego procesu leczenia*, Zeszyty Naukowe AWF w Krakowie 2008, 91, 7-16.
23. Trzcieniecka-Green A.: *Program rehabilitacji psychologicznej i wtórnej prewencji po przebytych zawałach i operacjach wstawienia pomostów aortalno-wieńcowych*, Psychoterapia 2002, 123 (4), 77-82.
24. Tylka J.: *Jakość życia w odniesieniu do rehabilitacji kardiologicznej*, Rehabilitacja Medyczna 2002, 6(1), 52-56.
25. Tylka J.: *Poradź sobie ze stresem*, Wiedza i Życie 1996, 9.
26. Wrześniewski K.: *Psychologiczne problemy chorych z zawałem serca*, PZWL Warszawa 1986.
27. Żygulski K.: *Lęk. Lęki współczesnego człowieka*. [w:] Szewczuk W.: *Encyklopedia Psychologii*, Fundacja Innowacja, Warszawa 1998.

















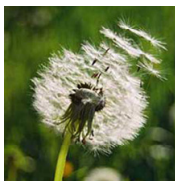












## stowarzyszenie trenerów relaksacji

**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**

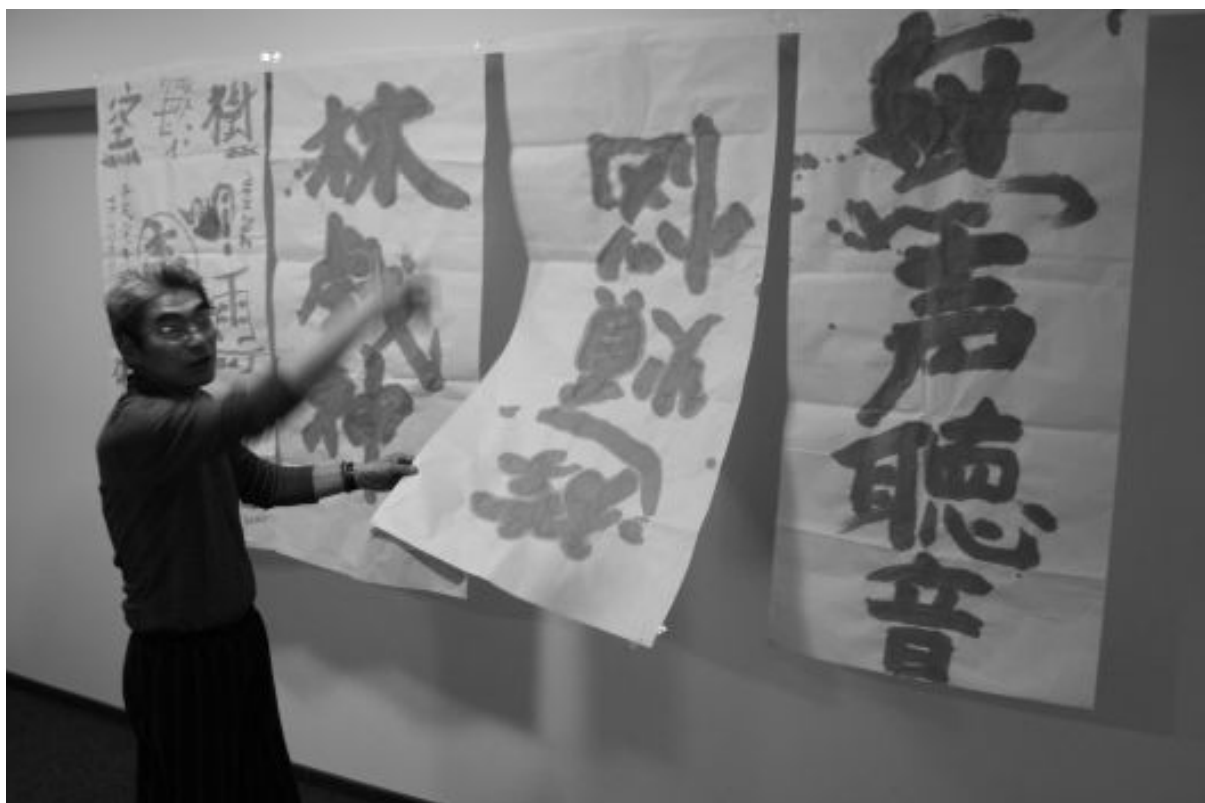
Stowarzyszenie powstało z inicjatywy grupy osób, które ukończyły pierwszą edycję Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu.

Od stycznia 2009 r. do grudnia we współpracy z Akademią Walki z Rakim Stowarzyszenie realizowało 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”. Obecnie pracujemy nad stroną internetową i przygotowaniem pierwszego zjazdu trzech roczników absolwentów PSTR.

### **Adres STiPR „Przestrzeń”:**

ul. Mierosławskiego 33/3  
51 682 Wrocław, Tel. 71 – 348 72 33,  
e-mail: renata.mn@op.pl







# absolwenci 2009

## tematy prac studentów, którzy ukończyli studia technik relaksacyjnych

### 6. Magdalena Karciarz

Joga jako produkt

### 7. Anna Rozciecha

Zajęcia o charakterze relaksacyjnym dla dzieci upośledzonych umysłowo

### 8. Danuta Marciniak

Jak radzić sobie ze stresem - sztuka relaksacji

### 9. Elżbieta Kowalska

Pozytywne skutki negatywnego zdarzenia, autorefleksja na temat zastosowanych technik relaksacyjnych w procesie zdrowienia

### 1. Maria Geltz

Program 'Prison Smart' jako forma resocjalizacji w warunkach izolacji penitencjarnej

### 2. Ewelina Przybylska

Rola zabaw relaksacyjnych w rozwoju mowy i myślenia u dzieci w wieku wczesnoszkolnym

### 3. Artur Krzyżanowski

Rola psychologa w treningu relaksacji

### 4. Emil Piasecki

Duchowe aspekty relaksacji, kierunki i nurty na podstawie własnych doświadczeń

### 5. Kinga Zenderowska

Wybrane ćwiczenia relaksacyjne jogi w okresie ciąży

### 10. Beata Palczak-Waszniewska

Wpływ technik relaksacyjnych na poprawę sytuacji szkolnej uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych

### 11. Agnieszka Grela

Wielkie problemy małych dzieci - bajki relaksacyjne

### 12. Eliza Rudzińska

Terapia relaksacyjna przy muzyce w kompleksowej rehabilitacji kardiologicznej ambulatoryjnej

### 13. Dorota Bartoszewicz

Projekt *mandala*

### 14. Anna Ryńca

Scenariusze zajęć relaksacyjno-wyciszających na każdy dzień tygodnia dla dzieci młodszych

**15. Agnieszka Dziwak**

Relaksacja oddechu w strzelectwie sportowym

**16. Joanna Karkoszka**

Kamienne kryształy i ich rola w życiu człowieka

**17. Joanna Szpargała**

Świadomość procesu interpretacji zdarzeń oraz świadomość swojego ciała jako droga relaksu

**18. Sławomir Wnęk**

Wybrane techniki relaksacyjne dla studentów akademii muzycznej we Wrocławiu

**23. Joanna Czarny**

Terapia czaszkowo-krzyżowa

**24. Małgorzata Osińska**

Techniki relaksacyjne wspomagające leczenie pacjentów onkologicznych

**25. Monika Dąbrowska**

Weekend z jogą i urodą - opis weekendowego warsztatu dla kobiet

**26. Anna Majewska**

Wpływ hatha jogi na napięciowe bóle głowy wywołane stresem

**27. Katarzyna Muskała**

Joga a wady postawy u dzieci

**19. Dorota Szafrąńska-Juszczak**

Stres i relaksacja - elementy wybranych technik relaksacyjnych w profilaktyce stresu dla osób pracujących zawodowo

**20. Beata Turska-Budzisz**

Medytacje w tradycji bon wykorzystywane w technikach relaksacyjnych

**21. Danuta Józefowicz**

Prezentowanie masażu gorącymi kamieniami jako jednej z metod relaksacji oraz wyników jego oddziaływania na organizm przy pomocy badania

**22. Anna Kasprzak**

Propozycja zajęć o charakterze relaksacyjnym uzupełniających program resocjalizacji w zakładzie poprawczym w Sadowicach

**PRACE SZÓSTKI STUDENTÓW ZOSTAŁY WYRÓŻNIONE, A OBSZERNE STRESZCZENIA PUBLIKOWANE SĄ W OBECNYM I KOLEJNYM NUMERZE „PRZESTRZENI”.**

SĄ TO PRACE DYPLOMOWE:

**DOROTY BARTOSZEWICZ  
MARII GELTZ  
MAGDALENY KARCIARZ  
ELŻBIETY KOWALSKIEJ  
ELIZY RUDZIŃSKIEJ  
ANNY RYŃCY**

**Dorota Bartoszewicz** - ur. 1958. Absolwentka obecnego Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu oraz Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. Aktualnie zajmuje się wykonywaniem masażu ayurwedyjskiego. W ramach międzynarodowej Fundacji *Art of Living* od 2001 roku prowadzi antystresowe kursy oparte na jogowskich technikach oddechowych, głównie dla osadzonych w Zakładach Karnych. Poszukuje dróg do wolności i szczęścia. Inspiracje czerpie z wiedzy Dalekiego Wschodu dostępnej w Polsce, Niemczech i bezpośrednio u źródeł w Indiach.

**Paulina Izvorska** - ur. w 1982 r. Ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Jest certyfikowanym fizjoterapeutą z zakresu mechanicznego diagnozowania i terapii metodą McKenzie, prowadzi gabinet fizjoterapii. Jest instruktorem ćwiczeń psychofizycznych: pilates, joga, relaksacja i taniec, należy do Polskiego Stowarzyszenia Choreoterapii. Jej pasją od najmłodszych lat jest taniec. Od pięciu lat praktykuje jogę. Interesuje się odkrywaniem tajemnic ludzkiego umysłu oraz badaniem różnych form aktywności.

**Magdalena Karciarz** - ur. 1979. Absolwentka Instytutu Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego, od 2004 pracownik Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu Technik Relaksacyjnych na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Jej wielką pasją jest joga, w której od paru lat odkrywa ciągle nowe drogi samorozwoju. Dodatkowo interesuje się wpływem odżywiania na zdrowie oraz zastosowaniem technik relaksacji w codziennym życiu.

**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.

**Swami Karmayogi Saraswati** - dyplomowany nauczyciel jogi, prowadzi zajęcia według tradycyjnych metod, kultywowanych przez Bihar University of Yoga (obecnie Bihar Yoga Bharati – Institute of Advanced Studies in Yogic Sciences). Praktykuje jogę od 45 lat. W 1982 roku przeprowadził się do Szwecji i od 1986 naucza przy Satyananda Yoga Sveridge. Prowadzi również kursy warsztatowe, m.in. w Polsce, w Indiach (Bharati). W 1988 r., otrzymał tytuł Swami (nauczyciel), od Swami’ego Satyanandy Saraswati, a w 2000 r. Swami Karmayogi Saraswati otrzymał najwyższą inicjację od Swami’ego Niranjananandy Saraswati.

**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 Dalekiego Wschodu i nie może żyć bez naturalnej przestrzeni.

**Artur Krzyżanowski** - mieszka i pracuje w Koninie. Psycholog, psychoterapeuta, doktorat w dziedzinie seksuologii, absolwent Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. Praktykuje i naucza sztuk walki i wschodnich systemów ruchowych. Wykładowca akademicki. Zainteresowania z zakresu psychologii transpersonalnej, odmiennych stanów świadomości, hipnozy, pracy z ciałem, psychosomatyki.

**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. Od 1978 tworzy Teatr Jaźni. Zajmuje się pisaniem wierszy.

**Ewelina Przybylska** - ur. w 1976 w Koninie. Ukończyła filologię angielską na UAM w Poznaniu, specjalność literaturoznawstwo. Absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław. Pracuje od 7 lat jako nauczycielka w szkole. Zainteresowana psychologią, pracą z ciałem oraz sztukami walki.

**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. 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.

**Eliza Rudzińska** – ur. w 1981 roku we Wrocławiu, dr nauk o kulturze fizycznej, pracuje na Wydziale Fizjoterapii AWF we Wrocławiu oraz w Ośrodku Chorób Serca 4WSKzP we Wrocławiu. Ukończyła Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych. Jest specjalistą psychomotoryki, sportu osób niepełnosprawnych oraz instruktorem nordic walking. Zawodowo zainteresowana rehabilitacją kardiologiczną, rekreacją w rehabilitacji, muzykoterapią. Prywatnie – pozytywnie uzależniona od aktywności fizycznej, która pozwala jej na relaksację zarówno ciała, jak i ducha.

**Anna Ryńca** – ur. 1971r. w Kluczborku. Studiowała pedagogikę specjalną w zakresie rewalidacji upośledzonych umysłowo w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Krakowie. Absolwentka Podyplomowych Studiów z zakresu gimnastyki korekcyjnej oraz Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. Pracuje w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Kluczborku. Zainteresowania dotyczą: jazzu, jogi, podróży tych dalekich i tych bliskich.

**Maro Shimoda** - jest pierwszym mistrzem karate-do oraz shoto-kan w Polsce. Tworzył szkoły w Łodzi, Gdańsku i Szczecinie. W latach 1973 -1976 współpracował z Jerzym Grotowskim w Teatrze Laboratorium we Wrocławiu. Jest członkiem Towarzystwa Kulturalnego Hokkaido-Polska. Mieszka w Japonii, we wsi Kita Mura. Maro Shimoda kontynuuje po swym dziadku i ojcu tradycję buddyzmu shin i jest kapłanem buddyjskim w świątyni Jodoji. Uprawia poezję japońską haiku oraz shodo - sztukę kaligrafii na papierze.

**Inga Schorowska** - ur. w 1969 r. we Wrocławiu. Ukończyła rehabilitację na AWF Wrocław. Przez wiele lat asystentka Nigela Hornby, nauczyciela Techniki Alexandra w Oslo. Studiuje medytację i raja yogę w International Meditation Institute w Kullu w Indiach. Trenerka somayog, pranayam i uzdrawiania pranicznego. Poszukuje sposobów na pełne wykorzystanie potencjału umysłu i ciała poprzez podróże, naukę, duchowość i sztukę.

**Jadwiga Wais** - socjolog, antropolog baśni. Pracuję na Akademii Medycznej w Zakładzie Humanistycznych Nauk Lekarskich. Wykładowca Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław. Zajmuje się zagadnieniami przemiany duchowej, obejmującej pogranicze filozofii, psychologii, mitologii, baśni i literatury pięknej. Autorka książek *Gilgamesz i Psyche* (2001) oraz *Ścieżki baśni* (2006)

Redakcja:  
**Lesław Kulmatycki, Renata M. Niemierowska**

Opracowanie graficzne: MC-K.

Obraz na okładce autorstwa Michaliny Cieślikowskiej-Kulmatyckiej.  
Fotografie oraz elementy graficzne użyte w numerze wykonane zostały przez Grzegorza Pawlaczka,  
Joannę Pawlaczek, Michalinę Cieślikowską-Kulmatycką oraz autorów artykułów.

**Adres Redakcji:**

“Przestrzeń” - pismo Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych,  
Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi oraz  
Zakładu Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej  
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu  
51-612 Wrocław, ul Paderewskiego 35,  
tel: (071) 34 73 324, (071) 348 72 33  
e-mail: leslaw.kulmatycki@awf.wroc.pl

