

PRZESTRZEN

- 2** *O cielesności (Zamiast Wstępu)*
- 3** *Studia Technik Relaksacyjnych, Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi oraz Studia Ekspresji i Medytacji Ruchu*
- 5** *Genetyczne i epigenetyczne uwarunkowania relaksacji*
Gabriela Joanna Orłowska-Matuszewska
- 14** *Joga na Zachodzie - ucieleśniona duchowość czy uduchowiona fizyczność?*
Lesław Kulmatycki
- 24** *Medytacja Ruchu Anahat – refleksje nad ciszą brzmiącą w ruchu*
Magdalena Kłós
- 35** *Analiza odczuć płynących z ciała w trakcie sesji relaksacyjnych jogi nidry*
Justyna Pecka
- 40** *Ocena skuteczności muzykoterapii i treningu autogennego Schultza*
Roman Szop
- 50** *Przełomowa podróż. Jak powrócić do zdrowia w teorii i praktyce*
Jolanta Chanduszko-Salska
- 58** *Uzdrowiająca medytacja - wykorzystanie niektórych technik relaksacyjnych w moim życiu*
Elżbieta Kulka
- 66** *Tęczowa kraina - program zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci sześcioletnich z problemami*
Jolanta Kujawińska
- 78** *Akademia Dźwięku i Ciszy - program zajęć relaksacyjnych z wykorzystaniem mis dźwiękowych dla dzieci w młodszym wieku szkolnym.*
Urszula Schmidt
- 86** *I Międzynarodowa Konferencja „Joga i Ajurweda w badaniach naukowych”*
- 88** *Światowe Dni Jogi na rzecz pokoju i tolerancji*
Lesław Kulmatycki
- 93** *Absolwenci 2013 - tematy prac studentów, którzy ukończyli podyplomowe studia z zakresu Technik Relaksacyjnych*
- 94** *Seminaria 2013*
- 96** *Informacje o konferencjach naukowych, treningach i seminariach*
- 98** *Autorzy tego numeru*

o cielesności

(zamiast wstępu)

Ludzkie ciało w dziejach człowieka wzbudza Ludzkie ciało od wieków wzbudza skrajne reakcje. Od średniowiecznej pogardy do współczesnej hedonistycznej afirmacji. W różnych kulturach, wiekach, ale też okresach życia, traktowanie ciała waha się pomiędzy skrajnościami, od maltretowania po dogadzanie.

Olbrzymia przestrzeń pomiędzy tymi biegunami mieści wiele przewrotnych sposobów posługiwania się ciałem. Zmiennych, zależnie od epoki, zwyczajów, religii, szerokości geograficznej. Ciało wymyka się opisom i teoriom, żyje własnym rytmem. Raz opisane, po czasie, a może nawet po chwili, wymaga ponownego opisu. Obecnie jesteśmy wyraźnie nastawieni na dogadzanie. Popularność takich terminów jak przepływ, dobrostan czy jakość życia pokazuje, że nie interesuje nas wyrzeczenie czy asceza.

Fizyczno-zmysłowa percepcja ciała a mentalno-emocjonalne radzenie sobie z jego konceptem czy ideałem, to dwie różne strony. Według P. Schindlera ów idealistyczny obraz nazywany bywa wizerunkiem ciała. Najczęściej jest reprezentatywną częścią obrazu samego siebie. Co najważniejsze, ów konstrukt zbudowany jest nie tylko z wymiernych danych o ciele, jak waga czy wysokość, ale ze znacznie ulotniejszych elementów, na które składają się intuicyjne sposoby jego wykorzystania w relacji z innymi ludźmi.

Widać to bardzo wyraźnie wśród sportowców. W tej grupie wyróżnia się kilka rodzajów problematyki związanych z obrazem własnego ciała. Osobne dylematy dotyczą mężczyzn, inne kobiet. Zespół triady u mężczyzn przejawia się poprzez *anorexia athletica*, kompulsywność ćwiczeń oraz dysmorfie mięśniową (lęk przed niewystarczającą masą mięśniową). U kobiet natomiast dominują zaburzenie odżywiania, zatrzymanie miesiączki oraz osteoporoza. Jak podają

Sundgot-Borgen i Torstveit (2004) w grupie ryzyka znajduje się 60 proc. sportowców najwyższej rangi oraz 69 proc. tych, którzy uprawiają sport tylko dla sylwetki. W Polsce z badań E Mandal na grupach studentów wychowania fizycznego oraz uniwersytetu wynika, że studenci wychowania fizycznego mają wyraźnie lepszy obraz ciała niż pozostali. Natomiast oddzielną grupę stanowią osoby łączące sport i sztukę, czyli tancerze. W tej grupie najczęściej spotyka się osoby z zaburzeniami odżywiania. Z badań wynika, że 30 proc. wszystkich sportowców - pacjentów szpitali psychiatrycznych wywodzi się z tej grupy (Davis 2004). Również wysoki stopień uprzedmiotowienia ciał zaobserwowano u instruktorów fitness. Wiąże się to z rodzajem ubioru instruktorów; celują w tym instruktorki ubierające się w modne obcisłe stroje, przy pomocy których znacznie bardziej kontrolują siebie i poddają się samoobserwacji. I. Prichard i M. Tiggemann (2005) nazywają to zjawisko „nadzorowaniem własnego ciała” (*self-surveillance*).

W tym roku wiosna zapowiada się bardzo cielesnie, treningowo i międzynarodowo. Dla zainteresowanych już w kwietniu pojawi się szansa praktycznego poznania treningu *mindfulness*, prowadzonego przez doświadczonych trenerów ze Szkocji. Następnie w czerwcu odbędą się dwie konferencje o międzynarodowym zasięgu. Pierwsza dotycząca świadomości ciała, druga będzie poświęcona jodze i ajurwedzie.

Te wydarzenia pojawiły się w kalendarzu 2014 w dużej mierze za przyczyną inspiracji osób wywodzących się ze środowiska „Prze-strzeni”. Szczegóły prezentujemy w tym numerze, a po obszerniejsze informacje zapraszamy na naszą stronę dostępną od listopada 2013 - www.przestrzenrelaksacji.pl.

L. Kulmatycki

studia
technik
relaksacyjnych



studia
psycho-
somatycznych
praktyk jogi

**Latem 2013 r.
zakończyli zajęcia
studenci piątej edycji
jedynych w Polsce
Podyplomowych Studiów
Technik Relaksacyjnych,
przy AWF we Wrocławiu.**

Techniki relaksacyjne rozpocznie kolejna grupa studentów, w ramach szóstej edycji studiów 2014-2015. Trwa nabór, a zajęcia rozpoczną się jesienią 2014 lub wiosną 2015.

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

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

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

**Wiosną 2013 r.
rozpoczęli zajęcia
studenci drugiej edycji
pierwszych w Polsce
Podyplomowych Studiów
Psychosomatycznych Praktyk
Jogi, przy AWF we Wrocławiu.**

W marcu 2013 grupa 25 studentów rozpoczęła zajęcia w ramach drugiej edycji studiów 2013-2014. Trwa nabór do edycji trzeciej, która rozpocznie swoje zajęcia wiosną 2015.

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

przygotowywane są nowe unikalne studia podyplomowe

studia ekspresji i medytacji ruchu

**które zostaną rozpoczęte w końcu 2014 r.
przy AWF we Wrocławiu.**

studia umożliwiają nauczycielom, trenerom czy terapeutom zdobycie
umiejętności prowadzenia zajęć z wykorzystaniem
relaksacyjnych form ruchu.

Program obejmuje 350 godzin realizowanych w trzech semestrach,
zajęcia odbywają się, co dwa-trzy tygodnie w soboty i niedziele.
w ramach następujących czterech bloków przedmiotów:

**Historia tańca
Rytm, ciało, głos
Taniec współczesny
Medytacja w ruchu-Tańce Gurdziejewa
BMC Body Mind Centering
Taniec hinduski Bharatanatjam
Improwizacja/kontakt improwizacja
Teatr Tańca (kompozycja, realizacja projektu)
Gyrokonesis
Symbolika Ciała
Pięć Rytmów
Tańce w kręgu
Qigong
Droga dźwięku-droga ciszy (metoda Jacka Ostaszewskiego)
Wybrane techniki taneczne obejmujące:
elementy tańca towarzyskiego, jazzowego, klasycznego**

Studia kończą się napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat wy-
branej techniki relaksacyjnej. Absolwenci otrzymują dyplom ukończenia
Studiów Podyplomowych Ekspresji i Medytacji Ruchu.

Informacje mailowe o studiach: katarzyna.torzynska@awf.wroc.pl













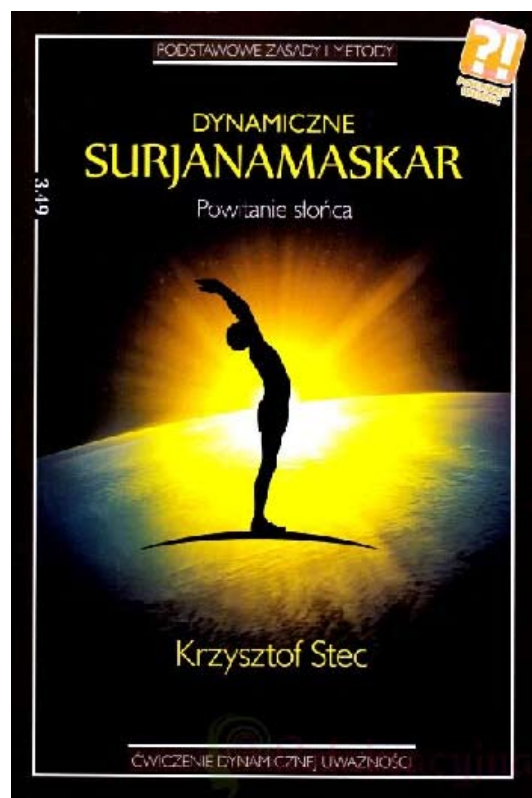
L. Kulmatycki

Joga na Zachodzie

- ucieleśniona duchowość czy uduchowiona fizyczność?

przedmowa do książki K Steca,
Dynamiczne Suryanamaskar,
powitanie słońca

Joga jest jednym z sześciu klasycznych systemów filozoficznych Indii, gdzie wkład Patañdzalego może być porównywalny do roli Arystotelesa dla myśli europejskiej. W tradycji indyjskiej joga jest jednak przede wszystkim metafizyczną filozofią, prezentującą rzeczywistość w kategoriach uniwersalnej duchowości. W ciągu ostatniego stulecia przeszła dramatyczną drogę sekularyzacji odrywając się od tradycyjnych rytuałów i systemów religijnych. Pojawia się wiele opracowań, które próbują opisać i zakwalifikować zjawisko przenikania orientalnych praktyk do naszej kultury. Dla socjologów i kulturoznawców to był i jest to naturalny proces osvajania z odmiennym. Za Elizabeth De Michelis z Uniwersytetu z Cambridge można wskazać trzy etapy adaptowania się jogi w krajach zachodnich, tj. etap popularyzacji (1950-1975), konsolidacji (1975-1990) i akulturacji (1990- do teraz). Jak pisze w swojej pracy „*A History of*



Modern Yoga. Patandjali and Western Esoterism”, każdy z tych etapów charakteryzuje się pewnymi cechami. Etap popularyzacji zaznaczył się przede wszystkim pojawianiem się pierwszych publicznych lekcji jogi oraz publikacją podręczników jogi. Etap konsolidacji, w zależności od miejsca, przejawiał się, i nadal się przejawia szczególnie w Polsce, poprzez tworzenie stabilnych szkół jogi, wprowadzenie standaryzacji szkolenia nauczycieli jogi, próby regularnie wydawanych pism poświęconych jodze czy włączanie jogi do programów terapeutycznych, wychowawczych czy sportowych. Najbardziej zaawansowanym etapem jest akulturacja, która wiąże się z pełną akceptacją jogi w danym środowisku poprzez oficjalnie uznanie szkół i ośrodków jogi również przez państwowe instytucje np. Ministerstwo Edukacji i co za tym idzie, stworzenie określonych standardów dla wiedzy i umiejętności czy też wpro-

wadzenie zawodu nauczyciela jogi. W tej fazie joga staje się integralną częścią systemu terapii czy rehabilitacji obowiązującego w danym kraju. Konsekwencją jest coraz częstsze rekomendowanie praktyk jogi przez lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Według jednego z najbardziej opiniotwórczych magazynów poświęconych jogie *Yoga Journal*, rekomendowane ćwiczenia jogi przez swoich terapeutów lub lekarzy w roku 2008 miało ponad 14 milionów Amerykanów. Oczywiście w Polsce zdarza się to jeszcze bardzo rzadko, niemniej świadomość profesjonalistów zdrowia zmienia się pozytywnie, głównie za przyczyną pojawiających się naukowych

doniesień na temat korzyści z praktykowania niektórych form jogi. Najprawdopodobniej z czasem wiązać się to będzie z uzyskiwaniem grantów na badania naukowe czy też z powoływaniem narodowych organizacji skupiających szkoły jogi, na wzór Alliance of Yoga w USA czy British Wheel of Yoga.

Przy zachodnim dualistycznym podejściu do ciała i ducha, propozycja jogi wydestylowana z jej duchowości okazuje się interesującym uzupełnieniem oferty ćwiczeń o charakterze psychosomatycznym. Wciąż trwa dyskurs na temat wartości praktyk jogi jednak „wyjętych” z swego kulturowego środowiska. Wystarczy sięgnąć do tekstów na ten temat



Studenci Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych rocznika 2012-2013 w czasie porannych praktyk układu „powitanie słońca”, sesja wyjazdowa do Zieleńca

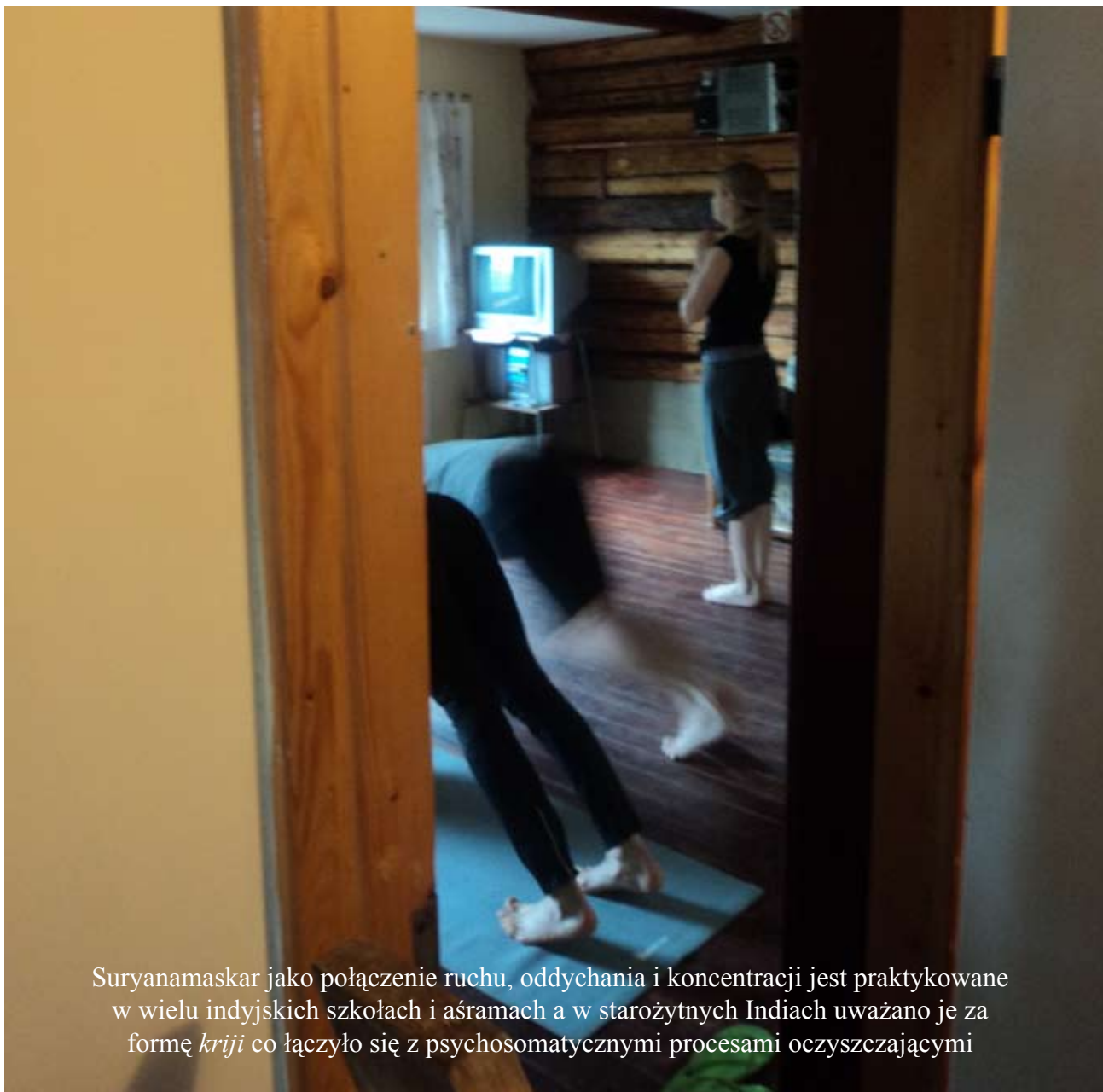
zarówno wybitnych humanistów początku XX wieku, jak i badaczy współczesnych, aby upewnić się, że zainteresowanie to było odbierane bardziej w kategoriach dziwactwa czy rodzaju „pseudoduchowej gimnastyki” niż w kategoriach poważnej oferty nowej filozofii życia. Mircea Eliade, jeden z najwybitniejszych znawców ezoterycznych praktyk Indii pisze, że joga przeniesiona do innej kultury została pozbawiona swej duchowości i niewiele ma do zaoferowania. Carl Gustaw Jung wielokrotnie wypowiadał się na temat możliwości adaptacji jogi w warunkach kultury zachodniej. Rozróżniał zagadnienia teoretyczno-filozoficzne, szczególnie dotyczące procesów świadomościowych, które polecał i praktyczne, wobec których był sceptyczny. Oskar Schmitz w swojej pracy „*Psychoanalyse und Yoga*” jednak wyraźnie wskazywał, że ze wszystkich szkół psychoanalitycznych, kierunek obrany przez Junga był najbliższy metodom i praktykom jogi. Max Müller, jeden z najznakomitszych akademików przybliżający myśl indyjską zachodniemu czytelnikowi był przeciwnikiem praktyk hatha jogi. W swojej pracy o systemach filozoficznych Wedanty pisze, że owszem joga na początku była głębokim filozoficznym systemem, który jednak z czasem uległ „degeneracji” zamieniając się w hatha jogę, której ćwiczenia fizyczne stają się „swoistą torturą”. W innym miejscu Müller z kolei wspomina, że biorąc pod uwagę ograniczenia, joga jest znakomitą dyscypliną, i że w pewnym sensie każdy z nas powinien być joginem. Georg Feuerstein, jeden z najbardziej znanych współczesnych badaczy jogi, nie ma wątpliwości co do obecnego oblicza jogi na Zachodzie. Wraz z dotarciem jej do w końcu XIX wieku, szybko rezygnuje ze swej duchowej orientacji na rzecz fitnessowego treningu. Z kolei według Sarah Strauss, autorki analitycznej pracy „*Positioning Yoga: Balancing Acts across Cultures*” w ostatnich latach wyraźnie wzrasta wartość jogi jako spójnego systemu rozwoju osobistego. Sarah Strauss jest zdania, że obecnie joga odchodzi od czysto fizycznych korzyści i staje się coraz bardziej indywidualną strate-

gią radzenia sobie z wyzwaniami życia oraz poszukiwania nieograniczonego rozwoju jako formy samorealizacji. W jodze odbywa się to głównie poprzez włączenia umysłu na rzecz wzmocnienia potencjału zdrowego ciała. Wprawdzie w praktyce przez dziesięciolecie joga zachodnia ograniczała się tylko do przyjmowania ekwilibrystycznych pozycji ciała, ale z czasem praktyki te stawały się coraz bardziej kompleksowe i coraz precyzyjniej wychodzące naprzeciw potrzebom współczesnego człowieka.

Obecnie odbiór jogi w krajach zachodnich jest nastawiony szczególnie na zainteresowanie ciałem. Ciało jest konkretne i wymierne, dlatego łatwiej też uzasadnić swoje zainteresowanie jogą. Uczestnicy sesji ćwiczeń jogi często wskazują na precyzję, estetykę, uważność podczas pracy z ciałem. Ciało to nie tylko bardzo znaczący konkret i wartość dla człowieka Zachodu, ale również w pewnym sensie namiastka czy substytut utraczonej duchowości. W jodze klasycznej ludzki organizm jest przedstawiany jako ciało boskie, bez którego udziału nie sposób dostąpić zrozumienia i wyzwolenia. Funkcjonuje jako najdoskonalszy wehikuł przewycięzania doczesności. Według Gorakhnatha, jednego z autorów traktatów o jodze „*Goraksaśataka*” siła cielesności jogi (hatha jogi) polega nie tyle na przejęciu kontroli nad mięśniami i trzewiami ciała, co na łączeniu i równoważeniu dwóch przeciwstawnych subtelných sił, energii, które w osiągnięciu harmonii dają pełnię i całość. Joga nie eksponuje ciała fizycznego jako osobnego bytu. Holistyczna wizja człowieka daleka jest od szczegółowego podziału ciała, umysłu i ducha. Przykładem jest podstawowy tekst „*Jogasutr*” Patańdzalego, który zajmuje się opisem czysto fizycznych praktyk dosłownie na kilku linijkach tekstu. Podobnie jest z praktyką suryanamaskar, która we współczesnej postaci, o ile mi wiadomo, nigdzie w klasycznych tekstach nie była wspomniana przed XIX wiekiem. Owszem, w wielu tekstach starożytnych Indii znajdujemy odwołania do aktywnych praktyk z

udziałem ciała podczas ceremonii czy rytuałów związanych ze słońcem. Powszechnie się uważa, że *natha* jogini uważani za prekursorów praktyk hatha jogi stosowali takie praktyki. Joseph Alter w „*Yoga in Modern India*” oraz David Gordon White w „*The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India*” bardzo wyraźnie piszą, że z analizy tekstów i dokumentów z XIV i XV wieku wynika, że właśnie wówczas dokonywała się próba ukonkretnienia związków „filozofii i fizjologii”

Recepcja jogi w krajach zachodnich ulegała i będzie ulegać zmianom. Najpierw zmienił się dość radykalnie stosunek do jogi wraz z odkryciem wartości wielu technik i ćwiczeń jako strategii antystresowej. Zmiana ta miała charakter profilaktyczny. Kolejna zmiana bardziej promocyjna, to odkrycie potencjału jogi w pomnażaniu pozytywnych doświadczeń i dobrostanu w obrębie nie tylko cielesnych doświadczeń. Oczywiście idea poszukiwania poprzez ćwiczenia lepszego samopoczucia



Suryanamaskar jako połączenie ruchu, oddychania i koncentracji jest praktykowane w wielu indyjskich szkołach i aśramach a w starożytnych Indiach uważano je za formę *kriji* co łączyło się z psychosomatycznymi procesami oczyszczającymi

nie jest w kulturze zachodniej czymś nowym. Warto o tym przypomnieć, jako że joga fizyczna tworzona w Indiach z początkiem XX wieku sama czerpała z wielu ówczesnych zachodnich systemów pracy z ciałem. Ponad 140 lat temu Gustaw Zander, szwedzki lekarz zaproponował urządzenie mające na celu pomoc w ćwiczeniach cielesnych dla celów zdrowotnych. Analogia do dynamicznych ruchów suryanamaskar była i jest oczywista. Sławna maszyna nazywana F2 to rodzaj symulatora do jazdy konnej wykonującej 180 ruchów na minutę. W Niemczech jeszcze przed I wojną światową było kilkadziesiąt Instytutów Zandera, a liczba pacjentów sięgała 100 tys. Jak na owe czasy liczba całkiem pokaźna. Warto też wspomnieć o działalności pochodzącego z Królewca Friedricha Müllera znanego też jako Eugen Sandow. Przez badaczy ćwiczeń fizycznych uważany jest za ojca współczesnego fitnessu i to jego książka „*Body Building or Man in the Making*” była inspiracją dla szeregu nowatorskich rozwiązań w tej dziedzinie. Zaczął od londyńskiego klubu *Physical Culture Studio* i był osobistym trenerem króla Jerzego V. Był też autorem wielu urządzeń montowanych w salach do ćwiczeń bardzo podobnych do tych, który później zastosuje Iyengar. Müller uważany jest też za prekursora rehabilitacji ruchowej i obecnie wiele szkół terapeutycznych nawiązuje do jego koncepcji. Według profesora Josepha S. Altera z Uniwersytetu w Pittsburghu największy wpływ na kształtowanie się „nowych form” jogi miał ojciec współczesnej kulturystyki, Eugene Sandow i jego autorska koncepcja *bodybuilding*. Alter w swojej badawczej pracy „*Yoga in Modern India: The body between Science and Philosophy*” z antropologiczno-historyczną pasją przedstawia kolejne etapy powiązań jogi w szeroko rozumianą kulturą fizyczną. Według Altera, to właśnie Müller, wprowadził tak rozumianą kulturę fizyczną do YMCA (*Young Men's Christian Association*), które w owym czasie było dobrze znane i uznane w Indiach. Szerzej na temat wpływów zachodnich form aktywności fizycznej i klasycznej jogi pisze Elmer

L. Johnson w pracy „*The History of YMCA Physical Education*”. Również całkiem zasadne jest pytanie o wzajemne wpływy systemu gimnastycznego Linga oraz „*primary gymnastics*” Nielsa Bukha na zestaw ćwiczeń niekwestionowanych ojców jogi fizycznej Sri Tirumalai'a Krisnamacharya'iego czy Swamiego Kavalayanandy, a poprzez nich na dobór szereg asan przez B.K.S. Iyengara i K. Pattabhi'ego Jois'a. Takie pytanie postawić należy tym bardziej, że tego rodzaju wymiana w zakresie kultury fizycznej intensyfikuje się w związku z udziałem po raz pierwszy Indii w igrzyskach w Paryżu 1924 r. To w tym mniej więcej czasie jednym z pomysłów Krishnamacharya'i podobnie jak Swamiego Kavalayanandy było upowszechnienie jogi poprzez wprowadzenie jej do wychowania fizycznego.

Wiadomo obecnie na podstawie wielu badań, że w krajach naszej kultury jogą zajmują się przede wszystkim kobiety. Jest to niezmiernie ciekawy wątek, które swoimi korzeniami sięga lat 20. i 30. XX wieku. Można śledzić szereg związków zachodnich form ruchu typowych dla kobiet oraz powiązań ich z indyjską jogą. W odniesieniu do hatha jogi stosowany był przez Amerykanki Genevieve Stebbins i Cajzoran Ali termin „*harmonial gymnastic*” lub „*spiritual streaching*”. Stebbins była inspirowana przez francuskiego nauczyciela ruchu i głosu Francis Delsarte znanego w Europie w II połowie XIX w. Odnotowuje się wielkie zainteresowanie metodą Dellarte, czego efektem jest masowe zakładanie „Klubów Delsarte” wraz z całym przemysłem ubiorów, przedmiotów codziennego użytku. Z atmosfery zainteresowania ciałem wyrasta ruch „tańca orientalnego” z inicjatywy Teda Shawn'a i tancerki St. Denis oraz Maud Allen. Metoda była kompilacją transcendentalizmu, teozofii, wedanty oraz jogi. Stebbins próbowała łączyć pozycje jogi jako sekwencje ruchowe i prawdopodobnie taka forma ćwiczeń mogłaby być określona jako prototyp „*flow yogi*”. Podobne podejście reprezentowała Annie Payson Calls stosując swoją łagodną gimnastykę (*gentle gimna-*

stics), określaną jako „relaxationism” lub mistyczną pracą z oddechem „mystical breath-work”. Cajzoran Ali natomiast proponowała treningi określane jako „breath culture” wprowadzając pracę z energią przepływającą przez centra (czakramy). W Londynie w roku 1929 swoje treningi harmonijnej gimnastyki rozpoczęła Mollie Bagot Stack. Były to próby feminizacji sfery dotyczącej ciała dotychczas zdominowanej przez mężczyzn. Oparła je o wcześniej poznane podczas pobytu w Indiach techniki relaksacyjne oraz asany. W swojej propozycji koncentrowała się na higieniczno-kosmetycznym celu ćwiczeń dla kobiet, ale też wskazywała na możliwość uzyskania równowagi między ciałem, umysłem i uniwersum. Inaczej do ćwiczeń inspirowanych Delsarte podchodziła Hede Kallmeyer z Niemiec. Proponowała formę gimnastyki nastawioną na świadomość ciała. Była jedną z pierwszych prekursorów holistycznego ujmowania organizmu „the spiritualization of the flesh”. Propozycja Kallmeyer była oparta na koncepcji życiowej energii przenikającej ciało. Somatyzacja energetycznych doświadczeń była później kontynuowana przez znanych terapeutów inspirowanych nurtem psychoanalitycznym, takich jak Wilhelm Reich i Alexander Lowen. Obaj wiele czerpali z jogi. Tony Crisp w swojej pracy *Yoga and Relaxation* podkreśla szczególne związki Reicha z jogą. W latach 30. filozofia „Health and Strength” (również ukazuje się takie pismo) zostaje stopniowo zastępowana „stretch-and-relax”. W tym też czasie we wspomnianym „Health and Strength” ukazuje się sporo fotografii „indian physical culturist yogis”. Obok fotografii „muskularnych joginów” płci męskiej, proponuje się również zestawy dla pań, które są oparte na ćwiczeniach łagodnego rozciągania, gdzie bez trudu można odnaleźć klasyczne pozycje jogi. Warto zaznaczyć, że już wówczas następowało wyraźne dzielenie na jogę męską i jogę żeńską. W odróżnieniu od zestawu męskiego opartego na ćwiczeniach równoważnych, akrobatycznych, siłowych pojawiają się zestawy asan preferujące łagodne pozycje siedzące i medy-

tacyjne. W tym też czasie w Wielkiej Brytanii powszechnie znane były zdjęcia pięknej Aldonie Wallach, którą można uznać za prekursorkę współczesnej jogi posturalnej. Podobną rolę w Polsce w nieco późniejszym czasie lat 60. odegrała tancerka Malina Michalska.

Przełom wieków XIX i XX również w Indiach szczególnie był znaczący dla rozwoju jogi fizycznej. Prawie wszystkie teksty odwołują się domyślnie lub wprost do wielu praktyk na różnym poziomie obejmując ćwiczenia gimnastyczne czy fizyczny trening, zabiegi higieniczne, praktyki *kriya* czy oddechowe. W bardzo interesującym opracowaniu wydanym w Bangalore raz pierwszy w 1989 r. „*Yogic Physical Culture or the Secret of Happiness*”. Yogacarya Sundaram i K.V. Iyer wprowadzili coś na wzór jogi spirytualnej dążącej do religijnej pełni poprzez ascetyczną perfekcyjność ciała, określając ją dosłownie jako „*Physical Culture Religion*”. Dwaj wielcy prekursorzy popularyzowania jogi Sri Yogendra i wspomniany już Swami Kuvalayananda deklarowali, że ich nauka pochodzi od Paramahamsy Madhavdasa Maharaja, bliżej nieznanego Bengalczyka, który miał z kolei poznać tajemnicę jogi w drugiej połowie XIX wieku udając się w Himalaje. Swami Kuvalayananda był pod dużym wpływem Sri Aurobindo, ale też jeszcze bardziej pod wpływem sugestii Rajratana Manikrao, wielkiego zwolennika sprawności fizycznej, prostych ćwiczeń oraz fizycznego treningu w skali masowej. Nie jest zatem przypadkowe, że naukową wiedzę na temat jogi fizycznej w największym stopniu zawdzięczamy Instytutowi Kaivalyadhama, gdzie joga stała się uniwersalną metodą rekreacji fizycznej. Drugi z wielkich nauczycieli jogi terapeutycznej, Sri Yogendra najpierw był zapaśnikiem oraz zwolennikiem gimnastyki, aby później zostać joginem. Kuvalayananda i Yogendra dobrze się znali, pracowali nieopodal kreując nowe miejsca badań nad jogą. Wpływ obu na obecną recepcję jogi w Indiach i na Zachodzie jest nie do przecenienia. Yogendra założył pierwszy instytut jogi na świecie, natomiast

Kuvalayananda potrafił dla swoich badań zjednać wielkie osobistości. Kaivalyadhame odwiedzili między innymi Mahatma Gandhi, Pandit Jawaharlal Nehru czy Indira Gandhi, gdzie zapoznawali się z terapeutycznymi wartościami jogi. Nie ulega wątpliwości, że ta faza w późniejszym okresie rzutowała na rozwój obecnie szeroko znanych i popularnych szkół jogi.

Obecnie fitness stał się potężnym rynkiem, dlatego menadżerowie tego biznesu baczą na nowe opakowania kolejnych wcieleń dla starych-nowych ćwiczeń. Skalę i tempo zmian widać m.in. na przykładzie filmu „*Pumping Iron*” dokumentującego przygotowania siła-

czy-kulturystów do zawodów w latach 70. i porównując dzisiejsze „menu” oferowane przez Sama Pribila, jednego z właścicieli sieci fitness klubów, oferujących ponad 120 różnych kursów w ciągu jednego tygodnia. Mało tego, wymyślny system indywidualnego *coachingu* czy *transponderów* umożliwia traktowanie klientów indywidualnie, biorąc pod uwagę ich preferencje i możliwości, dobór obciążenia, dni i godzin treningów, miejsca na sali. Ciało fit musi mieć jeszcze coś poza wyglądem, na to składa się dobre samopoczucie lub prestiż w środowisku. Same mięśnie, bez możliwości ich zastosowania w kontekście społecznym, nie mają racji bytu. Nie

Magdalena Kasak podczas praktyki suryanamaskar w czasie zdobywania Aconcagua (podróż opisana w nr 4/2011)



znam aktualnych danych dotyczących Polski, ale na rynku niemieckim funkcjonuje ponad 6 tys. klubów fitness, które mogą liczyć na regularne opłaty z karnetów 7 milionów członków. Duża część klientów poszukuje takich form pracy z ciałem, które mogą być również przydatne w radzeniu sobie z napięciami psychicznymi. Dlatego oferta klubów ciągle jest aktualizowana i dostosowywana do potrzeb klientów. Powstaje coraz więcej różnego rodzaju miejsc i centrów oferujących ćwiczenia o bardzo szerokiej gamie oddziaływania. Począwszy od sieci klubów o jakże wiele mówiącej nazwie *McFit* liczących już setki tysięcy członków, gdzie mottem ich działania jest „po prostu dobrze wyglądać”, do bardzo wyrafinowanych i ekskluzywnych hoteli oferujących luksusowe usługi spa. Dominujące na rynku są sieci ośrodków i klubów proponujących szeroki wachlarz ćwiczeń dostosowanych

do mody lub trendu. Przykładem nowych ofert mogą być o nazwie *Body Street*, którym z kolei przyświecać ma slogan „najszybsze treningi, jakie kiedykolwiek istniały”. Ćwiczenia te uprawia się w celowo zatłoczonych salkach dodatkowo będąc podłączonym do specjalnych kamizelek przewodzących prąd pod niskim napięciem, co ma przyspieszać spalanie tkanki tłuszczowej. Oto kilka innych form mogących nawiązywać do tego, co oferuje joga dynamiczna. Wskazać można: *Woyo* jako rodzaj kombinacji prostej jogi fizycznej z ćwiczeniami mięśniowymi; *Jukari*, czyli prawie cyrkowe ćwiczenia na podwieszonym trapezie; *BodyArt*, określane jako metodyczne pracowanie z grupami mięśni z wykorzystaniem ćwiczeń jogi fizycznej; *Pillardio* - rodzaj mariażu ćwiczeń pilatesu z treningiem Cardio; *Body Combat*, określane jako prawdziwie męska sztuka walki z



własnymi słabościami ciała, bardziej rodzaj musztry z wykorzystaniem ćwiczeń rodem ze sportów walki, głównie orientalnych; *Core*, oferta treningowa ukierunkowana na mięśnie tułowia, głównie wokół brzucha i pleców, czy wymyślne urządzenia określane jako „wibracyjna platforma”, kiedy wchodzimy na nią i się poddajemy trzęsieniu.

Rozmaitość praktyk jogi stała się czymś oczywistym. Cieleśni jogowie usiłują ukonkretnić jogę sprowadzając ją do ćwiczeń fizycznych z jednej strony, a filozoficzni mędrcy szukają jogi w praktykach powściągnięcia zjawisk świadomościowych z drugiej. Ci ostatni posługujący się konceptami *atmana*, *prany* czy *samadhi* są bardzo dalecy od bycia zaakceptowanym przez zachodnią racjonalność i współczesną naukę. Póki co, trudno wyobrazić sobie praktykujących jogę w Europie jako sposób metafizycznej transcendencji. Znacznie łatwiej zajmować się nią jako fitnessową formą ukierunkowaną na ciało i zdrowie. Przypuszczenia te potwierdza Mark Singleton w swojej pracy *“The Origins of Modern Posture Practice”*, gdzie wykazuje, iż joga coraz bardziej staje się przydatna z medycznego i estetycznego punktu widzenia. Ćwiczenia suryanamaskar są integralną praktyką jogi i szczególnie mogą być interesującą grupą praktyk dla naukowych badań.

Z jednej strony determinowane są konkretnością praktyk, strukturą ruchu oraz wysiłkiem mierzalnym przez fizjologów i medyków, z drugiej, ćwiczenia odzwierciedlają szerszy, filozoficzny kontekst egzystencji. Ćwiczenia „powitania słońca” w swej symbolice mają odzwierciedlać rytm natury i życia, ale też życia i przemijania. Sekwencja pozycji ciała oraz łączącego go ruchu odzwierciedla rytm pór roku oraz aktywności całego kosmosu. W wymiarze fizyczności ćwiczenia odnoszą się do rytmu i cykliczności procesów zachodzących w ciele fizycznym, rytmu czuwania i snu, aktywności i bezruchu, odprężenia i napięcia. Praca z ćwiczeniami suryanamaskar pozwala na odczucie dyskomfortu sztywności ciała oraz przyjemności jego

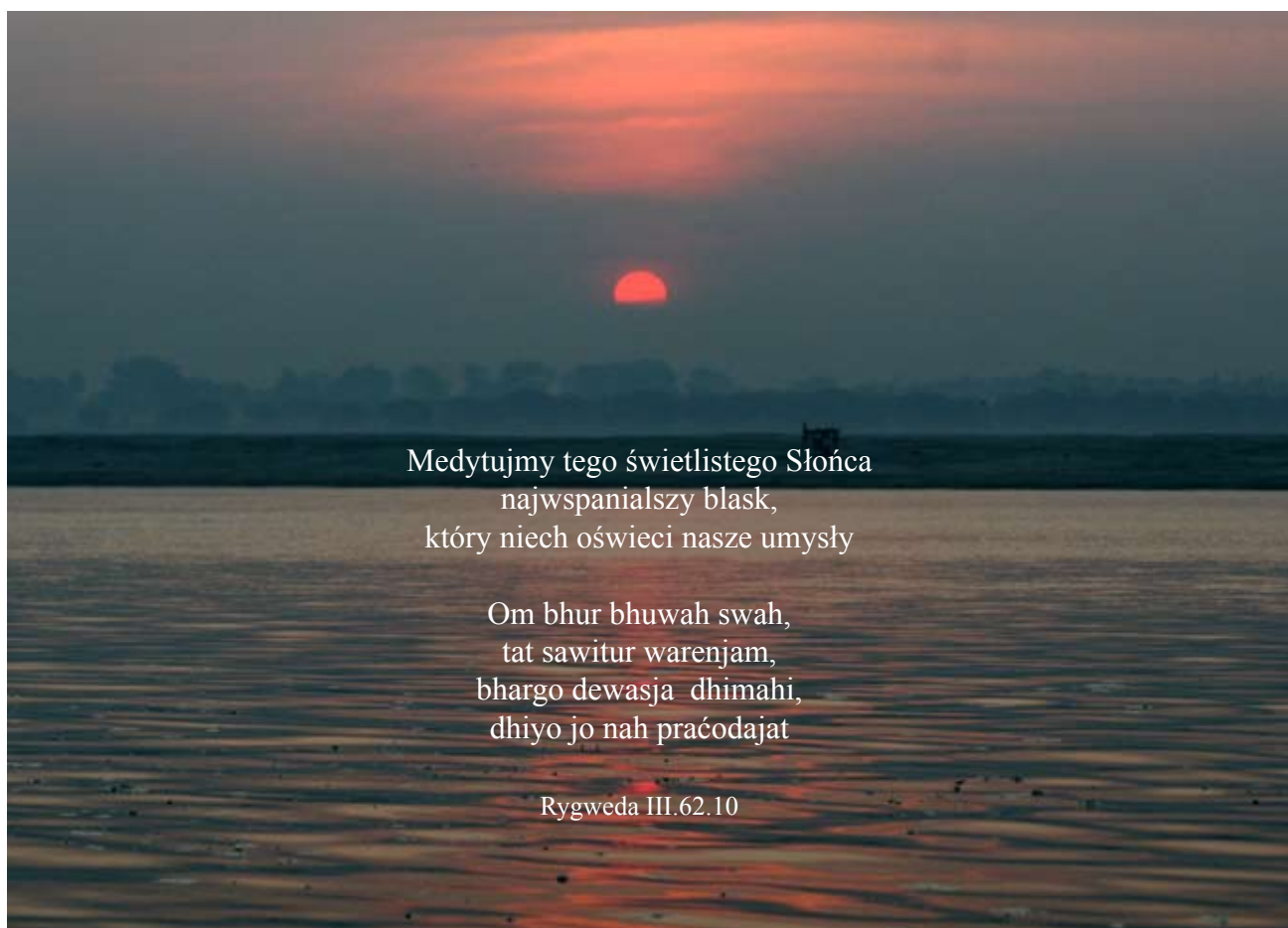
elastyczności i lekkości ruchów. Nawet w czasie krótkiej sekwencji powtórzeń można być obserwatorem zmieniającego się rytmu pracy serca, głębokości oddechu, aktywności umysłu czy determinacji w utrzymaniu koncentracji. Tylko podczas praktyki możesz się przekonać, że sam jesteś rytmem, twoje życie jest rytmem. W „Katha Upaniszadzie” przedstawiona jest metafora rydwanu ilustrująca poszczególne wymiary człowieka niezbędne do włączenia w praktykę: ciało, zmysły, umysł, rozum, duch. Z kolei w „Śwetaśwata Upaniszadzie” znajdziemy wskazówkę do znalezienia miejsca dla podjęcia praktyki „*W miejscu czystym, wolnym od kamieni, ognia i piasku. W miejscu miłym dla umysłu, gdzie woda szmerze, I męczącym dla oczu, W takim miejscu tajemnym, osłoniętym od wiatru, Niechaj praktykuje jogę*” (2.8-15).

W Polsce w zdecydowanej większości ćwiczenia suryanamaskar praktykowane są jako forma rekreacji i treningu antystresowego. Takie też były intencje prekursorów popularyzacji jogi zarówno w terapii, jak i w badaniach naukowych na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Pierwsze badania naukowe nad jogą zawdzięczamy profesorowi Wiesławowi Romanowskiemu, z wykształcenia lekarzowi i fizjologowi oraz Tadeuszowi Paskowi, niezmordowanemu popularyzatorowi kultury indyjskiej. To z ich inicjatywy ukazał się w 1975 roku pierwszy akademicki podręcznik dotyczący ćwiczeń jogi „Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących”. Natomiast dzięki zapałowi i organizacyjnym wysiłkom Paska podjęte zostały pierwsze próby kształcenia instruktorów jogi. Pomimo tak znakomitych początków sięgających lat 60., wciąż w Polsce znajdujemy się na etapie konsolidacji, a być może z bardzo ostrożnymi przejawami charakterystycznymi dla etapu akulturacji. Jednak przy rosnącym zainteresowaniu ćwiczeniami jogi (szacuje się, że Polsce regularnie może uprawiać ok. 40 tys. osób), brak jest wielu podstawowych informacji dotyczących natury samych ćwiczeń oraz odniesień do

tradycji czy szkół jogi. Niezbędne jest wypracowanie nowego nazewnictwa nowotworzonych rodzajów ćwiczeń inspirowanych jogą, np. joga dynamiczna, joga posturalna, joga psychosomatyczna, joga interpersonalna czy joga holistyczna. Należy też wskazać na wielopoziomowość zainteresowań jogą, gdyż brak jednoznacznie określonej motywacji podejmowania tego rodzaju praktyk rodzi wiele nieporozumień. Dla jednego poszukiwacza właściwych klas jogi najważniejsze będzie doświadczenia odprężenia na poziomie czysto mięśniowym, dla drugiego uzyskanie pełnego dobrostanu psychicznego, a dla trzeciego istotne będzie powściągnięcie wszelkich przejawów świadomościowych lub końcowe wyzwolenie rozumiane w kategoriach duchowych.

Książka Krzysztofa Steca dotyka istoty praktyk jogi dynamicznej. Problem jednak leży w tym, że jest to książka adresowana nie dla teoretyków, lecz praktyków jogi. Jej sercem jest praktyka, która może znaleźć zastosowanie zarówno w rekreacji i sporcie, jak i terapii i rehabilitacji. Jeden z największych mędrców hinduskich, Sankaracharya zwracał uwagę na różnicę pomiędzy *jnana* a *vijnana*. Ta pierwsza to przedpole wiedzy nabytej z książek i autorytetów, ta druga to prawdziwa wiedza oparta o doświadczenie osobiste. Życzę Czytelnikom tej pracy dobrego zapoznania się z „przedpolem”, a nade wszystko osobistego doświadczenia.

Lesław Kulmatycki
Wrocław, sierpień 2012



Medytujmy tego świetlistego Słońca
najwspanialszy blask,
który niech oświeci nasze umysły

Om bhur bhuvah swah,
tat sawitur warenjam,
bhargo dewasja dhimahi,
dhiyo jo nah pracodajat

Rygweda III.62.10

















Analiza odczuć płynących z ciała w trakcie sesji relaksacyjnych jogi nidry

Wstęp

O tym, że systematyczna praktyka jogi przynosi wymierne korzyści nie trzeba przekonywać osoby ją uprawiającej. Mimo to, nadal u większości polskiego społeczeństwa słowo „joga” wywołuje pejoratywne lub co najmniej niejasne skojarzenia. By zmienić ten sposób odbioru, by „ucodziennić” jogę, należy ją poznawać, opisywać i analizować przy pomocy narzędzi naukowych Zachodu. Drogą dotarcia jogi do szerszej rzeszy odbiorców jest uczynienie z niej przedmiotu badawczego. Mam świadomość tego, że nie każdy jej aspekt, ze względu na indywidualizm odczuć i rodzaj doświadczenia, może zostać poddany analizie, jednak w pewnych aspektach jest ona jak najbardziej mierzalna.

W tym opracowaniu wzięłam na warsztat jogę nidrę. Ta samodzielna technika prowadząca do fizycznej, psychicznej i emocjonalnej relaksacji jest stosunkowo mało znana w naszym kraju, dlatego uważałam, że tym bardziej warto przyjrzeć się jej bliżej. Ze względu na nieliczną grupę badanych, badania miały charakter pilotażowy.

Pogłębiona relaksacja w jodze, czyli joga nidra

By zrozumieć czego dotyczy to badanie, jak i kontekst którego dotyczy, należałoby na początku w kilku słowach wyjaśnić etymologię pojęć „yoga” jak i „nidra”. Najbardziej znanym wy tłumaczeniem jest, odwołująca się do sanskryckiego morfemu „yuj” jako źródłosłowa, koncepcja tłumacząca termin „joga” za pomocą wyrazów „ujarzmienie”, „połączenie”, „jedność”. To zespolenie, zawarte w rdzeniu znaczeniowym, stanowi podstawową wykładnię praktyki tego systemu filozoficznego. Samo zaś słowo „nidra” z sanskryckiego tłumaczone jest jako sen. Zestawiając te dwa wyrazy możemy mówić o „jodze snu” lub „jodze śnienia”. Chciałabym jednak zauważyć, że błędem byłoby rozumienie tych słów w potocznym znaczeniu, mając na myśli proces, który odbywa się bez udziału naszej świadomości, gdyż zjawisko, o jakim tu jest mowa, opiera się w głównej mierze na świadomej obserwacji tego, co dzieje się w ciele i umyśle osoby praktykującej.

W klasyfikacji hinduskiej joga nidra jest uważana za jedną z form radża jogi. Jej klasyczna wykładnia została spisana w „Jogasutrach”, najstarszym nam znanym i traktowanym jako kardynalny traktacie. Dzieło to wyraża istotę tego systemu filozoficznego w równorzędnych, ośmiostopniowych praktykach.

Joga nidra jest rozpoznawalna jako piąty stopień zwany pratyaharą

Patańdźali w „Jogasutrach” opisał pratyaharę jako wycofywanie zmysłów, używając słów, że istotą tego rodzaju jogi jest powściągnięcie zjawisk świadomościowych. Koncept ten polega na stopniowym ograniczaniu udziału percepcji w odbiorze najpierw świata zewnętrznego, następnie własnego ciała, procesu oddychania, świadomości, a na koniec nieświadomości. Wszystko to po to, by uzyskać odczucie ciszy absolutnej, która jest przynależna każdej jednostce ludzkiej, i za którą wszyscy tęsknimy. Praktyka jogi nidry opiera się na założeniu, że gdy nie ma przeszkód w postaci bodźców dochodzących ze świata zewnętrznego, jak i z wnętrza ciała, możemy sami poznawać siebie lepiej.

Dla świata zachodniego, mimo iż nie tak popularna i propagowana jak formy posturalne, joga nidra jest przede wszystkim rozpoznawalna jako metoda relaksacji. W ogólnej jej koncepcji za każdą poprawnie wykonywaną praktyką jogiczną, stoją wymierne korzyści dla jednostki, które można podzielić na trzy podstawowe grupy. Pierwsza z nich wiąże się z polepszeniem dobrostanu psychofizycznego. Druga odnosi się do poznania samego siebie i pełniejszej integracji z otaczającym światem. Ostatnia, trzecia, ma wymiar czysto duchowy i może korelować z transcendentnym czy religijnym doświadczeniem osoby praktykującej.

w Poznaniu. Sesje odbywały się co czwartek, o godzinie 19. Podstawowym celem badania była analiza informacji dostarczonych przez uczestników projektu, dotycząca ich odczucia siebie w aspekcie fizycznym i psychicznym, w trakcie sesji jogi nidry. Nie ograniczyłam się jednak tylko i wyłącznie do tego, co działo się podczas sesji, ale także interesowały mnie zmiany, jakie miały miejsce w życiu codziennym informatorów, a które oni sami rozpoznawali jako prawdopodobny wpływ relaksacji.

Nie był to jednak jedyny cel, który przyświecał mi w trakcie realizacji tego przedsięwzięcia. Bardzo ważny był tu także sam czynnik

Autorka artykułu tuż po zakończeniu sesji relaksacyjnej



Badanie, którego opisem jest ta praca, skupia się głównie na aspekcie pierwszym, z wyżej wymienionych, starając się wykazać czy w ogóle można mówić, w przypadku badanej grupy, o doświadczeniu relaksacji.

Badania własne

Projekt badawczy nad jogą nidrą został przeprowadzony od 21 lutego do 23 maja 2013

poznawczy. Obecnie w naszym kraju można zauważyć wyraźną dominację zajęć ruchowych, gdzie intensywność wysiłku jest wykładnią popularności. Dlatego w wielu kręgach pasywne techniki są bardzo mało znane lub świadomie zaniedbane.

Dodatkowo chciałam także pokazać, że ta forma jogi, mimo iż swój rodowód wywodzi ze Wschodu, może być obserwowana i analizowana przy pomocy narzędzi badawczych

nauki zachodniej. To badanie miało na celu również „odczarowanie” tej formy relaksacji i przedstawieniu jej potencjału naukowego, jakim niewątpliwie dysponuje.

Narzędzia badawcze

Podstawowym narzędziem badawczym użytym w tym projekcie był formularz. Zawierał on 3 strony. W skład każdego formularza wchodziły 3 oddzielne arkusze kontrolne.

Pierwszy z nich to „Arkusze doświadczeń relaksacyjnych i medytacyjnych”. Zawiera on od 1 do 31 stwierdzeń. Przy każdym z nich, po prawej stronie, znajdowała się skala odczuć od 1 (najmniej) do 10 (najbardziej). Osoba ankietowana poprzez zaznaczenie określonego pola oceniała swoje doświad-

że przypadku osoba ankietowana zaznaczała stopień, w jakim odczuwa siebie i ciało, stawiając krzyżyk w danej kratce. Tu również na dole umieszczona została metryczka.

Trzeci arkusz w połowie dotyczył przebiegu całej sesji jogi nidry w bardzo ogólnym spojrzeniu, w drugiej zaś części, w formie dwóch pytań otwartych, prosił o opisanie, tego co dana osoba odczuwała, a co nie zostało zawarte na poprzednich dwóch stronach. Ostatnie pytanie z tego arkusza dotyczyło wszystkiego tego, co w wyniku sesji jogi nidry mogło się zmienić w życiu codziennym ankietowanego, pomiędzy cotygodniowymi spotkaniami. Warto także w tym miejscu wspomnieć, iż uczestnicy wypełniali arkusze anonimowo.



czenia podczas sesji. Na dole arkusza znajdowała się metryczka uczestnika badania nad jogą nidrą.

Drugi arkusz odnosił się przede wszystkim do badania w praktyce świadomości ciała. Zbudowany został podobnie jak poprzedni, gdzie obok stwierdzeń, dotyczących głównie części ciała, umieszczona jest skala odczuć od 1 (najmniej) do 10 (najbardziej). W tym tak-

Przed rozpoczęciem całego projektu każda z osób uczestniczących wylosowała numer, który został im przypisany na poczet tego badania i którym podpisywała swoje wypełnione arkusze.

Do badań zaprosiłam osoby przejawiające zainteresowanie technikami relaksacyjnymi. Z zaproszenia skorzystało 12 osób. Przed rozpoczęciem badań spotkałam się z każdym

z uczestników osobiście i raz jeszcze opowiedziałam o tym przedsięwzięciu.

Warunkiem włączenia do grupy badawczej, była deklaracja cotygodniowej systematycznej obecności na zajęciach oraz udział ankietowanych w sesji jogi nidry przez okres minimum dwunastu tygodni. Mimo to w wyniku różnych zbiegów okoliczności, problemów osobistych i zdrowotnych tylko sześciu uczestnikom udało się nie opuścić żadnego spotkania i to właśnie odpowiedzi tych osób stały się materiałem badawczym dla tego projektu.

Przebieg sesji

Ankietowane osoby uczestniczyły w sesji jogi nidry leżąc na ziemi, z głową zwróconą ku osobie prowadzącej. Narrację prowadziłam osobiście używając własnych słów, wspierając się tylko o ramowy układ sesji jogi nidry przedstawiony poniżej.

Zajęcia były przeprowadzone wg poniższego schematu :

1. Ogólne informacje (wstęp)
 - odpowiednia pozycja ciała (asana)
 - odbiór tego, co może się pojawić
 - czym jest joga nidra
2. Sesja właściwa
 - sankalpa (afirmacja)
 - rotacja świadomości (nyasa)
 - świadomość ciała (odczucie ciężkości ciała, temperatury etc.)
 - świadomość oddychania w ciele (pranayama)
 - świadomość wewnętrznej przestrzeni (chidakasha)
 - sekwencje wyobrazeniowe / zdarzenia / sytuacje / centra energetyczne / podróże / symbole (każda sesja zabierała jeden z tych elementów wymiennie)
 - świadomość wewnętrznej ciszy (antar mona)
3. Zakończenie sesji właściwej
 - powrót z głębokiej relaksacji
4. Wypełnianie formularza badawczego

Poza przeprowadzeniem samej sesji, dla mnie bardzo ważnym elementem była możli-

wość dobrowolnego spotkania się po każdym zakończonym badaniu. Moją intencją było danie uczestnikom możliwości podzielenia się tym, co czuli w trakcie jogi nidry, wysłuchania siebie nawzajem oraz zadania nurtujących pytań. Miałam świadomość, że dla całej grupy ten rodzaj pasywnej relaksacji jest doświadczeniem nowym, pierwszym i wiąże się z brakiem doświadczenia i wiedzy na temat własnej reakcji w trakcie tej introspekcji. Dlatego podjęłam decyzję, by nie zostawiać uczestników samych sobie zaraz po odbytej sesji, ale dać im wentyl bezpieczeństwa, w postaci możliwości bycia razem i rozmowy przy herbacie.

Wnioski końcowe

W wyniku analizy danych zawartych w kwestionariuszach, jak i dzięki rozmowom przeprowadzonym z uczestnikami badania można sformułować następujące wnioski końcowe.

1. Relaksacja jest bardzo potrzebna w codziennym życiu. Każdy z informatorów potwierdził, jak ważny jest moment zatrzymania i pobycia samym ze sobą, ze swoimi emocjami. Dla wielu uczestników te właśnie badania były jedynym takim momentem w ciągu całego tygodnia. Świadomość relaksacyjna została obudzona niewątpliwie u wszystkich ankietowanych.

2. Raz w tygodniu to zdecydowanie za mało. Uczestnicy badania zgodnie przyznali, że relaksacja odbywająca się tylko raz w tygodniu to zdecydowanie za mało, by osiągnąć trwalsze rezultaty. Pośpiech i stres życia codziennego zasadniczo niwelowały stan odprężenia uzyskany w trakcie sesji jogi nidry. Dlatego wielu uczestników po zakończonym badaniu deklarowało chęć podjęcia dalszej praktyki.

3. O wiele łatwiej jest odczuć ciało, niż konkretne stany psychiczne. W wyniku badań zauważyłam, że odczucie fizyczne i psychiczne w większości wypadków nie przystają do siebie i widać wyraźne różnice w stopniu ich sensorycznego odbioru. Wynika z tego, że o wiele łatwiej jest nam odczuć swoje ciało, prawdopodobnie z tego powodu, że jest ono fizycznie namacalne.

4. Joga nidra naprawdę działa. Jak wynikało z odczuć, z którymi dzielili się ze mną informatorzy, każdorazowo ich relaksacja była inna. Na każdym ze spotkań ciało i umysł reagowały inaczej i trudno było przewidzieć, jakie przeszkody napotka się za każdym razem. Natomiast wszyscy ankietowani zgodnie stwierdzili, że niezależnie od przebiegu sesji nidry, kończyli ją zawsze w lepszym stanie psychofizycznym, bardziej zrelaksowani i spokojni, niż ją zaczynali.

5. Joga nidra to nie tylko praktyka indywidualna. Wielu informatorów podkreślało, że mimo iż technika ta ma wymiar indywidualnej praktyki, czuło się częścią czegoś większego. Energia grupy, doświadczającej sesji jogi nidry, była bardzo mocno odczuwalna, a dzielenie się wspólnie odczuciami i przeżyciami zacieśniało więzy między uczestnikami badania. Niewątpliwie to przedsięwzięcie miało także swój wymiar towarzyski.

Podsumowanie

Badanie odczuć doświadczanych podczas sesji jogi nidry było niewątpliwie bardzo ciekawym doświadczeniem. Mam jednak świadomość, że wyniki zebrane w trzymiesięcznym przedziale czasowym uwzględniając tylko jedną godzinę jogi nidry w tygodniu,

to zdecydowanie za mało by pokazać szersze spektrum oddziaływania tego zjawiska na jednostki ludzkie. Przedsięwzięcie wymagało nie tylko dyscypliny ze strony osoby prowadzącej, ale także samych uczestników, co, jak pokazało życie, okazało się największym problemem w trakcie prowadzenia badania.

Temat badania i analizowania tej techniki relaksacji nie jest bynajmniej zamknięty wraz z zakończeniem tego projektu, wręcz przeciwnie, jest jeszcze wiele do zrobienia w tym zakresie. Uważam, że joga nidra potrzebuje przede wszystkim stworzenia odpowiedniego narzędzia do jej badania. Mam nadzieję, że wraz ze wzrostem świadomości relaksacyjnej w społeczeństwie będziemy mogli spodziewać się więcej takich opracowań.

Na koniec chciałabym podzielić się własnym odkryciem, które wiąże się tym badaniem. Pierwszy raz miałam przyjemność prowadzenia sesji jogi nidry i nie spodziewałam się, że może ona mieć charakter relaksacyjny także dla mnie, jako narratora. Zdałam sobie sprawę ze wszechstronności oddziaływania tej techniki, niezależnie po której jest się stronie. Myślę, że w przyszłości właśnie odczucia i przeżycia osób prowadzących zajęcia mogą stać się bardzo ciekawą kanwą kolejnych badań.



Łąkowa relaksacja po zakończeniu seminarium jesiennego 2013 w Pustelniku













**Seminarium to między innymi pozwolenie sobie na luksus zwolnienia
i nabrania dystansu do presji czasu.
Obserwując tych, którzy na nie dojeżdżają, można wskazać na
pięć symptomów:**

- Nie masz myśli, że z czymś nie zdążysz, albo nie sprostasz czemuś na czas.
- Znikają dyskomfortowe objawy pośpiechu przejawiające się w ciele i psychice.
- Robisz, to co robisz w danym momencie i nie odrywasz się od tego wybiegając myślami co potem?, co następane? Potrafisz zatracić się w tym co się dzieje (rozmowa, jedzenie, spacer).
 - Zegarek, komórka czy mail przestaje dominować w twoim życiu.
- Pozwalasz sobie na słodkie lenistwo i nic nierobienie i nie masz wyrzutów sumienia, że tracisz czas.



W czasie seminarium jesiennego 2013 w Pustelniku

Przełomowa podróż.

Jak powrócić do zdrowia w teorii i praktyce

W styczniu 2013 uległam wypadkowi komunikacyjnemu. Nagłe zdarzenie postawiło mnie w obliczu zupełnie nowych wyzwań i doświadczeń dotychczas mi nieznanymi. Pobyt w szpitalu i „zamknięcie” w gorsecie od szyi aż po uda na dwa miesiące, a przez kolejne trzy miesiące wymóg stałego noszenia gorsetu usztywniającego kręgosłup, były dla mnie nowym wyzwaniem. Przez prawie półtora miesiąca byłam unieruchomiona w łóżku, co sprawiało, że byłam zależna od opieki i pielęgnacji ze strony najbliższych osób. Dopiero po upływie tego czasu stopniowo, niejako na nowo uczyłam się poruszać i wykonywać w coraz większym zakresie różnorodne czynności związane z codzienną aktywnością. Świat, w którym się poruszałam wyznaczały granice mieszkania. Jednak było to tylko ograniczenie w „fizycznym” znaczeniu tego słowa, bowiem, poprzez wyobraźnię i techniki mentalne, swoista podróż w głąb siebie stała się okazją do wielu przemyśleń i odkryć. Wykonywany zawód psy-

chologa i obszar pracy związany z psychologią zdrowia, to dodatkowe wyzwanie i okazja do praktycznego wdrożenia ćwiczeń, które jako psycholog praktyk miałam możliwość poznać i proponowałam ich wykonywanie osobom potrzebującym pomocy i wsparcia psychologicznego. Szczególnie istotne wydają się być pierwsze chwile, minuty, godziny i dni po wypadku

Wypadek

Uległam poważnemu wypadkowi komunikacyjnemu (ryc.1). Przez dwa miesiące byłam uwięziona w gorsecie gipsowym, od szyi aż po miednicę. Złamanie kręgosłupa i liczne ukruszenia kręgów w odcinku lędźwiowym oraz stłuczenie całego kręgosłupa z naciskiem na odcinek piersiowy zatrzymały moją dotychczasową aktywność zawodową niemalże w biegu. Nie mogę nawet powiedzieć, że zmiany nastąpiły „z dnia na dzień”, bowiem to była chwila, sekundy, które nie pozostały mi wyboru. Musiałam zmierzyć się z tym to, co nastąpiło. Sposób, w jaki reaguje jednostka w obliczu nagłych wydarzeń zależy od wielu czynników, wśród których jej osobowość, dotychczasowe doświadczenia, wiedza, zasoby osobiste i wsparcie społeczne odgrywają kluczową rolę. Są jeszcze emocje, stres i sposób postrzegania zdarzeń. Nie dla wszystkich oznacza to przyjęcie tego doświadczenia. Tak jak samochód zepchnięty z drogi, sunący już bezwładnie w stronę drzewa, tak w tej chwili – wydłużonej w mojej głowie do wieczności- moje życie zmieniało swój bieg. Nie było możliwości ucieczki, „cofnięcia czasu”. Uznałam i przyjęłam, że brak wyjścia jest wyjściem. Przyjmuję od pierwszej chwili to co nastąpiło i następowało przez najbliższe godziny. Skupiłam się na możliwie jak najlepszym przyjęciu

tego doświadczenia. Kiedy zabrakło mi tchu i nie mogłam nabrać powietrza, zamiast usilnie „łapać” powietrze wykonałam ustami (ułatwiło mi to paradoksalnie zablokowanie nosa przez płynącą krew) możliwie jak największy wydech. Połączyłam go z wydobywającym się z trzewi dźwiękiem. Nie był to miły dla ucha dźwięk, ale wiedziałam, że wyrzucenie z siebie stresu, napięcia może być najlepszą drogą. Nie wiem jak długo trwało to głośne wydychanie, ale poczułam ulgę. Kiedy wyrzuciłam wraz z oddechem napierające napięcie, skupiłam się na wizualizowaniu kręgosłupa. Nie odbywało się to w sposób, w jaki dzieje się wtedy, kiedy jest przestrzeń i czas na takie doświadczenie. To było raczej wewnętrzne skanowanie kręgosłupa od kości ogonowej aż po szyję. Zadziwiająca była jasność umysłu, która towarzyszyła mi w tamtym momencie. Niemalże widziałam każdy mój oddech, wyobrażałam sobie, to jak wędruje wzdłuż mojego kręgosłupa, jak rotuje się i opływa każdy z kręgów z osobna. Dawало mi to ogromną ulgę. Leżałam na boku na karimacie, którą podłożył mi oczekujący na przyjazd karetki ratownik medyczny. Niezwykły zbieg okoliczności, że właśnie jechał na dyżur. Upewniał się tylko od czasu do czasu czy nie tracę przytomności. Musiałam być chyba zdecydowana i sugestywna w wyrażaniu mojej chęci pozostania w bezruchu. Ten zewnętrznie obserwowany bezruch nie oznaczał wewnętrznego. Moja uwaga wędrowała tam i z powrotem wzdłuż kręgosłupa. Z tego wewnętrznego doświadczenia nagle wyrwały mnie światła i ruch wokół mnie. Nie wiem ile czasu upłynęło, ale w moim odczuciu pojawiło się zaskoczenie, że tak szybko przyjechało pogotowie. W późniejszej rozmowie z mężem, potwierdził moje odczucia. Tak niezwykle szybko się pojawili.

Ratownicy z pogotowia zadawali mi te same pytania, co ich poprzednik. Pytania te wcale nie irytowały mnie, lecz dawały poczucie pełnej świadomości i obecności tu i teraz. Nie są to tylko słowa, to pełne doświadczenie bólu, który cieszył, bo był sygnałem, że rdzeń kręgowy nie został przerwany. Ciało zna odpowiedź, to już nie tylko tytuł książki i stwierdzenie, które czasem sama wypowiadałam. To moje wewnętrzne doświadczenie. Ból - mój wewnętrzny sprzymierzeniec - i wewnętrzne odczucia. Całą uwagę byłam w jednym miejscu. Wiele godzin leżałam na twardej desce wyniesionej z karetki pogotowia, na której pozostawiono mnie, aby nie poruszyć kręgosłupa, moje ciało będzie to chyba pamiętać zawsze. Podobnie jak resztę nocy, być może już tuż przed świtem, kiedy leżałam na łóżku szpitalnym w oczekiwaniu na założenie gipsu. To były, mam takie głębokie poczucie, kluczowe momenty. Trudne poprzez ból, lęk, przeżycie co dalej z pracą dydaktyczną, zbliżającą się sesją zaliczeniową i studentami czekającymi na zaliczenie. Jak to ogarnąć, jak poradzić sobie, skoro na co dzień, bez tak granicznych doświadczeń bywało, że czułam się zmęczona i przepracowana. Jak w obliczu „dosłownego znieruchomienia i zatrzymania” poradzić sobie z tym wszystkim.

Głowa pracowała karmiona adrenaliną. Nieprzespana noc, ale nie bezowocna. Skoro nie miałam wyjścia, i tak byłam tam, gdzie byłam, w takim stanie, w jakim byłam, to czy żal i złość coś zmienia? Na pewno nie odmienią mojej sytuacji zawodowej, ale nie są obojętne dla mojego zdrowia, samopoczucia. Skoro tak, to w bezsennej noc spotkam się sama ze sobą. Odbyłam długą rozmowę, rozmowę bezgłośnie dobywającą się z głębi serca, pełną wewnętrznie wyrażanych gestów ser-

deczności wobec siebie. Nie mogłam się poruszyć, ale mogłam położyć dłonie na brzuchu. Bolały mnie ramiona, nie mogłam unieść choćby na centymetr głowy, leżałam bezwładnie jak kłoda. Tylko ręce i nogi zachowały zdolność ruchu, a właściwie czucia, mocno ograniczonego, ale możliwego. Na wpół w śnie, na wpół na jawie starałam się oddychać do wnętrza ciała. Łączyłam oddech z wyobraźnią na

wędrowałam oddechem. Trwało to aż do momentu, kiedy zobaczyłam przypomniane z odległej przeszłości doświadczenie poranka z wstającą mgłą, świetlistą i lekko unoszącą się nad łąką.

Często w nocy przywoływałam różne doświadczenia z przeszłości: dobrych miejsc, odczuć, wszystkiego tego co pozwalało mi skontaktować się z zaufaniem, poczuciem zaopiekowania i bezpieczeństwa.



Autorka artykułu pierwsza z lewej
(podczas zajęć studiów poddyplomowych)

różne sposoby. Wciąż monitorowałam mój kregosłup wyobrażając sobie rodzaj rury lub wydłużonego balonika rozpostartego wzdłuż kregosłupa. Wdychałam spokój i odprężenie, wydychałam napięcie i stres. Odwoływałam się do wyobraźni i wspomnień z innych podróży. Przypomniałam sobie mgłę, w której kilka miesięcy wcześniej jechałam samochodem. Mgła była gęsta i oblepiająca. Taką wyobrażoną mgłą wydychałam z mojego ciała, po którym

Pojawiły się miejsca, osoby, różnorodne doświadczenia, słowa wypowiedane przez bliskie mi osoby, spojrzenia ciepłe i przyjazne, nawet zapachy. Potrafiłam odnaleźć w moim ciele miejsca wolne od bólu. Kiedy po długich poszukiwaniach udało mi się oddzielić uwagę od bólu, łatwiej było kierować oddech do miejsc „zdrowych i silnych”. Z tych miejsc odychałam do kregosłupa. W taki sposób moje ciało rozmawiało ze sobą, części

wolne od bólu przenosiły swoją opowieść i pamięć komórkową do miejsc, które potrzebowały zaopiekowania i utulenia bólu. Chwilami aktywnie pobudzałam ten proces, lecz z czasem działo się to spontanicznie z wewnętrznym zaufaniem. Nawet wtedy, kiedy będę spać lub zajmować się czymś innym jakaś część mnie, ta która wie co dla mnie dobre, będzie troszczyć się i pogłębiać ten proces wewnętrznego dialogu i porozumienia. Jak dobrze móc usłyszeć samą siebie.

Kiedy w nocy leżałam na plecach, starałam się nie poruszać tułowia, tak aby kręgosłup był możliwie jak najdłużej w bezruchu. Podobnie jak podczas oczekiwania na przyjazd karetki, analogicznie teraz: unieruchomienie kręgosłupa nie oznaczało mentalnego bezruchu. Nie tylko poprzez wcześniej wspomnianą uważność i oddychanie do kręgosłupa skupiałam się na tym obszarze. Miałam wrażenie wtapienia się kręgosłupa w podłoże. To odczucie rozlewania się, przyklejania kręgosłupa do podłoża pomocne było przy łagodzeniu bólu, dyskomfortu. Jeszcze teraz, po upływie wielu miesięcy od wypadku korzystam z tego intuicyjnie wykonywanego ćwiczenia.

Nie mogąc poruszać tułowiem, z unieruchomionym kręgosłupem w realnym doświadczeniu, czyniłam to „wirtualnie”. Przypominałam szczegółowo odtwarzane zdarzenia z przeszłości, które sprawiały mi dużo przyjemności, takie jak: pływanie, które uwielbiam, nurkowanie, chodzenie po górach (szczegóły wycieczek mogę odtworzyć niemalże z fotograficzną dokładnością). W późniejszym okresie wspomagane również oglądaniem zdjęć. Oprócz wizualizowania zdarzeń z przeszłości sięgałam po skojarzenia dotyczące płynnego ruchu, sprawnego i bez ograniczeń. Pośród tych skojarzeń pojawiły się:

wyobrażenie sunącego po piasku węża, wiatru poruszającego trawę na łące i liśćmi na drzewie, czy też wprawiającego w ruch piasek na plaży; delfiny i inne zwierzęta w ich naturalnym środowisku oraz rośliny. W wyobraźni śledziłam ich ruch, modulowałam intensywność wiatru i kierunku poruszania się obiektów w wodzie czy też powietrzu. Działo się to niejako „samoistnie”, nie wkładałam w to wysiłku, nie planowałam w szczególności sposób, że teraz właśnie będę wyobrażać sobie to czy tamto. Ten ruch, pulsacja, różne sposoby przemieszczania się, wprawiania w ruch stanowiły przyjemną odskocznnię, sposób spędzania czasu. Sposób podejścia do opisywanych ćwiczeń ma, jak mi się wydaje, duże znaczenie. Nie nastawiałam się na „efekt końcowy”, te i inne opisywane ćwiczenia przeplatały się, przechodziły „płynnie” jedno w drugie.

Sięgałam do wspomnień z przeszłości, ale również kreowałam doświadczenia przyszłe, zarówno w wyobraźni, jak również podczas rozmów z bliskimi osobami. Planowany wyjazd w góry, rejs, wreszcie umówione spotkanie za rok od zdarzenia z koleżanką. Trochę aby uniknąć rozmów o samym wypadku i wielokrotnego odtwarzania podczas relacji minionych emocji i obrazów zażartowałam podczas rozmowy telefonicznej, że za rok od daty wypadku zatańczę. Ten pomysł nie tylko wzbudził rozbawienie, sprawił, że się uśmiechnęłam do wizji „kuśtykającej baletnicy”, przez co wpłynął na aktualny nastrój, pomógł również uchronić mnie od rozmów dotyczących wypadku, ale przede wszystkim stanowił podstawę do uruchomienia wyobraźni. Nie mam okazji do tańczenia, więc wymaga to ode mnie sporo fantazji, aby wyobrazić sobie siebie podczas takiej czynności. Wysilek, jaki wkładałam w wyobrażanie sobie siebie podczas tańca,

tak angażował wyobraźnię, że stanowił wspaniały pomost w przyszłość. Nie zabrakło również wręcz elementarnych, prawie jak nauka chodzenia ćwiczeń, które można określić, jako zainspirowane techniką Jacobsona, Feldenkraisa czy też Alexandra. Zastosowane w sposób instynktowny i spontaniczny ćwiczenia, dopiero z perspektywy czasu zaczynałam porządkować według określonej struktury, podejścia czy techniki. Kiedy „działy się w doświadczeniu” ich nazwa czy źródło nie miały znaczenia. Metody te pojawiły się w dalszej kolejności i ich obecność

rażeniowe, ideomotoryczne, oddechowe, stanowiąc łącznie komplementarne doświadczenie.

Oto przykłady kilku kierunków działań podjętych przeze mnie właściwie w pierwszej sekundzie zdarzenia. Tu i teraz, kiedy moje oczy wpatrywały się w drzewo „wyrastające” przed przednią szybą samochodu, rodził się krzyk, a z nim głęboki wydech. Z kolei głęboki wydech pomógł mi odzyskać możliwość zaczerpnięcia powietrza chwilę później. W taki sposób dostrzegam, że każdy gest, każda czynność, jeśli tylko pozwolimy samym sobie na to,



Przygotowanie do ceremonii herbaty

zaznaczała się coraz wyraźniej w miarę odzyskiwania możliwości ruchowych. Opisywane przeze mnie powyżej metody obejmowały pierwsze chwile po wypadku i pierwszy dzień pobytu w szpitalu. Od drugiego dnia po wypadku stosowałam w większym stopniu metody polegające na wykonywaniu określonych ruchów, celowego napinania i rozluźniania poszczególnych mięśni oraz mikroruchy. Ćwiczenia te uzupełniały metody wyob-

aby zaufać sobie uruchamia łańcuch skojarzeń, czynności, myśli i decyzji, które dopiero często z perspektywy czasu, nabierają sensu, znaczenia i kształtu.

Z perspektywy czasu mogę stwierdzić, że w tak krótkim czasie wydarzyło się tak wiele. Chociaż wtedy, kiedy było to terazniejszością i nie miałam takiego wglądu i tej perspektywy wydawało mi się, że każdy dzień to ciężka praca, na pozytywne efekty której miałam nadzieję, ale

żadnej gwarancji: codzienna rehabilitacja w przychodni, ćwiczenia wykonywane w domu, pobyt w szpitalu rehabilitacyjnym, kontynuacja rehabilitacji w przychodni. W międzyczasie zdjęłam gorset, a kilka tygodni temu odstawiłam – mam nadzieję, że już na zawsze – kulę. W moim odczuciu, prawdopodobnie nie byłoby mnie w tym miejscu mojego życia i w takim stanie psychofizycznym gdyby nie równie wytrwała praca, niewidoczna gołym okiem, codzienne ćwiczenia oddechowe, wizualizacyjne i proste bazujące na treningach relaksacyjnych i autorelaksacji ćwiczenia mentalne, wspomagane ćwiczeniami zaczerpniętymi z technik pracy z ciałem. Poniżej krótkie omówienie wybranych metod.

Relaksacja progresywna Jacobsona

Unieruchomienie w gorsecie gipsowym ograniczyło możliwość ruchu do kończyn w pozycji leżącej. Przez kilka pierwszych tygodni nie wstawałam z łóżka. Od pierwszego dnia po wypadku starałam się wykonywać 2-5 powtórzeń najprostszych ćwiczeń, które były w obszarze moich możliwości. Po napięciu i wczuwaniu się we wrażenia napięcia (wciskanie dłoni i pięt w podłoże) następowało rozluźnienie, powrót do pozycji wyjściowej połączony z oddychaniem.

Mindfulness

W moim doświadczeniu podejście to właściwie w sposób naturalny i spontaniczny stało się codzienną wielogodzinną praktyką. Wsłuchiwanie się w swoje myśli, odczucia z ciała, spokojne i powolne wykonywanie jakichkolwiek ruchów, powolne spożywanie posiłków z dokładnym wielokrotnym przeżuwaniami i rozgryzaniem kolejnych porcji jedzenia jakby w naturalny sposób wpasowywało się w tę

metodę pracy. Wiele osób prawdopodobnie w sposób nieświadomy nazwy metody, praktykuje ją i z niej korzysta. To również pokazuje uniwersalny charakter i prostotę wielu skutecznych rozwiązań, z których możemy skorzystać, często odkrywając je dla siebie w momentach, kiedy są one najbardziej potrzebne. Od czasu do czasu również w sposób świadomy wykonywałam ćwiczenie skanowania ciała, począwszy od stóp aż po głowę. Zalecane jest wykonywanie tego ćwiczenia w pozycji leżącej, a ja miałam okazję, aby przez dwa miesiące wykonywać większość czynności w tej pozycji ciała.

Oddech

Nie starczyłoby chyba miejsca na opisanie choćby kilku przykładowych ćwiczeń wykonywanych podczas pobytu w szpitalu, później w domu i podczas rehabilitacji. Samo skupienie się na oddechu, jego długości, podążanie za wdechem i wydechem, śledzenie drogi powietrza w ciele to często wykonywane przeze mnie ćwiczenia. Skupianie na oddechu było również stosowane jako element indukcji wprowadzającej w głębokie rozluźnienie. Istotne jest także akcentowanie wdechu i wydechu w zależności od potrzeb. Kiedy wykonywałam ćwiczenia zalecone przez rehabilitanta, to aktywny ruch przypadał na wydech, a wdech niejako samoistnie następował, co więcej, pogłębiony. Natomiast kiedy istotne było osiągnięcie rozluźnienia, wypoczynek i funkcja ułatwiająca redukcję napięcia, to istotny był wydech. Na wydechu również podczas ćwiczeń wizualizacyjnych i stosowania technik transowych wprowadzałam treści dotyczące pogłębienia pożądanego stanu relaksu i osiągania zamierzonych celów terapeutycznych. Koncentracja na wdechu z kolei ułatwiała powrót do co-

dziennych aktywności i stanu czuwania. Wykonywałam również w pozycji leżącej z ugiętymi nogami w kolanach i rękami ułożonymi wzdłuż tułowia oddychanie przeponowe. Zazwyczaj odbywało się kilka serii kilkuminutowych w ciągu dnia.

Pogłębiony relaks i trans

Podczas indukcji hipnotycznej najczęściej stosowałam metodę stopniowego i systematycznego rozluźniania całego ciała, połączoną najczęściej z koncentracją na oddechu. Do równie chętnie stosowanych indukcji zaliczam metodę fiksacji zmysłów (szczególnie przydatna w okresie doświadczania dotkliwego bólu) oraz fragmentacji. Liczenie, schodzenie po schodach - jako indukcja i jako wyobrażony ruch - sprzyjały pogłębieniu relaksu i potęgowały wrażenia ruchu ideomotorycznego. Odwoływałam się także do poprzednich stanów relaksu.

Opierając się na kontinuum zjawisk transowych sięgałam i odtwarzałam w pamięci różnorodne wydarzenia, w których doświadczałam pełnego dobrostanu psychofizycznego, odczuwałam radość, spokój. Odtwarzałam nie tylko stany emocjonalne, ale również powracałam do sytuacji, w których miałam poczucie pełnej sprawności moich nóg i kręgosłupa. Często w wyobraźni pływałam lub chodziłam po górach, leżałam i spacerowałam po plaży odciskając stopami ślady na piasku. Wyobrażałam sobie siebie, jak leżę na piasku, unoszę się na wodzie. Wprowadzałam elastyczność i ruch. Kiedy odczuwałam ból, stosowałam różnorodne techniki znieczulające. Stosowałam także pomost w przyszłość, a więc wyobrażałam sobie różnorodne zdarzenia i siebie „w akcji” podczas wykonywania czynności związanych z poruszaniem się, skłonami ciała, codziennymi czynnościami w przyszłości,

kiedy w możliwie jak najpełniejszym stopniu powrócę do sprawności.

Technika Alexandra

Korzystałam z tej metody praktycznie od pierwszych dni po wypadku. „Pozycja aktywnego wypoczynku” oraz wiele innych ćwiczeń opracowanych przez Alexandra w istotny sposób pomocne były w rozluźnianiu mięśni karku, szyi, wyciszaniu i wypoczynku. Kiedy zaczynałam wstawać w asyście, a później już samodzielnie, to zalecenia Alexandra dotyczące wstawania i poruszania się oraz siadania na krzesło okazały się bardzo cenne i pomocne.

Podsumowanie

W wielu sytuacjach zdaje się, że nie możemy zwolnić tempa, że obowiązki i różnorodne zadania wypełniające dzień i kalendarz to konieczność. Wypadek, jakiemu uległam przerwał dotychczasowe plany. Na co dzień trudno mi było powiedzieć „nie”, nie mogę i nie jestem w stanie czegoś zrobić, a teraz wszystkie plany uległy zawieszeniu. Ile z tych spraw zaprzatających do momentu wypadku moją uwagę, rzeczywiście zasługiwało na miano spraw pilnych i ważnych? Nie zawsze należycie dbałam o czas na wypoczynek, na wytchnienie. Poczulałam to dopiero po doznanym wypadku. Byłam wdzięczna swojemu ciału za wskazówki, podpowiedzi dotyczące aktualnego stanu. „*Jeśli nauczysz się słuchać własnego organizmu, potrafi ci on mnóstwo powiedzieć*” (Vernon Coleman, 1989, *Potęga ciała*, s. 93). Moje ciało mówiło, a im bardziej słuchałam, tym częściej sygnalizowało i mówiło coraz więcej. Nie tylko w odniesieniu do stanu zdrowia po wypadku i do potrzeb kręgosłupa. Wreszcie moje ciało mogło mówić, a ja nie przerywałam w pół

zdania, nie zaprzeczałam i nie mówiłam – poczekaj, jeszcze trochę popracuję i za dbam o twoje potrzeby później. Było tu i teraz. Jutro to zbyt odległa przyszłość. Odkrywałam dar uważności i skupienia na czuciu, doznaniach i wrażeniach płynących z ciała. Obserwowałam myśli, ale ich nie przeganiałam ani też nadmiernie za nimi nie podążałam. Obserwowałam myśli, ale ich nie przeganiałam ani też nadmiernie za nimi nie podążałam. Cały czas byłam zajęta radowaniem się z życia. Cieszyło mnie to, że mogę odetchnąć głębiej i to już tak nie boli, że mogę położyć się na boku. Dużo spałam i za każdym razem miałam poczucie, że podczas snu moje ciało regeneruje się, więc pozwalałam sobie na ten sen i wypoczynek. Był to również czas na intensywną wewnętrzną pracę i okazja do praktycznego codziennego stosowania wielu ćwiczeń oddechowych, wizualizacyjnych, relaksacyjnych. Był to również czas na lektury, książki, do których dawno nie sięgałam i te zupełnie nowe. Z perspektywy czasu dostrzegam, ile ważnych rzeczy wydarzyło się w okresie po wypadku. Mój kontakt z samą sobą, odkrycia, spotkania i długie rozmowy z samą sobą i bliskimi. Dobrze jest poczuć, że są osoby, na których nam zależy i którym zależy na nas. Zmieniają się relacje, życiowe priorytety. Mam nadzieję, że to co odkryłam i czego się nauczyłam pozostanie już we mnie na długo.

Bibliografia:

- Carr A. (2009). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Warszawa, Zysk i S-ka
- Everly G., Rosenfeld R. (1992) *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, Warszawa, PWN
- Fanning P. (2001) *Wizualizacja zmiany*. Dom, Poznań, Wydawniczy Rebis
- Grochmal S. (1987) *Zaufaj sobie.*, Warszawa, PZWL
- Hadley J. Staudacher C. (2011) *Hipnoza w psychoterapii*, Gdańsk, GWP
- Kabat-Zinn (2013a) *Życie, piękna katastrofa*. Warszawa, Czarna Owca
- Kabat-Zinn (2013b) *Mindfulness dla początkujących*. Warszawa, Czarna Owca
- Kędzior D.(1993) *Technika Alexandra*, Warszawa, Wyd. Jacek Santorski&Co
- Komorowska J. (1995) *Autohipnoza.*, Warszawa, Wiedza Powszechna
- Kowalska E. (2009) Pozytywne skutki negatywnego zdarzenia- zastosowanie technik relaksacyjnych w procesie zdrowienia. *Przestrzeń*, 2, s. 78-90
- Kulmatycki L. (1993) *Stres, Joga, Relaksacja.*, Wrocław, Wydawnictwo Bagiński
- Levine S. (2004) *Gdybyś miał przed sobą rok życia. Eksperyment na świadomości.*, Warszawa, Wydawnictwo Szafa
- Linley P.A., Joseph S. (2007) *Psychologia pozytywna w praktyce*, Warszawa, PWN
- Lowen A. *Lęk przed życiem* (2010) Ośrodek Bioenergetycznej Pracy z Ciałem, Pomocy i Edukacji Psychologicznej w Koszalinie.
- Siems M.(1992) *Ciało zna odpowiedź.*, Warszawa, Agencja Wydawnicza J. Santorski
- Siek S. (1990) *Treningi relaksacyjne.*, Warszawa, ATK
- Weller S. (2012) *Oddech w psychoterapii*. Gdańsk, GWP
- Wheeler C.M. (2011) *10 prostych sposobów radzenia sobie ze stresem*, Gdańsk, GWP







Drogi czytelniku wiedz, że fundamentem uważnej obecności jest:
nie osądzanie, cierpliwość, świeżość umysłu, zaufanie do innych,
bezwysiłkowość, akceptacja, odpuszczenie.
No i... cieszenie się tym, co w danej chwili robisz.



Jolanta Kujawińska

Tęczowa kraina

program zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci sześciolletnich z problemami

MOTTO

*Równowaga między tym, co świadome
i nieświadome, między życiem wewnętrznym
i zewnętrznym – to ideał zdrowego
człowieka.*

*Świat zewnętrzny jest odbiciem świata
wewnętrznego.*

*W świecie wewnętrznym można znaleźć
nieskończoną Mądrość, nieskończoną Moc
i nieskończony zasób wszystkiego,
co potrzebne.*

Charles F. Haanel

WSTĘP

Swoją pracę poprzedziłam osobliwym mottem nie bez powodu. Jako nauczycielka pracująca z dziećmi chcę wychowywać zdrowych i wartościowych ludzi, którzy powinni radzić sobie w życiu, a na początek - w szkole podstawowej. Nieodzownym aspektem zdrowia jest równowaga emocjonalna - panowanie nad własnymi reakcjami, umiejętność radzenia sobie ze stresem. W długoletniej pracy pedagogicznej wykorzystuję od kilkunastu lat elementy technik relaksacyjnych takie jak: słuchanie muzyki relaksacyjnej, czytanie bajek terapeutycznych, relaksacyjnych, muzykoterapię wg Kieryła, zabawy parateatralne, dramę, mandalę i inne. Niewątpliwie

były to działania korzystne zarówno dla dzieci jak i otoczenia.

We wrześniu 2012 objęłam opieką grupę dzieci sześciolletnich podlegających obowiązkowi przygotowania do szkoły. Grupa, której nie znałam, okazała się być niezwykle dynamiczna, wręcz hałaśliwa, a wiele dzieci miało różnorodne problemy emocjonalne. Zaobserwowałam u nich stałe i wyraźne zachowania społeczne, które były nie do przyjęcia dla innych oraz uciążliwe dla nich samych (zachowania agresywne, poczucie niskiej wartości, nieśmiałość, nadpobudliwość psychoruchowa). Ponieważ była taka potrzeba napisałam trzymiesięczny program zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych „Tęczowa kraina”. Program był efektem mojej wiedzy uzyskanej na studiach podyplomowych z zakresu Technik Relaksacyjnych.

Głównym celem programu jest usunięcie blokad fizycznych, duchowych, umysłowych poprzez osiąganie stanu odprężenia i koncentracji sprzyjającego dokonywaniu zmian. Zmiany dotyczą funkcjonowania dzieci w przedszkolu, radzenia sobie z napięciami i negatywnymi emocjami oraz panowania nad niewłaściwymi reakcjami. Zabawy i ćwiczenia relaksacyjne mają za zadanie pomóc dzieciom z problemami w rozładowaniu negatywnych emocji, dać możliwość wyciszenia się, dać odprężenie i możliwość odpoczynku, a także wzbudzić wiarę we własne siły i budować poczucie własnej wartości. Poprzez zastosowanie w programie różnorodnych technik relaksacyjnych i ich realizację chciałam ukazać dzieciom ich potencjał, ich możliwości, które niejednokrotnie drzemią w zakamarkach i dziecko nie zdaje sobie z tego sprawy. Chciałam, aby dzieci znalazły same w sobie swoją moc i mądrość i żeby ten odkryty potencjał skutkował na przyszłość, w myśl zasady „czym skorupka za młodu...” i aby istniała równowaga między tym, co świadome i nieświadome, między życiem wewnętrznym i zewnętrznym. „Program „Tęczowa kraina” napisałam i zrealizowałam w celu pomocy dzieciom, które tego potrzebują, przy pełnym wsparciu i aprobachie rodziców.

O PROGRAMIE

To trzymiesięczny program zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych, którego adresatami są dzieci sześciolatnie uczęszczające do najstarszej grupy przedszkolnej. Zajęcia odbywały się 2 - 3 razy w tygodniu jako główne zajęcia relaksacyjne lub w trakcie innego typu zajęć, a także w zależności od potrzeb np. funkcjonowania grupy w danym dniu. Program jest napisany w formie propozycji - bazy do konstruowania zajęć. Od inwencji nauczyciela oraz potrzeb grupy zależy wykorzystanie konkretnej techniki relaksacyjnej. Poszczególne ćwiczenia mogą wchodzić w zakres innych zajęć np. rytmiczno - muzycznych, plastycznych, matematycznych, gimnastycznych i innych. W zasadzie podczas każdej działalności dziecka w przedszkolu można zastosować zabawy relaksacyjne. Mogą być one także traktowane jako samodzielna jednostka dydaktyczna czyli zajęcia główne. Tak też wykorzystywałam własne propozycje. Podczas planowania zajęć relaksacyjnych stosowałam czasami w trakcie jednego zajęcia wiele różnych technik, dlatego też umieściłam w programie tylko propozycje dotyczące konkretnej techniki.

Większość ćwiczeń realizowana była w formie zabawy, która jest podstawową działalnością dzieci. Zdarzały się formy zadaniowe, ale rzadko. W zasadzie ćwiczenia i zabawy relaksacyjne, jako elementy czy przerywniki zajęć przedszkolnych, pojawiały się niekiedy kilka razy dziennie. Podczas realizacji programu dopasowywałam treści i formy zabaw do aktualnej tematyki realizowanej w grupie według tzw. planów miesięcznych. Niejednokrotnie modyfikowałam niektóre zabawy podane w literaturze, a także wymyślałam własne formy.

Ważnym aspektem, brany pod uwagę, była jakość funkcjonowania grupy w danym dniu, samopoczucie dzieci, ich ilość w grupie oraz co niebagatelne - pogoda. Dzieci są bowiem metereopatami i reagują specyficznym zachowaniem na zmiany pogodowe (są hałaśliwe przed deszczem czy burzą).

Głównym założeniem programu jest modyfikacja zachowań dzieci poprzez wzmacnianie dobrych nawyków oraz niwelowanie objawów nadpobudliwości psychoruchowej, zachowań agresywnych, oraz osiągnięcie odprężenia i uzyskanie równowagi fizycznej i psychicznej organizmu.

Cele programu zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych „Tęczowa kraina”

W programie uwzględniłam cele terapeutyczne rozumiane jako tworzenie możliwości odreagowywania emocji i napięć powstających na skutek wzrastania w urazowym otoczeniu, a także na skutek niepowodzeń społecznych oraz uzyskanie korekcyjnych doświadczeń emocjonalnych pozwalających na zmianę wzorców zachowań i zmianę sądów poznawczych w trakcie uczestnictwa w zajęciach.

Cele główne:

- Wszechstronny rozwój osobowości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społeczno – moralnej dziecka.
- Usunięcie blokad fizycznych, duchowych, umysłowych poprzez osiąganie stanu odprężenia i koncentracji sprzyjających dokonywaniu zmian i rozwojowi dziecka.
- Zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa, miłości oraz twórczego i swobodnego wyrażania się poprzez sztukę.
- Budzenie wiary we własne siły i możliwości.

Cele szczegółowe:

- Sterowanie wyobraźnią dziecka – ukazanie jego „drugiej natury” (fantazjowanie).
- Poznawanie własnego ciała.
- Uświadamianie sobie pewnych stanów, wsłuchanie w siebie i w innych (empatia, wartościowanie, szczerłość).
- Realizowanie potrzeby ruchu (likwidacja napięcia mięśniowego).
- Osiąganie psychicznego rozluźnienia i odprężenia organizmu.
- Stymulacja prawidłowego oddechu.
- Osiąganie radości i zadowolenia z wykonywanego zadania.
- Pogłębianie motywacji i pozytywnego nastawienia do podejmowania zadań.

Dostosowania zabawi i ćwiczeń relaksacyjnych w zasadzie nie jest wiele potrzebne. Jednakże zastosowane przeze mnie środki dydaktyczne były potrzebne do pewnego typu zabaw i na pewno uatrakcyjniały zajęcia. Były to płyty z muzyką, przybory plastyczne, przybory do zajęć gimnastycznych, instrumenty perkusyjne, akcesoria typu: piórka, sznurki, bibułki, natomiast rodzice dzieci zapewnili kocyki i poduszeczki do relaksacji. Uwzględniłam również zasady stosowania ćwiczeń i zabaw relaksacyjnych:

Kryteria sukcesu:

- Eliminacja zachowań agresywnych.
- Usunięcie blokad fizycznych, duchowych, umysłowych poprzez osiąganie stanu odprężenia i koncentracji sprzyjających dokonywaniu zmian i rozwojowi dziecka.
- Rozwijanie umiejętności wyrażania własnych uczuć i rozumienia uczuć innych.
- Rozwiązywanie konfliktów na drodze negocjacji.
- Rozwijanie umiejętności współpracy i współdziałania.



Autorka artykułu (w centrum) podczas wleczącego studia poddyplomowe zjazdu Pustelnik 2013

1. Nie stosujemy ćwiczeń wbrew woli dziecka - dziecko może nie brać udziału, ale nie przeszkadza.
2. Czas trwania: 3 – 15 minut
3. Zajęcia odbywają się 2 - 3 razy w tygodniu lub w zależności od potrzeb dzieci.
4. Stwarzamy atmosferę do zajęć: zasłonięte okna, zapalone świece, muzyka.

Program „Tęczowa kraina” jest podróżą dzieci poprzez różnorodne krainy: Krainę uśmiechu, Krainę bajek, Krainę ciszy, Krainę muzyki, Krainę dźwięków, Krainę kolorów, Krainę mandali, Krainę pór roku, Krainę złości i Krainę tęczy - o takiej tematyce konstruowałam konspekty zajęć relaksacyjnych, które zawierają różne techniki relaksacyjne.

PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ Z WYKORZYSTANIEM ZABAW I ĆWICZEŃ RELAKSACYJNYCH

SCENARIUSZ „WKRAINIE UŚMIECHU” - SCENARIUSZ ZAJĘĆ OTWARTYCH Z RODZICAMI

- ochrona układu nerwowego – nabycie umiejętności wyciszenia się i relaksacji
- uwrażliwienie na piękno muzyki
- utrwalenie orientacji kierunkowej
- doskonalenie koncentracji podczas układania mandali

Techniki relaksacyjne: ćwiczenia wizualizacyjno – koncentrujące, elementy treningu autogennego schultza, słuchanie muzyki



Cel główny: odreagowanie napięć psychofizycznych

Cele szczegółowe:

- poznanie fizycznych możliwości swojego ciała
- uczenie prawidłowego wykorzystywania swojej energii w sposób konstruktywny
- umacnianie wiary w siebie i własne możliwości

relaksacyjnej, układanie mandali z owoców przebieg zajęcia:

1. zabawa „uśmiech”

dzieci i rodzice siedzą w kręgu. jedno z nich zostaje „właścicielem uśmiechu”. właściciel uśmiechu (pozostałe dzieci mają obojętny wyraz twarzy) przekazuje go innemu dziecku. w tym celu zasłania twarz dłonią, „ściąga”

uśmiech z ust i „rzuca” nim w stronę kolegi z prawej strony. natychmiast poważnieje, zaś nowy „właściciel uśmiechu” okazawszy swą radość przekazuje uśmiech kolejnym graczom.

2. Odprężenie i koncentracja,

dzieci i rodzice siedzą i mocno zaciskają dłonie - aż do bólu, napinają pośladki i mięśnie nóg - utrzymują kilka chwil i rozluźniają jednym ruchem z uczuciem ulgi. powtarzamy 3 razy. kilka szybkich oddechów przez nos przy zamkniętych ustach

3. Roboty,

pozycja stojąca, roboty chodzą wg wskazówek n-ki: ręce sztywno ugięte w łokciach, blisko tułowia, nogi usztywnione w kolanach. idą: 2 kroki do przodu, 1 krok w lewo, 3 do tyłu, 2 w prawo.

4. Zabawa relaksacyjna z wizualizacją,

dzieci leżą na kolanach rodziców, słuchają i wykonują czynności zgodnie z instrukcją nauczyciela: a teraz proszę, uśmiechnij się szeroko, tak jak tylko potrafisz, uśmiechnij się od ucha do ucha, uśmiechnij się szeroko! jeszcze szerzej! najbardziej jak umiesz! dosyć!, rozluźnij usta. powtórzmy jeszcze raz to ćwiczenie. czy jesteś gotowy?, rozpoczynamy! szeroki uśmiech! najszerszy uśmiech! jeszcze szerszy! szerzej! dosyć! rozluźnij usta, a teraz będziemy „posyłać buziaki”, ściągnij usta! ściągnij je bardzo mocno! jeszcze! mocniej, to ma być duży buziak!, ściągnij usta najsilniej jak umiesz! dosyć! rozluźnij usta, powtórzmy jeszcze raz to ćwiczenie, teraz chcę, abyś mocno zamknął/ęła oczy. wyobraź sobie, że mocno świeci słońce. rozpoczynamy!, zamknij oczy! bardzo mocno! jeszcze silniej! najmocniej! dosyć! rozluźnij powieki! - powtarzamy jeszcze raz to ćwiczenie. Ostatnie ćwiczenie polega na tym, aby maksymalnie wysoko podnieść brwi - oczy są zamknięte, podnieś wysoko brwi! podnieś je tak wysoko, jak możesz! jeszcze wyżej! tak wysoko, jak to możliwe! dosyć! rozluźnij. - powtarzamy jeszcze raz.

5. Trening autogenny Schultza w wersji A.Polender,

przypominamy dzieciom fragmenty bajki o calineczce opowiadając od momentu, kiedy dziewczynka uciekła z domu myszy.

Calineczka po długiej podróży dotarła do krainy kwiatów.....(...) czuję się dobrze, jest mi przyjemnie i dobrze, sen zamyka mi oczka, zasypiam, zasypiam. Kiedy nastaje ranek calineczka budzi się, otwiera oczy, podnosi do góry ręce, przeciąga się. jest wypoczęta i radosna, spostrzega wokół siebie elfy, postanawia z nimi zostać, zaczynają razem bawić się i tańczyć.

6. Zabawa przy piosence „jedzie pociąg „ z elementami ruchów naprzemiennych,

uczestnicy stoją jedno za drugim, prawa ręka na lewym ramieniu osoby z przodu, a lewa macha chusteczką przy swoim prawym uchu - zmiana kierunku i układu rąk.

7. Układanie mandali z pociętych owoców na papierowych talerzach:

rodzice kroją owoce, dzieci układają wraz z nimi zachowując zasadę okręgu.

8. Ewaluacja zajęć,

rodzice zapisują wrażenia na szablonach owoców

9. Konsumpcja owoców z mandali

SCENARIUSZ „W KRAINIE BAJEK”

Cel główny: odreagowanie napięć psychofizycznych

Cele szczegółowe:

- Poznanie fizycznych możliwości swojego ciała.
- Uczenie prawidłowego wykorzystywania swojej energii w sposób konstruktywny.
- Wzmacnianie wiary w siebie i własne możliwości.
- Ochrona układu nerwowego – nabycie umiejętności wyciszenia się i relaksacji.
- Doskonalenie koncentracji.

Techniki relaksacyjne: ćwiczenia wizualizacyjno – koncentrujące, wyobrazeniowe ćwiczenia relaksacyjne - bajka relaksacyjna, słuchanie muzyki relaksacyjnej, ćwiczenia świadomej regulacji oddechu

Przebieg zajęć:

1. Powitanie - wycieczka:

każde słowo to 1 klaśnięcie; dzieci w parach:

witam - klaśnięcie w dłonie

łapki - obie dłonie uderzają o dłonie kolegi

witam - klaśnięcie

lewą - lewe ręce uderzają o siebie

witam - klaśnięcie

prawą - prawe ręce uderzają o siebie

brawo - klaśnięcie

brawo - obie dłonie uderzają o dłonie kolegi

2. Stawanie się z niczego:

- dzieci w przysiadzie skulnym, będą stawały się ogniem poprzez wyciąganie poszczególnych części ciała: 1 palec, następny, ręce, ramiona w górę, tułów, cała postać jest ogniem, który płomieniami tańczy w różnych kierunkach, kołysze się, by znowu zgasnąć.

3. Gumowe pajace- ćwiczenia oddechowe:

- pozycja stojąca: bezwład- wyprost z wdechem (liczenie w myślach do 3), pajac w bezwładzie - wydech (liczenie do 6)

4. Ołówek:

- dzieci stoją wygodnie na rozstawionych nogach z lekko ugiętymi nogami w kolanach, zamykają oczy i wyobrażają sobie, że mają w ustach ołówek, którym można rysować;

- skręt głowy w lewo i zaczyna się rysowanie figur małych potem dużych

- rozluźnienie mięśni

- zabawa w parach: jedno dziecko rysuje, drugie odgaduje

5. Wizualizacja

Wysłuchanie się w oddech. nabierajcie powietrze i powoli wypuszczajcie je 5 – 6 x.

- dzieci siedzą wygodnie i słuchają tekstu:

wyobraźcie sobie, że jesteście drzewami, macie wiele gałęzi / rąk / poruszacie nimi we wszystkie strony, na gałęziach wiszą listki różnego kształtu, mogą to być kształty figur geometrycznych. czujecie je rękoma, dotykacie ich, poznajecie mają różne kształty?, różne kolory? są wam bliskie – są przymocowane do wiszących palców u rąk. oddychacie spokojnie, wolno, czujecie wiatr muskający wasze palce. wolno strącający listki z drzewa. upadają one na ziemię, są kolorowe i piękne. jeden jest w kształcie koła, drugi to kwadrat

itd. za chwilę staniecie się znów dziećmi, jest wam dobrze i przyjemnie, odczuwacie radość.

Kiedy za chwilę otworzycie oczy wasze umysły będą jasne i wypoczęte, odprężone, będziecie gotowi sprostać wszystkim oczekiwaniom. Afirmacja: *Jesteście mądrzy, odważni i gotowi do wyko-nywania zadań*

6. Koncentracja

- chodzenie w kole z piórkiem na ręce

7. Wyobraźniowe ćwiczenie relaksacyjne

- bajka o wróżce i drewnianym pajacyku

(zaznaczenie, że wróżka w rzeczywistości nie dotyka, tylko dzieci sobie wyobrażają dotyk) podczas bajki w tle - muzyka relaksacyjna.

połóż się na podłodze...połóż się wygodnie...

masz otwarte oczy i sobie po prostu leżysz...

teraz umawiamy się, że ja jestem wróżką

z czarodziejską pałeczką, a ty jesteś pajacykiem...jako wróżka będę chciała ciebie

zaczarować...usypiać różne części twojego

ciała...uwaga zaczynamy... ty, drewniany pa-

jacyk leżysz sobie na podłodze.....(...) pa-

jacyk otwiera oczy..., rozgląda się..., teraz

jesteś pajacyku całkowicie wybudzony...

Na tym kończy się bajka..., ty ponownie

jesteś sobą, a ja...panią w przedszkolu...,

wolno podnosisz się do pozycji siedzącej...

i jeśli chcesz podziel się tym, co odczuwałeś

wtedy, gdy byłeś pajacykiem.

8. Dzielenie się wrażeniami:

co odczuwałaś/eś gdy byłeś pajacykiem?

9. Rysowanie pastelami wrażeń po relaksacji

- mandale

- mandale

- mandale

- mandale

Komentarz: Były to zajęcia, na które zaprosiłam koleżanki - nauczycielki stażystki, aby poznały tego typu działania z zastosowaniem technik relaksacyjnych. Koleżanki zauważyły, że dzieci były zaciekawione, zdyscyplinowane i wyciszone.

SCENARIUSZ „W KRAINIE WIOSNY”

Cel główny: odreagowanie napięć psychofizycznych i pozbycie się negatywnych emocji

Cele szczegółowe:

- Kształtowanie umiejętności relaksowania

się i koncentracji podczas słuchania muzyki i tekstu.

- Kształtowanie prawidłowego oddechu.
- Wyrażanie muzyki ruchem: improwizacje ruchowe.
- Rozluźnienie mięśni.
- Wyrażanie emocji za pomocą pantomimy.

Techniki relaksacyjne: muzykoterapeutyczna wg modelu Mobilnej Rekreacji Muzycznej M. Kieryła realizowana wg schematu: O-odreagowanie, Z-zrytmizowanie, U-uwrażliwienie, R-relaks, A-aktywizacja (łagodna i dynamiczna) z elementami wizualizacji

Przebieg zajęć:

I. Odreagowanie

1. Powitanie - wyklaszcz swoje imię sylabami
2. W rytm muzyki disco rozruszanie ciała - pajacyki
3. Ćwiczenia oddechowe - „słońce wschodzi - wdech, słońce zachodzi - wydech”

II. Zrytmizowanie

1. Bieg w takt muzyki, marsz w miejscu z klaskaniem w dłonie
2. Ćwiczenia oddechowe - spokojne i głębokie
3. Zabawa - improwizacja: naśladowanie motyli, ptaków, płynących chmur
4. Ćwiczenia oddechowe - spokojne i głębokie

III. Uwrażliwienie

1. Zabawa „Zagraj emocje” - dzieci w parach wyrażają i przekazują sobie emocje za pomocą pantomimy: złość wyrażają ruchem, uśmiech - gestem i smutek - wyrazem twarzy
2. Ćwiczenie oddechowe „Harmonia”: ręce w bok - wdech nosem, ręce złożone - wydech ustami (powinien być dłuższy niż wdech)
3. Zabawa „Wiosenna burza „ z instrumentami perkusyjnymi: dzieci naśladowują wiatr, deszcz, grzmot grając na dzwoneczkach, marakasach, kołatkach, bębenkach
4. Ćwiczenia oddechowe - „dmuchawce „, dzieci biegają po sali i zbierają kwiatki, na przerwę w muzyce „ wachają” kwiatek i dmuchają

IV. Relaks

1. Pozycja relaksacyjna wg Dennisona - pozwala na prawidłowe oddychanie, przyjmowanie bodźców zewnętrznych i rozluźnienie mięśni podczas zajęć relaksacyjnych, a także pobudza półkule mózgowe (koordynacja i koncentracja podczas układania w odpowiedni sposób rąk i nóg).

Opis pozycji: dzieci siedzą na krzesłach, nogi wyprostowane - ułożone skrzyżnie, palce rąk splecione skrzyżnie powierzchnią grzbietową dłoni i położone na klatce piersiowej (jeżeli prawa noga jest ułożona na lewej, to lewa dłoń musi być ułożona na prawej i odwrotnie), broda przyciśnięta do mostka, oczy zamknięte.

2. Wstęp do tekstu terapeutycznego: prowadząca (-cy) cicho czyta. Kiedy gasną światła i cichnie zgiełk tego świata, wtedy widzimy gwiazdy i słyszymy znowu ciszę... trzeba nam się odrodzić z nowym duchem i nowym sercem... wyzbądź się przygnębienia, braku odwagi i zniechęcenia do życia. Wyrusz w nowe jutro, promienne światłem, piękne powabem kwiatów i śpiewem ptaków. zbudź się z zimowego snu, rozpocznij nową wiosnę. Włączenie muzyki relaksacyjnej i słuchanie tekstu terapeutycznego „Wiosna”.

„Wiosna” (tekst terapeutyczny (wg Ireny Boreckiej):

Jest ciepły wiosenny dzień * białe chmurki leniwie wędrują po niebie *** promienie słońca nieśmiało pieszczą trawy *** ptaki śpiewają radośnie *** idziesz przez las i łąkę *** rozglądasz się dookoła *** rozkwitły pierwsze kwiaty * nieśmiało wychylają główki ku słońcu *** są takie piękne *** idziesz coraz wolniej i wolniej *** chcesz tę chwilę zatrzymać jak najdłużej *** spoglądasz na rozkwieconą łąkę * wiatr delikatnie muska twoje włosy ** robisz głęboki wdech ** zielona trawa zaprasza do odpoczynku *** czujesz się odprężona *** kładziesz się na trawie * słońce grzeje coraz mocniej * w ciepłych promieniach słońca tańczą motyle *** wokół jest bardzo cicho * spokojnie * bardzo przyjemnie *** oddychasz równo * jesteś zrelaksowana * czujesz jak otaczający

cię świat odpywa *** twoje całe ciało robi się coraz bardziej ciężkie ** zanurzasz się w ciszę *** zasypiasz *** jesteś wyciszona/y *** spokojna/y *** a wokół cichutko szepczą trawy* jesteś zrelaksowana/y *** odprężona/y *** odpoczywasz ***

- pełny cykl oddechowy wdech-wydech

Wyłączenie muzyki relaksacyjnej, chwila ciszy, dzieci biorą kilka głębokich oddechów przez nos, następuje powolny powrót do rzeczywistości.

V. Aktywizacja

1. Łagodna - sugestia słowna

Wiosną przyroda budzi się do życia, jesteś nasionkiem, które powoli rośnie (powolne przejście z pozycji relaksacyjnej Dennisona do pozycji stojącej z rozwartymi rękami i uniesioną głową)

2. Dynamiczna zabawa „Na łące”

-improwizacje ruchowe do muzyki: pszczołki, trawy na wietrze

Zakończenie- rozmowa z dziećmi o samopoczuciu, nastrojach i wrażeniach.

SCENARIUSZ „W KRAINIE TĘCZY”

1. Zabawa odreagowująca przy piosence „Deszcz”

Pada, pada, pada deszcz - naśladowanie palcami deszczu, ruch dłoni z góry nad głową w kierunku podłogi

Wieje, wieje wiatr - machanie rękami, naśladowanie wiatru

Błyskawica, grzmot / 2 razy - klaśnięcie w dłonie i stuknięcie nogą w podłogę

A na niebie, a na niebie tęcza - obrót dookoła siebie

2. Ćwiczenie wizualizacji kolorów „Kolory tęczy”

Przyjmij wygodną pozycję / w siadzie lub na leżąco / zamknij oczy i słuchaj...(w tle cichutka muzyka relaksacyjna „ Tęcza „ lub coś z klasyki np: Claude Debussy, itp)

Instrukcja: „ Proponuję ci wyobrażenie sobie kolorów tęczy. Zamknij oczy. Każdy kolejny kolor będzie Cię wprowadzał w stan coraz większego odprężenia. Jeśli trudno Ci zobaczyć kolor, nie przejmuj się i do niczego

nie zmuszaj się. Wystarczy, że nazwiesz go w myślach i będziesz powtarzać nazwę koloru.

Zacznijmy od czerwieni... Jest to piękny, głęboki, purpurowy odcień czerwieni jak kula zachodzącego słońca... jak pulsujące serce...Jest to czerwień dojrzałego, czerwonego jabłka... Przypomina dojrzałą, purpurową różę... Kolor czerwony. ...wypełnia wszystko dookoła...oraz całe twoje wnętrze...kolor czerwony...pozostań z nim przez chwilę...Przechodzi stopniowo w barwę pomarańczową... Dynamiczną, promienną, jak kosz pomarańczy...jak dorodna dynia... Jaskrawy kolor pomarańczowy zaczyna wypełniać całe twoje wnętrze...staraj się odczuć emocje z nim związane...pozostańcie razem... Kolor pomarańczowy... Powoli zamienia się w żółty... Świetlisty, gorący, żółty jak słońce... Poczuj to ciepło w swoim splocie słonecznym... Twoje ciało staje się ciepłe, przyjemnie ciepłe, odprężone... Kolor żółty jak fontanna ciepła... Pozwól, żeby to ciepło przeniknęło wszystkie części Twojego ciała... Zatrósz się o swoje ciało...Potrzebuje Twojej uwagi, dbałości i troski... Kolor żółty ...wypełnia całą przestrzeń dookoła ciebie...przenika do środka twojego wnętrza...pozostań z nim... Stopniowo zmienia się w zieleń... Zielony jak łąka w pogodny, letni dzień...Zielony jak liść... Zielony jak las... Jest Ci dobrze... Czujesz się spokojnie ...soczysta zieleń wypełnia stopniowo całe twoje wnętrze... odczuj ten kolor...jest w tobie...czujesz coraz głębsze odprężenie... Powoli pojawia się i wypełnia Cię kolor niebieski... Głęboki, piękny, spokojny niebieski jak niebo w majowy dzień... Jak woda w jeziorze... Jak ocean... Niebieski...wypełnia wszystko dookoła... i całe twoje wnętrze... odczuj ten kolor... ty i kolor niebieski...zatapia cię w wyciszeniu i głębokiej relaksacji... Stopniowo zmienia się w kolor granatowy... czysty i szlachetny granat... jak niebo przed zachodem...granatowy... zaczyna wypełniać twoje wnętrze... odczuwasz go...odprężasz się coraz bardziej... I wreszcie pojawia się fiolet...tajemniczy, dostojny kolor fioletowy ...wypełnia cię...wchodzisz w najgłębszy stan wyciszenia ...

Osiągnęłaś/łaś stan głębokiego odprężenia...
wszystko wokół staje się bardzo jasne...
wszystkie kolory stapiają się ze sobą...wid-
zisz piękną siedmiokolorową tęczę...harmo-
nia wszystkich barw...harmonia wszystkich
odczuć ... Jesteś spokojna/y...zrelaksowana/y...
radosna/y... Jest Ci dobrze... Pozostań jeszcze
przez chwilę z tymi wszystkimi przyjemnymi
doznaniem i kolorami w Twoim ciele...kiedy
będziesz gotowa/y obróć się na prawy bok,
powoli podnieś, usiądź i przeciągnij się...

2. Improwizacja ruchowa „Taniec kolorów tęczy„

(każde dziecko ma przed sobą wiązkę wstążek
w 7 kolorach tęczy umieszczoną na patyczku)
A teraz proszę wstań (muzyka relaksacyjna lub
klasyczna - "Pavane", op. 50 Gabriel Faure)
weź do ręki wstążeczki z kolorami tęczy i
spróbuj poruszać się z nimi przy muzyce.
Możesz tańczyć, możesz być kolorem tęczy
poruszającym się na wietrze. Wczuj się w
któryś z kolorów, poczuj jego energię lub wczuj
się w całą tęczę, wczuj się w rytm muzyki...
niech twoja ręka z kolorami tęczy prowadzi
twoje ciało...niech twoje ciało idzie za twoją
ręką i tańcz...tańcz...tańcz...

3. Ćwiczenie oddechowe z elementami wizualizacji

Połóż się teraz...Odpocznij...odpręż... Obserwuj
swój oddech... oddychaj w taki sposób, aby twój
brzuch unosił się jak fale na morzu... Niech fala
uniesie cię przy wdechu, a wraz z wydechem
opadnie...ciesz się chwilą przerwy w oddycha-
niu...przypomnij sobie kolory tęczy..wyobraź je
sobie...czerwony...pomarańczowy...żółty...
zielony...niebieski...granatowy...fioletowy
...oddychaj spokojnie...

4. Wykraczanie

– Obróć się na prawy bok i kiedy będziesz
gotowa/y usiądź – jesteś tu z nami w Sali,
wróciłaś/eś z „ Tęczowej krainy „

5. Afirmacja

– Jesteś wypoczęta/y, twoje ciało jest zrelak-
sowane, potrafisz poradzić sobie z każdym
zadaniem i rozwiązać każdy problem, czujesz
się lekko i świeżo, tęczowo...

6. Malowanie mandali inspirowanej tęczą

„W KRAINIE MANDALI”

Mandala jest formą plastyczną, którą bard-
zo często wykorzystuję w pracy z dziećmi.
Dzieci lubią rysować kredkami pastelowy-
mi, zwłaszcza te, u których występuje silne
napięcie mięśniowe. Pastele są miękkie i nie
potrzeba dużego nacisku kredki na papier, aby
powstały linie, barwy, plamy. U większości
dzieci rysowanie mandali wywołuje stan
wyciszenia, koncentracji i odprężenia. Man-
dale można rysować bez określonego celu w
formie zabawy plastycznej. Podczas realizacji
programu „Tęczowa kraina” inspirowałam
dzieci muzyką, tekstami poetyckimi oraz
stosowałam wizualizację twórczą. Kolory
i symbole pojawiające się w pracach dzieci
mają znaczenie diagnostyczne, ale nie za-
wsze można zinterpretować mandalę.

Jeżeli priorytetem malowania mandali było
wyciszenie dziecka, dawałam do pracy
kolory wyciszające – zielony i niebieski.
Dzieci, które mają problemy emocjonalne,
są nadrucliwe, wybierały kolor czerwony i
czarny. Jest to autoterapeutyczne działanie,
bowiem dziecko poprzez malowanie tymi
kolorami wyrzuca w ten sposób agresję czy
złość. Podczas wędrowki poprzez kolejne
krainy, Kraina Mandali była stale odwied-
zana przez dzieci. Taka forma plastyczna, w
połączeniu z muzyką, jest doskonałą techniką
relaksacyjną. Technika, która jest lubiana, ak-
ceptowana przez dzieci i jej stosowanie daje
niewymierne korzyści dzieciom, zwłaszcza
tym z problemami.

ZAKOŃCZENIE

Program zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych
„Tęczowa kraina” okazał się być bardzo przy-
datny w celu niwelowania niepożądanych
zachowań dzieci. Podczas realizacji pro-
gramu napotykałam czasami na przeszkody,
które dotyczyły zachowania się dzieci. Dzie-
ci miały problemy z zamknięciem oczu pod-
czas wizualizacji czy treningu autogennego
Schultza w wersji A. Polender. Pojawiały się
trudności podczas samego przygotowywania

się do relaksacji w pozycji leżącej, a w trakcie relaksacji, mimo, że chętnie brały udział, dzieci wierciły się, zmieniały pozycje.

Te trudności stopniowo zniknęły, proporcjonalnie do udziału w kolejnych zajęciach. Największe trudności miały dzieci z problemami, ale nie zawsze i nie tylko one. Dzieci dobrze bawiły się podczas zastosowania relaksacji progresywnej Jacobsona w wersji B. Kai. Taka relaksacja odpowiadała zdecydowanie chłopcom. Chłopiec, który przez kolejne zajęcia tylko przyglądał się i słuchał, podczas podróży do Krainy Tęczy zaczął uczestniczyć w zajęciach. Dodam, że tenże chłopiec sprawiał największe problemy wychowawcze.

Program realizowany był zbyt krótko, żeby mogły zaistnieć duże zmiany w zachowaniu dzieci z problemami. Jednak można zauważyć, że dzieci zaczęły lepiej funkcjonować w grupie, zmniejszyły się problemy z koncentracją uwagi, nie pojawiają się konflikty i zachowania agresywne lub występują jeszcze sporadycznie. Grupa jest bardziej zdyscyplinowana, wyciszona, a relacje między dziećmi uległy poprawie.

Myślę, że do nas – nauczycieli należy takie umiejętne dobieranie treści i form pracy, które pozwolą skutecznie oddziaływać na zachowanie dziecka, a techniki relaksacyjne spełniły to zadanie.

Pośrednim efektem realizacji programu był udział dzieci w Przeglądzie Teatrów Przedшкоlnych, który organizowany był w mojej placówce już po raz dziewiąty. Napisałam scenariusz pantomimy „Igrzyska”. Moją wizją było właśnie takie przedstawienie, w którym można wykorzystać naturalny ruch dzieci do zrealizowania przedstawienia,

w którym wystarczy ruch, gest, mimika i odpowiednio dobrana muzyka do przedstawienia olimpijskich dyscyplin sportowych. Uważam, że dzieci stały na wysokości zadania. Potrafiły się skoncentrować i być uważne w tym, co robią. Myślę, że stało się tak właśnie dzięki zastosowanym technikom relaksacji. Przedstawienie zostało nagrane na płycie, która jest załączona do pracy.

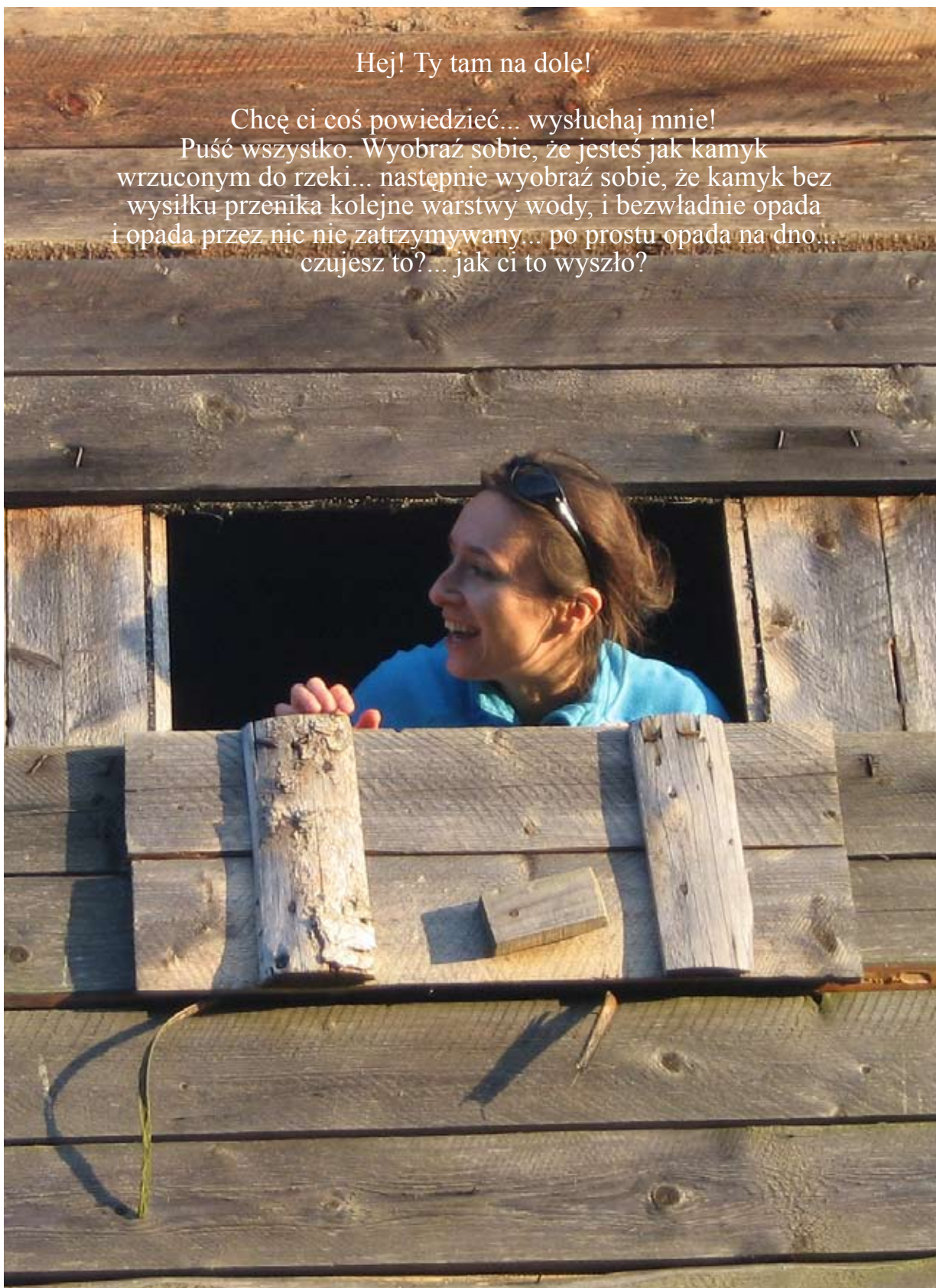
PIŚMIENNICTWO

(wybrana część pozycji)

1. Bogdanowicz M., Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki. Zabawy relacyjno - relaksujące, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2003
2. Borecka I., Biblioterapia formą terapii pedagogicznej, Wydawnictwo PWSZ w Wałbrzychu, Wałbrzych 2001
3. Day J., Twórcza wizualizacja dla dzieci, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1997
4. Drücker-Vennemann U., Zabawy odprężające dla dzieci, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2003
5. Kaja B., Zarys terapii dziecka, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2001
6. Kulmatycki L., Stres, joga, relaksacja. Podręcznik ćwiczeń, Wyd. Wacław Bagiński i Synowie, Wrocław 1993
7. Molicka M., Bajki terapeutyczne, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 1999
8. Piotrowska B., Muzykoterapia, Wydawnictwo Nauczycielskie, Jelenia Góra 1998
9. Zieliński P., Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej, Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2011
10. Inne: Opracowanie własne „Drama w wychowaniu przedszkolnym - rola dramy w wychowaniu; przykłady gier i zabaw dramatycznych”

Hej! Ty tam na dole!

Chcę ci coś powiedzieć... wysłuchaj mnie!
Puść wszystko. Wyobraź sobie, że jesteś jak kamyk
wrzuconym do rzeki... następnie wyobraź sobie, że kamyk bez
wysiłku przenika kolejne warstwy wody, i bezwładnie opada
i opada przez nie zatrzymywany... po prostu opada na dno...
czujesz to?... jak ci to wyszło?



Urszula Szmidt

Akademia Dźwięku i Ciszy

**program zajęć
relaksacyjnych
z wykorzystaniem mis
dźwiękowych dla dzieci
w młodszym wieku
szkolnym.**

IDEE I CELE PROGRAMU

Program „Akademia Dźwięku i Ciszy” jest adresowany do wszystkich uczniów klas młodszych szkoły podstawowej. W każdej klasie znajdują się dzieci z szerokim wachlarzem zainteresowań, potrzeb i możliwości. Są dzieci bardzo śmiałe, ciekawe nowego, pozytywnie nastawione do świata, ale są i takie, które wycofują się, nie podejmują aktywności z powodu swojej wrodzonej nieśmiałości czy też braku pozytywnego obrazu własnej osoby. Wiele dzieci nie radzi sobie z napotykanymi trudnościami i zadaniami szkolnymi, przeżywa lęki i stesy. Jednym z zadań szkoły jest pomoc w kształtowaniu odporności emocjonalnej uczniów. Obecnie coraz częściej spotykamy dzieci nadpobudliwe psychoruchowo. Nie potrafią dłużej skupić się na wykonywanym zadaniu, stale popadają w konflikty z rówieśnikami, nie mają czasu, by się wyciszyć, odkryć i rozwinąć poczucie swojej wartości. Ich samoocena nieustannie obniża się, czasem bardzo wyraźnie widać w ich zachowaniu „wołanie o pomoc.

Proponowane w programie „Akademia Dźwięku i Ciszy” przykłady zadań mają uczniom pomóc w przezwyciężeniu tych barier, sytuacji trudnych. To dla nich szansa na odczucie pozytywnej samooceny, na wspomaganie i stymulowanie rozwoju, ciekawości poznawczej oraz współdziałania w grupie. Tu mogą doświadczyć, że są wyjątkowe i niepowtarzalne, usłyszeć, że są przez innych lubiane, dzięki czemu mogą pozbyć się myśli o własnej nieatrakcyjności, przeżyć sukcesy w kontaktach z kolegami i dorosłymi zwiększając tym samym poczucie własnej wartości.

SPOSOBY, WARUNKI I METODY REALIZACJI PROGRAMU

Zajęcia w programie „Akademia Dźwięku i Ciszy” realizowane były systematycznie w ciągu całego roku szkolnego, jeden raz w tygodniu, przez jedną jednostkę lekcyjną. Wzięły w nich udział dzieci, które same zadeklarowały potrzebę i chęć uczestnictwa. Byli to uczniowie z mojej klasy, których uczyłam już dwa lata, znałam ich zainteresowania, potrzeby, problemy szkolne, rodzinne, zdrowotne, problemy z nawiązywaniem kontaktów społecznych, a także umiejętności radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Program realizowany był po zakończeniu wszystkich lekcji, kiedy szkoła stawała się pusta i nikt nie mógł zakłócać przebiegu spotkania. Zajęcia odbywały się w dość przestrzennej sali wyposażonej dodatkowo w materace i koce. Zawsze dbałam, aby była czysta i dobrze przewietrzona. Dla urozmaicenia i uatrakcyjnienia stosowane były również odpowiednio dobrane kolory rozmieszczone wokół sali, a także czasami zapalane były świece aromatyczne, które wzmacniały poczucie spokoju i bezpieczeństwa. Dobierałam odpowiednie działania wyciszające lub pobudzające w zależności od aktualnych potrzeb uczniów. Doświadczały i przeżywali każde spotkanie, po każdym zajęciach był czas na refleksję, podzielenie się odczuciami, doświadczeniami i przeżyciami. W programie wykorzystałam przede wszystkim **działanie mis dźwięko-**

wych (trzy rodzaje: misy sercowe, stawowe i brzuszne, łącznie jedenaście mis), **ćwiczenia oddechowe**, wykorzystałam również **treningi relaksacyjne** oraz **ćwiczenia wizualizacji**. Założyłam, że na każdym spotkaniu będzie praca z misami dźwiękowymi, ponieważ ich dźwięk i wibracje posiadają dobroczynne działanie. Dzieci lubią pracę z misami, czują się z nimi dobrze. Nie muszą wiedzieć, że działanie mis ma jakieś szczególne znaczenie dla zdrowia i samopoczucia, że wpływają pozytywnie na ich system nerwowy, likwidują negatywne myśli i wprowadzają w stan głębokiego rozluźnienia, wspierają rozwój kreatywności. Dźwięk mis działa harmonizująco nie tylko w bezpośrednim kontakcie z ciałem człowieka, ale i wtedy, gdy znajdujemy się w rejonie rozchodzenia się fal.

stymulacją produkcji endorfin, które mają wpływ na uczucie przyjemności i zadowolenia. Dźwięk oddziałuje na człowieka rozmaitymi drogami. „W wyniku badań naukowych ustalono częstotliwości dźwięku, jakie odpowiadają narządom i funkcjom ludzkiego ciała. W związku z tym można zastosować określone częstotliwości w celach terapeutycznych i w leczeniu zaburzeń określonych części ciała (...). Nuta Cis odpręża, uspokaja, rozluźnia, łagodzi, oczyszcza emocje. Dźwięk D leczy wady wymowy (...) trudności z wyrażaniem siebie, łagodzi agresję.”[2]

ZABAWY Z MISAMI DŹWIĘKOWYMI

Zabawa w życiu dzieci jest bardzo ważna, dzięki spontaniczności, fantazji i radości, któ-



B.A. Romanowska zakłada, że „*Potrzebujemy czystej naturalnej, nieprzetworzonej wibracji płynącej bezpośrednio z instrumentu, którego niczym nie zakłócona częstotliwość dociera w swej długości fali prosto do komórek ciała i jego narządów, jednocześnie wpływając na umysł i ducha*”. [1] Fale dźwiękowe docierają do komórek, a te poprzez naturalne dostrojenie odnawiają się, odżywiają, a także podnoszą odporność. Z punktu widzenia biochemii wpływ dźwięku i muzyki na stany emocjonalne tłumaczy się

ra jest efektem samego działania wzrasta jej terapeutyczna wartość. W toku zabawy dziecko odreagowuje złe emocje, napięcia, lęki, odpręża się psychicznie i fizycznie. Spędzanie wspólnego czasu z rówieśnikami w formie zabawy uczy empatii, wzajemnej akceptacji, współpracy, szacunku, tolerancji i zrozumienia. Podczas zabawy wzrasta atmosfera wzajemnego zaufania, wrażliwości na potrzeby drugiej osoby, dzieci poznają, co może być przykre dla innych, a także odkrywają własne potrzeby oraz to, jakie działania sprawiają

im samym przyjemność. Celem proponowanych przeze mnie wszystkich zabaw było poprawienie relacji między dziećmi, umożliwienie im nawiązania szczególnych więzi i zadowolenia z umiejętności porozumiewania się z innymi. Dokonałam podziału zabaw na te, które sprzyjają skupianiu uwagi i rozwijaniu koncentracji, a także te, dzięki którym następuje wyzwolenie pozytywnych emocji i rozładowanie napięcia. Oto niektóre przykłady.

ZABAWY ROZLUŻNIAJĄCE

Zadanie 1. „Zanieś dźwięk i dobre myśli”

Dzieci siedzą w kręgu. Jedno otrzymuje od nauczyciela misę sercową i pałeczkę. Ude-

Zadanie 2. „Fale oceanu”

Do tego zadania będą potrzebne niebieskie dwumetrowe wstążki. Dzieci dobierają się parami. Każda para otrzymuje jedną szarfę, którą musi trzymać z obydwu stron. Pary ustawione są w rzędach naprzeciw siebie. Nauczyciel gra na misach, dzieci poruszają szarfami odpowiednio do natężenia dźwięku: bardzo delikatnie - małe fale, mocno- duże fale.

Zadanie 3.

Do tego zadania będą potrzebne kolorowe szarfy, wstążki zaczeplone na ołówki. Podział dzieci na dwie grupy. Jedna grupa będzie grała na misach, zadaniem drugiej grupy jest taniec z szarfą do dźwięku mis.



Autorka artykułu
(na pierwszym planie),
Seminarium 2012

rza pałeczką w misę trzymając ją na dłoni, następnie prosi inne dziecko, by zaniósł dźwięk i dobre słowo innemu koledze. Przykład: *Aniu, zanieś dźwięk Zosi i powiedz jej, że bardzo podobało mi się jak dzisiaj mówiła wiersz.* Dziecko, które otrzymuje dźwięk, prosi inne o przekazanie go następnemu.

Zadanie 4. „Rozkwitają kwiaty”

Do tego zadania będą potrzebne misy i dzwoneczki shanti. Nauczyciel gra dla dzieci na misach, one odpowiednio do natężenia dźwięku ilustrują ruchem rozkwitające kwiaty. Na sygnał dzwoneczków *shanti* kwiaty zamykają się i więdną.

Zadanie 5. Masaże relaksacyjne

Masaż relaksacyjny misami dźwiękowymi polega na przykładaniu jednej lub więcej mis w odpowiednich miejscach ciała i delikatnym uderzaniu w nie. Stosuje się również wydobywanie dźwięków z misy stojącej obok ciała oraz trzymanej nad osobą masowaną. Dzięki działaniu dźwięku mis można osiągnąć stan głębokiego odprężenia, uregulować przemianę materii, uspokoić i pogłębić oddech, poprawić zdolność koncentracji. U zdrowego człowieka wzmacniane są siły i energia do działania, a także stymulowana jest kreatywność. Dzieci są podzielone na dwie grupy. Jedna z nich leży na materacach, może być przykryta kocykiem. Dzieci z drugiej grupy wykonują dla nich masaże relaksacyjne zgodnie ze ścisłą instrukcją nauczyciela. Uwaga: nauczyciel musi wiedzieć, czy można położyć misę na ciele dziecka. Należy zachować szczególną ostrożność i obserwować reakcję dzieci. Zanim dzieci zaczną masaże relaksacyjne z misami muszą nauczyć się uważności, spostrzegać potrzeby innych, a przede wszystkim delikatnie, bardzo precyzyjnie uderzać w misy. Najbezpieczniejsze jest wydobywanie dźwięku z misy stojącej obok ciała, ewentualnie przykładanie na stopy, ręce.

Zadanie 6. Ilustrowanie opowieści nauczyciela ruchem

W tle dźwięki mis i dzwoneczki *shanti*. *Jest piękne, pachnące lato, świeci słońce, wietrzyk delikatnie potrząsa listeczkami na gałązkach drzew. Kołyszą się zboża i trawy. Na łące stoją kolorowe ule, jak domki krasnoludków. Wyleciały z nich pszczołki robotnice.*



Pofrunęły nad łąką, rośnie na niej mnóstwo barwnych, słodkich kwiatów. Lądują na tych kwiatuśkach i zaczynają zlizywać lepki, klejący nektar. Przednimi nóżkami zgarniają pyłek do koszyczków na tylnych nóżkach. Mają już wystarczająco dużo pyłku. Ciężkie podnoszą się do góry i lecą do swojego ula. Zmęczone muszą po drodze odpocząć. Ponownie podrywają się do lotu. W końcu doleciały do ula, przysiadły na chwilę przed wejściem i bardzo ostrożnie wchodzą do ula. Zaczynają wyladowywać pyłek, najpierw opróżniają prawą nóżkę, potem lewą. Jeszcze z uśmiechem podfruwają do królowej matki i od nowa z wielką radością odlatują do pracy, bo to przecież pszczołki robotnice.

ZABAWY SPRZYJAJĄCE KONCENTRACJI

Zadanie 1. „Podawanie dźwięku”

Dzieci siedzą w kółeczku. Otrzymują do ręki małą misę stawową oraz odpowiednią pałeczkę. Ich zadaniem jest uderzyć lekko w misę tak, aby dźwięk rozchodził się jak najdłużej. Po wybrzmieniu dźwięku podają misę i pałeczkę następnej osobie.

Zadanie 2.

Dzieci siedzą w dwóch grupach plecami do siebie. Przed sobą mają ustawione misy brzuszne, sercowe i stawowe oraz jednokowe pałeczki. Jedno dziecko z pierwszej grupy delikatnie uderza w wybraną przez siebie misę i prosi inne dziecko z drugiej grupy o taki sam dźwięk. Dla utrudnienia, po kilku próbach można poprosić, by dziecko uderzało w dwie, a następnie trzy misy w dowolnej



kolejności. Zadanie to wyrabia u dziecka wrażliwość, umiejętność skupienia uwagi, pamięć i słuch.

Zadanie 3.

Dzieci siedzą przy misach dźwiękowych na podłodze, na materacach w różnych miejscach sali. Nauczyciel wyznacza dziecko, które będzie musiało podążać za dźwiękiem z zamkniętymi oczami i dziecko wspomagające, które będzie wspierało w dojściu do grającej misy oraz dzieci grające. Następna para będzie podążać do misy leżącej w innej części sali. Uwaga: dziecko wspomagające trzyma z tyłu za ramiona i umownym dotykiem odpowiednio kieruje wydając polecenia. Np. dwa uciski w obydwa ramiona - zatrzymaj się, jeden ucisk w lewe ramię- skręć w lewo, jeden ucisk w prawe ramię- skręć w prawo. Można zastosować odmianę tego ćwiczenia - dziecko wspomagające prowadzi za rękę.

Zadanie 4.

Do tego zadania będą potrzebne inne instrumenty, np.: dzwoneczki *shanti*, marakasy, kij deszczowy. Dzieci siedzą w dwóch, trzech kręgach mając trzy misy: stawową, sercową i brzusznią. Po usłyszeniu dzwoneczków *shanti* uderzają w misę stawową, kiedy usłyszą marakasy uderzają w misę sercową, a na dźwięk kija deszczowego w misę brzusznią. Uwaga: należy pamiętać, by podawać kolejne polecenie po całkowitym wyciszeniu mis. Dla utrudnienia można podawać dwa, trzy dźwięki w różnej konfiguracji (*shanti*, marakasy lub kij deszczowy, marakasy, *shanti*), zadaniem dzieci będzie zagranie na misach w odpowiedniej kolejności. Jeżeli dzieci zechcą, można zorganizować konkurs, która grupa rozpozna i odda jak najwięcej brzmień we właściwej kolejności.

Zadanie 5. „Nasza bajka”

Dzieci siedzą w kręgu. Nauczyciel podaje instrukcję do zabawy: ja powiem jedno lub dwa początkowe zdania jednocześnie grając na misie, następnie podam misę kolejnemu dziecku, które będzie musiało dopowiedzieć ciąg dalszy bajki i zagrać dalej. Powinniśmy stworzyć bardzo interesującą opowieść.

Przykład: *dawno, dawno temu, za siedmioma górami i siedmioma rzekami żyła sobie mała dziewczynka...* Uwaga: uczeń, który nie chce opowiadać bajki, może zagrać chwilę na misie. Można też wyznaczyć kilka osób do grania na innych misach, by stworzyć podkład muzyczny.

Zadanie 6. „Gram dla Ciebie”

Dzieci zostają podzielone na cztery grupy: jedna jest grupą słuchająca, leży na materacach przykryta kocami po środku sali. Trzy następne wybierają sobie misy i jedną osobę kierującą, ustawiają się w dowolnych rogach sali twarzą do prowadzącego, który wskazuje grupę lub grupy do grania. Należy pamiętać o płynności przechodzenia dźwięków.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Głębokie, powolne oddychanie rozluźnia, zmniejsza napięcia, uaktywnia pracę mięśni oraz udrażnia wszystkie kanały energetyczne. Warunkiem pozbycia się blokad emocjonalnych, wyciszenia, spokoju jest swobodny przepływ energii, a to da nam prawidłowe oddychanie. Podczas oddechu spowolnionego mózg wytwarza fale alfa, które rejestrowane są w stanie relaksu, spokoju i odprężenia, fale theta rejestrowane podczas snu czy głębokiej koncentracji oraz delta, fale typowe dla głębokiego snu.[3] Podstawą dobrego oddechu jest oddech przeponowy. Tu powietrze powinno przejść aż do samego dołu brzucha, a jednocześnie wypchnąć do przodu i rozluźnić mięśnie przepony. Natomiast w czasie wydechu przepona powinna się skurczyć, czyli powinniśmy wciągnąć brzuch i wycofać mięśnie w kierunku kręgosłupa. Należy jednak pamiętać, aby specjalnie nie przedłużać i nie pogłębiać oddychania, ponieważ można doprowadzić do niebezpiecznej hiperwentylacji. Oddech powinien być wykonywany nosem. Nos pełni rolę filtra przepuszczającego do płuc oczyszczone powietrze. Przykłady kilku zastosowanych w programie ćwiczeń, które uczą dzieci prawidłowego gospodarowania oddechem i pomagają w osiągnięciu stanu relaksu. Do działań w tym obszarze

również zastosowałam dźwięki i energię mis.

Zadanie 1.

W pozycji leżącej mała misa sercowa lub stawowa leży na brzuchu dziecka, głęboki wdech brzuszno-przeponowy nosem, wydech przez ściśnięte usta (jakby przez słomkę) z jednoczesną obserwacją brzucha: w górę przy wdechu, w dół przy wydechu. Podczas wydechu należy utrzymać właściwy tonus mięśniowy i nie dopuścić do tego, aby pod ciężarem misy brzuch opadł za szybko.

Zadanie 2.

W leżeniu na podłodze z akompaniamentem mis dźwiękowych, ręce ułożone wzdłuż tułowia. Na wdech otwieranie dłoni ku górze, na wydech ułożenie dłoni do podłoża.

Zadanie 3.

W leżeniu na podłodze, kolana ugięte, ręce leżą wzdłuż tułowia. W momencie usłyszenia dźwięku dzwonka wyprostowane ręce wznoszą się do góry wraz z powolnym wdechem. Na dźwięk misy brzusznej rytmiczny wydech i opuszczanie rąk szerokim łukiem w dół.

Zadanie 4.

W leżeniu na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach. Na sygnał dźwiękowy wdech nosem, ręce w górę w skos (do wybrzmienia misy), brzuch wypychany do przodu, na kolejny sygnał dźwiękowy powolny wydech ustami i opuszczanie rąk oraz przykładanie ich między żebra a pępek (do wybrzmienia misy).

Zadanie 5.

W leżeniu na plecach z rękami wzdłuż tułowia. Na sygnał dźwiękowy przenoszenie rąk do góry za głowę wraz z powolnym wdechem. Na kolejny umówiony sygnał przyciąganie kolan do brzucha, przenoszenie rąk i układanie wzdłuż tułowia z jednoczesnym powolnym wydechem.

Zadanie 6.

W siadzie skrzyżnym, ręce oparte na kolanach. W trakcie akompaniamentu powolne unoszenie rąk w bok, równoczesne wciąganie powietrza nosem, brzuch do przodu, następnie na kolejną zmianę dźwięku opuszczanie rąk w dół na kolana z równoczesnym wydechem

powietrza ustami, brzuch wciągnąć, mięśnie przepony wycofać w kierunku kręgosłupa.

Zadanie 7.

Misy napełnione wodą: dmuchanie wody w misie, dmuchanie papierowych stateczków na wodzie, dmuchanie w wodę przez rurkę.

Zadanie 8.

Wydmuchiwanie piłeczek ping-pongowych w lejku.

TRENINGI RELAKSACYJNE Z MISAMI

Treningi relaksacyjne mają dobroczynne działanie i zastosowanie w wielu dziedzinach, między innymi w pedagogice. Zmniejszają zmęczenie, ułatwiają walkę z lękiem, poprawiają pamięć [4]. W programie „Akademia Dźwięku i Ciszy” wykorzystałam trening autogenny Schultza. Celem treningu autogenego jest uzyskanie stanu wewnętrznego spokoju, odprężenia, rozluźnienia mięśni. Metoda ta jest niezwykle skuteczna. Polender A.[5] przystosowała ją do poziomu dzieci w wieku przedszkolnym oraz dzieci upośledzonych umysłowo. Treść instrukcji przedstawia się w formie bajki o zwierzętach, z którymi dzieci najchętniej się identyfikują. W swojej koncepcji tej techniki relaksacyjnej przyjąłm również, że dzieci w wieku wczesnoszkolnym chętnie posłuchają także bajki o swoich rówieśnikach. Ewaluacja przeprowadzona na koniec roku szkolnego potwierdziła moje przypuszczenia. W czasie prowadzenia treningu autogenego bardzo ważna jest postawa wspomagająca wprowadzenie się w stan bierności i wyciszenia. Dzieci najbardziej lubią pozycję leżącą. Kolejnym etapem jest koncentrowanie się na reakcjach własnego organizmu. Tu uczą się koncentracji na wrażeniach mięśniowych płynących z własnego organizmu i wywoływania wrażenia stanu „ciężkości” rąk, nóg, tułowia oraz koncentracji na wrażeniach płynących z niektórych narządów i części ciała (czucie pracy serca, spowalnianie oddechu, odczuwanie wrażeń ciepła z okolicy splotu słonecznego). [6] Niektóre z treningów relaksacyjnych wykorzystuje się między innymi do budowania

pozytywnego obrazu siebie i walki z lękiem. Gdybyśmy chcieli wykorzystać metodę treningu autogennego do kształtowania wielu pozytywnych cech naszej osobowości, powinniśmy powtarzać w czasie odprężenia fizycznego autosugestię. Można w tym czasie sugerować sobie i pobudzać wytrwałość, odwagę, pewność siebie, życzliwe nastawienie do innych, osiąganie sukcesu w konkretnej dziedzinie życia. Zastosowałam nieco zmodyfikowany model treningu autogennego Schultza, ale w swoich bajkach, podczas relaksacji zachowałam sugerowane etapy. W trakcie treningu autogennego zawsze będą brzmiały dźwięki mis tybetańskich. Oto przykład jednej z bajek.

dnia... po powrocie ze szkoły, zobaczył stojący przed swoim domem upragniony rowerek. Wbiegł do domu, by podziękować za to swoim rodzicom. Nawet nie zdążył zjeść obiadu, bo tak bardzo chciał wypróbować jak się na nim jeździ. Jeszcze tylko mama włożyła mu kask na głowę i ruszył w drogę. Z oddali usłyszał ostrzegawczą prośbę mamy, by być ostrożnym. Tak, na pewno będzie uważał. Przecież doskonale już zna przepisy ruchu drogowego. Od dawna planował swoją pierwszą jazdę. Skręca w lewo, w polną drogę. Tu będzie bezpiecznie. Nie jeżdżą samochody. Jednak wcale nie jest tak prosto i łatwo. Droga prowadzi nieco pod górę. Ciężko się pedałuje, ale za to widoki są przepiękne. Dookoła rozciąga się



„O chłopcu, który bardzo pragnął mieć czerwony rower”

Przedstawiam wam małego chłopca Jasia, który bardzo lubił rowery. Każdego dnia marzył o tym, by dostać piękny, czerwony rower górski. Przeglądał czasopisma ze zdjęciami rowerów, a nawet wyciął jedno zdjęcie z takim, który właśnie pragnął mieć i przykleił na „tablicę marzeń.” Codziennie rano, kiedy się budził, pierwsze spojrzenie kierował na swojego „rumaka” i marzył, że kiedyś będzie jego. Aż pewnego

pachnąca, ukwiecona makami łąka, w oddali widać las. Tam właśnie ma zamiar dotrzeć. Czuje się coraz bardziej zmęczony. Chyba nie ma dobrej kondycji, ale przecież musi dotrzeć do wyznaczonego celu. Ciężko pracuje, by się tam znaleźć. A tu czeka jeszcze droga powrotna. Zawraca i rusza w kierunku domu. Długo trwało zanim znajduje się z powrotem na własnym podwórku. Chowa rowerek do garażu i wchodzi do domu. Kładzie się na swoim łóżku. Zamyka oczy. Mama przykrywa go kocem, jest mu ciepło i miło. Oddycha spokoj-

nie. Jest tak zmęczony, że nie może wcale poruszać prawą ręką, jest bardzo ciężka. Palce też strasznie się rozleniwiły. Próbuje podnieść lewą rękę, ale i ona staje się ciężka i leniwa. Nie chce się ruszyć. A co z prawą nogą? Nie chce się podnieść i poruszać, leży ciężka na łóżku. Lewa noga podobnie do prawej, staje się leniwa, spokojna i ciężka. Leżą prosto obok siebie. Oddycha głęboko i spokojnie..... Jasny i ciepły strumień powietrza wnika głęboko i sięga do samego brzucha..... Daje mu poczucie bezpieczeństwa....., wiary w siebie....., przekonania, że marzenia się spełniają. Czuje, że może go w życiu spotkać jeszcze wiele pięknych rzeczy. Jest mu z tym bardzo dobrze..... Oddycha spokojnie, równo i miarowo. Jasiu odpoczął. Zaczyna powoli poruszać lewą nogą, po chwili prawą. Już się podnoszą do góry. Teraz próbuje lewą i prawą rękę. Obydwie ręce podnoszą się i może poruszać paluszkami. Rozciąga się i wstaje. Czuje się wypoczęty i gotowy do dalszej pracy i zabawy. A wy?

ĆWICZENIA WIZUALIZACJI

Metoda wizualizacji stosowana była już kilkadziesiąt lat temu w Tybecie, Indiach, a także wśród amerykańskich Indian. Wizualizacje stają się obecnie bardzo popularną i efektywną formą medytacji. Wszystko co istnieje w świecie materialnym ma przecież swój początek w naszym umyśle, jeżeli więc nie pojawi się w nim idea, nie wyzwolimy mocy twórczej umysłu, nie będzie konsekwencji w życiu materialnym. Dzieci zazwyczaj nie mają kłopotów z wizualizacją. Istnieją różne sposoby prowadzenia wizualizacji. Day J. [7] proponuje wizualizacje według następujących zasad: ogólne odprężenie, twórczy ruch, oddychanie, medytacja i koncentracja, twórcza wizualizacja, twórcze działanie, dzielenie się przeżyciami, wykraczanie. *”Moje porady łatwo wprowadzić w życie; pomogą wam one wytworzyć w dzieciach pasję twórczą, zdolność samooceny, umiejętność koncentracji oraz rozbudować ich samoświadomość, dać im poczucie zaufania do siebie”*. Natomiast

Fanning P. [8] zaleca prowadzenie treningów wizualizacyjnych według schematu: tworzenie, zmienianie, wzmacnianie pozytywnych wrażeń zmysłowych. W zależności od tego, jaki cel sobie obierzemy, może być wizualizacja wzmacniająca wiarę we własne możliwości, umożliwiająca wgląd w siebie, albo też relaksacyjna. Dzięki wizualizacji możemy dotrzeć do wewnętrznej, subiektywnej rzeczywistości. W trakcie jej trwania mogą towarzyszyć zmiany fizjologiczne. [9] Łagodne dźwięki mis, jakie towarzyszyły wizualizacji wspomagały dzieci w skupieniu, koncentracji. Zanim dzieci przystępowały do wizualizacji, przeprowadzałam ćwiczenia rozluźniające oraz koncentrujące, np. odpowiednio zestawione zabawy z misami czy też ćwiczenia oddechowe. Dobór tych zadań uzależniony był od potrzeb dzieci w danym dniu. Po wizualizacji stwarzałam warunki do pracy twórczej (najczęściej malowanie prac inspirowanych wizualizacją, pisanie twórcze - prace można zbierać i tworzyć album dla każdego dziecka) oraz możliwość podzielenia się swoimi wrażeniami i przeżyciami. Teksty wizualizacji zawarte w programie częściowo były inspirowane literaturą, której autorami są: Kulmatycki L., [10] Day J. [11], Teml H. [12], Paul-Cavallier F. J. [13].

WIZUALIZACJA RELAKSACYJNA

W piramidzie.

Zajmij wygodną pozycję. Usiądź lub połóż się. Nie zaciskaj rąk i nie krzyżuj nóg. Zamknij oczy i jeżeli ci się uda, to trzymaj je cały czas zamknięte. Zaczynaj powoli i równomiernie oddychać. Twój oddech jest spokojny. Całe napięcie spływa z Twojego ciała: z głowy, karku, barków, pleców, brzucha, rąk i nóg. Jesteś spokojny i rozluźniony. Wyobraź sobie, że znajdujesz się w niewielkiej piramidzie całej ze szkła. Jest tam tyle przestrzeni, ile akurat potrzebujesz. Masz kontrolę nad wszystkim, co się dookoła dzieje. Możesz wpuścić do środka swoje ulubione zwierzątko, albo zabrać ze sobą ukochaną maskotkę. Możesz obserwować otoczenie z góry, przodu

i z tyłu. Nad tobą świeci słońce. Ciepłe promienie słońca otaczają twoją piramidę niczym tarczą ochronną. Jest ci ciepło i przyjemnie. Przed tobą piękne widoki: kwiaty, drzewa, ludzie, do których masz zaufanie. Wiatr delikatnie porusza listkami drzew. Oddychasz. Oddech sam wypływa spokojnie i miarowo. Jesteś całkowicie spokojny i rozluźniony. Jesteś całkowicie bezpieczny. Możesz wyjść z tej piramidy, powąchać kwiaty i zrobić, co tylko chcesz, albo w niej zostać. Do ciebie należy decyzja. Cokolwiek zrobisz, będzie to dla ciebie dobre. Zapamiętaj to miejsce i to uczucie. Możesz tu wracać ilekroć tylko będziesz chciał. Kiedy będziesz gotowy, powrócisz do klasy. Ściśnij i rozluźnij dłonie, poruszaj palcami rąk i nóg. Zegnij i wyprostuj nogi. Przeciagnij się w różne strony. Powoli otwórz oczy.

WIZUALIZACJA WZMACNIAJĄCA WIARĘ W SIEBIE

„W pokoju pełnym luster”

Polóż się wygodnie, najwygodniej jak możesz. Rozluźnij się. Zamknij oczy. Weź głęboki wdech, teraz wydech. Zaczynaj spokojnie, powoli oddychać. Wyobraź sobie przed sobą drzwi. Naciśnij klamkę. Wejź do środka. Jesteś w pokoju pełnym luster. Lustra są z przodu i z tyłu, po bokach, na podłodze i suficie. To bardzo niezwykle miejsce. Czujesz się tu dobrze i bezpiecznie. Uśmiechnij się do siebie. Sprawdź swoje odbicie w lustrze. Zobacz jak pięknie wyglądasz. Odpręż się. Oddychasz spokojnie. Powtarzaj w myślach za mną. Akceptuję siebie takim, jakim jestem. Jestem spokojny, zupełnie spokojny. Jestem gotowy do podjęcia nowych zadań. Nie obawiam się ich. Mam wszystkie zdolności, by się dobrze uczyć i osiągać wymarzone cele. Pozytywne myśli przynoszą mi korzyści, o których marzę. Na drodze mojego życia nie ma żadnych przeszkód, których bym nie pokona. Przyjrzyj się jeszcze raz sobie. Zobacz jak wygląda osoba, która potrafi osiągać cele, które sobie wytyczyła. Stoi spokojnie, jest rozluźniona i uśmiechnięta. To przecie ty. Zapamiętaj to

uczucie. Delektuj się nim chwilę... Kiedy będziesz gotowy, powoli powrócisz do klasy... Poruszaj palcami rąk i nóg. Ziewnij kilka razy i przeciagnij się mocno, tyle razy ile tego potrzebujesz. Otwórz oczy. Witaj wypełniony energią i pozytywnymi myślami.

EWALUACJA PROGRAMU

Pod koniec roku szkolnego przeprowadziłam ankietę ewaluacyjną z przekonaniem, że analiza jej pozwoli mi na zdobycie wiedzy na temat prowadzonych przeze mnie zajęć oraz na wyciągnięcie wniosków i modyfikację kolejnych spotkań w przyszłym roku szkolnym z następną grupą uczniów. Wynika z nich, że dzięki tym zajęciom zdecydowana większość dzieci stała się wyciszona, zrelaksowana, odprężona fizycznie oraz pozytywnie nastawiona do innych. Najchętniej słuchały dźwięku mis w pozycji leżącej, robiły sobie wzajemnie masaż misami oraz słuchały bajek relaksacyjnych. Z mojej obserwacji wynika również, że te dzieci potrafiły lepiej radzić sobie z własnymi emocjami w relacjach z innymi uczniami i w sytuacjach trudnych.

Piśmiennictwo

1. Romanowska B. A., (2006) Muzykoterapia dogłębna komórkowa. Białystok, Studio Astropsychologii
2. Matela L., Sakowska O., (2003) Moc dźwięku. Białystok, Studio Astropsychologii
3. Sipowicz J., (2009) Ja i mój głos. Brzeźnia Łąka, Wydawnictwo Poligraf
4. Budohoska W., Orłowska A., (1970) Wpływ treningu autogennego na uczenie się i zapamiętywanie. Studia Psychologiczne, t. X
5. <http://www.soswczluchow.republika.pl>
6. Siek S., (1990) Treningi relaksacyjne. Warszawa, Akademia Teologii Katolickiej
7. Fanning P., (2001) Wizualizacja zmiany. Poznań, Rebis
8. Day J., (1997) Twórca wizualizacja dla dzieci. Poznań, Zysk i S-ka

PROGRAM KONFERENCJI:

Piątek, 27 czerwca

Przyjazd / Rejestracja

17:00 – Inauguracja konferencji

17:30 – Wprowadzenie do zagadnień nauk Jogi i Ajurwedy oraz leków medycyny alternatywnej

20:00 – Występy artystyczne i uroczysta kolacja

Sobota, 28 czerwca

06:00-07:30 – Praktyka Jogi w oddzielnych grupach dla osób początkujących i zaawansowanych,

07:45 – Śniadanie

08:30-10:45 Sesja Ajurwedy. Referaty o tematyce: panchakarma, podstawy leczenia chorób w ajurwedzie, rośliny lecznicze i minerały stosowane w przygotowaniu leków ajurwedyjskich i ich zastosowanie w diecie

13:45 – Lunch

15:00-17:30 – Równoległe sesje poświęcone zapobieganiu chorobom w naukach Jogi i Ajurwedy. Referaty o tematyce: asany, pranajama, medytacja, shatkriya, panchakarma, i nadishastra.

18:00-19:30 – Pranayama i medytacja – ćwiczenia praktyczne prowadzone przez C.M. Bhandariego i zespół

20:00 – Kolacja

Niedziela, 29 czerwca

06:00-07:30 – Praktyka jogi

07:45 – Śniadanie

08:30-10:00 – Techniki jogi wspomagające rehabilitację ruchową i readaptację środowiskową pacjentów po operacjach oraz cierpiących na choroby przewlekłe.

10:30-12:00 – Techniki relaksacyjne i sposoby radzenia sobie ze stresem.

12:00-12:30 – Poczęstunek

12:30 – 14:00 – Propozycje zajęć z zakresu technik relaksacyjnych i jogi w szkolnym programie promocji zdrowia i wychowania fizycznego.

14:00-14:30 – Przemówienie podsumowujące Konferencję

14:45 – Lunch

Odjazd uczestników

Joga i ajurweda

w badaniach naukowych

Organizator konferencji: Centrum Jogi i Ajurwedy im. Bhandariego w Pałacu Sulistaw. Współorganizatorzy: **Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu** i **Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu**. Więcej informacji na stronie: www.sulistaw.pl/konferencja.

I Międzynarodowa Naukowa Konferencja Jogi i Ajurwedy

27 - 29 czerwca 2014



INFORMACJE DLA UCZESTNIKÓW:

Konferencja odbędzie się w dniach 27-29 czerwca 2014 r. w Pałacu Sulistaw, Sulistaw 24, 49-200 Grodków, woj. opolskie.

Wysokości opłat rejestracyjnych:

- bez zakwaterowania - 475 zł (pełne wyżywienie)
- zakwaterowanie w pokoju 2os. - 820 zł (2 noclegi i pełne wyżywienie)
- zakwaterowanie w pokoju 1os. - 1150 zł (2 noclegi i pełne wyżywienie)

Ponadto każdy z uczestników otrzyma komplet materiałów konferencyjnych oraz poczęstunek w przerwach konferencji.

KONKAT:

tel.: 77 415 66 59, www.konferencjajogi.pl
e-mail: rejestracja@konferencjajogi.pl

CELE KONFERENCJI:

- popularyzacja wiedzy na temat jogi i ajurwedy w świetle rzetelnych badań praktyków promocji zdrowia, zdrowego stylu życia, przedstawicieli medycyny, psychoterapii czy rehabilitacji,
 - zwrócenie uwagi na możliwości wykorzystania niektórych praktyk jogi i ajurwedy w kształtowaniu prozdrowotnych zachowań wśród dzieci i młodzieży,
 - rozwianie niektórych mitów i wątpliwości związanych z jogą i ajurwedą,
 - podjęcie dialogu pomiędzy zaproszonymi autorytetami a uczestnikami konferencji umożliwiającego szersze spojrzenie na wartości terapeutyczne oraz profilaktyczne jogi i ajurwedy.
- Ważnym przesłaniem konferencji jest stworzenie atmosfery sprzyjającej dzieleniu się swoimi doświadczeniami i odczuciami oraz budowanie podstaw dla konstruktywnych relacji międzyludzkich. Zapraszamy do udziału czynnego i biernego nie tylko naukowców, nauczycieli, terapeutów i pracowników ochrony zdrowia, ale również przedstawicieli instytucji pożytku publicznego i mediów. Językiem konferencji będzie w równym stopniu angielski jak i polski (tłumaczenie symultaniczne).

WAŻNE INFORMACJE DLA AUTORÓW:

Publikacja materiałów konferencyjnych: streszczenia otrzymane w terminie i zaakceptowane, przez komitet naukowy, zostaną uwzględnione w programie konferencji, a pełne wersje wystąpień opublikowane w monografii i przekazane wszystkim uczestnikom konferencji w terminie późniejszym, jednak nie dłuższym, niż 6 miesięcy od jej zakończenia. Monografia zawierać będzie również teksty zaakceptowane, a które - ze względu na ograniczenie czasowe - nie zostaną przedstawione w czasie konferencji).

Autorem artykułu jest prof. Lesław Kulmatycki, przewodniczący komitetu naukowego Pierwszej Międzynarodowej Naukowej Konferencji Jogi i Ajurwedy.

ZAPROSZENI NAUKOWCY:

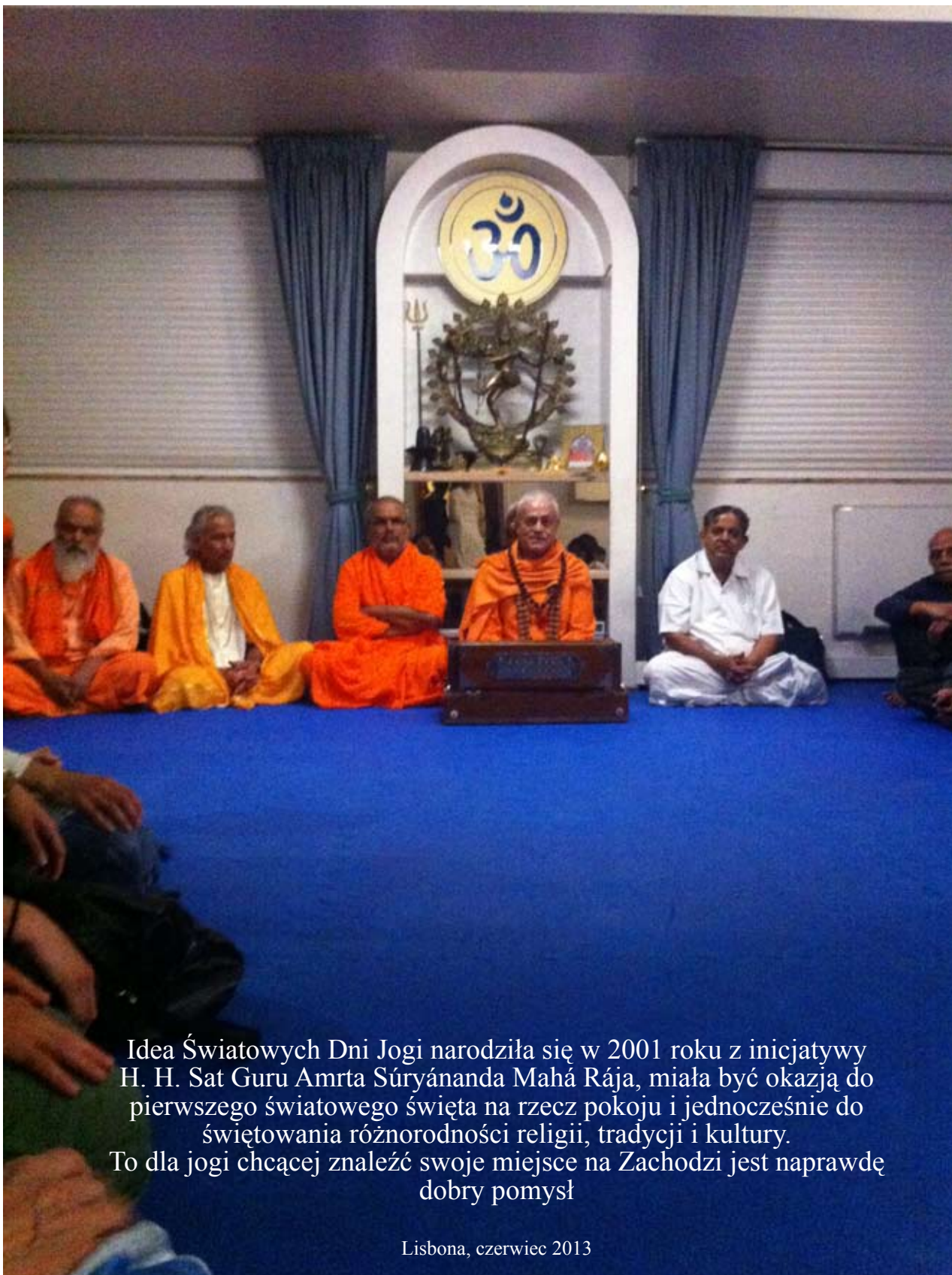
Oto krótka alfabetyczna prezentacja zaproszonych gości:

- **Chandra Mohan Bhandari (Y i A)** – Były ambasador Indii w Polsce, obecnie patron Pałacu Sulistaw.
- **Dr Partap Chauhan (A)** - Dyrektor Instytutu Jiva Ayurveda w Faridabad, Indie.
- **Dr n. o k.f. Małgorzata Grabara (Y)** Kierownik Zakładu Kinezyropsychoprofilaktyki i Promocji Zdrowia Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach.
- **Dr Ajay Kumar Gupta (A)** - Kierownik studiów podyplomowych Shalya-tantra Rishikul przy Ayurvedic College and Hospital w Haridwar, Indie.
- **Dr Sunil Kumar Joshi (A)** – Kierownik Wydziału Shalya-Tantra w Ayurvedic College Gurukul Kangari w Haridwar, Indie.
- **Dr n. hum. Magdalena Karciarz (Y)** – Pracownik naukowy i wykładowczyni Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi przy AWF we Wrocławiu.
- **Prof. dr hab. med. Andrzej Kokoszka (Y)** - Profesor Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej, Kierownik II Kliniki Psychiatrycznej WUM w Warszawie.
- **Prof. nadzw. dr hab. Lesław Kulmatycki (Y)** - Kierownik Katedry Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia oraz Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi przy AWF we Wrocławiu.
- **Dr H.R. Nagendra (Y)** - Prezydent VYASA (Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana) w Bangalore, i wiceprezydent Indian Yoga Association, Indie.
- **Dr C. Rajan Narayanan (Y)** - Dyrektor Life in Yoga Institute, USA
- **Prof. zw. dr hab. Wiesław Pilis (Y)** - Dyrektor Instytutu Kultury Fizycznej Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie i Kierownik Katedry Antropomotoryki ALMAMER WSE w Warszawie.
- **Dr hab. Małgorzata Sacha (Y)** - Adiunkt w Zakładzie Fenomenologii i Antropologii Religii w Instytucie Religioznawstwa UJ.
- **Dr Hari Sharma (A)** - Profesor w The Ohio State University's Center for Integrative Medicine, USA.
- **Mgr Krzysztof Stec (Y)** - Wykładowca Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi przy AWF we Wrocławiu.
- **Prof. nadzw. dr hab. Janusz Szopa (Y)** - Kierownik Katedry Zarządzania Kulturą Fizyczną AWF w Katowicach oraz studiów podyplomowych „Relaksacja i joga” przy AWF w Warszawie.
- **Prof. Raffaele Torella** - Profesor sanskrytu w Istituto Italiano di Studi Orientali of 'Sapienza' University of Rome, Włochy.
- **Prof. dr Arun Kumar Tripathi (A)** - Profesor medycyny ajurwedyjskiej – kayachikitsa (medycyny ogólnej), Indie.
- **Dr Shirley Telles (Y)** - Dyrektorka ds. badawczych w Patanjali Research Foundation w Haridwar, Indie, jedna z najaktywniejszych naukowców na świecie zajmujących się jogą.









Idea Światowych Dni Jogi narodziła się w 2001 roku z inicjatywy H. H. Sat Guru Amrta Súrjánanda Mahá Rája, miała być okazją do pierwszego światowego święta na rzecz pokoju i jednocześnie do świętowania różnorodności religii, tradycji i kultury. To dla jogi chcącej znaleźć swoje miejsce na Zachodzie jest naprawdę dobry pomysł

Lisbona, czerwiec 2013

absolwenci 2013

tematy prac studentów podyplomowych studiów technik relaksacyjnych

Blachura Beata

Możliwość zastosowania wybranych elementów jogi w zdrowotnym treningu narciarskim

Chanduszko-Salska Jolanta

Przełomowa podróż. Jak powrócić do zdrowia w teorii i praktyce

Hamrol Angelika

Propozycje scenariuszy sesji technik relaksacyjnych skupionych na pracy z ciałem dla dorosłych

Janda Justyna

Wybrane techniki relaksacyjne w procesie resocjalizacyjnym wychowanków Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego we Wrocławiu

Konwa Dorota

Dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim a wybrane techniki relaksacyjne - propozycja scenariusza zajęć

Kostusiak Monika

Zastosowanie afirmacji w sesjach relaksacyjnych ukierunkowanych na pracę z energią

Kruszewska-Nabzdyjak Alena

Zastosowanie refleksoterapii estetycznej twarzy u kobiet w ciąży jako alternatywa na dobre samopoczucie - analiza poszczególnych przypadków

Kucharska Barbara

Motywacja uczestników cotygodniowych zajęć „Relaksacja”

Kujawińska Jolanta

„Tęczowa kraina” - program zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci 6 letnich z problemami

Kulka Elżbieta

„Uzdrowiająca medytacja” - wykorzystanie niektórych technik relaksacyjnych na mojej drodze życia

Marciszak Elżbieta

Zastosowanie jogi dla osób wieku 50 +. Program

Olszyk Stanisława

Propozycja technik relaksacyjnych w geriatrici

Orłowska-Matuszewska Gabriela

Genetyczne i epigenetyczne uwarunkowania relaksacji

Pecka Justyna

Joga nidra. Badanie i analiza odczuć płynących z ciała w trakcie sesji relaksacyjnych jogi nidry.

Piotrowska-Gierok Justyna

Wybrane techniki relaksacyjne a dyskopatia kręgosłupa w odcinku lędźwiowym - propozycja programu zajęć

Szmidt Urszula

„Akademia Dźwięku i Ciszy” - program zajęć relaksacyjnych z wykorzystaniem mis dźwiękowych dla dzieci w młodszym wieku szkolnym

Szop Roman

Ocena skuteczności muzykoterapii i treningu autogennego Schultza w terapii pacjentów chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc

Walczak-Pelc Ewelina

Wykorzystanie technik relaksacyjnych w terapii zespołu lęku uogólnionego

Walichowski Marek

Oczekiwanie a recepcja zajęć na studiach podyplomowych Techniki Relaksacyjne przez studentów V edycji

Węgrzyn Ewa

Wykorzystanie mudry jako techniki relaksacyjnej

Zalewska Sylwia

Wykorzystanie wybranych technik relaksacyjnych w celu łagodzenia dyskomfortu objawów menopauzy

Goliszek Joanna (praca jest w trakcie pisania i jej obrona przewidziana jest w terminie późniejszym)

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu
we współpracy ze Stowarzyszeniem Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

z udziałem wykładowców Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych
oraz Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi

zapraszają zainteresowanych problematyką technik relaksacyjnych i jogi
na dwudniowe seminarium

medytacja w ruchu

19-21 kwietnia 2013 r.

w gospodarstwie agroturystycznym w Pustelniku (koło Bolkowa)

ramowy program

piątek

- g. 18.00 – kolacja, rozpoczęcie seminarium, podanie szczegółowego programu
- g. 20.00-22.00 – współczesne oblicza medytacji i jogi ruchu – wykład-prezentacja oraz film o stylu pracy z ciałem w ruchu Shivy Rea (Lesław Kulmatycki)

sobota

- g. 7.30-9.00 - joga ruchu i energii (Maria Czubala).
- g. 9.15 – śniadanie
- g. 10.30 -12.30 - medytacja dynamiczna, cz. I - wprowadzenie i praktyka (Jacek Borowicz)
- g. 13.30 -16.30 – wprowadzenie do medytacji Gurdżijewa lub medytacja uważności w ruchu , cz. I (Katarzyna Torzyńska)

- g. 17.00-18.00 - obiadokolacja
- g. 20.00-22.00 - dyskusja i przykładowe ćwiczenia wokół tematu: Indywidualne doświadczenie medytacyjne a wsparcie grupy. (Jacek Borowicz, Lesław Kulmatycki)

niedziela

- g. 7.30-9.00 - joga ruchu i energii (Maria Czubala).
- g. 9.15 – śniadanie
- g. 10.00 -11.30 – wprowadzenie do medytacji Gurdżijewa lub medytacja uważności w ruchu , cz. II (Katarzyna Torzyńska)
- g. 12.00 -13.00 - medytacja dynamiczna, cz. II - praktyka 60 min. (Jacek Borowicz)
- 13.30 – obiad i zakończenie seminarium

warunki uczestnictwa

Seminarium nie ma charakteru komercyjnego i prowadzący nie otrzymują honorarium, opłata jedynie pokrywa koszty pobytu. W związku z limitowaną liczbą miejsc konieczne wczesne zgłoszenie (do 15 marca b.r.)

adres: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu
we współpracy ze Stowarzyszeniem Trenerów i Praktyków Relaksacji *Przestrzeń*

z udziałem wykładowców Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych
oraz Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi

zapraszają zainteresowanych problematyką technik relaksacyjnych i jogi
na trzydniowe seminarium

joga interpersonalna

4-6 października 2013 r.

piątek

18:00

kolacja, rozpoczęcie seminarium, podanie szczegółowego programu

20:00-22:00

Dotyk i informacja zwrotna w jodze interpersonalnej - korzyści i zagrożenia (Lesław Kulmatycki). Wykład i rozmowa

sobota

7:30-8:30

Joga energii oddechu, wprowadzenie do pracy w parach (Magdalena Karciarz).

9:00-9:30

śniadanie

10:30-12:30

Partnerstwo w asanach drogą do *rehabilitas* (Katarzyna Bulińska).

cz. I. Istotą wzajemnej pracy w asanach jest nawiązanie tzw. relacji terapeutycznej tworzonej przez osoby, które działają we wspólnym celu. Uwaga, empatia, zaufanie – to podstawa w pracy. Pogłębiając świadomość ciała w asanach z partnerem będziemy doświadczać nowego wymiaru rehabilitacji w oparciu o metodę B.K.S. Iyengara.

13:00-14:00

herbata

14:00-16:00

Partnerstwo w asanach drogą do *rehabilitas* (Katarzyna Bulińska).

cz. II. Ciąg dalszy pracy w parach oraz wymiana doświadczeń i pytania

16:00-16:45

Joga nidra, pogłębiona relaksacja (Lesław Kulmatycki)

17:00

obiadokolacja

20:00-22:00

Wprowadzenie do pracy z dźwiękiem w grupie (Izabela Młynarz). Wstęp do pracy z mantrą, kirtanem jako drogą koncentracji i medytacji

niedziela

7:30-8:30

Asany rozciągające z partnerem (Katarzyna Bulińska).

8:45-9:15

śniadanie

9:30-11:30

Uważność w obserwacji wewnętrznego ruchu i oddechu (Magdalena Karciarz).

Praktyka asan łączy się z introspektywnym doświadczeniem. Obserwując procesy, które zachodzą wewnątrz, odkrywamy elementy wpływające na naszą psychomotorykę. Jak możemy się tym dzielić? Jak wykorzystać sekwencje asan do budowania wspólnej przestrzeni dla ruchu i oddechu? Poszukując obszaru wymiany doświadczeń wykorzystamy pracę w parach opartą o metodę Vinyasa Krama Yoga.

11:30-11:45

herbata

11:45-12:45

Wymiana doświadczeń oraz pytania dotyczące pracy z Magdą

13:00-13:30

Medytacja z dźwiękiem w grupie (Izabela Młynarz).

14:00

obiad i zakończenie seminarium

warunki uczestnictwa

Seminarium nie ma charakteru komercyjnego i prowadzący nie otrzymują honorarium, opłata jedynie pokrywa koszty pobytu. W związku z limitowaną liczbą miejsc konieczne wczesne zgłoszenie (do 10 września b.r.)

adres: magdawroc@wp.pl

pierwsze roczne szkolenie **MINDFULNESS** we Wrocławiu 2014

Jest to kompleksowe szkolenie uważności, które jest odpowiednie dla początkujących i dla tych, którzy odbyli już praktykę z zakresu mindfulness. Uczestnicy będą nabywać umiejętności poprzez prezentacje, praktyki z liderem i sesje w małych grupach. Silny nacisk kładziony jest na praktyczny wymiar nauki i dlatego pomiędzy weekendowymi sesjami uczestnicy otrzymują zadania domowe, które obejmują regularne praktyki, ćwiczenia codziennej uważności i prowadzenie dziennika. Na każdy weekend przypada jeden moduł. Planowane są 4 moduły, które odbędą się w czasie 8 miesięcy.

Szkolenia prowadzone są z inicjatywy:
Mindfulness Association we współpracy
z Akademią Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

TERMINY I MIEJSCE SZKOLENIA:

Terminy:

25-27.04.2014	Moduł Pierwszy: Stawanie się obecnym
20-22.06.2014	Moduł Drugi: Praca nad rozkojarzeniem
12-14.09.2014	Moduł Trzeci: Samoakceptacja
21-23.11.2014	Moduł Czwarty: Podłoże odczuć i obserwator

Miejsce:

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych „Zameczek” AWF przy ul. Rzeźbiarskiej 4. (sala treningowa 1/11 - I piętro i sala wykładowa 1/2B)

INFORMACJE DODATKOWE:

Wykłady będą po angielsku z tłumaczeniem na polski. daje to możliwość uczestniczenia w nim anglojęzycznych osób którzy przybywają w Polsce. Natomiast zajęcia w małych grupach będą zarówno po polsku jak i po angielsku.

Rejestracja i opłata bezpośrednio przez stronę Mindfulness Association:
www.mindfulnessassociation.org

OSOBA KONTAKTOWA W WROCLAWIU:

Anna Zubrzycki: azubrzycka108@gmail.com

PATRONAT HONOROWY

JM Rektor Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
prof. dr hab. Juliusz Migasiewicz

oraz

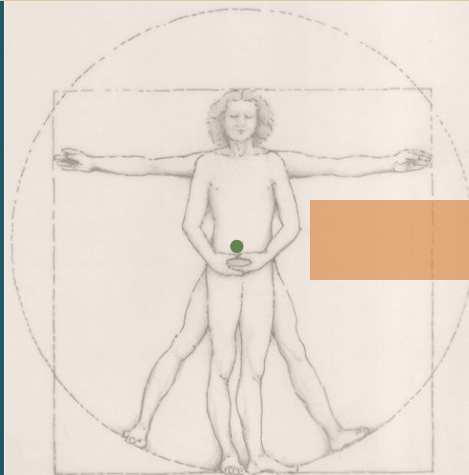
Dziekan Wydziału Fizjoterapii
dr hab. Ewa Demczuk-Włodarczyk prof. nadzw.

III MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA

Filozoficzne, kulturowe i biologiczne aspekty cielesności.
Świadomość ciała w teorii i praktyce

*Celem jest ciało tak
skoordynowane, aby
poruszało się z minimalnym
wysiłkiem i maksymalną
wydajnością, nie poprzez
siłę mięśni, ale przez
zwiększoną świadomość
tego jak funkcjonuje.*

Moshe Feldenkrais



Wrocław 6.06-8.06. 2014

Tegoroczna, trzecia już edycja Międzynarodowej Konferencji Naukowej „Filozoficzne, kulturowe i biologiczne aspekty cielesności” poświęcona będzie świadomości ciała.

Wychodząc naprzeciw współczesnym tendencjom chcemy zorganizować spotkanie, które umożliwiłoby wymianę poglądów przedstawicieli różnych dyscyplin reprezentujących odmienne perspektywy teoretyczne. Pragniemy, by organizowana przez nas konferencja stała się obszarem interdyscyplinarnego dialogu. Do udziału w konferencji zapraszamy przedstawicieli nauk humanistycznych, społecznych i medycznych, którzy zajmują się szeroko rozumianą problematyką świadomości ciała, mamy nadzieję, że swoją obecnością zaszczycą nas również terapeuci.

Uczestnicy konferencji w ramach opłaty konferencyjnej będą mieli możliwość wzięcia udziału w warsztatach prezentujących techniki rozwoju świadomości ciała. Warsztaty poprowadzą wykwalifikowani trenerzy i nauczyciele.

Jolanta Chanduszko-Salska - psycholog, psychoterapeuta, doktor nauk humanistycznych, pracownik naukowo-dydaktyczny w Zakładzie Psychologii Zdrowia, Instytutu Psychologii UŁ. Absolwentka Podyplomowego Studium Profilaktyki Uzależnień, Czteroletniego Podyplomowego Studium Psychoterapii w Polskim Instytucie Ericksonowskim oraz Podyplomowych Studiów Techniki Relaksacyjnych. Ukończyła szereg kursów z zakresu psychoterapii indywidualnej i terapii par, szkolenia z zakresu hipnozy i hipnoterapii, technik relaksacyjnych i pracy z ciałem, absolwentka kursów certyfikacyjnych praktyka i mistrza NLP. Ma wieloletnie doświadczenie w pracy psychologa praktyka. Zajmuje się pomocą psychologiczną i terapią zaburzeń odżywiania i otyłości, pomocą parom leczącym się z powodu utrudnionej prokreacji i doświadczającym straty nienarodzonego dziecka. Prowadzi autorskie warsztaty pomocy psychologicznej dla par leczących się z powodu niepłodności oraz program pomocy psychologicznej w redukcji nadwagi.

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

Jolanta Kujawińska - ur. 1959 w Jeleniej Górze i tamże mieszkająca. Absolwentka: Studium Wychowania Przedszkolnego w Lubomierzu, pedagogiki opiekuńczej na Uniwersytecie Wrocławskim, opieki i profilaktyki środowiskowej na Uniwersytecie Zielonogórskim i Studiów Podyplomowych Techniki Relaksacyjne na AWF we Wrocławiu. Prowadzi warsztaty relaksacyjne dla dzieci w przedszkolu. W kręgu jej zainteresowań znajdują się: techniki relaksacyjne, sztuka, vedic art, psychologia twórczości, filozofia, metody parateatralne, arteterapia, muzykoterapia, biblioterapia i inne. Zafascynowana jest mandalą - którą stosuje podczas warsztatów relaksacyjnych z dziećmi. Kocha dzieci, wnuczkę, psy, morze i czytanie książek, bez których nie wyobraża sobie życia.

Elżbieta Kulka - ur. 1974 r. Mieszka i pracuje w niewielkiej miejscowości w Lubuskiem. Absolwentka Politechniki Zielonogórskiej na kierunku Zarządzanie i Marketing oraz Podyplomowych Studiów Techniki Relaksacyjnych przy AWF we Wrocławiu. Ukończyła Kurs Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy. Uczestniczka wszelakich warsztatów w zakresie rozwoju osobistego. Zainteresowania krążą wokół psychologii, ziołolecznictwa, homeopatii, refleksoterapii, naturalnych metod leczenia. Pasjonatka wszelkich form ruchu: jazdy na rowerze, tańca (tak jak nogi niosą), wędrowek w góry, jogi, a od niedawna również medytacji. Poszerza wiedzę na temat komunikacji niewerbalnej. Obecnie słuchająca swojej intuicji, poszukująca siebie, swojej wewnętrznej energii i swojego miejsca zawodowego - zuupełnie odmiennego.

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

Gabriela Orłowska-Matuszewska – jest pracownikiem dydaktycznym na Wydziale Nauk Biologicznych Uniwersytetu Wrocławskiego. Doktor Nauk Przyrodniczych w zakresie genetyki drobnoustrojów. Absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław. Zainteresowania to szeroko pojęta sztuka i podróże, także w głąb siebie.

Justyna Pecka - ur w 1979 w Kwidzynie. Ukończyła Stosunki Międzynarodowe o specjalności wschodoznawczej na UAM w Poznaniu i Antropologię Kulturową. Absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych oraz Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi przy AWF Wrocław. Jej zainteresowania oscylują wokół takich zagadnień jak New Age, gender, feminizm, marksizm, antropologia kulturowa, religioznawstwo. Miłośniczka i propagatorka jogi .

Urszula Szmidt- ur. w 1966 w Wałbrzychu. Ukończyła WSP w Zielonej Górze i Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych we Wrocławiu. Nauczyciel szkoły podstawowej i gimnazjum, masażystka dźwiękiem metodą Petera Hessa, instruktorka jogi hormonalnej. Prowadzi w szkole zajęcia relaksacyjne dla dzieci młodszych, dzieli się z innymi nauczycielami doświadczeniem i wiedzą na temat relaksacji. Założyła wraz z mężem projekt Akademia Dźwięku i Ciszy.

Roman Szop - ur.1972r. absolwent AWF Wrocław, Wydział Wychowania Fizycznego , specjalność promocja zdrowia, Wydział Rehabilitacji Ruchowej, fizjoterapeuta od 1998r. , Studium Pomocy Psychologicznej w Instytucie Psychologii Zdrowia w Warszawie, Studia Podyplomowe-Psychologia wpływu społecznego Uniwersytet Opolski, Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych AWF Wrocław, obecnie doktorant na Wydziale Wychowania Fizycznego AWF Wrocław, zainteresowania techniki relaksacyjne w fizjoterapii , prowadzi zajęcia dotyczące różnych technik relaksacyjnych w Nysie oraz treningi relaksacyjne w Szpitalu Specjalistycznym MSW w Głuchołazach



Absolwenci piątej edycji Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. 2012-2013



Taki jest adres naszej strony i tak na zielono się zaczyna. ZAPRASZAMY

Redakcja:
Lesław Kulmatycki, Renata M. Niemierowska

Redakcja składa serdecznie podziękowania
Anecie Augustyn i Magdalenie Kłos za pomoc przy dokonaniu korekty

Opracowanie graficzne: MC-K.

Ilustracja na okładce autorstwa Janiny Kulmatyckiej.
Fotografie oraz elementy graficzne użyte w numerze wykonane zostały przez Magdalenę Kłos,
Magdalenę Nowacką, Magdalenę Kasak, Michalinę Cieślikowską-Kulmatycką, oraz przez studentów
studiów podyplomowych “technik relaksacyjnych”.

Adres Redakcji:
“Przestrzeń” - pismo Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych,
Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi
oraz Zakładu Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej
Akademia Wychowania Fizycznego
51-612 Wrocław, ul Paderewskiego 35,
tel: (071) 34 73 618
e-mail: leslaw.kulmatycki@awf.wroc.pl