

# PRZESTRZEN

- 2 *Placebo czy nocebo? (Zamiast Wstępu)*
- 3 *Studia Technik Relaksacyjnych i Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi*
- 4 *Wprowadzenie do psychologii jogi. Psychologia jogi w świetle Jogasutr Patañdzalego i radża jogi R.S. Mishry*  
Renata M. Niemierowska
- 18 *„Re-akcja” wykorzystywanie technik relaksacji do podnoszenia efektywności biznesowej*  
Małgorzata Gortel
- 22 *Techniki relaksacyjne w programie aktywnych metod uczenia się dla dzieci z dysleksją rozwojową*  
Dominika Wiktorko
- 23 *„Fantazja” - program zajęć relaksacyjno-logopedycznych dla dzieci w wieku przedszkolnym,*  
Anna Jugo
- 41 *Moje doświadczenia z joga nidrą*  
Krystyna Hampelska
- 46 *Wykorzystanie ćwiczeń relaksacyjno-rozciągających górnych kończyn u osób pracujących przy stanowiskach komputerowych*  
Piotr Jodko
- 53 *Wybrane techniki relaksacyjne w trakcie zdobywania Aconcagua*  
Magdalena Kasak
- 63 *Techniki relaksacyjne w stwardnieniu rozsianym*  
Wioletta Paszek
- 74 *Znaczenie jogi i snów na drodze osobistego rozwoju*  
Barbara Ezman
- 81 *Wpływ sztuk walki i systemów medytacyjno - relaksacyjnych na proces przystosowania społecznego osób je praktykujących zagrożonych patologią społeczną*  
Artur Krzyżanowski
- 91 *Wspomaganie diety terapii jogą hormonalną*  
Ilona Molenda-Grysa
- 102 *Techniki relaksacyjne w treningach fitness*  
Katarzyna Koziół
- 110 *Absolwenci 2011 - tematy prac studentów, którzy ukończyli studia z zakresu technik relaksacyjnych*
- 111 *Ratuj Tybet!*
- 112 *Autorzy tego numeru*

# *placebo czy nocebo?*

(zamiast wstępu)

H. K. Beecher w 1995 r. w swojej pracy „The Power of Placebo“ publikowanej w *Journal of the American Medical Association* (159, 17, 1602-1606) opisuje kilkadziesiąt przypadków pacjentów z których prawie 1/3 powróciła do zdrowia bez udziału leków czy lekarskich interwencji. Najczęściej powracali do zdrowia pacjenci z bólami migrenowymi czy dolegliwościami o charakterze psychosomatycznym. Arthur Barsky, psychiatra z Boston Brigham and Women's Hospital uważa, że istnieje również efekt *nocebo*. Ma on taką samą moc co placebo, tylko w odwrotnym kierunku. Może zmienić reakcję organizmu z pozytywnej na negatywną. Fenomen ten obrazują jedno z najbardziej znane badania w historii promocji zdrowia, tzw. *Framingham Heart Study*. Opisuje je Rebecca Voelker w *Journal of the American Medical Association*, (275, 5, 345-347) W badaniach na 5209 osobach w wieku 30-62 wynika, że kobiety, które nastawione były na zachorowanie na choroby serca, cztery razy częściej na nie chorowały, w odróżnieniu od kobiet, nie miały takiego wewnętrznego nastawienia.

Niniejszy zeszyt prawie w całości składa się z fragmentów prac studentów IV edycji Studiów Podyplomowych Techniki Relaksacyjnych kończących studia w 2011 r. W znacznej części jest to próba adaptacji technik relaksacyjnych do codziennego życia. Piąty Zeszyt „Przestrzeni” proponuje skróty prac dyplomowych, poprzedzonych esejem o psychologii jogi autorstwa Renaty Niemierowskiej. Jest to część druga, pierwsza ukazała w poprzednim numerze. Cykl skrótów prac dy-

plomowych otwiera opracowanie Małgorzaty Gortel o wykorzystywaniu technik relaksacji do podnoszenia efektywności biznesowej. Następnie przedstawiamy grupę prac o charakterze profilaktyczno-terapeutycznym. Są to kolejno opracowania: Anny Jugo i Dominiki Wiktoro o autorskich programach zajęć relaksacyjnych adresowanych do dzieci z problemami logopedycznymi; Artur Krzyżanowski o wpływie technik medytacyjno-relaksacyjnych na młodzież zagrożoną patologią. Piotr Jodko proponuje wykorzystanie ćwiczeń relaksacyjno-rozciągających górnych kończyn u osób pracujących przy stanowiskach komputerowych, a Wioletta Paszek opisuje, jakie techniki relaksacyjne mogą być stosowane w stwardnieniu rozsianym. Inna grupa tematów koncentruje się na rozwoju osobistym oraz wspomaganie pozytywnych zasobów zdrowia. Magdalena Kasak opisuje w jaki sposób techniki relaksacyjne pomagały jej w zdobywaniu Aconcagua, Krysztyna Hampelska oraz Barbara Ezman piszą o swoich osobistych doświadczeniach z joga *nidra*. natomiast Ilona Molenda-Grysa pisze o jodze hormonalnej i diecie. Cykl opracowań studentów zamyka tekst Katarzyny Kozioł o wykorzystaniu technik relaksacyjnych w treningach fitness.

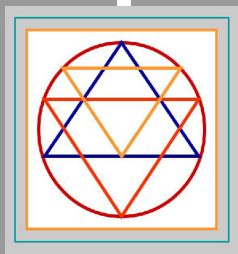
W końcowej części „Przestrzeni” chcemy zwrócić uwagę czytelników na TYBET, gdyż nie ulega wątpliwości, że na naszych oczach ginie jedna z najpiękniejszych kultur w historii ludzkości.

Redakcja

*Keep your thoughts positive because your thoughts become your words.  
Keep your words positive because your words become your actions.  
Keep your attitude positive, because your actions become your habits.  
Keep your habits positive because your habits become your values.  
Keep your values positive because your values ... They become your destiny.*

Mahatma Gandhi

studia  
technik  
relaksacyjnych



studia  
psycho-  
somatycznych  
praktyk jogi

**Zimą 2012 r.  
rozpoczęli zajęcia  
studenci piątej edycji  
jedynych w Polsce  
Podyplomowych Studiów  
Technik Relaksacyjnych,  
przy AWF we Wrocławiu.**

Obecnie techniki relaksacyjne poznaje grupa 27 studentów, w ramach piątej edycji studiów 2012-2013. Trwa nabór do edycji szóstej, a zajęcia rozpoczną się jesienią 2013 lub wiosną 2014.

**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 autogeny 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 Technik Relaksacyjnych.

**Jesienią 2011 r.  
zakończyli zajęcia  
studenci pierwszej edycji  
a zarazem pierwszych w Polsce  
Podyplomowych Studiów  
Psychosomatycznych Praktyk  
Jogi, przy AWF we Wrocławiu.**

W grudniu 2011 grupa 24 studentów zakończyła zajęcia w ramach pierwszej edycji studiów 2010-2011. Trwa nabór do edycji drugiej, która rozpocznie swoje zajęcia wiosną lub jesienią 2013 r.

**Program obejmuje 400 godzin pracy, głównie o charakterze praktycznym. Prowadzącymi zajęcia są doświadczeni nauczyciele oraz praktycy oraz pracownicy naukowci, znający 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.

Renata M. Niemierowska

# Wprowadzenie do psychologii jogi (2)

## Psychologia jogi w świetle *Jogasutr* Patańdzalego i radża jogi R.S. Mishry

### Psychologia Zachodu a psychologia jogi

Psychologia Zachodu jest młodą nauką, posługującą się w teoriach i badaniach statystycznymi metodami matematycznymi. Kładzie nacisk na ilościowe interpretacje badanej rzeczywistości, tworząc modele teoretyczne zgodne z arystotelesowską zasadą „wyłączonego środka”. Dokonując np. ewaluacji terapii behawioralno-poznawczej, której celem było skłonienie grupy osób do zaprzestania palenia, opisuje ile osób, w jakim czasie i po zastosowaniu jakich metod pracy podjęło decyzję pozytywną i uwolniło się od nałogu (w porównaniu z wynikami grupy kontrolnej – ludzie, którzy postanowili rzucić palenie bez pomocy terapeuty). Nie uwzględnia przy tym ani dokonań współczesnej logiki wielowartościowej, ani indywidualnych, jakościowych, subiektywnych doświadczeń każdego z uczestników. Wyniki osiągnęte dla grupy

(a w istocie dla możliwie największej ilości badanych grup) są dla psychologii Zachodu podstawą oceny trafności stosowanych procedur terapeutycznych. Jako praktyka psychologia Zachodu jest przede wszystkim terapią kliniczną lub środowiskową rozmaitych cierpień i zaburzeń psychicznych.

Po stu latach fascynacji psychopatologią i „anatomią ludzkiej destrukcyjności”, mniej więcej od połowy XX w., psychologia Zachodu, czerpiąc obficie z dokonań psychologii Wschodu, zaczyna stawiać pytania o indywidualny potencjał rozwojowy człowieka, o niedualne stany świadomości i transpersonalne wymiary życia *psyche*. Zaczyna dostrzegać duchowe drogowskazy (a także praktyczne propozycje pracy na rzecz zrównoważonego rozwoju indywidualium, w harmonii z życiem naszej planety) w filozofii i psychologii *mahajany* (Jung, Assagioli, Maslow, Capra, Wilber, Mindell, Kabat-Zin i wielu innych). W odróżnieniu od niej psychologia jogi, już w swej najstarszej formie, jest **systemowa i holistyczna**. Jako system indywidualnie badanej relacji ciało/umysł/duch, joga proponuje **poznawczą, integralną i transpersonalną psychologię procesu**, a jej podstawą jest **indywidualne, jakościowe doświadczenie praktykującej osoby**, pracującej w początkowych etapach samorealizacji pod kierunkiem nauczyciela. Psychologia jogi odwołuje się zatem do rzeczywistości, której nie można jednoznacznie opisać ani za pomocą modelu statystycznego, ani nawet w zgodzie z zasadą redukcji fenomenologicznej, gdyż przekracza obie te perspektywy.

Możemy powiedzieć, że psychologia jogi w każdej z jej wielu szkół jest holozofią (gr. *holon* – całość, *sophia* – mądrość), łączącą antropologię (wiedzę o człowieku w wymiarze biologicznym, psychologicznym i społecznym) z codzienną praktyką w obszarze relacji ciało/umysł/duch i zaawansowanymi metodami introspekcji. Jednak najlepsze próby jednoznacznego zdefiniowania terminu „holozofia” nie pomogą nam w uchwyceniu jej ducha. Podobnie jak psychologia *zenu*, czy tybetańskiej *mahamudry* pozostanie abstrakcją, jeśli nie to-



warzyszy jej osobiste doświadczenie. Być może trafną byłaby metafora, która wskazałaby różnicę między psychologią Zachodu, a psychologią jogi za pomocą słów: kalkulacja i kontemplacja. Różnica między tymi pojęciami jest jednocześnie różnicą między cywilizacją zorientowaną materialistycznie, z jej rozwiniętą sztuką manipulacji i efektywnymi metodologiami, zapewniającymi psychiczne zyski („przy-stosowanie społeczne” i pozorne poczucie bezpieczeństwa), a uniwersalną wspólnotą duchową ludzkości, która w sposób spontaniczny odsłania się we wszystkich twórczych wymiarach życia jednostki w relacji z innymi, świadomymi istnieniami tej wspólnoty członkami społeczeństwa.

Przypominając na użytek naszych rozważań Jungowski (a w istocie wywodzący się z psychologii jogi) model *psyche*, z jej czterema podstawowymi funkcjami psychicznymi (intuicja, rozum, emocje, percepcja), możemy podsumować najbardziej uderzające różnice między psychologią jogi a psychologią Zachodu w przedstawionym tu, uproszczonym zestawieniu. Najważniejsza różnica polega na tym, że psychologia jogi w swej teorii i praktyce odwołuje się do wszystkich czterech funkcji, a także do transracjonalnego wymia-

ru życia świadomości, natomiast psychologia Zachodu jest całkowicie racjonalna. Jej język teoretyczny odwołuje się do kartezjańskiego rozróżnienia podmiotu i przedmiotu poznania (badania lub opisu), jej praktyka jest przede wszystkim praktyką terapii, dla której kluczowe znaczenie ma różnica i paternalistyczny dystans między „terapeutą” a „pacjentem”. W tej relacji terapeuta przyjmuje postawę „nad” pacjentem, nawet jeśli potrafi ujrzeć dzięki pacjentowi samego siebie i swe własne, nierozwiązane problemy. Spotkanie pacjenta i terapeuty ma przede wszystkim wymiar funkcjonalny, a perspektywa tego spotkania zakłada „doprowadzenie” pacjenta do etapu, na którym jego cierpienie zostało na tyle uzdrowione, by dalej potrafił radzić sobie sam. Diagnoza, którą „dysponował” terapeuta, została ostatecznie przyjęta i zaakceptowana przez pacjenta, podobnie jak zastosowana metoda terapii i jej rezultat.

W psychologii jogi relacja ucznia i nauczyciela jest przede wszystkim kontemplacją „tej samej osoby”, dwóch aspektów tego samego, integralnego procesu poznania (*gnosis*), jakim jest samopoznanie i samorealizacja. Proces ten ujmowany jest w perspektywie kosmicznej, a jednocześnie poza wszelką in-

### Psychologia jogi i, r, e, p\*

teoria holistyczna  
logika wielowartościowa  
**paradoks/kontemplacja**  
doświadc. wewnętrzne/  
samorealizacja  
**Podmiot-Podmiot**  
indywidualna praktyka  
relacja: uczeń = nauczyciel  
perspektywa integralna/  
transcendentalna  
**gnoza**

### Psychologia Zachodu r (i, e, p)

teoria racjonalna  
logika dwuwartościowa  
**sprzeczność/krytyka**  
doświadczenie zewnętrzne/  
eksperyment  
**podmiot-przedmiot**  
praktyka kliniczna/terapia  
relacja: terapeuta X pacjent  
perspektywa funkcjonalna/  
„naprawcza”  
**diagnoza**

\* intuicja, rozum, emocje, percepcja – 4 funkcje *psyche* wg C. G. Junga

telektualną, bądź emocjonalną perspektywą. W tym procesie rozum, intuicja, emocje i percepcja widziane są jako podstawa, której (stopniowo) poznawane, równoważone i powściągane elementy dają początek głębszym procesom integrującego poznania. Doświadczenie wewnętrzne (np. „wygasanie *ego*”) może być komunikowane za pomocą paradoksu, poematu lub symbolu, a metody pracy, czy też rozważania teoretyczno-filozoficzne za pomocą prostych opisów i praktycznych wskazówek. Praktyczne wskazówki i opisy, a także paradoksy, symbole, czy też wiersze, zostaną rozpoznane i zrozumiane przez adepta w miarę spontanicznego otwierania się przestrzeni do ich przyjęcia.

*Ludzie Wschodu pozostają w większej mierze pod wpływem zasadniczych faktów psychicznych niż my. Są oni lepiej przygotowani do dostrzeżenia prawdy o psyche. Dziecko rodzi się z jakąś potencjalnością. Cóż, Wschód bazuje głównie na tej potencjalności. Wschód bazuje na fundamentalnych faktach duszy ludzkiej i - bardziej niż Zachód - wierzy w nią i jej możliwości.*

C.G. Jung

Zanim przyjrzymy się wizji 24 *tattw* rzeczywistości psychicznej, opisanej w *Jogasutrach*, przypomnijmy, że postulat poznania integralnej *psyche* (Atmana lub Puruszy, Jaźni), która istnieje w każdym człowieku (jako z jednej strony jego duchowy potencjał, „prawdziwa natura”, zaś z drugiej oczekująca samorealizacji rzeczywistość Brahmana), jest dużo straszny, niż usystematyzowane, teoretyczne podstawy *radża jogi*. Przed Patańdzalim istniało wiele szkół i technik pracy z ciałem i umysłem, a także wiele propozycji psychologicznych. W pierwszej części naszych rozważań omówiliśmy jedną z nich, sięgając do rozdziału *Mahabharaty, Mokszadharmy*. Powtórzmy raz jeszcze: dusza (indywidualny *atman*) posiada 5 elementarnych zmysłów, odpowiadających pięciu „żywiłom” *prakriti* (słuch, wzrok, kontakt, smak, zapach), narząd myślenia (*manas*), intuicyjny intelekt (*buddhi*) i uczucia, związane z własnymi stanami świadomości (*bhawa*).

Oto źródło inspiracji Junga, 4 funkcje indywidualnej *psyche*: percepcja (5 zmysłów, *karmendrija*), rozum (*manas*), intuicja (*buddhi*) i emocje (*bhawa*). C.G. Jung był nie tylko wyrafinowanym znawcą kultury Dalekiego Wschodu, ale zafascynowany jogą, prowadził

## Drzewo 25 *tattw* u Patańdzalego

- (1) Purusza („Widz w swej naturze”, „Wielki Świadek”)
- (2) Pradhana (nieprzejawiona) podstawa **Prakriti** (rzeczywistości przejawionej)
- (3) **buddhi (mahat, linga)** – „czysta świadomość”, kosmiczna intuicja intelektualna
- (4) **asmita** („oddzielona, podstawowa tożsamość”) (5) **5 tanmatra**

(6) **manas** (umysł)

(9) **5 mahabhuta**

(7) **5 karmendrija**

mowa (**wac**)  
 chwytanie (**hasta** – ręka)  
 narząd ruchu (**pada** – noga)  
 narząd rozmnażania (**upastha**)  
 narząd wydalania (**pajus**)

(8) **5 dźńanendrija**

słuch (**śrotra** – ucho)  
 dotyk (**twac** – skóra)  
 wzrok (**caksus** – oko)  
 smak (**dźjihwa** – język)  
 węch (**nasa** – nos)

**karmendrija** – psychiczne narządy działania  
**dźńanendrija** – psychiczne narządy poznania

**tanmatra** – subtelne elementy  
**mahabhuta** – żywiły Prakriti

(w 1932 r.) poświęcone jodze seminaria i dokonał jej analizy, przedstawionej w obszernym studium (w oparciu o notatki Sonu Shamdasaniego) pt. *Psychologia kundalini jogi*.

Dla psychologów jogi epoki *Mokszadharmy* „indywidualny *atman*” (*dźiwa*, czyli dusza) jest *kszetradźña* - „znawcą pola”. Rzeczywistym polem poznania jest *Atman*, tożsamy z *Brahmanem*. To, co pojawia się dla *manas* (umysłu) w wymiarze zmysłowym, w polu świadomości manifestuje się jako jedna z 3 *gun prakriti* i odczuwane jest albo jako cierpienie (*duhkha*), albo radość (*priti*), albo jako stan pośredni między brakiem przyjemności, a otepieniem lub omamieniem (*moha*). Zadaniem „znawcy pola” jest rozpoznanie gry *prakriti* i „wycofanie” zmysłów. Trwając w stanie wewnętrznego wyciszenia „znawca pola” przezwycięża wszelkie *bhawa* („w tej trójce stanów – *dukha*, *priti*, *moha* – są zawarte wszelkie stany”), by ostatecznie osiągnąć najgłębszy, wewnętrzny pokój, wygaszenie wszelkich namiętności i przywiązań, wolność od *citta writti*, czyli psycho-mentalnych „wirów” *citta* (świadomości). A poprzez to nadświadomie uświadomioną jedność najwyższej rzeczywistości.

Przypomnijmy też, że psychologiczne dysputy filozofów, praktykujących joginów i mędrców w V w. odwołują się do 1000-letniej tradycji. Rozważają oni w swych pis-

mach i publicznych wystąpieniach, czy np. najwyższe poznanie można osiągnąć drogą medytacji intelektualnej, czy jedynie za pomocą metod medytacji, wskazywanej przez jogę. To właśnie w tym okresie, między II a V wiekiem, drogi *sankhji* (która przyjęła postać szkoły filozoficznej w V w. p. n. e.) i jogi zaczęły się rozchodzić. Był to bowiem czas systematyzacji wielkiej tradycji ustnej. Podobnie jak *Kapila*, mityczny mędrzec i twórca *sankhji*, *Patańdzali* nie jest postacią historyczną, lecz symbolem dużo starszej wiedzy, tworzonej przez wielu nauczycieli i wiele ośrodków starożytnych Indii. Najważniejsze dzieła tego kręgu obejmują przede wszystkim zbiór *sutr* *Patańdzalego*, zatytułowany *Jogasutry*, składający się z czterech części:

Rozdz. 1 : 51 sutr i część o „ekstazie jogicznej” (*Samadhipada*)

Rozdz. 2 : 55 sutr o „ścieżce jogi” (*Sadhanapada*)

Rozdz. 3 : 55 sutr o „nadludzkich mocach” (*Wibhuti*)

Rozdz. 4 : 34 sutry o „odosobnieniu” (*Kaiwaljapada*)

Inne dzieła i równie ważne dokonania psychologii jogi to przede wszystkim komentarze do *Jogasutr*: *Jogabhasja* *Wjasy* (VI–VII w.), *Tattwawaiśaradi* (ok. 850 r.) *Waczaspatiego* *Miśry*, *Radżamartanda* króla *Bodży* (XI w.) i *Jogawarittika* (zawierająca także komentarze do *Jogabhasji*) *Widźnanabhikszu*

## Zestawienie poszczególnych *tattw*: karmendrija, dźńanendrija, tanmatra i mahabhuta

Twórcą *tattw* jest *buddhi* (mahat/linga)

<b>karmendrija</b>	<b>dźńanendrija</b>	<b>tanmatra</b>	<b>mahabhuta</b>
mowa - <b>vac</b>	ucho - <b>śrotra</b>	boski dźwięk - <b>diwjaśabda</b>	przestrzeń - <b>akaśa</b>
ręka - <b>hasta</b>	skóra - <b>twac</b>	boskie czucie - <b>diwjasparsa</b>	wiatr - <b>waju</b>
noga - <b>pada</b>	oko - <b>caksus</b>	boska barwa - <b>diwjarupa</b>	ogień - <b>agni</b>
narząd rozmnażania - <b>upastha</b>	język - <b>dźjihva</b>	boski smak - <b>diwjarasa</b>	woda - <b>ap</b>
narząd wydalania - <b>pajus</b>	nos - <b>nasa</b>	boski zapach - <b>diwjagandha</b>	ziemia - <b>prthivi</b>

(XVI w.). W najstarszych pismach joginów filozofia jest rozpatrywana w kategoriach psychologicznych i odnosi się przede wszystkim do twórczej aktywności umysłu, *darśana* (l. mnoga). Są to „widzenia” i wglądy zarówno we własną psychikę, jak i byt. Stąd płynie poszukiwana mądrość poznania. Sanskrycki rdzeń *drś* znaczy: widzieć, kontemlować. Doświadczenie wewnętrzne, indywidualna praktyka i *dhjana* – stopniowe lub natychmiastowe wglądy we własną naturę (=Atmana) i „oglądy” rzeczywistości są drogą jogina. Jej celem jest oświecenie (wyzwolenie, *moksha*) przez uzyskanie stanu *staza*, powściągnięcie ciała, zapanowanie nad własną psychiką i całkowite uciszenie umysłu, nie zaś wyrafinowane spekulacje intelektualne.

### **Drzewo 24 tattw rzeczywistości psychicznej według Jogasutr Patańdzalego**

*Joga jest zaprzestaniem aktywności umysłu.*

Patańdzali, *Sutra* 1.2

Interesuje nas przede wszystkim część 2, *Sadhanapada*, tu bowiem wyłożona jest podstawa psychologii jogi wczesnego okresu systematyzacji. Dla Patańdzalego *tattwy* („tałości”) to rzeczywistość przedmiotowa (*drśja*) i przejawiona (*wjakta*), t w o r z o n a przez jednostkową *dźiwa* (indywidualną *psyche*). Wszystkie *tattwy* łączy relacja zależności powstawania. Organizm psychofizyczny jest integralną jednością. Jednostkowa *dźiwa* to karmicznie uwarunkowane złoże świadomości (*karmaśaja*). To innymi słowy „agregat karmiczny” (łac. aggregare – gromadzić) świadomości (*citta*). Według Patańdzalego istnieje 5 zjawisk uciążliwych i nieuciążliwych, powodujących rozrastanie się złoza. Każde zjawisko świadomościowe, wszystko to, co się „dzieje” w świadomości, tworzy odpowiednią *samskarę* – podstawowy potencjał realizacyjny, dążący do stania się kolejnym zjawiskiem. Nieustanny kołowrót zjawisk i *samskar* tworzy *samsarę*, Wielki Kołowrót wcieleń, tak długo, aż rozwieje się

i zaniknie indywidualna *citta*. Funkcją *citta* jest bowiem współtworzenie złoza, tworzenie i gromadzenie *samskar*, a w konsekwencji wędrówka przez kolejne wcielenia. Przykładem nieuciążliwego zjawiska świadomości jest poznanie rozróżniające (*wiwekakhjati*), np. rozpoznanie różnicy między *guną sattwą* a Puruszą, bo przyczynia się do rozwiania niewiedzy (*awidja*). 5 zjawisk uciążliwych (*kleśa*), to według Patańdzalego niewiedza – *awidja*, ograniczona tożsamość „ja jestem” – *asmita*, pragnienie – *raga*, wstręt – *dweśa*, przywiązanie – *abhiniweśa*.

Na etapie poprzedzającym rozwianie się indywidualnej *citta* i wygaśnięcia *ego*, medytujący jogin rozpoznaje, iż Purusza („Widz w swej naturze”) i Pradhana (nieprzejawiona podstawa, przyczyna rzeczywistości przejawionej, czyli Prakriti) to dwa aspekty Brahmana (absolutu). Rozpoznaje też, że twórcą wszystkich *tattw* jest *buddhi* (*mahat/linga*), kosmiczna intuicja, „czysta świadomość”. Nie widzi tego i nie może ujrzeć nasza egoistyczna, „oddzielona egzystencja”, *asmita* (*asmi ta* – „ja [tym] jestem”). Tak długo, jak ograniczona i uwarunkowana *asmita* tworzy swą egocentryczną perspektywę, chwyta jedynie to, co tę perspektywę podtrzymuje. „Agregat karmiczny”, *karmaśaja citta*, to umysł (*manas*), 5 psychicznych narządów działania (*karmendija*), 5 psychicznych narządów poznania (*dźhanendrija*, *budhendrija*), 5 subtelnych elementów (*sukszmabhuta*), inaczej zwanych *tanmatra*, oraz 5 wielkich elementów, czyli „żywiołów” (*mahabhuta*). W oparciu o diagram tłumacza T. Rucińskiego (Patańdzali, *Jogasutry*, Warszawa 1979, s. 4), drzewo 25 *tattw* u Patańdzalego przedstawia się następująco:

„Rzeczywistość psychiczna 25 *tattw*” stworzona przez *buddhi*, zawiera w sobie fizyczne, fizjologiczne i psychologiczne wymiary *dźiwa*, a także „subtelne elementy”, *tanmatra*. *Buddhi* tworzy zatem *asmitę* (przybliżony odpowiednik egoistycznego *ego*), ale i 5 *tanmatra* (co można w przybliżeniu określić jako pięć „subtelnych zmysłów” kontemplacyjnej



świadomości transracjonalnej). Z niej wyłaniają się żywioły Prakriti, mahabhuta, zgodnie z medycyną ajurwedyjską jakości fizyczne bytu, tworzące konstytucję psychofizjologiczną indywiduum. Kosmiczna świadomość buddhi uobecniająca się w pranie ma swe odpowiedniki w psychosomatycznym organizmie człowieka, zatem ciało ludzkie zawiera Ziemię, Wodę, Ogień, Powietrze i Przestrzeń. Elementów, czyli żywiołów mahabhuta nie należy pojmować dosłownie jako „form materialnych”, są to raczej bardzo subtelne, metaforyczne pojęcia, odnoszące się do dynamicznej jedności wszystkich funkcji i aspektów życia organizmu. Manas (umysł) jest twórcą psychicznych narządów działania (5 karmendrija to przybliżony odpowiednik wymiaru podstawowych procesów fizjologicznych i życia organów sterowanych przez autonomiczny układ nerwowy) oraz psychicznych narządów poznania (5 džnanendrija), w przybliżeniu funkcji związanych z percepcją i stanem czuwania, sterowanych przede

wszystkim przez ośrodkowy układ nerwowy. Tak więc tattwy zawierają w sobie to wszystko, co wynika wprost z karmicznego uwarunkowania karmaśaja, ale także 5 „subtelnych organów poznania”, intuicyjny potencjał samorealizacyjny, tanmatra. Ich najprostszym wyjaśnieniem byłby następujący opis: ukryta w dźiwa, świadoma siebie, integralna psyche, w drodze do pełni samorealizacji spontanicznie kontemplanuje Puruszę i Prakriti („boska barwa”, „boski dźwięk”, etc.), a poprzez to dąży do oświecenia i wyzwolenia (moksza).

Kiedy realizuje się moksza (wyzwolenie) wszystkie te podziały, wynikające z aktywności umysłu, krzątający zmysłów i poruszeń emocji rozwiewają się i jak powiada Patańdzali:

... obserwator zostaje osadzony w sobie.

Sutra 1.3

„Obserwator” to oczywiście Purusza.





## 21 szkół uwalniania *karmaśaja*

Istnieje 21 podstawowych odmian jogi. Każda z nich kładzie nacisk na pewien wybrany aspekt pracy ciało/umysł/duch, na praktykę i drogę, prowadzącą do *moksha* i każda odwołuje się do innych autorytetów i źródeł pisanych. Joga integralna (zaproponowana przez Śri Aurobindo i jego ucznia H. Chaudhuri) zawiera je wszystkie. Najważniejsze szkoły jogi, z których wiele przetrwało do czasów współczesnych, to karma joga, bhakti joga, dźapa joga, dhjana joga, adźapadźapa joga, samarpana, purna joga, sahadźa joga, hatha joga, asztanga joga Patańdzalego (zawiera radźa jogę), dźhana joga, wiczar joga, anapanasati joga, turiya joga (*nirwikalpa joga*), surat-śabda joga, krija joga, kundalini joga (siddha joga lub ladźa joga), tantra joga. Rzetelne omówienie wszystkich tych szkół wymagałoby osobnych rozważań, omówimy je więc pokrótce.

### **Karma joga**

Joga czynu (*kri* – czyn), rozróżnia 3 rodzaje *karmy*. Kładzie nacisk na kontemplację *Lila Kszetra* – kosmicznego pola gry, ruchu, przemian i działania Prakriti.

### **Bhakti joga**

*Bhakti* – „oddawanie z miłością czci” (Atmanowi jako bóstwu). Istnieje 9 sposobów praktykowania bhakti jogi, 10 stopni wznoszenia się ku *Prema-maja* (życiu w boskiej ekstazie). Podstawą jest *ahimsa* (nie krzywdzenie istot żywych) i *krija* – czynienie dobra innym.

### **Dźapa joga**

*Dźapa* - dosł: głośne powtarzanie świętego imienia. Praktykowanie mantry lub OM (na głos i w umyśle).

### **Dhjana joga**

To joga medytacji, od wizualizacji, koncentracji i „kontemplującej koncentracji” naokreślonych formach, kształtach, fenomenach umysłu etc., ku medytacji i koncentracji bezprzedmiotowej.

### **Adźapadźapa joga**

Szkoła wskazująca praktyki koncentracji na *adźnie* (wdech: **so**, wydech: **ham**, głośno, potem w umyśle) i dalej ku zaawansowanej medytacji OM (Ardha, Bindu, etc.).

*Powtarzanie i medytacja OM doprowadza do zniknięcia wszelkich przeszkód i obudzenia nowej świadomości.*

Patańdzali, *Jogasutry*, I, 29

### **Dźhana joga**

„Joga najwyższego poznania” (mądrości oświecenia). Podróż od *wiweka* (trafne rozróżnianie) i *wairagja* (wyrzeczenie) ku usunięciu *awidji* (ignorancji). Jest to zwrócenie całego swego życia ku najwyższej rzeczywistości i wymaga opanowania *szat sampatti* (sześciu umiejętności):

*Szama* – spokój umysłu

*Dama* – kontrola zmysłów i namiętności

*Titiksha* – wyrozumiałość (także wobec własnej karmy)

*Uparati* – pogodna akceptacja tego, co nas spotyka w życiu

*Samadhana* – najwyższa czujność umysłu

*Szradha* – wiara i poświęcenie

*Kiedy jogin zdaje sobie sprawę z tego, że ta sama świadomość jest obecna bez różnicy we wszystkich ciałach, wznosi się ponad cykl narodzin i śmierci.*

*Vidźhana Bhairawa Tantra*, w. 77

**Asztanga joga (czyli joga Patańdzalego)**, zawierająca hatha jogę i radźa jogę. Podobnie jak dzieła *Hatha-joga Pratipika*, *Shandailya Upanishad*, *Katha*, *Svetasvatara* i *Taittiriya Upanishad* zaleca praktykowanie:

### **Metod wstępnych**

(Jama i Nijama, Pranajamy, Asany)

### **Metod zaawansowanych**

(Pratjahara, Dharana, Dhjana, Samadhi)

Sensem istnienia *karmaśaja* jest *samadhi* (dosł. [bycie] „całkowicie w zgodzie”) – poszukiwanie i samorealizacja. Patańdzali opisuje 4 podstawowe wymiary niedualnej świadomości.

*Pielgrzym, pielgrzymka, droga  
Były tylko Mną ku Mnie, a twoje  
Przybycie tylko Mną u Mych drzwi (...)  
Wróćcie zagubione Atomy do swego centrum  
grawitacji (...)  
Promienie, które zawędrowałyście w rozległą  
Ciemność,  
Wróćcie i zniknijcie z powrotem w swym  
Słońcu.*

Ananda K. Coomaraswamy

### **Sahadża joga**

Podkreśla wartość praktyki głębokiej relaksacji, połączonej z wizualizacją oraz całkowitego wyciszenia (zwaną „łatwą sadhana”) podczas wykonywania *kewal kumbaka* (zatrzymanie oddechu w fazie szczytowej i podciągnięcie zwieracza odbytu) – zaleca wykonywanie tej praktyki kilka razy dziennie lub tak często, jak to możliwe.

### **Turija joga (nirwikalpa joga)**

To jedna z najstarszych szkół, zalecana i nauczana w *Upaniszadach*. Jako centralną praktykę wskazuje siedzenie w pozycji *padmasana* z dłońmi (jedna na drugiej) spoczywającymi na udach i medytację. Osiągnięcie nieprzekazywalnego stanu świadomości (*turija*), całkowitego uciszenia umysłu i doświadczenie pustki (*śunja*) zalecał Nagardżuna ( w dziele *Mahaprajnaparamita shastra*) i inni najstarsi mistrzowie jogi.

*Joga jest zaprzestaniem aktywności umysłu.*

Patańdzali, *Sutra* 1.2

*Potem obserwator zostaje osadzony w sobie.*

Patańdzali, *Sutra* 1.3

### **Viczar joga (badanie siebie)**

Centralną praktyką jest medytacja, kontemplacja i koncentracja skierowana na procesy, jawiące się w umyśle przy powtarzaniu pytania: „kim jestem?”

Wszystkie szkoły jogi, w całym ich psychologiczno-filozoficznym bogactwie i różnorodności stosowanych praktyk są w istocie holistyczną, transpersonalną psychologią procesu przemiany, odwołującą się, jeśli to konieczne, do filozofii *adwaity wedanty* lub *sankhji*.

## **„Drzewo sankhji” w ujęciu R.S. Mishry – współczesnego jogina i lekarza**

R. S. Mishra, współczesny lekarz, chirurg, wykładowca R. A. Podar Medical College w Bombaju, był także naczelnym lekarzem Hospital M. A. Podar. Prowadził własne badania w dziedzinie psychologii i psychologii jogi, fizjologii, anatomii i endokrynologii w europejskich, amerykańskich i indyjskich ośrodkach medycznych. Był również nauczycielem radża jogi („jogi królewskiej”), związanym z ruchem *Sahaja Yoga* (Benares). Napisał kilka książek poświęconych jodze, a najbardziej znanym i cenionym także na Zachodzie jest jego podręcznik pt. *Podstawy Jogi Królewskiej*. Głównym założeniem „Podstaw Jogi Królewskiej” jest wskazanie, iż system *sankhji* jest dla jogina najlepszym drogowskazem, w jaki sposób przekształcić *pañca mahabuta* (5 żywiołów Prakriti) w *pañca tanmatra* (5 elementów subtelną natury i świadomości), następnie zaś narządów percepcji, działania i *pañca tanmatra* w jaźń kosmiczną (*ahamkara*), a dalej jaźń kosmiczną w inteligencję kosmiczną (*Mahat*), a ostatecznie inteligencję kosmiczną w Najwyższą Świadomość.

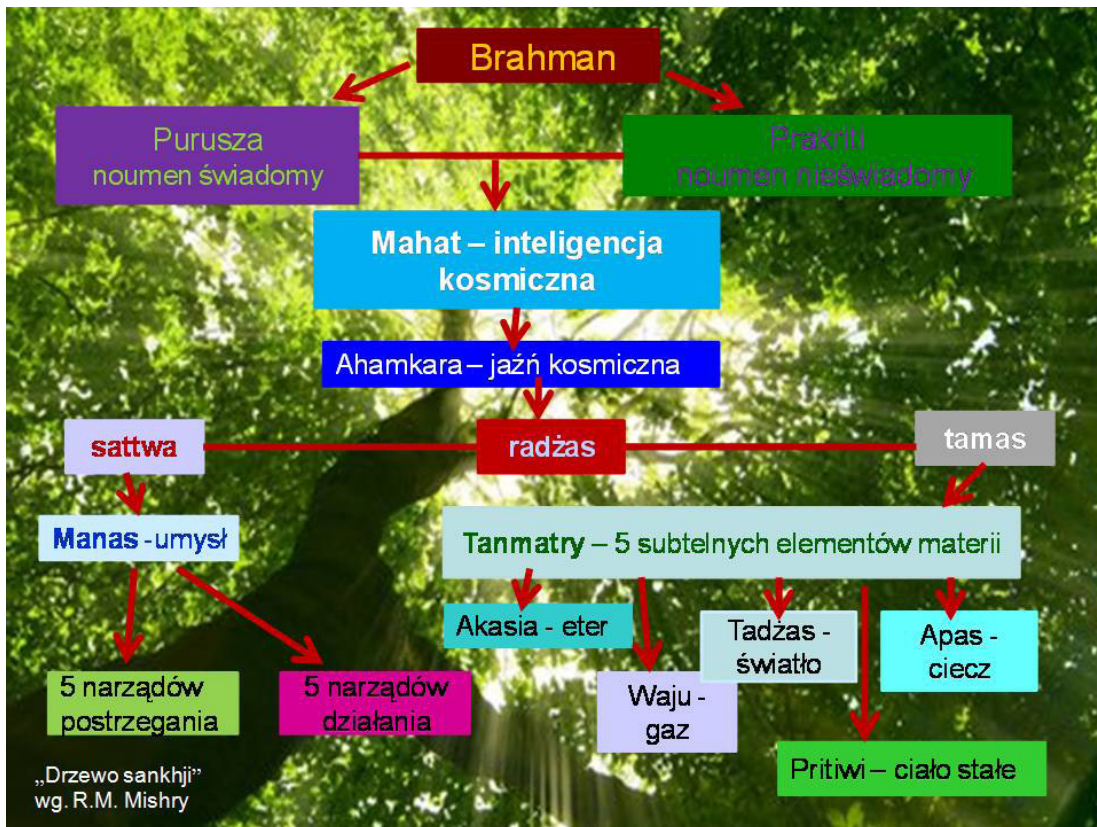
Najwyższa Świadomość i Najwyższa Natura jest wieczną energią Puruszy, który przejawia i podtrzymuje wszechświat oraz powoduje jego inwolucję – powiada Mishra już na wstępie swych rozważań o jodze (R.S. Mishra, *Podstawy Jogi Królewskiej*, przeł. Z.J. Łopszyc, Wydawnictwo Lotos, Warszawa [brak roku wydania], s. 7)

Filozoficzne „drzewo sankhji” według R.M. Mishry, to integralna wizja Brahmana, Puruszy [Atmana] jako „prawdziwej, nieprzejawionej Jaźni Duchowej”, przejawiona, dynamiczna, twórcza Prakriti i jej 3 *guny* (kosmiczne siły przyrody), *Mahat* (inteligencja kosmiczna), *Ahankara* (Jaźń kosmiczna), *manas* i 5 narządów postrzegania oraz 5 narządów działania; to także *tanmatry* (u Mishry 5 subtelných elementów materii i 5 grubých elementów materii, którym odpowiadają narządy zmysłowe).

Są tu istotne zbieżności z systemem Patańdzalego, ale i istotne różnice. Patańdzali reprezentuje, by tak rzec, „praktyczną mądrość mistyka”, wyrażoną w pięknych, surowych i lakonicznych *sutrach*. Dla R. S. Mishry założenia psychologii jogi wynikają w sposób racjonalny z filozofii *adwaita wedanty*, a przede wszystkim *sankhji*. Zaś *sankhja* jest filozofią realistyczno-materialistyczną. Jednak – co bez praktyki medytacyjnej trudno zrazu uchwycić „realistyczno-racjonalnemu”

umysłowi Europejczyka – psychologia jogi u Mishry zdaje się mieć niewiele wspólnego z jakimkolwiek materializmem. Podstawowe założenia psychologii jogi w świetle jego rozważań, odwołujących się do tradycji *sankhji*, można ująć następująco:

1. Człowiek jest indywidualną, trójwymiarową rzeczywistością Prakriti/Puruszy. Jego czwartym, rzeczywistym (ukrytym) wymiarem jest Brahman, absolut. W istocie **człowiek to nieskończona ilość wymiarów bytu.**
2. Jako „ograniczona tożsamość”, *asmita* (odpowiednik „egoistycznej osobowości”) jest aktualizującą się *samskarą*: **egzystencją psychosomatyczną**, materialno-energetyczną **podstawą wyższego ego energetycznego – *ahankary*** (kosmicznej Jaźni).
3. Jako materialno-energetyczna podstawa **jest agregatem karmicznym**, złożem (*karmaśaja*) *citta* (świadomości) posiadającym umysł (*manas*), 10 narządów psychicznych (*karmendrija* i *dźhanendrija*) oraz *bhawa*





– uczucia i emocje, stany i procesy *buddhi* (intelektu intuicyjnego).

4. Jako **indywidualny i nieświadomy proces materialno-energetyczny** (Prakriti) **jest jednocześnie świadomym świadkiem własnego rozwoju i integracji** (Atmanem, Duchem, Puruszą).

5. Jako Purusza **jest w istocie absolutem** – Brahmanem, poznającym Samego Siebie.

## Trzy Filary psychologii jogi w świetle tradycji, Jogasutr i radża jogi R. S. Mishry

Trzy filary psychologii jogi w świetle najstarszej, zarysowanej tradycji, *Jogasutr* Patańdzalego i współczesnego praktykującego jogina i lekarza, to *sadhana*, *samadhi* i *moksha*. By je przedstawić bez miałkich uproszczeń, posłużmy się metaforami „przejrzystości” (transparencja), „uśpiania” (latencja) i „przekraczania” (transcendencja).

**Sadhana** to praktyka jogi, **ośmiostopniowy proces indywiduacji**, duchowa integracja pozornego dualizmu bytu, w którym widoczna jest z jednej strony transparencja **Prakriti** (latencja Atmana), zaś z drugiej - transparencja **Atmana** (latencja Brahmana);

**Samadhi** – to poszukiwana, a zarazem spon-tanicznie ujawniająca się „prawdziwa tożsamość”, samorealizacja jako stale doświadczana, przekraczająca oba bieguny jedność:

(džiwa = **Atman**) = Brahman

To doświadczana jedność duchowej „ekwiwalencji paradoksalnej” wszelkich postrzeganych i kontemplowanych wymiarów bytu. Odnajdywana w codziennym i stopniowym wygaszaniu *ego*, w powściągnięciu ciała i umysłu, a zarazem w codziennym, twórczym działaniu, wśród obowiązków codzienności.

**Moksha** - „integracja Brahmana”, wolność najwyższej rzeczywistości, ponad wszelkim,

rozwickającym się doświadczeniem i rozwickającym się podmiotem doświadczenia. Przemawiająca głosami mędrów za pomocą kontemplacyjnych utworów poetyckich lub niewerbalnych, uniwersalnych symboli. Co ważne, potwierdzana pięknem ich życia.

Holistyczna, systemowa, transpersonalna psychologia procesu, jaką jest psychologia jogi, opisuje 4 wymiary istnienia indywidualnej *psyche* (jednostkowej *džiwa*), posługując się terminami „nieświadomości”, „podświadomości”, „świadomości” na setki lat przed pojawieniem się psychoanalizy i psychologii głębi. Dla przejrzystego przedstawienia tych wymiarów, odwołajmy się do prostego założenia, wyrażonego w terminach teorii systemów. Przyjmijmy, iż indywidualny organizm psychofizyczny, rozumiany jako system, posiada zdolność do samoregulacji i samoorganizacji.

**Samoregulacja** jest zdolnością utrzymywania dynamicznej równowagi w warunkach nie sprzyjających zdrowiu, a nawet życiu, a także pozytywnej stymulacji własnego procesu zdrowienia. Innymi słowami, organizm posiada **zdolność do homeostazy**. Możemy (w ramach dostępnego nam paradygmatu i dostępnej wiedzy) opisać zachodzące w nim procesy psychofizyczne, w tym zakresie, w jakim są możliwe do operacjonalizacji.

**Samoorganizacja** to zdolność do przemian świadomości, związanych z szeroko i głęboko pojmowanym rozwojem. Ujawnia się na biofizycznym poziomie organizmu - jest wymiarem procesów integracji w dziedzinie istnienia i działania. To przede wszystkim indywidualne, jakościowe procesy psychiczne, trudne do opisania i jednoznacznej interpretacji., „kwantowe skoki” **przemiany integralnego systemu**, jakim jest organizm. Przywołując wcześniejsze, pomocne określenia (latencja, transparencja, transcendencja), możemy opisać 4 wymiary istnienia jednostkowej *džiwa* w psychologii jogi.

## Cztery wymiary istnienia jednostkowej dźiwa (psyche)

### 1. Poziom transparenencji Prakriti: twórczy potencjał (latencja Atmana)

#### nieświadomość:

Jednostkowy organizm psycho-fizyczny, **psychosomatyczny stan „dynamicznej nierównowagi” 3 gun** (jedna lub dwie *guny* przeważają), widoczny w każdej chwili „tu” i „teraz” życia umysłu/ ciała. Organizm ten zawiera **2 potencjały**:

- **karmiczny potencjał destrukcji i autodestrukcji**, choroby i śmierci;
- **duchowy potencjał równowagi (samoregulacji) oraz integracji i twórczej przemiany (samoorganizacji)**.

Jest to **ekspresja Prakriti, twórcze i nieświadomione życie żywiołów (mahabhuta)**, a tym samym latencja wymiaru transcendującego własną podstawę („uśpienie” Puruszy).

W wymiarze potencjalnej destrukcji widoczna jest **nieświadomiona karma, kleśa i witarki**. **Kleśa** to „karmiczne uciążliwości” (np. ignorancja, przywiązanie, egocentryzm). Natomiast **witarki** są destrukcyjnymi falami mentalnymi (np. dążność do przywłaszczania i kradzieży, lenistwo, kłamanie, egoistyczne gromadzenie dóbr, niezadowolenie z losu, etc.).

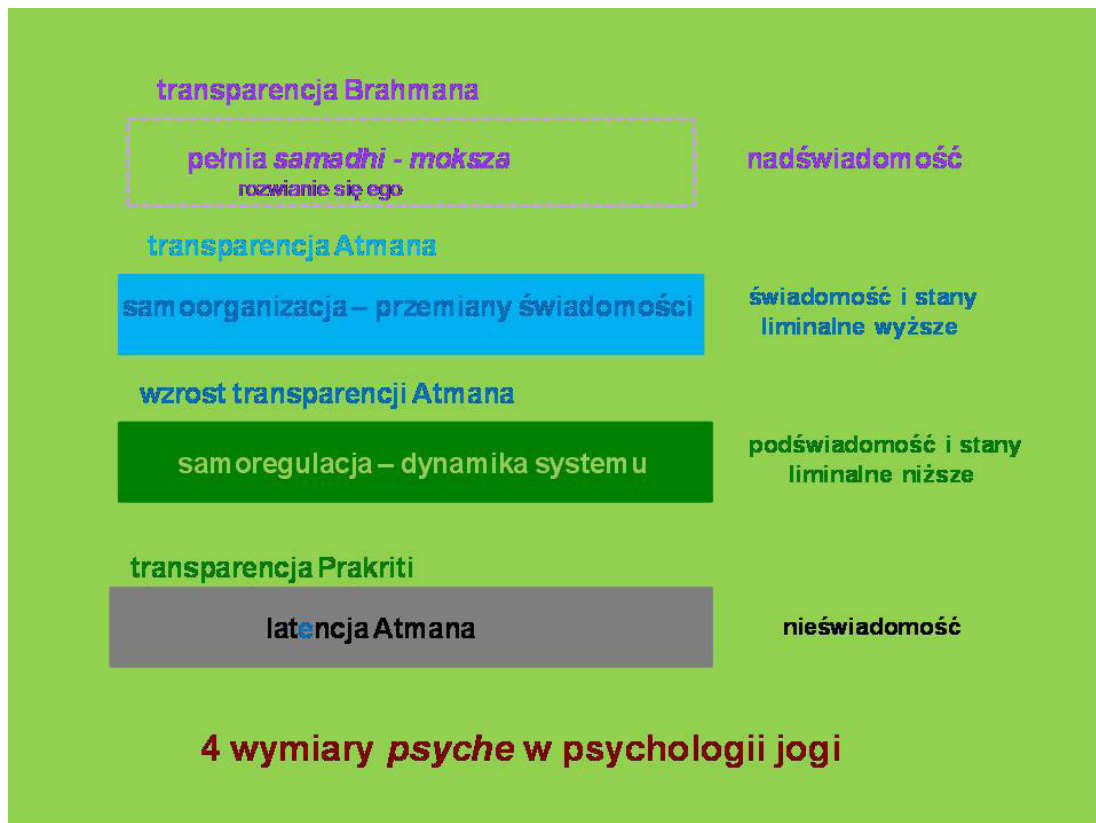
*Fizyczne serce i fizyczna świadomość są ze sobą w ścisłym związku.*

*Tak samo jest z duchowym sercem i duchową świadomością. (...)*

*Fizyczna świadomość należy do biologii i psychologii, jakkolwiek zdajemy sobie sprawę z braku wyraźnych granic między fizjo-, bio- i psychologią. (...)*

*W rzeczywistości świadomość nie powstaje, tylko p r z e j a w i a się, a przejawienie zależy od rozwoju układu nerwowego. Świadomość jest wysoce rozwinięta dzięki ludzkiemu układowi nerwowemu.*

*W zależności od zmian w tym układzie pojawiają się różne stany, takie jak czuwanie, sen z*





marzeniami sennymi lub sen głęboki. (...)  
Dzięki skupieniu [dharana, dhjana, samadhi] rozwija się w pełni nasz układ nerwowy. Świadomość będzie się przejawiała całkowicie i odczujemy jej odwieczne i nieskończone dobro. Dla takiej świadomości obojętna jest już obecność mózgu.

R. S. Mishra, *Podstawy Jogi Królewskiej*, s.106-107

## 2. Poziom samoregulacji (dynamika życia – jednostkowego systemu dźiwa)

### podświadomość/ stany liminalne niższe:

*Karmaśaja*, agregat karmiczny, jest kosmiczną realizacją subtelnego, twórczego procesu energetycznego (samoregulacji), którego poznawalnymi wymiarami są:

- 7 powłok cielesnych, podświadome funkcje *citta* (świadomości) - nieustanne tworzenie *samskar*, czyli podświadome życie umysłu (*manas*),

- sny i wizje intuicji (*buddhi*), dynamika emocji i uczuć (*bhawa*),

- cyrkulacja *prany*, 72 lokalne kanały energetyczne i 3 centralne *nadi*,

- oraz regulacyjne centra energetyczne (*czakramy*).

Jest to psychosomatyczna ekspresja naturalnie ujawniającej się obecności wymiaru integralnego, Atmana, i budzenia się świadomości, poszukującej procesów samoregulacji na wyższym poziomie, niż funkcjonalna równowaga systemu.

## 3. Poziom transparentności Atmana: optymalna samoorganizacja i integracja poziomów 1 i 2

### świadomość, stany liminalne wyższe:

To budzenie się *buddhi*, intuicyjnego intelektu, rozpoznającego duchową tożsamość *dźiwy* i Atmana w (paradoksalnym) procesie

indywidualności. **Ta tożsamość jest samopoznawaniem**, tj. ujmowaniem i rozwiewaniem się egoistycznej *asmita*, a dalej świadomości energetycznej *ahamkara* (= twórczego *ego* kosmicznej Jaźni), **w stronę odsłonięcia nieuwarunkowanej Jaźni** (Atmana). Tym samym odsłonięcia (się) transpersonalnej świadomości kosmicznej (*Mahat*). Jest to proces integrowania kolejno doświadczanych wymiarów transpersonalnego istnienia, obecnego w *dźiwa*.

**Tu dokonuje się świadoma przemiana:** samorealizacyjna aktualizacja *samadhi*, ujawniająca się w prostym, pogodnym i twórczym życiu indywiduum. W swobodnej kontroli funkcji *citta*, w powściągnięciu życia emocjonalnego, w spontanicznej równowadze psychosomatycznej.

**Optymalna samoorganizacja i integracja poziomów 1 i 2** pozwala spokojnie znosić przeciwności losu i swobodnie poszukiwać inspiracji do dalszego rozwoju. Rozwinięta świadomość spontanicznie dąży do nadświadomości, integralna *psyche* odkrywa wciąż nowe i twórcze jakości własnego, nieegoistycznego istnienia, dzięki odsłonięciu się pięciu *tanmatra*.

## 4. Transparentność Nieuwarunkowanego, transcendencja dźiwa (poziom transpersonalny), moksza

### Nadświadomość:

Pełnia *samadhi*, **integracja i transcendencja wymiarów 1,2 i 3** jednostkowej *dźiwa*. Jedyne i jednoczące wszystkie poprzednie, **rzeczywisty wymiar istnienia**, uobecniiony, nieuwarunkowany Purusza/Brahman/Iśwara. Jest to poziom oświecenia (**moksza**). Transcendencja podstawy nie oznacza oderwania się od niej, ani jej „porzucenia”. Nie ma już bowiem nieświadomości, podświadomości, świadomości ani nadświadomości.

Wolny wewnętrznie od pragnień wszelakich, beznamiętny i bezosobisty, jednak na zewnątrz. Czynny najwszechstronniej, działaj w

świecie lekko, jakbyś igrał, o Raghawo.  
(*Antologia Indyjska*, Tom I, *Sanskryt*, Przeł.  
W. Dynowska, Biblioteka Polsko Indyjska,  
1959, Wyd. II Rozszerzone, s. 239-240.)

## **Sadhana, praktyka transpersonalnej psychologii procesu - centralny filar psychologii jogi**

Sensem istnienia jednostkowej *dźiwa* (*psyche*) jest zatem odkrywanie, poznawanie i realizacja duchowego potencjału indywiduum. Początkowo pod kierunkiem nauczyciela. Integracja obejmuje wszelkie poznawane wymiary własnego istnienia (psychosomatycznego, energetycznego i duchowego) i przemianę, prowadząca ku *moksha* (wyzwoleniu). Poznawanie – integracja – przemiana dokonują się poprzez indywidualne doświadczanie, badanie i kontrolę pracy umysłu (introspekcję), medytację (koncentrację i kontemplację), powściągnięcie zjawisk świadomości i praktykę świadomej regulacji psychosomatycznych

procesów energetycznych, których podstawą jest oddech. Ośmiostopniowa *sadhana* obejmuje „jogę zewnętrzną” i „wewnętrzną” (metody wstępne i zaawansowane):

**I Joga „zewnętrzna” (*bahiranga*) – metody wstępne: powściągnięcie i integracja życia emocjonalnego, uczuciowego, umysłowego w oparciu o zasady etyczne (wstępna autoterapia ciało/umysł)**

### **1. Jama**

*Ahimsa* – nie krzywdzenie istot (słowem ani czynem)

*Satja* – prawdomówność

*Brahmaćarja* – powściągliwość i wstrzeźliwość

*Asteja* – nie przywłaszczanie sobie cudzych praw i dóbr, godne zarobkowanie

*Aparigraha* – nie gromadzenie przedmiotów, wolać od chciwości

### **2. Nijama**

*Szauća* – brak pożądlivosti, zazdrości, higieny ciała i umysłu



*Santosza* – pogodna akceptacja własnego życia i losu

*Tapas* – cierpliwość, zdolność do spokojnego znoszenia przeciwieństw

*Swadhjaja* – rozwijanie i kształtowanie intelektu, otwarty umysł, studiowanie wszelkiej dostępnej wiedzy.

## **II Joga „zewnątrzna” (*bahiranga*): poznanie, regulacja i kontrola procesów psychosomatycznych (zaawansowana autoterapia ciało/umysł)**

**3. *Asana*** – praktykowanie 84 pozycji ciała jako metod poznawania i doskonalenia relacji ciało/umysł (wymiar terapeutyczny, kontemplacyjny i koncentrujący)

**4. *Pranajama*** – regulacja i kontrola oddechu.

## **III Joga „wewnętrzna” (*sataranga*) – samo-realizacja: integracja 1, 2 i 3 wymiaru istnienia (sztuka istnienia: ciało/umysł/duch)**

**5. *Pratjahara*** - powściąganie i „uciszanie” zmysłów

**6. *Dharana*** – koncentracja (dosł. „przykucie uwagi”)

**7. *Dhjana*** – medytacja (spontaniczne przechodzenie od kontemplacji ku koncentracji)

**8. *Samadhi*** - „całkowicie w zgodzie” – samorealizacja.

W istocie podział na jogę „zewnątrzna” i „wewnętrzna” jest paradoksalny i służy adeptowi jogi do usystematyzowania wiedzy na początku drogi. Paradoks podziału na jogę zewnętrzną i wewnętrzną polega między innymi na tym, że praktykowanie *Jama* i *Nijama* wymaga stale ponawianego, gruntownego wglądu we własną psychikę, a fizyczne, doskonałe opanowanie 84 *Asan* dla uzyskania znakomitych efektów gimnastycznych nie ma nic wspólnego z *sadhana*.

Dla transpersonalnej psychologii procesu, jaką jest psychologia jogi, *bahiranga* i *sataranga* są działaniem zarazem integralnym i integrującym w każdym z czterech wymiarów istnienia *dziwa*. Nieświadomość, podświadomość, świadomość i nadświadomość są bowiem „tym samym” procesem... Mądrość kontempluje drogę do odnajdywania samej siebie w każdym z możliwych wymiarów życia.

Tak ujmuje to w słowa Dogen Zenji, poeta *sunjaty*, mistrz „jogi bez formy”, twórca szkoły *zen soto*:

*Ponieważ wykonywana w danej chwili praktyka jest praktyką urzeczywistniania, wstępny krok na Drodze stanowi sam w sobie całość pierwotnego urzeczywistniania.*




























---

zajęcia z techniki Alexandra w pracowni technik relaksacyjnych

w małej sali ćwiczeń







































Piotr Jodko

# Wykorzystanie ćwiczeń relaksacyjno- rozciągających górných kończyn u osób pracujących przy stanowiskach komputerowych

## **Od ruchu do bezruchu, czyli siedzenie przy komputerze może zaszkodzić**

Ruch trwa nieustannie od narodzin do śmierci. Nawet podczas odpoczynku układ mięśniowy nie pozostaje statyczny. Procesy związane z oddychaniem, przepływem krwi, czy ruchami robaczkowymi jelit, bezustannie dostarczają różnym grupom mięśni pracy.

Powszechne wprowadzenie do użytku komputerów stało się przyczyną spadku zmienności wysiłku w życiu człowieka. Postęp cywilizacyjny doprowadził do tego, że większą część dnia spędzamy powtarzając wielokrotnie te same czynności, jednocześnie zastygając na wiele godzin z napiętymi mięśniami. Nie zdając sobie do końca z tego sprawy, kumulujemy obciążenia w układzie mięśniowo-

wo-szkieletowym i któregoś dnia pojawia się ból. W moim przypadku ten ból wystąpił w prawym ramieniu.

W poniższym tekście chciałbym opisać, na własnym przykładzie, historię pojawienia się dolegliwości w obszarze prawego barku, oraz ramienia. Przedstawiam także badania dotyczące skali tego typu urazów, ich główne przyczyny, oraz propozycję zestawu ćwiczeń pozwalających złagodzić objawy dyskomfortu wynikającego ze stresu i statycznego napięcia mięśni.

## **Ból prawej łopatki, barku, oraz palców dłoni – historia przypadku**

Obecnie trudno wyobrazić sobie pracę, lub przynajmniej jej część bez komputera. Dla mnie komputer stał się nieodłącznym towarzyszem w 1999 roku. Czas jaki spędzam w ciągu ostatnich 10 lat przed komputerem, waha się w granicach od 7 do 12 godzin na dobę. Na początku 2008 roku w okolicach prawej łopatki i barku, pojawił się ból, który promieniował aż do palców dłoni. Nie powiązałem tych objawów z wykonywaną pracą. Kiedy jednak minął miesiąc i nie zaobserwowałem żadnej poprawy, udałem się do ortopedy. Kolejne wizyty, badania, doprowadziły ostatecznie do konkluzji, że z punktu widzenia medycyny nie ma żadnych powodów, abym odczuwał ból barku.

## **Pytanie pierwsze: czy przytrafiło mi się coś niezwykłego?**

Ból zawsze jest doznaniem bardzo osobistym. Dopóki się nie pojawił, nie zastanawiałem się nad skalą tego zjawiska. Jak wielu ludzi siedzi codziennie przed komputerem? Dla ilu z nich jest to udreka?

W Unii Europejskiej w 2002 roku ponad 88 milionów osób używało komputera w pracy, ponad 50 milionów pracowników korzystało z komputera przez co najmniej połowę czasu przeznaczanego na wykonywanie obowiązków służbowych. Według raportu *Diagnoza*

społeczna 2005<sup>1</sup>, Polacy uznali obsługę komputera za jedną z trzech podstawowych umiejętności cywilizacyjnych. Z przeprowadzonych badań wynika, że jeśli czas pracy przy komputerze wynosi powyżej 5 godzin dziennie, to wpływa to w istotny sposób na wzrost ryzyka bólu barków i szyi<sup>2</sup>. Nie dziwi więc, że na różnorodne dolegliwości skarży się około 75% osób pracujących przy komputerach. Najczęściej wymieniane są bóle barków, karku, szyi, ramion, pleców, nadgarstków. Przyczyny występowania wymienionych objawów wciąż są badane, jednak nie ulega wątpliwości, że w dużej części przypadków jest to oddziaływanie czynników fizycznych (ergonomicznych) i psychosocjalnych. Należą do nich: siedzący tryb życia, napięcia, słabe i jednostronnie obciążane mięśnie, styl pracy. Ból barków stał się trzecim, zaraz po bólu pleców i szyi, najczęściej występującym czynnikiem problemów mięśniowo-szkieletowych.<sup>3</sup>

Różnorodne bóle o podłożu mięśniowo-szkieletowym stają się obecnie jednym z głównych powodów niezdolności do pracy osób poniżej 45 roku życia w USA<sup>4</sup>.

Jak widać z powyższych badań, skala problemów wynikających z siedzącego trybu życia

1 *DIAGNOZA SPOŁECZNA*, raporty: Czapiński J. Panek T. (red.) (2005), *Diagnoza społeczna* [2005] [online]. [dostęp 03.02.2011]. Dostępny w Internecie [www.diagnoza.com](http://www.diagnoza.com)

2. R. Paluch, *Praca biurowa: czynnik ryzyka zaburzeń mięśniowo-szkieletowych* [online], [dostęp 05.02.2011]. Dostępny w Internecie: <http://ergonomia.ioz.pwr.wroc.pl/z6/download/publikacje-2004-praca-biurowa-ryzyko.pdf>

3. Schwarzkopf R, Oron A, Loebenberg M, Harefuah [Harefuah], ISSN: 0017-7768, 2008 Jan; Vol. 147 (1), pp. 71-6, 93; PMID: 18300628 [on-line]. [dostęp 07 lutego 2011]. Dostępny w Internecie: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?hid=113&sid=402753b3-4e8d-4385-8d83-ba59ad7353b7%40sessionmgr104&vid=4&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtG12ZQ%3d%3d#db=cmedm&AN=18300628>

4. Arthur H. Brownstein, *Naturalna terapia bólu kręgosłupa. Współdziałanie ciała i umysłu o dowiedzionej skuteczności*, Warszawa 2004, s.12

i coraz szerszego wykorzystywania komputerów jest bardzo duża i najprawdopodobniej będzie miała tendencje rosnące.

### **Pytanie drugie: jakie są przyczyny problemów wynikających z pracy z komputerem?**

W książce *Plecy i kark*, Elisabeth Schell i Karin Lorenz, tak opisują stres związany z pracą przy komputerze:

*Stres techniczny jest zbiorczym pojęciem dla określenia negatywnego stresu w naszym świecie IT (techniki informatycznej). Jest to stres psychiczny wywołany pracą przy komputerze. Rzeczywistość przed ekranem komputera daleko odbiega od rzeczywistości w grocie, lecz nasze ciała i zmysły w dalszym ciągu dostosowane są do życia według starych reguł. W organizmie odbywają się w dalszym ciągu takie same reakcje chemiczne. Jeśli np. „komputer się zawiesił”, i nie możesz temu zaradzić – wydzielasz hormony stresu. Napinasz się i denerwujesz się, lecz czy wpływa to na komputer? Masz do czynienia nie z dzikim zwierzęciem, przed którym możesz uciec, to jedynie maszyna, która nie reaguje, pozostaje zupełnie nieczuła. Wylądowanie nie nastąpiło, oczywiście o ile otoczenie nie zostanie narażone na wybuch Twojej złości<sup>5</sup>.*

Powiązanie kręgosłupa z psychiką według doktora Browsteina wygląda następująco: odczuwanie niepokoju, zdenerwowanie pobudza układ nerwowy, a każda negatywna myśl generuje impuls nerwowy, który docierając do mięśnia, powoduje, że następuje jego skurczenie. Taka powtarzająca się stymulacja doprowadza do tego, że mięśnie stale są napięte, usztywnione i w konsekwencji bolesne<sup>6</sup>. Obciążenie psychiki jest więc w tym wypadku równie nienaturalne, jak pozycja, w której znajduje się ciało.

5. E. Schell, K. Lorenz, *Plecy i kark. Jak łagodzić, leczyć i zapobiegać dolegliwościom*, Warszawa 2007, s. 79-80

6. Arthur H. Brownstein, Op. cit., s.49

Trudno jest też mówić o lekkiej pracy biurowej od strony czysto fizycznej, biorąc pod uwagę poniższy fragment książki dr Barbary Voll:

*Praca przy komputerze wymaga statycznej pracy mięśni utrzymujących postawę ciała, brakuje jednak wystarczająco intensywnego rytmicznego ruchu ćwiczącego i wzmacniającego mięśnie. Chodzi o ruch naprzemiennie obciążający dany mięsień (lub grupę mięśni) oraz jego antagonistę, czyli na przykład zginacz i prostownik ramienia, mięśnie brzucha i grzbietu i tak dalej [...] Na przykład przy pisaniu tekstów prawy kciuk może być zmuszony w ciągu dnia do uderzenia 10 000 razy w klawisz spacji, a pozostałe palce poruszają się z prędkością do jednego uderzenia na sekundę. Porównując to z pracą mięśni nóg, wykonywana praca odpowiadałaby biegowi maratońskiemu – dzień w dzień!*<sup>7</sup>

Kolejnym elementem, mającym duży wkład w powstawanie bólu o podłożu mięśniowo-szkieletowym, jest brak przestrzegania zasad związanych z dostosowaniem komputerowych stanowisk pracy do wymagań ludzkiego organizmu. W raporcie *Ergotest 2007* dotyczącym prawidłowej ergonomii stanowiska komputerowego, w części dotyczącej bólu ramion, łokci i palców, czyli głównego obszaru zainteresowania niniejszej pracy, badanie wykazało związek pomiędzy częstotliwością występowania bólu, a tym, czy przedramiona są oparte o blat lub podłokietniki, czy też są zawieszane w powietrzu<sup>8</sup>.

Biorąc więc pod uwagę, to że nie tylko siedzimy przed komputerem, ale na dodatek najczęściej nieprawidłowo, wykonując mnóstwo czynności powtarzalnych i poddając cały organizm długotrwałemu napięciu statycznemu, nie może dziwić, że pojawia się ból w szyi, barkach, łopatkach, ramionach, nadgarstkach.

7. Dr B. Voll, *Zespół myszy komputerowej*, Warszawa 2003, s.11

8. Ergotest 2007 [on-line]. [dostęp 05 lutego 2011]. Dostępny w Internecie: [http://www.ergotest.pl/download/raport\\_ergotest\\_2007.pdf](http://www.ergotest.pl/download/raport_ergotest_2007.pdf)

Jak dochodzi do zaburzeń i bólów mięśniowo-szkieletowych, opisuje dr. Voll:

*Na pierwszym miejscu należy tu wymienić powszechną podczas siedzenia za biurkiem pozycję ze zgarbionymi plecami. Pas barkowy i klatka piersiowa opadają, miednica przekręca się do przodu i ku górze. Dla wyrównania „wiszącej klatki piersiowej” kręgosłup szyjny musi się nadmiernie rozciągać. Skracca to prostowniki karku – barki opadają do przodu, co z kolei skraca mięśnie piersiowe. Wiotczą wszystkie mięśnie brzucha, zginacz biodra się skraca. Kto stale siedzi przy komputerze ze zgarbionymi plecami i nie podejmuje żadnych działań zaradczych, ryzykuje powstanie tak silnych przykurczy tych mięśni, że nie da się ich przywrócić do pierwotnej pozycji. Nadmierne obciążenie podrażnia przy tym ścięgna i przyczepy mięśni, co powoduje bóle pochodzenia funkcjonalnego znane – w zależności od regionu o najsilniejszym uszkodzeniu – jako zespół szyjny, zespół piersiowy lub zespół lędźwiowy<sup>9</sup>.*

Tak więc bóle mięśniowo-szkieletowe związane z pracą biurową mają wiele różnych przyczyn, które występując jednocześnie wzmacniają swój efekt. Można jednak uznać, że trzy główne powody to:

- nieprawidłowa pozycja głowy i tułowia,
- stres,
- ilość czasu spędzanego w pozycji siedzącej przed komputerem.

### **Pytanie trzecie: co robić, żeby przestało boleć?**

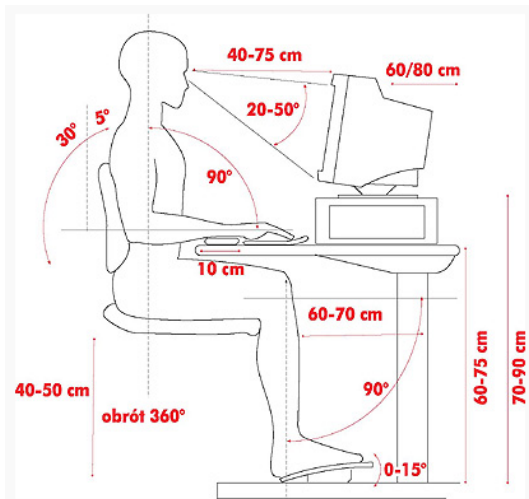
Uzbrojony w wiedzę o możliwych przyczynach mojego bólu, zacząłem uważnie i świadomie obserwować jak siedzę, jak spoglądam na ekran monitora, czy też w jaki sposób używam myszki komputerowej.

W miejscu pracy wprowadziłem następujące zmiany. Ustawiłem monitor na wprost, tak aby nie spoglądać cały czas w bok, następnie wyregulowałem wysokość krzesła, dzięki czemu przedramiona są oparte na podłokiet-

9. Dr B. Voll, Op. cit., s.70



nikach, a ramię i przedramię tworzy kąt 90 stopni. Dodatkowo, aby stopy miały właściwe oparcie, a kąt w stawie kolanowym był rozarty zacząłem używać podnóżka. Przykład prawidłowej pozycji przy komputerze przedstawia poniższa ilustracja (ryc. 1).



ryc. 1 Przykład poprawnie przygotowanego stanowiska pracy. Źródło: <http://www.poradyna-zdrowie.pl/komputer-w-pracy.html>

Kolejnym krokiem była nauka posługiwania się myszą komputerową lewą dłonią. Muszę przyznać, że początkowo nie obyło się bez reakcji stresowych spinających i usztywniających plecy i barki. Po około trzech tygodniach okazało się, że odciążenie prawej ręki przyniosło bardzo dużą ulgę. Połączenie tych zmian z praktyką jogi doprowadziło do tego, że uwolniłem się od chronicznego bólu. Maciej Wielobób tak pisze o zastosowaniu terapii jogą:

*Joga (nie tylko praktyka asan) jest niezwykle użytecznym modelem pracy, ponieważ obejmuje wszystkie istotne elementy naszego systemu psychofizycznego: ciało, oddech i umysł. Nie tylko uwzględnia ich istnienie, ale także rozpoznaje powiązania między nimi, jak również proponuje narzędzia, które umożliwiają zmianę sposobu funkcjonowania i ciała, i umysłu<sup>10</sup>.*

10. Maciej Wielobób, *Terapia jogą*, Kraków 2011, s. 74

Myślę, że najistotniejsza jest tu właśnie ta zmiana w funkcjonowaniu, bo samo wykonywanie *asan*, czy też ćwiczeń opartych na *asanach*, może przynieść ulgę, poprawę w jakości życia, ale nie spowoduje wykształcenia nowego wzorca zachowania, postępowania. Umiejętność samoobserwacji, odczuwania położenia ciała w przestrzeni, oddechu, pozwala na unikanie zachowań mających degenerujący wpływ na system mięśniowo-szkieletowy, oraz pomaga minimalizować odruchy stresowe organizmu, przejawiające się najczęściej w napięciu mięśni.

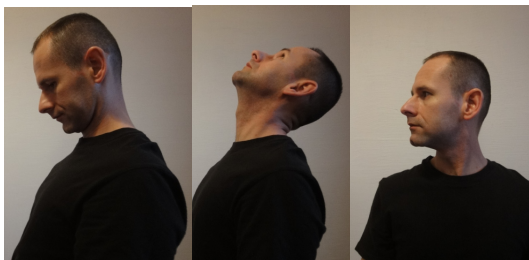
Poniżej przedstawiam opis kilku ćwiczeń rozciągających, opartych na *asanach*, które wykonuję kilka, a czasem kilkanaście razy dziennie. Ponieważ są nieskomplikowane, można je swobodnie wykonywać również w miejscu pracy, nie budząc sensacji swoim zachowaniem. Wykonując wszystkie ćwiczenia należy pamiętać o rozluźnieniu napiętych mięśni (także tych, które nie biorą bezpośrednio udziału w ruchu).

1. Wyciągnij przed siebie prawe ramię na wysokości barku, następnie skręć ramię na zewnątrz, tak aby wnętrze dłoni był skierowane w górę, zginając nadgarstek skieruj palce dłoni w dół, końcami palców lewej dłoni chwyć delikatnie palce prawej dłoni i z wycuciem przyciągnij palce w stronę przedramienia.

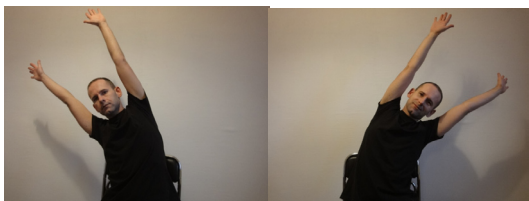
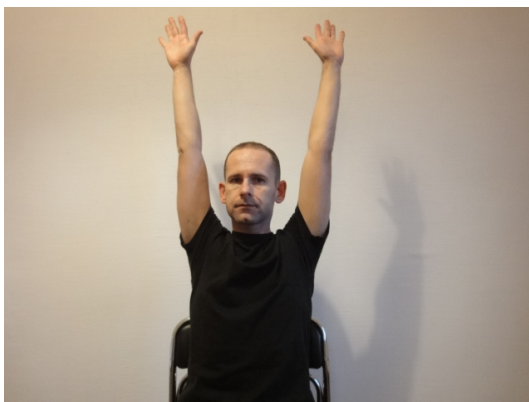


2. Z wydechem opuść brodę w stronę klatki piersiowej, z wdechem powoli unieś głowę w górę i odchyl do tyłu. Powróć głowę do centrum pozycji. Z kolejnym wydechem skręć głowę w prawą stronę, starając się spojrzeć ponad barkiem, z wdechem wróć do centrum i na kolej-

nym wydechu skręć głowę w lewą stronę. Na koniec powróć do pozycji wyjściowej.



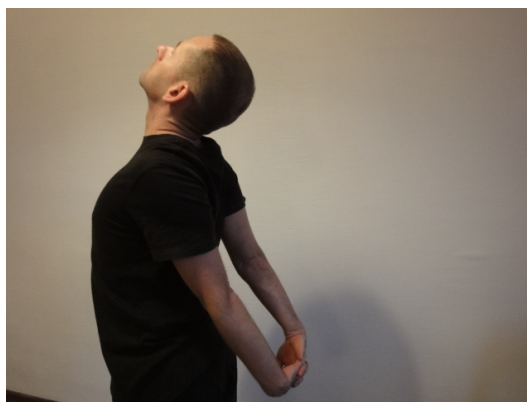
1. Z wdechem unieś ręce w górę, z wydechem pochyl się w prawą stronę, następnie z wdechem wróć do centrum pozycji i z wdechem wykonaj skłon boczny w lewo. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej i z kolejnym wydechem opuść ręce.



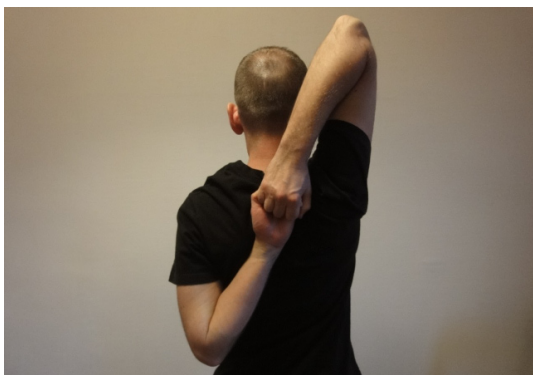
2. Siedząc na krześle lub stojąc, spleć palce dłoni, wyciągnij ramiona przed siebie i powoli z wdechem unieś ramiona w górę. W trakcie ćwiczenia staraj się wykonać dwa przeciwstawne ruchy, z jednej strony wyciągaj ręce w stronę sufitu, a jednocześnie rozluźnij barki i odsuwaj je od uszu. W pozycji wykonaj kilka swobodnych oddechów, a następnie z wydechem opuść ręce w dół, zmień zaplot palców i powtórz całą procedurę raz jeszcze.



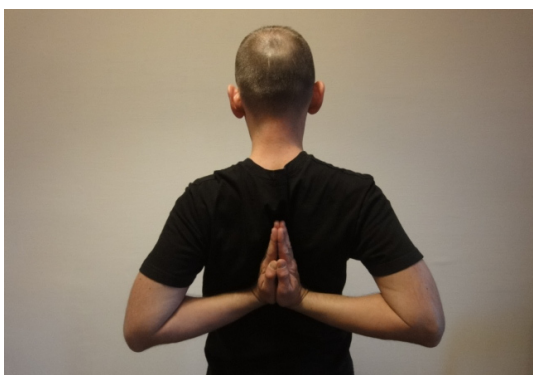
3. Stojąc, spleć palce dłoni za plecami. Wyciągnij ramiona w dół, zachowując wyprostowane łokcie i odsuń je nieco od ciała. Unieś w górę mostek, w końcowej fazie ćwiczenia możesz z wdechem unieść głowę, ale tak, aby nie nastąpił zacisk z tyłu szyi.



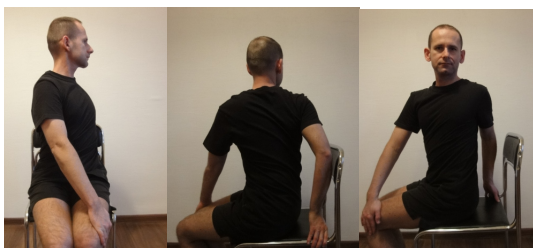
4. Jeśli siedzisz na krześle, odsuń się nieco od oparcia (ćwiczenie można też wykonać stojąc), następnie unieś z wdechem prawą rękę w górę, postaraj się wydłużyć cały prawy bok ciała. Zachowując to wydłużenie, zginając rękę w łokciu opuść prawą dłoń między łopatki, a lewą rękę przenieś do tyłu od dołu i spróbuj chwycić za palce prawej dłoni. Jeśli nie sięgasz dłonią do dłoni, użyj paska. Utrzymuj wyprostowany tułów, a głowę w centrum pozycji. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.



5. Przenieś ręce do tyłu, kierując palce w stronę głowy, spróbuj docisnąć wnętrza dłoni do siebie, rozluźnij barki, wykonaj kilka spokojnych wdechów i wydechów.



6. Siedząc na krześle, z wydechem skręć tułów w prawą stronę i oprzyj końce palców lewej dłoni po zewnętrznej stronie prawego kolana lub uda, a lewą dłoń przenieś do tyłu, opierając dłoń na siedzeniu krzesła za prawym biodrem. Z wdechami staraj się delikatnie wyprostować tułów, a z wydechami pogłębiaj skręt, ale tylko do takiego zakresu, gdy brzuch jest rozluźniony. Zwróć uwagę, aby nie wykonywać na początku gwałtownego skrętu głowy. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.



Tych kilka opisanych ćwiczeń pomaga zachować równowagę grupom mięśni, które podczas pracy przy komputerze są nierównomiernie obciążone. Ważne jest, aby ćwiczenia wykonywać systematycznie, a nie dopiero wtedy, gdy pojawi się ból. Oczywiście, łatwo jest pamiętać o wykonywaniu ćwiczeń w domu, gdy nie podlegamy presji czasu, konieczności podejmowania decyzji, spotkania ze współpracownikami i klientami. W takim wypadku istnieje możliwość skorzystania z programów przypominających o konieczności przerw, a często sugerujących również wykonanie określonych ćwiczeń. Przetestowałem dwa takie rozwiązania. Oba programy są darmowe i dostępne do ściągnięcia w Internecie. Pierwszym jest „Office Joga Assistant 1.5” firmy Mipsis Software, dostępny pod adresem: <http://www.softplatz.com/Soft/Business/Office-Suites-Tools/Office-YOGA-Assistant.html>. Po zainstalowaniu programu co godzinę wyświetla się okienko, przypominające o konieczności przerwy, oraz następuje wizualna prezentacja 6 ćwiczeń rozciągających, wraz z opisem tekstowym.

Drugi program, to „WorkRave (Open Source)”, dostępny pod adresem: <http://www.workrave.org/download/>, w którym można indywidualnie skonfigurować odstęp czasu pomiędzy przerwami. W celu wymuszenia na sobie przerwy, można nawet ustawić tak parametry, aby w żądanym okresie komputer został zablokowany. Program również zawiera propozycje ćwiczeń rozluźniająco-rozciągających.

Podsumowując, praca biurowa z wykorzystaniem komputera, odbiega od naturalnych wymogów ludzkiego organizmu w sferze zarówno fizycznej, jak i psychicznej, dlatego ważne jest, aby poprzez odpowiednią organizację miejsca pracy, ćwiczenia fizyczne, zminimalizować negatywne skutki wzrastającego tempa pracy, stresu. „Szybciej”, w odniesieniu do pracy biurowej, nie jest synonimem, a wręcz przeciwieństwem słowa „zdrowiej”. W moim przypadku wprowadzenie do rozkładu każdego dnia systematycznej praktyki *asan* jogi, zmian na stanowisku pracy, oraz samoobserwacja, pozwoliły na usunięcie dolegliwości. Przedstawione ćwiczenia



poprzez odmienną pracę, jaką dają mięśniom i ścięgnom, nie tylko pomagają zwalczyć ból, ale sprawiają po prostu przyjemność, nawet gdy dyskomfort spowodowany nadmiernym obciążeniem układu mięśniowo-szkieletowego jeszcze się nie pojawił. Oczywiście istnieją także inne możliwości, które mogą przyczynić się do zwalczania napięć mięśniowo-szkieletowych, warto rozważyć skorzystanie z masażu relaksacyjnego, ćwiczeń medytacyjnych i oddechowych.

## Bibliografia

1. BÄKER, B., REISKY, P., *Bóle i choroby kręgosłupa*. Warszawa 2002. ISBN 83-7245-817-0
2. BROWNSTEIN, H. A., *Naturalna terapia bólu kręgosłupa*. Warszawa 2004. ISBN 83-05-13343-5
3. CZAPIŃSKI, J., PANEK, T. (red.) *Diagnoza społeczna 2005*. [online]. [dostęp 03 luty 2011]. Dostępny w World Wide Web [www.diagnoza.com](http://www.diagnoza.com)
4. CZAPIŃSKI, J., PANEK, T. (red.) *Diagnoza społeczna 2009*. [online]. [dostęp 03 luty 2011]. Dostępny w World Wide Web [www.diagnoza.com](http://www.diagnoza.com)
5. ERGOTEST 2007. *Ergotest 2007* [online]. [dostęp 05 lutego 2011]. Dostępny w World Wide Web: [http://www.ergotest.pl/download/raport\\_ergotest\\_2007.pdf](http://www.ergotest.pl/download/raport_ergotest_2007.pdf)
6. FREEDMAN, M., HANKES, J. *Joga dla zapracowanych*, Warszawa 2003. ISBN 83-88461-86-9
7. IJMKER S., i in., *Prospective research on musculoskeletal disorders in office workers (PRO-MO): study protocol* [online]. [dostęp 03 luty 2011]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.biomedcentral.com/1471-2474/7/55>
8. PALUCH, R., *Praca biurowa: czynnik ryzyka zaburzeń mięśniowo-szkieletowych*. [online], [dostęp 05 luty 2011]. Dostępny w World Wide Web: <http://ergonomia.ioz.pwr.wroc.pl/z6/download/publikacje-2004-praca-biurowa-ryzyko.pdf>
9. SCHELL, E., LORENZ, K., *Plecy i kark*. Warszawa 2007. ISBN 978-83-89745-71-2
10. VOLL, B., *Zespół myszy komputerowej*. Warszawa 2003. ISBN 83-241-0295-7
11. SCHWARZKOPF, R., ORON, A., LOEBENBERG, M., *Shoulder pain: assessment, diagnosis and treatment of common problems* [online]. [dostęp 07 luty 2011]. Dostępny w bazie danych MEDLINE
12. WIELOBÓB, M., *Terapia jogą*. Kraków 2011. ISBN 978-83-931348-1-6



jeden z obozów Magdy podczas wyprawę na Aconcagua

Magdalena Kasak

# Wybrane techniki relaksacyjne w trakcie zdobywania Aconcagua

O tym, że każdy ma swój "Everest" słyszałam i czytałam już wiele razy. I ciągle szukałam i szukam swojej Góry. Bo czym Ona jest dla mnie? Istotą poznania... siebie samej. Edmund Hillary powiedział kiedyś: "To nie góry poznajemy, ale samych siebie".

I tak zaczęła się moja przygoda z górami. Na początku mojej drogi zaczęłam odwiedzać nasze Beskidy, Sudety, potem Tatry. W Tatrach zostawiłam dużo serca. Tam odnalazłam siebie. Potem pojechałam w Alpy, Himalaje, weszłam na Kilimanjaro i podjęłam plan zdobycia Aconcagua (6 962m n.p.m.). Zanim wyjechałam do Argentyny, dużo wcześniej chodząc po górach, zauważyłam, że kiedy jest mi ciężko, kiedy droga na szczyt się dłuży lub kiedy warunki atmosferyczne nie są sprzyjające, szukam możliwości poprawienia mojego stanu psychofizycznego. Czegoś, co spowoduje, że się nie poddam i nie zawrócę.

Po raz pierwszy techniki relaksacyjne (oddechowe) wdrożyłam w Tatrach. Zaczęłam się skupiać na oddechu: wdech i wydech. Z czasem, po przeczytaniu książki Nevilla Shulman'a "Zen w sztuce zdobywania szczytów", wprowadziłam do swojej praktyki górskiej metody relaksacyjne. Było to liczenie. Liczenie oddechów lub kroków. Metoda ta sprawdziła się w wielu miejscach. Szczególnie tam, gdzie znajdowała się duża ekspozycja lub wysokość przekracza-

ła 3 600m n.p.m. - wysokość graniczna, gdzie zaczyna się aklimatyzacja górską. Aklimatyzacja to niezbędny czas, jaki potrzebuje organizm ludzki do dostosowania się do rozrzedzonego powietrza, a co za tym idzie, do zmniejszonej ilości tlenu w powietrzu.

Technikę tą stosowałam już zawsze, kiedy wyruszałam w góry. I również tym razem, kiedy zaplanowałam trekking na Aconcagua, wiedziałam, że metoda stosowana od lat sprawdzi się. Dodatkowo rozpoczęte studia podyplomowe Techniki Relaksacyjnych dały możliwość poszerzenia horyzontów o metody, które mogłyby ułatwić wejście na szczyt.

**I tak zaczęła się przygoda. Góra – Techniki relaksacji – Ja.**

**Aconcagua**, Cerro Aconcagua (w języku keczua: *Acconcahuac – Kamienny Strażnik*) to najwyższy szczyt Andów i Ameryki Południowej (także półkul zachodniej i południowej, o wysokości 6962 nad p.m. Leży w Andach Południowych, w Kordylierze Głównej, na obszarze Argentyny, nieco ponad 110 km na północny zachód od miasta Mendoza.

Aconcagua tworzy rozległy masyw (o długości 60 km), zbudowany głównie z granitów. Jest pokryty wiecznymi śniegami i lodowcami, z których 7 spływa na wysokość 3900 m n.p.m. Z uwagi na specyficzne warunki atmosferyczne uważany za kluczowy etap treningu przed atakiem na Mount Everest. Jest celem licznych wypraw alpinistycznych. Jako najwyższy szczyt Ameryki Południowej wchodzi w skład tzw. Korony Ziemi.

## ZASTOSOWANE TECHNIKI RELAKSACYJNE

**Medytacja relaksacyjna** – jest to stan na "przedpolu medytacji". Istotą takiej medytacji jest wyciszenie umysłu. Aktywność podczas tego rodzaju relaksacji ukierunkowana jest ku wnętrzu (L. Kulmatycki, 2002)

Szczególnie medytacja koncentrująca sprawdzała się podczas trekkingu. Swoją uważność kierowałam za każdym razem na konkretny obiekt. Raz był to oddech, liczenie, a innym razem wsłuchiwałam

sie w to, co dzieje się dookoła (być tu i teraz). Często stosowana przez mnie *vipassana* była sposobem samoobserwacji. Najczęściej medytowałam zaraz po serii *asan*. Również wtedy, kiedy miałam problemy z oddechem (zbyt przyspieszonym ze względu na wysokość). Ten sposób relaksacji trenowałam również podczas podchodzenia. Wtedy też liczyłam oddechy oraz kroki.

**Technika Aleksandra** - nazywana jest metodą reedukacji psychofizycznej, ponieważ uczy świadomego przywracania naturalności i swobody psychofizycznej organizmu. Inaczej mówiąc, prowadzi do eliminowania nieprawidłowych nawyków nadwężających organizm, lub ograniczających swobodę jego działania, a dotyczących codziennych ruchów i zachowań. Jej szczególny charakter polega na tym, że nie proponuje dodatkowych ćwiczeń czy reżimów psychofizycznych, lecz uczy obiektywnej obserwacji siebie oraz świadomego wyboru sposobu działania, najefektywniejszego dla danej czynności. Podczas trekkingu na Aconcaguę zastosowałam technikę Aleksandra podczas chodzenia, uwzględniając kierunki świadomego działania. W trakcie chodzenia często myślałam o tym, jak stawiam stopę. Jak za stopą podąża kolano, biodra, a potem całe ciało. Próbowałam wyeliminować zbędne ruchy, które mogły powodować napięcia (Grennell G., 2002).

**Asany** - (pozycje jogi) to ćwiczenia wzmacniające i rozciągające ciało, polepszające koncentrację, regenerujące, relaksujące. *Asany* wykonywałam po przyjeździe do poszczególnych obozów (jako element rozciągający), oraz rano zaraz po wyjściu z namiotu (głównie po to, by poprawić termikę swego ciała).

**Joga nidra** - (joga snu) – jest systematyczną metodą wywoływania całościowej, fizycznej, umysłowej i emocjonalnej relaksacji ([www.yogavision.net](http://www.yogavision.net)). Jest określana jako “wewnętrzna podróż” (L. Kulmatycki, 2005). Joga *nidre* wykonywałam codziennie przed snem.

## PRZYGOTOWANIA PRZED WYJAZDEM

Zanim wyjechałam do Ameryki Południowej i zaczęłam trekking na Aconcagua, kilkanaście tygodni wcześniej wprowadziłam treningi, które zwiększały szanse na zdobycie celu. Były to treningi mające na celu poprawić moją wydolność

(jak np. bieganie). Ponieważ w trakcie zdobywania “Kamienego Strażnika” postanowiłam stosować niektóre poznane techniki relaksacyjne, także do nich musiałam się wcześniej przygotować.

I tak w połowie grudnia zaczęłam codziennie przed snem stosować joga *nidre*. Bazowałam na książce Lesława Kulmatyckiego “ Joga *nidra* – sztuka relaksacji”. Na początku, kiedy zaczynałam sesje, praktykowałam jogę snu dla początkujących. Natomiast w trakcie trekkingu codziennie praktykowałam joga *nidre* dla zaawansowanych. Stosowałam wersję obejmującą 8 elementów joga *nidry*. Mięłam opcje dla “podróży wyobrażeniowych”.

W tym czasie opracowałam także *asany*, które mogły przydać się podczas mojej podróży. Wybrałam takie pozycje, które mogły sprawdzić się na tych wysokościach. Wybrane przez mnie *asany* miały na celu rozgrzać moje ciało, kiedy temperatura była niska (m. in. powitanie słońca *surjanamaskara*, pozycje odwrócone jak *halasana*) oraz takie, które rozciągały moje napięcia w ciele, spowodowane intensywnym chodzeniem z obciążeniem (*trikonasana*, *wirabhadrasana I i II*, *dandajamana – wibhaktā - dhanusirasana*, *prasarita - padottanasana*, *uttanasana*, *padangushtasana* i *padahastasana*, *anurittasana*, *siddhasana*, *padmasana*, *parwatasana*, *balasana*, *adho – mukha - wadhrasana*, *paścimottanasana*, *matsjasana*, *ardha - matsyendrasana II*). Do pomocy wykorzystałam książkę “Joga: ruch – oddech – relaks” Janusza Szopy i Joanny Górny, którą zabrałam ze sobą. Od kilkunastu miesięcy medytuję, więc postanowiłam również nie rezygnować z tej metody relaksacji podczas wyjazdu. Dodatkowo postanowiłam stosować medytację w ruchu (podczas podchodzenia). Polegała ona na liczeniu oddechów i kroków. Metodę tą wykorzystuję już od kilkunastu lat, wędrując po górach.

## Dzień 1 20.01.2011

LOS PENITENTES (2 700m n.p.m.) – CONFLUENCIA (3 400m n.p.m.)  
Dystans: 19 km (5h)

Wyruszamy z wioski Los Penitentes. Droga nie jest trudna. Jestem jeszcze wypoczęta. Dziś idziemy około 5h. W trakcie dzisiejszej drogi stosu-



ję technikę Aleksandra – technikę świadomego chodzenia. Myślę o ruchach, które wykonuję, jak pracuje moje ciało. Szczególną uwagę zwracam na stopy – jak stawiam kroki. Potem myślę o swoich plecach (jak mocno jestem nachylona pod wpływem ciężaru plecaka, jak mocno są napięte). Skupiam się na swojej obręczy barkowej, ramionach i rękach. Myślę, jak stawiam nogi i jak synchronizować je z ruchem rąk, w których trzymam kijki trekkingowe – prawa noga i lewa ręka, lewa noga i prawa ręka. Staram się wykonywać jak najmniej zbędnych ruchów. Myślę o kierunkach. Zastosowana metoda powoduje, że droga o długości 19 km szybko mija i nie odczuwam czasu, który przeszedłam.

Po dotarciu do Confluencji, na wysokości 3 400m n.p.m. rozkładamy obóz. Współtowarzysze przygotowują obiady – kolację. Ja w tym czasie odbywam krótką sesję *asan*. Rozciągam głównie mięśnie grzbietu, obręczy barkowej i nogi (łydka, czworogłowy i dwugłowy uda). Ćwiczę, żeby jutro i pojutrze nie mieć zakwasów, które mogą się pojawić.

Po ćwiczeniach rozciągających medytuję 20 minut. Myślę o oddechu. Wyciszam swoje ciało po dzisiejszym dniu. Staram się czerpać energię z

powietrza, z gór... Podczas medytacji wyłączam myślenie – tylko oddech ma znaczenie. Czasami jednak pojawiają się myśli. Starają się zakłócić stan koncentracji. Za każdym razem wracam do liczenia oddechów i na nich się skupiam. Po medytacji siadamy do posiłku. Wieczorem przygotowuję jednego z moich współtowarzyszy do sesji joga *nidry*. Będzie moim przewodnikiem. Wprawdzie całą sesję mam nagraną na dyktafonie, ale chciałabym spróbować sesji z lektorem. W tym przypadku będzie to kolega Marcin.

Joga *nidre* stosuję przed snem. Pierwsza sesja w Andach trwa krótko, bo tylko 30 minut. Mój lektor po raz pierwszy uczestniczy w takiej relaksacji i mimo wcześniejszych wskazówek nie potrafi jeszcze wyczuć, w jakim tempie ma poprowadzić ten rodzaj jogi.

W trakcie tej sesji czuję duży dyskomfort. Boli mnie głowa – wysokość robi swoje. Doskonale wczuwał się we wskazówki związane z wizualizacją i czuciem poszczególnych partii ciała. Trudno jest mi się skupić na wyobrażeniu przestrzeni. Mam problem z zobaczeniem “drzwi”. Dziwi mnie to, gdyż w przygotowaniach przed wyjazdem nie miałam z tym problemu. Czuję jedynie, że przechodzę przez drzwi, ale nie po-



Madga Kasak w czasie wyprawy

trafię zobaczyć, co jest za nimi. Czuję, że przeszłam na “drugą stronę”, ale czuję się w tej przestrzeni nieobecna. Wracam do rzeczywistości, do namiotu. Mimo, iż głowa wciąż mi doskwiera w związku z aklimatyzacją, moje ciało jest zrelaksowane. Moje barki, plecy, biodra, nogi i stopy są wypoczęte. Zасыpiam.

## **Dzień 2 21.01.2011**

CONFLUENCIA (3 400m n.p.m.) – PLAZA de MULAS (4 367m n.p.m.)

Dystans: 20 km (8h)

Dziś szykuje się najdłuższy dzień. Pierwszy odcinek – 12km – biegnie doliną Horcones. Dolina jest płaska i kamienna. Na niebie ani jednej chmury. Słońce świeci całą swoją mocą i nie daje nam złudzeń, że będzie łatwo. Pod względem technicznym droga nie stanowi żadnych problemów. Tylko te niesprzyjające warunki atmosferyczne. Horcones to szerokie wyłaszczenie, które po obu stronach ograniczone jest wzgórzami o wysokości ponad 5 000 m. Warunki w ciągu dnia podobne do tych na pustyni.

Idzie się dość dobrze. Jedyne, co mi doskwiera po kilku godzinach, to ból w okolicy lewego obojczyka. Prawdopodobnie związany jest z ciężkim plecakiem (ponad 15kg). Zauważam też, że kiedy zakładam plecak, to przerzucam go właśnie przez lewy bark. Kiedy ból jest nie do zniesienia, stosuję metodę Aleksandra – wyobrażam sobie, że moje ramiona rozszerzają się na boki. Stosuję również wizualizację, że bólu nie ma, że “odchodzi”. Te dwie metody pomagają. Daje mi to dodatkowa energia.

Ostatnie 4 h od miejsca Piedra Ibaneza, aż do Plaza de Mulas, to ekspozycja (różnica przewyższenia prawie 600m). Wprawdzie podejście nie jest spore, ale droga jest męcząca – usiana skałami. Na każdym kroku trzeba uważać na wyrastające pod naszymi stopami odłamki skalne. Podczas tego podejścia nie myślę o wysiłku. Znowu stosuję metodę Aleksandra. Na tym odcinku skupiam się przede wszystkim na tym gdzie i jak stawiam stopy. Powoduje to, że nie myślę o czasie, w jakim przechodzę drogę. Nie patrzę na zegarek. Droga choć męcząca, szybko mija. W godzinach popołudniowych docieramy do Base Camp

Plaza de Mulas pod Aconcagua. Po rozłożeniu namiotów, koledzy gotują obiady – kolację, a ja zaczynam swoją serię ćwiczeń. Najpierw się rozgrzewam, potem rozciągam. Na tej wysokości czuć już chłód. Sekwencja *surjanamaskara* jest idealnym ćwiczeniem na rozgrzewkę. Po sesji jogi zaczynam 20 minutową medytację. Odprężam się i relaksuję. Zastosowana *vipassana* powoduje, że uspokajam swój oddech, myśli. Jestem tu i teraz.

Wieczorem przed snem stosujemy jogę snu. Piszę “my”, ponieważ moim kolegom spodobała się wykonana dzień wcześniej sesja. Relaksacja spowodowała, że lepiej spali, więc postanowili każdego dnia brać udział w tej technice relaksacyjnej. Tym samym straciłam lektora. Korzystamy teraz z moich nagrań, które przygotowałam przed wyjazdem. Przyjmujemy pozycję *siawasany*.

Dziś mocniej odczuwam wpływ sesji, szczególnie pod względem fizycznym. Czuję, jak niesamowicie “odpływa” moje ciało w trakcie relaksacji. Stan ten utrzymuje się również po niej. Jestem świadoma każdej części mojego ciała. Czuję się, jakbym unosiła się na nadmuchianych balonach – niesamowita “lekkość”. Dziś wyraźniej widzę swoją przestrzeń w kształcie sześcianu. Widzę go wyraźnie, z zewnątrz i wewnątrz. Kiedy jestem na zewnątrz mam wrażenie, że mogę nim obracać, jak kostkę w dłoni. Wyraźniej widzę każdy z boków. To samo wrażenie mam, kiedy jestem wewnątrz sześcianu. Wyraźniej widzę każdą ścianę i drzwi. Za drzwiami widzę jedynie pomarańczowo – żółtą poświatę. Odczuwam ciepło i bezpieczeństwo (być może to przez postanowienie, które wypowiedziałam w myślach – “wszystko będzie dobrze i bezpiecznie”). Powoli wychodzę ze swej przestrzeni, z sesji. Jestem zrelaksowana i zadowolona. Z uśmiechem na ustach nagrywam swoje odczucia na dyktafon. Spokojnie zasypiam. Dziś mimo znacznie większej wysokości czuję się dobrze.

## **Dzień 3 22.01.2011**

PLAZA de MULAS (4 367m n.p.m.). Dzień aklimatyzacyjny na miejscu.

Rano wstaję niewyspana. Miałam niespokojny sen, w związku z aklimatyzacją. Zanim siadam



do śniadania, na rozgrzewkę ćwiczę *surjanamaskar* – powitanie powtarzam 12 razy. Po śniadaniu udaję się do lekarza. Jest to obowiązkowa wizyta w bazie głównej. Dziś martwi mnie zawartość tlenu we krwi, mimo iż lekarz mówi, że wszystko jest w porządku.

W trakcie naszego lunchu dostajemy informację, że dziś do Plaza de Mulas doszła czteroosobowa grupa niepełnosprawnych z Polski. Postanawiamy spotkać się z nimi wieczorem. Wcześniej jednak wybieramy się do jedyne go hotelu na tej wysokości. Jest on położony 20 minut drogi od naszych namiotów. Tam jemy ostatni porządn y obiad i korzystamy z Internetu. W tym miejscu poznaję Bułgara – jogina. Wspólnie rozmawiamy o jodze, medytacji, wewnętrznej drodze. Razem postanawiamy pomedytować w odosobnionej sali obok. To niesamowite uczucie, spotkać kogoś na tej wysokości i razem “pobyć” w medytacji. Ja medytuję w ciszy, natomiast mój nowo poznany Podróżnik medytuje wypowiadając mantrę “om mani padme hum”. Ponieważ jest osobą, która praktykuje kilkanaście lat, jego mantra jest bardzo dźwięczna. Powoduje to, że nie uciekam myślami, lecz skupiam się na tym dźwięku. Pomaga mi być w tej chwili. Spotkanie to trwa prawie godzinę. Po skończonej medytacji pozostajemy w ciszy. Czuję się niesamowicie błogo. Jestem dziwnie szczęśliwa, pełna... radości. Dostałam zastrzyk pozytywnej energii. Czuję, że mogę przysłowio we “góry przenosić”. Wracamy na kolację do głośnego pomieszczenia.

Po powrocie do naszego obozowiska poznajemy w końcu zespół wspinaczy z Polski. Są to dwie niepełnosprawne osoby: Łukasz - niewidomy i Piotr – po resekcji oraz ich dwóch przewodników. Wieczorem przed snem joga *nidra*. Moją

myślą przewodnią jest cała nasza trójka. Myślę o tym, że damy radę wejść na szczyt. Myśl ta towarzyszy mi przez cały seans. Podobnie, jak dzień wcześniej, silnie odczuwam wpływ relaksacji na moje kończyny. Czuję totalny bezwład i lekkość. Głowa przez cały czas była w wyraźnym kontakcie z podłożem. A zarazem w kontraście z resztą ciała. Dziś po raz pierwszy moja wewnętrzna przestrzeń przedstawiała prostopadłościan, a nie jak zwykle sześciian. Na jednej ze ścian znajdowały się dębowe drzwi z wyraźnie podłużną, stylową klamką. Po otwarciu tych drzwi jedynie przez moment widziałam jasną poświatę. Ale zaraz potem zobaczyłam las, na którego końcu stało ogromne drzewo. Drzewo przyciągało mnie do siebie i mocno chciałam się do niego przytulić. Tak też zrobiłam. Obejmując je, miałam czas, żeby popatrzeć na więź, która nas łączy. Stałam tak zapatrzona w jego koronę. Przez kilka chwil pobylam w tej pozycji i spokojnie wróciłam do drzwi. Zamykając je za sobą, zerknęłam jeszcze raz na drzewo.

Powoli wróciłam do miejsca, w którym jestem - do namiotu. Po “przebudzeniu” jest mi wyjątkowo dobrze. Po raz pierwszy tutaj maluję mandalę.

#### Dzień 4 23.01.2011

PLAZA de MULAS (4 367m n.p.m) – CAMP CANADA (5 050m n.p.m.) - PLAZA de MULAS (4 367m n.p.m)

Dystans: 2 km w jedną stronę (ok. 3 h)

Poranek. Jeszcze przed śniadaniem zaczynam sesję *asan*. Ćwiczenia powodują, że się rozbudzam i rozgrzewam. Czuję też, że ćwicząc codziennie mam większą energię i jestem go-



podczas treningu hatha jogi



towa do działania – co niepokoi moich współtowarzyszy, bo narzucam większe tempo. Dziś idziemy na wysokość 5 050m n.p.m., do obozu pośredniego Camp Canada. Tam mamy założyć depozyt i wrócić do bazy głównej. Przed nami około 3 godzin wspinaczki w górę.

Po śniadaniu przygotowujemy depozyt: drugi namiot, wodę, gaz, jedzenie, sprzęt techniczny. Przed południem wychodzimy. Droga nie jest łatwa. Pierwszy odcinek drogi prowadzi przez rumosze skalny. Od czasu do czasu zjeżdża się w dół. Nad każdym stawianym krokiem trzeba się zastanawiać i być bardzo uważnym. Podczas tego przejścia, szczególną uwagę zwracam właśnie na kroki. W połowie drogi zwiększa się ekspozycja i zmniejsza zawartość tlenu w powietrzu. Tutaj, na tym odcinku, zaczynam stosować medytację w chodzeniu. Liczę oddechy. Po jakimś czasie zauważam, że oddechy i kroki synchronizują się. Idzie się dużo łatwiej. Od wyruszeniu z bazy, po 2 h i 15 minutach jesteśmy w obozie pośrednim. Szło mi się bardzo dobrze. Szczególnie pomocne było liczenie oddechów. Rozkładamy namiot, zostawiamy wyniesione rzeczy. Ponad 2 h zostajemy na tej wysokości. Chcemy, aby nasze organizmy poznały się z nowymi warunkami. Tam też postanawiam pomedytować. Odchodzę od obozu. Znajduję idealne miejsce do wyciszenia. Ściągam buty, rozkładam plecak, który będzie mi służył za siedlisko, przysmakuję oczy i zaczynam liczyć oddechy. Liczę do pięciu. Wdech “1”, wydech “2”, wdech “3”, wydech “4”, wdech “5”, wydech “1”, wdech “2”, itd. Podczas koncentracji przez cały czas myślę o tym, co dzieje się we mnie. Czuję, jak przepływające powietrze ogarnia moje ciało. Oddalam myśli, które mogą spowodować rozkojarzenie. Po kilku minutach jest tylko oddech i liczenie. Po skończonej medytacji czuję się mocno zrelaksowana. Oddech, który był chaotyczny, teraz uspokoił się. Siedzę jeszcze przez kilka chwil w pozycji pół lotosu i zachwycom się miejscem, w którym się znajduję. Kolejny dzień jestem szczęśliwa. Schodzimy w dół. Ta sama droga, a jest o wiele bardziej męcząca. Ten sam rumosze skalny wyslizguje się spod butów. Trzeba bardzo uważnie stawiać nogi. Schodzenie zajmuje mi ponad półtorej go-

dziny. Dość długo, ale tak powolne schodzenie chroni moje stawy przed kontuzją.

Kiedy schodzimy na dół, mamy już tylko czas na przygotowanie kolacji i sen. Mimo zmęczenia nie odpuszczam joga *nidry*. Ponownie czuję, że *nidra* zrelaksowała moje ciało. Myśli są spokojne i bardzo klarowne. Podczas wizualizacji widzę drogę, którą schodzę w dół. Na drodze jestem sama, ale czuję obecność innych ludzi. Bardzo wyraźnie widzę uśmiech na swojej twarzy. Moi przyjaciele usnęli, zanim sesja się zakończyła. Ja robię to samo zaraz po “przebudzeniu”. Znowu rysuję mandalę.

## **Dzień 5 24.01.2011**

PLAZA de MULAS (4 367 m n.p.m) - CAMP CANADA (5 050 m n.p.m.)

Dystans: 2 km (1,5 h)

Dziś wstajemy po 9.00. Spadł śnieg. Po raz pierwszy odkąd tu jesteśmy. Dziś nie chce się wstawać. Jest zimno. Słońce pojawia się zza chmur i znika. Dziś zmuszam się do ćwiczenia jogi. Ćwiczę w namiocie pozycje niskie. Dobrze, że się zmusiłam. Po 30 minutach czuję się jak “nowo narodzona”. Dostaję zastrzyk pozytywnej energii, co motywuje moich przyjaciół do działania.

Zwijamy obóz, żegnamy się z sąsiadami i wychodzimy w górę. Dziś ta sama droga, co dzień wcześniej, tyle, że w jedną stronę. Podczas podejścia postanawiam, że dziś będę liczyć kroki. Liczenie powoduje, że nie myślę o plecaku, który jest cięższy niż wczoraj, nie irytuje mnie też zjeżdżanie po rumowiskach. Idę naprzód. Po dotarciu do Camp Canada mam 2011 kroków. Rozkładamy drugi namiot, gotujemy wodę na herbatę. Ponoć to ostatnie miejsce, gdzie można dostać bieżącą wodę. Wyżej już tylko śnieg do topienia. Idę medytować do namiotu. Po medytacji zasypiam na 2 h. Budzi mnie ból głowy. Czuję też ramiona od ciężaru plecaka. Staram się odrzucić od siebie te niewygody. Wymyślam sobie zadania. Gotowanie wody, porządkowanie w namiocie, segregacja śmieci, pisanie pamiętnika z podróży. Pomaga. Czuję, że dziś położymy się wcześniej. Zaraz po kolacji odbywamy całą

trójką podróż w jogę snu. Dziś nie potrafię się skupić na tym, co się dzieje. Łapię się na tym, że zaczynam myśleć o zupełnie innych sprawach i znów “wracam” do namiotu. Jest to walka między tym, co wysyła do mnie mózg, a uważnością. Czuję, że część rzeczy ucieka z mojej świadomości. Momentami tracę kontakt z jogą, ze sobą. Wprawdzie moje ciało jest lekkie i wypoczęte, ale miałam problem z koncentracją, nad wyobrażeniami przestrzeni, pokoju, drzwi. Po prostu ich nie widziałam. Dziwne jest jedynie to, że miałam odczucie, że tam jestem i widziałam na ścieżce odbite stopy w fioletowej poświacie. Ten moment trwał tylko chwilę. Kiedy stopy znikają i patrzę przed siebie, widzę wysoką górę, u podnóża której tańczą ludzie. Spowodowało to uśmiech na mojej twarzy. Wróciłam do rzeczywistości. Przed snem zanim nagrywam wszystko na dyktafon, myślę o mojej ostatniej wizji. Dodaje mi ona nadziei na to, że zdobędziemy szczyt. I z taką pozytywną myślą zasypiam.

#### **Dzień 6 25.01.2011**

CAMP CANADA (5 050m n.p.m.) – NIDO de CONDORES (5 520 m n.p.m.) - CAMP CANADA (5 050 m n.p.m.)

Dystans: 4 km w jedną stronę (3,5 h)

Dziś w planach założenie depozytu w Nido de Condores na wysokości 5 520m n.p.m. Wyglądam przez namiot – śnieg. Drugi dzień z kolei pada i jest biało. Odpuszczam poranną jogę. Jest wiele do zrobienia. A do tego dziś nie możemy liczyć na Tomasza. Bardzo źle się czuje i nie jest w stanie nam pomóc. Zaraz po śniadaniu wychodzimy. Droga pnie się ostro w górę. Na szlaku mijamy mnóstwo ludzi. Od czasu do czasu pojawia się niezbyt silny ból głowy. Ale tłumaczę to sobie, że jest już dość wysoko. Odkąd weszłam do Parku Aconcagua nie zażyłam żadnej tabletki przeciwbólowej. W trakcie podejścia liczę oddechy. Ten rodzaj medytacji w ruchu pozwala mi skupić się na drodze i nie jestem w stanie myśleć o dyskomforcie, związanym z wysokością. Czas szybko mija i po prawie 3,5 h jesteśmy na miejscu. Rozkładamy nasz de-

pozytowy namiot, siedzimy chwilę i wracamy do Camp Canada. W trakcie powrotu postanawiam, że jak dojdziemy na do naszego obozu to poćwiczę, choć kilka *asan* rozciągających. Tak też robię i przed snem skupiam się głównie na nogach. Czuję, że mam dość spore przykurcze w mięśniu dwugłowym uda i w części podkolanowej. Dzisiejsza joga *nidra* też nie wypada najlepiej. Relaksuję się tylko pod względem fizycznym, mam problemy z koncentracją. W koncentracji pomaga mi mantra “so – ham”. Dzisiejszy dzień był forsujący i mój mózg wyłączył się całkowicie. A do tego ten ból głowy. Mam nadzieję, że jutro będzie lepiej. Ponieważ nie mogę zasnąć, próbuję medytować. Niestety nie ma żadnego efektu, prócz myśli, że to będzie ciężka noc.

#### **Dzień 7 26.01.2011**

CAMP CANADA (5 050 m n.p.m.) – NIDO de CONDORES (5 520 m n.p.m.)

Dystans: 4 km (3 h)

Poranek zaczyna się bardzo leniwie. Wszystko robimy wolno i bez pośpiechu. Powoli wstajemy, jemy, pakujemy się. Nie śpieszymy się, bo dziś przed nami tylko dojscie do obozu wyżej. Podczas podejścia liczę oddechy i kroki. Mam wrażenie, że idzie się szybciej, niż dzień wcześniej. Po dojsciu na górę czuję swoje ramiona. Dziś do naszych plecaków, prócz naszych rzeczy, zabraliśmy każdy po 6 litrów wody - żeby zaoszczędzić gaz i czas na gotowanie . Wyżej pozostaje nam już tylko śnieg do topienia. Po rozłożeniu namiotu wślizguje się do niego i w pozycji siadu na piętach rozciągam plecy, obręcz barkową. Nie boli mnie głowa, za to moi przyjaciele czują się znacznie gorzej. Proponuję im wspólną medytację, którą zaraz zacznę, ale jakoś nie są zainteresowani. Podczas medytacji oddycham głęboko i spokojnie. Dochodzące zza namiotu odgłosy nie przeszkadzają mi. Tym razem staram się ich nie wykluczać. Są razem ze mną, tak jak powietrze, które wdycham, zapachy które czuję. Po medytacji zasypiam i budzę się dopiero na naszą obiado – kolację. Po posiłku kładziemy się do swoich śpiworów. Wie-





przestrzeń do spania i medytacji

czarna joga *nidra* jest dziś wyjątkowo skrócona. Dziś robię tylko wersję dla początkujących. Moi współtowarzysze bardzo źle się czują i proszą, żebym wyłączyła dyktafon. Niestety, nie mam słuchawek. Sesja mimo, iż jest krótka, dla mnie bardzo intensywna. Bardzo dobrze odczuwam, jak relaksuje się każda część mojego ciała. Po sesji czuję się lekka i wypoczęta. Bez żadnych problemów zasypiam.

#### **Dzień 8 27.01.2011**

NIDO de CONDORES (5 520 m n.p.m.) – CAMP BERLIN (5 900 m n.p.m.) - NIDO de CONDORES (5 520 m n.p.m.)

Dystans 1,5 km w jedną stronę (2 h)

Godz. 7:35. Moi przyjaciele śpią. Dopiero w pierwszych promieniach słońca wychodzę z namiotu. Postanowienia na dzień dzisiejszy są konkretne. My z Marcinem wychodzimy do Camp Berlin i zakładamy obóz, z którego będziemy atakować szczyt. Tomasz czuje, że musi zostać na dole. Podobnie jak przez ostatnie dni, podczas podejścia liczę oddechy i kroki. Po 2 h od wyjścia z Nido de Condores jesteśmy na miejscu. Camp Berlin jest bardzo charaktery-

stycznym miejscem. Z niego najczęściej odbywa się atak szczytowy. Znajdują się tu również dwa drewniane schrony ratownicze. Mam nadzieję, że nie będziemy musieli z nich korzystać.

Zakładamy ostatni obóz i schodzimy w dół. Tam Tomasz czeka na nas z kolacją. Po skończonym posiłku kładziemy się do śpiworów. To ostatnia, cała noc przed szturmem na “Kamiennego Strażnika”. Zastanawiam się, czy dam radę pod względem fizycznym i psychicznym. O Acooncagua mówią “twarda góra”.

Zaczynamy joga *nidre*. Dziś wyjątkowo dobrze czuję różnicę temperatur na swoim ciele. Bardzo wyraźnie pojawia się chłód na moim czole. Podczas “podróży” w świadomość, widzę ludzi których znam. Są to osoby, z którymi pracuję, wspólnie spędzam czas. Pojawia się przeszłość. Między innymi pojawiają się postacie, z którymi uczestniczyłam w ostatnich warsztatach jogi, tuż przed moim wyjazdem do Argentyny. Potem pojawia się przyszłość i również te same osoby. Wszystko otoczone jest pozytywną atmosferą. Pod koniec sesji widzę siebie, siedzącą w pozycji kwiatu lotosu na szczycie Acooncagua. Po raz kolejny podczas wewnętrznego spotkania jestem szczęśliwa. Po relaksacji, kiedy otwo-

rzyłam oczy, powiedziałam: ”Wejdziemy tam – widziałam to!” I tak z uśmiechem na ustach zasypiam.

### **Dzień 9 28.01.2011**

NIDO de CONDORES (5 520 m n.p.m.) – CAMP BERLIN (5 900 m n.p.m.)

Dystans: 1,5 km (2 h)

Przedostatni dzień do ataku szczytowego. Po raz pierwszy, odkąd tu jestem, przespałam całą noc. Wstałam wypoczęta. Pakujemy nasze najpotrzebniejsze rzeczy. Zostawiamy rozłożony namiot, który przyda się po powrocie ze szczytu. Zaraz po śniadaniu idziemy do Camp Berlin. Ta sama droga z dnia poprzedniego wydaje się krótsza. Podczas podchodzenia jestem spokojna. Oddycham głęboko. Staram się nie myśleć o kolejnym, najważniejszym dniu. Wyłączam zmysły na to, co dzieje się przede mną i za mną. Stawiam krok za krokiem. Jestem świadoma bycia w tym właśnie miejscu.

Po dotarciu do namiotu depozytowego pierwsza rzecz, jaką robimy, to zbieranie dużej ilości śniegu i lodu. Musimy uzupełnić płyny. Gotowanie na tej wysokości jest czasochłonne. Tym zajmują się koledzy. Ja w tym czasie siedzę wewnątrz namiotu i przygotowuję dla nas prowiant na jutrzejszą drogę. Również dzielę bakalie (jeszcze przywiezione z Polski), żele energetyczne (z witaminą B<sub>1</sub>, magnezem i glukozą), batony i krakersy. Potem zamykam się w namiocie. Mam potrzebę wyciszenia swoich myśli. Jestem podenerwowana. Za 10 h wyruszamy na szczyt... Staram się medytować. Nie wybieram żadnego przedmiotu, który mógłby pomóc w koncentracji. Odrzucam dziś liczenie oddechów. Jedyne o czym myślę, to o przepływającym przede mną oddechu. Z czasem jednak i ta świadomość zanika. Po prostu jestem. Nie jestem w stanie określić, jak długo trwa ten stan. Może ponad 30 minut. Kiedy otwieram oczy, jestem spokojna. Przygotowana przez kolegów kolacja konsumowana jest w ciszy. Po 21.00 kładziemy się do śpiworów. Ale tak naprawdę każdy z nas chciałby już wyjść w górę. Zdajemy sobie sprawę, że musimy czekać. Nie śpimy. Sprawdzamy się nawzajem: czy wszystko spakowane, czy któreś

z nas nie ma objawów choroby wysokościowej. Aby sprawdzić swoją kondycję psychiczną, bawimy się w grę, która polega na skojarzeniach. Jest dobrze, wszyscy logicznie myślą. I tak mija czas do 3.00.

### **Dzień 10 29.01.2011**

CAMP BERLIN (5 900 m n.p.m.) – ACONCAGUA (6 962 m n.p.m.)

Dystans 3 km (6 – 7,5 h)

Po 3.00 zaczyna się przygotowywanie. Znowu gotowanie śniegu, bardzo lekkie śniadanie i wypełnianie termosów płynami. Każdy z nas ma po jednym litrze wody z elektrolitami – to musi wystarczyć na drogę w górę i na powrót. Przed nami około 12 h wspinaczki w obie strony. Po godzinie 6.00 jesteśmy gotowi do wyjścia. Zakładamy raki, plecaki i przed 7.00 wychodzimy z obozu. Po 20 minutach pojawiają się pierwsze promienie słońca. Takiego wschodu słońca jeszcze nie widziałam. Cudowny widok. Zapowiada się słoneczny, bezwietrzny dzień.

Pierwszy etap jest dość łatwy. Teren jest stosunkowo łagodny. Idziemy całą trójką w podobnym tempie. Spotykamy inne liczne grupy. Zazwyczaj są zorganizowane, czyli około 10 – 12 osób z przewodnikiem na czele. Mamy dobre tempo i co jakiś czas mijamy kolejne osoby. Powyżej 6 300 m n.p.m. idzie się ciężiej. Tlenu jest coraz mniej. Liczę oddechy. Co dziesięć pełnych oddechów zatrzymuję się i odpoczywam kolejne 5 oddechów. Przede mną w niewielkiej odległości idzie jeden z moich współtowarzyszy. Drugi jest spory kawałek od nas, ale w zasięgu wzroku. Kiedy jesteśmy na wysokości 6 500m n.p.m. robimy dłuższy odpoczynek. Przed nami ostatni etap, najtrudniejszy odcinek. Jest to tzw. Canaleta. Mocno wyeksponowane podejście, aż po sam szczyt. Na tej wysokości spotykamy poznanych wcześniej niepełnosprawnych Polaków. Wyruszyli dzień wcześniej o 21.00, także w drodze na szczyt są już prawie od 15 h. Okazuje się, że mają problemy z podejściem. Są wyczerpani i zmęczeni. Postanawiamy im pomóc. Choć wydłuży nam to czas wejścia, nie mamy wątpliwości, że bez naszej pomocy nie wejdą. Przez ten ostatni etap pomagam Piotrowi, który

nie ma płuca. Staram się go motywować i liczę mu kroki na głos. Co jakiś czas przerwa i nawadnianie. Pojawiają się chmury, które zasłaniają szczyt. Ostatnie 50 metrów wypowiadam głośno słowa, które są jak mantra: “Niebieskie niebo i słońce, niebieskie niebo i słońce, niebieskie niebo...” I tak prawie pod sam szczyt. Marzę, żeby zespół niepełnosprawnych wszedł na szczyt w promieniach słońca. 10 metrów przed szczytem pojawia się niebieskie niebo, słońce i ... tęcza! To cud!!! Choć na szczycie jeszcze nie jesteśmy, płaczemy. Jesteśmy na górze. Inni zdobywcy biją brawo – to wielki wyczyn. Jestem szczęśliwa – jestem tu na “Kamiennym Strażniku” i nie dowierzam... udało się! Emocje są niesamowite. Nie chcemy schodzić. Powoli żegnamy “twardą górę”. Dziękuję jej za to, że pozwoliła nam wejść i proszę o szczęśliwy powrót.

Zmęczeni schodzimy do obozu pośredniego, na wysokość 5 900 m n.p.m.

## REFLEKSJE KOŃCOWE

Zakończyła się moja podróż. Pozostały łyzy zadowolenia i wiele wspomnień. Często wracam do przeżytych chwil. Moi kompani w podróży i ja mieliśmy naprawdę dużo szczęścia, że z sukcesem wróciliśmy z Aconcagua. Czasami myślę, czy naprawdę mogliśmy zrobić więcej, lepiej, a może zrobiliśmy ponad przysłowiowy “program”. Myślę o pracy, którą wykonałam tam, na tej górze. Przerobiłam dość duży kawałek siebie.

**Sprawdzić się przed samym sobą, a przede wszystkim sprawdzić się jako człowiek. Te dwie rzeczy były dla mnie ważne przez cały czas podróży.** Jeżeli chodzi o tę drugą kwestię, musieliby się wypowiedzieć moi współtowarzysze, ludzie których poznałam. Trudno oceniać siebie, w dodatku w tak trudnych warunkach. Dużo łatwiej mi ocenić swoją “drogę” w głąb siebie. I ta “droga” nie była łatwa. Codzienna walka ze swoimi słabościami – tymi fizycznymi, zdrowotnymi, jak ból ramion, głowy, czy krwiaki pod stopami, a także psychicznymi, jak na przykład gorszy dzień, niechęć do działania. Codziennie wieczorem, w każdym obozie, zadawałam sobie pytanie: czy podołamy? Odpo-

wiedzi nigdy nie było, bo nikt nie wiedział, co przyniesie kolejny dzień. Kiedy myślę o zdobyciu “Kamiennego Strażnika”, zastanawiam się, w jakiej mierze w tym wszystkim pomogły techniki relaksacyjne, które stosowałam. Przychodzi mi do głowy kolejne pytanie: czy jeśli bym ich nie stosowała, jaki byłby koniec tej przygody? Na to pytanie też nie znam odpowiedzi. Wiem jedno, że na pewno nie zaszkodziły, a wręcz odwrotnie. Motywowały do działania (serie *asan*), wspierały w trudnych chwilach – szczególnie podczas podejść (medytacja, metoda Aleksandra), relaksowały i rozluźniały umęczone ciało (joga *nidra*). Najbardziej cieszy mnie fakt, że również moi koledzy mogli i chcieli brać udział w niektórych relaksacjach.

Myślę, że fakt, iż potrafiłam znaleźć czas, a przede wszystkim chęci, powoduje, że jestem zadowolona z samorealizacji. Jedyne, co pozostaje, to smutek, że ta przygoda się skończyła. O tym mówi pewne przysłowie buddyjskie:

*Kiedy smok wchodził na górę czuł radość,  
A kiedy już wszedł na górę dopadła go melancholia,  
Gdyż pozostała mu tylko żalność schodzenia  
w dół*

Dlatego też. czas na kolejną Górę. Gdzieś czeka...

## LITERATURA

- Grennell G., 2002, *Directed Activities*, Wyd. Mooritz, UK  
Kulmatycki L., 2002, *Lekcja relaksacji*, Wyd. AWF, Wrocław  
Kulmatycki L. 2005, *Joga nidra – integracyjna podróż wewnętrzna* – artykuł, Wrocław  
Szopa J., Górna J.; 2005, *Joga: ruch – oddech – relaks*, Wyd. KOS; Katowice  
Mapa 1:40 000, 2010: Climbing and trekking map, Cerro Aconcagua, wyd. Ccimping – map.com  
<http://pl.wikipedia.org/wiki/Aconcagua>  
<http://www.unicorn.org.pl/informacje/spotkania/technika.htm>  
<http://www.yogavision.net>  
Satananda Yoga Nidra











































Artur Krzyżanowski

## Wpływ sztuk walki i systemów medytacyjno - relaksacyjnych na proces przystosowania społecznego.

### Przejawy i mechanizmy niedostosowania społecznego

Patologia, niedostosowanie społeczne stanowi bardzo trudny problem. Wymiary dewiacji są wystarczającymi przesłankami, aby je traktować jako jeden z zasadniczych problemów społecznych. W walce z patologią społeczną zasadniczą sprawą jest przyjęcie trafnej profilaktyki wobec takich osób. Należy podejmować wszelkie przedsięwzięcia w celu zabezpieczenia pełnego uczestnictwa społeczno-kulturalnego osób zagrożonych patologią, a przede wszystkim tworzyć warunki pracy, edukacji i wartościowej rozrywki w czasie wolnym [Sołtysiak, Łabuć-Kryśka 1998: 181-193].

Zachowania ludzkie są determinowane przez kilka czynników, ściśle ze sobą powiązanych. Od jakości oraz rodzaju tych związków zależy charakter zachowania człowieka. *Wszystkie zmienne role, postawy, zachowania i potrzeby są powiązane i uzależnione od siebie. Są także zależne od kultury i struktury*

*społecznej, w której żyje konkretny człowiek oraz od jego osobowości i organizmu. Dlatego, chcąc wyjaśnić genezę zaburzeń w zachowaniu ludzkim, należy wziąć pod uwagę środowisko socjokulturowe oraz stan biopsychiczny danego człowieka [Konopczyński 1996: 12-13].*

Trzeba więc brać pod uwagę wszystko to, co w efekcie swoich wpływów i oddziaływań prowadzi do identyfikacji jednostki z grupami społecznymi, w których jednostka się rozwija. Środowisko socjokulturowe, bezpośrednio wpływając na socjalizację człowieka, może go przysposobić do ogrywania ról konstruktywnych lub destruktywnych pod względem oceny społecznej [Radochański 1998: 33-37].

W sytuacji kumulowania się czynników związanych z zaburzeniami stanu funkcjonowania organizmu oraz osobowości, jednostka łatwiej ulega procesowi *wykolejenia* niż wówczas, gdy kłopoty takie nie występują lub gdy pojawiają się w formie nie skumulowanej. Sytuacja życiowa każdego człowieka obfituje w wiele bardzo poważnych trudności adaptacyjnych, które mogą w dużym stopniu patologiczować jednostkę. *Wpływ kumulacji niekorzystnych czynników biopsychicznych może prowadzić do zaburzeń przystosowania społecznego [Pytka 2001: 175-176].*

Stres związany z czynnikami zewnętrznymi prowadzi do nadmiernego napięcia, nadmiernego uwalniania kortyzolu z kory nadnerczy, nadekspresję dopaminy, adrenaliny, a w konsekwencji do nadmiernej odpowiedzi neuro mięśniowej. Brakuje hamujących neuronów, uwalniających kwas gamma-aminomasłowy, którego zadaniem jest zamykanie przestrzeni synaptycznych i który stanowi swoistą przeciwwagę dla glutaminianu wytwarzanego przez neurony pobudzające (kwas gamma-aminomasłowy i glutaminian są neurotoksynami, mogącymi uszkodzić mózg, powodując jego degradację). Prowadzić to może do stałego, utrwalonego stanu frustracji i chęci rozładowywania go poprzez zachowania



**Rys. 1:** Czynniki socjokulturowe, kształtujące zaburzenia przystosowania społecznego

agresywne, rozwoju uogólnionej reakcji stresowej i uogólnionego zespołu adaptacyjnego o różnym nasileniu zmian wewnątrzustrojowych (m.in. wzrost napięcia nerwowo-mięśniowego). Przekraczanie granicy napięcia określonej właściwościami fizjologicznymi daje przykre uczucie rozdrażnienia i zdenerwowania. W reakcjach emocjonalnych bierze udział cały organizm [Fedorowicz 2010: 56-60; Włodyka, Cynarski 2000: 146-186].

Każde społeczeństwo ma pewien kanon zasad i norm społecznych, stanowiących kryteria oceny określonych zachowań jako prawidłowych, jeśli są one z nimi zgodne, lub dewiacyjnych, jeśli pozostają wobec niego w opozycji. Normy te mogą mieć charakter wewnętrzny (subiektywne przekonanie o słuszności określonego zachowania) lub zewnętrzny (zbiór zakazów i nakazów, których źródłem są normy prawne, obyczajowe i etyczne). Ważne są te drugie, albowiem służą ochronie



**Rys. 2:** Niekorzystne czynniki biopsychiczne prowadzące do zaburzeń przystosowania społecznego

społeczności, są też kryterium społecznej oceny zachowań jednostki jako dewiacyjnej lub niedewiacyjnej [Nowak, Wysocka 2001: 11-12].

Normy te pełnią określoną funkcję społeczną, a więc stanowią regulatory zachowań jednostki. Zjawisko niedostosowania społecznego jest charakterystyczne dla dewiacji społecznej. Świadczy o tym między innymi świadomość, że żyjemy w coraz bardziej skomplikowanej rzeczywistości, która połączona ze stale wzrastającym tempem życia, prowadzi do poczucia osamotnienia i zagubienia. Skutkiem tego są powszechne zjawiska zaburzeń emocjonalnych, trudności w kontaktach interpersonalnych i świadomość wyobcowania ze środowiska społecznego. W wielu przypadkach niemożność odnalezienia się w złożonej rzeczywistości społecznej i stworzenia pewnych stałych zasad postępowania doprowadza do utraty wiary w sens życia. Konsekwencją takiej sytuacji jest chęć oderwania się od świata, ucieczki od groźnej i niezrozumiałej rzeczywistości. Potęguje ten stan kryzys wartości i sensu życia. *Niedostosowanie społeczne w ujęciu psychospołecznym oznacza stan zakłócenia równowagi społecznej charakteryzujący się osłabieniem więzi społecznych, społeczne-go systemu normatywnego oraz osłabieniem*

*i rozregulowaniem mechanizmów kontroli społecznej. Pojęcie niedostosowania jest tożsame z pojęciem dezorganizacji społecznej, która jako syndrom zmiany społecznej stanowi naruszenie ładu społecznego, dewaluację systemu obowiązujących nakazów i zakazów społecznych, czy wreszcie rozluźnienie więzi społecznych [Szlachta 2004: 88-89].*

Na temat mechanizmów powstawania tych zaburzeń powstały teorie, wśród których wymienić można: **teorię uczenia się, teorię zróżnicowanych powiązań oraz teorię frustracji-agresji.**

**Metody resocjalizacji młodzieży niedostosowanej społecznie obecne w sztukach walki i systemach medytacyjno - relaksacyjnych**

*Od najdawniejszych czasów niewłaściwe postępowanie człowieka starano się zmienić w dwojaki sposób – przez apelowanie do sfery uczuć oraz poprzez tłumaczenie rozumowe. Zmian w postępowaniu człowieka można również dokonać poprzez oddziaływania wychowawcze, rozumiane jako proces celowego i świadomego kształtowania ludzkich postaw, zachowań, ról społecznych czy osobowości, które chcemy ukształtować. Procesem tym*



**Rys. 3:** Najczęstsze przejawy niedostosowania społecznego jako negatywne reakcje na wymagania i nakazy społeczne [Konopczyński 1996, 14:16; Nowak 2000: 74-80].

## Teorie powstawania mechanizmów sprzyjających niedostosowaniu społecznemu

**Teoria uczenia się** wywodzi się z behawioryzmu. Na jej gruncie za najpoważniejsze formy niedostosowania społecznego uważa się różne przejawy zachowań agresywnych. Stąd wydaje się zasadne zwrócenie uwagi na rodzenie się agresji na podstawie warunkowania klasycznego, instrumentalnego i procesu społecznego uczenia się. Teoria społecznego uczenia się zwraca uwagę na to, że w toku społecznego uczenia się człowiek świadomie kontroluje bodźce, reakcje, a w wielu przypadkach także wzmocnienia. Dzięki nim możliwy jest proces modelowania, który stanowi główny schemat w procesie uczenia się. Ważne jest tu doświadczenie.

**Teoria zróżnicowanych powiązań** wskazuje, że:

- zachowanie społeczne jest zachowaniem najczęściej wyuczonym,
- uczenie się zachowania społecznego następuje w toku interakcji z innymi osobami w procesie komunikacji,
- zasadniczą część procesu uczenia się zachowań społecznych za chodzi w obrębie grupy,
- proces uczenia się zachowania społecznego przez powiązanie z wzorami za zachowania przestępczego i antyprzestępczego obejmuje te wszystkie mechanizmy, co każde uczenie się

**Teoria frustracji-agresji** zakłada, że:

- pojawienie się agresji zawsze każe domyśleć się frustracji,
  - każda frustracja prowadzi do występowania którejś z form agresji.
- Frustrację* rozumiemy jako przeszkodę, pojawiającą się na drodze do realizacji celu (przykre emocje, które są psychicznym następstwem zablokowanych czynności ukierunkowanych na osiągnięcie celu).
- Agresja*, to działanie w kierunku wyrządzenia szkody osobie. Frustracja rozbudza agresję. Zachowanie społeczne ma swoje uwarunkowania we frustracji. Nie każda agresja jest wynikiem frustracji. Agresja może bowiem wynikać z przyswojenia sobie agresywnych wzorów zachowania.

**Rys. 4:** Teorie powstawania mechanizmów sprzyjających niedostosowaniu społecznemu [Pospiszył, Żabczyńska 1999: 90-92; Konopczyński 1996: 15-16; Czapów 1998: 52-65; Nowak, Wysocka 2001: 37-38].

*zajmują się psychologia, pedagogika i socjologia, które z jednostki negatywnie nastawionej do życia czynią przystosowaną do egzystencji w społeczeństwie [Czapów, Jedliński 1998: 10-11].*

Wśród metod pracy terapeutyczno – treningowej występują dwa rodzaje, które mają charakter kreatywny, a więc mogą wyzwolić u jednostek nieprzystosowanych cechy osobowościowe, budujące i afirmujące, są to: **antropotechnika**, wykorzystująca więzi osobowe (wyróżnia się trzy odmiany procedur antropotechnicznych interakcji: dwuosobową: wychowanek – instruktor, grupową: wychowanek – grupa wychowanków, środowiskową: jednostka czy grupa – środo-

wisko); **kulturotechnika** wychowania resocjalizującego, polegająca na wykorzystaniu rozmaitych dóbr kultury, uczestnictwa w jej tworzeniu, czy odbiorze twórczym [Czapów, Jedliński 1998: 24-25].

Konsumowanie kultury polega na przyswajaniu sobie treści kulturalnych, natomiast wytwarzanie to naśladowanie powstałych już dzieł, albo tworzenie nowych. Konsumowanie i wytwarzanie kultury wymaga odpowiedniego przysposobienia, czyli tak zwanej kultury osobistej. Polega ona na rozwoju zdolności i skłonności do operowania pewnym systemem wartości i znaczeń. Kulturotechnika opiera się na wykorzystaniu dóbr kultury w celu oddziaływania na resocjalizowanego



człowieka, dzięki czemu przyswaja on sobie pewien system wartości, znaczeń, norm, a więc wzory zachowania się w określonych sytuacjach. Inaczej rzecz ujmując: człowiek – grupa społeczna – kultura stanowią zasady organizowania oddziaływania resocjalizującego [Kozaczuk 2004: 9-10].

Sztuki walki i wschodnie systemy medytacyjno – relaksacyjne są przykładem niewyczerpanych pokładów zarówno form, jak i treści, z olbrzymim bogactwem kulturowym. Daje do szerokie pole możliwości oddziaływania na jednostkę, czy grupę.

Szeroko rozumiana edukacja (rozumiana jako nabywanie nowych korekcyjnych doświadczeń) bardzo często wykorzystywana jest w procesie resocjalizacji. Dzięki temu osoby nieprzystosowane mają czas wypełniony zajęciami, a równocześnie nabywają nowe umiejętności, wiedzę i doświadczenie. Edukacja jako czynnik resocjalizujący jest skuteczniejsza, gdy sami zainteresowani wybierają sobie jej kierunek. Instruktor zajęcia powinien tak rozplanować, by odbywały się bez egzaminów, zbędnego stresu, jednak zachowując pełen system etykiety i ceremoniału [Konopczyński 1996: 75-78, Oyata 2001].

Swoimi pomysłami powinien inspirować podopiecznych do nowych idei, a następnie umożliwić im ich realizację. Ważny jest wysoki poziom dydaktyczny prowadzonych zajęć. Zajęcia oprócz nauczania techniki, powinny również obejmować nauczanie problemowe. Istotnym elementem o niebaga-



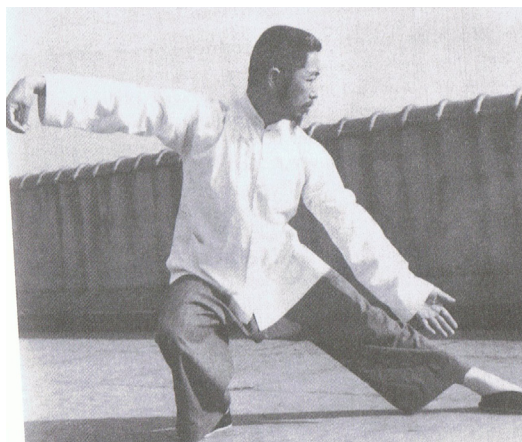
**Fot 1.** Pokaz podejścia indywidualnego w treningu [foto za: Radny, Krzyżanowski, Krzyżanowska, 2010].

telnym znaczeniu jest praca zespołowa. Dzieląc osoby,

z którymi pracujemy na grupy, należy wziąć pod uwagę fakt, że są to osoby zagrożone wykojeniem społecznym i trudniej im jest się dostosować do innych. Zespoły więc powinny być odpowiednio wyselekcjonowane i niewielkie. Ważne także jest w tym przypadku zindywidualizowanie. Każdą osobą zająć trzeba się z osobna, poznać jej zainteresowania i potencjał, który należy rozwijać oraz wzbogacać. Trzeba również poznać możliwości indywidualne każdej osoby, aby umiejętnie stopniować stawiane zadania. Odpowiednie resocjalizowanie polega na zwiększeniu możliwości do osiągania sukcesów, zachęcaniu do współpracy i do samowychowania [Pytka 2001: 380-385].

Ważnym czynnikiem resocjalizacyjnym oprócz treningów może być praca na rzecz klubu, czy federacji. Człowiek zaangażowany w obowiązki zdominowany jest przez zadania z nimi związane, a nie przez aktualne potrzeby. Zatem praca na rzecz klubu to czynności społecznie użyteczne [Kozaczuk 2004: 38-40].

Środkiem resocjalizacji w kulturotechnice jest ruch, szczególną wartością są tu wschodnie systemy psychoruchowe. Aktywność ruchowa (szczególnie dynamizm sportowy) przypomina emocjonalnie cechy przestępstw, a więc ryzyko, napięcie, szybką orientację. Podczas i w czasie zabaw ruchowych nale-



**Fot 2.** Tai Chi Chan Kung Fu uprawiane jest głównie jako sztuka [foto za: Ching, 2009].

zy wpajać wychowankom i kształtować takie cechy, jak: wytrwałość, zasady fair-play, czy kulturę obcowania z przeciwnikiem. Zajęcia zespołowe dają dużą satysfakcję i przyczyniają się do usuwania przyczyn wykojenia społecznego. Sukcesy osiągnięte w sporcie mogą powodować wzrost uspołecznienia praktykujących.

Wiele korzyści wychowawczych dają również wyjazdy na obozy szkoleniowe. Osoby dotknięte patologią społeczną często uciekają z domu, pokazując w ten sposób swoją potrzebę wolności i samodzielnego kierowania własnym losem. Odpowiednia forma obozów może skłonnościom tym nadać pozytywny charakter i integrować grupę oraz prowadzących. Instruktorzy powinni troszczyć się o stworzenie atrakcyjnych warunków aktywnego wypoczynku [Konopczyński 1996: 63-64; Konopczyński, Nowak 2008: 115-120].

Niezwykle cenne w resocjalizacji jest oddziaływanie muzyki na organizm człowieka. Leczenie za pomocą muzyki można określić mianem muzykoterapii, która jest często częścią wielu systemów psychoruchowych (Qi Gong, Tai Chi Chan, Joga, systemy medytacyjne, techniki relaksacyjne). Jest formą psychoterapii, która wykorzystuje muzykę i jej elementy jako środki stymulacji, strukturalizacji oraz ekspresji emocjonalnej i komunikacji niewerbalnej w procesie diagnozy, leczenia i rozwoju człowieka [Czapów, Jedliński 1998: 44-45]. Muzyka w czasie jej odbioru praktycznie redukuje udział czynnika racjonalnego, koncentrując swoje działanie na sferze emocjonalnej. Wpływając na uczucia człowieka, kształtuje się jego psychikę i wzbogaca życie wewnętrzne. Utwór muzyczny o jednoznacznym ładunku emocjonalnym, nastroju, spełnia rolę stymulatora pobudzającego skojarzenia i fantazje. Muzyka to środek ułatwiający wyładowanie niezaspokojonych popędów i uczuć dynamizujących i stymulujących, ożywiających fantazję, wprowadzających rytm, synchronizację i ład funkcji psychofizycznych, ułatwiających ujawnienie własnego ekspresyjnego zachowania się, wyrażania się [Konopczyński 1996: 80-82].

Wschodnie systemy ze swym bogactwem są również sztuką, która z powodzeniem może być wykorzystana w procesie resocjalizacji. Stosowanie sztuki jako lekarstwa nie jest nowy, jego genezy dopatrywać się można w starożytności – już wtedy zwracano uwagę na to, że sztuka pomaga ludziom osiągnąć wewnętrzną harmonię. Według Platona, aby człowiek był dobry i piękny, aby żył w równowadze i harmonii psychicznej, konieczne jest kształcenie jego estetycznej wrażliwości [Kataryńczuk-Mania, Karcz 2004: 244-250].

### **Profilaktyczny aspekt sztuk walki i systemów medytacyjno – relaksacyjnych w praktyce resocjalizacyjnej**

Metodą terapii resocjalizacyjnej występującej w sztukach walki jest praca grupowa, która przewiduje wykorzystanie potrzeby wspólnej wszystkim jednostkom – bycia akceptowanym przez otoczenie.. Celem oddziaływania grupowego jest:

- oszacowanie i wspomoczenie integracji wewnętrznych i zewnętrznych potrzeb socjalnych osoby poddanej resocjalizacji – na podstawie analizy przypadku,
- pomoc w zmianie środowiska życiowego, gdy jest ono nieprzychylnie (czy wręcz wrogie) osobie, umożliwiając w ten sposób readaptację społeczną [Hołyst 2004; Urban, Stanik 2008: 103-106].

Procedura terapeutyczna w odniesieniu do osób zagrożonych patologią wymaga przede wszystkim zrozumienia problemów człowieka, jego sytuacji emocjonalnej, uwzględniając jego najbliższe środowisko. W przypadku resocjalizacji uczestnikiem oddziaływań terapeutycznych jest osoba, która popełniła przestępstwo, za którym jednak kryją się lęki, strach, poczucie winy lub krzywdy. Istota terapii sprowadza się więc do odkrycia, z pomocą terapeuty i do bezpośredniego wskazania mechanizmu, według którego powstał i rozwija się wewnętrzny konflikt. Człowiek aktywnie uczestniczy w tym procesie, choć broni się przed emocjami, które towarzyszą odkryciu. Ignoruje też przyczyny swojego

zachowania, mimo, iż zdaje sobie sprawę z tego, jak się zachowuje. W procesie terapii może on w różnorodny sposób opowiedzieć o swoich trudnościach. W tym właśnie celu wykorzystuje się między innymi zabawę, ruch, psychodramę. Idealnym narzędziem zaczerpniętym ze sztuk walki są tzw. formy, w których zawarta jest prawda emocjonalna o wykonującym. Dzięki temu młody człowiek uzewnętrznia swoje przeżycia i konflikty bezpośrednio lub symbolicznie. Jednocześnie tworzy się przestrzeń do wyjaśnienia mu, co się w nim i z im dzieje oraz do wskazania (w atmosferze zaufania i bezpieczeństwa) na innych, nowe sposoby wyrażania swoich przeżyć. Terapia wzbogacona o ruch, zabawę, dramatyzację, posługuje się także wyjaśnieniem, naświetleniem sytuacji, logicznym tłumaczeniem, sugestią i perswazją. Zdaniem terapeutów wystarczają one do readaptacji, do redukcji zaobserwowanych zaburzeń nie tylko emocjonalnych, ale także zaburzeń zachowania [Urban, Stanik 2008: 171-172].

W resocjalizacji, również osób z trudnymi zachowaniami, znajdują zastosowanie zaję-

cia grupowe, którym przypisuje się znaczne walory. Przyjmują one postać bądź terapii analitycznej, bądź obecnie powszechnie pojawiające się grupowe zajęcia integracyjne. Analitycznie zorientowani terapeuci zwracają uwagę, iż grupa pozwala na możliwość wyładowania napięć emocjonalnych oraz zaspokojenia dążeń i potrzeb, takich jak potrzeba kontaktów. Ponadto identyfikacja z terapeutą dokonuje się wskutek identyfikacji z członkiem grupy, co też ułatwia wytworzenie się poczucia wspólnoty. Zdobywane doświadczenie istnienia w grupie umożliwia dobrowolne podporządkowanie się prawom grupy, jej normom. Grupa zatem, zdaniem analityków, zastępuje indywidualne *superego*, co pozwala zaakceptować obowiązki i normy wynikające z funkcjonowania w grupie. Ponadto uczucia względem terapeuty w interakcji dwuosobowej są bardziej intensywne niż wtedy, gdy dziecko dzieli je z innymi członkami grupy. Psychoterapia grupowa o orientacji analitycznej ułatwia korzystanie i doświadczenie nowej sytuacji społecznej, w której następuje *socjalizacja agresji* lub szerzej *socjalizacja życia wewnętrznego* [Czapów, Jedliński



**Fot. 3.** Bezpieczne odreagowanie agresji [foto za: Dillman 1995].



**Fot. 4.** Proces *socjalizacji agresji* poprzez ruch [foto za: Maurett, 1985].



1998: 356-359].

Socjoterapia to forma pomocy psychologicznej dla osób z trudnościami w społecznym funkcjonowaniu. Stanowi ona doskonałe uzupełnienie oferowanej dotąd pomocy w psychoterapii, czy psychoedukacji.

*Socjoterapię zaliczamy do procesów psychokorekcyjnych, leczniczych, ukierunkowanych na eliminowanie lub na zmniejszanie poziomu zaburzeń zachowania. Socjoterapia jest więc formą pomocy adresowanej do osób borykających się z problemami osobistymi i trudnościami życiowymi [Sawicka 1999: 10-11].*

W socjoterapii stosowane są różne techniki i metody pracy, wśród nich arteterapia i zabawa. Zabawy ruchowe podczas zajęć sztuk walki rozwijają zdolności naśladowania, pomysłowość, wyobraźnię, umiejętność kojarzenia faktów, logicznego myślenia. Niezbędne są do rozwoju umysłowego, kształcą umiejętność spostrzegania, zapamiętywania, wyciągania wniosków. Ta forma dostarcza wielu informacji na temat sposobu kontaktu z innymi, przyjmowania ról w grupie, znoszenia porażek. Gry i zabawy uatrakcyjniają zajęcia socjoterapeutyczne, ponieważ są naturalną spontaniczną działalnością człowieka. Służą rozładowaniu napięcia, podnoszą energię do pracy, wyciszają, dają możliwość ćwiczenia umiejętności, powodują ciekawość i integrują grupę z prowadzącym. Niosą ze sobą przyjemność, zadowolenie i radość. Powalają na odprężenie fizyczne i psychiczne. Odmianą mogą być formy, które mogą zawierać elementy rywalizacji. Duże znaczenie mają gry psychologiczne. Oprócz dążenia do stworzenia atmosfery swobody i nieskrępowania, istotne jest odpowiednie zaplanowanie zajęć i dbanie o ład w ich przebiegu. Zapewnia to równocześnie urozmaicenia zajęć, a tym samym wzbudza ciekawość i chęć uczestnictwa w proponowanych zabawach [Milanowska 1992: 383-385].

Właściwy nastrój towarzyszący spotkaniom w grupie to również ważny element. Dlatego nie bez znaczenia są lokalizacja i wystrój sali, w której odbywają się zajęcia. Chodzi o to,

by odseparować się od zgiełku dobiegającego z zewnątrz i zapewnić uczestnikom spokój. Specyficzny klimat można także uzyskać wykorzystując dźwięki muzyki.

Proponując zabawę, należy pamiętać, że każdy z uczestników ma prawo odmówić wzięcia w niej udziału [Sawicka 1999: 70-73].

Inną metodą i techniką stosowaną w socjoterapii jest ruch, który podobnie jak rysunek czy inne formy plastyczne, stosowany był od zarania dziejów do wyrażania emocji i uwieczniania wydarzeń. Techniki ruchowe należą do pozawerbalnych i są uniwersalną formą wypowiedzi. Ułatwiają uczestnikom tych zajęć uzewnętrznienie rozmaitych stanów psychicznych i emocjonalnych, umożliwiają ich odreagowanie. Służą rozwojowi wyobraźni i wzmacniania poczucia własnej wartości [Oster 2005: 16-17].

Ruch jest znakomitą okazją do wyrażenia obecnych problemów i konfliktów człowieka. Jest on nie tylko narzędziem przekazu, ale również narzędziem, które ułatwia poznanie myśli, uczuć, a także możliwości intelektualnych. Ruch odzwierciedla sposób myślenia, stosunek do otoczenia [Przetacznik-Giertowska, Włodarski 1994: 92-94].

W pracy z grupą socjoterapeutyczną ruch odgrywa ogromną rolę. Człowiek chętniej działa niż opowiada o trudnych sytuacjach ze swojego życia [Sawicka 1999: 90-92].

## **Podsumowanie**

Obserwowany w ostatnich latach wzrost liczby osób nieprzystosowanych, mimo stosowania specjalnych środków, wywołuje sceptycyzm co do dotychczasowych metod resocjalizacji. Przedmiotem krytyki stają się zarówno władze, jak i instytucje resocjalizujące, oraz służby społeczne, powołane do stosowania tych środków. Pojawiają się więc nowe systemy środków wychowawczych, stosowanych wobec osób nieprzystosowanych społecznie. Są to środki znacznie odbiegające od rozpowszechnionego schematu, lub w oryginalny sposób rozwiązujące problemy wychowania resocjalizującego, przy pozostawieniu osoby nieprzystosowanej w dotychczasowym śro-



dowisku. Do środków tych zaliczyć można *domyienne* oraz specjalne szkoły dla młodzieży nieprzystosowanej społecznie. Znane są również środki oddziaływania dyscyplinującego na nieletniego, polegające na skazaniu go na określoną liczbę godzin pobytu na zajęciach rekreacyjno-sportowych przez weekend, dzięki czemu odciąga się go od niewłaściwego towarzystwa rówieśników. Dość powszechnie stosuje się umieszczanie młodych ludzi na obozie sportowym [Kalinowski 2005: 281-282].

Nawet najlepsze metody, techniki i systemy resocjalizacyjne będą niewiele warte, jeśli osoba niedostosowana społecznie będzie wracała na powrót do swojego środowiska, które miało negatywny wpływ na nią. Wszystkie wymienione metody resocjalizacyjne mają za zadanie zmienić, na nowo wychować człowieka. Samowychowanie można uznać za ukoronowanie pracy wychowawczej, pracy której celem najważniejszym jest właśnie wdrożenie, nauczenie samowychowania, to jest bowiem kres i granica oddziaływań resocjalizujących i terapii. Istotnym zadaniem resocjalizacji jest wskazanie celów życiowych osobom jej poddawanym. Sztuki walki prowadzą poprzez intensywny trening psychofizyczny do doskonalenia ciała i ducha, do moralnego postępu [Urban, Stanik 2008: 201-203; Cynarski 2000: 46-53; Braksal 1992; Demura 1975; Yamaguchi 1973; Shioda 1987; Barioli 1988].

Posiadanie celów życiowych jest jednym z ważniejszych czynników warunkujących zachowanie człowieka. Stawianie i realizacja celów życiowych to centralne cechy natury ludzkiej. *Jeśli człowiek nie ma w życiu jakiegoś określonego celu(...)to musi przynajmniej mieć na co czekać* [Konopczyński, Nowak 2008: 203-204]. Cele życiowe człowieka związane są nie tylko z poczuciem sensu życia, ale mogą również zaspokoić potrzebę sensu życia. Posiadanie osobistego celu skutkuje trwałym zaangażowaniem, które wypełnia życie jednostki, daje poczucie, że ma coś do zrobienia, że może podejmować konkretne działania, da-

jące oczekiwane zmiany. Osiąganie celów ma znaczenie również dla mniejszych i większych grup ludzkich. Cel prowadzi do trwałego zaangażowania, wypełniającego życie jednostki. Posiadanie celu oznacza, że jednostka ma coś do zrobienia i może podejmować konkretne działania przynoszące pożądane zmiany w jej świecie. Jej życie wypełnione jest aktywnością, a nie niewiadomą.

Sytuacje niepowodzenia w realizacji celów lub też brak celów życiowych może prowadzić do rozwiązywania problemów przy pomocy alkoholu, środków psychoaktywnych, zmiany stylu życia, sytuacji zawodowej. Brak wglądu w siebie jest jedną z wielu cech psychicznych, charakteryzujących osoby popełniające przestępstwa. Dzięki celom człowiek, ma większe szanse na pełny rozwój, a życie osiąga wyższy poziom i staje się bardziej sensowne. Cel organizuje życie i daje mu ciągłość czasową pomiędzy poszczególnymi jego etapami. Zaburzenia w stawianiu i realizacji celów życiowych mogą prowadzić do działalności niezgodnej z prawem. Młodzież, która z różnych powodów popełniła przestępstwo, znajduje się na początku swojej drogi życiowej. Podstawowym zadaniem terapii resocjalizacyjnej jest obudzenie wśród osób niedostosowanych społecznie celu i sensu życia. Człowiek, który odnajdzie cel w życiu, może łatwiej zmienić swój charakter i na powrót dostosować się do norm społecznych. Mając swój własny cel będzie miał większą motywację ułożenia sobie życia na nowo [Hołyst 2004: 251-252].

Kończąc rozważania na temat metod resocjalizacyjnych, stosowanych wobec osób niedostosowanych społecznie, należy także wspomnieć o ludziach, którzy wprowadzają te programy w życie, wychowawcach, pedagogach, trenerach i tych wszystkich, którym bliska jest idea pomocy człowiekowi. Akceptacja, współdziałanie, dawanie rozumnej swobody i uznanie praw, należą do prawidłowych postaw opiekuńczych. Tylko ci, którzy w swojej pracy będą kierować wyżej wymienionymi postawami, mogą osiągnąć swój cel, czyli prawidłowe wychowanie człowieka.

Ludzie, którzy znaleźli się w zakładach penitencjarnych, bez pomocy z zewnątrz nie mają praktycznie żadnych szans na ponowne ułożenie sobie normalnego życia.

## Bibliografia

1. Barioli C., (1988), *Il grande libro bel karate*, Giovanni De Vecchi Editore, Milano.
2. Braksal A., (1991), *Tai Chi Chuan Chińska sztuka walki, medytacji i zdrowia*, Wydawnictwo Książka i Wiedza
3. Ching Ch. M., (2009), *Trzyście rozpraw o Tai-chi Chuan*, MEDIUM, Łódź.
4. Cynarski W. J., (2000), *Metodologia badań nad dalekowschodnimi sztukami walki-koncepcje i problemy*
5. Czapów C., Jedliński S., (1998), *Pedagogika resocjalizacyjna*, PWN, Warszawa.
6. Demura F., (1975), *Shito – Ryu Karate*, Ohara Publications, Incorporated, Los Angeles, California.
7. Dillman G. A., (1995), *Kyusho Jitsu, The Dillman Method of Fressure Point Fighting*, G. Dillman Karate International, Reading.
8. Fedorowicz A., (2010), *Mózg przeladowany*, Focus nr 12/183.
9. Hołyst B., (2004), *Psychologia kryminalistyczna*, LexisNexis, Warszawa.
10. Kalinowski M., (2005), *Resocjalizacja nieletnich w państwach europejskich i pozaeuropejskich*, Akademia Pedagogiki Specjalnej, Warszawa.
11. Kataryńczuk-Mania L., Karcz J., (red.), (2004), *Terapia sztuką w edukacji*, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra.
12. Konopczyński M., (1996), *Twórcza resocjalizacja*, Wydawnictwo MEN, Warszawa.
13. Kopczyński M., Nowak B. M., (2008), *Resocjalizacja ciągłość i zmiana*, PEDAGOGIUM Wyższa Szkoła Pedagogiki Resocjalizacyjnej, Warszawa.
14. Mauret M., (1985), *Podstawy treningu tlenowego dla karateków*, Magazyn Azjatyckich Sztuk Walki, Nr 4.
15. Milanowska K., (1992), *Techniki pracy w terapii zajęciowej*, PZWL, Warszawa.
16. Nowak A., Wysocka E., (2001), *Problemy i zagrożenia społeczne we współczesnym świecie*, Wydawnictwo Naukowe, Katowice.
17. Nowak A., (2000), *Wybrane zjawiska powodujące zagrożenia społeczne*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
18. Oster G., (2005), *Rysunek w psychoterapii*, GWP, Gdańsk.
19. Oyata S., (2001) *Ryte no michi*, Oficyna Wydawnicza ABA, Warszawa.
20. Plich T., (2001), *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, PWN, Warszawa.
21. Polasek M., (1991), *Joga*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa.
22. Pospiszyl K., Żabczyńska E., (1999), *Psychologia dziecka niedostosowanego społecznie*, PWN, Warszawa.
23. Przetacznik-Gierowska M., Włodarski Z., (1994), *Psychologia wychowawcza*, PWN, Warszawa.
24. Pytka L., (2001), *Pedagogika resocjalizacyjna*, Wydawnictwo APS, Warszawa.
25. Radny A., Krzyżanowski A., Krzyżanowska A., (2010), *Zachowania seksualne adolescentów przebywających w zakładach poprawczych*, I Międzynarodowa Konferencja Seksuologiczna, Poznań.
26. Kozaczuk F., (red.), (2004), *Resocjalizacja instytucjonalna, perspektywy i zagrożenia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
27. Sawicka K., (1999), *Socjoterapia*, PWN, Warszawa.
28. Shioda G., (1987), *Dynamic aikido*, Kodansha International LTD., Tokyo, New York and San Francisco
29. Szlachta B., (red.), (2004), *Słownik społeczny*, Wydawnictwo WAM, Kraków.
30. Sołtyśiak T., Łabuć-Kryśka I., (1998), *Trudne problemy dorastającego pokolenia*, Bydgoszcz.
31. Szczęsny W., (2003), *Zarys resocjalizacji z elementami patologii społecznej i profilaktyki*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.
32. Urban B., (1998), *Problemy współczesnej patologii społecznej*, Wydawnictwo UJ, Kraków.
33. Urban B, Stanik J., (2008), *Resocjalizacja*, PWN, Warszawa.
34. Włodyka R., Cynarski W. J., (2000), *Chi Kung – aspekty zdrowotne i zastosowanie wybranych ćwiczeń*
35. Yamaguchi G., (1973), *The Fundamentals of Goju – Ryu Karate*, Ohara Publications, Incorporated, Los Angeles, California











































# absolwenci 2011

## tematy prac studentów podyplomowych studiów technik relaksacyjnych

### **Robert Choiński**

Przeciwwstawne techniki relaksacji na przykładzie treningu autogennego Schultza i progresywnej relaksacji Jacobsona jako sposobu redukcji stresu

### **Grażyna Czartoryska**

Ćwiczenia rozluźniająco-wzmacniające z zastosowaniem pozycji jogi

### **Teresa Domańska**

Relaksacja misami dźwiękowymi w Zakładzie Poprawczym z Jerzmanicach-Źdroju

### **Barbara Ezman**

Znaczenie jogi i snów na drodze osobistego rozwoju

### **Małgorzata Gortel**

„*Re-akcja*” wykorzystywanie technik relaksacji do podnoszenia efektywności biznesowej

### **Izabela Gryszan**

Zastosowanie wybranych technik relaksacyjnych w przedszkolu

### **Krystyna Hampelska**

Moje doświadczenia z joga nidrą

### **Małgorzata Jęcek**

Szkolenie antystresowe dla nauczycieli - propozycja warsztatów

### **Piotr Jodko**

Wykorzystanie ćwiczeń relaksacyjno-rozciągających górnych kończyn u osób pracujących przy stanowiskach komputerowych

### **Anna Jugo**

„*Fantazja*” program zajęć relaksacyjno-logopedycznych dla dzieci w wieku przedszkolnym,

### **Magdalena Kasak**

Wybrane techniki relaksacyjne w trakcie zdobywania Aconcagua

### **Janina Kowalska**

Wprowadzenie elementów technik relaksacyjnych na zajęcia z wychowania fizycznego w gimnazjum

### **Katarzyna Koziol**

Techniki relaksacyjne w treningach fitness

### **Monika Łukaszyk**

Żyj zdrowo, odżywiaj się ‘light’ – mity współczesnej diety

### **Joanna Malinowska**

Moje doświadczenie z technikami relaksacyjnymi z perspektywy osobistej

### **Magdalena Marciniak**

Poprzez samoświadomość do zdrowia – scenariusze zajęć relaksacyjnych w szkole podstawowej

### **Ilona Molenda-Grysa**

Wspomaganie diety terapii jogą hormonalną

### **Justyna Nowosielska**

Tygodniowy program ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących dla osób 50+

### **Martyna Pańczyk**

Relaksacyjny masaż Schantala – doświadczenie własne

### **Wioletta Paszek**

Techniki relaksacyjne w stwardnieniu rozsianym

### **Maria Podgórska**

Propozycje technik relaksacyjnych dla seniorów

### **Marta Tomczak**

Moja Akademia Życia

### **Dominika Wiktorko**

Techniki relaksacyjne w programie aktywnych metod uczenia się dla dzieci z dysleksją rozwojową

### **Wiesława Zagaja**

Autorska propozycja zajęć z elementami ćwiczeń relaksacyjnych adresowana do grupy 40 plus

## RATUJ TYBET !

WEŹ UDZIAŁ W MIĘDZYKRAJOWEJ KAMPANII NA RZECZ TYBETU!

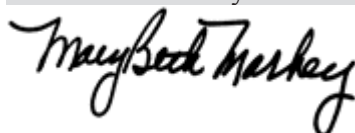
WEJDŹ Z NAMI NA [www.savetibet.org](http://www.savetibet.org)

To jest strona International Campaign for Tibet: [info@savetibet.org](mailto:info@savetibet.org)

Czytaj o tym, co teraz dzieje się w Tybecie i klikaj myszą – a Twój list dotrze do ambasadora USA w Chinach, albo do Sekretarki Stanu USA, Hillary Clinton. I rozsyłaj informacje o akcjach ICT do swych przyjaciół! Otrzymasz piękne podziękowanie od M.B. Markey. Na przykład takie:

Dear Renata,  
Thank you for raising your voice in support of Tibetans at Kirti Monastery.  
Please help us spread the word about this urgent action by asking your friends and family to also send a message to Ambassador Huntsman. Together, we truly can and do make a difference for Tibet and the Tibetan people.  
I hope you will also [share this action on Facebook, twitter and other social networks](#) you are active on.  
Below is a sample message you can copy and email to others.

With thanks for all you do for Tibet,



Mary Beth Markey  
President

P.S. I hope you will also [visit the ICT Action Alert center](#) to see other actions you can take to help support Tibet.

### Oto przykłady listów, które wysyłasz jednym kliknięciem:

Hi,  
I just took action in support of Tibetans at Kirti Monastery in Ngaba Tibetan Autonomous Prefecture. The monastery is currently under lockdown by the Chinese government and tensions continue to escalate following protests that stem from the self-immolation and death of a Tibetan monk there in March. I hope you will take a minute now to also send a message to Jon Huntsman, the U.S. Ambassador to China, and urge him to take action to press China to de-escalate the situation at Kirti immediately.  
Click the following link to send your free message to Ambassador Huntsman: <http://bit.ly/eq71Wl>  
Thank you for standing with Tibet and the Tibetan people!

Hi,  
I just took action on behalf of the Tibetan people by sending a message to Secretary of State Hillary Clinton urging her to make religious freedom a priority in the U.S. - Chinese relationship.  
I hope you will also support the Tibetan people and spread the word! You can use the following link to send your free message to Secretary Clinton:  
[http://action.savetibet.org/p/dia/action/public/?action\\_KEY=2590](http://action.savetibet.org/p/dia/action/public/?action_KEY=2590) Thank you!

Przyłącz się do akcji:

## Where is Jigme Guri?

Na stronie [www.savetibet.org](http://www.savetibet.org) znajdziesz zdjęcie tybetańskiego mnicha Jigme Guri. Możesz pobrać jego zdjęcie w PDF, wydrukować, zrobić sobie zdjęcie z jego fotografią i umieścić na Facebooku lub wysłać na adres: [info@savetibet.org](mailto:info@savetibet.org)

**Dziękujemy :)**

## Autorzy tego numeru

**Barbara Ezman** - ur. w 1973 r., absolwentka filologii polskiej na UMK w Toruniu, Szkoły Warsztatu i Treningu Psychologicznego w warszawskiej INTRZE, a także Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych na AWF we Wrocławiu, certyfikowany nauczyciel somayog. Jej zainteresowania koncentrują się wokół tematyki psychologicznej, komunikacji interpersonalnej, asertywności, stresu, terapii przez teatr, procesu grupowego, powiązań między ciałem a emocjami, roli marzeń sennych w procesie rozwoju wewnętrznego. Systematycznie praktykuje jogę, obserwuje i analizuje sny. Pasje: tworzenie prozy poetyckiej oraz eksperymenty kulinarne. Kocha morze.

**Małgorzata Gortel** - trener technik relaksacji, architekt, manager, masażysta. Absolwentka studiów podyplomowych Techniki Relaksacji na AWF we Wrocławiu, specjalizująca się w wykorzystaniu technik relaksacji w biznesie do osiągnięcia większej wydajności i efektywności. Przez lata pracowała w biznesie w międzynarodowych korporacjach i prowadziła własną firmę, świetnie rozumie jak potrzebne są metody relaksacji w biznesie. Na własnej skórze wie co to znaczy stres, praca pod presją czasu itd. Od 20 lat jej pasją były systemy regeneracji ciała, radzenie sobie z napięciami i stresem. W aśramie w Punie (Meditation Resort) w Indiach uczyła się tradycyjnych metod pracy z ciałem. Swoją wiedzę wykorzystuje w szkoleniach z zakresu metod regeneracyjnych dla biznesmenów, warsztatów z masażu relaksacyjnego, jako metody samopoznania i pracy z ciałem oraz technik relaksacyjnych dla kobiet.

**Krystyna Hampelska** - ur. 1958 zam. w Częstochowie, absolwentka Wydziału Ogrodniczego AR Poznań, Studium Pedagogicznego Bielsko Biala, Podyplomowych Studiów Ochrony Przyrody AR Kraków, Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF Wrocław. Instruktor rekreacji ruchowej fitness-ćwiczenia psychofizyczne w oparciu o system hatha-jogi. Zainteresowania: filozofia, psychoterapia, makrobiotyka, medycyna wielowymiarowa. Hobby: medycyna energetyczna, projektowanie i urządzenie ogrodów. Prowadzi zajęcia i warsztaty z joga nidry, hatha jogi, zdrowego odżywiania i życia w harmonii z wszechświatem.

**Piotr Jodko** - ur. 1974, absolwent Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu. Główny obszar zainteresowań stanowi joga i masaż. Ukończył podyplomowe studia Technik Relaksacyjnych na wrocławskim AWF-ie. Obecnie w trakcie treningu na kursie nauczycielskim vinyasa krama jogi. Prowadzi również zajęcia w nurcie vinyasa krama jogi we Wrocławiu.

**Magdalena Kasak** - ur. 1981r. Absolwentka Wydziału Nauk o Ziemi UŚ w Sosnowcu (kierunek geografia) oraz Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław. Instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness, dyplomowany instruktor pilates. Zainteresowana formami pracy z ciałem i umysłem. Kocha podróże i zwiedza świat. Połowę swojego serca zostawiła w Himalajach. Największe marzenie to zdobycie Lhotse.

**Katarzyna Koziol** – ur. W 1978 r. w Rybniku. Studiowała pedagogikę resocjalizacyjną z wychowaniem fizycznym w Kolegium Nauczycielskim w Raciborzu, pedagogikę specjalną w zakresie resocjalizacji na Uniwersytecie w Katowicach, podyplomowo wychowanie fizyczne na Uniwersytecie w Opolu oraz techniki relaksacyjne na AWF we Wrocławiu. Posiada instruktora sportu w pływaniu, fitness, z lekkiej atletyki, piłki siatkowej oraz gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Uczy wychowania fizycznego w Zespole Szkół Ekonomiczno – Usługowych w Rybniku oraz prowadzi różne formy fitness we własnym studio. Odnajduje siebie w formach ruchowych, tanecznych, pragnie rozwijać się w tym kierunku. Prowadzi warsztaty metodyczne z form fitness dla nauczycieli wychowania fizycznego. W planach ma prowadzenie warsztatów z dziedziny relaksacji. Systematycznie szkoli się w formach fitness w Euro Fitness School w Bielsku-Białej.



**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.

**Iłona Molenda-Grysa** – ur. 1968 w Jędrzejowie. Doktor nauk ekonomicznych. Pracuje jako adiunkt w Politechnice Świętokrzyskiej. Absolwentka Wydziału Ekonomii Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie oraz Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF Wrocław. Członek Stowarzyszenia Jogi Akademickiej oraz Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Instruktor rekreacji ruchowej fitness-ćwiczenia psychofizyczne w oparciu o system ćwiczeń hatha-jogi. Od ponad 20 lat zgłębia tajniki zdrowego odżywiania oraz harmonii pomiędzy sferami ciała i ducha. Od strony naukowej zajmuje się problematyką rynku żywności ekologicznej oraz rozwoju społeczno-gospodarczego regionu świętokrzyskiego.

**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”. Współpracuje z Zakładem Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej przy AWF Wrocław. Poetka, opublikowała cztery książki, członek SPP. Zainteresowana psychologią, filozofią, duchowością i antropologią kulturową. Od 1978 tworzy Teatr Jaźni. Zajmuje się pisaniem wierszy.

**Wioletta Paszek** – ur. w 1978 r. w Siemianowicach Śl. Absolwentka wydziału ekonomiczno-społecznego w ŚWSzZ im. gen. J. Ziętka w Katowicach. Nauczyciel jogi. Praktykę jogi rozpoczęła w 2004 r. Uczestniczyła w wielu warsztatach jogi u polskich i zagranicznych nauczycieli. Instruktor rekreacji ruchowej – ćwiczenia psychofizyczne wg systemu hatha jogi, AWF Katowice. Obecnie regularnie uczestniczy w seminariach i warsztatach prowadzonych w nurcie vinyasa (krama) jogi u Macieja Wieloboba w Krakowie. Absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych, AWF Wrocław. Ukończyła wiele kursów: masaż klasyczny, masaż tajski, masaż dla kobiet w ciąży, aktywność fizyczna dla kobiet w ciąży, instruktor masażu niemowląt „Shantala”, konchowanie i świecowanie uszu, podstawy aromaterapii. Jest instruktorem nordic walking oraz posiada uprawnienia wychowawcy wypoczynku dzieci i młodzieży. Uprawia również aktywności outdoorowe: pływanie, jazdę na rowerze, trekking, wspinaczkę skałkową.

**Dominika Wiktoro** – ur. w 1981 r. Ukończyła psychologię na Uniwersytecie Opolskim. Zajmuje się rozpoznawaniem przyczyn trudności szkolnych, w tym dysleksji rozwojowej we wrocławskiej Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej Nr 9. Absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław. Zainteresowana technikami pracy z ciałem i umysłem, szczególnie tańcem i jogą.

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

Opracowanie graficzne: MC-K.

Ilustracja na okładce autorstwa Janiny Kulmatyckiej.  
Fotografie oraz elementy graficzne użyte w numerze wykonane zostały przez Michalinę Cieślikowską-Kulmatycką oraz studentów studiów podyplomowych i autorów artykułów.

**Adres Redakcji:**

“Przestrzeń” - pismo Podyplomowych Studiów Techniki Relaksacyjnych,  
Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi  
oraz Zakładu Techniki Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej  
Akademia Wychowania Fizycznego  
51-629 Wrocław, ul Rzeźbiarska 4,  
tel: (071) 34 73 618  
e-mail: leslaw.kulmatycki@awf.wroc.pl