

PRZESTRZEN

- 2 *mądry smutek i powierzchowna radość (zamiast wstępu)*
- 3 *Studia Technik Relaksacyjnych i Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi*
- 4 *Studia Ekspresji i Medytacji Ruchu*
- 5 *Uniwersyteckie studia jogi we Wrocławiu*
Redakcja
- 8 *Początki buddyzmu zen w Polsce*
Jan Sar
- 38 *Medytacyjna joga Grotowskiego*
Lesław Kulmatycki
- 50 *Medytacja z pędzlem*
Liliana Sroczyńska
- 54 *Jak rysować, by się zrelaksować*
Adam Janik
- 64 *Ćwirki na dobre życie*
Iwona Kozłowiec
- 74 *Słuchać, wspierać, akceptować*
Katarzyna Bazylczyk
- 84 *Przerwa na relaks*
Gabriela Gurgul
- 93 *Z otwartym sercem*
Maciej Witczyński
- 106 *Rytm, który leczy*
Viola Cerkiewicz
- 116 *Od przepływu do ciszy*
Małgorzata Kroplewska
- 124 *Czwórmiany lecznicze*
Katarzyna Bazylczyk
- 125 *Absolwenci 2018*
- 126 *W czytaniu*
Zuzanna Smok, Adam Janik, Inga Schorowska, Magdalena Lipowska, Aneta Augustyn, Magdalena Karciarz, Lesław Kulmatycki
- 133 *Autorzy tego numeru*

mądry smutek i powierzchowna radość

(zamiast wstępu)

Co tak siedzisz jakiś markotny czy nawet smutny. Zobacz jaki świat jest piękny - powiedziała koleżanka wchodząc do pokoju, gdzie zastanawiałem się „nad niczym”. Spojrzałem na jej radosny wyraz twarzy i powiedziało mi się, że *mądry smutek jest mi niekiedy bardziej potrzebny niż powierzchowna radość*. Zaczęliśmy rozmawiać o różnych doraźnych smutkach rzeczywistości, ale też i o tym, że szczęście już teraz, a szczęście, na które się oczekuje i zapracowuje, to zasadnicza różnica. Zgodziliśmy się z tym, że jest droga doraźnej przyjemności i droga odroczonej przyjemności. Ta pierwsza zdeterminowana jest wielością dobrych chwil - im ich więcej, tym lepiej, tak jak u „biegunów”, poszukujących gdzieś tam, a może nie tam, a może jeszcze gdzieś jeszcze. Ta druga łączy się z mozołem, refleksją, wysiłkiem, jest bardziej konsekwentnym szukaniem niż odnajdywaniem. Zgodziliśmy się również co do tego, że, jak mówi wielu współczesnych filozofów i socjologów, żyjemy w czasach horyzontalnej rzeczywistości, która charakteryzuje się ciągłym gonieniem za nowym, za przedmiotami, barwami, dźwiękami, zapachami, smakami. Ale też i z tym, że ta droga oczekiwania, która łączy się z gratyfikacją, oszukiwaniem chwil, które mają swój specyficzny smak, jest bardziej wertykalna i jest trochę masochistycznym odraczaniem doświadczania przyjemności.

Odnieśliśmy się do Elizabeth Gilbert, która w swojej książce „Jedz, módl się i kochaj” (sprzedanej w ponad siedmiu milionach egzemplarzy), intuicyjnie wskazuje na trzecią drogę, zgrabnie łącząc obie wcześniej wspomniane. Proponuje proporcje 2:1, to znaczy dwie drogi nastawione na doraźną przyjemność i jedną na odroczoną. I tu, przy tych proporcjach zaczęliśmy się nie zgadzać. Moja rozmówczyni obstawała przy proporcjach 2:1, a ja byłem zwolennikiem co najmniej 1:1. Podkreśliłem, że takie proporcje mogłyby charakteryzować trzecią drogę,

czyli witalne zaangażowanie czy radosne zaabsorbowanie tym, co się dzieje w danej chwili, ale bez tracenia wartości wyczekiwania. Zostaliśmy przy swoich proporcjach powołując się na przykłady funkcjonujące w różnych kulturach i systemach filozoficznych. Na koniec spyaliśmy się nawzajem, po co nam była ta rozmowa. Ona, że właśnie skonstatowała, dlaczego bardziej jest przy doraźnej przyjemności, bo ta rozmowa spełniała te kryteria. Ja natomiast uznałem, że ta rozmowa była dla mnie raczej przygotowaniem do sprecyzowania właściwego stanowiska za czas jakiś.

Rozstaliśmy się po godzinie. Dotarło potem do mnie, że istotą tak nazywanej przeze mnie „rzeczywistości wertykalnej” jest pozostawanie w jednym miejscu, a jednak odkrywanie wszystkiego, czyli swoiste połączenie obu dróg. Filozofia medytacji czy jogi szczególnie podkreśla ten rodzaj poszukiwań. Bądź w miejscu, obserwuj, uważaj, a być może zobaczysz i zaskoczysz...

W niniejszym numerze jest wiele o owej trzeciej drodze, która jakże autentycznie rozwijała się w latach 70. Prezentujemy relacje osób, które w tamtych czasach podejmowały próby praktykowania zen oraz sprowadzania nauczycieli od medytacji. Lila Soczyńska dzieli się z nami swoimi doświadczeniami podczas medytacji kaligrafii i sumi e, natomiast niżej podpisany - refleksjami o jodze unikalnego teatru Jerzego Grotowskiego. Zachęcamy do lektury streszczeń wybranych prac dyplomowych studentów ostatniej edycji Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych i planów naszego Stowarzyszenia. Z radością dzielimy się informacją o nowych, powiedziałbym nawet przełomowych, studiach jogi przy Uniwersytecie Wrocławskim.

Lesław Kulmatycki
Wrocław, 3 lutego 2019



**Z początkiem 2020 r.
rozpoczną się zajęcia
szóstej edycji jedynych w Polsce
Podyplomowych Studiów
Technik Relaksacyjnych,
przy AWF we Wrocławiu.**

W październiku 2018 r. zakończyła zajęcia grupa 24 studentów siódmej edycji i trwa nabór do edycji ósmej, a zajęcia rozpoczną się z początkiem 2020 r.

Program obejmuje 360 godzin pracy, w ramach następujących czterech bloków przedmiotów:

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

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

**W grudniu 2018 r.
rozpoczęli zajęcia
studenci już czwartej edycji
a zarazem pierwszych w Polsce
Podyplomowych Studiów
Psychosomatycznych Praktyk Jogi,
przy AWF we Wrocławiu.**

W grudniu 2019 grupa 27 studentów rozpoczęła zajęcia w ramach czwartej edycji 2019-2020. Trwa nabór do piątej, która rozpocznie swoje zajęcia jesienią 2020 r.

Program obejmuje 360 godzin pracy, głównie o charakterze praktycznym. Prowadzącymi zajęcia są doświadczeni praktycy oraz pracownicy naukowcy, znający zagadnienia jogi.

W programie studiów znajdują się:

- Filozoficzne i etyczne podstawy jogi;
- Biomedyczne podstawy jogi;
- Psychologia jogi;
- Tradycyjne i współczesne szkoły jogi;
- Uzupełniające techniki inspirowane jogą
- *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.

unikalne studia podyplomowe

studia ekspresji i medytacji ruchu

**rozpoczęcie zajęć przewidywane jest na jesień 2019 lub wiosnę 2020
przy AWF we Wrocławiu.**

studia umożliwiają nauczycielom, trenerom oraz 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 bloków przedmiotowych:

**Historia tańca
Rytm, ciało, głos
Taniec współczesny
Medytacja w ruchu -Tańce Gurdżijewa
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
wybranej techniki relaksacyjnej. Absolwenci otrzymują dyplom
ukończenia Studiów Podyplomowych Ekspresji i Medytacji Ruchu.

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

Uniwersyteckie studia jogi we Wrocławiu

W związku z dużym zainteresowaniem studiami jogi, ponad ośmioletnim doświadczeniem oraz wiedzą i znakomitą kadrą prowadzących, zaproponowaliśmy uruchomienie czwartej edycji studiów jogi przy AWF Wrocław oraz rozpoczęcie nowych studiów jogi przy Uniwersytecie Wrocławskim. Chcielibyśmy podkreślić, że są to pierwsze studia uniwersyteckie jogi w Polsce, tak jak pierwszymi akademickimi studiami jogi były rozpoczęte w 2010, studia Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Nie jest to tylko powielenie programu i stworzenie nowego miejsca studiów, jest to zbudowanie programu od początku we współpracy z profesorem Przemysławem Szczurkiem i doktor Niną Budziszewską z Zakładu Indologii UW. Zatem są różnice między programami, natomiast w większości kadra prowadząca zajęcia jest ta sama na obu uczelniach. To, co łączy oba programy, to 360 godz. pracy, zjazdy weekendowe, limit miejsc na obu uczelniach, gdyż przyjmujemy tylko po 25 studentów, napisanie pracy dyplomowej oraz otwarta obrona pracy.



Grupa pierwszej edycji Podyplomowych Studiów Jogi Klasycznej przy Uniwersytecie Wrocławskim, studenci, goście, prowadzący, organizatorzy. UW. Oratorium Marianum. 13 października 2018.

Poniżej prezentujemy zestawy przedmiotów.

Ramowy program Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi (AWF Wrocław)

Filozoficzne i etyczne podstawy jogi klasycznej
Biomedyczne podstawy jogi
Psychologia i socjologia jogi
Strategie antystresowe
Pratyahara – praktyki relaksacji
Asana – praktyki ciała fizycznego.
Shatkriyas – higieniczne zabiegi jogi i ajurwedy
Pranayama – regulacja oddechu i energii
Dharana i Dhyana - praktyki koncentracji i medytacji
Uzupełniające techniki inspirowane jogą
Metodyka prowadzenia zajęć jogi
Seminarium dyplomowe

Studiami przy AWF kieruje dr Katarzyna Gębura.

Informacje o studiach: katarzyna.torzynska@awf.wroc.pl, tel. (71) 3473609, Zakład Technik Relaksacyjnych i Promocji Zdrowia przy Katedrze Nauk Społecznych i Promocji Zdrowia, AWF Wrocław, ul. Rzeźbiarska 4, Wrocław 51-629

Ramowy program Podyplomowych Studiów Jogi Klasycznej (Uniwersytet Wrocławski)

Joga w świecie współczesnym
Joga na Wschodzie
Filozofia i etyka jogi
Jogasutry i literatura hatha jogi
Podstawy sanskrytu i terminologii jogi
Ajurweda a joga
Psychologia jogi w teorii i praktyce
Świadomość ciała – asana
Techniki wstępne relaksacji jogi
Praktyki oddechowe w jodze, pranajama
Praktyki koncentracji i medytacji jogi
Metodyka prowadzenia zajęć jogi
Seminarium dyplomowe

Studiami przy Uniwersytecie kieruje dr Nina Budziszewska.

Informacje o studiach: nina.budziszewska@uwr.edu.pl, tel: 570631191, Zakład Indologii Instytutu Filologii Klasycznej i Kultury Antycznej Uniwersytetu Wrocławskiego. Sekretariat Studiów Klasycznych, Śródziemnomorskich i Orientalnych, ul. Komuny Paryskiej 21, Wrocław 50-451



Tsewang Namgyal, ambasador Indii w Polsce oraz prof. dr hab. Adam Jezierski, rektor Uniwersytetu Wrocławskiego. 13 października 2018.

Różnice programowe:

Studia przy AWF nastawione są na kompetencje psychosomatyczne. Brane są po uwagę: aspekty biologiczne, praca z ciałem, terapeutyczny wymiar ćwiczeń, metodyka prowadzenia zajęć pod kątem pedagogicznym oraz poprawności anatomiczno-fizjologicznej. Zapraszani są przede wszystkim: praktycy jogi, nauczyciele relaksacji, nauczyciele jogi, fizjoterapeuci, nauczyciele wychowania fizycznego, trenerzy, pracownicy ochrony zdrowia. Osoby, które nastawione są na umiejętności wymianę praktyczną pracy z różnymi grupami.

Studia przy Uniwersytecie nastawione są na kompetencje filozoficzno-kulturowe. Brane są pod uwagę aspekty tradycji indyjskiej i współczesnego świata, podstawy terminologii jogi w sanskrycie, psychologia jogi w praktyce, filozofia i duchowość jogi, metodyka prowadzenia zajęć pod kątem filozoficzno-kulturowym. Tu zapraszani są przede wszystkim: praktycy jogi, nauczyciele jogi, psycholodzy, filozofowie, trenerzy personalni, kulturoznawcy, religioznawcy, nauczyciele akademicki. Osoby, które chcą podjąć trening własny, ale też pogłębić rozumienie jogi w szerszym kontekście. Tutaj jest sporo pracy indywidualnej.

Wszystko rozpoczęło się 13 października 2018 roku. Oprócz pierwszych porannych zajęć informacyjnych o godzinie 10, o godzinie 13 odbyła się uroczysta inauguracja studiów w Oratorium Marianum, na której gośćmi byli m.in. Tsewang Namgyal, ambasador Indii w Polsce, Kartikey Johri, konsul honorowy Republiki Indii we Wrocławiu oraz gospodarz spotkania, prof. dr hab. Adam Jezierski, rektor Uniwersytetu Wrocławskiego. Była to uroczystość niecodzienna, wynikająca z ogromnego wsparcia Uniwersytetu dla naszych studiów oraz zaangażowania uczelni w misję i wartości, które wyraża joga klasyczna. Po uroczystości rozpoczęły się regularne zajęcia w budynku uniwersyteckim przy ulicy Św. Jadwigi 3/4. Obecnie gościnnie przy Zakładzie Judaistyki, ale pod merytorycznym okiem Zakładu Indologii.

Ważną informacją dla członków Stowarzyszenia „Przestrzeń” jest możliwość uczestniczenia w niektórych wykładach dla aktualnych studentów i w KONWERSATORIACH tematycznie powiązanych z technikami relaksacji, medytacji oraz jogi. Zapraszamy do śledzenia informacji zamieszczanych na www.przestrzenrelaksacji.pl

Redakcja



Od lewej dr Nina Budziszewska - kierująca studiami, Tsewang Namgyal - ambasador Indii w Polsce, Kartikey Johri - konsul honorowy Republiki Indii we Wrocławiu oraz prof. dr hab. Adam Jezierski - rektor Uniwersytetu Wrocławskiego. 13 października 2018.

Jan Sar

Początki buddyzmu zen w Polsce

W poprzednim numerze pisaliśmy, że minęło już prawie 50 lat od czasu, gdy grupa osób związanych z pracownią artystów malarzy, Urszuli Broll i Andrzeja Urbanowicza, przy ul. Piastowskiej 1 w Katowicach, na drodze swych artystycznych i duchowych poszukiwań zaczęła praktykować medytację. Poprzednio drukowany materiał „Historia pierwszej buddyjskiej grupy medytacyjnej w Polsce” jest kontynuowany dzięki dokumentacyjnej pracy Jana Sara. Tym razem Jan zebrał i opracował wypowiedzi uczestników II Spotkania na Piastowskiej 1, którzy spotkali się w czerwcu 2009 r.

Redakcja „Przestrzeni”



*Jan Sar i Andrzej Urbanowicz,
II Spotkanie na Piastowskiej 1, czerwiec 2009 r.*

Drodzy,

w czerwcu 2009 roku po raz drugi spotkaliśmy się w pracowni Andrzeja Urbanowicza. Zebrałem wypowiedzi uczestników lub ich streszczenia i przesyłam je, aby tworzyły historię medytacji w Polsce. Uczestnikami spotkania wg kolejności zabierania głosu:

Andrzej Urbanowicz, artysta, malarz, twórca pierwszej grupy zen w Polsce oraz **Jarosław Markiewicz**, malarz i poeta.

Bolesław Rok, prof. w Akademii Leona Koźmińskiego, przedsiębiorca.

Adam Sobota, kustosz działu fotografii Muzeum Narodowego we Wrocławiu, nauczyciel akademicki.

Anna Jedynak, prof. w Instytucie Filozofii Uniwersytetu Warszawskiego.

Krzysztof Kosior, buddolog, prof. Uniwersytetu M. Curie-Skłodowskiej w Lublinie.

O. Jan Bereza OSB, benedyktyn, założyciel Centrum Chrześcijańskiej Medytacji w klasztorze benedyktynów w Lubiniu, w latach 1999–2002 przeor, a od 1998 członek Komitetu Episkopatu Polski do Spraw Dialogu z Religiami Niechrześcijańskimi.

Leszek Kulmatycki, prof. Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, nauczyciel jogi.

Kanzen (Jarosław Maślankowski), kapłan Soto Zen, opat misji buddyjskiej w Polsce, Szczecin;

Jan Sar, tłumacz, wychowawca.

Krzysztof Lewandowski, wydawca, ekonomista.

Janusz Korbel, dr inżynier, architekt działacz na rzecz głębokiej ekologii, dziennikarz, fotograf.

Antoni Szoska, prof. happeningu, Akademia Sztuk Pięknych w Krakowie; przysłał swój tekst,

Zbigniew Miłuński, filozof, nauczyciel psychologii procesu A. Mindella.

Nasze spotkanie rozpoczęliśmy medytacją. Gdy siadaliśmy poprosiłem Kanzena, aby powiedział kilka słów.

Droscy Przyjaciele,
 mijają rok od naszego
 spotkania na Piastowskiej i pojawia się sta-
 łe starcia ponownie. Serdecznie zapraszam Was
 wszystkich, udziałowców poczętku ruchu
 buddyjskiego. Historia, naszynek wysiłków
 warta jest uwagi, jest istotnym elementem
 otwartej, nowej duchowości, która powstaje.

Oto proponowany rozkład dnia 12 czerwca 2009

- około południa (12⁰⁰) przybyli na Piastowską
 zasiadają do rundy lub dwóch zakus. Na życzenie
 będzie używane skyosaku.
- około 13⁰⁰ popijając lekką herbatkę spróbujemy
 przypomnieć sobie, jak się nazywamy i czy się
 trawimy - krótkie przedstawienie się.
- seria krótkich wykładów w podziale komunikatów
 o interesujących nas sprawach. Nie dłuższym
 niż 10 minutowe wypowiedziom mogą towarzyszyć
 dowolnej objętości teksty. Sam tekst może również
 reprezentować autora, odczytać lub nie na
 spotkaniu. Serżant udziału zapowiedzieli się
 Leszek Kulmatycki, Janusz Piastowski, Krzysztof Lewandowski,
 Marcin Kowalski, Zdzisław Kulmatycki, Krzysztof Lewandowski,
 Adam Sobota, Antoni Szostka. Sam również się
 wypowiem i podejmę się moderowania.
- około 17⁰⁰ dr. dr. matronatowi Dam Vegetariański
 Złoty Osiel urządził się koszeowym posiłkiem
- około 19⁰⁰ znów na Piastowskiej, spotkanie się
 przy herbatce nieco mocniejszej, jeśli to możliwe.
 Wino, kobiety i śpiew. Apokryfizm i wierszowa,
 karimata i śpiew.

Spotkanie koordynuje Jan Sz. W Katowicach
 opiekuje się nim Towarzystwo Bellmer - Małgorzata
 Borowska: mail - ... telefon 606 164 139

To zobaczenia zatem, serdecznie zapraszam
 i mi to podtrawiam

Andrzej

16 maja 2009

Zaproszenie na II Spotkanie, napisane przez Andrzeja Urbanowicza

„Cała nauka buddyjska jest zawarta w
 trzech krótkich zdaniach, nazywanych Nauką
 Siedmiu Buddhów przeszłości. Wiersz (gatha)
 siedmiu Buddhów

Nie czynić zła

Czynić dobro

Oczyścić własny umysł

To jest nauka wszystkich Buddhów”

To jest zarówno fundament nauk Dharmy,
 jak również uniwersalna wartość wszystkich
 ludzkich istot. Choć niezwykle trudna do

osiągnięcia, to bardzo prosta do zrozumienia.
 Mistrz Joshu spytany przez ważnego urzęd-
 nika o esencję nauk Dharmy odpowiedział
 tym wierszem. Urzędnik był zawiedziony i
 powiedział, że nawet trzyletnie dziecko wie
 o tym, na co Joshu odpowiedział, że „choć
 trzyletnie dziecko zna tę naukę, to trudno ją
 zastosować nawet człowiekowi, który żyje już
 sto lat...”

Po medytacji zasiedliśmy w kręgu i Andrzej
 poprowadził spotkanie. Został poproszony o
 zabranie głosu jako pierwszy.

Jarosław Markiewicz

W największym skrócie:

Próbowałem określić ideowy, wyrażany intelektualnie stopień samowiedzy mojego pokolenia literackiego w latach 1970-73, kiedy samookreśliła się tzw. Nowa Fala zwana też pokoleniem 68. Zauważyłem, że po trzech czterech latach, ideowy program tegoż pokolenia został pogłębiony o idee, które zaczęły się rozchodzić z Kamieńczyka i z Katowic. Walka o „przedstawienie świata” była początkiem późniejszej opozycji politycznej, jednak szybko powstała kwestia widzenia świata, doskonalszego widzenia. Widzenie, rozeznanie, działanie. Czy przedstawianie to już działanie?

Praktyki „rozszerzania świadomości”, zwane też praktykami duchowymi – dawały nowe pogłębione możliwości. Przede wszystkim w sztuce, filozofii. Ogromny dzisiaj rynek „warsztatów” psycho-, mento- i tp. to też efekt tamtych działań.

Bolesław Rok

Przeczytał fragmenty swej wypowiedzi zamieszczonej w: Aldona Jawłowska (red.), „Wolność w systemie zniewolenia. Rozmowy o polskiej konkulturze”, Uniwersytet Warszawski, 2008.

Trudno powiedzieć, co buddyzm dawał wtedy każdemu z nas. Pewnie motywacje były różne, jak to zwykle bywa. To było przecież w czasach Polski totalitarnej, więc była to dla nas forma ucieczki od tego, co istniało wokół. Po drugie, była to na pewno jakaś forma poszukiwań czegoś całkiem nowego dla nas, prawdziwej natury, sensu życia i śmierci, czyli poszukiwań w sobie. Poszukiwań, które różni wielcy na świecie, czy to Jung czy Timothy Leary z drugiej strony, czy Huxley, opisywali. Zналиśmy to z literatury, często z różnych tłumaczonych pokątnie fragmentów, natomiast nigdy nie byliśmy w stanie doświadczyć tego sami. Wszystkie te teksty mówiły przede wszystkim o doświadczeniu, o tym, że trzeba samemu doświadczyć, dopiero wtedy jesteśmy w stanie to zrozumieć. To stąd płynęła nasza ogromna potrzeba doświadczenia. Oczywiście na drodze doświadczenia zawsze są różne zawirowania i błędy, dziwne zdarzenia. Wtedy był to absolutny początek. Wydawało się niektórym, że w katolickim kraju, który był w dodatku komunistyczny, szukanie drogi życia w buddyzmie, który nie miał nic wspólnego z naszą polską tradycją jest jakimś kompletnym nieporozumieniem. Dlatego było to trudne.

(.) Na samym początku lat osiemdziesiątych



Widok na poddasze Andrzeja i Urszuli przy Piastowskiej 1 w Katowicach, 2009 r.

wciągnęły mnie różne inne rzeczy i już nie byłem później takim aktywnym i oddanym buddystą. Zostało mi dużo znajomości z tamtych czasów, dość spójny pomysł na własne życie, może też światopogląd buddyjski, przynajmniej w pewnym sensie, natomiast nie uczestniczyłem bezpośrednio w dalszym rozwoju tych grup buddyjskich. Skupiłem się na tym, co pojawiło się w 1984 roku jako wydawnictwo „Pusty Oblók”, ale też jako pewne środowisko, które czerpiąc z buddyzmu, zaczęło przenikać powoli do naszej kultury. Towarzyszyły temu różne dyskusje, które szczególnie po wprowadzeniu stanu wojennego, stawały się coraz bardziej istotne. Na ile buddyzm ma tworzyć wyizolowaną wyspę w społeczeństwie, nawet jeśli jest to wyspa szczęśliwości? Czy też powinniśmy wywierać wpływ na to, co dzieje się w Polsce, choćby budując symboliczne mosty łączące tę wyspę szczęśliwości z resztą świata? Była spora grupa, która uważała, że raczej nie ma sensu próbować zmieniać całego społeczeństwa, trzeba przede wszystkim skupić się na tym by zmieniać siebie. (.) Ja raczej wybrałem tę drugą opcję, czyli budowania mostów. Uznałem buddyzm za narzędzie, instrument zmieniania świata, a nie tylko samego siebie. I to spowodowało, że szukaliśmy porozumienia, czyli właśnie tych mostów, z różnymi innymi grupami.

(.) Wydaje mi się, że jednym z efektów budowania tej sieci mostów było zaistnienie wydawnictwa „Pusty Oblók” w znacznie szerszym niż tylko buddyjskim kontekście. Nie było wtedy takich centrów kulturalnych, które by ogniskowały aktywnych ludzi, nie

było też prywatnych wydawnictw. Dzisiaj bym powiedział, że właściwie „Pusty Oblók” pełnił jakąś rolę kulturotwórczą, kreacyjną, dla dużej części środowiska. Ale oczywiście, zdaję też sobie sprawę z tego, że nie tylko „Pusty Oblók”. To był akurat ten nurt, w którym uczestniczyłem i dlatego wydaje mi się tak ważny. Te książki, które zaczęliśmy od osiemdziesiątego piątego roku wydawać jeszcze bardziej budowały poczucie spójności pewnego stylu myślenia, pewnej drogi życiowej. I jak się popatrzy na te nurty w „Pustym Obloku” - a to były przecież nie tylko książki, ale później także miesięcznik trochę inny „i” - to widać wyraźnie, że był nurt filozoficzny, odwołujący się do Huxleya, ale także do Junga, czyli właściwie filozoficzno-psychologiczny, który dzisiaj już jest dość wyrazistym nurtem w kulturze. Tak się składa, że wiele tych grup tworzyli ludzie, którzy wywodzili się z pierwszej grupy buddyjskiej. Był też nurt ekologiczny, związany głównie z ruchem głębokiej ekologii. Janusz Korbel, który był w tej pierwszej dwudziestce w siedemdziesiątym czwartym roku, później był głównym inspiratorem powstania ruchu głębokiej ekologii w Polsce. Dzisiejsza „Pracownia na Rzecz Wszystkich Istot”, wiele innych organizacji ekologicznych, u swoich korzeni przyjmuje jako dość oczywiste pewien obraz świata, który wówczas nie był wcale taki oczywisty w Polsce. Chodzi o przeniesienie sfery duchowości, sfery określonej wówczas jako buddyjska, na poziom ochrony środowiska, określenia relacji pomiędzy człowiekiem a środowiskiem. To było związane z myśleniem holistycznym,



*Bolesław Rok i Jarosław Markiewicz,
II Spotkanie na Piastowskiej 1, czerwiec 2009*

kosmocentrycznym. Za tym stał ogromny dorobek filozofii, pewna tradycja myślenia, dokładnie opisana w książce wydanej przez „Pusty Obłok”. To pozwalało umiejscowić współczesną ekologię, radykalną ekologię, w nurtach związanych właśnie z buddyzmem czy poszukiwaniem mistycznego kontaktu z naturą, współodczuwania. Takich nurtów wyłoniło się kilka. Wydaliśmy też pierwszą książkę z zakresu ekonomii alternatywnej, „Przez zielone okulary” Paula Hawkena, a to myślenie dzisiaj nazywa się społeczną odpowiedzialnością biznesu i przestaje być tylko alternatywą, a staje się coraz bardziej istotnym myśleniem w prowadzeniu biznesu. Właśnie w kręgu „Pustego Obłoku” powstał nurt, który obecnie w Polsce wiąże się z akcją „Rodzić po ludzku”. Pierwsza książka „Pustego Obłoku” na ten temat nazywała się „Miłość od poczęcia”, i tak naprawdę stworzyła podstawy zarówno teoretyczne jak i praktyczne, które zaowocowały później w całkiem innym, bardziej duchowym widzeniu procesu narodzin człowieka. Dziś już chyba nikt nie odważy się

nawet pomyśleć, że sposób przychodzenia na świat nie ma wpływu na późniejsze życie.

(.) Książka „Ochroniać wszelkie życie. Buddyjski przyczynek do vegetarianizmu”, stała się dla wielu ludzi moralną wykładnią vegetarianizmu. To był osiemdziesiąty szósty rok. Wtedy w Polsce nie było wegetarian, a wszyscy lekarze twierdzili, że vegetarianizm jest absolutnie niebezpieczny dla człowieka. Teraz się szacuje, że jest w Polsce ponad dwa miliony wegetarian. Można powiedzieć, że to się zaczęło od tej książki, bo do tej pory różne jej fragmenty są cytowane. Tak więc gdyby dobrze poszukać, to wiele wydarzeń, przekonań, które później, w latach dziewięćdziesiątych, przebiły się do świadomości publicznej, miało swoje korzenie w tym, co można nazwać środowiskiem „Pustego Obłoku”. Z kolei to środowisko „Pustego Obłoku” z drugiej połowy lat osiemdziesiątych, miało swoje korzenie w tym, co zdarzyło się w pierwszej grupie buddyjskiej w siedemdziesiątym piątym roku. (.) Myślę, że w Polsce mieliśmy do czynienia w połowie lat siedemdziesiątych z prze-



Podczas II Spotkania na Piastowskiej 1 w 2009 r. W kręgu siedzą: w centrum, tyłem do fotografa Andrzej Urbanowicz, po lewej Anna Sencerz, Zbigniew Miłunski, Anna Jedynak, Bolesław Rok, Adam Sobota, Krzysztof Kosior, Gość, Gość, Jarosław Markiewicz, Krzysztof Lewandowski, Gość - Jan Przyłuski, Lesław Kulmatycki, Jan Sar; z tyłu: Gość, Kanzen, Gość.

budzeniem, które połączyło niezrealizowane wcześniej potrzeby pewnej generacji, przede wszystkim te hippisowskie z sześćdziesiątego ósmego roku. Ten niezrealizowany potencjał pokolenia sześćdziesiąt osiem, który zaczął się przejawiać dopiero pod koniec lat siedemdziesiątych, w naturalny sposób wykorzystał kanał buddyjski do tego, żeby zaistnieć jako pokolenie, żeby połączyć to wszystko co było rozproszone, istniało niejako w ukryciu, w umysłach poszczególnych ludzi. Na świecie odbywało się to stopniowo i dlatego różne nurty myślenia alternatywnego nawet nie mogły się łączyć. Przecież New Age w Stanach w żaden sposób nie wiązał się z ruchem hippisowskim, a buddyzm zen nie miał wiele wspólnego z teatrem alternatywnym. Były to odrębne nurty, całkiem różne światy. Ale ówczesna Polska to był kraj, w którym wszystko co najciekawsze było zabronione i pewnie to właśnie spowodowało, że różne środowiska alternatywne potrzebowały nawzajem swojego wsparcia, tworząc tę piękną iluzję nowego, wspaniałego świata. Potrzebowaliśmy wspólnoty, no to ją sobie

stworzyliśmy. A później, w wolnej Polsce, każdy poszedł w swoją stronę. To pokolenie wyczerpało się, wyczerpało tę energię wspólnoty, a przynajmniej w sensie wspólnego działania.

Adam Sobota

Zatytułował swoją wypowiedź jako „Prace nad przekładami tekstów Zen”

W swoich refleksjach chcę się odnieść do swojego udziału w tłumaczeniu tekstów dotyczących historii i praktyki buddyzmu Zen, z których korzystała nasza grupa. Zajmowałem się tym od roku 1976, kiedy już systematycznie uczestniczyłem w życiu Sandhi, zachęceni przez Andrzeja Urbanowicza, który w pierwszej kolejności dał mi angielski tekst autobiografii HsuYuna (po latach w normalnym trybie wydało tę książkę wydawnictwo Pusty Obłok – którego nazwa jest właśnie polskim odpowiednikiem imienia Hsu Yun – pod tytułem „Strażnik Dharmy”). Części tłumaczeń dokonywałem samodzielnie, a przy części współpracowałem, przede wszystkim



Podczas I Spotkania na Piastowskiej 1 w 2008 r. Przy stoliku od lewej: Antoni Szoska, Nina Orłow, Krzysztof Lewandowski, Andrzej Witkowski „Belfegor”, Jan Sar; z tyłu, Andrzej Urbanowicz.

z Jackiem Dobrowolskim. Na Piastowskiej już wcześniej tłumaczono różne teksty, m.in. „Koło życia i śmierci” i „Trzy filary Zen”, ale skupię się na swoim udziale, gdyż nie chcę nieświadomie błędnie przedstawiać pewnych faktów. Tłumaczenia dostarczałem Andrzejowi, który zajmował się powielaniem na kserografie i oprawą tekstów. Pomagało przy tym oczywiście szereg osób. Techniczna jakość tych edycji była marna, ale były one wielkim osiągnięciem, po pierwsze dlatego, że były to pierwsze źródłowe teksty na temat buddyzmu zen dostępne większości zainteresowanych (mało kto miał czy potrafił przeczytać książki angielskie czy niemieckie), a ponadto te wydawnictwa były nielegalne. Tłumaczenia w tej formie były powielane albo jako osobne pozycje (w 2 połowie lat siedemdziesiątych były to: Pusty Obłok (autobiografia Hsu Yuna), Autobiografia Han Shana (16-wiecznego chińskiego mistrza Ch’an), Sutra Szóstego Patriarchy, „Umysł Zen – Umysł Początkującego” Shunriu Suzuki, „Słowa Dharmy Toni Packer”; ukazał się też „Elementarz Zen Soto” w którego tłumacze-

niu nie uczestniczyłem). Inne teksty ukazywały się w biuletynie „Droga Zen”. Część tłumaczeń nie była publikowana, a używane były w maszynopisie drogą wypożyczeń, albo były czytane w czasie grupowych spotkań w zendo w Katowicach i we Wrocławiu. Były to m.in.: biografia Lin-chi Lu (Rinzai), fragmenty z „Yasenkanna” (Hakuin), „Koła życia” Blofelda, „Golden Age of Zen” Johna Wu, „Ch’an and Zen Teaching” i „Practical buddism” Charlesa Luka, „Practice of Zen” C. C. Changa, Sutry Lankawatara.

Niektóre z tych tłumaczeń były później poprawiane czy dokonywane ponownie, kiedy w latach dziewięćdziesiątych kilka wydawnictw okazało zainteresowanie ich wydaniem. Ponownie tłumaczyłem wtedy „Sutrę Szóstego Patriarchy”, autobiografię Han Shana i kilka nowych tekstów. Wtedy zresztą pojawiło się wielu profesjonalnych tłumaczy i otworzył się oficjalny rynek dla takich wydawnictw. Dla mnie było to tylko dopięcie raz zaczętej pracy, gdyż tłumaczenia były dla mnie zawsze zajęciem dodatkowym, podejmowanym bezinteresownie. Było to jednak



Przed letnim zendo na Kamieńczyku, 1977 r.

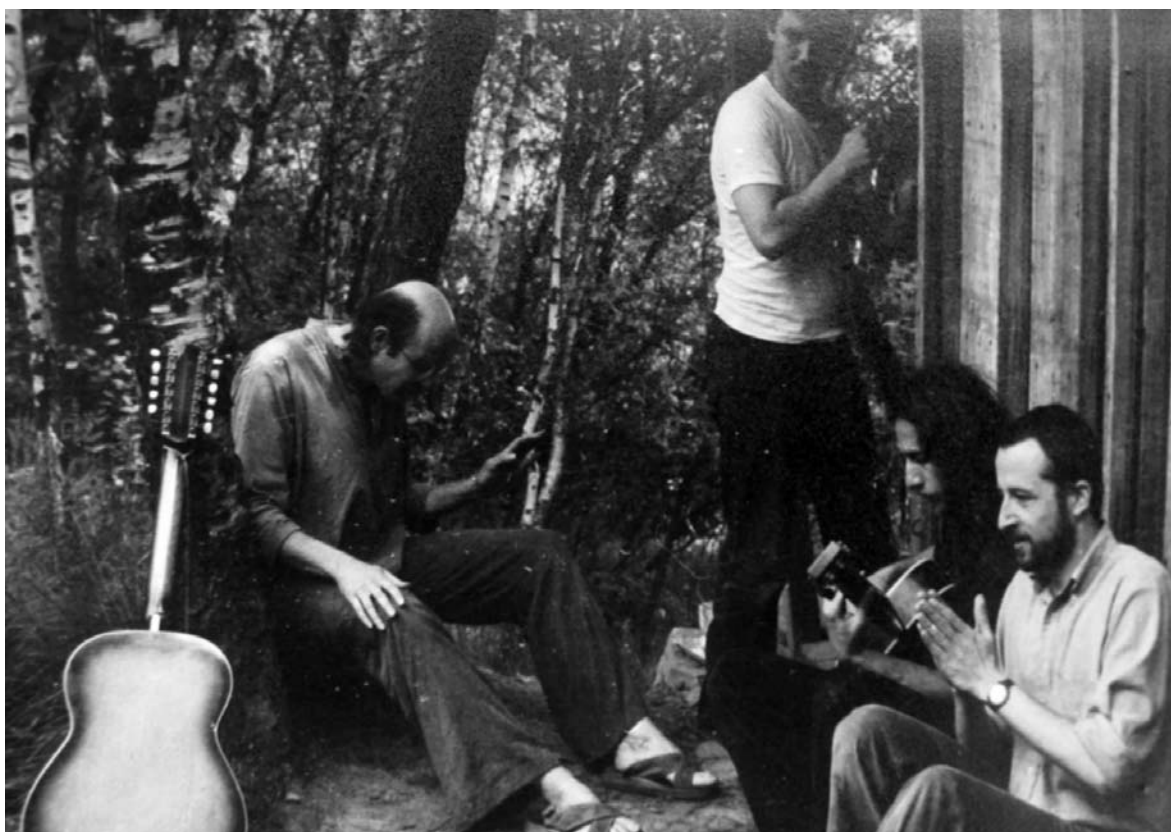
wielkie wyzwanie i głębokie doświadczenie, za które jestem wdzięczny. Wcześniej nie zajmowałem się tłumaczeniami, a jedynie studia polonistyczne uwrażliwiły mnie na pewne sprawy związane z posługiwaniem się językiem. Tłumaczyłem z języka angielskiego, w którym musiałem się szybko podciągnąć, ale głównym problemem było to, że angielski nie był językiem oryginałów i mieliśmy do czynienia, albo z przekładami, albo z tekstami pisanymi po angielsku przez Chińczyków, dla których nie był to język rodzimy. A więc zwłaszcza tam, gdzie pojawiały się kwestie filozoficzne, starcia argumentów czy fragmenty poetyckie, znalezienie odpowiednika polskiego było dużym wyzwaniem. Nigdy wcześniej nie uświadamiałem sobie z taką ostrością na czym polega operatywność, uroda, a także zwodniczość języka. Tłumacz musi ostatecznie wybrać na swoją odpowiedzialność pewien sens sformułowań, stosownie do swoich możliwości rozumienia. Mogę tylko powiedzieć, że robiłem co mogłem (ktoś może tu dodać: niestety). Przyszło mi teraz na myśl, że wspomnienia to

też taki rodzaj tekstu, który próbujemy przetłumaczyć na język teraźniejszości. A więc tłumaczę: uwaga!

Anna Jedynak

Napisała tak: „Jasiu, jestem ogromnie zakłopotana, ale z całej mojej mowy pamiętam tylko to:”

Kiedyś zeszlśmy się razem, powodowani podobnym dążeniem i podobna potrzeba. Połączyliśmy nasze wysiłki i wspieraliśmy się nawzajem. Potem rozdzieliły nas okoliczności, poglądy, inklinacje do angażowania się w różne sprawy, reakcje na różne wydarzenia... Teraz stoimy w trochę różnych punktach. Spotykamy się tu, aby zobaczyć, co się dzieje z innymi. Różny mamy stosunek do religii, do nauczycieli, do spraw życia codziennego. Zajmujemy się różnymi rzeczami -- ja na przykład kontynuuję tę samą, co od lat, pracę zawodową, praktykuję w linii chińskiego czan i ponadto zajmuje się upowszechnianiem porozumienia bez przemocy z pozycji akademickich. Ale poza wszystkimi różnicami daje się u nas wyczuć to samo



Kamieńczyk, 1977 r. Od lewej: Jacek Kleyff, Stefan Sencerz, Ryszard Tyborowski, Jacek Dobrowolski.



Po sessin, Kamieńczyk, 1979 r.

dążenie, które kiedyś nas zetknęło. To dążenie, ta uwaga i ta praktyka - czy to formalna, czy nie - są ciągle żywe. I jest to ogromnie krzepiące, że ten strumień płynie cały czas, jakiegokolwiek formy przybiera.

Na deser załączam fragment książki, nad której polską redakcją ostatnio pracowałam. Bardzo mi przypadł do gustu i dlatego chce się nim podzielić:

„Jest takie stare powiedzenie: *Anioły mogą latać, bo niczym się nie obciążają*. Chociaż słowo *duchowy* wywodzi się od słowa oznaczającego oddech, a oddech to przecież powietrze, wydaje się, że zbyt wielu ludzi odbiera praktykę duchową jako ciężką i przytłaczającą, a nie jako lekką. Jak mogło nam się tak pomieszać, co brać poważnie, a co brać lekko?

Aby to jakoś ogarnąć, można na przykład uznać, że powinniśmy siebie traktować lekko, a praktykę zen – poważnie. Zwykle postępujemy dokładnie na odwrót. W rzeczy samej, jesteśmy bardzo poważni, gdy chodzi o nas samych, o to, jak sobie radzimy, jak cierpimy, jakie robimy postępy, jaki wgląd udało nam się uzyskać lub nie. Mylimy praktykę uważ-

ności z nieustanną, samoświadomą kontrolą swojej własnej kondycji. Możemy stać się duchowymi narcyzami, mylącymi zaangażowanie w samych sobie z samoświadomością, albo duchowymi hipochondrykami, tropiącymi błędy we własnej praktyce. Siedzimy, albo w ogóle żyjemy, jak gdybyśmy ciągle mieli wetknięty pod pachę albo w tyłek duchowy termometr, a do nadgarstków przypięte kajdanki samadhi, które jednak nie mierzą ciśnienia, lecz z chwili na chwilę dokonują pomiaru na skali oświecenie-iluzja, ukazując czarno na białym, jak sobie radzimy.

Poeta Kenneth Rexroth, guru poetów pokolenia bitników, takich jak Gary Snyder, Philip Whalen czy Allen Ginsberg, i jeden z pierwszych tłumaczy chińskiej i japońskiej poezji, krzywo patrzył na najbardziej nawet gorliwych pierwszych amerykańskich uczniów zen. Narzekał, że aby dojść do oświecenia, medytowali w ogromnym napięciu, jak gromada staruszków w toalecie, cierpiących na zatwardzenie i wysiłających się, żeby oddać stolec. Ja bym tych uczniów porównał do małego dziecka na tylnym siedzeniu samochodu w długiej podróży, dopytującego cią-

gle: *Dojechaliśmy już?*. Chciałoby się odpowiedzieć: *Jesteśmy na miejscu! Jechaliśmy godzinami, żeby zobaczyć tę właśnie boczną drogę – podoba ci się?*. Co za nuuuda! – taka bez wątpienia byłaby odpowiedź mojego syna, a także wielu uczniów zen, jeśli są uczciwi. *Czy naprawdę przebyłem całą tę drogę tylko po to?*.

No tak. To zarazem dobra i zła wiadomość: to właśnie to. Gdy naprawdę zobaczymy, że to prawda, nie będziemy mogli powstrzymać się od wyśmiania swoich starych pretensji, dawnego poczucia wyjątkowości, pewności, że na końcu tęczy odkryją się przed nami cuda. Spędziliśmy długie lata twarzą do ściany po to, żeby... spędzić długie lata twarzą do ściany. W ogóle nic nie zyskaliśmy, może poza tym, że straciliśmy trochę złudzeń. Może porzucenie tego bagażu oczekiwań odciążyło nieco nas samych i naszą praktykę. Jeśli uda nam się zrzucić trochę balastu złożonego z *moich problemów* i *moich osiągnięć*, a zwłaszcza z ciężkiego, nieporęcznego wora *oświecenia*, to może balon w końcu zacznie się powoli wznosić w powietrze, a my będziemy po prostu cieszyć się podróżą, bryzą i widokami, aż pewnego dnia coś przekłuje go raz na zawsze i spadniemy na tylek, martwi.

Gdzie spodziewasz się skończyć? W niebie?"

Krzysztof Kosior

Tytuł wystąpienia: „Zen a sprawa polska”

Niektórym z obecnych może zrobić się nie-miło, choć nikomu nie będę dowalał. Bo w istocie nie ma czego i o co. Przytoczę tu kilka istotnych faktów z dziejów zenu (chanu), których znajomość czyni historię tej tradycji wprawdzie mniej niewiarygodną, niż ta rozpowszechniona w kanonicznej opowieści, choć zarazem mniej niż ona przejrzystą, bo bardziej pomieszaną. Za kontekst polski ich przedstawienia, tytułową sprawę polską, niech posłuży zróżnicowana reakcja - rozciągająca się od świętego gniewu i swoistej alergii po kamuflaż, hipokryzję i kabotyńskie zarzuty pychy, będące przykrywką do działań *stricte* politycznych - reakcja na ujawnione informacje z, nazwijmy ją, duchowej biografii Philipa Kapleau. Dyskusja nad nimi to trudny do przecenienia epizod w dziejach polskiej sangi. Otóż w dziejach chanu-



Kamieńczyk 1977 r. Zendo w domu Janusza Korbela, Maga Korbel.

zenu faktycznej pychy, intryg i polityki nie brakowało, bo nie toczyły się one w jakiejś chińsko-japońskiej Arkadii. Historia konfesyjna, zmitologizowana, w której zwolennicy oświecenia nagłego przywracają źródłowy wgląd i ostatecznie triumfują nad uzurpatorami z partii zwolenników oświecenia stopniowego, to w pierwszym rzędzie rezultat uroszczenia ortodoksji i politycznej wygranej jednego ze stronnictw. Wygranej, o której w znacznej mierze zaważyły czynniki zewnętrzne, która wszakże nie została w pełni skonsumowana. Choć mit stworzony przez tę frakcję, nazywającą się szkołą południową, jest wciąż władny wzbudzać stosowne działania, słowem żyje, to jej dorobek w dziejach chanu już imponujący nie jest.

Odnosnie linii patriarchatu to zawdzięcza je buddyzm chińskiemu kultowi przodków jako formie społecznej legitymizacji. Zaczęło się od Zhiyi z Tiantai (538-597), który wskazał dwóch swoich poprzedników. Od niego pomysł przejął chan i inne tradycje buddyjskie. Definitywny kształt linia chanu uzyskała dopiero w roku 801 w kronice klasztoru Baolin (*Baolinzhuan*) i jest ona pokłosiem wyłącz-

nie politycznej, zwycięskiej rywalizacji Shenhuia, przedstawiającego się jako uczeń Huinenga ze zwolennikami jego pierwszego nauczyciela Shenxiu (szkołą północną).

Pierwsze wzmianki o Bodhidharmie pojawiają się półtora wieku po zwyczajowej chronologii. Jego chan był zapewne reakcją na istniejący wówczas podział na zwolenników egzegezy pism i zwolenników ten stan rzeczy, a przypisywane mu „Dwa wejścia i cztery praktyki” (*Errusixing lun*) miały ten rozdzźwięk zniweczyć. Ten sam pomysł syntezy jest obecny u wspomnianego Zhiyi. We wcześniejszych kronikach wymienia się indyjskiego mnicha o imieniu Gunabhadra, który miał poprzedzać Bodhidharmę. Odnotowuje się także aktywność mistrza medytacji Sengchou (485-560), którego metoda miała być wobec metody Bodhidharmy konkurencyjna, albo ją uzupełniać.

Co do początków zazen. Kontemplacja umysłu (*xinguan*) lidera szkoły północnej, Shenxiu (zdetronizowanego VI patriarchy) niewiele różni się od *biguan* (kontemplacji ścian) Bodhidharmy, skupienie jednej praktyki (*yixinsamadhi*) Daoxina (IV patriarchy), czy medytacja siedząc (*zuochan* - *zazen*) Hongrena (V patriarchy) i jest odległa od klasycznej, jogicznej dhjany. Jeśli przypisywany temu ostatniemu „Traktat podsumowujący kultywację umysłu” (*Xiuxinyaolun*), w którym padają zwroty inspirowane „Traktatem o przebudzeniu wiary w mahajanie” (*Dachengqixin lun*) „czysty podstawowy umysł” (*qingjingbenxin*) albo „strzeżenie prawdziwego podstawowego umysłu” (*shoubenzhenxin*) jest faktycznie jego autorstwa, to Shenxiu jest dziedzicem Hongrena, podczas gdy Huineng i jego uczeń Shenhui, są od niego odlegli.

Dzieje chanu są mocno powikłane, a ciągłość przekazu mocno wątpliwa. Raczej rozwijał się wielotorowo, w kilku ośrodkach. Zaczęły ze sobą konkurować, zabiegając o uznanie i względy władzy świeckiej. Zwycięstwu Shenhuia dopomogła rebelia generała An Lushana w 755 r. Po niej władza centralna osłabiła się i rozwinęły się nowe szkoły, a ortodoksja przeszła od Shenhuia do Mazu Daoyi, ucznia NanyueHuiranga (innego ucznia Huinenga). Sam Shenhui został zapomniany, zanim stało się to z zaatakowaną przezeń szkołą północną. Nawet po jego śmierci ta

ostatnia pozostała ortodoksyjna, nie mniej jego zarzuty przetrwały. Jego szkoła południowa (związana z jego klasztorem Heze), też doświadczyła dezintegracji, a jej ostatni patriarcha Zongmi zbliżył się w poglądach z uczniami Shenxiu. Co do praktyki to dominująca stała się *zuochan* (*zazen*) Hongrena. Dlatego dziś sądzi się raczej, że uroszczenie ortodoksji Shenhuia to raczej kwestia stylu, niż przekazania istotnych treści. Nie był rewolucjonistą, który zdominował chan, bo to miejsce należy się Mazu Daoyi. I jeszcze jeden paradoks. Dzisiejsze koan i *zazen* to powrót krytykowanego przez Shenhuia gradualizmu szkoły północnej. Nic dziwnego linię Puji, ucznia Shenxiu, reprezentował Saicho (767-822), twórca japońskiej linii tiantai (*tendai*) z góry Hiei, z której na początku XIII w. wyszedł zen.

Konkluzja: wobec powyższej wiedzy (a niejedno można jeszcze dorzucić) sprawa polska traci na wadze.

O. Jan Bereza OSB

„Kto mnie zainspirował do medytacji“

Po raz pierwszy w Katowicach na medytacjach byłem na początku 1975 roku. Nie zaczęło się to zbyt fortunnie. Miałem zamiar wziąć udział w kilkudniowym seśsin (jak to wtedy nazywaliśmy) wyjechałem jednak po dwudniowych warsztatach z bólem nóg, wydawałoby się nie do wytrzymania i wyrzutami sumienia z powodu poczucia zdrady własnej religii. Nigdy jednak nie przestałem praktykować *zazen*. Brałem też udział w warsztacie prowadzonym przez Philippe Kapleau i kilka razy jeszcze na dwu czy trzydniowych medytacjach na Piastowskiej. Z poznаныmi wtedy ludźmi jak Jacek Dobrowolski, Andrzej Krajewski czy Bolek Rok utrzymuję kontakty do dziś, niekiedy współpracując z nimi na płaszczyźnie medytacji i dialogu międzyreligijnego. Gdy wstąpiłem do klasztoru benedyktynów poczułem podobną atmosferę, jakiej doświadczałem praktykując zen. Niedawno buddyjscy mnisi tybetańscy będąc w jednym z naszych benedyktyńskich klasztorów powiedzieli, że w naszym klasztorze czują się jak w swoim, że jest podobna atmosfera. Dałajlama zaś w czasie jednego ze spotkań w duchu z przedstawicielami Komisji do dialogu międzyreligijnego

na płaszczyźnie monastycznej (DIM-MID powstałych w połowie lat siedemdziesiątych) powiedział, że lepiej dogaduje się z mnichami chrześcijańskimi niż buddyjskimi innych tradycji.

W ramach DIM-MID stworzono Program duchowej wymiany Wschód-Zachód polegający na wzajemnych odwiedzinach i innych kontaktach między mnichami różnych religii. Od 20 lat współpracuję z tą komisją, byłem też członkiem Komitetu Episkopatu Polski do spraw dialogu z religiami niechrześcijańskimi. W naszym klasztorze w Lubiniu stworzyłem Centrum medytacji i dialogu międzyreligijnego, gdzie odbywają się spotkania i wspólna praktyka z nauczycielami buddyjskimi. Szczególne więzy łączą nas z rosim Kwongiem, który od 20 lat, prawie co roku odwiedza nasz klasztor, aby razem z nami medytować.

Wiele też pisałem, uczestniczyłem w programach telewizyjnych i radiowych, a także w wielu spotkaniach dotyczących medytacji i dialogu międzyreligijnego. Jestem przekonany, że moja działalność i osobista praktyka wiele zawdzięcza tym spotkaniom na Piastowskiej z sprzed 30 lat. Chciałem na zakończenie wyrazić moją ogromną wdzięczność wszystkim, których wtedy poznałem i którzy mnie zainspirowali do praktyki medytacji.

Lesław Kulmatycki

„Od elitarnego do popularnego wymiaru zen – rola katowickiej sanghi na rzecz rozpowszechnienia nauk Buddy.”

Moja historia o katowickim zendo jest bardzo prosta. To tu zrodziło się moje osobiste zainteresowanie medytacją, kształtowane po drodze przez wielu innych ludzi, które przekształciło się w ostatnich latach w potrzebę przekazania części tego doświadczenia innym.

Była połowa dekady lat 70. Wtedy interesuję się filozofią i ezoteryką Dalekiego Wschodu. Rozpaczynam pracę w Szpitalu w Lubiążu, gdzie spotykam Zbigniewa Thillego i Tadeusza Paskę. To oni dają mi namiary do Andrzeja. Pojawiam się na wprowadzającym warsztacie, następnie w Kamieńczuku. Biorę udział w siedzeniu prowadzonym przez Toni Packer. To były moje początki. Potem następują regularne medytacyjne spotkania we Wrocławiu u

Adama i wielu innych miejscach. Czułem, że jest mi to potrzebne i na swój sposób ważne, ale też zawsze alergicznie reagowałem na wszelkiego rodzaju dogmatyzmy. Od początku mam dystans do religijno-duchowego wymiaru zen w wydaniu Roshiego Kapleau i na pewno nie byłem przygotowany, aby pozostać jego uczniem. Zbyt wiele mnie interesowało wówczas i nadal interesuje, abym deklarował swą przynależność do jakiejś religijnej grupy. Rozróżniam duchowość od religijności. Tak naprawdę interesowała mnie ta pierwsza i to dlatego w tym też czasie równolegle biorę udział w wielu przedsięwzięciach organizowanych przez Teatr Laboratorium Grotowskiego oraz wokół rozwijającej się w Polsce jogi. Tam bez wątpienia również znajduję kontakt z poszukiwanym przez siebie duchowym wymiarem. Mówię o tym wielowątkowym doświadczeniu z prostej przyczyny. One wszystkie miały znaczenie dla moich zainteresowań oraz często spotykałem tych samych ludzi zarówno na medytacjach, treningach jogi, jak i eksperymentach terapeutycznych czy parateatralnych. Wraz z moją pracą zawodową jako terapeuty, włączałem w program pracy z pacjentami treningi medytacyjne i relaksacyjne. Takie treningi za przyzwoleniem ówczesnych władz szpitalnych prowadzone były we Wrocławiu i w Poznaniu w ośrodkach psychosomatycznych i leczenia nerwic. Później w czasie lat 80. Swoje kompetencje w bardziej świadomy i ukierunkowany sposób, pogłębiałem w australijskim Sydney Zen Center w ośrodku treningowym jogi Satyanandy w Mangrove Mountain czy w indyjskim Instytucie Kaivalyadhama w Lonavla. Od parunastu ostatnich lat już jako nauczyciel akademicki skoncentrowałem się na kilku przedsięwzięciach w obrębie państwowej uczelni, które są formą popularyzacji założeń medytacji i relaksacji. Dojrzałem do tego, że warto uczyć innych i chcę, aby zainteresowani studenci poznali podstawy medytacji. Tak powstały Podyplomowe Studia na których uczymy relaksacji, jogi i medytacji. Adresowane są dla ludzi, którzy nie tyle przychodzą dla dyplomu co dla siebie i swojej wewnętrznej pracy. Drugim, jest włączenie do oficjalnego programu studiów zajęć do wyboru „wprowadzenie do technik relaksacyjnych i medytacyjnych”. Zdawałem sobie sprawę z tego, że medytacja zen może



I Spotkanie na Piastowskiej 1, 2008 r. W kręgu siedzą, od lewej: Nina Orłowa, Marek Mazij, Hieronim Lis, Jacek Dobrowolski, Jacek Ostaszewski, Małgorzata Ostaszewska, Jan Sar, Andrzej Urbanowicz; z tyłu z kamerą, Jan Przyłuski.

być uniwersalną drogą pracy z napięciami czy własnym umysłem. Nauka Buddy jest na tyle uniwersalna, że niekoniecznie sam Budda jest potrzebny na etapie wprowadzenia do medytacji. Pomiędzy zen bompu a zen saidziodzio jest olbrzymia przestrzeń, przestrzeń dla każdego.

Patrzac z perspektywy upływających dekad, całe moje pokolenie, ale ja sam miałem szczęście mieć dwadzieścia kilka lat w latach 70. To był przełomowy czas. Bardzo wiele się działo i działo się bardzo autentycznie. Przełom nie polegał tylko na nowości i zaskoczeniu w odniesieniu do peerelowskiej rzeczywistości, ale przede wszystkim na zma-

ganiu z pytaniem o własną drogę. Taka była cecha grup poszukujących doświadczeń duchowych, artystycznych czy teatralnych, które wyróżniały się w tej szarości. Teraz, gdy porównuję siebie do obecnych dwudziestoparolatków - „poszukiwaczy” to trochę mi ich żal, że takich miejsc, jak „Piastowska1” teraz już nie ma.

Kanzen

Przesłana treść wystąpienia:

Drogi Jasiu,

Nie wiem czy pamiętam dokładnie, to co powiedziałem, ale w razie czego to popraw, ok? Pierwsza rzecz, na którą zwróciłem uwagę po



Kanzen, 2009 r. Piastowska 1

ciekawych wypowiedziach Jarka Markiewicza, Bolka Roka i innych osób jest fakt, że każdy z nas przybył na Piastowską z zupełnie różnymi oczekiwaniami i z zupełnie różnych środowisk. Fascynacje literacko-filozoficzne oraz temu podobne wysublimowane formy, mi obojętne były o tyle obce, że byłem za młody

by się tym w pełni fascynować, a po drugie raczej musiałem być zdolny do szybkich czynów chodząc do szkoły podstawowej z wieloma klientami poprawczaków i żyjąc w środowisku chuligańskim portowego miasta, starając się jakoś przeżyć w tym wspaniałym towarzystwie... nauczyło mnie to spoglądać na życie bardzo uważnie i nieco podejrzliwie... jakoś musiałem przecież przeżyć.. Ostatnie odruchy uwarunkowane takim wzrastaniem odkryłem u siebie w zupełnie wolnym i bezpiecznym świecie mając 27-28 lat :))) Zen dla mnie był bardziej wyzwaniem, z którym musiałem stanąć do walki, a mniej się tym delektować, aczkolwiek silne fascynacje poruszające emocje były od samego początku. Co do mnie przemawiało w grupie stworzonej przez Andrzeja i Urszulę? Piastowska jak na warunki lat siedemdziesiątych była o tyle ciekawa i unikalna, że odpowiadała moim zainteresowaniom rygorystycznym życiem monastycznym, a Andrzej wraz z Urszulą zgromadzili bardzo dużo literatury, muzyki, albumów etc. pełnych bezcennych informacji i pozostawiających wielkie wrażenie. To był drogowskaz, którym później posługiwałem się gdy tylko nadarzała się okazja... ostatecznie zaprowadziło mnie to do japońskiego klasztoru i nauczycieli, których bardzo chciałem spotkać... Tłumaczenia wielu tekstów, które zna-



Pierwsza wizyta SoenSa w Polsce, 1978 r., spacer w Parku Chorzowskim. Od lewej: Roger Urbanowicz, Andrzej Urbanowicz, Urszula Broll-Urbanowicz, Kanzen (Jarosław Maślankowski), SoenSa, Antoni Szoska, Zuzanna Czapnik, Marcel Markowski, ?, Nyogen (Włodzimierz Nowak), Joanna Lasota, Ryszard Tyborowski.

lażem w maszynopisach na Piastowskiej były nieocenioną pomocą na początku. Ta ilość przedmiotów, książek etc. mogła wówczas śmiało konkurować z tym co można było zgromadzić na Zachodzie. Jakimś sposobem, pewnie przy pomocy przyjaciół oraz swoimi drogami Andrzej i Urszula zgromadzili imponującą kolekcję. Moje zainteresowania dzielili starsi koledzy, Nyogen - Włodek Nowak i Tadeusz Woron. Wszystkim nam się udało nawiązać kontakt z buddyjską Azją w ich przypadku było to rok wcześniej przede mną. Dołączył do nas około 1980 roku Krzysztof Leśniak, obecnie kapłan Soto o imieniu Furyu, który wówczas miał bardzo podobne zainteresowania. Hmmmm.. Piastowska. To z tego powodu przerwałem studia... z tego powodu ostatecznie wyjechałem do Japonii. I żyje, tak jak żyję dzisiaj, choć sama Piastowska tamtych lat, to już zupełna przeszłość. Ale trudno zapomnieć te pierwsze wrażenia.

Jan Sar

Drodzy, przesyłam mój krótki tekst „Historia Kamieńczyka” lub raczej, jak to określił Jacek Dobrowolski, „Wstęp do historii Kamieńczyka” i „Najważniejsze daty początków buddyzmu Zen w Polsce”.

Historia Kamieńczyka jest częścią dziejów Pracowni Urszuli i Andrzeja przy ul. Piastowskiej 1 w Katowicach. Kamieńczyk był jej letnim „rozszerzeniem”. W sferze zewnętrznej całkowicie odmienny. Piastowska - położona w centrum przemysłowego miasta z jego negatywnymi aspektami: zanieczyszczonym powietrzem i wielkomiejskim zgiełkiem. Kamieńczyk - miejsce w górach, na uboczu wsi, wśród pól i lasów. Pomimo to, można doszukać się i w tej zewnętrznej sferze podobieństwa. Piastowska - Pracownia na poddaszu, szczycie pięciopiętrowej kamienicy. Kamieńczyk - dom na szczycie góry. Kamieńczyk i Piastowska wzajemnie się uzupełniały, inspirowały. Procesy zmian i ewolucji zachodzące w Pracowni krystalizowały się na



Widok z Kamieńczyka w kierunku Góry Radostowej; nad przełomem rzeki Lubrzanki unosi się ranna mgła, 1977 r

Kamieńczyku. Pięciodniowe, grupowe zazen, które odbyło się w pierwszych dniach sierpnia 1974 roku jest tego przykładem. Stanowiło ono uwieńczenie wieloletniego procesu poszukiwań duchowej drogi grupy ludzi związanych z Pracownią na Piastowskiej. Rodzi się buddyjska wspólnota - Sangha. Po tym sierpniowym wydarzeniu życie na Piastowskiej uległo zasadniczej zmianie. Pracownia przeobraża się. Zmienia się jej przestrzeń - ta zewnętrzna i ta wewnętrzna. Wyrazem tych zmian są również obrazy Andrzeja, do tej pory pełne symboli. Andrzej zaczyna malować pejzaże morskie - tajemniczy żywioł przyciągający swym spokojem i światłem.

Przez następnych sześć lat Kamieńczyk stanowi, obok Pracowni, centralne miejsce praktyki Zen w Polsce. Odbywają się tam w latach 1977 i 1978 dwa sesin prowadzone przez Sensei Toni Packer; w latach 1979 i 1980 dwa sesin prowadzone przez Rosiego Philipa Kapleau oraz wiele kilkudniowych zazen grupowych, uroczystości i ceremonii buddyjskich.

Pierwsze zendo na Kamieńczyku znajdowało się w „Berszówce”. Nazwa ta pochodzi od

nazwiska właściciela domku p. Bersza, artysty plastyka z Poznania, który wraz z Andrzejem Urbanowiczem na początku lat siedemdziesiątych wykupili działki z myślą o zamieszkaniu na Kamieńczyku. Trochę później dołączył do nich Janusz Korbel. W 1976 roku ruszyła budowa domu Janusza. Przerwana na kilka miesięcy przez SB. W 1977 dokończono budowę, a na poddaszu domu powstało duże zendo, w którym mogło praktykować pięćdziesiąt osób. Po wyjeździe Andrzeja Urbanowicza z Polski w grudniu 1978 roku niedogodności związane z brakiem wody na Kamieńczyku i trudności dojazdu zaważyły na decyzji, aby podjąć poszukiwania nowego miejsca na Ośrodek Zen.

Historia Kamieńczyka jest równie bogata i barwna jak jesień w Górach Świętokrzyskich.

*mgła
okryła ziemię
zasłaniając
to
co dalej*



Kamieńczyk, 1978 r.

Krzysztof Lewandowski
„Okno”

W betonowym murze polskiej kultury buddyzm wyłonił się jak okno do innego wymiaru. Kiedy w 1974 roku przybyłem z grupką przyjaciół na górę Kamieńczyk, nie wiedziałem, że ten kilkudniowy pobyt odcisnie się tak bardzo na całym moim życiu. Pamiętam, że zaczytywałem się wówczas Lemem, zachwycony śmiałością jego słowa, lecz to, co spotkałem w chatce Berszów, gdzie po raz pierwszy skrzyżowałem nogi na macie, przekraczało koloryt słów i wszystko to, co wyobrażone. Zen to było wyjście poza słowo, a zatem i poza dogmatyczną i scentralizowaną kulturę, która zamykała mnie w sztucznych światach literatury i filozofii. Nie było to łatwe doświadczenie dla kogoś, kto w słowach upatrywał moc artystycznego wyrazu.

Szybko zorientowałem się, że w podob-

nym dylemacie nie pozostaję sam. Urok Kamieńczyka i Katowic tworzyli ludzie, zwłaszcza gospodarze tych miejsc - Urszula i Andrzej, promieniejący charyzmą pewności działania, ale nie tylko oni, bo przecież aurę pracowni przy Piastowskiej współtworzyło wiele osób niepokornych wobec oficjalnych doktryn zalewających nas z dzienników i ambon.

Dla mnie ślad buddyzmu, a może ślad Piastowskiej, okazał się bardzo mocny, mimo przygaśnięcia mojego zapалу do praktyki buddyjskiej po wizycie Philipa Kapleau, latem 1975 roku. Zostałem jego uczniem, ale czułem, że nie nawiązała się między nami nić sympatii czy porozumienia. Był dla mnie kolejnym koturnowym autorytetem - osobą niedosięglą z wyżyn swojego stanu i oświecenia, odgradzoną językiem i rytualnymi japońskimi formami od mojej codzienności.

Tak zostałem sympatykiem buddyzmu, a ra-



Krzysztof Lewandowski i Andrzej Urbanowicz, II Spotkanie na Piastowskiej 1, 2009 r.

czej sympatykiem ludzi związanych z buddyzmem, którzy w totalitarnej rzeczywistości zdołali wyrąbać okno i w drugiej połowie lat siedemdziesiątych przemyśleli, jak przez nie wyskoczyć na zewnątrz.

Moja próba wyskoczenia przez okno nastąpiła w roku 1978, kiedy tropem miejsc oswojonych przez buddystów odwiedziłem Szwecję, Danię, Niemcy i Austrię. Pamiętam gościnną willę barona von Renteln w Hamburgu, męża Iny von Renteln, uczniocy Kapleau, gdzie w salonie grywało się w ping-ponga, oraz wielkie mieszkanie na Gamla Stanie w Sztokholmie, gdzie wspólnie z Bolkiem Rokiem i Grzesiem Szewczykiem montowaliśmy chałupniczo elementy wojskowej elektroniki.

Przekonałem się wówczas, że dalej siedzę w oknie, mimo pozorów bycia po jego drugiej stronie. Kilka tygodni później znalazłem się

w Christiani, kopenhaskiej dzielnicy hippisów, i wtedy naszedł mnie pomysł, aby spróbować *instant enlightenment*, jak nazywano chemiczne podróże na kwasie. W sklepiku hipisowskim nie bez trudu udało mi się kupić czerwone gwiazdki kryształków LSD, które przemyciłem do Polski.

Jednak i *instant enlightenment* nie unicestwiało obserwatora, który siedzi w każdym z nas, nie wyrzucało z okna, w istocie okna oprawionego w mur naszego ego, naszej niepowtarzalności. W tym zakresie największe nauki zawdzięczam Andrzejowi Urbanowiczowi, który jest dla mnie przykładem niepowtarzalności, która nie wstydy się ujawnień. Nasza niepowtarzalność to swoisty mur, który czyni z nas obserwatorów, a nie uczestników zdarzeń.

Nie ma w tym nic nagannego, że jesteśmy obserwatorami, że okno ma oparcie dla swo-



I Spotkanie na Piastowskiej 1, 2008 r. Zdjęcie grupowe od lewej siedzą: Lesław Kulmatycki, Zenon Rochowski, Teresa Korbel, Marek Mazij, Krzysztof Kosior; Nina Orłow, Adam Sobota; stoją: Włodzisław Duch, Krzysztof Lewandowski, Ewa Jankowska, Andrzej Urbanowicz, Jan Sar, Hieronim Lis, Piotr Jankowski. Na zdjęciu nie ma: Jacka Dobrowolskiego, Pawła Górskiego, Anny Jedynak, Marcela Markowskiego, Jacka Ostaszewskiego, Małgorzaty Ostaszewskiej, Anny Sencerz, Antoniego Szoski.

ich ram w naszej wyjątkowości, która jest równocześnie naszą wewnętrzną samotnością. Należy skonstatować ten fakt, nic więcej. Mur ego jest naszym azylem, naszą ochroną przed zalewem krzykliwej pseudo-jedności. Zdarza się jednak, że nie ma w nim okien, że lęk przed odklejeniem się od silnego sądu o świecie zamyka nas kompletnie przed obserwacją.

Żeby obserwować, trzeba nosić w sobie spokój, swój metaświat, który nie boi się porównań i konfrontacji z tym, co na zewnątrz. Wtedy do głosu dopuszczamy obraz, czyli własny i na wskroś subiektywny ogląd rzeczy, wyrastający z nastroju, w którym utwierdza nas medytacja. Kwintesencją jest tu wypracowana z czasem jakość patrzenia i tę jakość od lat podziwiam u Andrzeja, bacznego obserwatora tego, co maluje pędzel jego życia. Wydaje się, że ruchami tego pędzla kieruje w równym stopniu umysł artysty, co i chaos bogini Eris, rozpoznany w harmonii płynącej z trzewi kosmosu, trzewi dziania się. Na dnie chaosu jest ład, do którego jednak nasze ratio obserwatora nie posiada dostępu. Bijące źródło ładu chaosu jest zawsze głębiej ukryte, niż sięga nasz pogląd na jego temat i dlatego obraz, zdawałoby się własny i zindywidualizowany, pełen niespekulatywnego dynamizmu, bywa zaskoczeniem także dla artysty, zwłaszcza gdy ujawnia swój nieprzewidywalny porządek i piękno.

Obrazy Urbanowicza są większe, niż płótna, na których panoszą się jego obrazy. W latach siedemdziesiątych zainicjowały nas w buddyzm, w latach osiemdziesiątych odwoływały nas od wszelkiej religijności. Dziś zwracają uwagę na sprawy podstawowe dla naszej tożsamości, a więc na otwarte relacje z drugim człowiekiem, wyzbycie przemocy, zazdrości i poczucia własności, na seksualną podmiotowość dzieci, uwikłanych w patriarchalną rzeczywistość kościołów, wreszcie na sztukę i jej rolę w rozbijaniu skostniałych struktur mentalnych i torowaniu paradygmatu wolności.

Jakość patrzenia potrafi wykryć koturn egoizmu, na którym staje słabe ego, aby zastygać w autorytecie i dogmatyzmie, pożywcze naszego buntu lat siedemdziesiątych. Dzisiaj, z perspektywy 35 lat, można pokusić się o refleksję, że nieliczne, ale widoczne w kulturze, środowisko osób, które zanegowały boskość

koturnowego superego, utożsamianego z komunizmem, a nie tylko sam komunizm, dalej, jak przed laty, tworzy duchową elitę naszego kraju.

To magiczne okno Eris wciąż nas urzeka i dlatego tutaj jesteśmy.

Antoni Szoska

Drogi Janie,

oto moja nostalgiczna przeszłość czyli wizyta mistrza Soen Sa Nima w Katowicach i zarazem początki naszej sanghi (1978, mie-siąc chyba wiosenny?), w której miałem odegrać ważną rolę, ale żona mi nie pozwoliła... Przesyłam w załączniku.

Pozdrawiam serdecznie,

Antoni

p.s. Sorki za trochę „krzywy” scan, ale tak mi zrobili w „Realu”

SZEŚĆDZIESIĄT LAT MISTRZA ZENU SEUNG SAHNA

Soen Sa Nim (SSN) urodził się jako Duk In Lee 1 sierpnia 1927 roku, w mieście Seun Chun w Korei płn. Pochodzi z rodziny protestanckiej. Ojciec był prezesem dużej spółki konstrukcyjnej, budującej drogi, trakcje kolejowe i budynki. SSN ukończył średnią szkołę techniczną, ekskluzywną w czasach okupacji japońskiej. W tym czasie wstąpił do ruchu oporu, spędził też 4 miesiące w więzieniu. Właśnie w więzieniu po raz pierwszy zetknął się z buddyzmem.

Studia SSN rozpoczął w Uniwersytecie Dong Guk w Seulu, wstępując na wydział filozofii zachodniej. Jak sam mówi — był wtedy pod wielkim wpływem Sokratesa. Wspominając ten okres życia SSN podkreśla własne rozczarowanie do charakteru nauki, która w większości stanowiła — jego zdaniem — spór o to, który z politycznych systemów jest właściwy. Widok rodaków walczących ze sobą przed Seulskim Dworcem Kolejowym — i to niedługo po ukończeniu okupacji japońskiej — był bezpośrednią przyczyną opuszczenia Uniwersytetu i udania się w góry. Być może — jak sam mówi — ten właśnie stan umysłu — całkowitego zniechęcenia do świata, z którym go nic nie łączyło — umożliwił mu osiągnięcie oświecenia tak wcześnie.

Tradycją koreańską jest, że w świątyniach buddyjskich także świeccy ludzie, nawet nie buddyści, mogą podejmować studia. Kiedy SSN udawał się w góry, do Świątyni Mah Gok Sah, jeszcze nie był buddystą. Spotkał ucznia konfucjańskiego, a więc spędzając z nim czas studiował konfucjanizm i taoizm. W końcu odkrył naukę buddyjską, a szczególne wrażenie wywarła na nim Dławiąca Sutra. Kiedy przeczytał: „Wszystkie rzeczy, które pojawiają się na tym świecie są złudze-

niem. Jeżeli dostrzeżesz wszystkie pojawiające się rzeczy jako te, które nigdy nie pojawiły się, wtedy urzeczywistnisz twoje prawdziwe ja." — jego umysł otworzył się.

Zaintrygował go także fakt, że zanim Budda osiągnął swoje prawdziwe ja musiał wcześniej opuścić pałac, który uosabiał w tamtym czasie wszystko, co najwartościowsze. Dlatego SSN zdecydował się na wyświęcenie na mnicha buddyjskiego, odbył też pierwsze 100-dniowe odosobnienie.

Zgodnie z życzeniem swego mistrza Ko Bong Su Nima SSN odbył 90-dniowe odosobnienie w Świątyni Su Dok, ucząc się „Walki Dharmy”. Oficjalnie „przekaz Dharmy” otrzymał od Ko Bonga w dniu 25 stycznia 1949 roku, stając się 78 Patriarchą w linii Chogye. Przy tej okazji otrzymał imię Seung Sahn, oznaczające „Człowiek z góry Duk Sahn” lub „Wysoka Góra”. Miał 22 lata.

Przez następne 3 lata zachowywał milczenie i pozostawał z Ko Bongiem.

W 1950 roku rozpoczęła się wojna i SSN pomimo tego, że był mnichem, musiał wstąpić do wojska. Po uzyskaniu stopnia kapitana przydzielony został do intendencji i tak spędził w wojsku 5 lat (1952–57).

Po wyjściu z wojska i odbyciu 100-dniowego odosobnienia przez kolejne 9 lat SSN pełnił funkcję opata w świątyni Hwa Gae Sah, na przedmieściu Seulu, opiekując się równocześnie chorym Ko Bongiem i pracując w Głównym Zarządzie Zakonu Chogye, nad odbudowaniem jego tradycji po okupacji japońskiej.

W 1966 roku rząd koreański poprosił SSN o udanie się do Japonii i otworzenie w Tokio świątyni dla mieszkających tam 600 000 Koreańczyków. SSN wykonał to zadanie i przebywał w Japonii 6 lat. W czasie pobytu w Japonii Uniwersytet Tokijski zaproponował SSN prowadzenie kursu buddyjskiego w stylu akademickim. Wówczas wielu mnichów i osób świeckich przybyło z Korei, aby uzyskać doktorat z filozofii, a także aby przebywać w świątyni z SSN.

Pośród tokijskich przyjaciół SSN pan Yu namawiał go do nauczania w Stanach Zjednoczonych, a któregoś dnia przysłał mu wraz z zaproszeniem bilet lotniczy. Tak więc w 1972 roku SSN opuścił Tokio i bez pieniędzy, a także bez znajomości angielskiego znalazł się w Los Angeles, gdzie żyło wielu koreańczyków.

Na zaproszenie prof. Kima z Uniwersytetu Browna w Bostonie SSN spotkał się z jego uczniami i wygłosił dla nich pierwszą w Ameryce mowę Dharmy. I tutaj też postanowił osiaść, wynajmując mieszkanie w Providence w Rhode Island. Niedługo potem zamieszkali przy SSN, w pierwszym Ośrodku Zenu Jakub Perl, Alban Eger i Barbara Rhodes. Ceremonia otwarcia ośrodka odbyła się w dniu 10 października 1972 roku, a 8 listopada pierwsza ceremonia Pięciu Wskazań.

W tym też roku SSN stworzył stanowisko Nauczyciela Dharmy, znał sobie bowiem sprawę z tego, że w przeciwieństwie do tradycji

Korei, większość uczniów amerykańskich nie obraze nigdy drogi zakonnej i nie stanie się mnichami. Dlatego też wprowadził status Mnicha Bodhisattwy dla osób świeckich, którzy pragnęli zaangażować się bardziej w praktykę a nie mogli lub nie chcieli wyświęcić się.

Specyfika kultury amerykańskiej zmusiła SSN do opracowania zarówno nowych metod nauczania, jak i zmiany stylu praktyki i samej struktury organizacyjnej. Taka kolejna korekta organizacyjna została dokonana przez SSN w 1982 roku, kiedy koniecznym stało się stworzenie takiego wszechstronnego ciała administracyjnego, które pomagaloby w międzynarodowym nauczaniu i znalazłoby środki finansowe. Tak powstała w sierpniu Szkoła Zen Kwan Um, obecnie nastawiająca się na realny proces rozwoju pod przewodnictwem Jakuba Perla jako opata i Richarda Streitfelda jako dyrektora.

Powracając do faktów: w 1974 roku otwarto ośrodek w Cambridge, w 1975 w Nowym Jorku i New Haven, a w 1976 w Los Angeles. Ta ostatnia buddyjska świątynia koreańska wydała już 15 „świątyń-wnuć” dla stale wzrastającej liczby koreańskich buddystów w tym rejonie.

W 1976 roku została wydana pierwsza książka SSN „Strzegując popiół na Buddę”, przysparzając autorowi wielu nowych uczniów.

W 1977 roku odbyła się pierwsza ceremonia dyplomowania Mistrzów Nauczycieli Dharmy: Barbary Rhodes i Georga Bowmana, którzy tym samym uzyskali prawo zarówno nauczania kong-anów, jak i prowadzenia odosobnień. W 1987 roku jest już pięciu dalszych mistrzów: L. Rhodes, Mu Deung, R. Shrobe, J. Perl i R. Moore.

W 1978 roku Ośrodek Zen w Providence przeniósł się na nową wspaniałą 50 akrową posiadłość w Cumberland i rozpoczęła w nim życie nowa Główna Świątynia Hong Poep Won. Na terenie świątyni w 1984 roku ukończono budowę klasztoru w stylu koreańskim, dla tradycyjnych mnichów i mniszek. Otrzymał on nazwę Zen Diamentowego Wągorza. Obecnie żyje w nim ok. 12 mnichów i mniszek w stylu koreańskim, a opatem jest Mu Soeng Su Nim. Zimą i latem odbywają się w klasztorze 90-dniowe Kyol-Che.

Swoją pierwszą podróż do Europy podjął SSN w 1978 roku, zaproszony do Polski przez Antoniego Szoskę. W pierwszym Yong Maeng Jong Jin (czyli w zbiorowym odosobnieniu medytacyjnym) w Krakowie wzięło udział 30 osób. Jakub Perl, pierwszy uczeń SSN z Doyle Avenue stał się wielce pomocny jako łącznik, a później jako Mistrz Nauczyciel Dharmy dla Polskiej Szkoły. Obecnie istnieją w Polsce 4 ośrodki zenu i 10 grup towarzyszących. Z kontaktu między Amerykanami i Polakami zrodziło się wiele bliskich stosunków.

SSN zaczął przyjeżdżać do Europy w 1978 roku, a od 1980 gościmy go rokrocznie. W 1983 roku powrócił do rodzinnej Hiszpanii Joan Insa z Międzynarodowego Ośrodka Zen w Nowym Jorku, rozpoczynając kierowanie ośrodkami zenu w Zachodniej Europie, pod kierunkiem SSN.

Opatem nowoutworzonej Europejskiej Szkoły Zenu został Do Mun Su Nim.

Od 1984 roku dr Danette Choi, zwana Ji Kwang Poep Sa Nim, zaprzyjaźniona z SSN, zaczyna mu towarzyszyć w podróżach i nauczać. Swoją unikalną styl nauczania nazywa „Buddyzmem Społecznym” i podkreśla rolę zenu w codziennym życiu i stosunkach społecznych. Od 1985 roku po otwarciu Ośrodka Zenu w Paryżu poproszono Ji Kwang Poep Sa Nim, aby się tam wprowadziła. Razem z nią zamieszkali Do Mun Su Nim i Subi Berger.

SSN wykazuje wiele troskliwości, aby utrzymać kontakt z koreańską tradycją. Umożliwił swoim uczniom pobyt w świątyniach koreańskich, a w jego starej Świątyni Hwa Gae Sah mieści się Międzynarodowy Seulski Ośrodek Zenu. Współpracuje on z Głównym Zarządem Zakonu Chogye, a jego międzynarodowym kierownikiem jest Do Gong Su Nim.

Odrębną działalnością SSN są jego starania na rzecz pokoju. W dieśiątą rocznicę przybycia SSN do Stanów, 18 września spotkali się w Ośrodku w Providence, w Cumberland Wielcy Mistrzowie na zorganizowanym przez SSN Zgromadzeniu Światowego Pokoju. SSN wysłał listy do Papieża w tej sprawie, a w liście z 1982 roku wysunął propozycję zwołania konferencji światowych przywódców religijnych. Wiosną 1986 roku takie spotkanie zostało przez Papieża zwołane. SSN podjął także wysiłki dla zjednoczenia Korei. W uznaniu zasług SSN dla budowania pokoju na świecie w dniu 13 maja 1984 roku otrzymał w Seulu Nagrodę Światowego Pokoju, w czasie uroczystości, w której wzięło udział tysiące ludzi.

TAKIE BYŁY POCZĄTKI

Historia narodzin sanghi buddyjskiej koreańskiego Mistrza Zenu Seung Sahna w Polsce stanowi poniekąd moją osobistą przygodę. Tak się złożyło, że to właśnie ja go do Polski zaprosiłem. Nastąpiło to, przynajmniej w sposób dla mnie samego nieoczekiwany. Wcześniej bowiem z żadnymi takimi zamiarami się nie nosiłem, ani też Korea nie stanowiła dla mnie jakiegos punktu odniesienia jeżeli chodzi o zen.

Z „egzotycznym” buddyzmem zen zetknąłem się dzięki swoim dwóm przyjaciółom, którzy wprowadzili mnie w arkana praktyki i filozofii zen, wówczas pioniersko kultywowanych w katowickim ośrodku zen. Pragnę dodać, że jednym z nich był obecny Nauczyciel Dharmy w szkole Seung Sahna — Stanisław Zgola. Działo się to mniej więcej pod koniec 1974 roku. Prawdziwego smaku katowickiej praktyki doświadczyłem podczas swojego pierwszego sessin, trwającego trzy dni, w lutym

1975 roku. Było to na miesiąc przed moją planowaną pierwszą podróżą za ocean.

Mój zen zaczął się na nowo w Nowym Jorku 16 marca 1975 roku. Wyjechałem z gorącym postanowieniem nawiązania kontaktów z ośrodkami rosiego Kapleau, którego uczniem zamierzałem przy okazji zostać. Do koreańskiego ośrodka Won Gak Sah, mieszczącego się wówczas na południowym Manhattanie trafiłem sam. Jako niestrudzony wędrowiec po księgarniach i antykwariatach natrafiłem w słynnej księgarni Samuela Weisera na skromny afisz informujący o „Intensywnej sesji treningu zen z Mistrzem Zen Seung Sahn”. Było to latem 1975 roku.

Udałem się pod wskazany adres. Na miejscu poznałem Jerry Shaira i Linca Rhodesa. Ich miła powierzchowność oraz prosta i niewyszukana uprzejmość przyczyniły się do łatwego nawiązania kontaktu, pozbawionego etykiety zenu. Ośrodek Won Gak Sah tętnił życiem. Stanowił bowiem m.in. centrum religijno-kulturalne także mniejszości koreańskiej z okolicy. Stąd często miały w nim miejsce uroczystości i ceremonie, podczas których tłumnie schodzili się koreańscy i niewielka grupka praktykujących zen Amerykanów. Były to niezapomniane okazje towarzyskie, których prawdziwą atrakcją we wschodnim stylu była degustacja kuchni koreańskiej. Podczas jednego z takich przyjęć poznałem wreszcie Seung Sahn Soen Sa Nima. Była to moja trzecia z kolei wizyta w Ośrodku. Wcześniej pomyliłem mistrza z zamieszkałym na terenie ośrodka mnichem koreańskim. Okazało się, że mistrz słyszał już o mnie od Jerrego. Powitał mnie bardzo serdecznie i bezceremonialnie. Ponieważ śpieszył się na Yong Maeng Jong Jin do New Haven zaproponował mi bez zastanowienia, żebym pojechał tam razem z nim, jako że byłaby to dla mnie niepowtarzalna okazja zapoznania się z koreańską praktyką zen. Wraz z jednym z jego amerykańskich uczniów udaliśmy się tedy małym japońskim samochodem w czterogodzinną podróż. Seung Sahn zachowywał się podczas jazdy bardzo swobodnie i był niezwykle przyjazny w stosunku do mnie, niemal jak stary, dobry kumpel. Zadawał mi różne pytania dotyczące Polski i naszej grupy zen. Pragnął bym poznać nie tylko zendo w New Haven, ale i w Providence, gdzie jednym z jego uczniów jest Polak z pochodzenia (chodziło o Jakuba Perla, o czym jeszcze wtedy nie wiedziałem). Przyjechalśmy na ostatni dzień YMJJ, tej niedzieli uczestniczyłem w rozmowie osobistej, byłem monitorem oraz pozowałem do wspólnego zdjęcia. Do Providence niestety nie pojechałem. Znaczenie spotkania z mistrzem Seung Sahnem miało dotrzeć do mnie i dojrzeć dopiero po powrocie do kraju. Przed wyjazdem do Polski otrzymałem od Jerrego i Linca na drogę garść materiałów wraz z maszynopisem nie opublikowanej jeszcze wtedy książki Seung Sahna „Dropping Ashes on the Buddha” („Strzepując popiół na Buddę”).

Po powrocie do kraju w marcu 1976 zostałem przyjęty na „Członka kandydata Koła Zen Wspólnoty Buddyjskiej w Katowicach”. Od marca

do września 1976 roku, w miesiącach które były okresem praktyki i przemyśleń, z którymi dzieliłem się z moim przyjacielem Markiem Hasem wynikała w końcu moja decyzja napisania do Seung Sahna. Jerry przysłał mi fotografię Mistrza i zapewnienie, że mogę do niego pisać bezpośrednio oraz adres Ośrodka w Providence. W pierwszych listach do Seung Sahna otwarciem cały „bagaż” spraw dotyczących praktyki. W odpowiedzi najczęściej „dostawałem kijem” od Mistrza i otrzymywałem kong-any do rozwiązania. Wreszcie zdecydowałem się i w jednym z listów napomknąłem o możliwości odwiedzenia Polski przez Seung Sahna. W odpowiedzi z dnia 6 czerwca 1977 Mistrz odpisał: „Dziękuję za zaproszenie do Polski wraz z moimi uczniami w przyszłym roku. Proszę Cię abyś wysłał formalne zaproszenie. Oczekuję spotkania z Tobą i Twoją grupą zen.... Chce Cię poznać Jakub i inni. Kiedy przyjeżdżasz do Ameryki? Wielu ludzi twierdzi, że w Twoim kraju nie ma zbyt wiele wolności. Jak zatem możliwe są praktyka zen i religia? Interesuje mnie to.” Po wymianie listów z Jakubem Perlem wysłałem oficjalne zaproszenie dla Seung Sahna.

Jednocześnie znalazłem się w kłopotcie: gdzie przyjmę Mistrza wraz z jego uczniami? Z kłopotu wybawił mnie przypadek. W czasie wspólnej towarzyskiej pogawędki z Andrzejem Czarneckim okazało się, że Andrzej wraz ze swoją żoną Joanną (Husarską) dysponują w miarę obszernym domem niedaleko Krakowa, w Przegorzalach. Z rozmowy wynikało ponadto, że bez przeszkód mogą gościć u siebie Mistrza i jego uczniów. Z pomocą przyszła również sangha w Katowicach. Andrzej Urbanowicz wydał specjalną notkę informacyjną na temat pobytu Seung Sahna w Polsce.

Kiedy w połowie kwietnia 1978 roku Mistrz Seung Sahn wraz z grupą 6-ciu swoich uczniów (Diana Clark z mężem Ezrą, David Gerber, Luise Stanton, Sherry Rochester, Jakub Perl) przylecieli do Warszawy, podjęła ich Warszawska Grupa członków Koła Zen Wspólnoty Buddyjskiej. Na lotnisku w Krakowie powitaliśmy całą grupę dzień później.

Z lotniska udaliśmy się prosto do domu Czarneckich w Przegorzalach. Tam też odbyło się pierwsze polskie Yong Maeng Jong Jin i uroczysta ceremonia przyjęcia pięciu wskazani. Tym samym swój żywot rozpoczęła nowa rodzina zen, pierwsza w kraju, mianowicie rodzina „Myong” — „Jasna”. Otrzymałem wtedy swoje pierwsze imię buddyjskie Myong Do, co znaczy „Jasna Droga”. Andrzej Czarnecki, jako gospodarz miejsca otrzymał stosowne imię Myong Am, co znaczy „Jasny Dom”. W ten oto sposób wraz z całą kilkunastuosobową grupą przyjaciół staliśmy się „zaczynem” nowopowstałej sanghi buddyjskiej. W domu Czarneckich panowała wesela atmosfera święta. Seung Sahn określił ten dom „praklą zen”, w której powinno się odbywać cykliczne „pranie na sucho”.

Będąc u nas Seung Sahn odwiedził siedzibę sanghi Wadzrajany, z jej

kierownikiem Władysławem Czapnikiem, gdzie również miała miejsce mowa Dharma tłumaczona przez nieocenionego w tym względzie Jakuba Perla. Dzięki Czapnikowi mogliśmy zorganizować spotkanie publiczne w Krakowie, w Kaplicy Adwentystów. Był to swego rodzaju pierwszy dialog interreligijny w Polsce.

Niezwykłe uroczyscie został Seung Sahn przyjęty przez najliczniejszą wówczas sanghę buddyjską w Katowicach. Muszę powiedzieć, że dopięta na ostatni guzik organizacja robiła zaskakujące wrażenie, zwłaszcza na naszych gościach. Tutaj też mistrz wygłosił uroczystą mowę „Nam Cham”. Można śmiało narwać to wydarzeniem bez precedensu, gdyż z tradycji buddyjskiej w Chinach wynika, że tego rodzaju mowę mistrzowie wygłaszali tylko przy specjalnych okazjach. Oznacza ona „wspólne zebranie w celu sprawdzenia Dharma”.

Po powrocie do Stanów, z końcem maja 1978 roku Seung Sahn napisał „Bardzo podobało mi się w Twoim kraju, również podobała mi się sangha. Bardzo ciepła, bardzo jasna, bardzo czysta i tak bardzo w rodzinnym stylu. Podobnie jak w naszym Ośrodku Zen. Bardzo dziękuję Ci i całej polskiej sandze.”

Antoni Szoska

HISTORIA KRAKOWSKIEGO OŚRODKA ZEN

Powstanie Krakowskiego Ośrodka Zenu zostało zainspirowane w roku 1978 pierwszą wizytą w Polsce Mistrza Seung Sahna. Po jego wyjeździe w każdą środę w mieszkaniu Joanny i Andrzeja Czarneckich w Przegorzalach pod Krakowem organizowano regularną praktykę zenu, której towarzyszyło odczytywanie pism Mistrza — uczono się śpiewu koreańskiego i innych elementów praktyki. Tu także zorganizowano pierwsze samodzielne Yong Maeng Jong Jin. Lato 1979 roku przyniosło Ośrodkowi dodatkowy zastrzyk energii jakim stała się niewątpliwie wizyta Mistrza Nauczyciela Dharma George’a Bowmana z żoną. Ich bezpośrednia serdeczność i duch opiekuńczy, który otoczył nie tylko zorganizowane pod ich kierunkiem Yong Maeng Jong Jin, ale zaowocował licznymi spotkaniami nieformalnymi, w sposób znaczący pobudził wolę praktyki i zbliżenia się ludzi.

Z końcem tego roku Krakowski Ośrodek Zenu przeniósł się z Przegorzal do niewielkiej kawalerki przy ulicy Basztowej w Krakowie. Podówczas kierował nim jeszcze Andrzej Czarnecki, który równocześnie zainicjował praktykę zenu w innych miastach Polski, przede wszystkim w Warszawie, dokąd wkrótce się przeniósł na stałe. Ośrodek tymczasem zmienił siedzibę po raz wtóry: na początku 1980 roku schronienia przy

ul. Księcia Józefa udzielił mu jeden z pierwszych uczniów Seung Sahna w Polsce — Krzysztof Skaldia. Mimo stałych niedostatków lokalowych (Ośrodek tułał się w tym czasie parokrotnie: z ul. Księcia Józefa przeniósł się na ul. Telimena, a stamtąd na ul. Dietla) praktyka zenu rozwijała się nieprzerwanie. Powiększało się też grono osób sympatyzujących. Regularnie odbywały się praktyki wieczorne i comiesięczne Yong Maeng Jong Jin, w których uczestniczyli m.in.: Marek Elzbieciak, Ola Ulatowska (obecnie Porter), Rysiek Reszka, Benjamin Czapla. Nieprzerwanie trwała wymiana korespondencji z Ośrodkiem Zenu w Providence.

22 czerwca 1982 roku w Ministerstwie d/s Wyznań zostało, staraniem członków Ośrodka, zarejestrowane Stowarzyszenie Buddyjskie Zen Chogye w Polsce. W tym samym mniej więcej czasie na zaproszenie Mistrza Seung Sahna wyjechali do Providence Zen Center Antek Szoska i Andrzej Czarnecki, aby wziąć udział w Kyol Che oraz uroczystości nadania im funkcji Nauczycieli Dharma.

Tymczasem Ośrodek Krakowski otrzymał oficjalny przydział lokalu przy ul. Bogusławskiego 2/18a, gdzie działa do dziś. Jego pierwszymi mieszkańcami byli: Bogdan Dyduch, Anna i Krzysztof Skaldowie, Jacek Ślebodziński, Stefan Rzeszot, Fred Mardyla i Stanisław Półtorak. Nowy lokal zajęty przez buddystów znajdował się w stanie kompletnej dewastacji. Aby doprowadzić go do stanu jako takiej używalności trzeba było niemałej ofiarności i wytrwałości nielicznej grupy zapaleńców. A jednak jeszcze przed jesienią tegoż roku prowadzono tam nie tylko wieczorne, ale i poranne praktyki oraz tradycyjne comiesięczne 3-dniowe Yong Maeng Jong Jin.

W roku 1982 liczba osób stale praktykujących powiększyła się między innymi o Annę Burzyńską, Stefana Bocheńskiego, Basię Hudzik i Jacka Szepana. Grupa ta powitała w Krakowie kolejnego gościa Mistrza Nauczyciela Dharma See Hoy Liau. Jego wizyta była dla całej sanghi ważnym wydarzeniem: w Ośrodku odbywały się praktyki formalne z jego udziałem oraz, pierwsze dla wielu osób, rozmowy osobiste z Mistrzem.

Anna i Krzysztof Skaldowie wyprowadzili się z Ośrodka w roku 1983, zamykając tym samym kolejny etap jego historii. Latem tego roku odbyło się tu pierwsze w Polsce 3-tygodniowe Kyol Che, w którym wzięło udział aż 9 osób. Rok później (1984) mieszkańcy Ośrodka i stali praktykujący podjęli się przeprowadzenia generalnego remontu — własnymi siłami wykonali malowanie, cyklinowanie podłóg, przegrodzenie kuchni (z której powstał tzw. „pokój Mistrza”), wykonano ołtarz i wiele prac zdobniczych. Kiedy w listopadzie 1984 roku po raz kolejny przybył do Krakowa Mistrz Soen Sa Nim — ośrodek był nie do poznania: zwykłe czynszowe mieszkanie przeistoczyło się w dom wspólnoty buddyjskiej, tętniący atmosferą spokoju i zapachu kadzideł. Wszystko to stworzyło atmosferę do przeprowadzenia pierwszego w Krakowie Yong

Maeng Jong Jin Nauczycieli Dharma. Liczba członków i stałych praktykujących znów się powiększyła, między innymi o Marzannę Magdóń, Józefinę Werner i Mirosława Oskwarkę. Od wielu osób Mistrz odebrał wskazania Nauczyciela Dharma i nadał im buddyjskie imiona.

Od tego czasu wzmożła się także działalność Ośrodka na zewnątrz. Częste wizyty gości (Patrz: Kalendarium) inspirowały do licznych spotkań publicznych, prezentujących idee zenu nie tylko w zamkniętym kole praktykujących. Znacznie poszerzono działalność informacyjno-wydawniczą, podreperowano aktywność biblioteki Ośrodka, rozpoczęto prace kronikarskie.

Mimo zmieniających się osób kierujących Ośrodkiem (kolejno od roku 1978 kierowali nim: Antek Szoska, Andrzej Czarnecki, Krzysztof Skaldia, Stefan Rzeszot, Jacek Ślebodziński, Fred Mardyla, Jacek Szepan, Rysiek Reszka i obecnie Stefan Bocheński), co w równej mierze odnosi się do rotacyjnie (z własnej woli) zamieszkujących Ośrodek kotów (prawdopodobnie jest to związane ze zmienną ilością szczurów), krakowska sangha jak zawsze, dniem i nocą otwarta jest dla wszystkich, którzy zapragnęliby z nami dzielić dom wspólnej buddyjskiej rodziny.

KALENDARIUM

- 1978 IV Soen Sa Nim — pierwsza wizyta w Polsce
- 1979 VI MNDh George Bowman — YMJJ w Przegorzalach
- 1981 X Soen Sa Nim — spotkanie publiczne na Akademii Sztuk Pięknych
- 1982 XII MNDh See Hoy Liau — spotkanie publiczne w Śródmiejskim Ośrodku Kultury (ul. Mikołajska)
- 1984 XI Soen Sa Nim — spotkanie publiczne
- 1985 V NDh Ellen Sidor, redaktor naczelny „Primary Point”
VIII MNDh Barbar Rhodes — spotkanie publiczne w Domu Kultury pod Baranami
- XI MNDh Jakub Perl — spotkanie publiczne w Domu Kultury Pod Baranami
- 1986 I Muchen Roshi (jap), specjalista medycyny niekonwencjonalnej
X MNDh Jakub Perl — spotkanie ekumeniczne w Klubie Inteligencji Katolickiej oraz pielgrzymka ekumeniczna do Opactwa Tynieckiego
- 1987 X Soen Sa Nim, Jakusho Kwong Roshi i MNDh Jakub Perl — pielgrzymka ekumeniczna do Opactwa Tynieckiego
XI Soen Sa Nim — spotkanie z pracownikami Instytutu Filozofii UJ, spotkanie ekumeniczne w klasztorze OO. Kapucynów, spotkanie publiczne w sali Instytutu Psychologii UJ, spotkanie z karatekami w szkole przy ul. Grochowskiej

- XI Soen Sa Nim, Poep Sa Nim (dr Danette Choi) — spotkanie publiczne w Teatrze STU
- 1988 III Claude Diolosa (RFN), specjalista tradycyjnej medycyny chińskiej i sztuk walki
- IV Baker Roshi (USA), spadkobierca Dharmy Suzukiego Roshiego
- IV Atum O'Kane (USA), Wiceprezydent Międzynarodowego Zakonu Sufi
- V MNDh Mu Deung (uprzednio See Hoy Lian) — spotkanie publiczne w Domu Polonii

HISTORIA WARSZAWSKIEGO OŚRODKA ZEN

Regularna praktyka w WOZ rozpoczęła się wiosną 1980 roku. Ośrodek znalazł wówczas swą siedzibę w wynajętym mieszkaniu przy ul. Kępowieckiego, w dzielnicy Warszawa-Wola. Wraz z Alą i Andrzejem Czarneckim zamieszkało tam około 6 osób. Przez kilka miesięcy praktyka odbywała się dwa razy w tygodniu, a od czerwca 1980 roku — codziennie. Pioniery podjęli również próbę organizowania 3-dniowych Yong Maeng Jong Jin. W czerwcu 1981 roku skończył się okres wynajmu i na krótki czas członkowie grupy znaleźli się na warszawskim Mokotowie, przy ulicy Sobieskiego. Oprócz małżeństwa Czarneckich przebywało tam około 8 osób, między innymi Leszek Wierzbicki, Bożena Andrejczuk i Rómek Sakowicz. Mieszkanie sprawiało wrażenie małej świątyni. Sala Dharmy wyłożona drewnem, niewielki podest, na którym umieszczono ołtarz, harmonizował z ogólnym nastrojem medytujących. We wrześniu 1981 roku miała miejsce pamiętna wizyta Soen Sa Nima. Do przeprowadzenia Kido oraz YMJJ wynajęto ogromną salę zakładów „Cora” przy ul. Terespolskiej. Bardzo liczna grupa osób przyjęła 5 wskazań. Odbyła się też ceremonia buddyjskich ślubów. Następnie Warszawski Ośrodek Zen znalazł szczęśliwą siedzibę przy ulicy Protazego, w dzielnicy Żaczka. W przeciwieństwie do poprzednich lokali, które znajdowały się w wielopiętrowych budynkach, była to spokojna przystań — parterowy domek jednorodzinny, otoczony niewielkim ogródkiem. Posesja obejmowała obszerną, największą z dotychczasowych, salę Dharmy oraz 3 pokoje mieszkalne. Rozpoczął się okres regularnych praktyk porannych oraz wieczornych, a także comiesięcznych, trzydniowych ośrodków. W grudniu 1981 roku odbyły się 7-dniowe medytacje z okazji Dnia Oświecenia Buddy. W kwietniu 1982 roku, mimo trwającego nadal stanu wojennego, przybył do Ośrodka Soen Sa Nim w towarzystwie Jakuba Perla. Odbyły się 3-dniowe YMJJ oraz ceremonia wskazań. Funkcje Opata Stowarzyszenia oraz Głównego Nauczyciela Dharmy w

Warszawskim Ośrodku sprawował dotąd nieprzerwanie Andrzej Czarnecki.

W sierpniu 1982 roku zostały pomyślnie sfinalizowane starania o posiadanie własnego budynku. We wrześniu tego roku obszerna posesja przy ulicy Małowiejskiej 24 przyjęła swoich pierwszych mieszkańców. Były to dwa małżeństwa — Andrzej i Ala Czarnecky wraz z dziećmi oraz Jakub Brzeziński i Bożena Słowińska także z potomstwem. Przybył również Krzysztof Słoma, który pełnił przez dłuższy czas funkcję Gospodarza i walczył o wprowadzenia pierwszych porządków. Jesień 1982 roku mijała pod znakiem YMJJ pracy. Porządkowano teren, wyposażano salę Dharmy, która mieściła się w niewielkim pokoju na parterze budynku, adaptowano wnętrze domu do potrzeb mieszkańców. Pod troskliwym okiem członków sanghi ośrodek nabywał estetyczny wygląd. Coraz bardziej było również uładzone jego otoczenie z ogrodem i sadem. W pielęgnację roślin wiele serca i wysiłku wkładał Kuba Brzeziński, a potem Marta Kosiłowska.

W grudniu 1982 roku odbyło się 7-dniowe YMJJ, prowadzone przez See Hoy Lian (obecnie Mu Deung Su Nim). Wcześniej rozpoczęły się wizyty gości. Jesienią 1982 oraz w lutym 1983 przebywał w Ośrodku, prowadząc medytacyjne ośrodkowania, Sotetsu Sensei — nauczyciel zen Klaus Zernickow z Berlina Zachodniego. We wrześniu 1983 roku przybył po raz pierwszy do Polski i do Ośrodka w Palenicy spadkobierca Dharmy Roshiego Maerzumi — Maerzel Genpo. Od czasu jego wizyty datuje się systematyczny rozwój sanghi Kaedzeon. Podobnie, dzięki pobytowi w Warszawskim Ośrodku Zen, powołał Sotetsu Sensei grupę osób praktykujących w stylu rinza.

Od wiosny 1984 roku rozpoczęła się poważna inwestycja — budowa nowej sali Dharmy. Do roboty przy wykopach przybyła dzielna grupa gdańszczan, przywiedziona przez Tadeusza Sotysowskiego. W ciągu lipca i sierpnia pracowano przy fundamentach, a wyróżniali się w tym dziele m. in. Krzysztof Słoma, Olek Skwara, Edek Nurek, Włodek Bartnicki. Następnie zaprzyjaźniony cieśla — Leon Palesa — przy pomocy niewykwalifikowanej, ale niezwykle ofiarnej siły roboczej, złożonej z członków sanghi, kontynuował stawianie drewnianego szkieletu.

W sierpniu 1984 roku przyjechał po raz drugi do Polski Mu Deung Su Nim i poprowadził 3-tygodniowe Kyol Che. Jesienią, podczas wizyty Soen Sa Nima, główne uroczystości odbywały się już w nowej sali Dharmy, choć w warunkach polowych.

Rosła też sangha liczebnie, a wraz z nią Warszawski Ośrodek. Funkcję kierownika Ośrodka pełnili kolejno Rómek Sakowicz, Teresa Tolak i Ala Czarnecka.

W maju 1985 roku na terenie świątyni Do Am Sah, w ogrodzie, odbył się uroczysty Wesak, gromadzący przedstawicieli wszystkich grup buddyjskich. Poszczególne wspólnoty weszły, jak widać, w okres współdziałania.



Po sessin z Toni Packer, Kamieńczyk 1978 r. Spacer w kierunku miejsca zwanego „Bożą Męką”, skrzyżowania drogi od Kielc w Dolinę Wilkowską. Pierwszy na zdjęciu: Wojciech Eichelberger, Sensei Toni Packer, Nyogen (Włodzimierz Nowak), Tomasz Hołuj, Bolesław Rok, Jacek Dobrowolski, Joanna Eichelberger, Dagmara von Biel, Krystyna Eichelberger, Teresa Korbel, Anna Andrzejewska, Krystyna Kurzyca.

Zbigniew Miluński

„Doświadczenie Zen z perspektywy lat”

Zanim zacznę mówić na temat chciałbym powiedzieć o dwóch sprawach. Po pierwsze, bardzo się cieszę, że w końcu dotarłem na Piastowską i mogę się z Wami znowu spotkać. Dziękuję za to, że mogę tu być, a zwłaszcza dziękuję tym, dzięki którym to spotkanie doszło do skutku, zwłaszcza Tobie Andrzejowi i Tobie, Jasiu. To po pierwsze, a po drugie dziękuję za zaproszenie, żeby coś powiedzieć, bo dzięki niemu mogłem zatrzymać się i samemu przyjrzeć z innej już perspektywy temu, co było moim i naszym udziałem w latach siedemdziesiątych, mogę też uświadomić sobie bardziej jak to doświadczenie na nas wpłynęło i jak nadal nas kształtuje.

Kiedy patrzę wstecz na siebie i na nas, na to jacy byliśmy i co oraz jak robiliśmy, to pojawiają się we mnie różne, często sprzeczne uczucia i mam do tamtego doświadczenia stosunek bardzo ambiwalentny. Pamiętam jak to się zaczęło. Jakoś w czerwcu 1974 roku – miałem wtedy 20 lat - jakiś znajomy powiedział mi, że jakiś zlot czy spotkanie ma się odbyć we wsi Kamieńczyk pod Kielcami.

Nie umiał mi powiedzieć o co chodzi, ale mówił, że to organizują jacyś artyści, ale generalnie fajni ludzie i żeby tam pojechał. Nie bardzo wiedział kiedy to będzie, ale wiedział, że jakoś niebawem, chyba na początku lipca. Akurat wtedy wybierałem się na autostopową wólcę po Polsce. Akurat pierwszy kurs – dobrze po południu – złapałem do Krakowa. Kiedy o tym myślałem jadąc na dzisiejsze spotkanie, to przypomniał mi się tamten wieczór i moment kiedy podejmowałem decyzję, gdzieś na szosie pod Kielcami czy wysiąść z tamtego samochodu, którym jechałem wtedy i ruszyć w nieznane na poszukiwanie wsi Kamieńczyk. Pamiętam, że nie wysiadłem. Pojechałem dalej, ale przypomniało mi się intensywne przeżycie jakiego wtedy doświadczyłem. Było to doznanie natrączywego wezwania, któremu się jednak oparłem. Wtedy. Uległem półtora roku później.

Wspominam te pierwsze przeżycia tak szczegółowo, bo chcę pokazać, że to nie był przypadek; że istniało jakieś głębsze pokrewieństwo, które sprawił, że spotkaliśmy się i robiliśmy to, co robiliśmy. Ale co właściwie



Po kilkudniowym grupowym zazen prowadzonym przez Andrzeja Urbanowicza, Kamieńczyk 1976 r. Siedzą od lewej: Adam Sobota, Tomasz Hohuj, Aleksander Gordon, Marcel Markowski, Zbigniew Miliński, Stefan Sencerz, Urszula Broll-Urbanowicz, Anna Andrzejewska, Ekko (Urszula Sapeta), Barbara Szewczyk, Grzegorz Szewczyk, Andrzej Urbanowicz; stoją: Janusz Korbel, Marek Mazij, Zbigniew Misiak, Roman Czepulkowski, Jarosław Miłostawski, Zenon Rochowski, ?, Włodzisław Duch, Joanna Eichelberger, Wojciech Eichelberger, Jacek Dobrowolski, Anna Jedynak, Bolesław Rok, Jacek Kwaśnik, Konstanty Kowalski, Zenon Bramowski, Bogusław Kowalski, Henryk Smagacz, Barbara Kaniuga, Jan Sar, Maria Duch, Leopold Lisicki, ?, Paweł Górski, Joanna Lasota, Krystyna Eichelberger, Adam „Bosman”, Maurycy Burecki.

takiego robiliśmy? Moim zdaniem stanowiliśmy grupę ludzi, którzy jakoś przeczuwali i mniej lub bardziej zdawali sobie sprawę z tego, że – mówiąc metaforycznie - są na coś chorzy, ale do końca nie wiedzieli na co cierpią i jak się z tej choroby wyleczyć. Dowiedzieliśmy się, że jest lekarz, który twierdzi, że wie na co jesteśmy chorzy i – co więcej - umie leczyć przypadłość, która nas dotknęła. Uwierzyliśmy na słowo i z wielkim oddaniem, wiarą i ufnością oddaliśmy się w ręce owego lekarza. Cała ironia sytuacji polegała na tym, że lekarz też cierpiał na tę samą chorobę i równocześnie był przekonany o tym, że już się z niej wyleczył i nabył wystarczających kompetencji, żeby leczyć innych. Uważał tak, pomimo tego, że lekarze u których sam uprzednio przechodził kurację i pobierał nauki uważali, że jeszcze jej nie skończył. Przedstawiając siebie jako lekarza

potrzebował jakiejś legitymacji, więc powoływał się na swoich nauczycieli oraz wielką duchową tradycję, którą reprezentowali i równocześnie kręcił i ukrywał fakt, że choć się uczył i dużo nauczył, to zdaniem swoich nauczycieli jeszcze się nie nauczył i nie wyzdrowiał na tyle, żeby być zdrowy i leczyć innych.

Ten niewygodny sekret, wciąż ukrywany i boleśnie ujawniany w kolejnych, dramatycznych odsłonach, w którego ukrywanie i podtrzymywanie – nieświadome i świadome – byliśmy wciążani, ale również sami wciążaliśmy innych i sami – mniej lub bardziej świadomie i z mniejszym lub większym uporem – podtrzymywaliśmy, jest dziedzictwem, które ściga i określa wielu z nas po dzień dzisiejszy. Są tacy, którzy potępiają naszego lekarza i czynią go odpowiedzialnym za całe zło jakie wydarzyło się i wydarza w

życiu jego byłych i obecnych uczniów. Są i tacy, którzy pomimo tego co działo się przez te wszystkie lata z naszym lekarzem i wybranymi przez niego spadkobiercami jego nauk, nadal zaprzeczają prawdzie i podtrzymuje mit o jego wielkości i kompetencjach. Są również i tacy, którzy odcinają się od całej tej sprawy i swojego w niej udziału utrzymując, że ich zdaniem nie ma żadnego znaczenia to czy nasz lekarz był prawdziwym nauczycielem czy oszustem. Pomimo upływu lat trwa nadal zażarta dyskusja, która się nie kończy i skończyć – jak sądzę – nie może, bo to czego w niej brakuje, to uznania faktu, że doświadczenie, które stało się naszym udziałem nie przytrafiło nam się przypadkiem.

Powiem tak: każdy ma takiego Kapleau na jakiego sobie zasłużył. W naszym było coś, co nas do niego przyciągnęło. Mieliliśmy lub nadal mamy z nim jakieś pokrewieństwo. Silniejsze lub słabsze, ale jednak. Coś co nas z nim łączy, albo w nas rezonuje w odpowiedzi na jego muzykę. Co to jest? W czym jesteśmy, w czym jestem do niego podobny i czy nadal chcę taki być? Czego nauczyło

mnie to doświadczenie? Jakie wnioski z niego wyciągam? Jak zamierzam je zastosować? Co muszę i chcę w sobie zmienić, żeby tak się stało? Co mi utrudnia dokonanie tej zmiany? Wydaje mi się, że jedynie podejmując te pytania, odpowiadając sobie na nie uczciwie i wcielając w życie odpowiedzi można dokończyć tę niekończący się spór.

Więc może zacznę od siebie: jaki jest ten mój wewnętrzny Kapleau. Wie lepiej. Jest o tym głęboko przekonany. A jeżeli wejdzie w jakiś szerszy nurt, którego sam nie wymyślił, to jest przekonany, że to co wybrał jest lepsze od innych rozwiązań i dodaje mu rangi; że – mówiąc wprost – jakoś jest lepszy od innych i patrzy na nich z góry. Rzadko kiedy zajmuje centralną pozycję, raczej trzyma się tła. To pomaga mu zachować swoje poczucie wyższości. Kiedy piszę ten list do Was wkrada się subtelnie w to co robię i nagle zauważam, że jakoś tak zaczynam do Was nie tyle mówić, co się wypowiadać i wyjaśniać o co w tym wszystkim chodzi z pozycji eksperta, ale oczywiście szanując odmienne zdania. Na pozór. Gdyby ktoś mi nastąpił na odcisk, to



Podczas I Spotkania na Piastowskiej 1, 2008 r., od lewej: Piotr Jankowski, Małgorzata Borowska, Andrzej Urbanowicz, Nina Orłow, Krzysztof Lewandowski, Ewa Jankowska, Jan Przyłuski.

mój wewnętrzny Kapleau gotów jest wyciągnąć dwururkę i odstrzelić głowę przy pomocy różnych zabiegów i argumentów, które tego kogoś zdyskredytują i pozbawia wiarygodności. Mój wewnętrzny Kapleau sprawia, że bardzo jest mi trudno poddać się wymaganiom i ukończyć jakiś trening, uznać, że ktoś inny niż ja wie lepiej co i jak należy zrobić. To naprawdę trudny koleś i nie jest łatwo żyć z nim pod jednym dachem. Trzeba mu się podporządkować. Jeżeli to zrobisz da ci do zrozumienia, że jesteś na właściwej drodze, ale daleko ci do ideału – w domyśle – do niego, ale tylko w domyśle, bo prędzej umrze niż się do tego przyzna. Jest wszak uduchowiony i wolny od ego. Jeżeli gdzieś mówi „my”, to jedynie w tzw. „trybie terapeutycznym”. Sam wolny jest od przypadłości, które opisuje. Natomiast jeżeli nie chcesz mu się podporządkować, masz inne zdanie, to masz poważny kłopot. Podważasz autorytet, jesteś krnąbrny, niemoralny, masz niskie, egoistyczne pobudki lub niemoralne intencje, odbija ci lub zaślepia cię ego, albo wszystko na raz i niestety jedyne, co można z tobą zrobić, to cię wyeliminować – oczywiście dla dobra innych i ze smutkiem. Sam do tego zmuszasz, pomimo zacnych usiłowań i dawanych wielkodusznie szans, wszak nie chcesz się podporządkować jednemu prawdziwemu przewodnikowi, który widzi i wie to, czego ty nie dostrzegasz i nie możesz dostrzec. Wszak jest to zastrzeżone dla tak czy inaczej „oświeconych”.

Mógłbym ten opis rozwijać, ale może wystarczy, bo rośnie we mnie potrzeba, żeby się z Wami podzielić odkryciem na jaką chorobę cierpieliśmy. Kiedy staram się uczyć od tego co przeszliśmy i próbuję odpowiedzieć sobie na to pytanie, to sędzę, że cierpieliśmy i zapewne w tej czy innej mierze nadal cierpimy na przypadłość, na którą pierwsza zwróciła mi uwagę moja żona, Anija. Jest to najbardziej rozpowszechniona choroba w naszym świecie. Cierpiący na to schorzenie są głęboko przekonani, że jest coś cenniejszego niż żywa istota i jej dobro. To może być złoto, albo władza, albo jakaś doktryna, wiara lub ideologia, albo święty spokój czy wygoda. Możliwości jest wiele. Spotkałem na przykład mistrza zen, który oświadczył, że jest gotów poświęcić wszystkich swoich uczniów dla tego jednego, któremu będzie mógł prze-

kazać dharma. Jak się nad tym zastanawiam, to wydaje mi się, że trudno o większy absurd niż ta wypowiedź, ale świat, w którym żyjemy i nasze własne myślenie pełne jest takich absurdów.

Zbliżając się do końca tej wypowiedzi, chcę jeszcze dodać, że dziękuję za to doświadczenie zen, które stało się moim udziałem. Staram się z niego korzystać najlepiej jak potrafię, choć widzę, że idzie mi z tym różnie – raz lepiej, a raz gorzej. Wiele mnie ono nauczyło i nadal uczy. Ciągłe jest żywe. Tak to przynajmniej czuję po latach. Oprócz trudnych i niepotrzebnych, zawierało wiele przeżyć pięknych i głębokich. Często ich wartość i znaczenie udało mi się zrozumieć dopiero dużo później. Chociażby nocne spotkanie z drzewem jakie miałem w ostatnią noc sessin prowadzonego przez Philipa Kapleau w 1979 roku. Wtedy tamto spotkanie było dla mnie jedynie przejmującym przeżyciem i potrzeba mu było wielu lat, żeby się do mnie przebić – żebym uświadomił sobie, że uczy mnie ono i otwiera na doznawanie tego, że żyjemy pośród nieskończonej liczby żywych istoty i że my, ludzie, jesteśmy z nimi wszystkimi intymnie spokrewnieni.

Kiedy to piszę, to mam łzy w oczach i znowu boli mnie serce – przypadłość, która mnie



Zbigniew Miłusiński, II Spotkanie na Piastowskiej 1, 2009 r.

mężczy od pewnego czasu. Kiedy zwracam się ku niemu i temu co je ściska, a następnie zmieniam tożsamość i staję się tą mocą, która trzyma je w uścisku, to słyszę głos, który mówi we mnie: „Czuj i wyrażaj co czujesz. Nic nie ukrywaj”.

Dziękuję Wam, że jesteście. To było takie dobre, że mogliśmy się znowu spotkać, że mogłem Was znowu zobaczyć. Odnowić więź, która nas łączy. Usiąść w kręgu i wysłuchać, co każda i każdy z nas ma do powiedzenia. Jesteście mi bardzo bliscy. Dziękuję.

Droży Nieobecni,

Tak naprawdę byliście wśród nas obecni -- wspomnieliśmy Was, przekazane były Wasze słowa do nas. Wśród nich -- nagranie wypowiedzi Janusza Korbela o praktyce duchowej w kontekście ekologii.

Zaczęliśmy spotkanie od dwóch rund zazen. Potem były „oficjalne” wystąpienia niektórych osób, zapowiedziane w mailach rozesłanych przez Jasia, a potem -- każdy mówił, co chciał powiedzieć. Tym razem nie było papierosów! Za to na koniec przyjechało jedzenie ze „Złotego Ośła”. Podobnie jak w zeszłym roku, wypłynęła sprawa naszego stosunku do Philipa Kapleau, ale emocje były znacznie mniejsze i temat się nie utrzymał. Mniej było o tym i do przeżywania, i do mówienia. Zamknął tę sprawę Zbyszek Miłunski, mówiąc, że każdy ma takiego PK, na jakiego zasłużył, i zachęcając, aby zbadać, co z niego nosimy w nas, skoro kiedyś mieliśmy z nim ważną dla nas relację. Wiele osób wyraźnie oddzielało w swoich wypowiedziach medytację od buddyzmu czy

w ogóle od wszelkiej zinstytucjonalizowanej religii. Cenią i często dalej uprawiają medytację, choć do religii pozostają z dystansem.

Oprócz nas -- starych wyjadaczy -- było trochę młodych ludzi z katowickich grup buddyjskich, którzy chcieli przyjrzeć się kawałkowi historii.

Po części oficjalnej oglądaliśmy film, przedstawiający Andrzeja, jego twórczość i pracę oraz ludzi z nim związanych. Też kawałek historii. Nawet dotykając jej osobiście, często można nie mieć orientacji, jak to wygląda w „ogólnym planie”. Więc dobrze, że został wyświetlony ten film. I dobrze, że się spotkalismy.

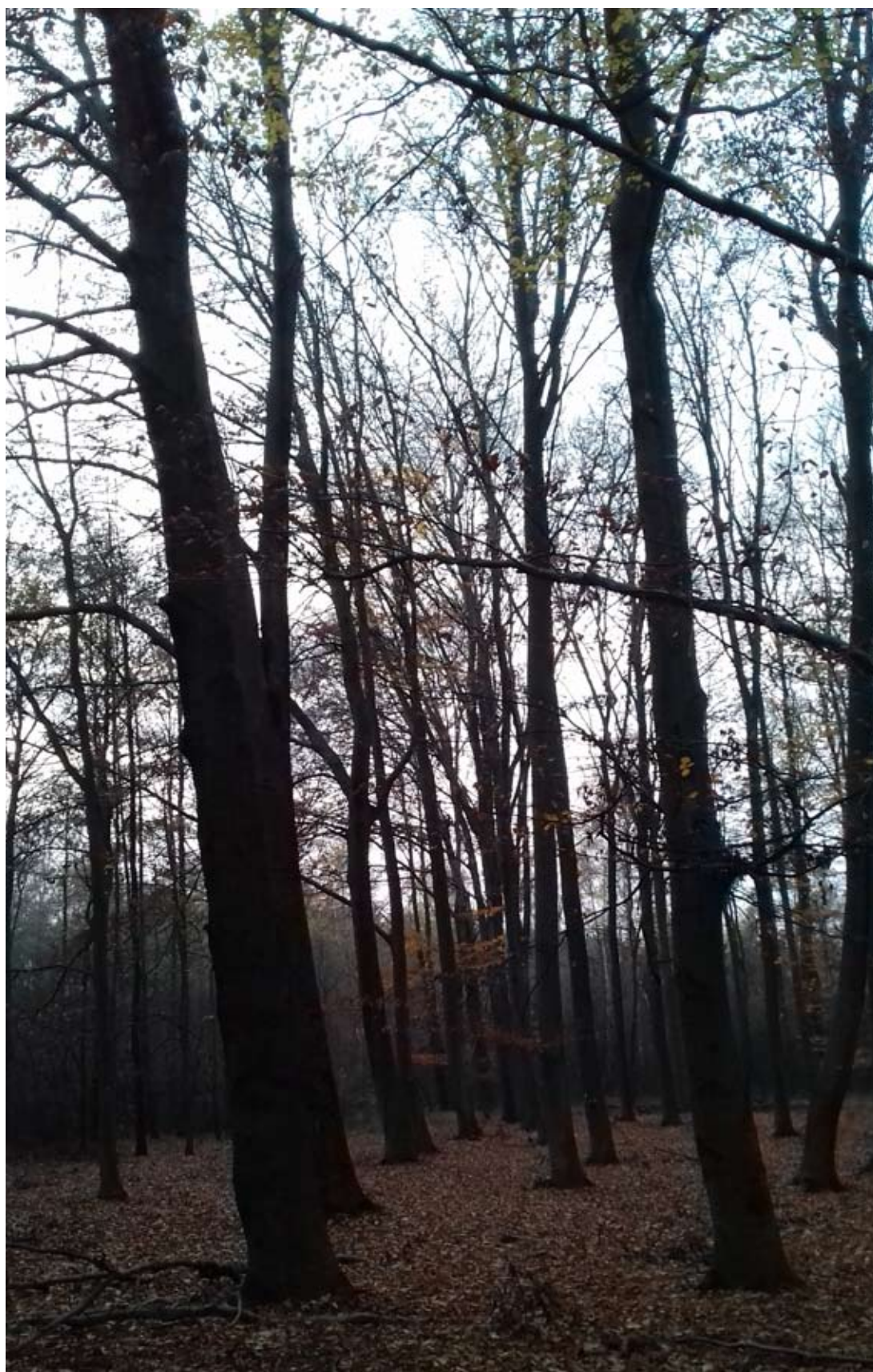
Pozdrawiam serdecznie wszystkich,

Ania Jedynak

Biogramy dwóch osób wymienionych przez L.Kulmatyckiego

Zbigniew Thille. Charyzmatyczny, znakomity psychiatra, zwolennik humanistycznych form terapii, twórca unikalnego w Polsce oddziału otwartego dla uzależnionych od substancji psychoaktywnych. W latach 70. przez niedługi okres czasu był Dyrektorem Wojewódzkiego Szpitala dla Psychicznie i Nerwowo Chorych w Lubiążu.

Tadeusz Pasek. Jeden z najbardziej aktywnych propagatorów jogi w Polsce w latach 60. i 70. Autor i tłumacz wielu prac na temat jogi oraz twórca nowatorskiego systemu ćwiczeń relaksowo-koncentrujących opartego na jodze i zen. Przez ostatnie lata przebywał w Kanadzie.



Medytacyjna joga Grotowskiego*

Spotkanie ze Wschodem, już nie w sensie teatralnym, ale szerszym, ludzkim, wydaje mi się sprawą istotną. Ktoś bardzo ładnie powiedział „Europejczyk, który nigdy nie widział Indii, przypomina mężczyznę wychowywanego przez całe życie w zakładzie dla chłopców, który nigdy nie widział dziewczyny.”

Jerzy Grotowski - urodzony w 1933 r. w Rzeszowie, po studiach teatralnych w Krakowie i w Moskwie wraz z Ludwikiem Flaszenem zakłada w Opolu w 1959 r. awangardowy „Teatr 13 Rzędów”. W drugiej połowie lat 60. przenosi się wraz z zespołem do Wrocławia i tworzy „Teatr Laboratorium”. To w tym okresie odnosi największe sukcesy za granicą spektaklami *Akropolis*, *Księżę Niezłomny* i *Apocalypsis cum Figuris*. W latach 70. rozpoczyna warsztaty parateatralne oraz „teatr źródeł”, który wraz z wprowadzeniem stanu wojennego zostaje przerwany. W 1982 r. opuszcza Polskę i emigruje do Stanów Zjednoczonych, gdzie zaproponowano mu pracę na Uniwersytecie. Od 1985 r. we włoskim Pontedera tworzy „Centro di Lavoro di Jerzy Grotowski” gdzie pozostaje do śmierci (1999 r.). Pod koniec życia uhonorowany doktoratami honoris causa, m.in. Uniwersytetu Wrocławskiego. W ostatniej fazie życia zostaje profesorem w specjalnie otwartej katedrze Antropologii Teatru w Collège de France. Jego działalność dzieli na trzy fazy: faza spektakli teatralnych, faza działań parateatralnych i faza akcji indywidualnych czy pieśni wiibracyjnych.

W manifestie „Ku teatrowi ubogiemu”

w 1965 r. pisał tak: „Dlaczego zajmujemy się sztuką? Aby przekroczyć swoje bariery, wyjść z własnych ograniczeń, zapłacić to, co jest naszą pustką i kalectwem, zrealizować się czy też – jak wolalby to nazwać – dojść do spełnienia. Jest to nie stan, nie kondycja po prostu, ale proces, jakby mozolne dźwiganie się, w którym to, co w nas ciemne, ulega prześwietleniu”¹. W kategoriach psychologicznych można by zatem mówić o „akcie transgresji”, a nie o żadnym teatrze. Kiedy Jerzy Grotowski był u szczytu swoich możliwości, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym, kiedy był „na fali” w przepływie kolejnych projektów, szerokiej współpracy z przedstawicielami różnych kultur, w apogeum poszukiwań, swoje nowojorskie wystąpienie² kończy cytatem z „Podróży na Wschód” Hermana Hessego: *Zdałem sobie sprawę, że dołączyłem do „podróży na Wschód”, na pozór do określonej i prostej pielgrzymki, ale w rzeczywistości, we właściwym sensie, ta ekspedycja ku Wschodowi była nie tylko moja i nie tylko teraz. Ten pochód wiernych i ufnych zawsze i nieprzerwanie był w ruchu ku Wschodowi. W stronę domu oświecenia. Poprzez wieki i poprzez drogi, poprzez światło i poprzez oczarowanie. Każdy uczestnik, każda grupa, bez względu na to, czy była całością, czy tylko częścią wielkiego pielgrzymowania, stanowiła odłamek owego wieczystego strumienia istnień ludzkich, owej wieczystej rzeki ludzkiego ducha ku Wschodowi, który szuka domu*”. Za tym cytatem kryje się kwintesencja poszukiwań Grotowskiego, wejścia do „owej wieczystej rzeki ludzkiego ducha” we wszystkich etapach jego życia, ale też we wszystkich fazach jego pracy w teatrze. Tylko na ile jest to jeszcze teatrem? Bardziej jest to kwintesencja jogi jako filozofii nastawionej na uważne poszukiwanie, odszukiwanie siebie jako integralnej części większej całości.

Jako dziecko czyta „Ścieżkami jogów” Bruntona³, która zainspiruje go do stawiania istotnych pytań. Będąc świadomy rzeczywistości, w której żyje i pracuje, innej od dalekowschodniej przedstawionej w tej ważnej dla niego książce, trzyma się solidnego słowa „rzemiosło”. Dlatego jeśli szukać związków pracy Grotowskiego i jogi, to właściwe jest pojęcie „rzemiosło”. Pozbawione indyjskich kulturowych atrybutów, czego Grotowski

unikał oraz wskazujące raczej na rzemieślnika niż artystę czy mędrca. Jego wizja rewolucji w teatrze i istota treningu jogi niczym solidne rzemiosło ukierunkowane było na poszukiwanie związków „ja - świat”. Można mówić o jodzeepikurejskiej, sufickiej czy chrześcijańskiej. W samej kulturze indyjskiej mamy rozmaitość jog: *karma, dźnani, bhakti*. Przywiązywanie się do *hathajogi* jest świadomym redukcjonizmem albo ignoranckim uproszczeniem.

Grotowski daleki jest od identyfikowania jogi z jednym nurtem. Rozumie ją jako praktyki psychofizyczne, którego celem jest pogodzenie się z samym sobą i światem⁴. Natomiast w klasycznym tekście Patańdzalegojoga jest powściągnięciem (*nirodha*) zjawisk (*vritti*) świadomościowych (*citta*). Wprawdzie tylko trzy słowa, ale definicja ta cały czas ewoluje zarówno w wymiarze teoretycznym⁵, jak i praktycznym⁶. Integracja czy połączenie, które jest oczekiwanym celem, w jodze klasycznej określane jest jako *samadhi*⁷. Grotowskiego interesuje onoraczej jako ześrodkowanie, jako „rzemieślniczo” rozumiana solidność i pełnia „stanu organicznego” czy „*higher connection*”⁸ niż jako trudny do określenia ezoteryczny stan świadomości. Twórca Laboratorium zbyt dobrze zna wschodnie filozoficzne pułapki, aby udawać jogina, który przywdziewa indyjskie szaty i staje się teatralnym guru. Zbyt dobrze orientuje się w kontrkulturowych nastrojach lat 60. i 70., aby korzystać z orientalnych uproszczeń. Ale też wie od wczesnej młodości, że duchowość indyjska może być jak żywe „źródło”, z którego należy mądrze korzystać.

Grotowskiego „Kim jestem?”

„Od dziecka interesowałem się różnego rodzaju technikami „psychofizycznymi”. Istotnie miałem dziewięć lat, moim pierwszym punktem orientacyjnym były wielkie postacie z kręgu technik hinduskich”⁹. Druga, oprócz jogi, jego fascynacja to Ewangelie¹⁰. Wielokrotnie powraca do dzieciństwa we wsi Niedanówka i traumatycznego doświadczenia bycia bitym przez księdza za „nadmierne zainteresowanie” Ewangelią. Powraca też do zameczanego wiejskiego ślepego konia, który podobnie jak on sam czuje, że jest „wspierany przez Jezusa”. Intensywność doświadczenia w zetknięciu z religijno-mi-

styczną literaturą prawdopodobnie zakreśla u Grotowskiego najważniejszy obszar jego zainteresowań. „*Moją pierwszą reakcją na opowieść Bruntona była gorączka. Potem zacząłem przepisywać rozmowy tego jurorolowego z przybyszami. Odkryłem wtedy, że wcale nie jestem takim odmieńcem, jak początkowo sądziłem. Odkryłem, że gdzieś na świecie żyją ludzie świadomi pewnej dziwnej, niepotocznej możliwości i głęboko jej oddani. Wszystko, co mówię, to już jakaś racjonalizacja i nawet jeśli wszystko, co wydawało się pod wpływem tej relacji o starcu z Arunaczali, otworzyło przede mną jakiś horyzont, to jednocześnie, paradoksalnie, służyło to mojej potrzebie odczuwania własnej ważności, rozwojowi wielkiego ego. Tak czy inaczej, od tego zacząłem starać się, w praktyce, stawiać pytanie: „Kto ja jestem?”, i nie było to pytanie umysłowe, a raczej jakby zmierzanie coraz bardziej w stronę źródła, z którego owo „ja” wypływa.*”¹¹. Sri Ramana Maharishi z góry Arunachala jest dla dziesięcioletniego Grotowskiego wzorcem idealizowanego starego mędrca. W tym czasie dzięki matce ma dostęp do tekstów buddyjskich, tłumaczeń „*Życia Jezusa*” Renana (wtedy na indeksie kościelnym). Jako nastolatek czyta Koran, Księgę Zohar (niektóre fragmenty znał na pamięć), Stary Testament, szczególnie fragmenty dotyczące Hioba, Ezechiela i Jakuba, interesuje się tradycją judaistyczną: Baal SzemTow, chasydami, tekstami Martina Bubera. Całą metafizyki uczy poprzez sanskryt. „*W pewien sposób zacząłem prowadzić własne poszukiwania już jako młody chłopak, niemal samotnie, kontynuowałem tę pracę przez lata, ale mimo wszystko była to wciąż niemal praca osobista.*”¹². Z okresu wczesnej młodości wspomina o konstruktywnym sporze z księdzem Franciszkiem Tokarzem, o kontaktach w „Jagiellonce” z sanskrytolożką Heleną Willman-Grabowską czy indologiem Marią Krzysztofem Byrskim. „*Przeglądałem wtedy w czytelni literaturę o filozofii indyjskiej, oficjalnie zakazaną.*”¹³. Jego panteistyczne, uniwersalne spojrzenie na doświadczenia mistyczne czy transpersonalne przejawia się w otwartości na wszystkie kultury i religie. „*Istnieje sanskryckie słowo sanatanadharma na określenie czegoś, co obejmuje wszystkie korzenie. W moim przypadku nie ma to nic wspólnego z synkretyzmem. Z całą*

pewnością myślenia w kategoriach jednej religii jest mi obce, więc od wczesnej młodości obok chrześcijaństwa było we mnie doświadczenie hinduizmu. To było zawsze obok siebie. Rzeczywistość to jest dla mnie „i...i...” , a nie „albo...albo...” , zaś prawdziwym zagadnieniem jest nie to, czy wierzysz w Boga, ale czy doświadczasz Boga.”¹⁴

Poszukiwania Grotowskiego w związku z pytaniem „Kim jestem?” trwa przez całe jego życie. Odpowiedzi szuka u wielu. W zespole Grotowskiego studiowano prace Kazimierza Dąbrowskiego o „Dezintegracji pozytywnej”, prace psychiatrów i humanistów, takich jak Antoni Kepiński i Kazimierz Jankowski¹⁵. „*Nie jestem ani uczonym, ani naukowcem. Czy jestem artystą? Prawdopodobnie tak. Jestem rzemieślnikiem w dziedzinie zachowań ludzkich w warunkach meta-codziennych*” mówił o sobie Grotowski podczas pierwszego wykładu jako nowo powołany profesor Collège de France¹⁶. „*Związki między mistyką o charakterze świeckim, psychologicznym i uniwersalistycznym a sztuką są oczywiste. Natomiast zderzenie sztuki i religii to dla niego dwa odległe światy: „Religia izoluje człowieka od ludzi i przyrody. Sztuka – jednocząc nas ze światem – przywraca jednostkę całości; ludziom i przyrodzie. „Powrót” do jedności. Jest to jednak „powrót” szczególny: człowiek poznaje siebie już nie jako przedmiot, ale jako podmiot nieskończonej jedności świata, jej świadomość, jej intelekt twórczy*”¹⁷.

Podróż na Wschód

Grotowski odbył kilka podróży na Wschód w sensie realnym, a nie metaforycznym¹⁸. Miał też wiele książek dotyczących nauk Sri Ramany Maharishiego, Sri Aurobindo czy Paula Bruntona. Latem 1970 roku odbywa wędrowkę po Indiach, po której wrócił odmieniony, nie tylko fizycznie, ale również duchowo. Niedługo po przełomowej podróży do Indii, udziela wywiadu na łamach „Teatru”¹⁹: „*Spotkanie ze Wschodem, już nie w sensie teatralnym, ale szerszym, ludzkim, wydaje mi się samo w sobie sprawą istotną. Ktoś bardzo ładnie powiedział, zacytuję to: „Europejczyk, który nigdy nie widział Indii, przypomina mężczyznę wychowywanego przez całe życie w zakładzie dla chłopców, który nigdy nie widział dziewczyny. (...)...Widzę zresz-*

tą pewne niebezpieczeństwo: Europejczycy nieraz udają się na Wschód, aby stać się „ludźmi Wschodu”. To z góry chybione i niedorzeczne.” Brat Jerzego, Kazimierz relacjonuje jego podróż do Indii w roku 1970, kiedy samotnie przyłącza się do dwóch sadhu wędrujących od świątyni do świątyni i zaopatrzonego tylko w miseczkę żebraczą doświadcza namiastki ascezy indyjskich poszukiwaczy duchowości²⁰. Zapewne Grotowski na własnej skórze sprawdził moc duchowości indyjskiej i trudno powiedzieć, iż była to jakaś autokreacja na „guru”. Bo niby dla kogo? W moim odczuciu była to konfrontacja z jego prywatną „jogą”. Chciał sprawdzić to, co było dla niego tak znaczące z książki Bruntona. Nie chodziło mu o zastosowanie w swoim życiu reguł jogi klasycznej według Patańdzalego, o czym wspomina w czasie wykładu w Collège de France, gdy mówi o Sri Ramanie Maharishim²¹. Bardzo pomocne w rozumieniu faktycznej roli jogi i duchowości indyjskiej w osobistym życiu Grotowskiego są wypowiedzi przyjaciół teatralnych prezentowane w filmie „*Jerzy Grotowski. Próba portretu*”²². Eugenio Barba, twórca Odin Theater mówi wprost o idei teatru, który tak faktycznie był rodzajem odosobnienia, wyspy, aszramy. „*Byliśmy w Opolu, w tej szarej dziurze i marzyliśmy. O czym marzyliśmy? O duchowej rzeczywistości, której można doświadczyć poprzez pracę. I czuliśmy, wiedzieliśmy, że teatr może być czymś w rodzaju jogi*”. Raymonde Temkine, autorka pierwszej książki o Grotowskim po francusku: „*myśle, że to właśnie tam w Indiach, znalazł to, czego szukał. Spotkał kogoś tam, istnienie, duchowego przewodnika można powiedzieć. Było w nim coś, co dążyło do tego typu duchowości... Coś w nim się stało, on był w Indiach i nastąpiła u niego jakaś transformacja.*” Specyficzną atmosferę sprzyjającą tego rodzaju pracy stwarzała Brzezinka, leśny ośrodek teatru, który stał się rodzajem aszramy. O wyjątkowości tego miejsca wspominają Rena Mirecka oraz Tomasz Rodowicz, współpracownicy Grotowskiego przy realizacji „Teatru Źródeł”, którzy mówią, że po przejściu bramy „*otwierała się tajemnica*”. Natomiast jeden z jogów baulów Abani Bisvas sprowadzony wraz z grupą z Kalkuty i prowadzący pracę z głosem nazywał Grotowskiego „*Joyguru*” i porównywał go do guru lub indyjskiego

mnicha. Peter Brook wspomina, jak pewnego dnia Grotowski ujawnił swoją głęboką tęsknotę w wieku 30 lat mówiąc: „*Przed śmiercią chciałbym na chwilę przekroczyć formy życia i żyć tym, co znajduje się poza nim.*”²³. Píše o fundamentalnym znaczeniu dla jego życia i również w symbolicznym znaczeniu i śmierci, podróży do Indii²⁴, ale też przestrzega przed naśladownictwem²⁵. W czasie jednej z dyskusji na temat Grotowskiego, Zbigniew Osiński stwierdził: „*Grotowski bez Indii jest po prostu nie do ugryzienia*”. Podobną opinią, o „*promieniującym Grotowskim*” dzieli się Leszek Kolankiewicz, lecz w odniesieniu do koncepcji indywiduacji po zapoznaniu się z pracami Carla Gustawa Junga²⁶.

Joga w fazie teatralnej

Grotowski często powołuje się na swoich teatralnych mistrzów, Konstantina Stanisławskiego²⁷ i Jewgienina Wachtangowa, którzy byli zainteresowani włączeniem w pracę z aktorami praktyk jogi. Wiele o metodach ich pracy ujawnia praca „*Stanislavsky and Yoga*”²⁸ napisana przez teatrologa Siergieja Tcherkasskiego. W metodzie Stanisławskiego wykorzystano szereg praktyk inspirowanych jogą klasyczną. Stanisławski zafascynowany był koncepcją nadświadomości opisywaną przez Yogi Ramacharakę²⁹. William Shephard w swojej korespondencji³⁰ powołując się na udział w sześciomiesięcznym stażu w Teatrze Laboratorium w 1970 r. wspomina o praktykach hatha jogi. Grotowski w manifestie „*Ku teatrowi ubogiemu*” (*Towards a Poor Theatre*) wspomina o jodze opartej na ćwiczeniach koncentracji i mającej być pomocą w treningu aktorskim. W „*Ćwiczeniach...*”³¹ przyznaje, że ćwiczenia fizyczne za swój punkt wyjścia mają asany hatha jogi, ale jednocześnie podkreślał ich konkretną przydatność oraz poddanie się naturalnemu poszukiwaniu swoich własnych ruchów i pozycji, tak aby stwarzać swoją własną sekwencję za każdym razem od nowa. Nie może być żadnego stereotypu czy imitowania innych, jest to zawsze improwizacja i poszukiwanie, ale mająca swoją podstawę, „ustrukturalizowana improwizacja”³², dająca subiektywne poczucie zintegrowania ciała i świadomości. Podobnie było z ćwiczeniami oddechowymi niezbędnymi do pracy z głosem, które zostały zapożyczone z *pranayamy*. W ćwiczeniach przy-

mował trzy rodzaje oddychania: piersiowe, brzuszne, całkowite, ale uważał, że jakiegokolwiek dogmatyzowanie, że któreś jest bardziej wskazane czy właściwe, jest nieuzasadnione. Podobnie z regulacją przepływu powietrza alternatywnie przez nozdrza, co było oczywistym odwołaniem do praktyki *nadishodan* i *anuloma viloma pranayamy*. Owszem, aktor miał próbować, ale tylko po to, aby zbadać u siebie własne oddychanie i poszukiwania oddychania naturalnego. Wskazywał na nieograniczoną możliwość poszukiwania swego oddechu³³, na przykład wskazując nie na kilka, ale co najmniej dwadzieścia cztery rezonatory w ciele.³⁴ Ciało „*staje się przewodem drożnym dla energii i odnajduje związek między rygorem elementów a strumieniem życia (spontaniznością)*”³⁵. Dla wdrożonych w jodze jest oczywistym, że na tym polega praca z *praną* w jodze, a ciało jest instrumentem dla jej przepływu.

Wypowiedzi te dotyczyły okresu najbardziej twórczego, jeśli chodzi o fazę teatralną: druga połowa lat 60. i początek lat 70. Początkowo Grotowski wyraźnie odcinał się od adaptacji ćwiczeń jogi w treningu aktorskim, niemniej w późniejszym czasie weryfikuje swoje poglądy. „*Nie mając nic innego w zanadrzu*”, zaproponował kolegom, a szczególnie Ryszardowi Cieślakowi³⁶, aby „*wyjść właśnie od hatha jogi*”. Wspomina o tym również Virginie Magnat³⁷ interpretując słowa Grotowskiego wypowiedziane przez niego podczas szóstego wykładu dla College de France. Oto dłuższa wypowiedź Grotowskiego na temat ćwiczeń ruchowych w przygotowaniu aktorów udzielona Richardowi Schechnerowi oraz Theodorowi Hoffmanowi³⁸: „*Ruch, który jest spoczynkiem... krążenie uwagi... prąd ujrany w przelocie, gdy jest się w ruchu... Cisza. Pełna cisza. Obejmuje to też jego myśli. Zewnętrzna cisza działa jak bodziec. Jeśli panuje absolutna cisza i jeśli przez kilka chwil aktor nie robi absolutnie nic, zaczyna się cisza wewnętrzna i to ona zwraca jego całą naturę w stronę jej źródeł... Wszystkie ćwiczenia ruchowe miały na początku zupełnie inną funkcję. Ich ewolucja jest wynikiem wielu eksperymentów. Zaczęliśmy na przykład od jogi, nakierowanej na całkowitą koncentrację. Czy jest prawdą – pytaliśmy – że joga może dać aktorom siłę koncentracji? Zauważyliśmy, że wbrew naszym nadziejom*

stało się coś odwrotnego. Była pewna koncentracja, ale introwertyczna... Ale zauważyliśmy także, że pewne pozycje jogi bardzo pomagają naturalnym reakcjom kręgosłupa; prowadzą do pewności własnego ciała, do naturalnej adaptacji do przestrzeni. A zatem dlaczego ich się pozbywać? Wystarczy zmienić tylko ich przebieg. Zaczęliśmy badać, szukać w tych ćwiczeniach różnych typów kontaktu. Jak moglibyśmy przekształcić elementy fizyczne w elementy kontaktu międzyludzkiego?”. Dlatego też, jak uzasadnia Grotowski, aktor, uczestnik czy poszukiwacz doświadczający wewnętrznego procesu przemieniania go w proces zewnętrzny. Proces zewnętrzny powoduje specyficzną, wręcz sakralną więź między uczestnikami kolejnych przedsięwzięć. Owo misterium „połączenia”, które szczególnie odczuwane było podczas okresu parateatru czy teatru uczestnictwa bywało posądzane o rodzaj kultu czy sekty³⁹.

Joga w fazie postteatralnej

Faza ta trwa przez kilkanaście lat, a jej kulminacyjnym projektem jest „Teatr Źródeł”. Rozpoczynając przedsięwzięcie Grotowski wskazuje na punkt wyjścia powiązany z przełamaniem w sobie „dwóch murów”. Jeden jest w nas samych i drugi przed nami. Pierwszy dotyczy introspekcji w odczuwaniu w sobie „zapomnianych energii”, a drugi dotyczy percepcji w przełamywaniu barier oddzielających nas od rzeczywistości i bezpośredniego postrzegania „tego, co jest”. W tej fazie pracy eliminuje podział na widzów i aktorów, są tylko uczestnicy działań. Wszyscy uczestnicy wcześniejszych projektów takich jak „Drzewo Ludzi” czy „Przedsięwzięcie Góra” łącznie z liderami wyznaczonymi przez Grotowskiego są dla siebie „partnerami w działaniu”. Chodzi też o coś więcej niż złamanie podziału na „tego, który się wypowiada” i „tego, który odbiera tę wypowiedź”, już wyraźnie odczuwalne w *Apocalypsis*, chodzi o zbudowanie specyficznej więzi typu *communitas*. Zmieniają się więc wymagania dotyczące autodyscypliny, gotowości bycia z innymi, całkowitego włączenia się czy zwykłej wytrzymałości fizycznej. Większość kwalifikacyjnych rozmów przeprowadza Grotowski, gdyż zdaje sobie sprawę z rozszerzania swojego „laboratorium” na spontaniczne międzyludzkie

interakcje, które nie do końca jest w stanie przewidzieć, dlatego potrzebne mu są w tej fazie pracy osoby o ukierunkowanych predyspozycjach. Grotowski definiuje warunki które powinien spełniać uczestnik. „*zainteresowany człowiek z zewnątrz jest tu testorem - czynnikiem obiektywizacji (weryfikacji) stosowanej praktyki. Aby jednak realnie być testorem, musi mieć możliwości (i ciekawość) wchodzenia w praktykę - i to precyzyjnie, co jest sprawą nie tyle zdolności, ile samodyscypliny*”⁴⁰ oraz wskazuje ewentualne inspiracje dla tego uczestnictwa, „*Mówiłbym raczej o technikach źródłowych. Można dać przykłady z kilku kultur: techniki misteryjne, joga (istnieje dramatyczno-muzyczna forma jogi pod nazwą bauli), zjawiska z pogranicza japońskiego zen i teatru no, procesy przeistoczenia (nawiedzenia) w kulturach murzyńskich, niektóre techniki indiańskie...*”⁴¹. Podczas działań w Brzezince Grotowski niczym badacz obserwuje i testuje na ile intensywna „joga przestrzenna” wygasza umysł dyskursywny i pozwala świadomości na pozostawanie w neutralności.

„*W przedsięwzięciu Teatr Źródeł nie stawiamy sobie słynnego pytania, jak zatrzymać potok naszego umysłu, tę dziwną mieszaninę myśli, wspomnień, marzeń, wyobrażeń, uczuć, fantazji. Patrząc na siebie z zewnątrz, nie mogę naprawdę wiedzieć, czy, obiektywnie, zatrzymałeś ten potok, ale mogę wiedzieć, czy milczysz. Cisza zewnętrzna, jeśli ją zachowujesz, przybliży cię do ciszy wewnętrznej*”⁴². Zapytywałem siebie jako uczestnika tych działań, czy istotą tych działań jest jedynie cisza umysłu czy może coś więcej? Powtarzanie przez dłuższy czas tych technik w środowisku naturalnym, nawet przez kilka dni i nocy z rzędu miało też spowodować, że ukierunkowany strumień fenomenów świadomościowych najpierw wyciszy świat zewnętrzny, potem wewnętrzny i na końcu da „doświadczenie scalenia” z otaczającym miejscem.

Pisząc o tej fazie, mam wrażenie, że jest to czas, kiedy Grotowski testuje, jak daleko może się posunąć w adaptacji wprowadzonych do Brzezinki źródłowych technik. W jednym miejscu wprost powołuje się na praktyki jogi, w innym przyznaje, że joga w klasycznym ujęciu wymaga więcej czasu oraz nauczyciela, który prowadzi ucznia. Jeszcze

w innym wskazuje na nieadekwatność stosowania jogi jako techniki medytacyjno-kontemplacyjnej w czasie Teatru Źródeł, gdyż takie mogą działać „hibernacyjnie”⁴³. Jednak w praktyce, w czasie działań w Brzezince pojawiają się też niemal klasyczne praktyki psychofizyczne zbudowane z sekwencji klasycznych asan⁴⁴. Miałem również okazję w tym czasie, nie tylko czynnie brać udział, ale też rozmawiać z Grotowskim o praktykach inspirowanych jogą. Odnosiłem wrażenie, że z jednej strony akceptował samego ducha praktyki dotyczącego dyscypliny ciała, pracy z wewnętrzną energią czy ukierunkowania umysłu, a z drugiej strony dość zdecydowanie odcinał się od wszelkich „szufladek” mogących sugerować powiązania z ustalonymi technikami czy metodami. Innym razem mało precyzyjnie wyjaśnia, że nie chodzi o jogę, ale o „czynne techniki archaiczne”⁴⁵. Można by rozumieć w tym wypadku, że chodzi o takie techniki, które poprzedzają jogę i które, chociaż nie ujawnione, to są w nas obecne⁴⁶. Dla mnie zrozumiałe są intencje Grotowskiego i jestem w stanie przyjąć argument, aby „obecne w każdym z nas, a nie ujawnione praktyki”, miały charakter ulotny i niepowtarzalny. Jak uprecyzynia, aby „...wszystkie nasze ćwiczenia ewoluowały, jak nigdy nie były czymś ortodoksyjnym, zawsze były tylko przejściem i zawsze czymś zindywidualizowanym”⁴⁷. Dla mnie, jako uczestnika wielu parateatralnych przedsięwzięć, nie ulega wątpliwości, że „techniki archaicznie” mieściły w sobie jogę. W tym też okresie Grotowski zaczyna używać terminu „wehikuł”. *W moim rozumieniu sztuka jako wehikuł równa się sztuka jako joga – i to jest jakby jedno piętro więcej. Istniało to w antycznych misteriach, w Egipcie, Grecji, a współcześnie istnieje na przykład u baulów w Indiach...*

Joga jako „wehikuł”, joga jako „akcja”

Leszek Kolankiewicz w „Sztuce jako wehikule” pisze, że prowadzone pod koniec życia przez Grotowskiego prace „przypominały jogę, była to raczej joga zachodnia, jakiej narodził się prognozował Carl Gustav Jung – tworzona na podwalinach, które położyło pod nią chrześcijaństwo”⁴⁸. W latach 1982-85, gdy Grotowski pracuje w na Uniwersytetach w Stanach Zjednoczonych, rozpoczyna etap traktowania elementów sztuki teatralnej

jako środka, jako „wehikułu”. W ramach „Dramatu Obiektywnego” proponuje studentom praktykowanie „*pewnych technik rytualnych i liturgicznych*” które mają wywołać „*określone skutki energetyczne*”⁴⁹, np. tzw. „fragmenty gry”, do który należą organony⁵⁰ i jantry⁵¹. Jest to okres przejściowy pomiędzy „Teatrem Źródeł” a ostatnią fazą pracy Grotowskiego, która miała wyraźne cechy odosobnienia oraz skupienia się na indywidualnych działaniach treningowych. Można mówić o wręcz klasztornej czy aszramowej pracy. Ziółkowski wskazuje na trzy wątki przejawiające się u Grotowskiego w tym okresie jego poszukiwań: „*poszukiwanie organiczności, doświadczenie przezroczystej, poszerzonej świadomości oraz związek między rytuałem a teatrem*”⁵².

Isolacja w Pontederze w sensie dosłownym pozwala mu na skoncentrowaniu się tylko na szczegółach i pojedynczych osobach, z którymi współpracuje. Trening z liderami zaczyna się zwykle od chodu-tańca⁵³, a następnie każdy przechodzi do swoich odblokowujących ćwiczeń i do indywidualnego zestawu tanecznych ruchów. Wszystko jest bardzo precyzyjne i ma swoją strukturę. Po tym przygotowaniu następuje coś w rodzaju rytuału, który jest „*zawsze ten sam i za każdym razem – nie ten sam*”⁵⁴. Po zakończeniu pracy w pomieszczeniu, czasami trwającej 10-12 godzin, następuje wyjście z sali na pobliskie wzgórze i tu w plenerze wykonywane są w ciszy jednogodzinne „*sekwencje pozycji i przeciągnięć ciała o nazwie „Motions”, wykonywane w stronę sześciu kierunków, pierwszy jest wschód z otwartymi oczami i skierowanymi na panoramę i horyzont*”.

W roku 1997 miało miejsce ostatnie wrocławskie spotkanie Grotowskiego wokół jego pracy. W czasie nocnego spotkania⁵⁵ Jerzy Grotowski wraz z Thomasem Richardem najpierw prezentowali film nakręcony na podstawie ostatniej fazy pracy „Akcji” w Workcenter w Pontederze, a następnie Grotowski mówi o czymś, co wprowadziło mnie najpierw w stan zagubienia, a następnie swoistego ośnienia. Mówił o „heretycko-jogicznym”⁵⁶ aspekcie swojej pracy i miałem wrażenie, że mówi otwartym tekstem. Zadawałem sobie pytanie, czego w czasie „Akcji” doświadcza performer/, aktor/poszukiwacz/medium? I czy „to coś, czego doświadcza”, a czego nie określa

Grotowski, skumulowane jest jako „gruba” energia w dolnej części tułowia i spiralnie wznosi się ku górze, aby zamienić się w energię „subtelna”, to jeszcze jedna z metafor wewnętrznej przemiany czy może już *kundalini* w czystej postaci? I od razu rodziło się pytanie czy można oglądać jogina, który stopniowo dokonuje transformacji psychofizycznej w trakcie praktyk? Czy Richard⁵⁷ pisząc, że „pieśni tradycyjne” mają w sobie zakodowane „jakości wibracyjne jako narzędzie do transformacji energii” odnosi się tylko do swojej „kolebki” kulturowej? W ostatniej fazie pracy Grotowskiego pojawiają się takie terminy jak: *centra energii witalnej, wibracja dźwięku przy jego intonowaniu, wertykalność poruszania się energii w ciele*. Jak podkreśla Richard⁵⁸, „Proces rozwoju dla każdego aktora w grupie ma swój własny przebieg”. Oglądając z zewnątrz „Akcje” nie da się ukryć, że przypomina to specyficzną deklarację Richarda dotyczącą ćwiczeń określanych jako „Motions”, które praktykuje się grupowo, poruszając się w pełnej koordynacji z innymi⁵⁹. Analogia do ruchów jogi sufickiej stosowanej przez Gurdżijewa wydaje się oczywista. Z informacji Richarda wynika, że trening w Pontederze trwa zazwyczaj 10 godzin dziennie i zmierza do odblokowania poszczególnych centrów ciała na osi wertykalnej podczas pracy z wibracją która

„pojawia się jak gdyby odpowiedź w różnych miejscach organizmu”. Co oznaczają te miejsca? I czy są konkretne punkty? Na to pytanie w innym miejscu Grotowski tak odpowiada: „Najlepiej znane centra to te, które w tradycji jogi nazywa się czakrami. Można, rzecz jasna, w precyzyjny sposób odkryć obecność centrów energii w ciele...”, ale zaraz dodaje, że „jeśli zacznie się manipulować centrami, to naturalny proces zamienia się w rodzaj prac inżynierskich, co jest katastrofą”.⁶⁰ W czasie szóstego wykładu Grotowski unika odpowiedzi o analogię do *czakr* odwołując się wieloznacznego terminu stosowanego przez Stanisławskego jednocześnie zastrzegając, że interesuje go subtelna transformacja i nie manipulacyjny charakter zmiany energii poprzez autosugestię⁶¹. Przepływowi owej wibracji ma towarzyszyć subiektywne odczuwanie świetlistości dobiegające nie tylko z ciała, ale w sensie psychologicznym również doświadczanie „poszerzania się granic” własnego „Ja”⁶². W tekście „Od zespołu teatralnego do Sztuki jako wehikułu”⁶³ znajdziemy na ten temat nieco więcej informacji „Wertykalność wiąże się z przechodzeniem z tak zwanego poziomu grubego – w pewnym sensie można by rzec „potocznego” – na poziom znacznie subtelniejszej energii lub nawet ku *higher-connection*”⁶⁴. Narzędziem wspomnianej wertykalności ma



być „wibracyjna pieśń tradycji”. Jak wyjaśnia Grotowski jest ona „porównywalna z mantrą w kulturze hinduskiej lub buddyjskiej. Mantra to forma dźwiękowa, bardzo wypracowana, która obejmuje pozycję ciała i oddech i która powoduje pojawienie się określonej wibracji w tempo-rytmie tak ścisłym, że ma wpływ na tempo-rytm naszego umysłu”⁶⁵. Rolę mantry mają w pełnić pieśni tradycji afrykańsko-karaibskiej, gdzie w dalszym akapicie uzupełnia i wyjaśnia o znaczeniu tzw. „kolebki” jako metafory kulturowego osadzenia w tego rodzaju eksperymentowaniu⁶⁶.

Ku jodze zachodniej

Grotowski interesował się jogą, odwoływał się do niej, ale też wprost nie wskazywał, że jest to jego droga. Był osobą zbyt złożoną i skrytą, a przy tym łamiącą ustalone konwenanse i kontrowersyjną⁶⁷. Chcąc zrozumieć Grotowskiego, konieczne było „włączenie się całym sobą” w proponowany przez niego swoisty i niepowtarzalny trening. Jego oddziaływanie łączyło się przede wszystkim z czynnym uczestnictwem. Brak „czynnego dialogu w pracy”, jak określał Grotowski swój sposób wyjaśniania „tego, co robi”, właściwie zamyka wszelkie spekulacje na temat istoty jego pracy, szczególnie w odniesieniu do czegoś, co nazwać można „jogą”. Jerzy Grotowski bardzo wcześnie został zaainspirowany poszukiwaniem siebie w czymś, co można nazwać duchowością indyjską. Z jednej strony były to Indie, a z drugiej silna potrzeba odnalezienia siebie, swojej własnej „Jaźni” poprzez teatr. „Praca obecna, i zarazem „końcowa” zdając sobie sprawę ze schyłkowej fazy swojego życia, jak mówi o ostatniej fazie „teatru jako wehikułu” Grotowski „wiąże się z moimi najdawniejszymi zainteresowaniami.”⁶⁸. Grotowski wrócił do źródeł i dziecięcych tęsknot. „Wydobyć z historii ludzkości, z wszelkich dróg wiodących ku transcendencji czy z zapomnianych rytuałów, ową złotą nić, która warta jest ocaleniu i przekazania dalej... aby nie zagubić... aby nie zniszczyć... wypracowanych przez tysiące czy setki lat systemów religijnych i filozoficznych, te działania, które dają możliwość współczesnemu człowiekowi na doświadczanie „niedyskursywnej świadomości” i „pełni istnienia”.

Dzisiaj, już z odległej perspektywy, jestem

przekonany, że Jerzy Grotowski, jeden z największych reformatorów teatru XX wieku, stworzył podwaliny dla jogi zachodniej, czegoś co niektórzy określają „rytuałem laickim”, a co było swoistym kompromisem „między państwem ateistycznym a polskim Kościołem”⁶⁹. Po śmierci staje się jeszcze bardziej nieodgadnionym niż za życia.⁷⁰ Kim był? Czego szukał? Na jakie pytania chciał swoim życiem odpowiedzieć? Końcowa faza życia i pracy Jerzego Grotowskiego, o której otwarcie mówił podczas ostatniego spotkania we Wrocławiu w Teatrze Polskim jest dla niego szansą na zmierzenie się z własnym doświadczeniem spełnienia. Nasiąknięty polskością z jej całym bagażem dobrego i złego, chyba nie do końca (obym się mylił) trafnie wybrał swojego następcę⁷¹.

**Skrócony tekst wystąpienia w czasie konferencji „Joga w kontekstach kulturowych”, Uniwersytet Śląski, Katowice, wrzesień 2018 r. Pełny tekst ukaże się w 2019 r. w specjalnym wydaniu uniwersyteckim.*

Wybrana bibliografia

- Barba E., Ziemia popiołu i diamentów. Moje terminowanie w Polsce. Przekład: Monika Gurgul. Ośrodek Badań Twórczości Jerzego Grotowskiego i Poszukiwań Teatralno-Kulturowych. Wrocław 2001. (s.72).
- Błoński J., Znaki, teatr, świętość. „Teksty”, 1976, nr 4-5, s. 27-43.
- Brook P., Jakość i rzemiosło. [w:] P. Brook. Teatr jest tylko formą. O Jerzym Grotowskim. Wybór: Georges Banu, Grzegorz Ziółkowski. Tłumaczenie: Adela Kasznia. Instytut im. Jerzego Grotowskiego. Wrocław 2007.
- Burzyński T., *Mój Grotowski*, pod red. J. Deglera, G. Ziółkowskiego, postłowie J. Degler, Ośrodek Badań Twórczości Jerzego Grotowskiego i Poszukiwań Teatralno-Kulturowych, Wrocław 2006.
- Dobrowolski J., Tańczący Zbawiciel Jerzego Grotowskiego. O kulturowych źródłach i inspiracjach ‘Akcji’ Grotowskiego. Tekst napisany w sierpniu 1998, publikowany w miesięczniku „Teatr”, XII.1998 i I.1999) (strona www.taraka.pl z: 21 lutego 2007
- Dąbrowski B., 1995, Sprawozdanie z rozmowy z Ministrem Kazimierzem Kąkolem w dniu 7 stycznia 1976, g. 15.30-17; Sprawozdanie z rozmowy z p. Stanisławem Kanią, Sekretarzem KC PZPR, w Sulejówku, dn. 8 stycznia 1976; Sprawozdanie z rozmowy z p. Stanisławem Kanią, Sekretarzem KC PZPR, w Sulejówku, dn. 23 czerwca 1976 [w:] Peter Raina: Rozmowy z władzami PRL.

- Arcybiskup Dąbrowski w służbie Kościoła i narodu., t. 1:1970-1981, Wydawnictwo „Książka Polska”, Warszawa, 1995.
- Dzieduszycka M., *Apocalypsis cum figuris*. Opis spektaklu Jerzego Grotowskiego, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1974.
- Dzieduszycki W., Co o tym myślę? „Odra” 1965, nr 6 s. 85-86.)
- Eliade M. Joga., Nieśmiertelność i wolność. Tłumaczenie B. Baranowski, oprac. T. Ruciński. PWN. Warszawa 1984. s.292.
- Film „Jerzy Grotowski. Próba portretu” (1999) dostępny YouTube
- Grotowski J., Jak żyć by można, „Odra”, 1972, nr 4 (134), R. XII, s. 33-38.
- Grotowski J., Od zespołu teatralnego do Sztuki jako wehikułu. Przeł. Magda Złotowska, [w:] Thomas Richard, Pracując z Grotowskim nad działaniami fizycznymi, przeł. Magda Złotowska, Andrzej Wojtasik, Homini, Kraków, 2003, s 151-175.
- Grotowski J., 2012, Teksty zebrane, red. Agata Adamiecka-Sitek i in., Instytut im. Jerzego Grotowskiego – Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego – Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa [– Wrocław].
- Grotowski J., Ćwiczenia, przygotował do druku Leszek Kolankiewicz, w J. Grotowski, Teksty z lat 1965-1969. [za:] Słowiak J., Cuesta J., Grotowski J., Przekład Koryna Dylewska. Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego. 2010 . s. 176-180.
- Grotowski J., Ku teatrowi ubogiemu, oprac. E. Barbra, przedmowa P. Brook, przekł. z jęz. ang. G. Ziółkowski, red. wyd. polskiego. L. Kolankiewicz, Instytut im. Jerzego Grotowskiego, Wrocław 2007.
- Historia dzieje się między dwoma biegunami. Z prof. Jerzym Szackim rozmawia K. Nastulanka, „Polityka” 17.02.1979, nr 7
- Kocur M., Grotowski jako dzieło sztuki, „Pamiętnik Teatralny” 2001, z. 1–2.
- Kolankiewicz L. (red.), Na drodze do kultury czynnej. O działalności Instytutu Grotowskiego Teatr Laboratorium w latach 1970–1977, przedmowa Ludwik Flaszen, Instytut Aktora – Teatr Laboratorium, Wrocław, 1978.
- Kolankiewicz L., Świntuch, bluźnierca, pantokrator, guru, heretyk, Grotowski /<http://re-sources.uw.edu.pl/reader/swintuch-bluznierca-pantokrator-guru-heretyk-grotowski/>
- Kosiński D., Grotowski. Przewodnik, Instytut im. Jerzego Grotowskiego, Wrocław 2009.
- Kosiński D., Polski teatr przemiany, Instytut im. Jerzego Grotowskiego, Wrocław 2007.
- Kulmatycki L., Przestrzeń ruchu. Próba opisu pracy w ramach teatru źródeł 9-15 czerwca 1980. „Didaskalia – gazeta teatralna”, 2 (89) s. 117-127, 2009.
- Łoziński J., Pantokrator. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich-Wydawnictwo. 1979
- Magnat V., „Didaskalia – Gazeta Teatralna”, 73/74 czerwiec-sierpień s. 93-97, 2006.
- Maravic T., „Didaskalia – gazeta teatralna”, 87/86 czerwiec-sierpień s. 120, 2008
- Misterium zgrozy i urzeczenia. Przedstawienia Jerzego Grotowskiego Teatru Laboratorium, pod. red. J. Deglera i G. Ziółkowskiego, Instytut im. Jerzego Grotowskiego, Wrocław 2006.
- Niepublikowany maszynopis z Archiwum J. Grotowskiego w Bibliotece Zakładu Narodowego im. Ossolińskich we Wrocławiu, sygnatura 32/08/1 (s.980-982)
- Osiński Z., Grotowski wytycza trasy. Studia i Szkice. Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa, 1993.
- Osiński Z., Grotowski w Collège de France: lekcja pierwsza. Didaskalia, nr 18, 1997. s. 3.
- Osiński Z., Grotowski. Źródła, inspiracje, konteksty. Wydawnictwo słowo / obraz, terytoria. Gdańsk 1998.
- Osiński Z., Spotkania z Jerzym Grotowskim, notatki, listy, studium. Wydawnictwo słowo / obraz terytoria, Gdańsk, 2013. (s.110)
- Osiński Z., Grotowski i jego laboratorium. PIW, Warszawa, 1980, s. 269
- Rozmowa z Grotowskim, rozmawiał Andrzej Bonarski, „Kultura”, 30 marca, 1975, nr 13 (615) R. XIII, s. 1, 12-13.
- Schechner R., Performatyka. Wstęp. Przekład: Tomasz Kubikowski. Ośrodek Badań Twórczości Jerzego Grotowskiego i Poszukiwań Teatralno-Kulturowych. Wrocław, 2006, s. 338.
- Schechner R., 1999, Kameleon, szaman, łgarz, artysta, mistrz, przeł. Joanna Krakowska-Narożniak, „Dialog”, nr 6.
- Schwerin von Krosigk B. Uwagi o recepcji Grotowskiego w Niemczech. „Notatnik Teatralny”, lato 1993 (6), vol. 1. s. 227-233.
- Spotkanie z Grotowskim, „Teatr”, 1 marca, 1972, nr. 5 (618) R. XXX, s. 17-20.
- Szum M., „Didaskalia – gazeta teatralna”, 18 kwiecień s. 73-75, 1997.
- Tarwacka-Dama A., Jerzy Grotowski między polityką a religią..., czyli o reformowaniu polskiego społeczeństwa przez teatr. „Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych”, kwartalnik 3/2015, Uniwersytet Gdański
- Teatr źródeł, „Zeszyty Literackie”, Paryż, 1987, nr 19. R.V. s 102-115.
- Teksty Zebrane. Grotowski, zespół redakcyjny: A. Sitek-Adamiecka, M. Biagini, D. Kosiński, C. Pollastrelli, T. Richards, I. Stokfiszewski, Instytut im. Jerzego Grotowskiego, Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2012.
- Tcherkasski S., Stanislavsky and Yoga, Wydawnictwo: Routledge, 2016.
- The Grotowski Sourcebook, edited by Richard Schechner and Lisa Wolford, Routledge, London-New York, 1997.
- Ziółkowski G., Guślarz i eremita, Instytut im. Jerzego Grotowskiego. Wrocław 2007.(s.23)

Przypisy końcowe.

- 1 Grotowski J. Ku teatrowi ubogiemu...
- 2 Wystąpienie Grotowskiego z dnia 14 marca 1977 r. zaty-

tułowane „Droga” na Uniwersytecie Columbia w Nowym Jorku (Przekład: Leszek Kolankiewicz, za: Teksty Zebrane: Grotowski, s. 1120)

3 Paul Brunton, „Ścieżkami jogów”.

4 Leon Cyboran proponuje spojrzenie na jogę zarówno ze społecznego jak i osobistego punktu. Społeczny punkt odniesienia dzieli jeszcze na naukowy i społeczny w wąskim ujęciu. (patrz: Klasyczna joga indyjska, PNN, 1986, s. XVI). W odniesieniu do jogi Grotowskiego można by podjąć próbę rozróżnienia jego jogi w każdym z proponowanych przez Cyborana ujęć. Roboczo nazwałbym ten podział następująco: społeczna-teatralna, społeczna-wspólnotowa, osobista-laboratoryjna i osobista-osobista.

5 W rozumieniu teoretycznym definiuję jogę jako uniwersalny system filozofii życiowej adresowany do każdego człowieka, który wyrósł w konkretnych uwarunkowaniach czasowych, przestrzennych i kulturowych.

6 W rozumieniu praktycznym definiuję jogę jako metodyczną uporządkowaną odpowiedź zewnętrzną i wewnętrzną pracy na rzecz samorealizacji oraz zindywidualizowanej, świeckiej duchowości.

7 Autor zdaje sobie sprawę, że tak sformułowane zdanie twierdzące jest jedynie uproszczeniem, gdyż termin *samadhi* ma wiele znaczeń i przez wiele szkół nie do końca jest uważany za opis finalnego stadium praktyki.

8 Terminy określające ów stan świadomości najprawdopodobniej są tożsame z ósmym szczeblem jogi Patańdzalego, niemniej twórca teatru Laboratorium preferuje swoje, autorskie.

9 Teksty Zebrane. Grotowski, s. 907.

10 Wczesne zainteresowania tekstami ewangelii prowadzi go w późniejszym czasie w czasie pracy nad przedsięwzięciem *Teatr Źródeł* do apokryficznej *Ewangelii Tomasza*, którą odkryje dla siebie, notabene jako gnostyk chrześcijański, i którą wykorzystywał jak podręcznik praktycznych wskazówek do pracy oraz porównań z tekstami jogi.

11 Teatr Źródeł, „Zeszyty Literackie”, Paryż, 1987, nr 19. R.V. s. 102-115.

12 Ibidem, s. 102-115

13 Zbigniew Osiński. Spotkania z Jerzym Grotowskim, notatki, listy, studium. Wydawnictwo słowo / obraz terytoria, Gdańsk, 2013. S. 157.

14 Ibidem, s. 163

15 Osiński Z. Grotowski i jego laboratorium. PIW, Warszawa, 1980, s. 269

16 Osiński Z. Grotowski w College de France: lekcja pierwsza. Didaskalia, nr 18, 1997. s. 3.

17 Niepublikowany maszynopis z Archiwum J. Grotowskiego w Bibliotece Zakładu Narodowego im. Ossolińskich we Wrocławiu, sygnatura 32/08/1 (s.980-982)

18 Najpierw w latach 60. Grotowski między innymi odwiedził aszram prowadzony przez ojca Griffithsa

19 Spotkanie z Grotowskim, „Teatr”, 1 marca, 1972, nr. 5 (618) R. XXX, s. 17-20.

20 W książce Jamesa Slowiaka i Jairo Cuesty z podróży indyjskiej gdzie odnalazł swoją drogę z dzieciństwa, wymieniają miejsce kultu Ramakryshny, Bodhi Gaja - miejsce oświecenia Buddy czy spotkanie z Matką z Pondichery, towarzyszkę życia Sri Aurobindo.

21 Było to 26 stycznia 1998 roku w czasie ostatniego publicznego wystąpienia Grotowskiego.

22 Film w reżyserii Marii Zmarz-Koczanowicz. Telewizja Polska S.A. 1999 r.

23 Brook P. Jakość i rzemiosło. [w:] P. Brook. Teatr jest tylko formą. O Jerzym Grotowskim. Wybór: Georges Banu, Grzegorz Ziółkowski. Tłumaczenie: Adela Kasznia. Instytut im. Jerzego Grotowskiego. Wrocław 2007, s. 67.

24 Ibidem, s. 61-62

25 Z najważniejszych pytań Petera Brooka to pytanie o rezygnację z bezsensownego imitowania i naśladownictwa czegoś, co spełnia swą rolę w jednej kulturze, a w innej już nie. „Widziałem w Indiach nadzwyczajne obrzędy, o których opo-

wiadałem z entuzjazmem przyjaciółom. Trzy miesiące później zobaczyłem je w Anglii na festiwalu poświęconym Indiom. (s. 71) Gesty były te same, ale wszystko wyglądało żałośnie”. Jego poszukiwanie podobnie jak i Grotowskiego, Stanisławskiego czy Osterwy polegało na odszukiwaniu owych własnych „obrzędów i gestów”. [za:] Brook P. Jakość i rzemiosło. [w:] P. Brook. Teatr jest tylko formą. O Jerzym Grotowskim. Wybór: Georges Banu, Grzegorz Ziółkowski. Tłumaczenie: Adela Kasznia. Instytut im. Jerzego Grotowskiego. Wrocław 2007). 26 Można powiedzieć, że zasadniczy trzon osobistych zainteresowań Grotowskiego jest oparty o prace Junga, traktaty jogi, działania Grigorija Gurdżijewa oraz chasydyzm. To kanoniczne konteksty, w których zwykle się również umieszcza jego pracę wokół-teatralną. Są to z pewnością tylko cenne tropy interpretacyjne, ale gorzej, gdy stają się one także jedynym kontekstem, w którym umieszcza się jego życie zarówno osobiste jak i teatralne. (patrz: Kolankiewicz L. (red.), Na drodze do kultury czynnej. O działalności Instytutu Grotowskiego Teatr Laboratorium w latach 1970–1977....)

27 Konstantin Stanisławski w 1898 r. razem z Władimirem Niemirowiczem-Danczenką napisał *Manifest przyszłości teatru* i założył Moskiewski Teatr Artystyczny (MChT).

28 Siergiej Tcherkasski, *Stanislavsky and Yoga*, Wydawnictwo: Routledge, 2016.

29 Pseudonim Williama Walkera Atkinsona, autora, mistyka i wydawcy książek ezoterycznych oraz pioniera Ruchu Nowej Myśli (American New Thought Movement). Innym jego pseudonimem był: Theron Q. Dumont.

30 William Shephard, *Acting as Bliss: a Mythic Approach*. The Insight, Owen Daly, revised June 29, 2004.

31 Grotowski J., Ćwiczenia, przygotował do druku Leszek Kolankiewicz, w J. Grotowski, Teksty z lat 1965-1969. [za:] Słowiak J., Cuesta J., Jerzy Grotowski. Przekład Koryna Dylewska. Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego. 2010 . s. 176-180.

32 Termin użyty przez: Słowiak J., Cuesta J., Jerzy Grotowski. Przekład Koryna Dylewska. Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego. 2010 s. 190.

33 Fizjolog i znawca technik jogi, Mukund Bhole z Kavayadhama Yoga Institute, w czasie swoich warsztatów inspirował do wykonywania praktyk oddechowych prawie nieograniczoną liczbą fizycznych miejsc ciała, zarówno powierzchnią ciała jak i punktami uwewnętrznionymi.

34 Prawdopodobnie obserwowanie śpiewających baulów czy kontakt z nada joginami w czasie wypraw indyjskich pozwala mu na szersze spojrzenie na oddech i głos.

35 Grotowski J. Od zespołu teatralnego do Sztuki jako wehikułu. Przeł. Magda Złotowska, [w:] Thomas Richard, Pracując z Grotowskim nad działaniami fizycznymi, przeł. Magda Złotowska, Andrzej Wojtasik, Homini, Kraków, 2003, s. 151-175.

36 Główny aktor Teatru Laboratorium, który w latach 70 prowadził staże i warsztaty dotyczące ciała. Dostępne są materiały filmowe na których widać na czym polegała jego metoda.

37 Virginie Magnat „Didaskalia – Gazeta Teatralna”, 73/74 czerwiec-sierpień s. 93-97, 2006.

38 Wywiad z Grotowskim przeprowadzali Richard Schechner i Theodore Hoffman. (grudzień 1969 w Nowym Jorku) Przekład: Grzegorz Ziółkowski. Zob. Teksty Zebrane. Grotowski, s. 334-335

39 O czym pisze w swojej książce Józef Łoziński, Pantokrator. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich. Wydawnictwo. 1979 oraz ćwierć wieku później Bronisław Wildstein w książce „Mistrz”.

40 „Polityka”, 26 stycznia 1980, nr 4, s. 10.)

41 „Dialog” 1980, nr 2 (280) R. XXV, s. 132-137.

42 Wywiad z Grotowskim na temat Teatru Źródeł. [w:] Teksty Zebrane. Grotowski, s. 758

43 Ibidem, s. 756-757

44 Lesław Kulmatycki. Przestrzeń ruchu. Próba opisu pracy w ramach teatru źródeł 9-15 czerwca 1980. „Didaskalia – gazeta

teatralna", 2 (89) s. 117-127, 2009.
 45 „Dialog” nr 9/1979
 46 „Tygodnik Kulturalny” nr 34/1979 r.).
 47 „Dialog” 1980, nr 3 (287) R. XXV, s. 112-120.
 48 Leszek Kolankiewicz, „Świntuch, bluźnierca, pantokrator, guru, heretyk, Grotowski” <http://re-sources.uw.edu.pl/reader/swintuch-bluznierca-pantokrator-guru-heretyk-grotowski/>
 49 Zbigniew Osiński, Grotowski wytycza trasy. Studia i Szkice. Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa, 1993, s. 283.
 50 Z greckiego to „organ” lub „narzędzie”
 51 W kulturze indyjskiej to forma, narzędzie pracy z umysłem, instrument transformacji
 52 Grzegorz Ziółkowski na s. 116-117 cytuję Osińskiego, który opisał wystąpienia Grotowskiego na jednym z jego ostatnich paryskich wykładów.
 53 Zwanego na Haiti *yanvalou*, a poznany przeze mnie w Indiach jako medytacja *ruchujajaru*.
 54 Ibidem, s. 292
 55 Spotkanie, w którym uczestniczyłem, odbyło się w Teatrze Polskim we Wrocławiu 3 marca 1997 r.
 56 W jakimś momencie spotkania, ktoś tubalnym głosem zapytał o „ryt” w jakim Grotowski obecnie uczestniczy. Było to jedno z pytań w prowokujący sposób zmierzających do próby umiejscowienia „włoskiej fazy” jego eksperymentów.
 57 Thomas Richard „The Edge-point of performance”. Workcenter of Jerzy Grotowski, Pontedera, Włochy, luty, 1997.
 58 Ibidem, s. 51-52.
 59 Zob. Grotowski J. Od zespołu teatralnego do sztuki jako wehikułu. Notatnik Teatralny, nr 4, zima, 1992.
 60 Teksty Zebrane. Grotowski, s. 877.
 61 Virginie Magnat „Didaskalia – gazeta teatralna”, 73/74 czerwiec-sierpień, 2006, s. 93-97.
 62 Według koncepcji jungowskiej chodzi raczej o „Jaźń”.
 63 Jerzy Grotowski. Od zespołu teatralnego do Sztuki jako



wehikułu, przeł. Magda Złotowska, Notatnik Teatralny, 1992, 4, s. 31-43.
 64 Ibidem
 65 Ibidem
 66 Stosowanie pojęcia „kolebki” jest nie do końca konsekwentne i spójne, kiedy czytam takie wyjaśnienie: „nie można naprawdę zrozumieć własnej tradycji (przynajmniej tak jest ze mną), jeśli się jej nie porówna z kolebką inną. Można to nazwać koroboracją. W perspektywie koroboracji kolebka orientalna jest dla mnie bardzo ważna. Nie tylko z przyczyn technicznych (tamtejsze techniki są bardzo wypracowane), ale z powodów osobistych. Bo właśnie źródła kolebki orientalnej wywarły na mnie bezpośredni wpływ w dzieciństwie i młodości, czyli na długo zanim zacząłem zajmować się teatrem”. Zob. Teksty Zebrane. Grotowski, s. 848.
 67 Wojciech Dzieduszycki, jeden z bacznych obserwatorów życia kulturalnego we Wrocławiu piszący dla „Odry” dzieli się swoimi odczuciami z Księcia Niezlomnego takimi słowami: „To sekta! Klasztor jogów sztuki scenicznej” i dziwi się jak można „...doprowadzić swoje ciało do takiego stanu uległości? Przecież to współczesna krzyżówka flagelantów, fallistów, jogów i fakirow w jednej komórze podlegającej niebywalej wprost dyscyplinie zbiorowej” [w:] W. Dzieduszycki, Co o tym myśle? „Odra” 1965, nr 6 s. 85-86.
 68 Teksty Zebrane. Grotowski, s. 840.
 69 Przedstawiciele polskiego kościoła katolickiego i władz państwowych jako reakcja na *Apocalypsis cum Figuris*. („prawdziwe świństwo”, „czarna msza dla ubogich duchem”, „zlepek mniej lub więcej obrzydliwych bluźnierstw”) – to niektóre z wypowiedzi prymasa kardynała Stefana Wyszyńskiego. (s. 131). [w:] Leszek Kolankiewicz, „Świntuch, bluźnierca, pantokrator, guru, heretyk, Grotowski” <http://re-sources.uw.edu.pl/reader/swintuch-bluznierca-pantokrator-guru-heretyk-grotowski/> Jak pisze Kolankiewicz, był to swoisty mariaż władzy i Kościoła: „Jak wynika z ujawnionych dwadzieścia lat później tajnych dokumentów kościelnych, cztery miesiące wcześniej, w styczniu 1976 roku, w poufnych rozmowach sekretarza Konferencji Episkopatu Polski z kierownikiem Urzędu do Spraw Wyznań oraz z nadzorującym sprawy wewnętrzne sekretarzem Komitetu Centralnego PZPR, biskup Bronisław Dąbrowski złożył protest „przeciwko bluźnierczym wydawnictwom i spektaklom graniczącym z pornografią”, a wśród nich *Apocalypsis cum figuris* i *Białemu małżeństwu*. Kierownik Urzędu do Spraw Wyznań Kazimierz Kąkol zgodził się z nim, potwierdzając, że utwory te szkodzą zdrowiu moralnemu narodu, i poradził zwrócić się do ministra kultury; by „wystąpić mocno przeciwko tym nadużyciom” I dokładnie to samo następnego dnia radził biskupowi Dąbrowskiemu sekretarz Stanisław Kania: Reagować ostro na bluźnierstwa w pismach i z ambony. Chłostać bez miłosierdzia wszystko, co pornograficzne i panseksualistyczne. Macie do dyspozycji ambonę. Piszcie do odpowiedzialnych za ten stan rzeczy w rządzie [= ministra kultury i sztuki] mocno, będziemy waszymi sprzymierzeńcami. Dobro Narodu tego wymaga. (Dąbrowski 1995: 234, 242).
 70 W moim osobistym rozumieniu Grotowskiego wymienilibym trzy najważniejsze słowa-klucze „Święto”, „Obecność”, „Całkowitość”.
 71 Być może patrząc na twórczość teatralną Grotowskiego już w kontekście społeczno-polityczno-religijnym, warto sobie za L. Kolankiewiczem zadać pytania o to, co łączy *Studium o Hamlecie* Grotowskiego z *Kłatwą Swinarskiego*, wystawioną w krakowskim Starym Teatrze imienia Heleny Modrzejewskiej w 1968 roku. A co łączy *Apocalypsis...* z *Dziadami* Swinarskiego? No jak to się ma do rzeczywistości, która nas otacza. W swoich spektaklach Grotowski wskazał jednoznacznie, że w Polsce do przemyślenia jest dziki – prostacki i okrutny – nacjonalizm sprzężony z fundamentalistycznym – zacofanym i fanatycznym – katolicyzmem. (Kolankiewicz L., Świntuch, bluźnierca, pantokrator, guru, heretyk, Grotowski...)



Liliana Sroczyńska

Medytacja z pędzlem

Tak jak w zen, w sumie nic nie jest zmarnowane, a świat jest wyrażony językiem zredukowanym do najważniejszych, najbardziej esencjonalnych ograniczeń. W zen godziny medytacji mogą być wyrażone jednym słowem. W sumie jest to kilka wyraźnych linii na czystym papierze.

Kroki są proste, nieduże. Spokojnie mija czas, nieliczony. Dzisiaj z perspektywy 20 lat przyglądam się tej niezwyklej drodze. Twarze osób, które już nie są przy mnie i te, które często ukazują się w moim życiu. Wspomnienia schowane do szufladki, czasami jak stare zdjęcia pojawiają się, przywołane potrzebą chwili. Słynne „tu i teraz” zastępuje spontanicznie przeszłość. Jednak to właśnie przeszłość i wiekowa tradycja jest podstawą tej drogi. Zabieram z tej przeszłości wskazania, a nawet pouczenia i spokojnie, krok po kroku próbuję poznać kulturę i tradycję Azji w zakresie słów- znaków-

obrazów i poezji. Odrzucam porównania. Słucham i przyglądam się w zachwycie treści, formie, pustce, którą zostawiły wieki przed nami.

Początkiem jest zazen. Oddech. Uważność. Refleksja nad przemijaniem. Twarz Jurka Jaguckiego, słowa: „skąd – dokąd”.

Rok 2000 to pierwsze siedzenie, które doprowadziło mnie do obszaru, którym jest estetyka japońska. Dalej, spontanicznie w 2014 roku weszłam na lekcję kaligrafii japońskiej w Poznaniu. Sensei Maho Ikushima prowadzi mnie do dzisiaj. Dwa lata temu odkryłam kurs malarstwa japońskiego sumie pod kierunkiem pani Małgorzaty Olejniczak w Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha w Krakowie. Powoli zaczynam to łączyć „w znaki i obrazy”. Estetyka japońska to właśnie połączenie natury, malarza, poety, obrazu, słowa, refleksji, filozofii. Pan profesor Mokoto Ueda uczy: „Obecnie istnieje niewiele możliwości prześledzenia procesów, które doprowadziły do powstania znaków, można z dużym prawdopodobieństwem zało-

żyć, że ich twórcy naśladowali w rysunku wizualne formy natury i stopniowo je upraszczając, świadomie lub nie, odwoływali się w pewnym zakresie do swojej estetycznej wrażliwości. (...) Detale każdego z piktogramów, włączając nawet kolejność kresek zostały sprecyzowane i określone na zasadzie zgody powszechnej. Jednakże te tradycyjne reguły były dla kaligrafa tym, czym wersyfikacja dla poety- ustalały pewne zasadnicze ramy, wewnątrz których pozostawało miejsce na rozwinięcie indywidualnych talentów”.

Znaki kaligraficzne wyrażają emocje, myśli, wrażliwość kaligrafa. Zawierają w sobie przekaz tych treści. Są czasami nierówne, nieprecyzyjne, trudne do odczytania. Jednak według profesora Uedy „wszystkie cechy zebrane wspólnie tworzą z kaligrafii złożoną sztukę, łączącą funkcje sztuk przedstawiających i ekspresyjnych, czasowych i przestrzennych, plastycznych i werbalnych”.

Zasady kaligrafii dla początkujących, tak spójne z malarstwem sumie:

1. Ujmując pędzel wyprostuj swoje ciało, a ducha utrzymaj w prawości.
2. Pisząc, analizuj z uwagą formę znaków, zachowując jednocześnie spokój umysłu.
3. Bądź delikatny w prowadzeniu pędzla.
4. Nadawaj znakom objętość.
5. Pozwól, by znaki przestrzegały obowiązujące formy.
6. Bacznie przyglądaj się duszy pędzla i znaków.
7. Uwzględniaj ciężar każdego znaku.
8. Zwracaj uwagę na rytm pracy pędzla.
9. Trzymaj pędzel świadomie.
10. Przykładaj szczególną wagę do sposobu łączenia znaków.

Te zasady tak nierozdzielnie połączone z technikami medytacji pozwalają na lepsze, właściwsze zrozumienie procesów naszej świadomości i umiejscowienie siebie w otaczającej nas rzeczywistości. Jednak obserwując te przemiany, chciałabym odwołać się do słów mistrza Shitao, który podpowiada: „W zamierzchłej przeszłości nie było metody, a wielka prostota była całkowita. Gdy została utracona, pojawiła się metoda”. W traktacie mistrza Shitao próbujemy zrozumieć pojęcie „obrazu totalnego”, które prowadzi nas do złożoności procesów, w wyniku których pojawiają się wszystkie możliwe i realne obrazy.

Traktat prawdopodobnie odwołuje się do ta-

oistycznej idei pierwotnej „jedności”. Droga człowieka prehistorycznego prowadziła do zachowań naturalnych i swobodnych. Droga ta była odzwierciedleniem ideału dawnego ładu, czerpana z filozofii taoistycznej. Zmiany procesów świadomościowych, które prowadzą do ogólnej przemiany, według mistrza mogą zaistnieć tylko wtedy, kiedy poprowadzimy siebie w kierunku stworzenia czegoś nowego. Dlatego tak ważna w tym procesie jest tradycja, odwoływanie się do dawnych technik i metod.

To tradycja pomaga nam w naszym procesie tworzenia nowego. Jednak należy pamiętać, co sugeruje mistrz Shitao: „Nie było jeszcze człowieka, który tradycję traktowałby jako narzędzie do osiągnięcia przemiany. Wzdychamy nad tymi, którzy wiernie kopią dawne dzieła i przez to ograniczają swoją wiedzę. (...) To ja korzystam z dorobku takiego a takiego twórcy, a nie on wykorzystuje mnie. Dążenie za wszelką cenę do podobieństwa stylu jest jak dojadanie zupy po dawnym mistrzu. Jak mógłbym robić coś takiego!”.

Te ważne słowa nauczyły mnie, że nasza twórczość powinna zawierać wyraźne ślady naszej odrębności. Łączenie się z tradycją, szkołą, kreską, wzorcem jest nierozdzielne w procesie naszych przemian. Jednak musimy zawsze uważać, by nie naruszyć granic czyjegoś dorobku twórczego. Hitsu zen do. Pędzel jest wyzwaniem nie tylko w procesie nauki kaligrafii czy malarstwa tuszem, ale również w całości procesu twórczego. Początkiem obu tych procesów jest medytacja. Kontemplacja wzorca, natury, aż wreszcie siebie. Wszystko to w trakcie procesu pojawia się spontanicznie. Zasady używane przez wszystkich kaligrafów-malarzy są takie same, prace, które powstają wszystkie są inne. Nad właściwością tych procesów czuwają wieki i to one weryfikują nasze działania.

Przystępując do wykonania pracy, kaligrafując czy malując obraz sumie, a nawet ozdabiając tę twórczość poezją posługujemy się podobnymi przyborami:

pędzel- fude

kamień do rozcierania tuszu-suzuri

tusz-sumi(sadza pochodząca ze spalania roślin, pomieszana z klejem kostnym)

przycisk do papieru - bunchin

papier- kami

podkładka pod papier - shitajiki

pojemnik na wodę - mizuashi

Siadając do kaligrafii przyglądamy się wzorom, które służą nam do prawidłowego napisania znaku. Kontemplujemy kształt, wielkość, rozmieszczenie, szerokość i grubość kresek, które za chwilę namalujemy. Zaczyna się proces medytacji. Precyzja tak ważna w kaligrafowanym znaku pojawia się w wyniku całego procesu likwidująco pośpiech, niechłujność i niedokładność w stawianiu naszych kresek. Sensei Maho Ikushima w podręczniku do kaligrafii przekazuje: „W pisaniu znaku nie chodzi tylko o przekazanie treści. Napisane znaki mogą także wyrażać nasze uczucia. Ważne jest również poczucie zadowolenia z dobrze wykonanego ćwiczenia oraz fakt, że po wielokrotnym powtarzaniu z łatwością zauważamy poprawę w kształcie i sposobie pisania znaku. Zaletą kaligrafii jest też konieczność skupienia się na wykonywanej czynności. Koncentracja, tak niezbędna w procesie medytacji.”

Sztuka kaligrafii wprowadza nas w proces tworzenia jeszcze większych obrazów, malarstwa sumie. Sumie oznacza tusz, e – obraz. W malarstwie monochromatycznym sumie jest wpisana idea harmonii. Było ono określane jako poezja malowana obrazem. Wraz z kaligrafią stanowił w sztuce japońskiej formę wizualną haiku. Sumie jest malarską improwizacją, gdzie malarz kreśli wizję natury lub podobiznę



człowieka w sposób zupełnie spontaniczny, nie sporządza żadnych wstępnych szkiców. Co ważne dla tego malarstwa - powstaje ono bez jakichkolwiek poprawek czy zmian. Kiedy jakiś element został źle namalowany, cały obraz ulega zniszczeniu, a my malujemy ten sam temat jeszcze raz. Nie powinno więc być mowy o błędach, braku pewności malującego, również często nie ma czasu na namysł, poprawki czy skreślenia. Piękno w wydobywaniu koloru uzyskuje się malując jedynie tuszem, rozartym uprzednio na kamieniu, a następnie woda dobrana w odpowiednich proporcjach pomaga w uzyskaniu właściwych tonacji. Dla większej ekspresji japońscy malarze zen używali zamiennie z pędzlem bambusowych patyków, ryżowej słomy albo palców, podkreślając w ten sposób spontaniczność i naturalność swojego dzieła. Prostota, oszczędność, minimalizm to cechy warunkujące malarstwo sumie. Mistrz Shitao wyjaśnia: „Wśród dawnych mistrzów byli tacy, którzy posiadali umiejętność pędzla, i tuszu, tacy, którzy posiadali umiejętność pędzla, lecz nie tuszu oraz tacy, którzy posiadali umiejętność tuszu, lecz nie pędzla. Nie wynika to z ograniczeń, jakie stawiały przed nimi góry i strumienie, a jedynie z nierównomiernego rozłożenia u ludzi umiejętności. Nasycenie pędzla tuszem musi być natchnione, nakładanie tuszu pędzlem musi być uduchowione.” Wreszcie pozostaje temat obrazu lub wiersz, który chcemy namalować, przekazać jego treści słowem, i obrazem.

Nasza grupa miłośników kultury i sztuki japońskiej, która co miesiąc spotyka się na kursie w Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha w Krakowie, otrzymała propozycję pokazania w tym roku prac w The National Art Center w Tokio. Zaczęłam szukać odpowiedniego tematu

i sposobu przekazania go w jak najwłaściwszy dla malarstwa sumie sposób. Wybrałam bambus. W Chinach jest symbolem długowieczności, w Japonii – czystości. Na Dalekim Wschodzie to symbol filozofii opartej na trzech słowach: oczyszcza-żywi-wyrównuje. Kiedyś nazywał się tsao, obecna nazwa pochodzi od dużego pożaru składu bambusowego. W wyniku eksplozji drewna powstały dźwięki charakterystyczne dla sylab *ba* i *bu*. Obserwując pożar przybysze z Europy nadali tej roślinie nazwę bambus. W Japonii, w sprzyjających warunkach jego przyrosty dochodzą do 120 cm dziennie. Kwitnienie jest niezwykle rzadkie, w zależności od odmian, kwitnie co 12, 20, a nawet 50 lat. To co niezwykle, bambusy tego samego gatunku pokrywają się kwiatami jednocześnie we wszystkich miejscach, w których rośnie ta sama roślina. Zobaczenie tsao w momencie kwitnienia jest dobrym znakiem i wróży wielkie szczęście. Bambus posiada niezwykle właściwości odżywcze i jest stosowany w ludowej azjatyckiej medycynie oraz kuchni. Zawiera wiele minerałów, aminokwasów i enzymów oraz białko, tłuszcze i fruktozę. Kroniki pochodzące z czasów dynastii Ming opisują: „Jest słodki, chłodzący, gasi pragnienie, wyrównuje płyny ustrojowe, uzupełnia Qi i powinien być jedzony codziennie.” Ta niezwykła trawa ma setki zastosowań. Podczas pobytu na Sri Lance byłam w lesie bambusowym, do dzisiaj pamiętam radość naszej grupy na widok tego niezwykłego miejsca. Październik 2018 zaowocował moją malarską wizją bambusa o tytule „empty-inside” (pusty w środku). Zdecydowałam, że co roku poświęcę ten miesiąc na malowanie bambusów, a tak naprawdę na zrozumienie. Kiedy siadamy do medytacji, a następnie chcemy wyrazić naturę poprzez obraz, na przykład



gór i strumieni, mistrz Shitao uczy nas podporządkowania: „Podporządkowując się musimy najpierw przyjąć umiejętności tego, czemu się podporządkowujemy. Dopiero później możemy wykorzystać to w pracy. Bez przyjęcia umiejętności owej rzeczy kompozycje będą płytkie i szpetne. Wynika to z niepodporządkowania się.” Kiedy malujemy góry, to powinniśmy wiedzieć, że „niebo podporządkowuje sobie góry, a jego działanie jest niewyczerpane, góry utrzymują swoją masę, dzięki której stoją. Góry obdarzają natchnieniem, zatem są uduchowione. Góry przeistaczają się, zatem rodzą przemiany. Góry są pełne prostoty, zatem przepelnia je humanitarność. Góry ukazują kształty pionowe i poziome, zatem tworzą dynamikę. Góry są puste i natchnione, zatem są mądre”.

To oczywiście nie wszystko co powinniśmy wiedzieć o górach, kiedy siadamy do obrazu sumie.

Czym jest sumie? Obrazek malowany czarnym tuszem. Lecz czy każdy obrazek malowany czarnym tuszem może być sumie? Technika, która powstała w Chinach, od XIII w. jest obecna w sztuce japońskiej, nawiązuje do malarstwa i kaligrafii.

„Pozostawiona na obrazie wolna przestrzeń jest bardzo ważnym elementem kompozycji: daje swobodę naszej wyobraźni i pozwala na indywidualne dopowiedzenie danego tematu”, uważa Małgorzata Olejniczak, która nas uczy, „Osiągnięcie ekspresji przy zastosowaniu jedynie dwóch kolorów – czarnego i białego jest doskonałym ćwiczeniem dyscypliny, wyobraźni i wytrwałości w dążeniu do celu. Dla tych, którzy nigdy jeszcze nie malowali jest to doskonała okazja, aby przekonać się o tym, jak wiele jest możliwe, i że talent nie jest tu wcale najważniejszy. Jest to raczej chęć poznawania siebie, zrelaksowania się, odnalezienia wewnętrznego spokoju i odkrycia swoich nowych możliwości, które drzemią w każdym z nas”, dodaje.

„Sumie powinno być „żywe”, poruszać serce i wywoływać emocje. W tym malarstwie każda linia i każda kropka musi żyć. Linie, o których mówimy są liniami, które zostają po usunięciu wszystkiego, co niepotrzebne w temacie obrazu. Innymi słowy jest to esencja natury. Piękno oczyszczone i skondensowane. Tutaj także jest odnaleziony duch zen”, podaje sensei Hakuho Hirayama w podręczniku do nauki sumie. Sugeruje: „Tak jak w zen, w sumie nic nie je-

stymnowane, a świat jest wyrażony językiem zredukowanym do najważniejszych, najbardziej esencjonalnych ograniczeń.”

W zen godziny medytacji mogą być wyrażone jednym słowem. W sumie jest to kilka wyrażonych linii na czystym papierze. Siadasz, umysł wolny od myśli, pozwalasz zobaczyć, co wydarzy się. Pusta kartka przed tobą. Tusz i pędzel. Nic nie ma, tylko papier. Po chwili pojawia się pień, gałęzie, słyszysz dźwięk delikatnych liści, które poruszają się na wietrze. Rozpoczynasz malowanie. Czas, którego potrzebujemy, żeby wyrazić to malarstwo, dla każdego jest inny. Każdy dokona tego we właściwy dla siebie sposób w oparciu o długą tradycję tego malarstwa. Mistrz Xie He powiedział: „Pierwsza zasada to żywotna harmonia technienia. Druga to struktura wewnętrzna dzięki metodzie pędzla. Trzecia to kształty odpowiadające rzeczom. Czwarta to odwzorowywanie charakteru według klasy. Piąta to odpowiednie planowanie kompozycji. Szósta to inwencja w kopiowaniu.”

Teoria sześciu zasad pozostaje niezmienna od wieków. Wiemy, że struktury wewnętrznej i pozostałych zasad możemy się nauczyć, jednak zrozumienie „harmonii technienia” musi być wrodzone. „To jak zrozumienie bez słów, jak uduchowione zjednoczenie, w sposób nieświadomy i niewytłumaczalny.”

Czytając o źródłach malarstwa według mistrza Zhang Yanyuan’a utwierdzamy się, że: „malarstwo dopełnia edukację człowieka i pomaga w utrzymaniu właściwych relacji międzyludzkich. Ogarnia bez reszty boskie przemiany i odgaduje to, co ukryte i małe. Jego zasługi dorównują Sześciu Księgom. Podąża wraz ze zmianami pór roku. Rodzi się samoistnie, nie podlega ludzkim opisom.”

Kończąc tę próbę zrozumienia, czym jest medytacja pędzla, podzielę się moim wierszem, który chciałabym namalować metodą sumie:

*nie szukaj mnie
i nie oszukuj
jestem jak wiatr
odczuwalny
lecz niewidzialny
w tej chwili już nie tu
i nie tam
zatrzymaj się
podążaj drogą*

Adam Janik

Jak rysować, by się zrelaksować

Mandale, Zentangle, kolorowanki, rysunki intuicyjne, a nawet bazgroły... Bez znaczenia staje się efekt, bardziej chodzi o uwolnienie tego, co mamy w środku. Dajmy się temu ponieść, odpuśćmy oczekiwania. Rysowanie to relaksacja na wyciągnięcie ręki

Rysowanie jest jedną z najbardziej podstawowych form aktywności człowieka. Zanim powstało pismo w formie, którą znamy, ludzie do wyrażania swoich myśli i emocji używali obrazów. Rysowali sceny polowań na ścianach jaskiń, zakreślając kontury węglem i wypełniając je barwnikami naturalnego pochodzenia. Najstarsze znane nam malowidła naskalne według naukowców mają 37 tysięcy lat, zaś wynalezienie pisma współcześni archeologowie wiążą z Sumerami żyjącymi pięć tysięcy lat temu. Wtedy też artyści greccy okresu klasycznego zaczęli tworzyć realistyczne przedstawienia natury i opracowywać ideały proporcji, przestrzeni i bryły mające po dziś dzień wpływ na sztukę. Mimo oszałamiającej kariery pisma, która trwa do czasów współczesnych, to obraz pierwotnie pełnił funkcję komunikacyjną i nadal spełnia dla ludzi ważną rolę w wyrażaniu tego, co trudno powiedzieć i napisać. Nie stanowi dla pisma konkurencji, lecz w sposób harmonijny uzupełnia przekaz treści.

Spójrzmy na książki adresowane do małego dziecka – nie są wypełnione opisami przyrody czy postaci z bajek, lecz przedstawiają ich naturalny wygląd. Dopiero w odniesieniu do obrazów dopisywane są litery i słowa. Dzieci uczą się przecież najpierw rysować, a dopiero później pisać! Im człowiek starszy, tym mniej w jego literaturze rysunków, co według mnie zubaża przekaz treści i pozbawia przyjemności czytania. A mimo to obrazy i tak się tworzą – w wyobraźni czytającego. Dzieje się tak dlatego, że u większości ludzi dominuje zmysł wzroku

i odpowiada on za ponad 80 proc. przyjmowanych informacji. Aby samemu się o tym przekonać, wystarczy spróbować przemieszczać się w pomieszczeniu lub terenie otwartym z zamkniętymi oczami. Ze słuchawkami na uszach, z głośną muzyką, jest to możliwe, ale z zamkniętymi oczami bardzo mocno utrudnione. Skoro obraz zajmuje tak ważne miejsce w funkcjonowaniu człowieka, to rysowanie może mieć również wpływ na osobiste samopoczucie i wspomagać osiąganie stanu relaksu. Herbert Benson, lekarz badający stany stresu i odprężenia, zaproponował cztery warunki wyciszenia relaksacyjnego:

- spokojne wyizolowane miejsce,
- wygodna pozycja ciała,
- skoncentrowanie umysłu,
- pasywna i obserwująca postawa.

Rysowanie sprzyja skoncentrowaniu umysłu, a w połączeniu z pasywną i obserwującą postawą, może prowadzić do relaksacji. A znalezienie dobrego miejsca i odpowiedniej pozycji ciała zależy już od samego zainteresowanego. Betty Edwards, nauczycielka rysunku na Uniwersytecie Kalifornia potwierdza, że wielu artystów mówiło o innym sposobie patrzenia podczas rysowania i często napomykało, że rysowanie wprawia ich jakby w odmienny stan świadomości. W tym odmiennym, subiektywnym stanie artyści mówią o odczuciach uniesienia, jedności z dziełem, zdolności uchwycenia relacji, które normalnie im umykają. Słabnie poczucie czasu, a ze świadomości znikają słowa. Artyści czują się bardzo rozbudzeni i uważni, ale jednocześnie odprężeni i wolni od lęku, doznając przyjemnej, niemal mistycznej aktywności umysłu.

Co rysować, by się zrelaksować? Jestem przekonany, że efekt rozluźnienia i wyciszenia wystąpi przy rysowaniu czegokolwiek, nawet gdy będzie to bazgranie bez formy i treści. Każda rysująca osoba znajduje swój najlepszy sposób, ulubioną formę wyrazu, która przynosi najwięcej przyjemności, satysfakcji i w efekcie relaksu. Jednak niektóre formy rysunku mogą działać bardziej ze względu na swoją specyfikę tworzenia. Te, które poniżej opisałem są mi najbliższe i w mniejszym lub większym stopniu przez mnie praktykowane. Wierzę, że mogą stanowić inspirację dla kogoś, kto nie wie i nie czuje, od czego zacząć.

1. Mandale

Carl Gustav Jung, szwajcarski psychiatra, zapożyczył z sanskrytu słowo *mandala* jako nazwę kolistych rysunków tworzonych przez siebie i swoich pacjentów. Słowo *mandala* znaczy centrum, obwód lub koło magiczne. Jung kojarzył mandalę z jaźnią – centrum osobowości. Sugerował, że mandala wskazuje na naturalny pęd do życia całym naszym potencjałem, co urzeczywistnienia pełny model naszej osobowości.

Motyw koła obecny jest w twórczości niemal od zarania dziejów człowieka. Koło, spirale i inne podobne wzory odnajdujemy w prehistorycznych rysunkach naskalnych w Afryce, Europie i Ameryce Północnej. Cel, któremu służyły te rysunki, pozostaje tajemnicą. Musiały one odgrywać istotną rolę, skoro stworzono ich tak wiele. Forma koła mogła mieć początek w otaczającym środowisku. Słońce i księżyc w pełni mają taki kształt, horyzont widoczny ze wzgórza, a nawet zwyczaj skupiania się wokół ogniska. Koło pomagało w próbach wyjaśnienia prapoczątków świata, w określeniu swojej lokalizacji oraz symbolizowaniu tajemnic przyrody. Stanowiło element rytuałów religijnych – buddyjskie świątynie są odbiciem rysunku mandali, a w średniowiecznych kościołach europejskich występuje często okrągły labirynt ułożony z kafelków posadzki przy wejściu.

Według doświadczenia arteterapeuty Mateusza Wiszniewskiego, zebranego na podstawie warsztatów dla nauczycieli i pedagogów poświęconych nauce relaksacji, rysowanie mandali sprzyja pogłębianiu efektów rozluźnienia. Mandale ułatwiają sięganie do swego wnętrza, by tam odnaleźć większy spokój i skontaktować się z twórczymi aspektami siebie, które pomagają w odkryciu nowych rozwiązań, jak lepiej radzić sobie ze stresem, jak również lepszemu rozumieniu siebie poprzez poznawanie swych wewnętrznych symboli wyrażanych na mandali.

Sama czynność rysowania koła ma wielką moc relaksacyjną. Koło daje poczucie łączenia wielu pozornie niepasujących do siebie elementów rzeczywistości, koło zachęca też do wyłonienia skłóconych elementów natury, łagodzi konflikty i napięcia. Samo powtarzanie czynności malowania w regularnych odstępach czasu ma tym większą siłę sprawczą w wydobywaniu na powierzchnię ukrytych kompleksów, lęków czy konfliktów. W rezultacie uchyla, a

czasem otwiera drzwi do poznania samego siebie. Mandale można tworzyć w różny sposób, dla każdego indywidualny. Nie ma tutaj sztywnych wytycznych. Jedne osoby zaczynają od wyznaczenia pola mandali rysując jej granicę, określając w ten sposób już na początku fizyczną i psychiczną przestrzeń. Inni z kolei tworzą najpierw środek mandali, który jest punktem najważniejszym, wewnętrznym i najbardziej osobistym i przesuwają się na zewnątrz, dalej od środka, gdzie znajdują się treści bardziej publiczne i zewnętrzne. Można malować w jednym określonym kierunku, albo zmieniać go w zależności od trwającego procesu i aktualnych emocji.

Na początku rysowania mandali przydatnych może być kilka chwil poświęconych na relaksację – głęboki oddech, rozciągnięcie mięśni. Można przymknąć oczy i skupić się na swoim wnętrzu. Po chwili może zauważysz jakieś formy, kształty czy kolory, które tańczą w twoim wnętrzu. Nie myśl o nich, wykorzystaj je jako inspirację. Następnie otwórz oczy i rozpocznij rysowanie – nie skupiaj się na logicznym myśleniu, działaj intuicyjnie nie szukając uzasadnień. Pracuj tak długo, aż uznasz, że mandala jest skończona. Aby zidentyfikować właściwą pozycję mandali obracaj ją dookoła patrząc na rysunek, aż poczujesz w którymś momencie poczucie równowagi lub odprężenia. Wtedy zaznacz górę mandali i oznacz ją datą. Możesz nadać jej tytuł, który powinien wynikać z pierwszego wrażenia, nie musi być racjonalny. Jeśli rysujesz systematycznie mandale, ich kolejne ułożenie może odzwierciedlić to, co się dzieło w twoim życiu. Poza efektem relaksacyjnym, mogą one nieść informacje o tym, co się dzieje we wnętrzu autora.

2. Zentangle

Nazwa Zentangle powstała z połączenia słów *zen* odnoszącego się do medytacji i *tangle*, które w języku angielskim oznacza plątać. Od tego ostatniego powstał również rzeczownik *tangle* – wzór (nazwa spolszczona: tangiel; tanglować – kreślić wzory). Co to jest Zentangle? To rodzaj stylu malarskiego opracowanego i opatentowanego przez Marię Thomas i Ricka Robertsa. Rick przez wiele lat wiodł żywot mnicha, praktykował medytację i inne ćwiczenia duchowe, a Maria jest artystką, pracuje jako

autorka ilustracji botanicznych i kaligrafii. Rick zauważył, że kiedy Maria wykonywała proste powtarzalne detale iluminowanych liter, zmieniły się jej zachowanie i nastrój. Na jej twarzy widać było skupienie takie, jak w trakcie medytacji, którego sam doświadczał. Zdecydowali razem opracować metodę, dzięki której rysujący będzie mógł odczuć spokój i odprężenie jakie doświadczała Maria, a jednocześnie, przy okazji tworzyć efektowne dzieła sztuki. Z czasem metoda Zentangle rozprzestrzeniła się na cały świat.

Nie trzeba być artystą, aby tworzyć Zentangle i czerpać korzyści z jego rozluźniającego działania. Może wydawać się, że wzory i esy-floresy wyglądają na skomplikowane, ale po rozłożeniu ich na czynniki pierwsze okazują się seriami kresek, kropek i kształtów w powtarzalnych sekwencjach. Do rysowania potrzeba niewiele przyborów i można je zabrać ze sobą wszędzie: czarny pisak, biały papier i ołówek. Nawet gumka jest niepotrzebna. Tak jak nie da się wymazać błędów życiowych, tak i nie ma potrzeby wycierania śladów na kafelku Zentangle. Każdy „błąd” można zaakceptować i wymyślić sposób, aby przekształcić go w coś ładnego i dopasować do całości wzoru. Rysować można na nie tylko na kartce papieru, dobre są też podstawki pod napoje, serwetki, wizytówki, a nawet kościelne śpiewniki. Dzięki temu, niezależnie od tego gdzie się przebywa, odczuwając potrzebę odprężenia czy skupienia, można użyć Zentangle.

Tradycyjne Zentangle wykonuje się w czerni i bieli, ewentualny dodatek to szarość ołówka. To ograniczenie pozwala na nierozpraszcianie się wyborem kolorów. Praca ma uwolnić lewą półkulę mózgową od podejmowania decyzji i analizy. Przy poświęcaniu zbyt wielkiej uwagi na zastanawianie się nad następnym krokiem następuje wytrącenie ze stanu odpoczynku i medytacji, które są efektem pracy z Zentangle. Tematem dzieła może stać się w zasadzie wszystko: ludzie, zwierzęta, krajobrazy, a najlepiej w pełni abstrakcyjne kształty. Nie trzeba się wtedy skupiać na odwzorowywaniu czegokolwiek, a to pozwala skoncentrować się na pociągnięciach tuszem i zatracić się w powtarzaniu wzoru, zamiast formować konkretny kształt. Jest to rzadka forma sztuki, w której twórca świadomie może zaniechać planowania obrazu. A nie posiadając konkretnych oczekiwań pozostaje pełna swoboda cieszenia

się procesem twórczym bez martwienia się, czy ostateczne dzieło sprostaa założeniom. Tak więc w Zentangle nie ma miejsca na porażkę. Każdy osobisty rysunek nie musi i nawet nie powinien wyglądać dokładnie tak, jak praca kogoś innego. Gdy nie ma z góry założonego planu, nikt nie powie, że efekt jest niezadowolający.

Specjaliści z dziedzin takich jak psychologia, edukacja i terapia behawioralna badają korzyści i możliwości wykorzystania Zentangle oraz stanu bliskiego medytacji, jako ona potrafi wywołać. Potwierdzają, że metoda przynosi efekty w pokonywaniu urazów psychicznych oraz żaloby, a także wspomaga pewność siebie i pobudza autoekspresję. Dyrektor Ośrodka Psychoterapii i Higieny Duchowej Uniwersytetu Saint Joseph w West Harford w stanie Connecticut w Stanach Zjednoczonych, dr Meredith Yuhas wypróbowała korzyści metody Zentangle na sobie, a także obserwowała jej wpływ na życie swoich pacjentów. Prowadząc badania zauważyła, że proces Zentangle zawiera wszystkie komponenty ćwiczenia świadomości i jest skuteczny jak wszystkie inne strategie pokonywania trudności przez osoby, które zaczęły je tworzyć z efektami porównywalnymi do praktyki świadomej medytacji. Korzyści Zentangle nie ograniczają się do osób dotkniętych zaburzeniami lub cierpiących duchowo. Wprowadzania się w stan spokoju i wyciszenia jest przydatną umiejętnością życiową dla każdego. Zentangle jako forma relaksu pomaga w:

- zwiększeniu kreatywności i zdolności rozwiązywania problemów
- budowania wewnętrznego spokoju
- obniżaniu poziomu stresu
- wyciszeniu umysłu
- osiągnięciu spełnienia satysfakcji i pewności siebie
- skupieniu i koncentracji
- cieszeniu się chwilą obecną
- budowaniu poczucia celowości działania
- znalezieniu zdrowej odskoczni

Jak rysować Zentangle?

1. Skup się. Zbierz wszystkie narzędzia i poświęć krótką chwilę na odprężenie, oczyszczenie umysłu i głęboki oddech. Skoncentruj się na narzędziach, które masz przed sobą i tym, że teraz zaczyna się twój czas na relaks i osiągnięcie wewnętrznego spokoju. Biała kartka to twoja przestrzeń. Może stać się, czym tylko zechcesz, gdy

otworzysz umysł i osiągniesz skupienie i koncentrację.

2. Zaznacz kropki w każdym kącie kartki.

Kropki oznaczają punkty, za pomocą których w następnych kroku obrysujesz brzegi obrazka. Mogą one również symbolizować różne aspekty życia, a zarazem punkty równoważące obraz.

3. Obrysuj brzegi łącząc cztery kropki z poprzedniego kroku, aby uformować granice obrazu. Mogą one symbolizować twoje życiowe granice, których każdy potrzebuje, a także twoją indywidualność. Linia może być prosta lub dowolnie zakrzywiona. Zależy to od ciebie.

4. Narysuj sznur. Jego kształt może być dowolny: zygzak, zawijas, iks, okrąg lub cokolwiek innego, co podzieli i rozgraniczy przestrzeń na kartce, tworząc sektory. Sznur nie musi ograniczać się do brzegów narysowanych w poprzednim kroku. Może wybiegać poza granice obrazu, jeśli chcesz. Sznur symbolizuje złotą nić, która łączy wszystkie wzory i wydarzenia z twojego życia. Możesz również skojarzyć każdy sektor utworzony przez sznur z różnymi obszarami życia: pracą, domem, szkołą itd. Sznur nie zostanie wytarty gumką, ale zatrze się i zaniknie, w miarę jak będziesz nakładać wzory na obraz. Może cię kusić, by stale myśleć o sznurze i tym, jak będzie wyglądał po ukończeniu tego kroku. Unikaj jednak nadawania mu na siłę pożądanego kształtu. Niech po prostu samoczynnie spłynie na kafelek.

5. Narysuj tangle (wzory) za pomocą czarnego cienkopisu w każdym sektorze uformowanym przez sznur. Obracaj kartkę w miarę wypełniania każdego sektora tanglem. Jeśli wyjdiesz poza linię, zmień tangiel. Pamiętaj, żeby niczego nie zamazywać ani zamazywać korektorem. Zamiast tego należy wcielić wszystkie rzekome „błędy” do dzieła sztuki. Możesz zostawić białe fragmenty lub całe sektory, jeśli masz takie życzenie. Po wszystkim przypatrz się swojemu ukończonemu dziełu Zentangle. Pomyśl o spokoju i odprężeniu, jakie towarzyszyły jego powstawaniu i podziwiasz swoje piękne dzieło sztuki.

A oto opis wrażeń Danuty, autorki bloga *denimix.pl* – osoby praktykującej Zentangle: *Możecie mi wierzyć, albo nie, ale podczas ry-*

sowania na małym kartoniku, kiedy włączałam sobie piosenki ulubionych wykonawców, traciłam je, kompletnie się wyłączałam i nie wiedziałam, co było grane, a przede wszystkim śpiewane. Mało tego, czasem nie słyszałam, że ktoś do mnie coś mówi, a po głowie nie biegło tysiąc myśli na minutę. Był kartonik, cienkopis, wzorki i dobre, relaksujące samopoczucie.

3. Kolorowanki

Kolorowanki są dla dzieci, tak uważano do niedawna. W 2012 roku brytyjskie wydawnictwo Michael O'Mara Books opublikowało *The Creative Colouring Book for Grown-ups* i reklamowało ją hasłem „Uwolnij wewnętrznego artystę i odstresuj się, kolorując i personalizując te piękne, egzotyczne wzory”. I wielu dorosłych podchwyciło tę ideę.

Kolorowanki kojarzą się z dzieciństwem, czasem beztroski i wolności. Służą wtedy do nauki, zanim dziecko nauczy się pisać literami, rysuje lub koloruje chmury, słońce, drzewa. Co się wtedy dzieje z dzieckiem? Najczęściej następuje całkowite wyciszenie, pochłonięcie, prawie trans. Skąd to się bierze? Okazuje się, że kolorowanie pobudza fale mózgowa alfa, co wprowadza osobę w łagodny stan relaksacyjny. Mózg wtedy skupia się na prostej czynności, uspokaja się i oczyszcza. Z kolei fale beta, charakterystyczne dla dorosłych, wskazują na stres, stany lękowe czy problemy z zasypianiem. Stan alfa jest dla dzieci naturalny – uczą się niemal w każdej chwili, chłonąc wszystko jak gąbka. Wiedząc to, można wykorzystać właściwości kolorowania w celu uspokojenia się.

Psycholog Gloria Martinez Ayala tłumaczy, że podczas kolorowania aktywują się różne obszary mózgu w prawej i lewej półkuli. Kolorowanie wymaga od nas zarówno aktywności wykorzystującej umiejętności logicznego myślenia (dzięki czemu kolorujemy różnorakie formy, kształty), jak i kreatywności (mieszanie, dobieranie barw). Uruchamia ono odpowiednie obszary kory mózgowej odpowiedzialne za widzenie i motorykę (potrzebna koordynacja, by wykonywać małe, drobne i precyzyjne ruchy dłonią). Relaksacja będąca efektem kolorowania obniża aktywność ciała migdałowatego – podstawowej struktury w naszym mózgu odpowiedzialnej za doświadczanie emocji. Innymi słowy, dzięki kolorowaniu (poprzez zmniejszenie aktywności ciała migdałowatego), zmniejsza się w głównej mierze niepokój

np. płynący z tego, że czujemy się „zalani” różnymi emocjami i mamy trudność właściwie w odnalezieniu się w tym emocjonalnym chaosie. Można więc stwierdzić, że w tym sensie efektem kolorowania jest zmniejszenie napięcia, mniej dotkliwe przeżywanie trudnych emocji oraz swoiste „wyłączenie umysłu”. Co więcej, kolorowanie pobudza naszą wyobraźnię, kreatywność i przenosi nas trochę do świata naszego dzieciństwa, do czasu, kiedy większość z nas nie doświadczała aż tyle stresu. Już samo przywołanie sobie wyobrażenia bycia szczęśliwym czy wolnym od niepokoju niesie ze sobą efekt leczniczy. Wyobraźnia to potężne narzędzie każdego człowieka i często przynoszące pacjentom w psychoterapii poczucie ulgi czy „załatwienia” spraw mających swe źródło w przeszłości.

Kolorowanki dla dorosłych są trochę inne niż te dla dzieci – mają więcej szczegółów. Jest to potrzebne, aby utrzymać uwagę dorosłej osoby, ponieważ wzornictwo i symetria są atrakcyjne dla mózgu. Również podejście dorosłego do kolorowania może być odmienne niż w

dzieciństwie. Skoro w tym wieku nie pełni już funkcji edukacyjnej, można podejść luźno do dobierania kolorów: rysować różowe chmury i niebieskie konie – i nikomu nic do tego. A ze względu na fakt, że proces tworzenia nowych kształtów jest tu ograniczony do minimum, nie występuje zagrożenie, że nie będzie się coś autorowi podobać. Kolorowanie więc będąc pozbawione wyższego sensu może stać się czystą przyjemnością, bez ocen i porównywania.

4. Myślenie wizualne

Pod pojęciem *myślenie wizualne* rozumiem używanie prostych rysunków w sytuacjach codziennego życia, w celu zwiększenia efektywności zapamiętywania i przekazywania treści. W drugiej połowie XX wieku Allan Paivio, profesor psychologii w University Western Ontario w Kanadzie prowadził badania dotyczące ludzkiej pamięci, wyobraźni, języka i procesów poznawczych i na ich podstawie przedstawił teorię podwójnego kodowania. Koncepcja ta zakłada przyswajanie informacji na dwóch poziomach – werbalnym i wyobrażeniowym, w dwóch odrębnych systemach – słownym i obrazowym. Systemy te działają równocześnie i niezależnie od siebie. Pomimo ich rozdzielczości i niezależności istnieją ścisłe związki między nimi. Wzajemnie się uzupełniają i generują podczas odbierania informacji określone sensory. Jeżeli jeden system zostaje uruchomiony, inicjuje reakcję drugiego systemu. Powstaje w ten sposób wyobrażenie istoty czytanego/słuchanego tekstu. Ilość zakodowanych informacji w obydwu systemach ma wpływ na rozumienie przekazywanej przez tekst informacji, na przypomnienie treści i zapamiętanie możliwie dużej ilości danych. Obydwa systemy się wspomagają i jeżeli pewne informacje zostaną zapomniane w jednym systemie, nie powoduje to zmniejszenia ogólnej możliwości rozumienia, ponieważ informacje są pamiętane i wydobywane z innego systemu. Oczywiście większe możliwości daje czerpanie z zasobów obydwu systemów. Podwójny sposób kodowania sprzyja rozumieniu, pamiętaniu i przywoływaniu określonych treści. Informacje przesyłane na dwa sposoby uzupełniają się, a ich kodowanie jest bardziej proste i efektywne. Dzieje się tak wtedy, kiedy tekst i obrazy współgrają, tworząc jednoznaczne skojarzenia. Osoba czytająca tekst łączy informacje werbalne z wizualnymi. Wzmocnia to przekaz informacyjny i ułatwia rozumienie.



Rysunek inspirowany Zentagle, rysowany przez córkę autora pracy

To, co werbalne i wyobrażeniowe wzajemnie się przeplata wzmacniając rozumienie. Liczne badania potwierdzają, że pamięć polepsza się kiedy dochodzi do takiego sprzężenia. Mówiąc w skrócie, wskazane jest, aby docierające do nas informacje były przekazywane do obu kanałów – werbalnego i wizualnego – jednocześnie.

A co myślenie wizualne, efektywne zapamiętywanie treści, ma wspólnego z procesem relaksacji? Otóż ma bardzo wiele i to w praktycznym, codziennym wymiarze. Angażując się w pełni wykonywanie notatek rysunkowych podczas zajęć lekcyjnych w szkole, spotkań biznesowych w pracy, czy w podobnych sytuacjach, jesteśmy tu i teraz i nie zostawiamy miejsca umysłowi na wybieganie do przodu, czy cofanie się i zamartwianie. Koncentrujemy się, mamy wyostrzoną uwagę, co sprzyja twórczemu rozwiązywaniu problemów i możemy na bieżąco reagować i komunikować pomysły. Nie nudzimy się, odpływając poza miejsce, w którym jesteśmy i nie gubimy być może ważnych dla nas informacji, które właśnie mogą być przekazywane, a ich brak mógłby powodować stres.

Z własnego doświadczenia wiem, że od kiedy robię notatki rysunkowe na zajęciach czy spotkaniach, jestem spokojniejszy, zupełnie inaczej płynie wtedy czas, nie czekam z utęsknieniem na koniec, a kiedy on nastanie, cieszę się z efektów mojej pracy. To jest coś, co zostaje – jeden rzut oka na notatki i przypominam sobie, wręcz czuję, co się wtedy działo.

Myślenie wizualne nie musi mieć tylko wymiaru praktycznego z relaksacją i koncentracją przy okazji. Można to robić systematycznie właśnie w celu efektywnego rozluźniania się, a to, co zostanie narysowane będzie efektywnym produktem ubocznym. Jednym ze sposobów na to jest prowadzenie dziennika rysunkowego. W pewnym czasie swojego życia postanowiłem wykonywać ćwiczenie polegające na zauważaniu i zapisywaniu codziennie trzech pozytywnych rzeczy, które zdarzyły się w ciągu dnia. Zdecydowałem, że nie będę pisać, a rysować. I tak codziennie przez ponad pół roku spędzałem ok. 30 minut na rysowaniu tego, co się wydarzyło. W tym czasie nie istniało dla mnie nic innego, a po wszystkim czułem się naprawdę odprężony. Odczuwałem to często jako rodzaj



Rysunek relaksacyjny wykonany przez autora

medytacji uważności, czasem wyraźnie wchodziłem w stan „flow”.

Klaudia Tolman, autorka bloga klaudiatolman.pl zajmująca się zawodowo myśleniem wizualnym w dziesięciu powodach do prowadzenia swojego dziennika rysunkowego – Cudownika – wymienia relaks na drugim miejscu pisząc: „Rysowanie w Cudowniku jest dla mnie bardzo relaksującym procesem. Nawet jeśli dzień był intensywny, nerwowy czy wręcz skandalicznie nieudany, to rysowanie go w dzienniku powoduje, że się niejako z tego stresu „czyszczę”. Czasami także wykorzystuję w Cudowniku elementy techniki Zentangle, co także przekłada się na odstresowanie. Inne zalety to rozwój pomysłowości i kreatywności, nauka konsekwencji i wyrabiania swoich nawyków czy nabranie dystansu. Zamiast dziennika alternatywnymi tematami systematycznego rysowania mogą być refleksje i wnioski z medytacji, cytaty, czy prowadzenie bloga.”

5. Rysunek intuicyjny

Wydaje mi się, że wiem czym jest intuicja, ale kiedy mam nazwać ją słowami, nie wiem jakich użyć. Za to wyraźnie odczuwam jej działanie w codziennym życiu – najbardziej, kiedy jestem uważny na to, co się dzieje wokół oraz we mnie. Aby nie zagłuszać tego delikatnego wewnętrznego głosu, można wykonywać określone ćwiczenia – jednym z nich jest rysunek intuicyjny. Jego wykonywanie jest czynnością bardzo relaksującą.

Podczas tworzenia ważne jest, aby stworzyć dla siebie własną przestrzeń. Czas, gdzie możemy pobyc z sobą, odłączyć się od spraw wokół. Może grać ulubiona muzyka, warto wyłączyć telefon, internet, a wsłuchać się w samego siebie. Przede wszystkim poczuć się spokojnie i bezpiecznie. Tylko w taki sposób możemy otworzyć się na więcej. Można śmiało odłożyć na bok myśli, że musimy ładnie malować - nie musimy! W intuicyjnych rysunkach chodzi o puszczenie kontroli, o całkowitą wolność w tym, co wypływa. Mamy taką tendencję, że lubimy wszystko mieć pod kontrolą, a tutaj nie staramy się, odpuszczamy i rysujemy tylko dla siebie. Bez znaczenia staje się efekt, tu bardziej chodzi o uwolnienie tego co mamy w środku - nie analizowanie, tylko spontaniczna ekspresja. Dajmy się temu ponieść, odpuśćmy nawet oczekiwania. Na kartce mogą pojawić się kształty, symbole, albo same bazgroły – to wszystko jest

naturalne, warto nie odpychać własnych uczuć, a pozwolić sobie na wszystko poza osądem i wyrażać w twórczej ekspresji.

Co dalej? Daj teraz dziełu trochę więcej przestrzeni. Wprowadź więcej świadomości. Bądź uważny na to, co się dzieje w środku, jakie uczucia się pojawiły (nie zawsze muszą być one miłe). Bardzo ważne jest, by nie myśleć czy analizować, ale czuć! Zrobić krok w bok i stać się swoim własnym obserwatorem. Wypuszczenie na kartkę własnych uczuć i ich obserwacja ma dużą moc relaksującą.

Rysunek intuicyjny nie zawsze musi odbywać się w pojedynkę. Podczas studiów praktykowaliśmy wspólne rysowanie. Zajęcia rozpoczęły się od rozmowy o tym, jak rozumiemy pojęcie intuicji, co ona nam daje, w jakich częściach ciała ją czujemy i w jakich sytuacjach możemy ją zauważać. Następną częścią był wspólny relaks, koncentracja na oddechu i po kilkunastu minutach przystąpiliśmy w ciszy do rysowania. Tworzyliśmy pracę na bazie odrysowanego konturu własnej dłoni na kartce papieru. Część osób używała kredek, inni samych ołówków, ktoś inny mazaków. Narzędzia mogą być różne. Gdy skończyliśmy, usiedliśmy razem, aby podzielić się własnymi odczuciami podczas pracy i konfrontowania się z własnym dziełem. Budujące było nie tylko przeżywanie swoich emocji, ale także dzielenie się nimi oraz słuchanie wrażeń innych członków grupy i oglądanie ich rysunków – każdy jest niepowtarzalny! Zdecydowana większość odczuła efekt relaksacyjny, była spokojniejsza i wyciszona. Potwierdza to Anna, autorka bloga Sztuka-serca.pl: „Dla mnie to mój własny monolog, łapanie kontaktu z sobą. Zarysowałam wiele notesów z takim prostymi, szybkimi rysunkami, które wprowadzały większą przejrzystość do mojego życia... Pięknym odkryciem było to, że wszystkie odpowiedzi są we mnie i nie muszę ich już szukać na zewnątrz, a sztuka jest wspinalym pomostem do własnego wiedzenia. Rzeczą ludzką jest błędzenie, czasem czujemy się utknięci i zablokowani. Wszystko wydaje się nie takie, jak powinno. Nie radzimy sobie z emocjami, które co chwilkę rozszarpują nas w różne strony. Czujemy zagubienie i sami nie wiemy czego chcemy. To właśnie te chwile, gdy rysunek intuicyjny sprawdzi się doskonale.”

6. Bazgrolenie bez formy i treści

To chyba jedyny sposób rysowania, gdzie efekt estetyczny naprawdę jest nieistotny, a zdecydowana większość dzieł trafia do koszy na śmieci bądź niszczarek dokumentów – spełniły swoją krótką rolę i nie są już do niczego potrzebne. Tworzone bez intencji, a czasem bez świadomości, odruchowo, podczas rozmów telefonicznych, żywych dyskusji, często bez poświęcania uwagi i patrzenia. Na kartkach papieru, chusteczkach higienicznych, książkach, kartonach, wizytówkach, okładkach, folderach reklamowych, w ekstremalnych sytuacjach na stole lub ciele.

Bazgroły na książkach i manuskryptach zaczęły pojawiać się już ponad 700 lat temu. Te, które się zachowały, nie różnią się zbytnio od tego, czym zapelniamy puste miejsca między linijkami tekstu dzisiaj. Holenderski historyk Erik Kwakkel od wielu lat para się dokumentowaniem sposobów, w jaki średniowieczni skrybowie „rozpisywali” pióra przed podjęciem żmudnego procesu przepisywania opasłych ksiąg. W stale powiększającej się bazie znaleźć można nie tylko bezkształtne „szlaczki”, ale także, a może nawet przede wszystkim, proste rysunki uśmiechniętych twarzy, ludziki składające się z kresek czy geometryczne kształty. Najczęściej pojawiają się one na ostatnich kartach chudszych czy grubszych tomów. Stanowią swoistą sygnaturę danego skryby – jako że książki nie mogły być podpisywane, tylko pozostawione przez niego bazgroły w jakiś sposób (równie nielegalny) świadczyć mogą o swego rodzaju autorstwie danej kopii.

Badania opublikowane niedawno w Wall Street Journal dowodzą, że nawet wykonywanie prostych bazgrołów (które nie muszą być związane z treścią rozmowy) poprawia koncentrację, a także umiejętność uczenia się i zapamiętywania nowych informacji. Kiedy wykonujemy „bezmysłne” bazgroły, pamiętamy prawie 30 proc. więcej z takiej rozmowy czy sytuacji! Dodatkowo może okazać się, że patrząc na to, co narysowaliśmy, możemy zobaczyć rozwiązanie jakiegoś problemu lub inspirację do czegoś zupełnie nowego. Takie twórcze bazgroły mogą posłużyć podczas rozmowy jako mapa lub model do przedstawienia swojego punktu widzenia i ułatwić naszemu partnerowi zrozumienie naszego przekazu. Ale nie muszą! Nawet jeżeli się za nimi nie obejrzymy, po skończeniu czynności, będziemy spokojniejsi i bardziej zrelaksowani.

Badanie związku rysowania z relaksacją

Będąc pod wrażeniem wpływu rysowania na mój dobrostan psychiczny, zdecydowałem się pisać pracę końcową na Podyplomowych Studiach Technik Relaksacyjnych właśnie na temat związku rysowania z relaksacją. Mając kontakty z innymi, mniej lub więcej rysującymi osobami, postanowiłem sprawdzić, jak ten rodzaj działania wpływa na jakość ich życia. Analizując wyniki badania mogę stwierdzić, że rysowanie może być czynnością relaksacyjną. Większość ankietowanych doświadczyła tego stanu, opisując go różnymi określeniami. Jest on na tyle silny i przynosi takie efekty, że większość robi to świadomie już przez wiele lat. Okazuje się, że bez znaczenia jest to, co się rysuje, jakich narzędzi się używa. Ważniejszy jest sam proces, bo to właśnie w nim jest ukryta cała moc spokoju – w odpuszczeniu ocen, braku oczekiwania na efekt i skupienia się na samej czynności. Częstotliwość również zależy od osobistych potrzeb – to jest dosłownie i w przenośni na wyciągnięcie ręki! Z dobrodziejstw rysowania można korzystać w wielu sytuacjach. I okazuje się, że do tego nie jest potrzebne wykształcenie – większość badanych go nie posiadała. Wizualizacja wyników badania jest dostępna na stronie internetowej <http://visual.myfulness.com/about/rysunkowa-relaksacja/> Skąd się bierze efekt relaksacji podczas rysowania? Mózg ludzi składa się z dwóch półkul. Lewa półkula analizuje, abstrahuje, liczy, mierzy czas, planuje wieloetapowe procesy, werbalizuje i buduje racjonalne wypowiedzi oparte na logice. Prawa jest odpowiedzialna za metafory, marzenia, intuicję, przestrzeń, zdolności artystyczne, patrzenie holistyczne. System oświaty w naszej kulturze rozwija bardziej lewą półkulę, w wyniku czego często dominuje ona w życiu większości dorosłych. A rysowanie – czynność wynikająca z półkuli prawej – uwalnia od dominacji lewej. Odczucie relaksu wynika z jej „urlopowania”, z zatrzymania jej słowotoku, z kilku rzadkich chwil jej milczenia, niosąc upragnioną ulgę. To może wyjaśniać odwieczne praktyki takie jak medytacja, czy samodzielnie wzbudzane stany zmienionej świadomości przez jogę, post, mantry itp. Rysowanie wywołuje skupiony i uważny stan świadomości, który może trwać przez całe godziny, niosąc rozluźnienie i dając satysfakcję.

Jestem przekonany, że relaksacja poprzez rysunek jest możliwa dla większości osób. Jeszcze

trzy lata temu nie miałem z rysunkiem nic wspólnego, a i relaksacji praktykowałem niewiele. Na kurs myślenia wizualnego trafiłem przypadkiem – jeżeli uznamy, że przypadki istnieją – z dość sceptycznym podejściem do całej idei. Dodatkowo uważałem, że nie mam żadnych zdolności do rysowania. Uznałem, że skoro już jestem, to chcę się dobrze przy tym bawić. Okazuje się, że najlepsza nauka jest właśnie przez zabawę. I po niedługim czasie zacząłem otwierać szeroko oczy ze zdumienia, gdy popatrzyłem na efekty mojej pracy. Po szkoleniu nie bardzo wiedziałem, gdzie i jak wykorzystać nabyte umiejętności – w tym czasie byłem w trakcie studiów podyplomowych, więc na najbliższych zajęciach wyciągnąłem kartkę i ołówek i zacząłem notować wizualnie. I okazało się to bardzo praktyczne, efektywne i efektowne. Zacząłem więc szukać kolejnych obszarów, gdzie mógłbym rysunek zastosować

i znalazłem na to przestrzeń w pracy podczas narad, w domu podsumowując dzień, a potem założyłem Zrelaksowany.pl, na którym opowiadam o sposobach na zrelaksowane podejście do życia, ozdabiając go swoimi rysunkami. I co najważniejsze – wykorzystując rysunek jako narzędzie efektywnego kodowania i przekazywania treści, za każdym razem kiedy robię to uważnie, odczuwam dobrodziejstwa stanu relaksu. I sam nie wiem – może to jest główną przyczyną, dlaczego to robię, a inne efekty są przy okazji?

Jak pokazały wyniki ankiety, nie jestem odosobniony w moich doświadczeniach. Dlatego zachęcam wszystkich do wzięcia do ręki ołówka, kredki lub pisaka i poświęcenia chwili sobie nad kartką papieru. Nie twierdzę, że u każdego zadziała w taki sam sposób. Ale dopóki nie spróbujesz, nigdy się nie dowiesz jak to jest u Ciebie.

Bibliografia

- Jung C.G., *Mandala – symbolika człowieka doskonałego*, Wyd. Brama – Książnica Włoczęgów i Uczonych, Poznań 1993
Redakcja: Karolak W., Kaczorowska B., *Arteterapia. Od rozważań nad teorią do zastosowań praktycznych*, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno – Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2012
Pikała A., Sasin M., *Arteterapia – scenariusze zajęć*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016
Karolak W., Handford O., *Mandala w arteterapii*, Wydawnictwo Perspektywa
Fincher S.F., *Kreatywna Mandala*, Wydawnictwo JK, Łódź 2008
Kulmatycki L., Torzyńska K., *Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji*, Wydawnictwo AWF we Wrocławiu, Wrocław 2013
Paul-Cavallier F.J. *Wizualizacja*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2009
McNeill S., Barthomolew S. S., Browning M., *Zentangle – twórczy relaks*, Wyd. K.E. Liber, Warszawa 2015
Diederichs G., *Okrągły rok bez stresu*, Wyd. Olesiejuk, Ożarów Mazowiecki 2016
Harari Y.N., *Sapiens. Od zwierząt do bogów*, PWN, Warszawa 2014
Roam D., *Narysuj swoje myśli*, Wydawnictwo Onepress, Warszawa 2012
Jóźwik K., Zwoliński S., *Myślenie wizualne w biznesie*, Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa 2016
Jóźwik K., *Myślenie wizualne 2.0*, Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa 2017
Rhode M., *The sketchnote handbook*, Peachpit Press 2013
Kawiorski S., *Koncepcja podwójnego kodowania Allana Pavio w procesie percepcji czytanego tekstu*, Biblioteka Uniwersytetu Rzeszowskiego 2013
Oster G., Gould P., *Rysunek w psychoterapii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2011
Csikszentmihalyi M., *Przepływ*, Moderator, Warszawa 2005
Edwards B., *Rysunek - odkryj talent dzięki prawej półkuli mózgu*, Wydawnictwo JK, Łódź 2015

Portale internetowe:

- <http://zrelaksowany.pl>
<http://www.visual.myfulness.com>
<http://www.denimix.pl>
<http://natemat.pl>
<http://www.psychologia-ul.pl>
<https://www.klaudiatolman.pl>
<http://sztukaserca.com.pl/>
<http://kulturawplot.pl/>
<https://www.wsj.com/>

10.06.2017

63

Ćwirki na dobre życie

Termin „ćwiczenia relaksowo-koncentrujące” zwane potocznie „ćwirkami” ułatwił w Polsce przemycenie technik jogowych do świata nauki i terapii. „Ćwirki” były polską adaptacją jogi w latach 1960-1980.

Wywodzący się z Indii system jogi jest obecnie w różnych formach popularny niemal na całym świecie. Od końca XIX w. inspiracje jogowe przenikały na Zachód albo jako próby bezpośredniego przeniesienia systemu jogi w formie, w jakiej był praktykowany w Indiach (jako ruchy filozoficzne, ascetyczne, parareligijne lub religijne), co było często utrudnione ze względu na odmienne warunki kulturowe, religijne czy klimatyczne, albo w formie adaptacji systemu jogi, w zależności od panujących lokalnie warunków.

W Polsce nurty jogi zyskiwały popularność już w okresie przedwojennym, najczęściej podobnie jak w Indiach łącząc elementy rozwoju osobistego z motywami walki niepodległościowej lub też jako część nurtu związanego z okultyzmem i ezoteryką. Autorami polskich adaptacji jogi tego okresu byli Wincenty Lutosławski i Józef Świtkowski, których można uznać za pionierów systemu jogi w Polsce.

W okresie powojennym, ze względu na panujące w Polsce warunki polityczno-ideologiczne, kwestie promocji systemu jogi częściowo wpisywały się w nurt zacieśniania więzi z Indiami, bratnim krajem demokratycznym, który wyzwolił się z pod panowania kapitalistycznego kolonizatora. Działania takie realizowane były m.in. pod auspicjami Ambasady Indii w Warszawie oraz Towarzystwa Przyjaźni Polsko-Indyjskiej. Instytucje te promowały pojawiające się w Indiach ruchy na rzecz rozpowszechniania dziedzictwa Indii, także w formie systemu jogi traktowanego jako system edukacyjny, leczniczy czy pedagogiczny.

Joga w Polsce w okresie powojennym

Aż do lat 60. joga znikła prawie całkowicie z życia publicznego. Ponowne próby popularyzacji jogi traktowały ją z zupełnie nowej perspektywy, zapewne na owe czasy jedynej możliwej, a mianowicie w kontekście nauki, głównie fizjologii, „która umożliwiała testowanie efektów jogi w sposób najbardziej obiektywny oraz interpretowała je w sposób jak najdalszy od wszelkiego mistycyzmu” (Doktór, 1988, s. 54). Ceną, jaką przyszło za to zapłacić, był redukcjonizm, który ograniczał całą złożoność tego zjawiska do prostych, głównie biologicznych mechanizmów. Bardzo wcześnie zwrócono uwagę na zalety ćwiczeń relaksacyjnych, których geneza związana była z praktykami indyjskiej jogi: ćwiczenia oddechowe, rozluźnianie i napężanie mięśni, koncentracja uwagi czy medytacja. Ich celem było zapewnienie praktykującym „najwyższej sprawności fizycznej i psychicznej organizmu, przy czym sprawność fizyczną utożsamia się (...) ze sprawnością pracy wszystkich układów i narządów oraz odpornością na choroby, a także zdrową długowiecznością” (Zieliński, 2011, str. 94). W Polsce relaks do psychiatrii jako pierwszy wprowadził zmarły w 1954 r. lekarz krakowski Stanisław Komorowski. Wywodzący się także z Krakowa lekarze: hematolog Julian Aleksandrowicz (1908-1988) oraz psychiatra Stanisław Cwynar (1906-1984) już od 1951 r. stosowali relaks w leczeniu stanów wyczerpania nerwowego, nadciśnienia oraz choroby wrzodowej w sanatorium w Żegiestowie. Byli autorami pracy zatytułowanej „Relaks” (1966 r.), zawierającej dodatkowo płytę z sugestiami słownymi Haliny Mikołajskiej i Gustawa Holoubka. Podkład muzyczny stanowił „Nokturn Des-dur” Fryderyka Chopina. Drugie wydanie zostało rozszerzone o wkład naukowy z zakresu pedagogiki autorstwa prof. Andrzeja Szyszko-Bohusza; książce towarzyszyła płyta z nagraniem dwóch tekstów relaksacji: odpężającej i usypiającej, czytanych przez Danutę Michałowską na tle muzyki Tadeusza Natanson (Zieliński, 2011). W książce „Relaks. Wskazówki dla lekarzy i pedagogów” Julian Aleksandrowicz stwierdza, że metodę relaksu można wykorzystywać w celach terapeutycznych na trzech poziomach. Pierwszy poziom to osiągnięcie relaksu, tj. stanu możliwie pełnego rozluźnie-

nia, który umożliwia lekarzowi sugerowanie pacjentowi gotowości do działania. Drugi poziom to trening autogenny, kierowany przez terapeutę, sugerującego rozluźnienie, ciężar i ciepło w określonych rejonach ciała, co w konsekwencji może przynieść oczekiwany efekt leczniczy. Trzeci poziom to pomoc psychoterapeutyczna, stosowana przez doświadczonego psychoterapeutę w celu umożliwienia pacjentowi odnalezienia właściwej postawy odnoszącej się do jego przyszłości (Aleksandrowicz, 1976).

Na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie zainteresowanie praktykami wywodzącymi się z indyjskiej jogi zapoczątkował prof. Włodzimierz Missiuro. Ten wybitny uczony z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego był kierownikiem Zakładu Fizjologii w latach 1931-1939 i 1946-1967. Głównymi kierunkami badań zespołu kierowanego przez prof. W. Missiuro była fizjologia treningu, fizjologia rozwojowa, fizjologia wypoczynku i procesy zmęczenia. Jedną z osób wymienianych wśród jego współpracowników był neurolog Stanisław Grochmal, późniejszy współautor „Teorii i metodyki ćwiczeń relaksowo-koncentrujących”, a dokładnie rozdziału zatytułowanego „Ćwiczenia relaksowe w medycynie pracy i rehabilitacji”.

Ukazało się wiele interesujących nowatorskich opracowań naukowych prof. Missiuro i pracowników jego Zakładu. Były to pierwsze w Polsce prace, poświęcone ocenie zmian adaptacyjnych układu sercowo-naczyniowego w czasie treningu fizycznego. W 1938 r. ukazała się „Fizjologia pracy”, w której ujęto szeroki zakres zagadnień fizjologii wysiłku fizycznego. Inną interesującą pozycją była monografia „Znużenie”, wydana 1947 r. W pracy tej przedstawiono proces zmęczenia i wypoczynku po wysiłku oraz szereg hipotez opisujących to zjawisko. Późniejsze badania eksperymentalne potwierdziły przedstawione hipotezy dotyczące istotnej roli układu nerwowego w powstawaniu objawów zmęczenia. Kolejne opracowanie to „Fizjologia układu nerwowego i mięśni” (1952 r.) oraz skrypt „Podstawy fizjologii pracy” (1962 r.). W 1967 r. funkcję kierownika Zakładu Fizjologii w AWF objął prof. dr hab. Wiesław Romanowski. Prace naukowe Romanowskiego koncentrowały się wokół czterech głównych problemów: badań pod-

stawowych nad oceną właściwości erytrocytów; wpływu zwiększonej aktywności ruchowej na procesy odporności organizmu; analizie neurofizjologicznych i biochemicznych mechanizmów pracy fizycznej i zmęczenia; wpływie koncentracji psychicznej na czynność organizmu. Prof. Romanowski interesował się także teoretyczną podstawą ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących i możliwością zastosowania ich w wychowaniu fizycznym dzieci szkolnych i studentów. Głosił potrzebę reformy ówczesnego stanu wychowania fizycznego przez wprowadzenie do niego dodatkowo elementów kształcenia i zdyscyplinowania czynności psychicznych organizmu.

Jeżeli chodzi o podejście naukowe do systemu jogi, to Romanowski sformułował swoją koncepcję stabilizacji czynności układu nerwowego (Doktór, 1993). Zinterpretował pozycje ciała (asany), ćwiczenia oddechowe (pranajamy) oraz medytację (dhyana) w kontekście fizjologii. Według niego asany to ćwiczenia izometryczne, które powodują przekrwienie odpowiednich narządów i części ciała, a na skutek ucisku zwiększenie impulsacji interoreceptywnej z tych okolic ciała i odruchowe pobudzenie funkcji uciśniętych tkanek, co może mieć korzystne działanie fizjologiczne. Pomaga także w powstaniu stereotypu interoreceptywnoautonomicznego, który modeluje rytmikę czynności organizmu w sposób zamierzony i pozwala na świadomą kontrolę czynności autonomicznych (Romanowski, 1975). Stosowanie oddechu przeponowego, śródpiersiowego i szczytowego nie tylko poprawia napowietrzenie całych płuc, ale też oddziałuje na świadomość za sprawą zatrzymanego w płucach w fazie szczytu wdychu dwutlenku węgla, który przedostaje się do krwi i drażni wiele ośrodków nerwowych, zwłaszcza twór siatkowaty, tonizujący cały układ nerwowy. Może to spowodować krótkotrwały efekt pobudzenia i zwiększonego stanu czuwania. Efekt ten jest oczywiście przejściowy i po wykonaniu kilku normalnych oddechów przechodzi. Z kolei ćwiczenia medytacyjne pozwalają na „wypoczynek” centralnemu układowi nerwowemu na skutek wytworzenia stanu, w którym zachodzi znaczne hamowanie korowe, powodujące zatrzymanie odbioru informacji przez analizatory z receptorów obwodowych. Pojawia

się stan uspokojenia, a medytacja staje się metodą wypoczynku i relaksu (Romanowski, 1975).

W tym ujęciu ćwiczenia jogi mają zmierzać ku osiągnięciu pełnego zdrowia psychofizycznego, stanu naturalnej normy biologicznej, czyli równowagi neurowegetatywnej z tendencją do stanu parasympatykotonii i oszczędnej gospodarki metabolicznej, zapewniając zwiększenie zdolności do pracy umysłowej, równowagi i opanowania w zakresie reakcji emocjonalnych (Doktór, 1993).

Tadeusz Pasek – joga i fizjologia

Autorem powojennej polskiej adaptacji jogi (zwłaszcza jeżeli chodzi o opracowanie metodyki ćwiczeń) był Tadeusz Pasek, który stworzył swoją koncepcję jako doktorant w Zakładzie Fizjologii Człowieka przy AWF w Warszawie pod kierunkiem prof. Romanowskiego. Zgodnie z koncepcją opracowaną przez swojego promotora, system zaproponowany przez Paskę koncentrował się na ćwiczeniach ułatwiających koncentrację psychiczną, ćwiczeniach oddechowych oraz ćwiczeniach relaksowych. Celem takich ćwiczeń miała być świadoma kontrola czynności układu wegetatywnego oraz panowanie nad streśną emocjonalną i afektywną życia.

W 1967 r., w ramach studiów doktoranckich, Tadeusz Pasek zdobył stypendium na roczny pobyt w Indiach, gdzie miał okazję studiować w Bihar School of Yoga w Munger. W lipcu 1967 r. w Bihar School of Yoga zorganizowano Pierwsze Międzynarodowe

Zgromadzenie Jogi, które było początkiem dziewięciomiesięcznego kursu dla nauczycieli jogi, prowadzonego pod auspicjami The International Yoga Fellowship Movement (Międzynarodowe Stowarzyszenie Ruchu Jogi). Intencją organizatorów kursu było promowanie i nauczanie jogi na bazie nauki, jako wiedzy dostępnej dla wszystkich ludzi bez względu na ich pochodzenie, rasę, wykonywany zawód, wyznanie czy ideologię. Pod okiem Swamiego Satyanandy (ucznia Swamiego Sivanandy), joga miała być nauczana w sposób „obiektywny i naukowy”, tak aby to co było „dziedzictwem Indii, stało się kulturą przyszłego świata”.

Pobyt w Indiach przy okazji studiów w Bihar School of Yoga dawał Paskowi sposobność, aby nawiązać kontakt z innymi instytucjami promującymi jogę w Indiach. Jedną z nich była Hanuman Vyayam Prasarak Mandal, Amravati w stanie Maharashtra. Jest to działający od 1914 r. instytut, który promuje tradycyjne indyjskie systemy kultury fizycznej oraz jogę dla dobrostanu mas w myśl zasad demokratycznych, apolitycznych i świeckich. Kolejną instytucją, którą Tadeusz Pasek odwiedził podczas swojego pobytu w Indiach był Kaivalyadhama Institute w Lonavla. W tamtych czasach był to wiodący ośrodek badań naukowych nad jogą w Indiach, otwarty dla ludzi z Zachodu. W 1963 r. wydano tam książkę *Yogic Therapy*, której autorami byli Swami Kuvalayananda i S.L. Vinekar (neurofizjolog indyjski, wieloletni kierownik naukowy Instytutu Jogi w Lonavla), a która



Adepci jogi w latach 70. Drugi od prawej Tadeusz Pasek

promowała naukowe podejście do jogi. W 1970 r. książka ta ukazała się w Polsce nakładem Państwowego Zakładu Wydawnictw Lekarskich (PZWL) w przekładzie Tadeusza Paska i Wiesława Kukli pod tytułem Joga. Indyjski system leczniczy. Tadeusz Pasek opracował także szczegółowe przypisy, słownik terminologiczny oraz bibliografię.

W 1973 r. wydawnictwo PZWL wydało książkę „Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących”. Była to zbiorowa praca pod redakcją prof. Romanowskiego (doczekała się czterech wznowień), w której Tadeusz Pasek był autorem obszernego rozdziału zatytułowanego „Ogólnorekreacyjne i ogólnousprawniające ćwiczenia relaksowo-koncentrujące wzorowane na jodze i zen” (strony 209-285). Oprócz Tadeusza Paska autorami książki byli także doc. Kinga Wiśniewska-Roszkowska, dietetyk i geriatra oraz wspomniany wcześniej prof. Stanisław Grochmal, neurolog. Przedmowę napisał członek Prezydium Komitetu Rehabilitacji i Adaptacji Człowieka PAN, prof. Wiktor Dega. Polecał on „polski model jogi” jako system „znakomicie uzupełniający klasyczne ćwiczenia gimnastyczne”. Podkreślał, że joga pozwala uzyskać takie efekty, jak spowolnienie funkcji mózgu, opanowanie stresów psychicznych czy przywrócenie równowagi psychoneurovegetatywnej, a więc korzyści, których gimnastyka klasyczna nie może spowodować. Książka ta wprowadziła do oficjalnego obiegu termin „ćwiczenia relaksowo-koncentrujące” (zwane potocznie „ćwirkami”), który ułatwił „przemycenie” pod tym hasłem technik jogowych do świata nauki i terapii.

Tadeusz Pasek zdefiniował cele głównych elementów zaproponowanego przez siebie systemu. Postawy fizyczne miały zwiększać ruchomość w stawach, poprawiać ogólne krążenie, stanowić masaż narządów wewnętrznych oraz oddziaływać na gruczoły wydzielania dokrewnego oraz zwoje nerwowe. Ćwiczenia oddechowe miały na celu nie tylko zwiększenie pojemności i sprawności płuc, ale także oddziaływały na przemiany energii w organizmie. (Pasek interpretował indyjską koncepcję ‘prany’, czyli energii życiowej zgodnie z koncepcją Włodzimierza Sedlaka jako bioplazmy.) Natomiast ćwiczenia medytacyjne miały według Paska za

zadanie prowadzić do wypoczynku i relaksu, uspokojenia i odświeżenia psychiki, a nie do realizacji celów metafizycznych lub tylko psychoterapeutycznych.

Zaproponowany przez Paska system wzorowany na jodze wraz z jego naukową interpretacją w kategoriach fizjologii i biofizyki pozbawiony był odniesień filozoficznych i ideologicznych związanych z jego hinduistycznym rodowodem. Nie miał także odniesień do tradycji chrześcijańskiej, jak miało to miejsce w przypadku adaptacji Lutosławskiego czy Świtkowskiego.

Ćwiczenia jogi z punktu widzenia psychosomatycznego

Mówiąc o prozdrowotnych czy leczniczych zaletach jogi, Pasek wspomina o sprawności psychofizycznej, o zaletach jogi jako systemu pedagogicznego lub jako o formie profilaktyki w zakresie ochrony zdrowia.

Ćwiczenia systemu relaksowo-koncentrującego wzorowane na jodze różnią się od powszechnie znanych ćwiczeń sportowych tym, że występuje w nich „powiązanie świadomego czynnika psychicznego z reakcjami ustroju zachodzącymi w odpowiedzi na działanie bodźca w postaci pracy fizycznej” (Romanowski i wsp., 1975, s. 218). Celem tych praktyk jest uzyskanie i utrzymanie najwyższej sprawności fizycznej i psychicznej organizmu, rozumianej jako sprawność wszystkich układów i narządów, sprawnie działającym systemem odpornościowym i zdrową długowiecznością (a nie tylko sprawność ruchowa, czyli motoryczna). Jest to zgodne z definicją zdrowia WHO.

Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące wzorowane na jodze uwzględniają oddziaływanie czynnika psychicznego na organizm. Myśl i świadomość mają ogromne znaczenie w regulowaniu (lub zakłócaniu - w przypadku stresu) procesów życiowych. W jodze mówi się (zostało to potwierdzone przez badania prowadzone przez naukowe ośrodki na Zachodzie) o przypadkach świadomego kierowania czynnościami układu autonomicznego: pracą różnych narządów czy układów w ciele, świadome wchłanianie lub niewchłanianie treści pokarmowych (np. trucizny), intencjonalne obniżanie lub podwyższanie tętna i ciśnienia krwi lub wchodzenie w stan hibernacji.

W jodze klasycznej przywiązuje się ogromną wagę do pełnego zdrowia, które pozwala na poddawanie się różnym praktykom ascetycznym. Dlatego tak ważne jest idealne funkcjonowanie narządów wewnętrznych, gruczołów dokrewnych i układu nerwowego.

Ćwiczenia gimnastyczne jogi wyrabiają pewne cechy motoryczne, takie jak zwinność, siłę i wytrzymałość przez angażowanie pracy wszystkich grup mięśniowych, ale działanie tych praktyk ma głównie na celu uzyskanie maksymalnej sprawności funkcjonowania wszystkich układów w ciele, jak również autonomicznego układu nerwowego oraz mięśni głębokich.

Zagrożenia związane z niektórymi ćwiczeniami jogi

Prof. Wiesław Romanowski mimo swego entuzjazmu podchodził do „zagadnienia współczesnego jogizmu” z naukową ostrożnością, starając się oddzielić „ziarna wiedzy i pożytku od plew chorobliwej fantazji czy celowego oszustwa” (Romanowski i wsp., 1975, str. 4). Powołuje się na badania prowadzone przez naukowców z Niemiec i Austrii nad zagadnieniami medycyny okultystycznej i paramedycyny. Omawiając system jogi piszą oni, że „u wielu jogów, zwłaszcza pustelników siedzących tygodniami i miesiącami w swych pustelniach, dają się zauważyć objawy występujące w epilepsji, schizofrenii czy histerii.” Ataki epilepsji, które mogą pojawiać się po intensywnych praktykach oddechowych (hiperwentylacji), mogły być uważane w dawnych czasach za niezwykle stany psychiczne. Katatonia z pozostawaniem przez długi czas w pozycjach (czasami bardzo niewygodnych) może przypominać długie trwanie w asanie. Osoby dotknięte schizofrenią często słyszą głosy, mają przekonanie o własnym „posłannictwie”, nie tracąc przy tym inteligencji i dużej umiejętności wpływania na otoczenie. Histeria z zaburzeniami czucia lub z całkowitym jego zniesieniem w niektórych okolicach ciała może tłumaczyć opisywane przypadki, gdy jogini leżeli na gwoździach lub przekłuwali sobie różne części ciała. Takie obserwacje zmuszają do „ostrożnego i krytycznego podejścia do zagadnienia jogizmu, ale i innych podobnych systemów”, podsumowuje prof. Romanowski (Romanowski i wsp., 1975, s. 5). Jeżeli dodamy do tego współczesne przestrogi przed

„sektami”, do których niektóre kręgi skwapliwie jogę zaliczają, to istnieje duże ryzyko, że na skutek tak naiwnych interpretacji i uprzedzeń odrzuci się to, co tradycyjny system jogi ma do zaoferowania dla świata Zachodu.

Tadeusz Pasek również starał się zachować naukową ostrożność i obiektywizm. Zaznaczał, że niewłaściwie wykonywane lub wybiórczo traktowane praktyki systemu jogi mogą wywoływać niepożądane skutki. Ma to zastosowanie szczególnie w odniesieniu do praktyk oddechowych i ćwiczeń psychicznych (medytacyjnych). Dlatego bardziej popularne praktyki z systemu hatha jogi (w odróżnieniu od radża jogi, czyli jogi psychicznej wg Patańdzalego) uwzględniają stosowanie krij, bandh i mudr. Jak pisze Vinekar, metody te „wpływają bezpośrednio na układ autonomiczny. W indyjskich ośrodkach leczniczych jogi stosuje się odpowiednie kombinacje obydwu metod (radża jogi i hatha jogi – przyp. autora) z dobrym wynikiem. Joga psychiczna Patańdzalego wymaga jednak bardziej indywidualnego podejścia, natomiast ćwiczenia fizyczne hatha jogi można stosować bardziej powszechnie” (Romanowski i wsp., 1975, s. 222). Ćwiczenia jogi, oprócz oddziaływania na układ krążenia i oddychania, wpływają także na procesy neurohormonalne. Tak szerokie oddziaływanie wymaga, aby stosowanie metod jogi jako terapii w przypadku ludzi chorych było połączone ze współpracą lekarzy i specjalistów jogi.

Elementy systemu ćwiczeń relaksowo-koncentrujących

Wzorowane są na ośmiostopniowej ścieżce jogi opisanej przez Patańdzalego. Poszczególne zalecenia wywodzące się z systemu filozofii indyjskiej mają swoje odpowiedniki wg zachodniego systemu wychowania fizycznego, fizjologii i psychologii.

1) Higiena psychiczna

Właściwa postawa psychiczna w jodze jest równie ważna jak zachowanie postawy fizycznej. Łączy się ona z samodyscypliną w zakresie dwóch aspektów. Pierwszy to bezkolizyjna umiejętność współżycia społecznego, a drugi wiąże się z pracą nad wytworzeniem pozytywnych i pożądanых cech osobowości. Postawa życzliwości wobec innych i samego siebie traktowana jest jako podstawa zdrowia osobniczego. Tadeusz Pasek przytacza w tym kontekście powiedzenie, że

„łatwiej jest nienawidzić, ale zdrowiej jest kochać” (Romanowski i wsp., 1975, s. 224). Joga sprzyja osiąganiu dojrzałości psychicznej i emocjonalnej poprzez opanowywanie zbyt silnych reakcji uczuciowych i dążenie do stanu równowagi emocjonalnej. Praktyki jogi (gimnastyczne, oddechowe i psychiczne) sprzyjają temu poprzez równoważenie autonomicznego układu nerwowego.

Jeżeli chodzi o cechy osobowości promowane przez jogę, to dotyczą one przede wszystkim samodyscypliny, zadowolenia z istniejących okoliczności życiowych, dystansu emocjonalnego do okoliczności życia, przedmiotów i środowiska (nieprzywiązywanie się) i powściągliwości (ascezy).

Mówi się wręcz o jodze jako o systemie pedagogiki integralnej, gdyż akcentuje pracę nad psychiką, emocjami i intelektem oraz nad stanami somatycznymi człowieka. Ta dwutorowość działania (nad psychiką i aspektem somatycznym) pozwala na osiągnięcie wielu nowych właściwości fizycznych, psychicznych i umysłowych. Praktyki jogi mają wieść do zwiększenia żywotności, przedłużenia młodości i życia, do rozwijania pełnej harmonii osobowości ludzkiej.

2) Higiena fizyczna

Zgodnie z zaleceniami systemu jogi, system ćwiczeń relaksowo-koncentrujących łączy skuteczność wszystkich praktyk z przestrzeganiem higieny rozumianej jako odpowiednie zasady odżywiania oraz zapewnienie prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego, wydalniczego i oddechowego.

Sposób odżywiania w jodze ma nie tylko oddziaływać na ciało, zapewniając mu zdrową długowieczność, ale przede wszystkim ma wpływ na umysł adepta, gdyż tak naprawdę to o kontrolę umysłu w jodze chodzi. Według założeń jogi podstawową życiową siłą napędową jest prana, którą pobieramy wraz z pokarmem, ale także poprzez kąpiele słoneczne i przebywanie na świeżym powietrzu. Najbardziej wartościowe pokarmy według systemu jogi to te, które zawierają najwięcej prany, a więc świeże owoce, warzywa, orzechy, nasiona, zboża. Takie pokarmy w jodze określa się jako satwiczne, czyli te, które mają właściwość „lekkości, czystości, zrównoważenia” (w przeciwieństwie do pobudzających produktów radzasowych oraz prowadzących do lenistwa i ociężałości produktów tamaso-

wych). Do picia zalecana jest woda (czasami w dużych ilościach, jako praktyka oczyszczająca przewód pokarmowy). Cenione jest także mleko i jego przetwory. Dieta jogi zaleca także spożywanie (obok tłuszczu roślinnych) klarowanego masła, czyli ghi.

Jogin powinien spożywać posiłki o tych samych porach, bez pośpiechu, dokładnie przeżuając każdy kęs. Zakazane jest jedzenie do syta. W jodze zalecane są także posty i głodówki. Dbłość o czystość układu pokarmowego poprzez specjalne praktyki oczyszczające, jak i ćwiczenia fizyczne również łączy się ze znaczeniem diety w jodze.

Pomimo powyższych zaleceń, joga nie narzuca żadnych restrykcji dietetycznych zakładając, że każdy jest inny i ma inne potrzeby, a sposób odżywiania będzie zmieniał się w sposób naturalny w miarę pogłębiania się praktyki.

Traktując temat odżywiania zalecanego w jodze w sposób naukowy, Tadeusz Pasek powołał się na S. L. Vinekara, który wyjaśnia, że dieta jogina powinna być niskobiałkowa, gdyż sprzyja to obniżeniu pobudzenia układu współczulnego. Praktyka pozycji i oddechu w jodze pobudzają głównie układ przywspółczulny i w ten sposób równoważą działanie układu współczulnego. Odpowiednia dieta sprzyja także utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie, a przez to wpływa korzystnie na układ odpornościowy (Romanowski i wsp., 1975). Zdaniem dr Kingi Wiśniewskiej-Roszkowskiej zalecenia żywieniowe proponowane przez starożytny system jogi pokrywają się w dużym stopniu z zaleceniami współczesnej dietetyki (por. rozdział „Rola dietetyki i higieny jako czynnika zdrowotnego”, str. 53-130).

Higiena układu oddechowego łączy się ze znaczeniem oddechu, a tak naprawdę prany (energii życiowej) pobieranej wraz z oddechem. Higiena układu wydalniczego łączy się z przeciwdziałaniem obciążenia systemu i zatruciami spowodowanymi błędami dietetycznymi i brakiem dyscypliny. Joga wprowadza system ćwiczeń fizycznych, które między innymi usprawniają działanie systemu trawiennego, łącznie ze specyficznymi zabiegami polegającymi na płukaniu żołądka i jelit. Higiena życia według systemu ćwiczeń relaksowo-koncentrujących kładzie duży nacisk na uregulowany tryb życia,

wczesne wstawanie i wczesne udawanie się na spoczynek, poranne praktyki sekwencji zabiegów higienicznych i ćwiczeń. W tym systemie higiena jest rozumiana nie tylko jako profilaktyka, ale przede wszystkim jako czynnik wpływający pozytywnie na sprawność organizmu, przygotowujący go do dalszego doskonalenia poprzez praktyki ćwiczeń relaksowo-koncentrujących.

3) *Gimnastyka relaksowo-koncentrująca – sekwencje dynamiczne i pozycje statyczne*

Tradycyjna joga i współczesne szkoły jogi podają wiele różnorodnych asan. Różnie przyjmuje się ich liczbę, warianty, kolejność wykonywania. Tadeusz Pasek powołuje się na prace Swamiego Sivanandy, który był lekarzem wykształconym wg medycyny zachodniej, a jednocześnie praktykiem jogi tradycyjnej według przekazu swego nauczyciela z Riszikesz. Opracował on uproszczony i uporządkowany system tych ćwiczeń, także mając na względzie możliwości ludzi z Zachodu. Według tego systemu Tadeusz Pasek uczył się jogi w Indiach w Bihar School of Yoga. Także system pozycji proponowanych przez Vinekara z ośrodka w Lonavla w dużej mierze pokrywa się z wyborem zaproponowanym przez Sivanandę. Jak pisze Tadeusz Pasek: „Proponowane za tymi autorami ćwiczenia są stosunkowo łatwe do wykonania. Większość z nich przypomina nawet ćwiczenia stosowane w gimnastyce konwencjonalnej.” (Romanowski i wsp., 1975, s. 229).

Uzasadniając swój wybór ćwiczeń do stosowania w praktykach relaksowo-koncentrujących, Pasek podkreśla ich zalety z punktu widzenia fizjologicznego: 1) zwiększenie ruchomości w stawach międzykręgowych, a przez to poprawa krążenia w naczyniach kręgosłupa, 2) poprawa ukrwienia mózgu (zwłaszcza przy pozycjach odwróconych), 3) masaż narządów wewnętrznych przez ich długotrwały ucisk, 4) oddziaływanie na poszczególne gruczoły wydzielania wewnętrznego oraz zwoje nerwowe; w czasie ćwiczeń szczególnie pobudzony powinien być spłot słoneczny (trzewny).

Pasek zalecał, aby ćwiczenia te podejmować w stanie relaksu psychicznego i maksymalnego rozluźnienia mięśniowego, na jakie pozwala dana praktyka. Należy je wykonywać przy oddechu zwolnionym, a czasami wręcz zatrzymanym, na fazie wdechu lub wydechu.

W podanym przez Tadeusza Paskę zaleconym układzie ćwiczeń, podane są ich cel, technika wykonywania, efekty działania oraz przeciwwskazania, z zaznaczeniem, że omawiany system „nie posiada jeszcze pełnej ścisłej dokumentacji eksperymentalnej” (Romanowski i wsp., 1975, s. 230).

Z punktu widzenia założeń systemu jogi pozycje można podzielić na: 1) ćwiczenia kręgosłupa, 2) ćwiczenia mające na celu uciśnięcie narządów jamy brzusznej i spłotu słonecznego, 3) powodujące przekrwienie naczyń głowy.

Podając proponowany zestaw ćwiczeń do praktyki, Tadeusz Pasek podaje nazwy według nomenklatury ustalonej przez naukę wychowania fizycznego, a dodatkowo podaje spolszczoną tradycyjną nazwę indyjską transkrybowaną na alfabet łańcusiński oraz w wielu przypadkach także dosłowne tłumaczenie, np. „leżenie przewrotne – halasana – pług”, „waga przodem na łokciach – majurasana – paw”, „z leżenia przodem skłon tułowia w tył – bhudżangasana – kobra”, „leżenie przetrzutowe – sarwangasana – świeca”.

Oprócz pozycji statycznych, Tadeusz Pasek wprowadza również sekwencję 12 pozycji, którą określa terminem „gimnastyka rytmiczno-koncentrująca”. W jodze jest to ustalona sekwencja pozycji (istnieje wiele jej wariantów, w zależności od szkoły lub tradycji) wykonywana w synchronizacji z oddechem, także z koncentracją na punktach w ciele lub powtarzaniem dźwięków. W Indiach nazywana jest ona surjanamaskar, co oznacza ‘powitanie słońca’. Zaleca się, aby układ ten wykonywać w godzinach porannych jako ćwiczenie rozruchowe lub na początku lekcji jogi.

4) *Ćwiczenia oddechowe*

W szeroko rozumianej kulturze fizycznej, oczywistym celem ćwiczeń oddechowych jest utrzymanie sprawności aparatu oddechowego, zwiększenie pojemności życiowej płuc oraz nabycie umiejętności stosowania oddechu odpowiedniego do wysiłku fizycznego. Badania naukowe potwierdzają znaczenie utlenienia krwi dla metabolizmu komórkowego i czynności całego organizmu. Stąd zalecenia do wentylacji pomieszczeń lub wykonywania ćwiczeń na wolnym powietrzu. Ale według systemu jogi istnieje także energetyczny aspekt ćwiczeń oddechowych. Zatem

ćwiczenia oddechowe uwzględnione w systemie ćwiczeń relaksowo-koncentrujących mają na celu poprawienie i unormowanie metabolizmu energetycznego jako czynnika decydującego o zdrowiu organizmu. Tadeusz Pasek uzasadnia dalej, że „koncentracja myśli przejawiająca się w postaci zmiany spontanicznej aktywności elektrycznej mózgu wytwarzającej odpowiednie pola elektromagnetyczne (...) prowadzi do sterowania rozprzestrzenianiem się energii w organizmie” (Romanowski i wsp., 1975, s. 247). Tu jednak autor ostrzega, że niewłaściwe stosowanie ćwiczeń oddechowych i medytacyjnych może prowadzić do „ujemnych następstw”. Stosowanie tych praktyk wymaga ostrożności szczególnie w przypadku chorób układu krążenia, chorób płuc, nadczynności tarczycy oraz niektórych chorób centralnego układu nerwowego i gruczołów wydzielania dokrewnego. Pasek zaznacza, że proponowany przez niego system ćwiczeń relaksowo-koncentrujących uwzględnia tylko te praktyki oddechowe, których stosowanie jest w pełni bezpieczne.

Tak samo jak w jodze, także w systemie ćwiczeń relaksowo-koncentrujących jama nosowa i nacisk na oddychanie nosem stanowią przedmiot szczególnej uwagi. Według teorii jogi w jamie nosowej ma się odbywać zasadnicze przechwytywanie i asymilacja prany. Dlatego też, aby uzyskać pełne korzyści z wdychanego powietrza joga podkreśla konieczność koncentracji na okolicy górnej jamy nosowej w czasie oddychania. W tym celu ważne jest także utrzymywanie drożności i czystości przewodów nosowych, osiąganego poprzez ćwiczenia oddechowe i praktyki higieniczne, np. płukanie nosa lekko osoloną letnią wodą. Chodzi także o zahartowanie błon śluzowych nosa na zmiany temperatury i ciśnienie powietrza. Dąży się również do uzyskania jednakowej drożności obydwu przewodów nosowych (m.in. przez leżenie na boku lub poprzez uciskanie przeciwległego dołu pachowego) (Romanowski i wsp., 1975, s. 251).

Wszystkie ćwiczenia opisane są bardzo szczegółowo z podaniem techniki, ilości powtórzeń lub czasu ich wykonywania oraz ze wskazaniem ich działania, zaleceń i przeciwwskazań. Wzorując się na zaleceniach jogi, Tadeusz Pasek podaje także wskazówki do-

tyczące rytmu oddechu oraz proporcji pomiędzy poszczególnymi fazami „aktu oddechowego”, np. proporcja jednostek czasu 1:4:2 (wdech-zatrzymanie-wydech).

5) Ćwiczenia medytacyjne

Zgodnie z zaleceniami ośmiostopniowej ścieżki jogi wg Patańdzalego, Tadeusz Pasek zwraca uwagę na praktyki psychiczne, które mają za zadanie oddziaływać na świadomość i podświadomość ćwiczącego. Pasek podkreśla, że w świecie zachodnim najważniejszą korzyścią wynikającą z tych ćwiczeń jest uzyskanie wyciszenia wewnętrznego, usuwanie obsesji i kompleksów, „odświeżenie psychiki”, a dopiero dalszym celem może być rozwój tak zwanych szczególnych uzdolnień i mocy. Oczywiście, warunkiem niezbędnym jest systematyczny wysiłek, który może przynieść owoce tylko wtedy, gdy adept ma przygotowany organizm po kilkumiesięcznej praktyce ćwiczeń fizycznych i oddechowych, gdy układ autonomiczny został już należyście stonizowany, kręgosłup jest elastyczny i unormowany jest „rozływ energii” w organizmie.

Metodyka systemu ćwiczeń relaksowo-koncentrujących

Dla świata Zachodu praktyki jogi okazały się interesujące ze względu na ich aspekt leczniczy (rehabilitacja) i regenerujący (odnowa biologiczna). Często traktowane były one wybiórczo jako zespół ćwiczeń fizycznych, jednak klasyczna metoda jogi nie składa się tylko z ćwiczeń fizycznych, ale jest to system, który uwzględnia wszystkie cechy psychiczne i fizyczne człowieka. Należy pamiętać, że „leczenie nie jest podstawowym zagadnieniem jogi” (Vinekar, 1970, s. 13). Zasadniczo joga zajmuje się zdrowym człowiekiem, a jej działanie jest bardziej profilaktyczne niż lecznicze. Stosowanie jogi jako metody uzupełniającej w procesie leczenia „wymaga współpracy lekarza ze specjalistą jogi” (Romanowski i wsp., 1975, str. 270).

1) Kwalifikacje instruktora

Osoba prowadząca ćwiczenia relaksowo-koncentrujące powinna posiadać odpowiednie umiejętności psychopedagogiczne (promowanie zdrowego trybu życia, właściwych nawyków higienicznych, zalecanej diety, wytwarzanie i przestrzeganie odpowiedniej postawy psychicznej etc.). Powinna także być gruntownie zorientowana teoretycznie i prak-

tycznie w różnych technikach i metodach systemu, obejmujących ćwiczenia gimnastyczne, oddechowe, psychiczne oraz różne zabiegi higieniczne. Wymagane jest zrównoważone, spokojne, ale jednocześnie zdecydowane i autorytatywne usposobienie, aby zapewnić psychofizyczny, a nie gimnastyczny charakter treningu. Prowadzący zajęcia powinien także posiadać dużą siłę sugestii.

2) Metodyka szczegółowa

Omawiając szczegółowe zalecenia do prowadzenia ćwiczeń relaksowo-koncentrujących, Pasek omawia miejsce (pomieszczenie pozwalające na osiągnięcie stanu koncentracji i skupienia, spełniające warunki higieniczno-zdrowotne, lekko przyciemnione, o prostym wystroju wnętrza; alternatywą są zajęcia w plenerze) oraz odpowiednią ilustrację muzyczną (autor zaleca indyjskie ragi). Pomoce do ćwiczeń: koce o wymiarach 180 x 70 cm, z oznaczoną stroną, która będzie zawsze układana w stronę podłogę; prześcieradła, o wymiarach takich jak koce, mają znaczenie higieniczne, ale także ułatwiają koncentrację; poduszki 40 x 30 x 10 cm, np. jako podkładki pod stawy skokowe w siadzie klęcznym, czy pomoc w siadzie skrzyżnym. Autor zaleca ułożenie koców w szachownicę, gdyż porządek i symetria ułożenia ułatwiają koncentrację. Autor sugeruje także, aby wykorzystać odpowiednie oświetlenie, np. jeżeli nie ma możliwości przyciemnienia ostrych światel można zastąpić je światłem „lampy stołowej lub z abażurem”.

Jeżeli chodzi o wielkość grupy, to Pasek zaleca w przypadku „zespołowego nauczania ćwiczeń relaksowo-koncentrujących” grupy liczące ok. 10 osób na jedną osobę prowadzącą w przypadku grup początkujących, o ile nie dysponuje się „odpowiednio przeszkolonym asystentem-korepetytorem”. Chodzi o zapewnienie dokładnej korekty ćwiczących w celu uniknięcia „wytworzenia się niewłaściwych nawyków statycznych”. W przypadku osób zaawansowanych, czyli po opanowaniu „pewnego stereotypu gimnastycznego”, grupa nie powinna przekraczać 30 osób.

Zalecany czas praktyki to około 45 minut. Składa się na to ok. 8 min. relaksacji, 25 minut ćwiczeń gimnastycznych, ok. 5 min. ćwiczeń oddechowych i 5 min. ćwiczeń ściśle wyciszających. Praktyka zalecana jest w porze porannej lub ewentualnie w godzinach wieczornych.

Ważne jest także ułożenie ciała w stosunku do stron świata. Za najkorzystniejsze uważa się ułożenie głowy na północ lub na wschód.

Jeżeli chodzi o układ lekcji, to zalecane jest określony porządek i zasady. Na wstępnych zajęciach instruktażowych, po powitaniu, następuje instruktaż słowny i głośna nauka poszczególnych pozycji i zasad systemu. W przypadku grupy wprowadzonej w zasady teoretyczne i praktyczne ćwiczeń, po powitaniu przyjmuje się następującą kolejność praktyki:

- 1) relaksacja w leżeniu tyłem (słowna lub autorelaksacja),
- 2) wykonanie poszczególnych pozycji zgodnie z zalecanym układem; krótkie przerwy relaksowe pomiędzy ćwiczeniami; polecenia wydawane są cicho i krótko; korekta indywidualna wykonywana przez prowadzącego;
- 3) relaks w leżeniu tyłem, na ogół krótszy niż na początku, w formie autorelaksacji;
- 4) w pozycji skrzyżnej – ćwiczenia oddechowe, a następnie wyciszające;
- 5) zakończenie zajęć w siadzie klęcznym. Jeżeli stosuje się ćwiczenia rytmiczno-koncentrujące (surjanamaskar), to wykonuje się je na początku praktyki, tzn. przed relaksem i właściwymi pozycjami.

Kierując się zaleceniami Instytutu Jogi Kaivalyadhama autor podaje m.in. szczegółowe zalecenia i przeciwwskazania do praktyki, np. przy dolegliwościach płucnych „nie wolno stosować wstrzymywania oddechu”, a jedynie praktykować zwolniony wdech i wydech; kobiety powinny się wstrzymać od ćwiczeń gimnastycznych (wykonywania pozycji) w okresie menstruacji i ciąży, a wyjątek stanowią pozycje relaksowe i siady; jeżeli chodzi o zalecenia, to jest mowa o samodyscyplinie (np. unikanie napojów alkoholowych i palenia tytoniu).

Przyjmuje się, że opanowanie omawianego układu następuje „po 10 treningach ćwiczebnych”. Początkowo zalecana jest częstotliwość dwóch ćwiczeń godzinnych tygodniowo w grupie, a następnie codziennie, już indywidualnie. Pasek podkreśla, że „omawiane tu zasady praktykowano z dobrym skutkiem w czasie prowadzenia w ostatnich latach zajęć tego typu w jednym z warszawskich ośrodków TKKF” (Romanowski i wsp., 1975, s. 281). Autor zachęca również do udziału w specjalnych dwutygodniowych turnusach regeneracyjno-wypoczynkowych, gdyż mogą być one okazją do „wytworzenia się zalecanych nawyków higienicznych systemu, jakimi są właści-

wa dieta, rozkład zajęć dziennych itd.”.

Jako „ramowy program metodyczny” autor przedstawia proponowany układ 10 sesji, z podaniem kolejności wprowadzania nowych pozycji, jak również tabelę podającą zalecany czas trwania ćwiczeń (minimalny, maksymalny oraz progresję tygodniową).

W podsumowaniu Tadeusz Pasek zachęca do samozaparcia i systematycznej praktyki, gdyż „zwolnienie rytmu oddechowego (...) i związane z nim zaobserwowane zjawiska, choćby trwałej równowagi neurowegetatywnej z tendencją do stanu parasympatykotonii i oszczędnej gospodarki metabolicznej (...) wymaga (...) stałego treningu, niejako trwałego nawyku życiowego” (Romanowski i wsp., 1975, s. 284). Ten typ adaptacji jogi z uwagi na wyraźne tendencje redukcjonistyczne, sprowadzający niemalże istotę praktyki do procesów fizjologicznych praktycznie bez odniesień filozoficznych zaczął pod koniec lat 70. przegrywać konkurencję z pojawiającymi się wówczas w Polsce nowymi formami jogi, nawiązującymi bezpośrednio do tradycji hinduistycznej. Oferowały one bardziej urozmaicone formy praktyki, uzupełnione o religijną symbolikę, ściślejszą wspólnotę wyznawców oraz charyzmatyczną postać przywódcy duchowego, który zazwyczaj z odległości sprawował pieczę nad swoimi uczniami. W takim kontekście ‘ćwiczenia relaksowo-koncentrujące’ wydawały się dla wielu zbyt nikłe i bezbarwne (Doktor, 1988). Faktycznie, starając się opisać system jogi w kategoriach nowoczesnej wiedzy akademickiej z zakresu fizjologii i medycyny, istnieje ryzyko, że utraci się pewne aspekty tego systemu, które pozostaną pominięte w naukowym opisie. Jednak z drugiej strony, znajomy i „oswojony” język akademicki sprawia, że joga jako system staje się do przyjęcia nawet dla sceptyków. Pasek celowo używał nowoczesnego języka naukowego. Mówiąc o jodze mówił o „sprawności psychofizycznej”, „systemie psychopedagogicznym”, „systemie higienicznym i terapeutycznym”, „pedagogice integralnej”, „zdrowej długowieczności”, „odnowie biologicznej”, „aspektach regeneracyjno-usprawniających”, „równowadze neurowegetatywnej”, „obniżeniu pobudzenia układu współczulnego”, „równowadze kwasowo-zasadowej” itd. Dziś prawdopodobnie mówiłoby się o podejściu holistycznym lub integralnym

do zdrowia lub o promocji zdrowia.

W kwietniu 2016 roku rozmawiałam z prof. Stanisławem Kowalikiem z AWF w Poznaniu, który wspominał swoje spotkanie z Tadeuszem Paskiem w latach 80. przy okazji omawiania możliwości wprowadzenia zajęć jogi w zakresie fizykoterapii lub wychowania fizycznego, gdzie promowany byłby rozwój psychofizyczny. „Wtedy to się nie udało. Może czasy były nie te”, skwitował Prof. Kowalik. Ale dodał również, że „wprowadzenie terminu ‘ćwiczenia relaksowo-koncentrujące’ to było bardzo dobre posunięcie. Jednak było to jak transakcja wiązana: coś się dzięki temu zyskało, ale też coś straciło. Bo jak tak się traktuje jogę, to coś umyka”. Prof. Kowalik w podsumowaniu stwierdził, że „problem z traktowaniem jogi w sposób naukowy jest taki, że jogi nie można sprowadzić do badań fizjologicznych. Wiemy, że to działa, ale nie ma mechanizmu, który by do końca wyjaśniał jak to działa. Nie wiemy, na czym polega przebieg tego procesu: czy jest związany z aspektem psychicznym, ruchu, pozycjonowania ciała, a może innym”.

PIŚMIENNICTWO

- Aleksandrowicz J., Cwynar S., Szyszko-Bohusz A., Relaks. Wskazówki dla lekarzy i pedagogów. Wyd. 2, Warszawa, 1976.
- Doktor T. Polskie adaptacje jogi. W: Śliwka E (red) Hinduizm. Materiały z sesji naukowej. IV Pieniężnieńskie spotkania z religiami. Muzeum Misyjno-Etnograficzne, Pieniężno, 1988, ss. 43-61.
- Doktor T. Orientalne techniki relaksu i medytacji. Iskry, Warszawa, 1993.
- J.A.S. (Świtkowski J), Droga w światy nadmysłowe. Radża-joga nowoczesna. Lotos, Kraków, 1936
- Kuvalayanada S, Vinekar SL, Joga. Indyjski system leczniczy. PZWL, Warszawa, 1970.
- Lutosławski W, Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia. Gebethner i Wolff, Warszawa, 1909.
- Pasek T, System ćwiczeń relaksowo-koncentrujących wzorowanych na systemach wschodnich na podstawie doświadczeń własnych. W: Wychowanie Fizyczne i Sport, 1973(2).
- Romanowski W (red), Wiśniewska-Roszkowska K, Grochmal S, Pasek T, Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących. PZWL, Warszawa, 1975.
- Zieliński P., Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej. Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, 2011.

Słuchać, wspierać, akceptować

Pobyt w szpitalu to trudny czas w życiu każdego człowieka, a w przypadku dziecka szczególnie. Niepewność, poczucie wyobcowania i stres towarzyszą małym pacjentom cały czas. Napięcie z tego wynikające może zostawić trwały ślad na ich wrażliwej psychice. Opieka nad dzieckiem w szpitalu nie powinna ograniczać się do procesu leczenia – warto wykorzystać techniki relaksacyjno-koncentrujące

Zaspokojenie potrzeb psychicznych dziecka hospitalizowanego jest zadaniem złożonym. Jego realizacja wymaga współpracy rodziców, personelu medycznego oraz pedagogów pracujących w warunkach szpitalnych. Jak wiadomo, jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresem jest wsparcie emocjonalne, które wyraża się poprzez interakcję z innymi ludźmi. Już sama możliwość wyrażenia uczuć związanych z trudnymi doświadczeniami i wyzwaniem wpływa na obniżenie pobudzenia emocjonalnego i pomaga osłabić szkodliwe skutki napięcia.

Długotrwały pobyt dziecka w szpitalu może przynieść dalekosiężne skutki. Długa nieobecność w szkole i spowodowane nią zaległości często powodują problemy z nauką i kłopoty z nadążeniem za rówieśnikami. Dlatego możliwość realizowania obowiązku szkolnego na terenie szpitala jest tak istotna. Pracując na oddziale pediatrycznym na stanowisku nauczyciela, staram się, aby organizowane tam zajęcia stanowiły element wspomagania procesu leczenia, czyli tzw. terapię przez naukę i zabawę. Ma to, w tych szczególnych okolicznościach, zbawienny wpływ na małego pacjenta, gdyż ciągłość zajęć szkolnych osłabia stres przebywania na oddziale. Zajęcia edukacyjne wypełnia-

ją czas dziecka, odwracają jego uwagę od problemów hospitalizacji, pozwalają lepiej zintegrować się z przebywającymi w szpitalu rówieśnikami i likwidują problem zaległości w nauce.

Podobnie duże znaczenie ma organizowanie czasu pacjentów na oddziale poza zajęciami dydaktycznymi. W ramach czasu wolnego dzieci, proponuję im zajęcia relaksacyjno-koncentrujące oraz działania w ramach Koła Ekologicznego. Istotne w tym przypadku jest nawiązanie bliskiej relacji z dziećmi, która pozwala na stworzenie atmosfery zaufania, co z kolei prowadzi do podniesienia efektywności podejmowanych działań i przyczynia się do lepszego zaspokojenia ich potrzeb psychicznych w trakcie hospitalizacji.

Jako pedagog mogę poświęcić pacjentom więcej czasu niż personel medyczny, którego podstawowe zadania koncentrują się wokół procesu leczenia. Poprzez poznanie specyficznych cech dzieci, właściwy dobór form działań i motywowanie do aktywności staram się ułatwiać pacjentom integrację z innymi chorymi. Jak wiadomo, odpowiednie traktowanie dzieci i możliwość odreagowania w zabawie zmniejszają ich obawy i strach. Często zdarza się, że jako nauczyciel szpitalny wprowadzam małych pacjentów w życie oddziału, zaznajamiam ich z zasadami funkcjonowania w szpitalu i wyjaśniam potrzebę poddawania się badaniom. Uczciwe traktowanie dzieci, szczerość oraz informowanie na poziomie dostosowanym do ich wieku i stopnia rozumienia sprawiają, że pacjenci nabierają zaufania nie tylko do mnie jako nauczyciela, ale też do całego personelu oddziału.

Zdarza się, że dzieci przebywające na oddziale pozbawione są kontaktu z rodzicami, odwiedzin bliskich i krewnych, którzy z różnych względów nie mogą lub nie chcą go odwiedzać; staram się wówczas, w miarę możliwości, zapewnić dziecku namiastkę bliskości i więzi emocjonalnej. Udowodniono, że pacjenci, którzy mają wsparcie w trudnej sytuacji okresu hospitalizacji, chętniej współpracują z personelem szpitalnym, a także zaobserwowano u nich spadek poziomu niepokoju emocjonalnego, który jak wiadomo ma wpływ na proces leczenia i kondycję psychofizyczną.

Jestem głęboko przekonana, że poczucie bez-

pieczeństwa i bliskości z drugim człowiekiem jest kluczowym elementem dochodzenia do zdrowia, dlatego w pracy z dziećmi staram się kompensować im niedogodności związane zarówno z hospitalizacją, jak i napięciami, które często są jej przyczyną. Zajęcia z relaksacji są ku temu doskonałą okazją, a nawet, powtarzając za profesorem Lesławem Kulmatyckim, mogą być cudowną przygodą. *„Siedzieć w ciszy..., leżeć nieruchomo... samotnie, ale z innymi, którzy są tuż obok... siedzieć i słuchać... leżeć i uważać... i pytać bez jakiegokolwiek uprzedzenia i wiedzy... dostrzegając to wszystko, co się pojawia... smutek lub radość... lęk lub spokój... nuda lub zainteresowanie... niechęć lub energia... ból lub szczęśliwość... zmęczenie lub odprężenie... i jeszcze móc to wszystko przekazać... przekazać bez obawy, że ktoś to będzie rozbił na czynniki pierwsze... móc się podzielić bez obawy bycia ocenianym i pouczanym... ot, tak bez zobowiązań, że niekoniecznie już musi się z tego coś wykluczyć... po prostu zacząć... spróbować... 'lekcja z relaksacji' może być cudowną przygodą.”*

Pobyt dziecka w szpitalu jako sytuacja trudna

*Nie ma dzieci – są ludzie;
ale o innej skali pojęć, innym zasobie doświadczenia,
innych popędach, innej grze uczuć.
Pamiętaj, że my ich nie znamy.
~ Janusz Korczak*

Jeszcze kilkanaście lat temu mało kto przejmował się prawami małego pacjenta. Z reguły dziecko pozostawało w szpitalu bez opieki rodziców, jedynie pod opieką pielęgniarek i lekarzy, a najbliżsi mogli je odwiedzać w ściśle określonym czasie. Na szczęście wiele się zmieniło w tej kwestii. Rodzice mają prawo przebywać ze swoim dzieckiem w szpitalu przez całą dobę, a lekarze chętniej wdrażają rodziców w proces leczenia i udzielają wszelkich informacji o stanie jego zdrowia. Takie warunki gwarantuje im Europejska Karta Praw Dziecka w szpitalu, która zawiera dziesięć następujących punktów:

1. Dzieci powinny być przyjmowane do szpitala tylko wtedy, kiedy leczenie nie może być prowadzone w domu, pod opie-

ką poradni lub na oddziale dziennym.

2. Powinny mieć prawo do tego, aby cały czas przebywali razem z nimi w szpitalu rodzice lub opiekunowie. Nie powinno być żadnych ograniczeń dla osób odwiedzających - bez względu na wiek dziecka.
3. Rodzicom należy stwarzać warunki pobytu w szpitalu razem z dzieckiem, należy ich zachęcać i pomagać im w pozostawaniu przy dziecku. Pobyt rodziców nie powinien narażać ich na dodatkowe koszty lub utratę zarobków. Aby mogli oni uczestniczyć w opiece nad dzieckiem, powinni być na bieżąco informowani o sposobie postępowania i zachęcani do aktywnej współpracy.
4. Dzieci i rodzice powinni mieć prawo do uzyskiwania informacji, a w przypadku dzieci, w sposób odpowiedni do ich wieku i możliwości pojmowania. Należy starać się o łagodzenie i unikanie zbędnych stresów fizycznych i emocjonalnych u dziecka w związku z jego pobytem w szpitalu.
5. Dzieci i ich rodzice mają prawo współuczestniczyć we wszystkich decyzjach dotyczących leczenia. Każde dziecko powinno być chronione przed zbędnymi zabiegami diagnostycznymi i leczniczymi.
6. Dzieci powinny przebywać razem z innymi dziećmi w podobnym wieku. Nie należy umieszczać dzieci razem z dorosłymi.
7. Dzieci powinny mieć możliwość zabawy, odpoczynku i nauki odpowiedniej do ich wieku i samopoczucia. Ich otoczenie powinno być tak zaprojektowane, urządzone i wyposażone, aby zaspokajało dziecięce potrzeby.
8. Przygotowanie i umiejętności personelu muszą zapewniać zaspokajanie potrzeb fizycznych i psychicznych dzieci.
9. Zespół opiekujący się dzieckiem w szpitalu powinien zapewnić mu ciągłość leczenia.
10. Ich prawo do intymności powinno być zawsze szanowane.

Choroby o ciężkim przebiegu bezsprzecznie wpływają ujemnie na rozwój fizyczny dziecka; jednak dzięki temu, że coraz więcej wiemy o łączności (nierozzerwalności) ciała z umysłem, wiadomo już, że choroba doty-

kająca ciało, oddziałuje też na sferę rozwoju emocjonalnego dziecka. Do niedawna rekonwalescencja dzieci przebywających w szpitalu skupiała się wyłącznie na wyeliminowaniu czynnika chorobotwórczego. Obecnie w coraz większym stopniu uwzględnia się wpływ innych czynników, takich jak wsparcie emocjonalne dziecka czy zaspokojenie jego pozostałych potrzeb.

Zmiana otoczenia z domowego na szpitalne, wyrwanie z ustalonego rytmu dnia, ból, nieprzyjemne zabiegi, a czasami brak wsparcia, negatywnie oddziałują na proces dochodzenia do zdrowia małych pacjentów. Może to wyrzucić silne piętno na jego wrażliwej psychice. W psychologii mówi się nawet o tzw. chorobie szpitalnej, która u małych dzieci może powodować regres w ogólnym rozwoju. Dlatego opieka nad dzieckiem przebywającym w szpitalu nie może ograniczyć się jedynie do samego procesu leczenia i rehabilitacji.

Sposoby łagodzenia stresu hospitalizowanych dzieci

Pojęcie stresu wprowadzone zostało do użycia przez Hansa Selye'a - lekarza fizjopatologa i endokrynologa, mieszkającego i pracującego w Kanadzie. Badaniu tego zjawiska i jego wpływu na człowieka poświęcił 50 lat pracy naukowej. Selye definiował stres jako „*niespecyficzną reakcję na wszelkie niedomagania*”. Stres definiowany jest też jako reakcja organizmu w postaci mobilizacji energii do pokonywania różnorodnych przeszkód, barier, wymagań, bez względu na to, czy towarzyszą jej przyjemne czy przykre odczucia. Jest to reakcja niespecyficzna, tzn. jej rodzaj nie zależy od rodzaju czynnika, jaki ją wywołuje (*Portal Psychologiczny, Psychologia.net.pl*).

Niestety, zagadnienie stresu dotyczy coraz młodszych osób. W książce „Twoje dziecko i stres” autor podkreśla, iż rosnące oczekiwania wobec dzieci sprawiają, że coraz częściej narażone są na napięcia, przekraczające ich możliwości udźwignięcia takowych. Współzawodnictwo, nieustanne dążenie do sukcesu i konieczność uczenia się nowych ról, a jednocześnie brak umiejętności radzenia sobie z tymi napięciami, powodują, że dzieci żyją w permanentnym stresie. Jak pisze: „*Życie w niewiarygodnie złożonym, stale*

zmieniającym się świecie może być niszczące dla naszych dzieci, bowiem wyzwania zwykle przekraczają wytrzymałość małych umysłów i ciał.” (A. D. Hart, *Twoje dziecko i stres*, Wydawnictwo Logos 2009, s. 10).

Konsekwencją życia w przewlekłym stresie, bądź doświadczania stresu przekraczającego możliwości zapanowania nad nim, jest osłabienie układu odpornościowego, w wyniku czego zmniejsza się liczba białych ciałek krwi oraz zdolność organizmu do wytwarzania przeciwciał. Coraz więcej badań przemawia też za tym, że osoby zestresowane są bardziej narażone na niektóre nowotwory. Przewlekły stres często również wyzwała lub zaostrza objawy chorób z grupy autoagresji. Lista schorzeń wywołanych przez stres jest długa. Często „atakuję” on najsłabszy punkt organizmu. Największą grupę stanowią choroby serca i układu krążenia.

Jednym ze sposobów radzenia sobie z nim jest wsparcie emocjonalne, które wyraża się poprzez interakcję z innymi ludźmi. Już samo wyrażenie uczuć związanych z problemami lub trudnymi wyzwaniami wpływa na obniżenie pobudzenia emocjonalnego i pomaga osłabić szkodliwe skutki fizjologiczne. I co istotne – ważniejsze jest samo otwarcie się przed kimś niż jego rady.

Znaczenie wsparcia emocjonalnego w chorobie jest szczególnie ważne, a korzyści z niego płynące są niejednokrotnie większe niż z niektórych terapii medycznych. Mechanizmy łączące wsparcie ze stanem zdrowia są złożone. Pacjenci, którzy mają dobre wsparcie, będą łatwiej stosować się do zaleceń lekarza; a także obniża ono poziom niepokoju emocjonalnego, który wpływa na leczenie i powrót do zdrowia.

Nauczyciel w szpitalu. Zajęcia lekcyjne, Koło Ekologiczne

Na oddziale pediatrycznym Specjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Legnicy pracuję od września 2013 roku. Choć jestem pracownikiem Szkoły Podstawowej, wszystkie zawodowe obowiązki realizuję na terenie szpitala. Moja codzienna praca polega przede wszystkim na organizowaniu zajęć edukacyjnych dla dzieci przebywających na oddziale. Uczniowie pracują w oparciu o podręczniki obowiązujące w ich szkole macierzystej, co

zapobiega powstawaniu zaległości w nauce. Zajęcia prowadzone są zgodnie z bieżącym materiałem, czyli podstawą programową; uczniowie mają też możliwość uzupełniać braki edukacyjne z różnych przedmiotów.

Metody i formy zajęć dydaktyczno-wychowawczych zawsze dostosowane są do poziomu wydolności wysiłkowej, wiedzy i umiejętności danego dziecka oraz jego adaptacji do warunków szpitalnych. Zdarza się, że szpitalna świetlica jest dla chorych i przedszkolem, i szkołą, dlatego tak ważny jest tu indywidualny sposób podejścia do dziecka, a także duża elastyczność w działaniach.

Celem organizowania zajęć lekcyjnych w szpitalu jest m.in. wspomaganie procesu leczenia chorego dziecka, czyli tzw. terapia przez naukę i zabawę. Od poniedziałku do piątku uczniowie realizują obowiązek szkolny, aby po powrocie do zdrowia móc bez zaległości wrócić do nauki w szkole macierzystej.

Zajęcia prowadzone w szpitalu mają charakter zindywidualizowany, a uczestnictwo w nich jest dobrowolne. Każde dziecko może brać udział w przygotowanych zajęciach: lekcyjnych, komputerowych, ekologicznych, plastycznych, muzycznych, teatralnych, czytelniczych, a także inicjować zabawy i pomysły według własnych zainteresowań. Mali pacjenci mogą także uczestniczyć w organizowanych dla nich zajęciach dodatkowych, m.in.: imprezach, spotkaniach o charakterze edukacyjnym, terapeutycznym i rozrywkowym.

Oprócz zajęć lekcyjnych prowadzę również Koło Ekologiczne dla dzieci, w ramach którego staram się pobudzać ich wyobraźnię i uwrażliwiać na potrzeby natury. Moim celem jest rozbudzanie ich świadomości i próba tworzenia bliskiej więzi ze środowiskiem naturalnym. Wierząc, że nigdy nie jest za wcześnie, ani za późno, skłaniam się ku przybliżaniu dzieciom założeń filozofii głębokiej ekologii. Jak piszą jej działacze i członkowie stowarzyszenia Pracowni na Rzecz Wszystkich Istot, „sięga ona do samych korzeni naszych obecnych problemów. Jeśli mamy skutecznie przeciwdziałać niszczeniu przyrody i jednocześnie ochronić nasz własny gatunek, niezbędne jest dotarcie do głębokich przyczyn kryzysu ekologicznego, a nawet szerzej - kulturowego (*Pracownia na Rzecz Wszystkich*

Istot, www.pracownia.org.pl).

Głęboka ekologia proponuje nam zadawanie głębokich, dociekliwych pytań, które w swym zamierzeniu mają dotrzeć do samego jądra problemu:

- Dlaczego żyjemy tak jak żyjemy?
- Jakie jest znaczenie życia?
- Jakie są najważniejsze cele w życiu?
- Których z wartości naprawdę, niezbędnie potrzebujemy?
- Dlaczego niszczymy przyrodę?
- Co to jest właściwy sposób życia?

Dzieląc się swoimi wartościami w czasie pracy z dziećmi w szpitalu, staram się kierować pewnymi zasadami. Ryszard Kulik, ekolog i pedagog zawarł w swojej książce dziesięć zasad, które są mi pomocne:

1. Bądź życzliwy, łagodny i jednocześnie stanowczy. Nawiązuj dobrą relację z uczestnikami zajęć.
2. Bądź wiarygodny. Uczestnicy muszą widzieć, że postępujesz zgodnie z zasadami, o których mówisz. Wyrażaj się jasno i kompetentnie, nawiązując kontakt wzrokowy z odbiorcami.
3. Dziel się swoimi uczuciami i emocjami i zachęcaj do tego swoich podopiecznych. W związku z omawianymi przez ciebie problemami środowiskowymi mów, że coś cię złości, niepokoi, cieszy czy smuci. Bądź autentyczny.
4. Tak często jak to możliwe prowadź zajęcia w środowisku naturalnym. Traktuj przyrodę jak najlepszego nauczyciela i jak najczęściej odwołuj się do jej mądrości. Słuchaj natury i zachęcaj do tego swoich podopiecznych.
5. Zachęcaj uczestników do wczuwania się w sytuację różnych elementów przyrody. Stwarzaj okazję do identyfikacji i przyjmowania innego niż ludzki punkt widzenia.
6. Zadawaj głębokie pytania. Bądź przenikliwy i zachęcaj do tego innych. Stwarzaj okazję do refleksji nad własnym życiem, podstawowymi wartościami. Rozważania prowadź zawsze w szerokim kontekście środowiskowym.
7. Podkreślaj i ucz dostrzegania zależności w środowisku. Wskazuj na podobieństwo człowieka i innych istot oraz wszystkie związki, które łączą nas z życiem całej

- planety.
8. Wzbudź u uczestników zaangażowanie w zajęcie. Wykorzystaj gry, zabawy, piosenki, rytuały, dramę i inne niekonwencjonalne techniki w odkrywaniu świata przyrody i uczeniu się szacunku wobec niego. Nie mów zbyt dużo. Nie zagaduj innych.
 9. Zajęcia kończ postanowieniami. Zadbaj o to, aby uczestnicy formułowali konkretne i proste w realizacji deklaracje prośrodowiskowe. Bądź pełen entuzjazmu.
 10. (...*miejsce na twoją zasadę*) Traktuj uczestników zajęć poważnie i po partnersku, niezależnie od wieku w jakim są (Kulik R., *Jak kształtować postawy proekologiczne. Trening grupowy w edukacji ekologicznej*, wyd. Śląsk 2001, s. 151-152)

W ramach działań Koła Ekologicznego staram się także zwracać uwagę wychowanków na zagadnienie właściwego sposobu odżywiania, unikania błędów żywieniowych, a więc uzmysłowić, jak wielkie znaczenie ma nasza dieta. Wiele uwagi poświęcam też podnoszeniu świadomości i kontaktu z własnymi emocjami, stosując techniki pracy z ciałem, oddechem i umysłem.

Literatura dziecięca

Dziecko przebywające w szpitalu znacznie lepiej znosi pobyt w nieznanym sobie środowisku, kiedy wie, co się z nim dzieje, kiedy zgodnie z jego poziomem rozumienia tłumaczy mu się, dlaczego znalazło się w tej sytuacji. Zazwyczaj najlepiej w tej roli sprawdzają się rodzice. Wsparciem dla nich może być także literatura dziecięca poruszająca zagadnienia związane z pobytem dziecka w szpitalu czy prowadzeniem niezbędnych badań lekarskich. „Konwencja bajki, konstruująca świat na poły realny, na poły fantastyczny, tworzy najbliższą rozumieniu dziecka rzeczywistość. Pozwala nie tylko zapoznać się i oswoić z sytuacjami budzącymi niepokój (rozstanie z rodzicami, ciemność, kompromitacja, śmierć, hospitalizacja), ale i znaleźć cudowne rozwiązanie nękających problemów, skłaniając dziecko do szukania skutecznych sposobów radzenia sobie z własnymi trudnościami”. (Molicka M., *Bajki terapeutyczne*,

wyd. Media Rodzina). Nic tak nie rozładuje napięcia małego pacjenta, jak identyfikacja z losami bohaterów książki, których „spotkał podobny los”.

Oto lista wybranych książek dla dzieci, które pozwalają oswoić strach przed pobytem w szpitalu:

- *Kuba i Buba w szpitalu*, Grzegorz Kasdepke, wyd. Literatura,
- *Dwa serca anioła*, Wojciech Widłak, wyd. Media Rodzina,
- *Maja z Księżycą*, Katarzyna Babis, wyd. Widnokrag,
- *Florka. Mejle do Klemensa*, Roksana Jędrzejewska-Wróbel, wyd. Bajka,
- *Seria Na sygnale*, Wojciech Feleszko, wyd. Hokus-Pokus,
- *Bajki terapeutyczne*, Maria Molicka, wyd. Media Rodzina.

Co jeszcze można zrobić?

Żeby naprawę się z nimi [dziećmi] porozumieć,

trzeba poćwiczyć głębokie skłony.

Musimy schylić się tak, by nasza twarz znajdowała się na poziomie ich twarzy.

Musimy próbować wejść w ich świat i przestać mówić im o naszym świecie.

Musimy ich słuchać.

Pytać, co widzą, co czują i słyszą.

- Leo F. Buscaglia, *Radość życia*

Po pierwsze akceptacja

Ze wszystkich poczynąń wychowawczych, do najbardziej istotnych, a jednocześnie najskuteczniejszych, zaliczam postawę akceptującą. Korzyści z niej wynikające są nieprzecenione, a jednocześnie, mam wrażenie – niedoceniane. Akceptacja, czyli pełna zgoda na to, co jest, zaczyna się od postawy samoakceptacji. Zakładając, że nie można podarować komuś czegoś, czego się nie ma, tę podróż w kierunku radosnego życia należy zacząć od siebie. Samoakceptację można zdefiniować jako akceptację samego siebie z niedoskonałościami i brakiem obaw przed ich ujawnieniem. Z brakiem akceptacji może wiązać się zawyżona lub zaniżona samoocena. Samoocena zawyżona byłaby wówczas skutkiem przymusu utrzymywania pozytywnego obrazu siebie, zaniżona natomiast jest raczej wynikiem

poczucia winy lub wewnętrznego poczucia niedoskonałości w odniesieniu do przyjętego ideału własnej osoby. (Fila-Jankowska A., *Samoocena autentyczna – co ukrywamy sami przed sobą*, wyd. SWPS Academia)

Samoakceptacja według Rogersa powinna być bezwarunkowa, gdyż człowiek pragnie doświadczać siebie w sposób pozytywny bez względu na komunikaty otrzymywane z zewnątrz. „Rogers jest zdania, że samoakceptacja jest podstawą zdrowia psychicznego oraz gotowości do wzrastania w sensie emocjonalnym. Jest to szacunek, jakim obdarza się samego siebie. Na ogół wysoka samoakceptacja ułatwia przystosowanie się do nowych warunków oraz daje większe możliwości przezwyciężenia trudnych sytuacji. Związane jest to z cechami ludzi, którzy próbują akceptować siebie lub w pełni siebie akceptują.” (Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji*, wyd. Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu 1999, s.25)

Doświadczenie bezwarunkowej akceptacji może być w życiu młodego człowieka przełomowym doświadczeniem. Tak o tym pisze, nawiązując do akceptacji dziecka, Wojciech Eichelberger: „*Musieli choćby kiedyś na mgnienie oka spotkać człowieka, który dał im to, czego wszyscy najbardziej potrzebujemy. Człowieka, który dobrym słowem lub samym swoim sposobem bycia przekazał im ten najbardziej oczekiwany komunikat: ‘Jesteś w porządku, nie bój się, zaufaj sobie, tak jak ja ci ufam’*”. (Eichelberger W., *Mieszczanek A., Jak wychować szczęśliwe dziecko*, Wydawnictwo Zwierciadło 2012, s.33).

Dzieci doskonale wyczuwają postawę akceptującą, a czując się bezpiecznie, otwierają się i są gotowe nawiązywać głębokie relacje. W takich oto okolicznościach mamy szansę, docierając do ich najgłębszej istoty, budować silne poczucie własnej wartości, czyli inwestować w ich dobrą przyszłość. Nauka stawania się swoim przyjacielem, sprzymierzeńcem i szanowania swoich własnych poglądów oraz umiejętność ich obrony, to ważne lekcje życiowe. To wzruszające, a jednocześnie odpowiedzialne zadanie, towarzyszyć dziecku w jego samorozwoju i przygotowaniu do samodzielnego życia.

Rola pochwał/zrozumienia i postawy wspierającej

Akceptujący nauczyciel rzeczywiście lubi swoich uczniów, a kontakt z nimi jest dla niego przyjemnością i daje zadowolenie obu stronom. Naturalnym staje się udzielanie im pochwał i okazywanie jawnej aprobaty. „*W praktycznym wymiarze tworzenie atmosfery sprzyjającej samoakceptacji odbywać się może m.in. poprzez poszerzanie świadomości naszych pozytywnych cech i pożądanых przymiotów. W sytuacji wyciszenia i relaksacji jest to czas sprzyjający temu, aby móc sobie o tym powiedzieć. Określenie ‘pozytywne cechy’ odnosi się do mocnych punktów, które każdy z nas ma; może to być określona zdolność, umiejętność, predyspozycja, sposób bycia itp.*” (Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji...*, s.26)

Pracując z dziećmi przekonałam się, że tworzenie akceptującej, pełnej życzliwości atmosfery, a także dostrzeganie mocnych cech wychowanków, skutkuje ich łagodnością, wyciszeniem, spadkiem napięcia i redukcją agresywnej, obronnej postawy. W takich warunkach mali pacjenci chętniej podejmują współpracę, a rezultaty działań, wynikające z ich motywacji wewnętrznej - są trwalsze i lepiej ugruntowane. Chcę wierzyć, że dzięki temu szybciej dochodzą do zdrowia, a w rezultacie wyrastają na pełne szacunku do siebie, odpowiedzialne osoby, potrafiące odważnie stawiać czoło wyzwaniom jakie niesie życie.

Działając automatycznie, w pośpiechu, a czasami zmęczeniu, zdarza się nam, nauczycielom, zapominać o wielkiej mocy, jaką ma uważność i kontakt z bieżącą chwilą. Jak pisze L. Kulmatycki w książce „*Lekcja relaksacji*” – *z przyzwyczajenia używamy metod, które odsuwają problem na dalszy plan; czyli nie akceptując ucznia takim, jaki on jest w danej chwili, w rezultacie uniemożliwiamy dotarcie do niego, co powoduje jego zablokowanie.* (Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji...*, s.26)

Dostrzeganie, nazywane inaczej psychiczną widzialnością, to jedna z podstawowych dziecięcych potrzeb. Potrzeba bycia zauważonym, wiąże się z właściwym sposobem reagowania, adekwatnym do danej sytuacji; zrozumienie, poczucie bycia rozumianym rodzi się w sytuacji wzajemnego szacunku, cierpliwości i zrozumienia. Widzialność

nie oznacza konieczności zgadzania się w każdym aspekcie, a raczej pozostawianie w spójności ze sobą i z drugą osobą, wierność własnym poglądom, a jednocześnie szacunek i zrozumienie poglądów partnera.

„Kiedy czujemy się widzialni, czujemy, że istniejemy w tej samej rzeczywistości, w tym samym świecie. Kiedy tak nie jest, czujemy się tak, jakbyśmy tkwili w różnych światach. Wszystkie satysfakcjonujące interakcje wymagają spójności na tym poziomie. Jeżeli nie odczuwamy, że istniejemy w tej samej rzeczywistości, nie możemy odnosić się do siebie w satysfakcjonujący dla obu stron sposób.” (Branden N., *6 filarów poczucia własnej wartości, seria Psychologia i dusza 2010, s. 192*).

Kiedy okazujemy dziecku miłość, empatię, uznanie, szacunek i akceptację, sprawiamy, że jest widzialne. Kiedy natomiast okazujemy obojętność, lekceważenie, potępienie albo wyśmiewamy je, powodujemy, że samo zaczyna potępiać siebie.

Trzeba wiedzieć, że dostrzeganie nie jest równoznaczne z pochwałą. Stwierdzenia wyrażające zrozumienie, dodają dziecku otuchy i sprawiają, że czuje się szanowany, rozumiany i dostrzegany.

Bardzo ważna jest umiejętność rozróżniania pomiędzy pochwałą oceniającą a doceniającą. Ta pierwsza, choć pozornie mocniejsza w przekazie, nie służy dziecku dobrze, natomiast dzięki pochwałom doceniającym, wzmacniamy w nich poczucie wartości, a także pożądane zachowania..

Wraz z pozytywnymi uczuciami mogą się rodić także uczucia mieszane. Pochwała może spowodować zwątpienie w wiarygodność osoby chwalejącej, może prowadzić do natychmiastowego zaprzeczenia, ale również wywołać obawę, niepokój i zakłócić aktywność. Jeżeli natomiast pozostaniemy na poziomie stwierdzenia, co nam się podoba oraz co doceniamy w zachowaniu i osiągnięciach dziecka – pozostawimy ocenę jemu samemu, budując tym samym jego poczucie własnej wartości i samodzielność w myśleniu.

Aby pochwała była skuteczna i miała duże znaczenie dla dziecka, musi być konkretna, ale też adekwatna do jej przedmiotu. Nadmierne, przesadzone pochwały mogą wywołać w dziecku lęk i być przytłaczające, gdyż nie są spójne z tym, co o tej samej sy-

tuacji myśli ono samo. Dlatego uważam, że niezwykle ważne jest tworzenie przestrzeni, w której dziecko będzie mogło wykazać się niezależnym myśleniem i własną oceną sytuacji.

W swojej pracy z dziećmi staram się dostrzegać okoliczności, dzięki którym mogę wyrazić swoje uznanie dla ich działania. Kiedy ujrzymy i docenimy prawdomówność dziecka, pobudzimy je do prawości; każdy dostrzeżony i doceniony uczynek ma szansę procentować poprzez naukę wyciągania samodzielnych wniosków przez dzieci.

Sposób, w jaki rodzice czy nauczyciele reagują na błąd dziecka, może mieć decydujący wpływ na jego szacunek do siebie. Jeżeli dziecko będzie karane (wyśmiewane, upokarzane, czy traktowane ze zniecierpliwieniem) za swoje błędy, nie będzie się czuło na tyle swobodnie i bezpiecznie żeby próbować dalej, a przez to uczyć się. Naturalny proces rozwoju zostanie zaburzony. „Unikanie błędów stanie się większym priorytetem niż stawianie czoła nowym wyzwaniom. Dziecko, które nie czuje się akceptowane przez rodziców, gdy robi błędy, może nauczyć się strategii odrzucania siebie w reakcji na nie. Świadomość zostanie uciszona, samoakceptacja nadszarpnięta, odpowiedzialność za siebie i asertywność stłumione.” (Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji...*, s. 27).

Jeżeli damy dziecku szansę, zazwyczaj w sposób naturalny i spontaniczny będzie się uczyło na własnych błędach. Wielką wartością, a jednocześnie sztuką jest zachęcanie do poszukiwań odpowiedzi niż jej udzielanie.

Moc uważnego słuchania

Zakładając, że głównym celem procesu dojrzewania jest ewolucja w kierunku autonomii, nie można zapominać, że rozwija się ona w kontekście społecznym, czyli poprzez kontakty z innymi ludźmi.

Dziecko obdarzane szacunkiem uczy się szacunku do siebie. Jemu, tak jak każdemu innemu dorosłemu człowiekowi, należy się uprzejmość i poważne traktowanie. Jeżeli dorasta ono w atmosferze naturalnej, serdecznej uprzejmości, uczy się zasad, które odnoszą się do niego samego, jak i do innych. „Poczucie jedności, partycypacji i poszanowania to filary stylu nazywanego demokratycznym. To jest tło, bez obecności którego

trudno mówić o możliwości nawiązania życzliwej relacji, partnerskiej komunikacji czy dialogu”. (Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji...*, s. 27)

Uważne słuchanie to jeden z istotniejszych aspektów tworzenia atmosfery bezpieczeństwa i akceptacji, o jaką staram się w swojej pracy z dziećmi. Zauważyłam, że często wystarczy jedynie stworzyć przestrzeń i uważnie słuchać (bez oceniania, bez udzielania rad), żeby zawiązała się bliska relacja pomiędzy mną a wychowankiem. Otwartość ta owocuje chęcią współpracy i partnerskim rodzajem relacji, gdzie zamiast posłuszeństwa oczekuję współpracy, a zamiast konformizmu – odpowiedzialności za siebie.

Wybrane techniki i ćwiczenia relaksacyjno-koncentrujące stosowane w pracy z dziećmi przebywającymi w szpitalu

*Nie będę was uczył ani tabliczki mnożenia,
ani gramatyki,
ani kaligrafii, ani tych wszystkich nauk, które są zazwyczaj*

*wykładane w szkołach. Ja wam po prostu
pootwieram głowy
i naleję do nich trochę oleju.*

~ Jan Brzechwa, *Akademia Pana Kleksa*

Pojęcie relaksacji

Jak podają Lesław Kulmatycki i Katarzyna Torzyńska w książce „Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji”, istnieje wyraźna różnica pomiędzy relaksacją jako procesem a relaksem jako stanem. Na proces składają się określone praktyki obejmujące metody, a także techniki i ćwiczenia relaksacyjne; ma on też określoną metodykę i strukturę. Natomiast stan relaksu jest doświadczeniem, które pojawia się spontanicznie, nie ma ustalonych ram czasowych, nie jest łatwe do zaplanowania ani opisanie (L. Kulmatycki, K. Torzyńska, *Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji*, Wydawnictwo AWF Wrocław 2013).

Relaksacja na oddziale

W swojej codziennej pracy z dziećmi staram się wykorzystywać ćwiczenia relaksacyjne związane z pracą z ciałem, m.in.:

- ćwiczenia neuromięśniowe i fizyczne pozycje ciała,
- relaksację progresywną według Jacobsona,

- ćwiczenia relaksacyjne według jogi,
- ćwiczenia świadomości ciała,
- automasaż relaksacyjny;

ćwiczenia oddechowe, tj.:

- ćwiczenia świadomej regulacji oddechu,
- ćwiczenia pranajamy,
- ćwiczenia oddechowe tj.: oddech przeponowy, oddech piersiowy, oddech przeponowo-piersiowy, oddech oczyszczający, oddech wydłużający, oddech oczyszczający ze skłonem,
- ćwiczenie pobierania energii,
- ćwiczenie zwolnionego oddychania;

ćwiczenia koncentracji i medytacji, np.:

- wyobrażeniowe ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci,
- relaksacyjne ćwiczenia koncentrujące,
- trening twórczej wizualizacji.

Dobór metod, technik pracy oraz ćwiczeń, a także czas ich trwania uzależniony jest od potrzeb i możliwości młodych pacjentów, a także dostosowany do pracy oddziału szpitalnego. Miejscem prowadzenia zajęć jest sala lekcyjna/świetlica. Forma zajęć (indywidualna, grupowa) również dostosowana jest do aktualnych możliwości i potrzeb małych pacjentów

Jest wiele przyczyn dla których dzieci trafiają do szpitala; zaskakująco często są to jednak dolegliwości z grupy chorób psychosomatycznych. Przeciążenie nauką i zadaniami pozalekcyjnymi, ciągła rywalizacja rówieśnicza i duże oczekiwania osób dorosłych, powodują przeciążenia systemu nerwowego młodych osób.

Prawdopodobnie właśnie dzięki temu proponowane przeze mnie zajęcia cieszą się zazwyczaj dużym zainteresowaniem wśród dzieci. Jak się okazuje, wiele z nich, nigdy nie słyszało o technikach relaksacyjnych i możliwości ich wykorzystywania w celu poprawy swojego samopoczucia.

Warto podkreślić, że dość znaczącym aspektem pracy z dziećmi jest indywidualne podejście do każdego nich i skierowaniu na nie całej uwagi, co też czynię, ustalając to jednym ze swoich głównych priorytetów. Głęboko wierzę, że dostrzeżenie tej indywidualności jest kluczem do nawiązania bliskiej relacji z drugą osobą, a w konsekwencji jej rozwoju i „zdrowienia”, czyli stawania się sobą.

Zdaję sobie sprawę, że moja praca z dziedzii-

ny relaksacji na terenie szpitala, często opiera się na aktywnym słuchaniu, a uruchomiona w dzieciach duża potrzeba bycia rozumianym działa niejako terapeutycznie, jakby wszystkie odpowiedzi, których poszukują nosiły w sobie i czekały na możliwość ich wyartykułowania. Wystarczy wówczas stworzyć odpowiednie warunki, a do procesu autoregulacji dojdzie jakby samoczynnie.

Wnioski

Celem niniejszej pracy jest przybliżenie czytelnikowi sposobów i możliwości działań z dziećmi przebywającymi w szpitalu i wskazanie na dość istotny czynnik, jakim jest zaspokajanie potrzeb psychofizycznych młodych pacjentów.

Decydując się na poruszenie zagadnienia związanego z technikami relaksacyjno-koncentrującymi wykorzystywanymi w pracy z hospitalizowanymi dziećmi, chciałam pokazać, że mimo iż szpital jest miejscem, gdzie dokonuje

się zabiegów związanych stricte z poprawą zdrowia fizycznego, pozostaje również przestrzeń dla działań o charakterze pracy z umysłem. Jako zwolenniczka poglądu, że będąc ludźmi jesteśmy psychofizyczną jednostką, zakładam, że zabiegi w kierunku równowagi psychosomatycznej są niezwykle istotne.

Prowadząc zajęcia z zakresu relaksacji zakładam, że wiedza z tej dziedziny ma szansę przyczynić się do poprawy kondycji psychofizycznej młodych osób i dać im narzędzia w postaci umiejętności radzenia sobie z codziennymi trudnościami.

Jak wynika z moich obserwacji poczynionych w czasie kilkuletniej pracy w szpitalu oraz pogłębionych obserwacji wykonanych na rzecz niniejszej pracy, praktyka relaksacyjna stanowi, bądź powinna stanowić, niezwykle istotny czynnik w życiu dzieci i młodzieży. Na podstawie poczynionych obserwacji i wywiadów z dziećmi, mogę wysnuć następujące wnioski:

Pustelnik, 2018



Bibliografia

Branden N., *6 filarów poczucia własnej wartości*, Seria Psychologia i Dusza 2010

Buscaglia L. F., *Radość życia*. O sztuce miłości i akceptacji. GWP 2014

Day J., *Twórcza wizualizacja dla dzieci*. Sposoby pozytywnego oddziaływania na własne zdrowie, Wyd. Zys i S-ka 1997

Devall B., Sessions G., *Ekologia głęboka*, Wyd. Pusty Obłok 1995

Eichelberger W., Mieszczanek A., *Jak wychować szczęśliwe dziecko*, Wydawnictwo Zwierciadło 2012

Faber A., Mazlish E., *Jak mówić żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły*, wyd. Media Rodzina 2001

Fila-Jankowska A., *Samoocena autentyczna – co ukrywamy sami przed sobą*, wyd. SWPS Academia

Hart A. D., *Twoje dziecko i stres*, Wydawnictwo Logos 2009

Jarosz, J., *Wpływ choroby na psychikę dziecka*, Matio, 2004

Kulik R., *Jak kształtować postawy proekologiczne*. Trening grupowy w edukacji ekologicznej, wyd. Śląsk 2001

Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji*, wyd. Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu 1999

Kulmatycki L., Torzyńska K., *Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji*, Wydawnictwo AWF Wrocław 2013

Majewicz P., Ryżanowska D., *Dziecko w roli pacjenta*, W: *Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży*, pod red. W. Pileckiej, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego 2011

Molicka M., *Bajki terapeutyczne*, wyd. Media Rodzina

Rogers C. R., *O stawianiu się osobą*, wyd. Rebis 2002

Salmon P., *Psychologia w medycynie*, GWP 2002

Siek S., *Treningi relaksacyjne*, Wyd. Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1990

Zieliński P., *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wyd. AJD Częstochowa, 2011

Ziółkowska, B., *Dziecko chore w domu, w szkole i u lekarza*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2010

Źródła internetowe

www.mz.gov.pl, Ministerstwo Zdrowia (dostęp: styczeń 2018)

www.narzeczdzieci.pl, Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci z Chorobami Krwi w Lublinie (dostęp: styczeń 2018)

www.pracownia.org.pl, Pracownia na rzecz Wszystkich Istot (dostęp: styczeń 2018)

www.psychologia.net.pl, Portal Psychologiczny (dostęp: styczeń 2018)



W dniu obrony prac dyplomowych w Pustelniku. Autorka artykułu Kasia Bazylczyk - pierwsza z prawej

Przerwa na relaks

Techniki relaksacyjne, które wybrałam, mają pomóc młodzieży w kształtowaniu poczucia własnej tożsamości. Są efektem rocznego prowadzenia relaksacji w średniej szkole technicznej, gdzie pracuję jako nauczycielka wychowania fizycznego.

„*Gnothi se autom*” („*Poznaj samego siebie*”) - napis ten widnieje na frontonie świątyni delfickiej, poświęconej bogowi Apollinowi i jest jedną ze 147 maksym wyrytych na kamiennych stellach przed świątynią. Miały one pełnić funkcję kodeksu etycznego dla starożytnych Greków, ale tylko sentencję „Poznaj samego siebie” uznano za najważniejszą (A. Cedro, 2016). W starożytnej Grecji nauka i sztuka stały na najwyższym poziomie, a poznanie siebie łączono z umiejętnością myślenia, wnioskowania, obserwacji świata i auto-refleksji. Jeżeli nabyło się wiedzę na temat samego siebie, to można było być krytycznym w stosunku do innych, kształtować swój charakter, ukierunkować zainteresowania. Podobnie jak w starożytności zadanie samopoznania nie straciło na aktualności także we współczesnym świecie. Odpowiedź na pytanie „Kim jestem?” to jedno z najważniejszych pytań, na jakie musimy odpowiedzieć sobie w życiu. Pytanie o tożsamość. Celem mojej pracy jest zwrócenie uwagi na kształtowanie się tożsamości młodzieży i rolę jaką może w tym procesie odegrać szkoła. Odpowiedź na pytanie „kim jestem” jest dla młodzieży w okresie dorastania najważniejszym i najbardziej nurtującym pytaniem. Decyduje o samopoczuciu nastolatków i ma ogromny wpływ na ich zdrowie psychiczne. W procesie dydaktyczno-wychowawczym powinno się znaleźć czas i miejsce na całościowy rozwój ucznia, uwzględniając jego potrzeby fizyczne, intelektualne i psychiczne. Jedynie zaspokojenie tych trzech aspektów rozwoju

uksztaltuje człowieka pozytywnie nastawionego do życia, radzącego sobie z wymaganiami współczesnego świata. Niestety, w obecnej szkole nastawionej na zdobywanie wiedzy brakuje troski o dobrostan psychiczny uczniów. Nauczyciel rozliczany jest przede wszystkim z realizacji podstawy programowej, a problemy uczniów rozwiązywane są doraźnie i często lekceważone. Stworzenie przestrzeni dla technik relaksacyjnych w procesie dydaktyczno-wychowawczym z pewnością pozytywnie wpłynęłoby na uczniów w budowaniu dojrzałego obrazu siebie.

Ja idealne - ja realne

Według Encyklopedii Powszechnej PWN tożsamość to: identyczność, stosunek zachodzący między danym przedmiotem a nim samym (1997, s. 433). Według słownika psychologicznego A. S. Rebera (2000, s. 767) „tożsamość” (ang. identity) to „w teorii osobowości: pojęcie podstawowe, stałe Ja jednostki, wewnętrzne, subiektywne odbieranie siebie jako jednostki; w tym znaczeniu termin ten jest często uściślany za pomocą dodatkowych określeń, np. tożsamość roli związanej z płcią, tożsamość rasowa czy grupowa (...)”. Psychologia posługuje się terminem „tożsamości” i „poczuciem tożsamości” (M. Melchior, 2004). Pojęcie tożsamości odnosi się do przypisania jednostce przez jej otoczenie społeczne pewnych cech, pozwalających na jej identyfikację i wyraża się w pytaniach: kim ta osoba jest dla innych? kim im się jawi? kogo chcą w niej ujrzeć? Z kolei poczucie tożsamości to efekt sposobu spostrzegania siebie przez jednostkę i udzielania odpowiedzi na pytania: kim jestem? jaki jestem? W procesie kształtowania się tożsamości decydującą rolę odgrywa mniemanie o sobie, czyli jaki chciałbym być („ja idealne”), a jaki jestem naprawdę („ja realne”). Rozbieżność ta określa poziom samoakceptacji, może motywować do pracy nad sobą, do rozwoju. Jeżeli jednak między wyobrażeniem na temat samego siebie, a obrazem wyidealizowanym istnieje wielka różnica, to może znacznie zaniżać poczucie własnej wartości. Osoba taka uważa, że nie ma szans na wprowadzenie pozytywnych zmian w swoim życiu (Wojnarowska i Sokołowska, 2012). Duża rozbieżność jest również charakterystyczna dla osobowości neurotycznej. Według Karen

Horney każdy człowiek posiada siły, które pobudzają go do samorealizacji. Jeżeli obraz siebie jest pozytywny, to „spontaniczne siły rozwojowe realizują pozytywne właściwości obrazu siebie. Jeżeli obraz jest negatywny, następuje realizacja negatywnego obrazu siebie”. Największym jednak zagrożeniem do samorozwoju jest utożsamienie się z wyidealizowanym obrazem siebie, prowadzi to do zachowań neurotycznych. Człowiek taki często odczuwa smutek i przygnębienie, oskarża się o wszystkie niepowodzenia życiowe, posiada duże poczucie winy i krzywdy, odczuwa pogardę wobec siebie, jest agresywny, co prowadzi do różnych form autodestrukcji. Właściwe wytworzenie obrazu siebie, czyli obrazu dojrzałego, pozytywnego oznacza natomiast pracę nad rozwijaniem pozytywnego mniemania o sobie, pozbywania się przygnębiających myśli, niechęci i pogardy wobec siebie. To poznanie swoich mocnych i słabych stron, to akceptacja siebie takiego jakim się jest, to wreszcie użycie swoich „spontanicznych sił rozwojowych” do rozwoju własnej osobowości (Siek, 1985, Horney, 1993).

W śmietniku półprawd i plotek

Okres dorastania jest szczególną fazą w życiu człowieka. Właśnie w tym czasie dokonują się ważne zmiany w obrazie siebie, formują się nowe wzorce zachowań, relacji interpersonalnych, wzrasta jakość nowych doświadczeń w sferze osobistej i społecznej. Nastolatek zdobywa nowe kompetencje, które służą mu do osiągania celów i kształtowania nowych zachowań. W tym więc okresie życia dokonują się ważne przemiany związane z poczuciem własnej tożsamości. Ogromny wpływ na rozwój młodzieży mają dynamiczne przemiany kulturowo-cywilizacyjne, zwłaszcza ogromny skok technologiczny i pojawienie się nowych narzędzi do komunikowania się ze światem, takich jak internet i telefony komórkowe (Oleszkowicz, Senejko, 2013). Zauważa się silny rozwój kultury popularnej, która narzuca nowe trendy i mody oraz konsumpcyjny styl życia. Dlatego coraz częściej zwraca się uwagę na wpływ tych zmian na zachowania społeczne, jak i na przebieg rozwoju psychicznego człowieka, a szczególnie nastolatka. Jest on wyjątkowo podatny na oddziaływanie takiej rzeczywistości, bo stoi przed zadaniem świa-

domego budowania swojej tożsamości, która ma go przygotować do dorosłości oraz musi zweryfikować dotychczasowe doświadczenia i wpływy pochodzące od dorosłych i innych autorytetów. Nadmiar dostępnej wiedzy i możliwości wyboru dotyczącej każdej sfery życia nastolatka powoduje z jednej strony ogromne możliwości czerpania z tych zasobów, z drugiej jednak strony sprawia, że rzeczywistość staje się bardziej skomplikowana i wymagająca. Nadmiar informacji może utrudniać prawidłowy przebieg rozwoju młodego człowieka, który jest zmuszony do wyboru, do jakiego nie jest przygotowany. Mózgi młodych ludzi są przeciążone. Zalew informacji powoduje tzw. szum informacyjny, który nie tylko utrudnia naukę, ale również oddzielenie informacji ważnych od nieistotnych. Mózg ludzki jest tak zbudowany, że stara się zapamiętać każdą informację. Jeżeli jest ich za dużo, zapamiętuje wybiórczo i przeważnie mało istotne fakty. W efekcie pamięć jest „śmietnikiem informacji, półprawd i plotek” (M. Goetz, 2016). Nadmiar informacji powoduje też, że trudno podjąć decyzję czy wyrobić sobie opinię, może nawet dojść do tzw. paraliżu decyzyjnego, czyli braku umiejętności dokonania wyboru. Przeładowany mózg traci też zdolność empatii, nie potrafi przewidywać emocji innych.

Rzeczywistość informatyczna spowodowała przyspieszenie tempa życia, ciągłą pogoń za sukcesem, rywalizację, to wszystko wpłynęło na wysoki poziom stresu wśród młodzieży. Rozpowszechniły się choroby cywilizacyjne i nowe zagrożenia: zaburzenia odżywiania, uzależnienia od internetu, od substancji psychoaktywnych, bóle pochodzenia psychosomatycznego, depresja, przewlekłe zmęczenie, alkoholizm, alergie i inne.

Innym znaczącym zjawiskiem występującym we współczesnej kulturze jest kult ciała, który szczególnie wpływa na młodych ludzi. Podporządkowanie się wymogom atrakcyjnego wyglądu zmusza do ciągłej obserwacji siebie, do analizy wyglądu, autoprezentacji i porównywania do stworzonych przez media kanonów urody. Niesie to ze sobą negatywne konsekwencje psychiczne i fizyczne. Nasilają się objawy zaburzenia odżywiania (bulimia, anoreksja), depresje, dysfunkcje seksualne (Onyszkiewicz, Senejko, 2013). Następtwem zbyt dużego zainteresowania

swoim wizerunkiem i obserwacją jest wzrost niepokoju, lęku, zwiększone poczucie wstydu, zmniejsza się świadomość własnego ciała, obniża się poczucie własnej wartości.

Funkcjonowanie w XXI w. wymaga zatem od młodzieży dużej odporności psychicznej na stresowe wydarzenia, zgody i pokory wobec nieustannie zmieniającej się rzeczywistości. Głównie zaś zadanie w okresie adolescencji, jakim jest kształtowanie własnej tożsamości w dobie intensywnych przemian cywilizacyjno-kulturowych staje się dla kolejnych pokoleń coraz trudniejsze.

Tu i teraz

Wydaje się więc, że wsparcie młodzieży w procesie budowania pozytywnego, dojrzałego obrazu siebie jest ważnym działaniem otaczającego nastolatka środowiska.

Miejszem szczególnym takich działań powinna być szkoła, gdyż tutaj dochodzi najczęściej do pojawienia się trudności młodzieży z przyjmowaniem odpowiedzialności za własne życie, jest miejscem intensywnego rozwoju osobistego i społecznego, konfrontacji autorytetów i kształtowania poczucia własnej tożsamości. Szkoła i jej problemy wynikające z przebywania w grupie rówieśniczej wypełnia znaczną część aktywnego życia nastolatków. Działania prowadzone w szkole mogą pomóc nastolatkom w tej fazie ich rozwoju. Jedną z takich form wspomagania jest z pewnością zastosowanie technik relaksacyjnych, które w znacznym stopniu wpływają na poprawę pozytywnego mniemania o sobie, uczą aprobaty i akceptacji siebie takim, jakim się jest i wreszcie uczą wykorzystania sił tkwiących w każdym człowieku do rozwoju własnej osobowości. Techniki relaksacyjne służą do wprowadzenia się w stan relaksu czyli stan, w którym „dominuje zwolnienie czynności psychofizycznych” (Kulmatycki, Promotor nr 2, 2002). Aby osiągnąć stan relaksu, powinny być spełnione odpowiednie warunki (Kulmatycki, Torzyńska 2013):

- określone miejsce i czas: w warunkach szkolnych może to być sala lekcyjna lub sala przeznaczona do ćwiczeń gimnastycznych, odizolowana od hałasu i nadmiernej ekspozycji na światło, w miarę możliwości zabezpieczona od przypadkowych sytuacji (wywieszka na drzwiach „Proszę nie przeszkadzać - ćwiczenia relaksacyjne”). Czas

zajęć dostosowany do rytmu pracy w szkole, np. przerwa śródlekcyjna, zajęcia wychowania fizycznego lub relaksacja w ramach lekcji wychowawczych,

- uczestnictwo w zajęciach musi odbywać się na zasadzie całkowitej dobrowolności (uczniowie nie zainteresowani odchodzą na bok lub wychodzą z pomieszczenia). Uczestnicy wykazują się chęcią poznania siebie, ciekawością i otwartością,

- koncentracja na procesie, na byciu „tu i teraz” bez konkretnych oczekiwań na to, co się ma wydarzyć,

- fikcyjność, czyli nie odczuwanie siebie, odrealnienie, utrata poczucia czasu, odczuwanie symptomów relaksacji,

- fazy techniki relaksacyjnej: wprowadzenie, praktyka właściwa, powrót i pełny kontakt z rzeczywistością.

Techniki relaksacyjne, które zostały wybrane na potrzeby realizacji celu pracy, czyli pomoc w kształtowaniu przez młodzież poczucia własnej tożsamości, są efektem krótkiego, bo rocznego doświadczenia w prowadzeniu relaksacji przeze mnie w szkole. Pracuję w średniej szkole technicznej jako nauczycielka wychowania fizycznego. Placówka boryka się z problemami niskiej frekwencji uczniów, wybiórczym traktowaniem obecności, niską motywacją do nauki, lekceważącym podejściem do swoich obowiązków. Z przeprowadzonej diagnozy i na podstawie analizy dokumentacji szkolnej wynika, że do najczęściej występujących problemów wychowawczych w szkole należą: nikotynizm, alkoholizm, używanie środków psychoaktywnych (narkotyki, dopalacze), uzależnienie od internetu, przypadki zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia), depresje, choroby psychiczne (schizofrenia młodzieńcza), zaburzenia emocjonalne, zachowania agresywne, w szczególności agresja słowna. Przeprowadziłam również badania testem SES Rosenberga, który określa skalę poczucia własnej wartości na grupie 119 uczennic i uczniów klas pierwszych i drugich. Podsumowując analizę wyników, można stwierdzić, że duża liczba uczniów z niską samooceną i zarazem duża liczba z wysoką oraz stosunkowo mało uczniów ze średnią samooceną w porównaniu ze standardowymi wynikami świadczy o braku stabilnej, pozytywnej i adekwatnej oceny samych siebie. Duża rozbieżność opinii na

swój temat od lubienia siebie do braku szacunku do siebie świadczy też o braku autorefleksji, chwilowego zatrzymania i wglądu w siebie. W powszechnym rozproszeniu uwagi adoleścenci nie odczuwają potrzeby lepszego poznania siebie, nie znają swoich mocnych i słabych stron, często przeceniają swoje możliwości, nie zdają sobie sprawy ze swoich ograniczeń. Są często bezradni i zagubieni. Proces formowania własnego pozytywnego i dojrzałego obrazu siebie ciągle trwa, ważne więc jest wspieranie dobrej samooceny uczniów, bo to znacząca profilaktyka zaburzeń emocjonalnych i wynikających z nich problemów wychowawczych.

Rozpoczynając nauczanie, największym problemem dla uczniów było rozpoznanie reakcji własnego ciała, brak umiejętności rozróżnienia między napięciem a rozluźnieniem. Dlatego zasadne wydaje mi się wprowadzenie na samym początku nauki relaksacji progresywnej według Jacobsona.

Jacobson w szkole

W warunkach szkolnych relaksacja progresywna Jacobsona jest szczególnie przydatna, gdyż uczy młodzież odbierania sygnałów i wrażeń płynących z ciała, jest metodą przystępną i łatwo przyswajalną. Wymaga jednak modyfikacji i dostosowania do istniejących warunków w szkole. Na początku, za radą autora, należy nauczyć relaksacji całego ciała w pozycji leżącej, a więc najlepiej na lekcjach wychowania fizycznego w części wstępnej lekcji lub końcowej. Czas ćwiczenia nie powinien przekraczać 20 minut. Po krótkim wstępie wyjaśniającym cel ćwiczenia, nauczyciel podaje instrukcję. W miarę nabywania umiejętności napinania i rozluźniania mięśni, można podjąć naukę najpierw w pozycji siedzącej stosując podobną instrukcję, a potem relaksacji zróżnicowanej, która szczególnie moim zdaniem przydatna jest dla uczniów. Podczas typowych czynności wykonywanych przez uczniów jak długie spędzanie czasu przed ekranem komputera czy też smartfona, czytanie lub pisanie, ważne jest aby umieć obniżyć do minimum napięcie pracujących mięśni i rozluźnić pozostałe. Pozwala to zapobieganie bólom mięśniowym, szczególnie pleców, przeciwdziała zmęczeniu oczu, jak też wpływa na regenerację sił intelektualnych. Autor metody sugeru-

je, że częste robienie przerw relaksacyjnych, kilkuminutowych jest lepszym sposobem niż długie dwugodzinne, co też jest pozytywną cechą, jeżeli chcemy wykorzystać relaksację w trakcie krótkich przerw śródlekcyjnych. Uczniowie wtedy na swoich krzesłach przyjmują najlepiej pozycję tzw. „dorożkarza”, tułów pochylony lekko do przodu, głowa zwisa swobodnie w dół, a ręce oparte są na kolanach. Prowadzący podaje instrukcję np. relaksacji zróżnicowanej. Uważam, że ta relaksacja jest odpowiednim przygotowaniem i wprowadzeniem do metod, które mają za zadanie pomóc młodzieży w kształtowaniu poczucia własnej tożsamości.

Minuta pełna oddechu

Kolejną trudnością, którą napotkałam w trakcie prowadzenia zajęć relaksacji jest brak umiejętności świadomego oddychania. Młodzież nie zwraca uwagi, zresztą jak większość ludzi na oddech, nie korzysta w pełni z pojemności płuc, oddech jest płytki, szybki, często wstrzymywany. Nieprawidłowe nawyki oddychania prowadzą do niedotlenienia organizmu ze wszelkimi tego negatywnymi konsekwencjami. Na potrzeby szkolne proponuję zestaw ćwiczeń, które pozwolą uczniom nauczyć się świadomego oddechu:

- Samoobserwacja swoich nawyków oddechowych – rozpoczynamy naukę od zauważenia oddechu. Przyjmij pozycję najlepiej leżącą (na plecach, z rękami ułożonymi swobodnie wzdłuż tułowia, nogi luźno, odchylone od siebie o około 30 cm, stopy skierowane na zewnątrz), oddychaj tak, jak to robisz na co dzień i staraj się odpowiedzieć na pytania: jaki jest mój oddech, płytki, głęboki, krótki czy długi. Określ w sekundach długość wydechu i wdechu, zauważ, czy robisz przerwę między wdechem a wydechem; co jest dłuższe, wdech czy wydech, czy oddychasz bardziej brzuchem czy klatką piersiową (w tym celu połóż lewą dłoń na brzuchu, prawą na klatce piersiowej i obserwuj, która dłoń podczas twojego oddychania się unosi).

- Dwadzieścia połączonych oddechów – przyjmij wygodną pozycję z wyprostowanym kręgosłupem i wykonaj dwadzieścia spokojnych, niewymuszonych oddechów, bez robienia jakichkolwiek przerw. Skoncentruj się na swoim naturalnym sposobie oddychania.

- Świadomy oddech piersiowy: pozycja z wy-

prostowanym kręgosłupem, zamknięte oczy, ułóż dłonie po bokach klatki piersiowej. Skoncentruj uwagę na klatce piersiowej, wykonaj głęboki wdech nosem, następnie długi wydech nosem, zauważ ruchy klatki piersiowej, jak się rozszerza podczas wdechu i opada podczas wydechu. Oddychaj teraz swobodnie i spokojnie, nie rób przerw między wdechem a wydechem, wykonaj kilkanaście takich oddechów.

- Nauka świadomego oddechu brzuszego (przeponowego): pozycja z wyprostowanym kręgosłupem, zamknięte oczy, jedną dłoń na przeponie poniżej żeber, drugą na brzuchu poniżej pępka. Wykonaj wdech, wypełnij płuca, pozwól aby przepona i brzuch wypełniły się powietrzem. Brzuch zwiększa objętość, podnosi się do góry na wdechu. Wykonaj wydech – wciągasz brzuch do środka, brzuch opada, zmniejsza się na wydechu. Kontynuuj oddychanie brzuszne, oddychaj powoli, spokojnie i swobodnie (10-15 powtórzeń).

- Połączenie oddechu piersiowego i brzuszego (oddychanie pełne): usiądź wygodnie i wyprostuj kręgosłup, wykonaj głęboki wdech nosem, rozszerz i unieś klatkę piersiową, a następnie wypełnij powietrzem brzuch, unieś go w górę, chwilę utrzymaj. Wykonaj teraz wydech, zaczynając od rozluźnienia brzucha, a potem mięśni klatki piersiowej (ok. 10 powtórzeń).

- Minuta świadomego pełnego oddechu. Ćwiczenie polega na skupieniu uwagi na oddechu gdziekolwiek w ciągu dnia i wykonaniu przez ok. minutę pełnego oddychania, na byciu z oddechem tu i teraz, zaobserwowaniu go. Ćwiczenie można potraktować jako przerwę śródlekcyjną, co pozwoli poprawić koncentrację i wrócić do chwili obecnej.

Prawidłowe oddychanie należy traktować jak naturalne lekarstwo, które nie tylko poprawia procesy myślowe i pamięć, lecz także obniża napięcie mięśniowe i psychiczne, ból, zmniejsza poziom lęku i poprawia samopoczucie.

Cel na horyzoncie

Maxell Maltz (1889-1975), lekarz, chirurg plastyczny, w książce „Psychocybernetics” przedstawił metodę kształtowania obrazu siebie. Stanisław Siek w książce „Autopsychoterapia” szczegółowo opisuje metodę jako skuteczny sposób na budowanie pozytywnego, dojrzałego obrazu siebie. Za Maltzem zakłada, że psychika człowieka działa podobnie jak maszyna cyfrowa, w której odpowiedni program działa po dostarczeniu zasobu informacji. Jeżeli odpowiednio zadziałamy na nasz aparat psychiczny, to również jesteśmy w stanie zmienić nasz obraz siebie tak, jak zmienia się program w maszynie. Zmiana ta jest możliwa poprzez



Studenci VI edycji Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych w dniu zakończenia studiów, 2019 r.

pozytywne wyobrażanie siebie w różnych sytuacjach oraz usuwanie szkodliwych, zakodowanych już wyobrażeń na swój temat. Według Maltza należy kształtować naszą wyobraźnię, korzystać z jej podświadomych mechanizmów funkcjonowania osobowości. Wystarczy wyobrażanie sobie jak najbardziej realistycznie swojego zachowania, takiego, jakie chcemy, żeby później miało miejsce.

Skuteczne zmiany negatywnych opinii o samych sobie są zależne od umiejętnego wyznaczenia sobie celu końcowego, jaki chcemy uzyskać, nie przejmując się zbytnio, w jaki sposób go osiągniemy. Zadziała tutaj podświadomie nasza psychika, która w odpowiednim czasie podpowie nam, jak osiągnąć nasz cel. Obok wytyczania sobie celów, ważną sprawą jest również umiejętność przeobrażanie negatywnych myśli w pozytywne. Należy wyrobić sobie nawyk usuwania myśli pesymistycznych, koncentrować się na celu do osiągnięcia, na tym co może być pomyślne i optymistyczne.

Wydaje mi się, że psychocybernetyka Maxella Maltza szczególnie przydatna jest w szkole, gdyż jej założenia korespondują z podstawą programową wychowania fizycznego, a w szczególności edukacji zdrowotnej. W programie nauczania wychowania fizycznego powinny znaleźć się tematy, gdzie uczeń „omawia konstruktywne, optymistyczne spo-

soby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne; wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji (...), radzenia sobie z krytyką.” (Podstawa programowa tom 8. Wychowanie fizyczne, IV etap edukacyjny – zakres podstawowy 2009 r.).

Młodzież z niskim poczuciem wartości poprzez częste wyobrażanie siebie w sytuacjach, gdy ich działania są skuteczne, przynoszą efekty i są doceniani przez ważne dla nich osoby, wzmacniają swoje poczucie wiary w swoje możliwości. Poprzez wyobrażanie sobie siebie w trudnych sytuacjach, np. podczas wypowiedzi na forum klasy, podczas egzaminów ustnych jako osoby pewne siebie, spokojnie i logicznie wypowiadające się na temat, wyobrażanie sobie, co się może wydarzyć podczas takiej sytuacji, jakie mogą paść pytania, są w stanie przezwyciężyć lęk, paniczne zachowania czy też całkowitą blokadę myśli. Metoda ta jest moim zdaniem bardzo prostym i skutecznym narzędziem, za pomocą którego nastolatki mogą pomóc sobie w trudnym procesie poznania i wzmacniania swoich mocnych stron, wpływać na poziom samooceny oraz kształtować przez to dojrzały, pozytywny obraz siebie.



Studenci VI edycji Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych w dniu zakończenia studiów, 2019 r.

Uwaga, to działa

Prekursorem definicji uważności jest jej długoletni badacz Jon Kabat-Zinn, który stwierdza, że uważność to specyficzny stan uwagi, będący wynikiem ciągłego i celowego kierowania jej na to, co dzieje się w chwili obecnej w sposób nieoceniający i nieosądzający (Kabat-Zinn, 2012). Ideą mindfulness, treningu uważności jest więc świadome i na początku intencjonalne zwracanie uwagi na to, co tu i teraz bez dokonywania ocen. Zauważamy wtedy emocje i odczucia nam towarzyszące, myśli, szczegóły otoczenia i ludzi. Doświadczamy rzeczywistość taką, jaka jest, pozwala to bardziej zdystansować się wobec tego co się dzieje, odnieść się do niej z większym spokojem i obiektywizmem. Dzięki temu potrafimy utrzymać emocjonalną równowagę, lepiej radzimy sobie z trudnościami i przeciwnościami losu. Trening uważności polega na zmianie nawyków myślowych na temat swojej osoby i innych ludzi, nowego spojrzenia na otaczający nas świat. Ogromną zaletą treningu jest łatwość stosowania w każdej chwili i prostota. Wystarczy w sposób celowy kierować naszą uwagę na coś konkretnego, np. stany wewnętrzne (doznania fizyczne, emocje, oddech, myśli) lub na elementy świata zewnętrznego (czynności, elementy przyrody, dźwięki, kolory, zapachy). W tym czasie staramy się nie myśleć o niczym więcej, nie zamartwiamy się i powstrzymujemy się od ocen. Jeżeli przytrafia nam się inne myśli, po prostu je zaobserwujemy i „puszczamy”, skupiając się na tym, co wcześniej, np. dźwięku.

Wprowadzanie mindfulness do szkół wynika z doniesień o skuteczności treningu uważności w różnych obszarach zdrowia psychicznego takich jak stres, nadpobudliwość czy niewrażliwość społeczna, z którymi borykają się szkoły w wielu krajach Europy i w USA. Stosowanie w edukacji ćwiczeń opartych na uważności w stosunku do uczniów przynosi wiele korzyści i pozytywnych zmian. Z badań przeprowadzonych w kilku ośrodkach w Stanach Zjednoczonych wynika, że szczególne zmiany dotyczą: spadku zachowań autodestrukcyjnych, zmniejszenia liczby przypadków agresji słownej i fizycznej wobec otoczenia, poprawy ogólnego dobrostanu, zwiększenia umiejętności koncentracji i uwagi, wzrostu świadomości ciała, myśli i emocji, redukcji

stanów lękowych, poprawy umiejętności interpersonalnych.

Praktykujący uczniowie wykazują się większym spokojem, są bardziej szczęśliwi, odpowiedzialni za swoje działania, przyznają się do swoich błędów. Wymiernym wskaźnikiem systematycznego stosowania treningów uważności jest poprawa wyników w nauce (Radoń 2017). Holenderska terapeutka i nauczycielka mindfulness, Eline Snel stworzyła metodę „Uwaga, to działa”, opartą na treningu uważności. Jest skierowana do dzieci i młodzieży w wieku od 5-19 lat. Treści są tak dostosowane, by odpowiadać na możliwości poznawcze oraz potrzeby emocjonalne uczestników każdej z grup. Uczą się lepiej rozumieć siebie i innych, samokontroli zwłaszcza emocjonalnej, elastyczności w myśleniu, planowania i organizowania różnych czynności. Badania potwierdziły skuteczność programu Eline Snel. W Wielkiej Brytanii i USA realizowane są m.in. takie programy jak: Learning2breathe, Innerkids, Mind school i MindUp (Dębska, Jacennik, 2016). Z doświadczeń innych krajów wynika, że zajęcia uważności łatwo wpisują się w program zajęć lekcyjnych zarówno jako oddzielne zajęcia, jak i dodatkowy element, który można wprowadzić na wszystkich lekcjach.

Przykładowy cykl zajęć „W poszukiwaniu Ja” z wykorzystaniem technik relaksacyjnych

Techniki relaksacyjne mogą pomóc uczniom rozwiązać wiele problemów. Pomogą uzyskać wewnętrzny spokój, poprawić samopoczucie, nauczyć akceptować i poznać siebie. W warunkach szkolnych jest miejsce na to, aby te korzyści płynące z zastosowania technik relaksacyjnych stały się faktem. Cykl zajęć, który przedstawiam, realizowany jest w formie krótkich sesji śródlekcyjnych stosowanych na początku lub na koniec lekcji lub też w trakcie zajęć wynikających z potrzeb uczniów (znużenie, brak skupienia) oraz całych jednostek lekcyjnych w ramach realizacji edukacji zdrowotnej na lekcjach wychowania fizycznego i godzin z wychowawcą. Przy opracowaniu cyklu korzystałam z materiałów zawartych w książkach L. Kulmatyckiego i K. Torzyńskiej „Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji” oraz z poradnika dla nauczycieli wychowania fizycznego „Edukacja

zdrowotna” pod red. B. Woynarowskiej. Na cykl, który trwa około osiem tygodni, składa się: krótka sesja relaksacyjna wykonywana indywidualnie przez ucznia każdego dnia jako praktyka nieformalna, jedna lub dwie godziny lekcyjne tygodniowo (8-10 godzin lekcyjnych w ramach cyklu) poświęcona w całości tematyce cyklu oraz krótkie sesje relaksacyjne podczas innych lekcji.

„W poszukiwaniu Ja”

Cele główne:

Rozwój osobowościowy, samoakceptacja, poznanie swoich mocnych i słabych stron, rozpoznanie i wyrażanie emocji.

Świadome kierowanie napięciem i rozluźnieniem ciała.

Nauka techniki świadomego oddychania i jej wpływ na samopoczucie.

Zwiększanie wiary w siebie i poczucia własnej wartości.

Kształtowanie spójnej tożsamości.

Zajęcia obejmują tematy:

Ja, czyli kto? O potrzebie kształtowania poczucia własnej tożsamości.

Po co są ćwiczenia relaksacyjne?

Oddech to energia – nauka świadomego oddychania.

Rozpoznawanie i nazywanie emocji – metoda mindfulness.

Bądź uważny na co dzień – konstruktywny sposób wyrażania swoich emocji.

Czy znasz swoje mocne strony?

Poznaj siłę wyobraźni.

Bądź pozytywny.

I tydzień

Temat: „Ja czyli kto?” - o potrzebie kształtowania poczucia własnej tożsamości.

Wprowadzenie do tematu cyklu.

Zadania:

Wyjaśnienie pojęcia tożsamości i dlaczego jest ona tak ważna w naszym rozwoju psychicznym.

Skąd czerpiemy informacje na swój temat.

Jaka jest moja samoocena?

Jak można wpływać na swoją samoocenę.

Podniesienie świadomości swojego ciała.

Zrelaksowanie i otwarcie się na zmianę.

Środki: powielony test samooceny Rosenberga dla każdego uczestnika zajęć, nagranie wybranych fragmentów muzyki „Cztery pory

roku” Vivaldiego.

Czas: dwie godziny lekcyjne.

Miejsce: sala gimnastyczna.

Metody: wykład, dyskusja, zadaniowa, ekspresji ruchowej, zabawowo – naśladowcza.

Przebieg zajęć:

Miniwykład na temat tożsamości: co to jest tożsamość; co zyskujemy odpowiadając na pytanie „kim jestem”. Tożsamość daje pewność, co do samego siebie, pozwala przewidywać i planować własne zachowania, stanowi podstawę dokonywania wyborów, oceniania siebie, świata i ludzi, pozwala mieć poczucie, że jest się odrębną jednostką, zapewnia stałość zachowania oraz jego integrację i spójność. Osoba z ustaloną tożsamością wyznacza sobie cele, określa ich ważność i wytrwale do nich dąży, planuje przyszłość.

Przeprowadzenie testu samooceny – praca indywidualna. Wyjaśnienie zasad testu.

Zaproponowanie dyskusji na temat uzyskanych wyników: na ile odpowiedzi w tym teście mogą dostarczyć informacji o nas samych? co było łatwe, a co trudne i dlaczego? jak można zmieniać samoocenę?

Czas na relaks przy muzyce Vivaldiego.

Uczniowie ustawieni w rozsypanie. Nauczyciel włącza muzykę (largo, Wiosna) i opisuje ruch, który wykonują uczniowie: Przeciągnij się, jak kot po przebudzeniu, wolno poruszaj całym ciałem. Wczuj się w płynącą muzykę. Teraz wyobraź sobie, że twój nos to ołówek, którym można pisać. Wyrysuj tym „ołówkiem” spiralę, ósemkę, kwiatek. Wyobraź sobie teraz, że zrywasz jabłka z drzewa, czujesz, jak się rozciągasz i odpuszczasz.

Zmiana tempa muzyki (Presto, Lato), zabawa naśladowcza. Nauczyciel podaje obraz ruchu: robienie min, strząsanie wody z kolejnych części ciała.

Zmiana tempa muzyki (Allegro non molto, Lato). Uczniowie dobierają się w pary siadają naprzeciw siebie. Zabawa „rozmowa stóp”, uczniowie wyobrażają sobie rozmowę za pomocą stóp. Pary w siadzie prostym, plecami do siebie, zabawa „plecy w plecy”.

Zmiana tempa muzyki (La Caccia, Jesień). Uczniowie ustawieni w 3-4-osobowe rzędy, zabawa „Korowód” (naśladowanie ruchów lidera).

Zmiana tempa muzyki (Largo, Zima). Uczniowie przyjmują wygodną pozycję siedzącą lub leżącą i próbują słuchać muzyki

„całym ciałem”, nie tylko uszami, drgania i wibracje są wychwytywane całym ciałem. Podsumowanie: uczniowie dzielą się swoimi odczuciami; nauczyciel zachęca do relaksu przy muzyce barokowej i do autorefleksji. Zadanie na codzienną praktykę indywidualną: w ciągu dnia postaraj się zatrzymać i przynajmniej przez kilka sekund pomyśleć, co czujesz, jakie są twoje emocje, myśli.

Podsumowując, chciałabym jeszcze raz podkreślić zasadność wprowadzenia do szkół technik relaksacyjnych. W dobie globalizacji, gdzie życie jest nieprzewidywalne, przyszłość niepewna i nieokreślona, podjęcie trudu rozwoju osobistego i autoterapii, jaką pewnością są ćwiczenia relaksacyjne, wydaje się być koniecznością. Wiedza o sobie pozwala wytyczać sensy i cele życiowe, a poczucie bezpieczeństwa i zaufania do siebie, życzliwa postawa wobec siebie i innych umożliwia ufnie otwarcie się na przyszłość. Proces kształtowania tożsamości i samo-realizacji jest bardzo trudnym wyzwaniem dla współczesnych nastolatków. Działania szkoły powinny być skierowane na udzielenie jak największej pomocy w tej dziedzinie. Moim zdaniem główną przeszkodą, którą może utrudniać wprowadzenie takich działań do szkół, jest przeciążenie nauczycieli pracą wynikającą z podstawy programowej i dużej liczby spraw priorytetowych bieżących i dokumentacyjno-sprawozdawczych. Zapoznanie z technikami relaksacyjnymi tych nauczycieli, którzy chcieliby sami praktykować, znacznie poprawiłoby komfort ich pracy i sami chętniej wprowadzaliby takie ćwiczenia na swoich lekcjach. Uczniowie po zapoznaniu się z procesem relaksacji, otrzymują narzędzie dzięki któremu poradzą sobie ze współczesnymi wyzwaniami żywymi. Pogłębienie rozumienia siebie, spójna tożsamość to stabilne wartości człowieka w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości.

Bibliografia:

Cedro A. (red.), *Ja, czyli kto? Co wiemy o sobie, a co nam się wydaje*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2016, s.7;
Gaś Z., *Pomoc psychologiczna młodzieży*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Warszawa 1995, s. 11-28;
Goetz M. *W cyfrowym świecie*, „Głos nauczyciel-

ski” 2016 nr 20, s. 16;
Goetz M. *Mindfulness, ćwiczenia uważności na co dzień*, „Głos pedagogiczny” 2018 nr 1, s. 56 - 59;
Goetz M. *Zaburzenia nastroju u uczniów w wieku dojrzewania*, „Głos pedagogiczny” 2016 nr 4, s. 54;
Góralewska – Słońska A. *Poczucie własnej wartości jako potencjał jednostki*, „Problemy Profesjologii” 2011 nr 2, s. 97 – 112;
Herbert M. *Rozwój społeczny ucznia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s. 16 – 17.
Kabat-Zinn J., *Praktyka uważności dla początkujących*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2017.
Kabat-Zinn J., *Życie piękna katastrofa*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016, s. 119 – 120;
Kulmatycki L. *Relaksacja prowadzi do wglądu i dostrzeżenia tego, co pod powierzchnią...*, „Promotor zdrowia” 2002 nr 2, s. 13, 22 – 23.
Kulmatycki L., Torzyńska K. *Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji*, AWF Wrocław 2013.
Łoskot M. *Hejt w sieci*, „Głos pedagogiczny” 2018 nr 3, s. 52;
Łuba M. *Calkowicie obecna głowa*, „Głos pedagogiczny” 2016 nr 2, s. 41 - 43;
Melchior M., *Zagłada a tożsamość*, IFiS PAN Warszawa 2004, s. 389
Niemierowska R., *Od redakcji*, Promotor zdrowia nr 2, AWF Wrocław (2002), s.1
Oleszkowicz A., Senejko A., *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*, Wydawnictwo naukowe PWN SA Warszawa, (2013);
Podstawa programowa tom 8. Wychowanie fizyczne, IV etap edukacyjny – zakres podstawowy 2009.
Radoń S. *Czy medytacja naprawdę działa?* Wydawnictwo WAM, Kraków 2017, s.155 – 158;
Reber A.S. *Słownik psychologii*, Wydawnictwo naukowe Scholar 2000
Romanowski W. (red.), *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksacyjnych – koncentrujących*, PZWL Warszawa 1975, s.183 – 186;
Siek S., *Autopsychoterapia*, ATK Warszawa, 1985
Siek S., *Formowanie osobowości*, ATK Warszawa, 1986
Szyszko – Bohusz A., *Relaks. Wskazówki dla lekarzy i pedagogów*, PZWL Warszawa 1976, s. 27 – 28
Woynarowska B. (red.), *Edukacja zdrowotna*. Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2012.
<http://mindfulness.com.pl/uwaga-to-dziala/>, (14.08.2018 r.);
Dębska A., Jacennik B., *Programy nauczania uważności dla dzieci i młodzieży z perspektywy szkolnictwa polskiego*, strona internetowa: <http://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PBE/article/view/PBE.2016.079/11287> (5.08.2018 r.)
www.elinesnel.com/en, (14.08.2018r.)

Z otwartym sercem

Techniki relaksacyjne z zaangażowaniem serca wpływają na obniżenie stresu fizjologicznego i poprawę ogólnego stanu zdrowia. Przyczyniają się także do zwiększenia poczucia dobrostanu, spełnienia i szczęścia.

Od czasów starożytnych sercu przypisywano ogromne znaczenie. Łączono je z uczuciami, a nawet uważano za siedzibę myśli i rozumu. W wielu kulturach serce uważane było także za miejsce przebywania duszy. Dla starożytnych Egipcjan to właśnie serce, a nie mózg było siedliskiem emocji, myśli, woli i intencji. Także Biblia mówi w wielu miejscach o sercu jako szczególnej części naszego ciała – np. Księga Przysłów (4, 23): „Z całą pilnością strzeż swego serca, bo wszelkie życie ma tam swoje źródło”. Współczesna nauka pokazuje, że jest w tym dużo prawdy. Odkrycia naukowe z ostatnich dwóch dekad pokazują nową rolę, jaką pełni w ludzkim organizmie serce. Jego funkcje wykraczają daleko poza funkcje zwykłej pompy tłoczącej krew do wszystkich komórek ciała. Serce posiada własny układ nerwowy, tzw. mały mózg, składający się z czterdziestu tysięcy komórek nerwowych o identycznej budowie jak komórki w mózgu. Organ ten ma zdolność do zapamiętywania informacji, uczenia się, reagowania na uczucia i emocje, a nawet podejmowania decyzji niezależnych od głównej centrali w mózgu. W kontekście tych odkryć warto zastanowić się jaką rolę odgrywa serce w radzeniu sobie przez współczesnego człowieka ze wszechogarniającym stresem.

Stres - jak możemy sobie z nim radzić? Jaka jest rola układu nerwowego w powstawaniu i niwelowaniu stresu i jego efektów? Odpowiedzi na te pytania mogą być bardzo ciekawe uwzględniając fakt, że teraz układ nerwowy człowieka to nie tylko ośrodkowy układ nerwowy i autonomiczny układ nerwowy, ale także układ nerwowy serca. Jak zachodzi między nimi komunikacja? Jaki wpływ ma na to wszystko nasza świadomość, emocje i podejmowanie różnych ćwiczeń relaksacyjnych mających na celu obniżenie stresu?

Starając się odpowiedzieć na te kwestie przybliżam najnowsze odkrycia w zakresie serca i jego powiązań z układem nerwowym; w kontekście stresu, który jest jednym z najważniejszych problemów dzisiejszej cywilizacji. Możemy identyfikować i mierzyć stres fizjologiczny i tutaj przedstawiamy metody jego pomiaru bazujące na badaniach EKG (elektrokardiografia), HRV (zmiennosc rytmu zatokowego).

W dobie zaawansowanych technologii cyfrowych, wirtualnej rzeczywistości, pędu za sukcesem zjawisko stresu wydaje się przybierać na sile. W takiej sytuacji coraz ważniejsze jest pytanie: jak sobie radzić ze stresem? Prosta i szybka odpowiedź to techniki relaksacyjne. Potocznie stres kojarzy się z napięciem, przeciążeniem psychicznym, nerwowością, atakami gniewu. Nie tylko obniża nasze samopoczucie, niszczy związki międzyludzkie, powoduje katastrofy, ale jest głównym czynnikiem odpowiedzialnym za choroby i zły stan zdrowia w społeczeństwie. Mówi się, że w dzisiejszych czasach większość chorób ma swoje źródło w stresie. Jest uważany za jedną z przyczyn bezsenności, depresji, zaburzeń lękowych, nowotworów, zawałów serca i wielu innych dolegliwości często określanych mianem chorób cywilizacyjnych. Pewne jest, że silny i długotrwały stres jest zjawiskiem negatywnym. Należy jednak pamiętać, iż stres może być człowiekowi potrzebny, a czasem wręcz jest pożądany, bo może służyć jako czynnik wzrostu i rozwoju.

Biologiczne teorie stresu

Według fizjologa Waltera Cannona i endokrynologa Hansa Selye'go stres należy rozpatrywać w kategoriach biologicznej reakcji organizmu na działające bodźce. Cannon jako pierwszy w latach 20. XX stulecia użył pojęcia „stres” opisując nim reakcję „walki lub ucieczki”. W wyniku działania zaburzających bodźców zwanych stresorami organizm uruchamia reakcję „walcz lub uciekaj” w celu przywrócenia naruszonej równowagi. W reakcję tą zaangażowane są dwa układy: nerwowy i endokrynologiczny, które przygotowują jednostkę do poradzenia sobie z zagrożeniami pochodzącymi ze środowiska zewnętrznego. W momencie zagrożenia organizm uruchamia system alarmowy i pojawia się „stan gotowości” umożliwiający wzmożony wysiłek dla poradzenia sobie z niebezpieczeństwem. Rolę systemu alarmowego pełni część współczulna autonomicznego układu nerwowego (AUN), która reaguje pobudzeniem oraz wzmożonym wydzielaniem kortyzolu i adrenaliny do krwi. Adrenalina powoduje wzrost akcji serca, hamuje ruchy jelit, zwiększa wydzielanie cukru do krwi oraz podnosi jej krzepliwość. Dochodzi do wzrostu napięcia mięśni szkieletowych z jednoczesnym zmniejszaniem dopływu krwi do skóry i narządów. Organizm będący w stanie wzmożonego pobudzenia może ratować się ucieczką lub walczyć z niebezpieczeństwem, dlatego też opisywany „stan gotowości” pełni funkcję adaptacyjną. Homeostatyczna reakcja „walcz albo uciekaj” może być wywołana u człowieka przez różnorodne oddziaływania, w tym przez bodźce psychospołeczne. Stres, według Cannona, ma zatem właściwości przystosowawcze, a jego główną funkcją jest stworzenie warunków przetrwania organizmu. Cannon wskazuje także krytyczny poziom stresu, przy którym nasilenie zagrożenia jest tak wysokie, że zakłóca stan równowagi organizmu. W takiej sytuacji reakcja walki lub ucieczki może doprowadzić do jego wyniszczenia (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2010).

Teorię zapoczątkowaną przez Cannona rozwinął Hans Selye w latach 40. XX wieku. Stres w jego ujęciu to syndrom niespecyficznych reakcji organizmu pojawiający się w odpowiedzi na działanie bodźców szkodliwych (stre-

sorów). Odkryty wzorzec reakcji na stres, nazywany „Ogólnym Zespołem Adaptacyjnym” (*General Adaptation Syndrome* – GAS), stanowi pierwszą linię obrony organizmu przed potencjalnie szkodliwymi czynnikami. Do jego powstania dochodzi, gdy organizm styka się z jakimkolwiek stresorem.

Ogólny zespół adaptacyjny GAS przebiega w trzech stadiach:

1. W pierwszym stadium zwanym ALARMEM reakcja organizmu obejmuje fazę szoku i fazę przeciwdziałania szokowi. Uruchamiane są wtedy zasoby organizmu do poradzenia sobie z zagrożeniem. Wiąże się to z aktywnością układu współczulnego oraz wzrostem czynności nadnerczy, co służy zmobilizowaniu sił obronnych do poradzenia sobie ze stresorem. Stadium to jest odpowiednikiem „stanu gotowości” w koncepcji Cannona.
2. Drugie stadium to etap OBRONY mający na celu przystosowanie się do działania stresora. Organizm koncentruje się na pokonywaniu trudności, ale proces ten odbywa się kosztem pozostałych funkcji fizjologicznych i psychologicznych. W fazie tej następuje przesunięcie zasobów energetycznych z normalnych funkcji organizmu do funkcji obronnych, a to może prowadzić do wyczerpywania się pokładów energii.
3. Trzecie stadium określane jako REZYGNACJA odnosi się do sytuacji, gdy zagrożenie nie ustępuje lub się powtarza. Zasoby obronne organizmu są wtedy na wyczerpaniu i staje się on podatny na dysfunkcje i choroby. Fazę tę charakteryzuje wzrost uogólnionego pobudzenia organizmu, które jednak nie przekłada się na zwalczania stresora. W ten sposób rozregulowują się funkcje fizjologiczne i wyczerpują się naturalne możliwości obronne organizmu.

Cechą charakterystyczną ogólnego zespołu adaptacyjnego (GAS) jest niespecyficzność reakcji polegająca na tym, że organizm reaguje tak samo na każde zagrożenie, niezależnie od jego źródła i rodzaju. Stresory nie muszą mieć natury fizycznej czy biologicznej. Stają się nimi także emocje, myśli o niepowodzeniach i doznanych krzywdach oraz inne elementy uruchamiające doznania zakodowane w pamięci. Selye podkreślał cykliczność stadiów GAS w życiu człowieka i postulował, że długość okresu odporności zależy od wrodzonej zdolności przystosowawczej organizmu i od nasilenia stresora. Ten sam bodziec może działać w inny sposób na każdego człowieka w zależności od czynników wewnętrznych (wiek, płeć, predyspozycje genetyczne) i zewnętrznych (elementy środowiska). Selye nie każdy stres uważał za szkodliwy dla człowieka. Stres służący zebraniu sił, pozytywnie mobilizujący do aktywności tzw. „eustres” działa korzystnie – w sytuacjach trudnych pomaga przezwyciężyć trudności. Jego przeciwieństwem jest stres destruktywny, określany pojęciem „dystresu”. Mamy z nim do czynienia w przypadku przeciążenia stresem – w sytuacjach, gdy stają przed nami wyzwania, którym nie sposób sprostać. Jeżeli sytuacja przeciążenia zdarza się od czasu do czasu, organizm jest w stanie poradzić sobie z jego negatywnymi skutkami, ale gdy człowiek żyje w napięciu długie miesiące czy lata może to prowadzić do poważnych chorób takich jak zawały serca, udary mózgu czy nowotwory. Wpływ stresu na zdrowie przedstawiony jest na rysunku (rys. 1) (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010).

Psychologiczne teorie stresu

W ujęciu psychologicznym stres rozumiany jest jako reakcja osoby na stresory, które mogą być bodźcami zewnętrznymi (np. konfliktowe sytuacje interpersonalne) lub wewnętrznymi (np. wewnętrzne bodźce bólowe w organizmie). Między stresorem a reakcją występuje sprzężenie zwrotne. Zakłada się, że ludzie podobnie reagują na takie same wydarzenia stresowe. W związku z tym T. Holmes i R. Rahe opracowali w roku 1967 roku „Skalę Społecznego Ponownego Przystosowania się” (Social Readjustment Rating Scale – SRRS), zwaną także „Listą Stresujących Zdarzeń Życiowych”, która definiowała sze-

reg ogólnych stresorów. Obejmuje ona 43 sytuacje stresogenne. Są to zarówno sytuacje negatywne (np. śmierć współmałżonka, rozwód, zwolnienie z pracy), jak i pozytywne (np. ślub, narodziny dziecka w rodzinie czy osiągnięcia osobiste). Każde ze zdarzeń ma przypisaną wartość określającą poziom stresu. Skala ta umożliwia ocenę poziomu stresu dla danej osoby przy uwzględnieniu przeżytych przez nią sytuacji trudnych.

Kolejnym krokiem w przybliżeniu stresu w kontekście psychologicznym była opracowana przez Lazarusa i współpracowników w 1980 roku „Skala Utrapien” (Hassles Scale), zawierająca opis 117 różnych codziennych wydarzeń uznawanych za irytujące lub przykre i „Skala Radości” (Uplifts Scale), obejmująca 135 wydarzeń ocenianych na ogół jako pozytywne. Według Lazarusa nie tylko poważne wydarzenia życiowe zawarte na liście Holmesa i Rahe’a wywołują stan napięcia i prowadzą do osłabienia organizmu, ale także drobne wydarzenia z codziennego życia mają znaczący wpływ na funkcjonowanie jednostki ludzkiej. Zauważono przy tym, że codzienne troski i utrapienia, takie jak np. hałas, wymagania przełożonych, czy rosnące ceny, obniżają samopoczucie i zagrażają zdrowiu jednostki, zaś doświadczanie sytuacji pozytywnych i małych radości (np. zdrowy sen, spotkania z przyjaciółmi) może chronić jednostkę przed wpływem negatywnych wydarzeń.

Następną koncepcją stresu, cieszącą się dużym uznaniem we współczesnej psychologii, jest poznawczo-transakcyjna teoria stresu zaproponowana przez Richarda Lazarusa i Suzan Folkman w roku 1984. W jej ujęciu stres to określona relacja (transakcja) między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi. Relacja ta uwzględnia zarówno wymagania otoczenia, jak i indywidualne możliwości jednostki poradzenia sobie z tym wydarzeniem. Lazarus podkreślił znaczenia wzajemnych oddziaływań w tym układzie poprzez zastosowanie terminu „transakcja”, który wyraża sam proces interakcji, ale także jego efekty (Heszen i Sęk, 2007). Bardzo istotna w tej „transakcji” jest osobista ocena zagrożenia, na którą składa się:

- 1) Ocena poznawcza zagrożenia (tzw. oce-

na pierwotna), czyli określenie osobistego znaczenia dla człowieka danego zdarzenia. W ramach oceny pierwotnej osoba może kwalifikować zdarzenie jako krzywdę, zagrożenie lub wyzwanie.

- 2) Ocena własnych możliwości i zasobów do poradzenia sobie ze stresorem (tzw. ocena wtórna).

Zatem w zależności od osobistej oceny podmiotu dana sytuacja może mieć charakter stresujący, ale może też być sytuacją pozytywną lub bez znaczenia. W swych badaniach nad stresem Lazarus wyróżnił trzy niezależne poziomy stresu:

1. społeczny – odnoszący się do relacji jednostki z innymi ludźmi;
2. psychologiczny – obejmujący jednostkową ocenę sytuacji, reakcje emocjonalne i organizację zachowania;
3. fizjologiczny (biologiczny), odnoszący się do zmian w organizmie.

Takie podejście do tematu stresu wydaje się godzić ze sobą większość wymienionych i nie wymienionych tutaj teorii stresu (Heszen i Sęk, 2007).

Serce i jego rola w funkcjonowaniu ludzkiego organizmu

Serce człowieka jest jednym z pierwszych organów wewnętrznych rozwijających się po poczęciu płodu. Jego struktura kształtuje się już w drugim-trzecim tygodniu ciąży, a po 21 dniach serce zaczyna bić. Zarodek ma wówczas mniej niż 5 mm długości. Występujące skurcze serca nie podlegają kontroli nerwowej, gdyż centralny układ nerwowy (mózg i rdzeń kręgowy) zaczyna rozwijać się dopiero po kolejnym tygodniu. Nauka do tej pory nie potrafi wyjaśnić, co powoduje pierwsze uderzenie serca. Fakt ten sprawia, że naukowcy na całym świecie zastanawiają się, co w takim razie reguluje pracę serca i czy na pewno pełni ono rolę wyłącznie pompy tłoczącej krew do naczyń krwionośnych. Po 8 tygodniach ciąży serce jest już w pełni rozwinięte. Mózg natomiast dopiero po 4 miesiącach od poczęcia osiąga pełną liczbę neuronów. Teza, że głównym narządem zarządzającym całym organizmem jest mózg zaczyna tracić na znaczeniu. Zarówno mózg, jak i autonomiczny układ nerwowy, zgodnie z najnowszymi wynikami badań, podlegają pewnej kontroli ser-

ca, a ściślej mówiąc kontroli wewnętrznego układu nerwowego serca. Serce zapewne nie jest miejscem zlokalizowania naszej świadomości, ale można spodziewać się, że zlokalizowane są w nim uczucia, emocje, intuicja, instynkt itd.

Komunikacja serce – mózg

Tradycyjne podejście nauki do komunikacji pomiędzy sercem a mózgiem koncentruje się raczej na reakcjach serca na polecenia wydawane przez mózg. Podejście to jednak zmienia się w ostatnich latach w związku z odkryciami, które pokazują nam, że komunikacja między sercem a mózgiem przebiega w sposób ciągły, dynamiczny i dwukierunkowy powodując stałe wzajemne wpływy obu organów na siebie. Badania wykazały, że serce komunikuje się z mózgiem na cztery główne sposoby:

1. neurologicznie (poprzez przekazywanie impulsów nerwowych),
2. biochemicznie (poprzez hormony i neuroprzekaźniki),
3. biofizycznie (poprzez fale ciśnienia w układzie krwionośnym)
4. energetycznie (poprzez interakcje w polu elektromagnetycznym).

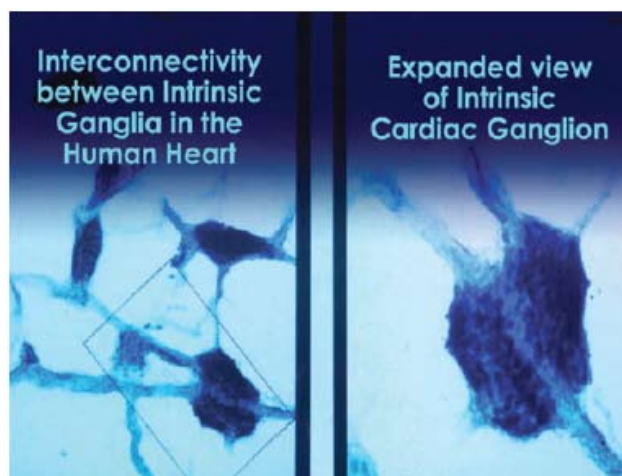
Komunikacja poprzez wszystkie te kanały znacząco wpływa na aktywność mózgu. Co więcej, badania pokazują, że wiadomości wysyłane przez serce do mózgu również mogą wpływać na ogólne funkcjonowanie organizmu (McCraty, 2015).

Jednymi z pierwszych badaczy w dziedzinie psychofizjologii, którzy badali interakcje między sercem a mózgiem, byli John i Beatrice Lacey. W trakcie swoich dwudziestoletnich badań w latach 60. i 70. ubiegłego stulecia zauważyli, że serce komunikuje się z mózgiem w sposób, który znacząco wpływa na to, jak postrzegamy i reagujemy na świat. Według fizjologa Waltera Cannona w sytuacjach zagrożenia część mobilizująca układ nerwowy, tj. układ współczulny dodaje nam energii w ramach reakcji „walcz lub uciekaj”, na co wskazuje wzrost akcji serca. W sytuacjach przeciwnych, czyli w chwilach wyciszenia i uspokojenia część przywspółczulna AUN powoduje spowolnienie tętna. Cannon wierzył, że autonomiczny układ nerwowy i wszystkie powiązane reakcje fizjologiczne działały zgodnie z odpowie-

dział mózgu na dany bodziec lub wyzwanie. Przypuszczał, że wszystkie nasze wewnętrzne układy są aktywowane razem, kiedy jesteśmy w stanie pobudzenia i razem są spowalniane, gdy jesteśmy w stanie spoczynku, a mózg kontroluje wszystkie te procesy. Cannon także wprowadził koncepcję „homeostazy”. Od tego momentu badania fizjologiczne opierają się na zasadzie, że wszystkie komórki, tkanki i narządy starają się utrzymać „stały stan ustalony”. Jednak wraz z wprowadzeniem technologii przetwarzania sygnałów, dzięki której możemy uzyskać ciągle dane w czasie rzeczywistym na temat procesów fizjologicznych takich jak: częstość akcji serca, ciśnienie krwi i aktywność nerwów, stało się oczywiste, że procesy biologiczne stale się zmieniają w sposób złożony i nieliniowy. Optymalne funkcjonowanie organizmu jest wynikiem ciągłych, dynamicznych, dwukierunkowych interakcji między wieloma układami kontrolującymi aktywność neuronową, hormonalną i mechaniczną na poziomie lokalnym i centralnym. W praktyce te dynamiczne i wzajemnie połączone fizjologiczne i psychologiczne systemy regulacyjne nigdy tak naprawdę nie są w stanie spoczynku i z pewnością nigdy nie są statyczne. Dla przykładu normalny rytm spoczynkowy serca jest wysoce zmienny, a nie jednostajny, jak wydawało się w przeszłości.

John i Beatrice Lacey zauważyli, że model zaproponowany przez Cannona tylko częściowo współgra z rzeczywistymi zachowaniami fizjologicznymi. Podczas swoich badań odkryli, że w szczególności serce wydawało się mieć własną logikę, która często odbiegała od kierunku działania autonomicznego układu nerwowego (AUN). Serce zachowywało się jakby miało własny umysł. Ponadto serce wydawało się wysyłać informacje do mózgu, które mózg nie tylko rozumiał, ale którym się również podporządkowywał. Intrygujące w tym wszystkim było to, że wyglądało tak jakby wiadomości wysłane przez serce do mózgu mogły wpłynąć na percepcję rzeczywistości przez daną osobę oraz jej zachowanie. Laceyowie zidentyfikowali ścieżkę i mechanizm neuronalny, dzięki którym sygnał płynący z serca do mózgu może zahamować lub ułatwić aktywność elektryczną mózgu. W 1974 roku francuscy naukowcy pobudzili

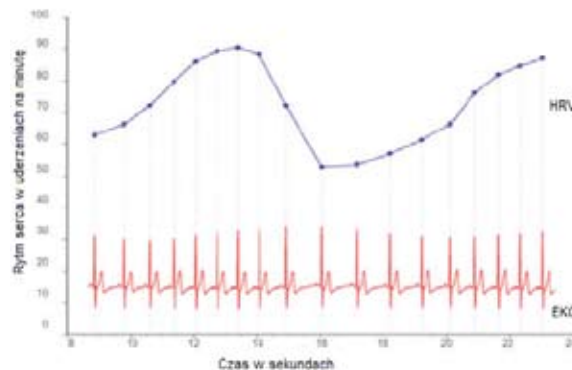
nerw błędny (który przenosi wiele sygnałów z serca do mózgu) u kotów i odkryli, że reakcja elektryczna mózgu została obniżona do około połowy normalnej wartości. To sugerowało, że serce i układ nerwowy nie podążały za aktywnością mózgu, tak jak myślał Cannon. Przeciwnie, autonomiczny układ nerwowy i komunikacja między sercem a mózgiem była znacznie bardziej skomplikowane, a serce wydaje się mieć własny rodzaj logiki i działa niezależnie od sygnałów wysyłanych z mózgu. W ostatnim czasie jest coraz więcej badań wskazujących na to, że informacje przetwarzane przez „układ nerwowy serca” i przesyłane do mózgu mogą wpływać na aktywność w rejonach przednich kory mózgowej i kory ruchowej, a to z kolei wpływa na czynniki psychologiczne, takie jak poziom uwagi, motywacja, wrażliwość percepcyjna i przetwarzanie emocjonalne (McCraty, 2015). Odkrycia Laceyów w zakresie psychofizjologii zostały później potwierdzone przez badaczy pochodzących z różnych dziedzin: kardiologów, neurofizjologów i neuroanatomów, którzy tworząc wspólne grupy badawcze dali początek nowej dyscyplinie naukowej nazywanej dziś neurokardiologią. Jednym z ich wczesnych ustaleń jest to, że serce ma złożoną sieć neuronową wystarczająco mocno rozbudowaną, aby można ją było scharakteryzować jako mózg serca (rys. 1).



Rys. 1. Obraz mikroskopowy wewnętrznych zwojów nerwowych ludzkiego serca. Cienkie, jasnoniebieskie struktury to aksony łączące ze sobą zwoje nerwowe. (McCraty, 2015 - dzięki uprzejmości dr J. Andrew Armor).

Dr J. Andrew Armour jako pierwszy przedstawił koncepcję funkcjonalnego mózgu serca w 1991 roku. Wraz ze swymi współpracownikami odkrył, że mózg serca to sieć stworzona z kilku typów neuronów, neuroprzekaźników, białek i komórek pomocniczych, takich samych jak te znajdujące się w mózgu czaszkowym. Wewnętrzny układ nerwowy serca, jak możemy także nazywać mózg serca, pozwala mu działać niezależnie od mózgu czaszkowego – dzięki czemu serce może uczyć się, pamiętać, podejmować decyzje, a nawet odczuwać. Praca ośrodkowego oraz autonomicznego układu nerwowego jest skorelowana z pracą wewnętrznego układu nerwowego serca poprzez sygnały pochodzące od neuronów zmysłowych, jak również sygnały z neuronów w sercu, które wykrywają ciśnienie, tętno, rytm serca i poziom hormonów. Anatomia i funkcje wewnętrznego układu nerwowego serca i jego połączenia z mózgiem zostały szeroko zbadane przez neurokardiologów. Jeśli chodzi o komunikację między sercem a mózgiem to wiadomo od dawna, że ścieżki odprowadzające (zstępujące) w autonomicznym układzie nerwowym są zaangażowane w mechanizm regulacji serca. Za to mniej doceniany jest fakt, że większość włókien w nerwach błędnych jest aferentnych (wstępujących) w przyrodzie. Ponadto, więcej z tych wstępujących ścieżek neuronowych jest związanych z sercem i układem sercowo-naczyniowym niż z jakimkolwiek innym organem. Oznacza to, że serce wysyła więcej informacji do mózgu, niż mózg wysyła do serca. Dodatkowo ostatnie badania pokazują, że interakcje neuronalne między sercem a mózgiem są bardziej złożone niż wcześniej uważano. Wewnętrzny układ nerwowy serca posiada funkcje pamięciowe zarówno o charakterze krótkoterminowym, jak i długoterminowym i może działać niezależnie od centralnych poleceń neuronowych. Tak więc w normalnych warunkach fizjologicznych wewnętrzny system nerwowy serca pełni ważną rolę w rutynowej kontroli wielu funkcji serca, niezależnie od centralnego układu nerwowego. System ten jest niezbędny dla utrzymania stabilności sercowo-naczyniowej i sprawności, bez których serce nie mogłoby prawidłowo funkcjonować (McCraty, 2015). Oprócz rozległych interakcji neurologicznych, serce również komunikuje się z móz-

giem i ciałem biochemicznie poprzez wytwarzane hormony. Chociaż nie jest ono typowym gruczołem wydzielania wewnętrznego, to jednak faktycznie produkuje i wydziela pewną liczbę hormonów i neuroprzekaźników, które mają szeroki wpływ na organizm jako całość. Serce zostało przeklasyfikowane jako część układu hormonalnego w 1983 r., kiedy odkryto nowy hormon wydzielany przez przedsionki serca. Hormon ten został nazwany kilkoma różnymi nazwami: przedsionkowy czynnik natriuretyczny (atrial natriuretic factor - ANF), przedsionkowy peptyd natriuretyczny (atrial natriuretic factor - ANP) lub peptyd przedsionkowy. Hormon ten odgrywa ważną rolę w zachowaniu równowagi w płynach i elektrolitach, wspomaga regulowanie naczyń krwionośnych, nerek, nadnerczy i wielu ośrodków kontrolnych w mózgu. Zwiększony poziom tego hormonu hamuje uwalnianie hormonów stresu, zmniejsza aktywność układu współczulnego i wydaje się oddziaływać z układem odpornościowym. Przeprowadzono także eksperymenty, których wyniki sugerują, że peptyd przedsionkowy może wpływać na motywację i zachowanie jednostki ludzkiej. Ostatnie odkrycia donoszą także, że serce zawiera komórki potrafiące syntezować i uwalniać katecholaminy (norepinefrynę, epinefrynę i dopaminę), będącymi neuroprzekaźnikami biorącymi udział w reakcji stresowej „walcz lub uciekaj”. Neuroprzekaźniki te uważano kiedyś za produkowane wyłącznie przez neurony w mózgu. Ostatnio odkryto również, że serce produkuje i wydziela oksytocynę, która może działać jako neuroprzekaźnik i po-

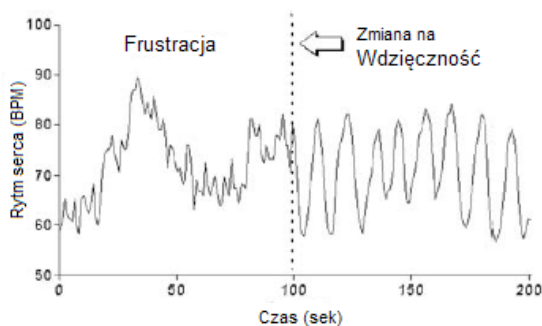


Rys. 2. Zmienność rytmu zatokowego jest miarą normalnie występujących w czasie zmian rytmu serca. Przebieg elektrokardioramogramu (EKG) pokazano na dole, a chwilowy rytm serca oznaczono niebieską linią powyżej (McCraty, 2015).

wszechnie jest określana jako hormon miłości. Poza jej dobrze znanymi funkcjami przy porodzie i laktacji, wykazano, iż oksytocyna jest zaangażowana w funkcje poznawcze, tolerancję, zaufanie, przyjaźń i tworzenie trwałych związków. Co ważne, stężenia oksytocyny wytwarzane w sercu są na tym samym poziomie, co stężenia oksytocyny wytwarzanej w mózgu (McCraty, 2015).

Pomiar zmienności rytmu zatokowego (HRV)

Zmienność rytmu zatokowego (heart rate variability – HRV) odnosi się do rytmu pracy serca generowanego przez węzeł zatokowy serca rozpoczynający każdy cykl pracy serca. Zmienność rytmu zatokowego jest to parametr, który jasno pokazuje, że impulsy serca nie są jednakowo długie (rys. 2). HRV jest wyrazem aktywności AUN i jego modulacji czynności mięśnia sercowego. AUN jest częścią układu nerwowego, która w sposób automatyczny (bez udziału naszej świadomości) kontroluje funkcje wewnętrzne organizmu, np. częstość akcji serca, działanie przewodu pokarmowego czy wydzielanie gruczołów dokrewnych. AUN kontroluje również wiele innych ważnych czynności, takich jak oddychanie lub funkcje układu odpornościowego i hormonalnego. Wiadomo, że stany psychiczne i emocjonalne mają bezpośredni wpływ na aktywność AUN. Stąd też płynie prosty wniosek, iż stany te będzie można zaobserwować w wartościach HRV. Co więcej na bazie osiągnięć współczesnej neurokardiologii pomiar HRV stał się złotym standardem przy wyznaczaniu poziomu stresu fizjologicznego. Badanie HRV jest niezwykle cenne, po-



Rys. 3. Wykres przedstawiający zmianę rytmu serca pod wpływem zmiany emocji z negatywnych na pozytywne (McCraty i Childre, 2002).

nieważ odzwierciedla równowagę bądź jej brak w AUN. Równowaga w AUN oznacza rozwój i zdrowie organizmu, a brak równowagi, czyli stres w tym układzie prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia i chorób.

Dzięki HRV jesteśmy w stanie poznać nasze umiejętności adaptacyjne do wymagań sytuacyjnych i środowiskowych, którym jesteśmy cały czas poddawani. Zmiany rytmu serca powodowane są przez wiele czynników. Badania Instytutu HeartMath (McCraty i Childre, 2002) wykazują, że na zmianę pulsu największy wpływ mają uczucia i emocje. Negatywne emocje, jak stres, złość, frustracja czy strach wywołują chaotyczny rytm serca oraz powodują spadek energii i wydajności organizmu. Natomiast pozytywne emocje wywołują sygnał regularny (rys. 3). Gdy doświadczamy emocji takich jak miłość, wdzięczność czy radość rytm serca staje się uporządkowaną, harmonijną falą. Harmonia ta przekłada się na lepsze funkcjonowanie organizmu. Badania pokazują, że tworzenie i podtrzymywanie pozytywnych emocji ułatwia zmianę w funkcjonowaniu naszego ciała oraz przejście do stanu określanego jako „koherencja rytmu serca”, czyli do harmonii pomiędzy ciałem, umysłem i emocjami.

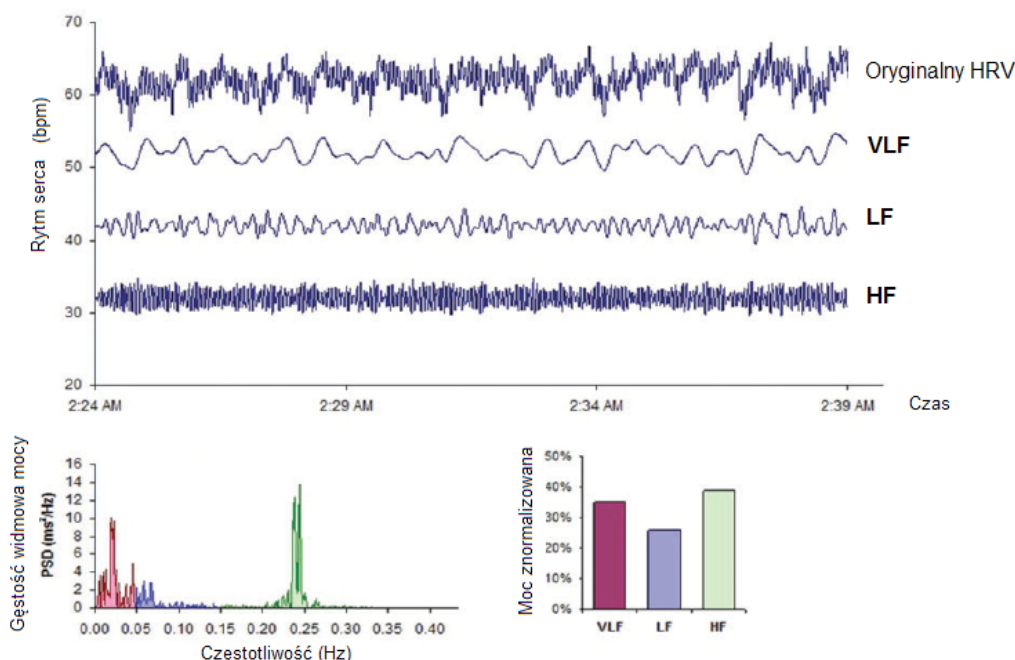
Zainteresowania klinicznym znaczeniem HRV jako czynnika prognostycznego sięga lat 60. ubiegłego stulecia, kiedy zauważono, że nieprawidłowości w HRV poprzedzają stany zagrożenia płodu. W latach 70. zauważono, że redukcja HRV zwiększa ryzyko zgonu u pacjentów po przebytych zawale serca. W latach 80. do badań ilościowych HRV wprowadzono metody analizy spektralnej. Standardy pomiaru i wytyczne dotyczące oceny HRV zostały opracowane przez międzynarodowe gremia kardiologiczne i elektrofizjologiczne w 1996 roku (Bogusławski i Solarz-Bogusławska, 2017). Punktem wyjścia dla pomiarów HRV jest zapis elektrokardiograficzny (EKG), który w fizyce zalicza się do sygnałów analogowych (ciągłych). Na bazie danych otrzymanych podczas pomiaru EKG można wyznaczyć przebieg zmienności rytmu zatokowego HRV (rys. 2). W latach 60. przeważały metody analizy sygnałów oparte na technikach analogowych. W latach 70. i 80. nastąpił intensywny rozwój technologii.

Dało to możliwość zastosowania metod cyfrowego przetwarzania sygnałów, które przeważają nad klasycznymi metodami analogowymi. Dzięki nim wykonuje się teraz analizę danych pomiarowych z uwzględnieniem różnych metod analitycznych (np. analiza czasowa, analiza częstotliwościowa, w tym metody fourierowskie, metody nieliniowe wykorzystujące teorię chaosu i matematykę fraktali), które niosą o wiele bogatsze informacje wyjściowe. Wszystko to jest dziś możliwe dzięki wsparciu przez nowoczesne oprogramowanie komputerowe wspomagające obliczenia.

Analiza częstotliwościowa sygnału HRV inaczej nazywana analizą widmową lub spektralną umożliwia otrzymanie widma, czyli rozkładu mocy w danym sygnale HRV na różne częstotliwości. Celem takiej analizy jest ujawnienie cykliczności ukrytej w serii zmieniających się odstępów między następującymi po sobie załamkami w przebiegu sygnału EKG. To z kolei umożliwia dalej ilościową analizę napięć występujących w obu częściach – współczulnej i przywspółczulnej AUN. W analizie całkowitej mocy widma ocenia się następujące składowe (rys. 4) (Bogusławski i Solarz-Bogusławska, 2017), (McCraty, 2015):

- HF (high frequency) – o wysokiej częstotliwości (0,15-0,4 Hz), która opisuje zmiany związane z aktywnością przywspółczulną, oddechem i zmianami ciśnienia tętniczego,
- LF (low frequency) – o niskiej częstotliwości (0,04-0,15 Hz), która opisuje zmiany modulowane przez układ przywspółczulny,
- VLF (very low frequency) – o bardzo niskiej częstotliwości (0,0033-0,04 Hz), która jest związana z aktywnością chemoreceptorów i baroreceptorów.

Wyniki badań prowadzonych w instytucie HeartMath pokazują głębokie korelacje pomiędzy rezultatami otrzymywanymi z analizy sygnałów HRV a różnymi stanami emocjonalnymi i zdrowotnymi jednostki ludzkiej. Co więcej, badania te udowadniają, że stosowanie różnych technik relaksacyjnych powoduje poprawę kondycji psychofizycznej, ale równocześnie ma to swoje odzwierciedlenie w otrzymywanych analizach HRV (McCraty i Childre, 2002). Na rysunku 5 przedstawione są przebiegi zmienności rytmu zatokowego serca (HRV) i ich rozkłady widmowe dla różnych stanów psychofizjologicznych.



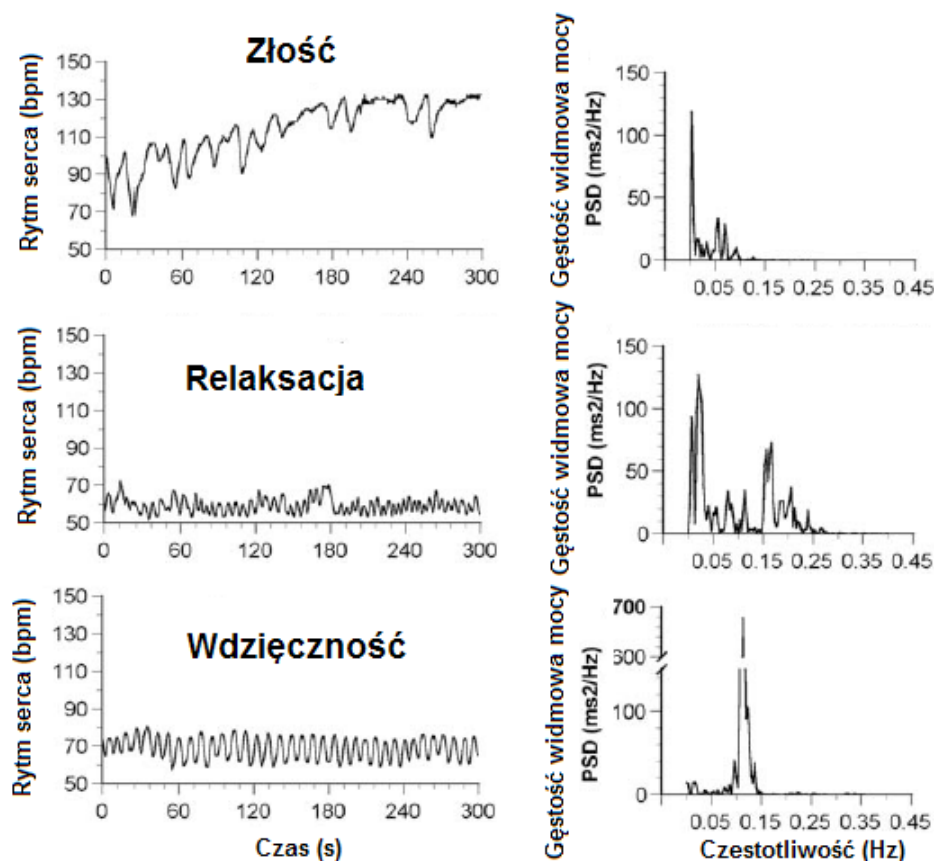
Rys. 4. Wykres powyżej to sygnał HRV zarejestrowany w ciągu 15 min. i jego podział na składowe częstotliwościowe. Wykresy poniżej to: widmo częstotliwościowe oraz procentowy rozkład mocy pomiędzy poszczególne składowe częstotliwościowe (McCraty, 2015).

Złość (górny wykres) charakteryzuje się niższą częstotliwością, mocno zaburzonym i chaotycznym przebiegiem rytmu serca oraz wzrastającą wartością średnią tętna. Jak widać w widmie mocy, rytm jest przede wszystkim w bardzo niskim paśmie częstotliwości, który jest związany z aktywnością współczulnego układu nerwowego. Relaksacja (wykres środkowy) powoduje wyższą częstotliwość zmian rytmu serca z mniejszą jego amplitudą i bardziej regularnym przebiegiem. Zwiększona moc w paśmie wysokich częstotliwości widma mocy odzwierciedla zwiększoną aktywność układu przywspółczulnego (odpowiedź relaksacyjna). Trwale pozytywne emocje i uczucia, takie jak wdzięczność (dolny wykres) są związane z bardzo uporządkowanym, gładkim, przypominającym fale sinusoidalną przebiegiem zmienności rytmu serca (stan koherencji). Jak widać w spektrum mocy, ten tryb fizjologiczny jest związany z dużym, wąskim szczytem w paśmie o małej częstotliwości około 0,1 Hz.

Oznacza to mocny rezonans całego systemu, większą synchronizację pomiędzy współczulną i przywspółczulną częścią układu nerwowego i dostosowanie się do siebie rytmu serca, oddechu i rytmu ciśnienia krwi. Stan koherencji jest również związany ze zwiększoną aktywnością układu przywspółczulnego stanowiącą kluczowy element odpowiedzi relaksacyjnej, która jednak jest stanem fizjologicznym odrębnym od relaksu, ponieważ w jej trakcie organizm oscyluje na częstotliwości rezonansowej i zwiększa harmonię i synchronizację w układzie nerwowym.

Komunikacja energetyczna i koherencja

Jednym ze sposobów komunikacji serca z mózgiem jest wymiana informacji na poziomie energetycznym. Okazuje się, że serce wytwarza pole elektromagnetyczne i jest ono najsilniejszym polem wytwarzanym w ciele człowieka. W porównaniu do pola elektromagnetycznego wytwarzanego przez mózg, składowa elektryczna pola serca jest około

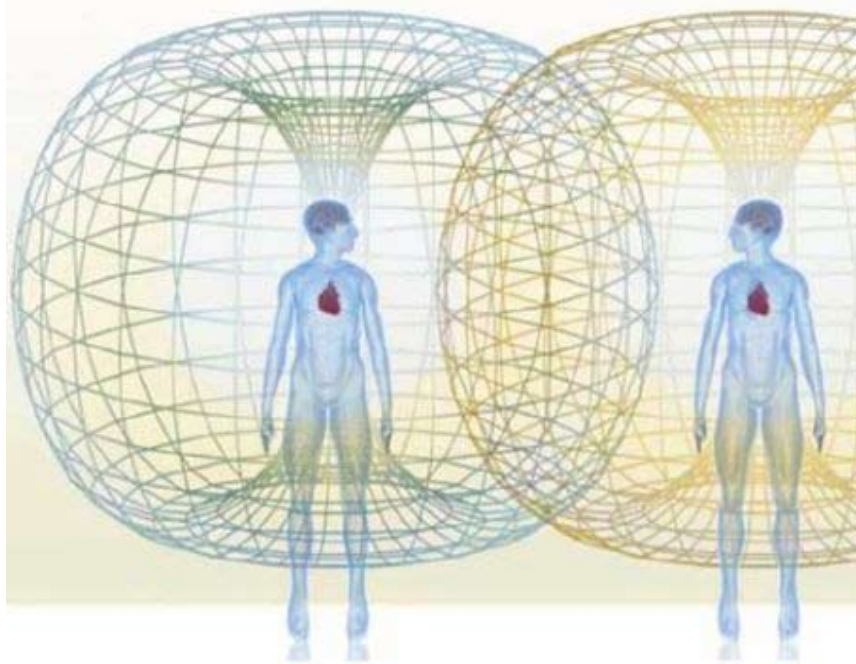


Rys. 5. Przebiegi HRV i ich rozkłady widmowe dla różnych stanów psychofizjologicznych (McCraty i Childre, 2002)

100 razy większa i przenika każdą komórkę w ciele. Serce emituje pole elektromagnetyczne kształtem przypominające torus, którego średnica wynosi od 2,5 do 3 metrów, czyli sięga daleko poza ludzkie ciało, a jego oś umiejscowiona jest w samym środku serca. To właśnie torus, uznawany jest za najbardziej pierwotną formę istniejącą we wszechświecie. Na rysunku 7 przedstawione są elektromagnetyczne pola toroidalne, wychodzące z przestrzeni serc dwóch osób. Pole serca, a dokładniej pulsujące fale energii serca działają jako nośnik informacji, synchronizującej i koordynującej pracę całego ciała. Rytm bicia serca zmienia się znacząco w zależności od doświadczanych przez nas emocji. Emocje negatywne, takie jak gniew czy frustracja są powiązane z bezładnym, chaotycznym biciem serca. Z kolei emocje pozytywne takie jak miłość lub wdzięczność są powiązane z gładkim, harmonijnym, spójnym rytmem serca, o czym była mowa w poprzedniej sekcji. Badania w Instytucie HeartMath pokazują, że poprzez pole elektromagnetyczne serca rozprawdzamy emocje po całym ciele, a także przekazujemy nasz stan emocjonalny na zewnątrz (McCraty, 2003).

Udowodniono, że długotrwałe odczuwanie pozytywnych emocji umożliwia funkcyjono-

wanie w trybie, który nazywamy koherencją (spójnością) psychofizjologiczną. Na poziomie fizjologicznym tryb ten charakteryzuje się zwiększoną wydajnością i harmonią. Zalety psychiczne to redukcja wewnętrznego dialogu i odczuwania stresu, zwiększona równowaga emocjonalna i przejrzystość myślenia, a także rozbudzona zdolność intuicji. Co więcej, stan koherencji może wpływać na zwiększenie naszej świadomości w komunikacji z otoczeniem oraz wrażliwości na innych wokół nas. Większość ludzi myśli o komunikacji personalnej wyłącznie w kategoriach przekazu słownego, tonu głosu, mowy ciała i mimiki. Jednakże istnieją dowody, że w obszarze podświadomym istnieje subtelny, aczkolwiek znaczący, elektromagnetyczny lub raczej „energetyczny” system komunikacji. Co więcej, wzajemne oddziaływanie na tej płaszczyźnie przyczyniają się do „magnetycznego” przyciągania lub odpychania, które pojawia się pomiędzy osobami, a zatem mają znacznie w naszych relacjach z innymi. Dzięki temu przykładowo przy poznawaniu nowych osób często bez znajomości szczegółów osobistych potrafimy intuicyjnie od pierwszego przywitania określić czy się z daną osobą zaprzyjaźnimy czy nie. Podczas eksperymentów przeprowadzonych



Rys. 6. Komunikacja energetyczna pomiędzy osobami za pomocą pól elektromagnetycznych w kształcie torusów wytwarzanych przez serca obu osób.

w Instytucie HeartMath znaleziono dowody na to, że pole elektromagnetyczne serca może przekazywać informacje między ludźmi. Naukowcy byli w stanie zmierzyć wymianę energii serca pomiędzy osobami oddalonymi od siebie do 1,70 metra odległości. Odkryli również, że fale mózgowe jednej osoby mogą synchronizować się do serca drugiej osoby. Udowodniono również, że osoby, które same są w stanie koherencji stają się dużo bardziej świadome i wyczulone na informacje zawarte w polach serc osób wokół nich. Rezultaty tych eksperymentów doprowadziły do wniosków, że układ nerwowy działa jak „antena”, która jest dostrojona do pola elektromagnetycznego wytwarzanego przez serca innych osób.

Techniki relaksacyjne wykorzystujące świadomość serca

Metody relaksacyjne często mają swe źródło w wielowiekowych tradycjach i kulturach. Poniżej przedstawiono krótko kilka ćwiczeń relaksacyjnych, które nawiązują do głównej idei niniejszego opracowania, czyli wykorzystują serce jako źródło siły, dobrych i uzdrawiających energii, uczuć i emocji.

Techniki oddechowe

Oddychanie to ważna czynność życiowa, regulowana automatycznie przez organizm. Zwykle nie uświadamiamy sobie, jak oddychamy. Oddech może być przeponowy, czyli brzuszny (najczęściej u mężczyzn) lub piersiowy (najczęściej u kobiet), szybki lub wolny, płytki lub głęboki. Oddychanie to nie tylko funkcja organizmu umożliwiająca podtrzymywanie innych procesów życiowych przez dostarczanie tlenu do komórek. To także sposób regulacji

i unormowania pracy różnych układów organizmu w tym przede wszystkim układu nerwowego i serca. Różne ćwiczenia oddechowe, polegające na świadomym sterowaniu przepływem powietrza do i z płuc są podstawą wielu systemów duchowych i metod relaksacyjnych (np. różne rodzaje medytacji, joga, uważność itd.). W tym miejscu przedstawiam jedno z licznych ćwiczeń oddechowych proponowanych współcześnie zwykłym osobom w codziennym życiu. Technika ta nazywa się „natychmiastowy efekt”, gdyż jej wykonanie

powinno zabrać zaledwie 10 sekund. Dłuższe wykonywanie ćwiczenia także jest możliwe. Ćwiczenie przeznaczone jest dla osób chcących poradzić sobie ze stresem sytuacyjnym, gdy znajdą się w danej chwili w trudnej stresującej sytuacji. Wykorzystuje ono szybkie, intensywne oddychanie energetyzujące, które umożliwia zaledwie w kilka sekund przerwanie reakcji stresowej i wywołanie takiego samopoczucia, jakie pojawiłoby się po 20 minutach ćwiczeń fizycznych lub medytacji. Autorzy (Loyd, Johnson, 2014) sugerują jednak stosowanie techniki kilka razy dziennie niezależnie od tego, czy znajdujemy się w danej chwili w sytuacji stresowej. Taka regularna praktyka powoduje zwiększenie świadomości oddechu, jego pogłębienie, co w następstwie prowadzi do powiększenia objętości płuc a to sprzyja zdrowiu i potencjalnie wydłuża życie.

Techniki samoregulacji według Instytutu HeartMath

Instytut HeartMath jest amerykańską instytucją badawczą, która prowadzi badania dotyczące serca jako kluczowego organu w ciele ludzkim. Wyżej przedstawione fragmenty jej prac pokazują, że badacze z Instytutu skupiają się nie tylko na sercu, ale ogólnie na równowadze w organizmie ludzkim. Akcentują znaczenie układu nerwowego i różne sposoby komunikacji i synchronizacji układów wewnętrznych, w szczególności sposoby oparte na przepływach energetycznych. Podkreślają znaczenie pozytywnych emocji i uczuć w osiąganiu stanu koherencji fizjologicznej, zwanej koherencją rytmu serca. Pracownicy Instytutu opracowali szereg prostych technik samoregulacji (Goelitz i Rees, 2011) (McCraty i Childre, 2002), które umożliwiają jednostce uzyskanie większej kontroli nad swoim umysłem i stresem emocjonalnym oraz poprawiają funkcjonowanie ich autonomicznego układu nerwowego. Poniżej przedstawiono kilka wybranych technik proponowanych przez Instytut.

Technika „Stopklatki” to krótkie, czasami nawet jednogminutowe ćwiczenie, które pozwala osiągnąć znaczącą zmianę w percepcji. To więcej niż pozytywne myślenie. Tworzy mocną, serdeczną zmianę w postrzeganiu

Ćwiczenie oddechowe „NATYCHMIASTOWY EFEKT”

- 1) **Oceń poziom swojego stresu w skali od 0 do 10**, gdzie zero oznacza, że w ogóle nie czujesz stresu, a dziesięć, że stres jest nie do zniesienia. Skup się na ogólnym poziomie stresu, jaki czujesz w danym dniu lub chwili. Jak jest silny? W jakim stopniu wpływa na twoje samopoczucie, na to jak odnosisz się do innych, na to, jak postrzegasz świat? Czy odczuwasz go w jakimś miejscu w ciele? Kiedy ocenisz poziom stresu przed i po ćwiczeniu, będziesz mógł stwierdzić w jakim stopniu obniżyłeś jego poziom.
- 2) **Złącz dłonie w dowolny wygodny sposób**. Można złożyć dłonie jak do modlitwy, zapleść palce obu dłoni lub złączyć je inaczej – chodzi o to, aby dłonie się stykały.
- 3) **Skup się na stresie, którego chcesz się pozbyć z organizmu – fizycznym, emocjonalnym lub duchowym**.
- 4) **Przez 10 sekund stosuj Oddychanie Energetyzujące**:
 - Stosuj szybkie i energiczne oddychanie brzuszne. W tym celu mocno wydmuchuj powietrze i zasysaj je przez usta. Pracuj przeponą tak, aby podczas wdechu brzuch się unosił, a podczas wydechu opadał. Jeśli poczujesz, że kręci ci się w głowie, oddychaj w ten sam sposób, ale mniej intensywnie.
 - Stosując Oddychanie Energetyzujące, wyobrażaj sobie coś pozytywnego. Może to być obraz stresu opuszczającego ciało lub jakaś spokojna sceneria, lub cokolwiek, co dla ciebie jest odwrotnością stresu. Przykładowo, jeśli czujesz złość, możesz wyobrażać sobie lub powtarzać w myślach cierpliwość lub spokój. Jest to medytacyjna część tego ćwiczenia (Loyd, Johnson, 2014).

sytuacji, innych osób lub nas samych. Przydatna w sytuacjach trudnych i stresujących. Poniżej przedstawione są kolejne działania składające się na technikę.

Podsumowanie

Obok prezentowanych technik relaksacyjnych z koncentracją na sercu i pozytywnych emocjach, które zostały zaproponowane przez instytut HeartMath w ostatnich dwóch dekadach, należy zauważyć, że wiele innych technik odwołuje się do analogicznych me-

tod i wykorzystuje podobne sposoby oddziaływania na człowieka. Wymienić tu można jogę nidrę, która m.in. obejmuje ćwiczenia pozytywnego myślenia, w trakcie których pracuje się nad wyrobieniem pozytywnej, pełnej życzliwości postawy do siebie i otaczającego świata. Z kolei Trening Autogenny Schultza zawiera ćwiczenia, które prowadzą do spowolnienia oddechu, zwalniania i regulacji rytmu serca oraz stymulują wewnętrzną równowagę i synchronizują prace układów wewnętrznych prowadząc do stanu koheren-

Technika „Szybkiej Koherencji” (Quick Coherence)

1) Oddychanie skoncentrowane na sercu.

Skoncentruj swoją uwagę w obszarze serca. Wyobraź sobie, że twój oddech wpływa do serca i klatki piersiowej i wypływa z nich. Oddychaj trochę wolniej i głębiej niż zwykle. Wskazówka: wdech 5 sekund, wydech 5 sekund (lub jakikolwiek inny rytm).

2) Aktywowanie pozytywnych uczuć.

Spróbuj szczerze i głęboko poczuć uzdrawiające uczucia takie jak wdzięczność lub troska o kogoś lub coś w twoim życiu. Sugestia: Spróbuj przypomnieć sobie i ponownie przeżyć emocję lub uczucie, jakie masz dla kogoś, kogo kochasz, np. miłość do zwierzątka, sympatia do specjalnego miejsca czy osiągnięcia itp. Możesz także skupić się na uczuciu spokoju lub lekkości.

Technika „Stopklatki” (Freeze Frame)

- 1) Daj sobie czas. Wycofaj się tymczasowo ze swoich myśli i uczuć – w szczególności tych stresujących.
- 2) Skoncentruj swoją uwagę na obszarze w okolicy serca. Oddychaj normalnie.
- 3) Szczerze postaraj się aktywować pozytywne uczucia i emocje. Staraj się poczuć bardziej niż tylko wizualizować chwilę, w których wykazywałeś troskę o kogoś lub wdzięczność.
- 4) Zadać pytanie z głębi serca – Co powinieneś zrobić lub jaką przyjąć postawę, aby efektywnie pozbyć się stresu.
- 5) Posłuchaj odpowiedzi swojego serca i poczuć zmianę w swoich uczuciach bądź percepcji. Pozostań w tym stanie. Odczucia serca są często bardzo subtelne, stąd odpowiedź na temat

Technika „Wewnętrznej Lekkości” (Inner Ease)

- 1) Uświadom sobie swoje prawdziwe uczucia
Jeśli jesteś zestresowany lub twoje serce się zamknęło, dostrzeż swoje uczucia. Mogą to być uczucia takie jak: frustracja, niecierpliwość, lęk, przeciążenie, złość, osądzanie itp.
- 2) Oddychanie skoncentrowane na sercu
Poświęć trochę czasu i wykonuj oddech skoncentrowany na sercu: odetchnij trochę wolniej niż zwykle; zauważ, że oddychasz przez serce lub obszar klatki piersiowej.
- 3) Wyobraź sobie poczucie wewnętrznej lekkości i równowagi
Podczas oddechu skoncentrowanego na sercu, wyobraź sobie że z każdym oddechem wciągasz poczucie wewnętrznego spokoju, a twój umysł i emocje wypełniają się równowagą i dbałością o własne serce. Gdy miłość i troska o siebie wnikają do organizmu człowieka aktywuje to korzystne hormony i zwiększa odporność.
- 4) Potwierdź, zakotwicz i utrzymuj stan spokoju
Kiedy stresujące emocje uspokoją się, potwierdź z głębi serca, że pragniesz zakotwiczyć i utrzymać stan lekkości i spokoju, gdy ponownie zaangażujesz się w swoje projekty, wyzwania

cji fizjologicznej (Kulmatycki i Torzyńska, 2013). Praktykowanie ćwiczeń uważności (Mindfulness), aby było skuteczne i przyniosło nam obniżenie poziomu przeżywanego stresu, także musi być poparte odpowiednią postawą mentalną obejmującą: tolerancję emocjonalną, autorefleksję, współczucie, życzliwość dla siebie i innych, jasność i otwartość umysłu, łagodność, cierpliwość, ufność, nieprzywiązywanie się i odpuszczanie. Techniki relaksacyjne z zaangażowaniem serca wpływają na obniżenie stresu fizjologicznego i poprawę ogólnego stanu zdrowia. Przyczyniają się także do zwiększenia poczucia dobrostanu, spełnienia i szczęścia. Weryfikację tej tezy można przeprowadzić nie tylko przez badania statystyczne wśród osób stosujących takie techniki, ale także przez monitorowanie funkcji serca oraz pomiar zmienności rytmu zatokowego (HRV) u tych osób. Badania wykazały, że odpowiednio dobrane ćwiczenia relaksacyjne normują przebiegi HRV, co często łączy się później z poprawą stanu zdrowia. Z pewnością jedną techniką pomiarową jak HRV dotyczącą stresu nie stanowi bogatej palety możliwości do badania tego zjawiska w sposób ilościowy i przydałoby się tu opracowanie innych metod, którymi można by potwierdzić rezultaty otrzymane za pomocą HRV. Ogólnie ćwiczenia relaksacyjne wpływają na poprawę stanu energetycznego organizmu. Tutaj ma się na myśli spójne współdziałanie układów wewnętrznych organizmu a zwłaszcza równowagę działania części współczulnej i przywspółczulnej układu nerwowego, z uwzględnieniem ich wzajemnej komunikacji za pośrednictwem pola elektromagnetycznego.

Mimo że pomiary składowych elektrycznej i magnetycznej pola elektromagnetycznego są dziś możliwe w szerokim zakresie, wydaje się jednak, że komunikacja energetyczna zachodząca wewnątrz i pomiędzy organizmami żywymi zostanie jeszcze przez jakiś czas zagadką.

Bibliografia

- Bogusławski W, Solarz-Bogusławska J. „Zmienność rytmu zatokowego HRV”, *Medycyna Rodzinna* 4/2017, s. 265-272;
- Goelitz J., Rees R.A. „The College De-Stress Handbook – Keeping Cool Under Pressure From the Inside Out”, HeartMath Institute, Boulder Creek, 2011;
- Heszen I., Sęk H. „Psychologia zdrowia”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2007;
- Kulmatycki L., Torzyńska K. „Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji”, Wydawnictwo AWF, Wrocław, 2013;
- Loyd A., Johnson B. „Kod Uzdrawiania”, Burda Publishing Polska, Warszawa, 2014;
- McCarty R. „The Energetic Heart. Bioelectromagnetic Interactions Within and Between People”, HeartMath Institute, Boulder Creek, 2003;
- McCarty R. „Science of the heart – Exploring the role of the heart in human performance. Volume 2”, HeartMath Institute, Boulder Creek, 2015;
- McCarty R., Childre D. „The Appreciative Heart – The Psychophysiology of Positive Emotions and Optimal Functioning”, HeartMath Institute, Boulder Creek, 2002;
- Ogińska-Bulik N, Juczyński Z. „Osobowość stres a zdrowie”, Difin, Warszawa, 2010;
- Shimoff M., Kline C. „Sekret bezwarunkowej miłości. 7 kroków do życia pełnego miłości”, MT Biznes Sp. z o.o., Warszawa, 2012.

Rytm, który leczy

Oddziaływanie muzyki na emocje człowieka sprawia, że ta forma terapii jest szczególnie korzystna dla regulacji układu nerwowego, którego harmonijne funkcjonowanie ulega zaburzeniom pod wpływem skrajnie stresujących wydarzeń. Terapia bębnami jest szczególną formą muzykoterapii, która znajduje zastosowanie u osób po przeżytej traumie, pochodzących z różnych grup wiekowych i kulturowych.

Rozwój nowych metod diagnozowania w medycynie zaowocował wzrostem wiedzy na temat mechanizmów działania układu nerwowego w sytuacjach zagrożenia życia lub utraty zdrowia. Te same metody badań dostarczyły także dowodów wskazujących na dużą aktywność mózgu podczas słuchania/grania muzyki. Inspiracją do napisania tej pracy stało się stworzenie przestrzeni, gdzie oba te obszary mogą się spotkać i stanowić swoje lustrzane odbicie. Przestrzeni otwartej na holistyczne podejście do zdrowia, samoświadomość ciała/emocji, zagadnienia związane z pamięcią wydarzeń przechowywaną w ciele, a także na tradycyjne obrzędy uzdrawiania związane z rytmem i ruchem, które zajmują szczególne miejsce wśród moich zainteresowań.

Trauma, czyli rana

Greckie słowo trauma oznacza ranę, uraz, skaleczenie. W szerszym znaczeniu to bolesne, graniczne doświadczenie będące zranieniem w sensie fizycznym lub psychicznym. Rozpatruję traumę jako uraz psychiczny spowodowany ekstremalnym, zagrażającym życiu lub zdrowiu wydarzeniem, które zaburza równowagę naszego organizmu. Trauma wiąże się ze skrajnie silnymi, negatywnymi emo-

cjami takimi jak lęk, przerażenie, bezradność, które przeciążają i wyczerpują system psychologicznej i neurobiologicznej autoregulacji. Przebieg zaburzeń pourazowych zależy od kilku nakładających się na siebie czynników: wiek, zasoby wewnętrzne, siła stresora, czas narażenia na jego działanie, fakt czy było to zdarzenie izolowane czy też powtarzające się, spowodowane celowym działaniem człowieka czy tragicznym zbiegiem okoliczności.

Pierwsze teksty źródłowe opisujące wpływ traumatycznych wydarzeń na psychikę i zachowanie ludzi pochodzą z czasów starożytnych. Opisy powstające w kolejnych epokach historycznych obrazują stałość symptomów. Wskazuje to na uniwersalność ludzkiej natury, jej wrażliwość, bez względu na upływ czasu, zmiany cywilizacyjne czy podłoże kulturowe. Przełomowym momentem w studiach nad zaburzeniami skrajnego stresu było uwzględnienie jego symptomów w opublikowanym w 1980 r. trzecim wydaniu „Podręcznika diagnostyczno-statystycznego zaburzeń psychicznych” (DSM III) Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (APA). Wtedy to zespół stresu pourazowego (ang. Posttraumatic Stress Disorder - PTSD) został uznany za zaburzenie lękowe, którego czynnik etiologiczny ma źródło poza jednostką. Kategorią stresorów traumatycznych objęto wydarzenia wykraczające poza zwykłe, ludzkie doświadczenia, takie jak wojna, niewola, gwałty, tortury, molestowanie, Holocaust, bombardowania atomowe, klęski żywiołowe, katastrofy technologiczne spowodowane przez człowieka (eksplozje fabryczne, wypadki komunikacyjne). Wraz z oficjalnym uznaniem PTSD za zaburzenie psychiczne, nastąpił rozwój badań nad konsekwencjami traumatycznych przeżyć i skutecznymi sposobami terapii. Doprowadziło to do korekty kryteriów diagnostycznych w kolejnych wydaniach podręcznika DSM. Obowiązująca aktualnie klasyfikacja zespołu stresu pourazowego zawarta w DSM V opublikowanym w 2013 r. zalicza PTSD do kategorii zaburzeń związanych z traumą i stresem. Zgodnie z jej wytycznymi diagnoza PTSD u osób dorosłych (dodatkowe kryteria diagnostyczne dotyczą dzieci poniżej 6 r.ż.) może być stwierdzona po spełnieniu poniższych kryteriów i objawów:

A. Stresor:

Ekspozycja na śmierć, zagrożenie śmiercią,

poważne zranienie lub przemoc seksualną poprzez:

- bezpośrednie doświadczenie zdarzenia traumatycznego,
- bycie świadkiem zdarzenia traumatycznego,
- bycie poinformowanym o uczestniczeniu najbliższych osób (rodzina, przyjaciele) w traumatycznym zdarzeniu,
- doświadczenie powtarzających się lub skrajnie ekstremalnych sytuacji traumatycznych w związku z wykonywaną pracą (np. ratownicy medyczni, policjanci, strażacy).

B. Intruzje/ponowne przeżywanie:

- nawracające, mimowolne wspomnienia, retrospekcje (epizody dysocjacyjne),
- niepokojące sny,
- przedłużony psychologiczny dystres.

C. Unikanie:

- próby unikania przykrych wspomnień, myśli, obrazów, uczuć,
- strategie behawioralne oraz próby unikania kontaktu z traumatycznymi bodźcami i sytuacjami związanymi z traumatycznym zdarzeniem.

D. Zmiany w procesach poznawczych i nastroju:

- niezdolność do przywoływania kluczowych cech traumatycznego zdarzenia, amnezja dysocjacyjna,
- uporczywe /zniekształcone negatywne przekonania i oczekiwania dotyczących siebie, świata (np. jestem zły, świat jest niebezpieczny i wrogi, nic dobrego nie może się wydarzyć, nikomu nie należy ufać),
- utrwalone poczucie winy względem siebie lub innych spowodowane błędnym rozumieniem przyczyn lub konsekwencji traumatycznego wydarzenia,
- utrzymujące się negatywne emocje i uporczywa niezdolność do przeżywania pozytywnych emocji, takich jak miłość, przyjemność, czego konsekwencją jest trudność w utrzymaniu bliskich, znaczących związków interpersonalnych.

E. Zmiany w pobudzeniu i reaktywności:

- drażliwe/agresywne zachowanie,
- autodestrukcyjne/lekkomyślne zachowanie,
- nadmierna czujność,
- przesadna reakcja przestachu,
- problemy z koncentracją,
- zaburzenia snu.

F. Czas trwania:

- objawy z kryteriów B,C,D i E utrzymują się

przez co najmniej jeden miesiąc od przeżycia traumatycznych wydarzeń.

G. Znaczenie dla funkcjonowania:

- doświadczenie niepowodzeń w sferze społecznej, zawodowej w związku z przeżytą traumą.

H. Wyłączenie:

Symptomy psychiczne i reakcje behawioralne nie są spowodowane lekami, używaniem substancji, innymi chorobami.

Zaburzenia stresu pourazowego są wyrazem przeciążenia zdolności adaptacyjnych organizmu. Psychopatologię reakcji traumatycznych diagnozuje się dopiero, gdy zaistnieje kontinuum nasilenia symptomów w czasie i kontinuum dysfunkcyjnego wpływu na psychospołeczną aktywność osoby.

Niektórzy psychiatrzy (m.in. Baseel van der Kolk) zauważają, że diagnostyczna etykieta towarzyszy ludziom aż do śmierci, wpływając znacząco na własną ocenę oraz poczucie wartości. Podkreśla się zatem coraz częściej potrzebę indywidualnego spojrzenia na osoby po doświadczeniu traumy, zwracając szczególną uwagę na ich podmiotowość, własne zasoby, potencjał twórczy, które mogą odegrać ważną rolę w powrocie do zdrowia i odbudowie wewnętrznej równowagi.

Z pokolenia na pokolenie

Badania z zakresu epigenetyki świadczą o możliwości dziedzicznego przekazywania doświadczonej traumy. Wydarzenia o silnie negatywnym zabarwieniu emocjonalnym mają wpływ na ekspresję genów i zmianę niektórych wzorców metylacji. Dzieje się tak w przypadku traumy, która wpływa na zmianę gospodarki neurohormonalnej. Dzieci traumatyzowanych rodziców mają większą podatność na wystąpienie psychofizycznych symptomów stresu pourazowego w swoim życiu, choć same nie musiały go bezpośrednio doświadczyć. Przekazywana następnym pokoleniom trauma powoduje, że osoby nie znając historii rodziny, zachowują się w niezrozumiały sposób, np. przeżywają irracjonalne lęki, ponieważ pamięć o traumatycznych doświadczeniach przechowywana jest na poziomie komórkowym. Pamięć komórkowa (metaboliczna, epigenetyczna) może się ujawniać co najmniej do trzeciego pokolenia od momentu zaistnienia urazu.

Ucieczka, walka, bezruch

Wydarzenia, którym towarzyszą silne negatywne emocje, oddziałują za pośrednictwem układu nerwowego na cały organizm człowieka. Objawy zespołu stresu pourazowego są efektem zmian, jakie powstają w mózgu, a także zaburzenia autoregulacji oraz reorganizacji mechanizmów adaptacyjnych, których zadaniem jest optymalizacja działań w sytuacji zagrożenia.

Reakcje adaptacyjne będące odpowiedzią organizmu na stresujące wydarzenia wynikają z aktywacji współczulnego układu nerwowego oraz osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, dzięki czemu możliwe jest podjęcie walki lub ucieczki:

- wzrasta tętno i ciśnienie krwi, która przekierowywana jest do mięśni szkieletowych, by umożliwić szybki ruch,
- przyspiesza oddech oraz praca serca celem zwiększenia ilości tlenu dostarczanego do organizmu,
- następuje odpływ krwi ze skóry, by zmniejszyć konsekwencje ewentualnych zranień i urazów,
- rozszerzają się źrenice przystosowując wzrok do zwiększonej aktywności,
- osłabiają się reakcje obronne układu odpornościowego, co ogranicza powstawanie stanów zapalnych w przypadku odniesienia ran.

Reakcja walki lub ucieczki współlistnieje z pobudzeniem układu współczulnego w sytuacji, gdy skuteczną odpowiedzią na zagrożenie wydaje się być działanie. Natomiast, gdy obrona lub ucieczka są niemożliwe, zostaje dodatkowo pobudzony układ przywspółczulny, który powoduje stan znieruchomienia (tzw. toniczny bezruch). Manifestuje się on zmienionym poczuciem czasu, brakiem odczuwania lęku oraz zmniejszoną wrażliwością na ból (analgezia), wynikającą z wytwarzania przez mózg substancji morfinopodobnych. W przypadku PTSD stany znieruchomienia mogą towarzyszyć różnym sytuacjom życia codziennego i objawiać się przejściową apatią, wycofaniem czy niemożnością podejmowania działań. Wszystkie trzy strategie adaptacyjne - ucieczka, walka lub znieruchomienie - są automatycznymi odpowiedziami organizmu na sytuację zagrożenia, znajdują się poza bezpośrednim zasięgiem filtrującego działania mózgu racjonalnego (kora mózgowa), którego funkcje analityczne opóźniałyby czas reakcji mającej na celu przetrwanie.

Potraumatyczna reorganizacja systemu ostrzegawczego organizmu, nasilone uwalnianie hormonów stresu aktywuje wzmożoną reakcję na bodźce w sytuacjach obiektywnie bezpiecznych. Uwalniany przez dłuższy czas kortyzol wydzielany przez nadnercza uszkadza sieci

1. bęben ramowy
2. bęben oceaniczny
3. bodhran
4. daf
5. bęben szamański
6. tamburyn
7. tabla
8. udu
9. conga
10. djembe
11. balafon
12. talking drum
13. darabuka
14. cajon
15. chajchas
16. marakasy
17. guiro
18. kalimba
19. kij deszczowy
20. dzwonki tingsha



neuronowe hipokampu, który bierze udział w procesach zapamiętywania (kodowanie wydarzeń jako zakończonych i umieszczanie ich we właściwym kontekście czasowym). Powoduje to, że wrażenia zmysłowe, które towarzyszyły traumatycznym przeżyciom, nie stają się wspomnieniem, są traktowane i przeżywane jako fragmenty teraźniejszości. W przeciwieństwie do atrofi neuronów hipokampa, ciało migdałowate uczestniczące w reakcjach emocjonalnych, ułatwiające przetwarzanie doświadczeń zmysłowych, nie ulega anatomicznym zmianom pod wpływem działania hormonu stresu. Hiperaktywność tej struktury skorelowanej z pamięcią niedeklaratywną (utajoną, niewerbalną, emocjonalną, zawierającą automatyczne zachowania), przy jednoczesnym ograniczeniu funkcjonowania hipokampu związane z pamięcią deklaratywną (jawną, werbalną, opartą na myśleniu, pojęciach, faktach) skutkuje zaburzeniem synergii procesów zapamiętywania. Sytuacje traumatyczne zapisywane w pamięci utajonej, nie są kodowane za pomocą wyrażen językowych, a jedynie w postaci wrażeń zmysłowych powracających w postaci uciążliwych retrospekcji. Skojarzenie miejsca, zapachu, obrazu, dźwięku, dotyku, pozycji ciała z pierwotnym urazem wywołuje szereg niekontrolowanych odpowiedzi psychofizycznych (rozdrażnienie, napady lęku, agresywne zachowania skierowane na zewnątrz lub przeciwko sobie, zneruchomienie). Są one spotęgowane przez nadreaktywność sensoryczną i przeciążeniem bodźcami. Wyostrenie zmysłów mające z perspektywy ewolucyjnej pomóc zlokalizować źródło niebezpieczeństwa, prowadzi w przetrwałych stanach zagrożenia do wzmożonej czujności zmysłowej i zniekształceń w odbiorze bodźców.

Deficyty pamięci werbalnej podczas ostrego stresu współlistnieją z ograniczeniem aktywności innej struktury odpowiedzialnej za generowanie mowy - ośrodka Broki kory mózgowej. Stąd też wynika trudność w słownym wyrażaniu myśli, uczuć w następnie silnego stresu, możliwa jest również przejściowa utrata głosu.

Zmiany w postrzeganiu otaczającej rzeczywistości po wydarzeniach traumatycznych są spowodowane zanikiem świadomego kontaktu z wrażeniami płynącymi z ciała m.in. poprzez nerw błędny. Siła przytłaczających przeżyć może spowodować dysocjacyjne odcięcie

się od własnych doznań, niemożność identyfikacji własnych odczuć psychicznych i fizycznych. Taki brak zdolności do rozumienia, nazywania oraz wyrażania emocji, określany mianem aleksytymii, jest jednym z częściej spotykanych objawów stresu pourazowego. Nie rozumiejąc własnych emocji nie można zrozumieć emocji innych, co potwierdzają badania płatów czołowych mózgu zaangażowanych m.in. w zachowania społeczne.

Teoria poliwalgalna

Związki między neurofizjologią, stanami afektywnymi oraz zachowaniami społecznymi człowieka, a tym samym procesy leżące u biologicznych i behawioralnych, emocjonalnych symptomów obserwowanych w PTSD wyjaśnia teoria poliwalgalna psychiatrii i neurobiologa Stephena Porges.

Nazwa teorii poliwalgalnej odnosi się do istnienia nerwu błędnego (łac. *nervus vagus*), który jest jednym z nerwów czaszkowych. Stanowi on przywspółczulny element autonomicznego układu nerwowego i składa się z dwóch gałęzi odpowiedzialnych za różne strategie behawioralne. Jedna z nich – starsza ewolucyjnie - jest związana z reakcjami obronnymi, druga - z zachowaniami społecznymi, poczuciem bezpieczeństwa. Nerw błędny wpływa na działanie mięśni biorących udział w interakcjach społecznych - mięśni twarzy (mimika), mięśni krtani (ton głosu), mięśni ucha (odbiór dźwięków), obejmuje swoim zasięgiem narządy klatki piersiowej oraz jamy brzusznej oraz synchronizuje aktywność współczulnej i przywspółczulnej części autonomicznego układu nerwowego. O naszym działaniu w sytuacji zagrożenia decyduje neurocepcja, czyli wg teorii poliwalgalnej, podświadomy system powiązany z autonomicznym układem nerwowym, oceniający stopień bezpieczeństwa. Jeśli będąc w traumatycznych okolicznościowych człowiek otrzyma wsparcie i pomoc od innych osób, prawdopodobieństwo negatywnych skutków tych wydarzeń maleje. Zaangażowanie społeczne wpływa na poczucie komfortu psychicznego. Jeśli nie jest ono obecne w przełomowych momentach (samo zdarzenie lub najbliższe chwile po nim), spirala napięcia wzmacnia się, czego rezultatem jest walka, ucieczka lub zneruchomienie. Z tego względu teoria poliwalgalna wyróżnia trzy hierarchiczne pobudzone części autonomicz-

nego układu nerwowego, które wpływają na reakcje adaptacyjne organizmu człowieka w sytuacjach, związanych z zagrożeniem zdrowia i życia – poza systemem współczulnym i przywspółczulnym, istnieje także niezwykle istotny system zaangażowania społecznego połączony z funkcjonowaniem nerwu błędnego. Odgrywa on ważną rolę w profilaktyce i terapii traumy.

W poczuciu bezpieczeństwa

Zaburzenia potraumatyczne ze względu na okoliczności ich powstawania nie stanowią choroby w klasycznym rozumieniu tego słowa, stanowią raczej adaptacyjną odpowiedź organizmu na przytłaczające przeżycia. Takie podejście, którego zwolennikiem jest holenderski psychiatra Beesel van der Kolk, uwzględnia przekonanie o zdolności do samouzdrawiania, przywraca podmiotowość wypartą w medycynie klasycznej, która często pomija fakt, że każdy człowiek może kontrolować własną fizjologię, poprzez oddech, aktywność fizyczną czy dotyk. Współtworzenie procesu leczenia pozwala na odzyskiwanie kontroli nad własnym losem, pogłębia samoświadomość oraz otwiera drogę ku prozdrowotnym zachowaniom. Jest również relacją – z samym sobą, z terapeutą, a w szerszej perspektywie sprzyja podtrzymaniu więzi z najbliższym otoczeniem czy społecznością lokalną. Sprowadza się to w ostatecznym rozrachunku nie tylko do poprawy zdrowia, ale również do polepszenia jakości codziennego życia.

Pierwszy etap terapii traumy, od którego zależy w znacznym stopniu jej dalszy przebieg, polega na ugruntowaniu oraz wzbudzeniu poczucia bezpieczeństwa, bez którego nie można się cofnąć świadomie w przeszłość, by uzdrowić dawne urazy. Poczucie bezpieczeństwa oraz zaufanie w relacji terapeutycznej są podstawowym warunkiem procesu terapeutycznego ze względu na duże ryzyko wystąpienia silnych lęków, intruzji, stanów przytłoczenia, dekomensacji i wtórnej traumatyzacji. Ćwiczenia mające na celu stopniowe zwiększanie świadomości ciała, odczuwanie jego granic rozwijają poczucie autokontroli oraz sprawczości i sprawiają, że osoba będzie lepiej funkcjonować w codziennym życiu.

Spośród metod przynoszących pozytywne efekty w terapii PTSD wyróżnia się m.in. Terapię Somaticzną Petera Levine (ang. Somatic

Experiencing – SE), Zorientowaną na Traumę Psychoterapię Poznawczo-Behawioralną (ang. Trauma-Focused Cognitive-Behavioural Therapy - CF-CBT), Terapię Odwrażliwiania za Pomocą Ruchu Gałek Ocznych Francine Saphiro (ang. Eye Movement Desensitisation and Reprocessing - EMDR), Neuroterapię (ang. Neurofeedback – NFB), Ćwiczenia Uwalniające od Stresu i Traumy (ang. Tension and Trauma Releasing Exercises – TRE), różne formy arteterapii i muzykoterapii oraz techniki pracy z ciałem i umysłem (joga, medytacja/mindfulness).

W innych wymiarach

Muzykoterapia sięga swoimi korzeniami do czasów archaicznych. Odgłosy natury otaczającej człowieka inspirowały do ich naśladowania i tworzenia różnego rodzaju dźwięków, melodii. Muzyka w społecznościach plemiennych stanowiła niezbędny element obrzędów i ceremonii, wzmacniała więzi społeczne, zmniejszając poczucie lęku w świecie, gdzie sacrum i profanum nawzajem się przenikały. Choroba była postrzegana jako działanie złych duchów i w zależności od jej przyczyn stosowano odpowiednie zioła, medykamenty, modlitwy, pieśni i tańce. Rytuałom uzdrawiania przewodniczył szaman, ale najczęściej brała w nich udział cała społeczność lokalna. Podstawowym narzędziem uzdrawiania w społecznościach szamańskich jest bęben. Szamani przy jego dźwiękach wchodzą w odmienne stany świadomości i odbywają podróż do innych wymiarów, aby odzyskać w czasie transu utracone części duszy chorego. Wszechświat w kosmologii szamańskiej jest trójpoziomy – tworzą go świat górny, świat środkowy oraz świat dolny. Wszystkie istoty zamieszkujące te światy są ze sobą powiązane. Choroba jako utrata duszy może być spowodowana urazem, interwencją duchów pochodzących ze świata górnego lub dolnego. Uzdrawianie polega na holistycznym podejściu do życia, przywróceniu wewnętrznej równowagi organizmu człowieka oraz społeczności, której jest częścią. Bęben szamana stanowi pomost między światem widzialnym i niewidzialnym, ma w sobie energię życia wierzchowca (konia, jelenia, wielbłąda), który pozwala przemieszczać się pomiędzy różnymi wymiarami. W wierzeniach azjatyckich zwierzę, którego skóra została użyta do wykonania bębna, ożywa

ponownie podczas gry. W Ameryce Północnej dźwięki bębna przywołują zwierzę totemiczne, pełniące funkcje ochronne. Bębny towarzyszą również zabiegom uzdrawiania w Afryce, gdzie muzyka stanowi ważny element życia społeczności. Muzykoterapeutyczne oddziaływanie bębnów podczas obrzędów istniało, gdy ich skuteczność oparta na rytmicznych dźwiękach nie była potwierdzona naukowo.

Profesjonalna muzykoterapia poparta badaniami klinicznymi powstała w XX w. i znalazła zastosowanie w wielu specjalizacjach medycyny. Jej interdyscyplinarność wyraża się w związkach z psychologią, psychiatrią, neurobiologią, rehabilitacją, jak również z innymi dziedzinami nauk - akustyką, audiologią, socjologią muzyki, etnomuzykologią. Jest ona swoistą fuzją wiedzy i sztuki, wzbogaconą o pogłębioną relację terapeutyczną. Integruje więc nieprzystające pozornie jakości - subiektywną, indywidualną ekspresję twórczą, obiektywną analizę naukową oraz wartości społeczne takie jak empatia, uważność, komunikacja, wsparcie, wspólnotowość. Definicje muzykoterapii odzwierciedlają jej wielozadaniowe konotacje. Będę posługiwała się najbliższym mi ujęciem muzykoterapii, zaproponowanym przez Krzysztofa Stachyrę, który traktuje muzykoterapię w kategoriach procesu opartego „na wykorzystaniu muzyki lub jej elementów (dźwięk, rytm, melodia, harmonia) w celu ochrony i przywracania zdrowia, poprawy funkcjonowania lub wspierania rozwoju wewnętrznego potencjału osób z różnymi potrzebami natury emocjonalnej, fizycznej, umysłowej, społecznej lub duchowej”. Muzykoterapia obejmuje szeroki wachlarz pasywnych i aktywnych oddziaływań terapeutycznych, do których należą uważne słuchanie, relaksację przy dźwiękach muzyki, śpiew, ćwiczenia mowy, ruch inspirowany muzyką, improwizacja, a także gra na instrumentach.

Muzyka, która porusza

Muzyka jest zbiorem dźwięków. Dźwięki to fale ciśnieniowe powstające w wyniku drgań cząsteczek rozchodzących się w środowisku. Wibracje mechaniczne oddziałują na narząd słuchu i zostają przekształcone w impulsy elektryczne dekodowane przez układ nerwowy jako wrażenie słuchowe. Ucho ludzkie może usłyszeć dźwięki o częstotliwości 20-20000

herców. Fale dźwiękowe posiadające inną częstotliwość oddziałują na organizm człowieka, choć nie są wychwytywane przez zmysł słuchu. Wrażenia słuchowe podlegają wieloetapowemu przetwarzaniu i analizie, dzięki którym zróżnicowane zostają właściwości dźwięku – wysokość, częstotliwość, długość, a także sekwencje i powiązania dźwięków, tworzące melodię i rytm.

Muzyka wywiera kompleksowy wpływ na ciało i psychikę człowieka. Treści muzyczne ze względu na swoją złożoność powodują, że ich interpretacja ma charakter rozproszony i wymaga zaangażowania wielu obszarów mózgu odpowiedzialnych za przetwarzanie informacji dźwiękowych. Słuchanie muzyki wpływa na komunikację między prawą i lewą półkulą mózgową, stymuluje procesy neurogenezy i neuroplastyczności. Postrzeganie/reprodukcja rytmu aktywuje części mózgu związane z motoryką i sprawia, że muzyka dosłownie porusza osobę od wewnątrz, nawet jeśli nie przejawia ona żadnych oznak zachowań motorycznych związanych z dźwiękiem (np. wystukiwanie rytmu). Automatyczna, fizjologiczno-emocjonalna odpowiedź organizmu na stymulację dźwiękową związana jest ze zjawiskiem tzw. wodzenia akustycznego (ang. acoustic driving) polegającym na rezonansie i dopasowaniu rytmów procesów fizjologicznych (rytm oddechu, bicie serca, przepływ sygnałów nerwowych) z rytmem słuchanej muzyki. Zmiany, które występują w mózgu pod wpływem muzyki, zachodzą również podczas jej wyobrażania.

Przyjemność słuchania/tworzenia muzyki jest związana z aktywacją ośrodka nagrody, porównywalną do pobudzenia towarzyszącego jedzeniu i aktom seksualnym, które z ewolucyjnego punktu widzenia są niezbędne do przetrwania. Badania naukowe potwierdzają również silne powiązania pomiędzy strukturami neuronowymi uczestniczącymi w procesach percepcji muzyki i strukturami procesów emocjonalnych mózgu (ciało migdałowe, kora czołowa), dzięki czemu następuje harmonizacji autonomicznych reakcji układu nerwowego - hamowanie nadreaktywności współczulnego układu nerwowego oraz pobudzanie przywspółczulnego układu nerwowego.

Utwory muzyczne mogą oddziaływać stymulująco, wyciszać lub pobudzać, oddziaływać na wyobraźnię, wywoływać asocjacje i reak-

cje behawioralne. Muzyka stanowi bodziec do wykonywania różnych zadań motorycznych, sprzyja aktywnemu wypoczynkowi, powoduje wzrost motywacji do uczestniczenia w działaniach terapeutycznych. Ćwiczenia komponowania rozwijają zdolność do planowania, organizowania, komunikacji, przekazywania intencji. Wykonywanie wcześniej usłyszanych utworów muzycznych wpływa na uważność, pamięć. Natomiast naturalna prostota tworzenia i improwizowanie pobudza ekspresję emocjonalną, rozwija funkcje poznawcze, wyzwala kreatywność. Muzyka tworzy bezpieczny kontekst dla działań terapeutycznych, zwłaszcza gdy osoby przejawiają trudność w werbalnym wyrażaniu swoich emocji i doświadczeń. Jej zastosowanie w terapii jest uniwersalne, bez względu na wiek czy kulturę. A w przypadku stresu traumatycznego – bez względu również na rodzaj czynnika etiologicznego.

W rytmie serca, w rytmie oddechu

W ciągu minionych 40 lat nastąpił rozwój badań z zakresu wielu specjalizacji neuronauki. Pozwoliły one lepiej poznać i zrozumieć procesy uruchamiane podczas silnie stresujących sytuacji, a także opracować i wzbogacić repertuar metod mogących przynieść pozytywne efekty w ich regulacji. Terapeutyczne oddziaływanie muzyki na układ nerwowy znalazło się w centrum zainteresowań naukowców i praktyków analizujących mechanizmy przetwarzania dźwięków przez mózg. Połączenie wiedzy o zaburzeniach stresu pourazowego oraz uzdrawiającej percepcji muzyki znalazło odzwierciedlenie m.in. w teorii neurosekwencyjnego modelowania, której kluczowym elementem jest pojęcie rytmu.

Twórca tej teorii – psychiatra Bruce Perry zwrócił uwagę na stadialność rozwoju układu nerwowego człowieka, która polega na stopniowej ewolucji komórek - od najbardziej prostej, prymitywnej struktury, jaką jest pień mózgu, przez międzymózgowie, układ limbiczny, po złożoną w budowie i funkcjach korę nową. W stanach silnego zagrożenia pierwotne części mózgu aktywowane są szybciej niż struktury wyższego rzędu odpowiedzialne za racjonalne, poznawcze analizowanie sytuacji. Jest to powód, dla którego terapia stresu pourazowego powinna rozpocząć się regulacji odcinków układu nerwowego związanych z

impulsywnymi reakcjami i poczuciem lęku. Oddziaływanie muzyki na emocje człowieka sprawia, że ta forma terapii jest szczególnie korzystna dla regulacji układu nerwowego, którego harmonijne funkcjonowanie ulega zaburzeniom pod wpływem skrajnie stresujących wydarzeń. Już od okresu życia płodowego rozwijający się układ nerwowy dziecka odbiera sensomotoryczną rytmiczność uderzeń serca matki. Po urodzeniu niemowlę uspokaja się podczas kołyszących, jednostajnych ruchów kojarzonych z opiekuńczą bliskością i wpływających na poczucie bezpieczeństwa. Oddychanie odbywa się również w rytmie wdechu i wydechu. Rytm jest zatem jednym z najbardziej naturalnych poruszeń organizmu. Rytm jest również jednym z podstawowych elementów muzyki. Jego rola polega na ustalaniu relacji czasowej pomiędzy dźwiękami, czyli porządkuje dźwięki ze względu na długości ich trwania. Zastosowanie rytmicznych dźwięków w terapii PTSD wiąże się między innymi z oddziaływaniem rytmów muzyki na organiczne rytmy ludzkiego ciała, z bezpośrednim oddziaływaniem na struktury emocjonalne mózgu z uwzględnieniem kolejności ewolucyjnego rozwoju układu nerwowego. Plastyczność mózgu powoduje, że rytmiczna powtarzalność bodźców ma działanie regulujące i wywołuje trwałą zmianę w organizacji sieci neuronowej. Szczególne oddziaływanie terapeutyczne mają w tym zakresie aktywności związane z grą na instrumentach perkusyjnych, która łączy w sobie prostotę, naturalność, doznania estetyczne, sensomotoryczne oraz relacyjne.

Udu, guiro, zanza

Instrumenty perkusyjne należą do najstarszych i najbardziej rozpowszechnionych instrumentów muzycznych na świecie. Ich podstawowy kształt i zasady wydobywania dźwięku pozostały praktycznie niezmieniony od tysięcy lat. Bębny, których membrana była wykonana ze skóry aligatorów, datowane na okres neolitu, znaleziono w trakcie badań archeologicznych w Azji. Bębny są instrumentami, w których dźwięk powstaje poprzez wprowadzenie w drganie membrany, wykonanej zazwyczaj ze skóry, błony lub tworzywa sztucznego. Wibracje akustyczne uzyskiwane są wskutek uderzeń pałką, dłonią lub poprzez pocieranie. Membrana przymocowana jest do korpusu

w kształcie cylindrycznym, walcowatym, stożkowym będącym pudłem rezonansowym potęgującym brzmienie instrumentu. Bębny mogą być jedno lub dwumembranowe. Jeśli napięcie membrany jest regulowane np. wiązaniem, to dźwięki można stroić zmieniając ich wysokość oraz napięcie. Innymi czynnikami determinującymi dźwięk bębna jest kształt, wielkość korpusu, materiał z którego jest wykonany (głina, drewno, tykwa) oraz wielkość i grubość membrany.

W muzykoterapii poza bębnami dobrze sprawdzają się inne proste rytmiczne instrumenty etniczne, które mają różne rozmiary, barwy dźwięku, techniki grania, a jednocześnie nie wymagają wyspecjalizowanej wiedzy muzycznej, ani doświadczenia. Należą do nich różnego rodzaju grzechotki, np. marakasy, chajchas, kije deszczowe, balafony, cajon, udu, guiro, zanza (kalimba), dzwonki. Zadaniem muzykoterapeuty jest odpowiedni dobór instrumentów i ćwiczeń, mających realizować cele terapii.

W kręgu

Sesje terapeutyczne w muzykoterapii bębnami odbywają się w postaci spotkań indywidualnych oraz w tzw. kręgach bębniarskich. Zawierają one podwójną symbolikę – membrana bębna ma kształt koła, osoby zgromadzone w trakcie sesji terapeutycznej również tworzą krąg. Symbolika koła jest bardzo znacząca. Koło nie ma początku ani końca, jest formą doskonałą, wyraża nieskończoność i pełnię. Jego kształt sprawia, że energia nie rozprasza się i zostaje skoncentrowana w centrum. Koło jest symbolem solarnym, związanym z słońcem, księżycem, planetami, tworząca je grupa osób to swoistego rodzaju mikrokosmos społeczny.

Muzykoterapia grupowa jest formą terapii wykorzystującą w celach leczniczych dynamikę grupową – relacje z terapeutą oraz interakcje pomiędzy członkami grupy. Ważność aspektu społecznego, nie tylko w terapii bębnami, ale też w profilaktyce wystąpienia zaburzeń na tle traumatycznym, podkreślona została we wcześniej omówionej teorii poliwalgalnej Porgesa. Kliniczne zastosowanie tej teorii podkreśla zdrowotną rolę więzi międzyludzkich, które tworzą się w ramach terapeutycznych spotkań kręgów bębniarskich. Sprzyjają one rozwijaniu kompetencji społecznych:

przestrzegania ustalonych zasad pracy w grupie, akceptacji i poszanowania drugiej osoby, empatyczności, asertywności, służą kształtowaniu komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Samotność, wyobcowanie i izolacja zostaje stopniowo zastąpiona poczuciem wspólnoty, bezpieczeństwa, zaufania oraz wsparcia, które dodatkowo motywuje do uczestniczenia w działaniach terapeutycznych.

Pozytywne doświadczanie muzyki, regulujące i korygujące funkcjonowanie układu nerwowego stanowi przeciwwagę dla uciążliwych symptomów PTSD. Terapia bębnami jest szczególną formą oddziaływań muzykoterapeutycznych, która znajduje zastosowanie u osób po przeżytej traumie, pochodzących z różnych grup wiekowych i kulturowych. Poniższe zestawienie osiowych symptomów zespołu stresu pourazowego sklasyfikowanych w aktualnym wydaniu „Podręcznika diagnostyczno-statystycznego zaburzeń psychicznych” DSM V i przedstawionych w pierwszej części tego opracowania ma na celu pokazanie możliwych korzyści psychobiologicznych i społecznych płynących z uczestniczenia w muzykoterapii bębnami:

Intruzje/ponowne przeżywanie:

- doświadczanie muzyki oraz aktywny udział w muzycznych sesjach terapeutycznych (kręgi bębniarskie) są związane z zaangażowaniem w chwilę obecną, sprzyjają zakotwiczeniu w teraźniejszości;
- uziemienie będące efektem gry na bębnach stwarza poczucie bezpieczeństwa,
- skierowanie uwagi na wielozmysłowe doświadczanie związane z grą na instrumentach perkusyjnych pozwala na integrację czuciowo-ruchową, poprawia koordynację motoryczną, poznawanie granic swego ciała w zetknięciu z instrumentem (różne formy dotyku i wydobywania dźwięku) oraz kontrolę swoich działań.

Unikanie:

- bezpośrednie oddziaływanie na układ nerwowy przetwarzający emocje – umożliwienie regulacji emocji;
- rozbudzenie wrażliwości afektywnej u osób mających trudność w odczuwaniu własnych emocji (anhedonia) będących wynikiem stanów dysocjacyjnych PTSD poprzez rozpoznawanie emocji w muzyce (na podstawie głośności, tempa i barwy);
- zwiększenie indywidualnego zaangażowania

w proces terapii poprzez aktywność muzyczną (gra na instrumentach perkusyjnych, towarzyszący jej ruch lub śpiew) .

Zmiany w procesach poznawczych i nastroju:

- usprawnienie pamięci krótkotrwałej, epizodycznej, która umożliwia tymczasową integrację napływających informacji dźwiękowych oraz uwagi i pozwala na powtarzanie nieskomplikowanych rytmów;

- oddziaływanie na organizację sieci neuronowej (m.in. wzrost aktywności hipokampu), która dzięki plastyczności mózgu i powtarzalności rytmicznych bodźców ulega stymulacji i trwałym przekształceniom;

- zwiększenie koncentracji i aktywnej reakcji na działania muzyczne innych uczestników gry improwizowanej, tak by razem stworzyć wspólny dialog uczuć i dźwięków;

- regulacja poziomu substancji biochemicznych odpowiedzialnych za stan relaksu, powodujących dobre samopoczucie (serotonina, dopamina, endorfina), oraz wywołujących mobilizację obronną organizmu, negatywne stany afektywne, pobudzenie (kortyzol, adrenalina)

- rozwój i regulacja pamięci słuchowej poprzez identyfikację reprezentacji obiektów akustycznych i porównywanie ich występowania w doświadczeniach z przeszłości. Aktywacji śladów pamięciowych w układzie limbicznym towarzyszy przywoływanie wspomnień i związanych z nimi emocji.

- podnoszenie aktywności fal mózgowych alfa (charakterystyczne dla stanu relaksacji i odprężenia) oraz theta (pojawiające się w głębokim relaksie, medytacji) podczas grania w rytmie 8 - 3 uderzeń na sekundę, co na poziomie fizjologicznym przejawia się pogłębieniem oddechu, zwolnieniem akcji serca, zmniejszeniem napięcia w mięśniach. Stan theta sprzyja wyrównaniu poziomu sodu i potasu regulujących ciśnienie osmotyczne krwi i poprawiających koncentrację.

Pobudzenie i reaktywność

- stwarzanie okazji do autoekspresji i twórczego przetwarzania przeszłości.

- wyrażanie uczuć (np. gniewu) w bezpieczny sposób, umożliwiając stworzenie własnej dźwiękowej narracji o przeżytych doświadczeniach,

- pojawianie się trudnych emocji i nieprzyjemnych wrażeń związanych z przeżytą traumą następuje w bezpiecznym otoczeniu, zwiększając

szając stopień ich tolerowania, kanalizując możliwości ich ekspresji tworząc przestrzeń na nawiązanie z nimi kontaktu i przepracowanie ich (wpływ tempa i rytmu na poziom pobudzenia może być również wykorzystywany do regulacji stanów emocjonalnych),

- regulowanie nadwrażliwości sensorycznej i związanej z nią reakcji przestrachu poprzez stopniowe osvajanie z ciszą oraz głośniejszymi dźwiękami,

- rozwijanie tolerancji na dźwięki wygrywane na instrumentach przez inne osoby w czasie sesji grupowych, a w przypadku jednoznacznej nietolerancji na dany instrument czy wysokość dźwięku stwarzanie możliwości wypracowania rozwiązań kompromisowych, tak by każdy miał poczucie wpływu na rozwiązanie niekomfortowej sytuacji. Rozmowa na temat tych doświadczeń pozwala na rozwój samoświadomości sensorycznej.

Funkcjonowanie społeczne

- rozwijanie komunikacji dźwiękowej istotnej w początkowych etapach terapii, gdy opowiadanie traumatycznych historii jest szczególnie trudne, a poziom poczucia bezpieczeństwa stosunkowo niski;

- rozwijanie komunikacji słownej poprzez pobudzanie ośrodka mowy Broki lewej półkuli, która uczestniczy w przetwarzaniu mowy. Zarówno mowa, jak i muzyka złożone są z sekwencji dźwięków, a reguły budowy utworów muzycznych przypominają składnię zdania - dlatego ich interpretacja odbywa się we wspólnym rejonie kory - płatach skroniowych i czołowych;

- tworzenie przestrzeni dla empatii, wzajemnego porozumienia poprzez obserwowanie reakcji na dźwięki – własnych i innych osób;

- tworzenie interakcji sukcesywnie zmniejszając lęk, wstyd, wycofanie, wpływając pozytywnie na poczucie wartości - grupowa muzykoterapia bębnami jest aktem prospołecznym, angażująca jednostkę do wspólnych działań

- otwieranie na inne formy terapii – poznawczych, opartych na słowie.

Wzrost po traumie

Doświadczenie silnie stresujących sytuacji często jest źródłem cierpienia, poczucia straty, żalu. Jednak, jak pokazują świadectwa osób, które doznały bolesnych skutków traumy, możliwe są również pozytywne zmiany obejmujące percepcję siebie, związki z innymi

ludźmi oraz filozofię życia. Ta konstruktywna przemiana jest określana mianem potraumatycznego rozwoju lub wzrostu potraumatycznego i może być wsparta uczestnictwem w muzykoterapii. Wzrost to jeden z możliwych procesów, jakie zaobserwowano u osób podejmujących trud poradzenia sobie z konsekwencjami traumatycznych wydarzeń życiowych. Innymi określeniami są – rozwój wynikający z przeciwności, transformacyjne radzenie sobie, znajdowanie korzyści czy pozytywna reinterpretacja. Zjawisko rozwoju po skrajnie negatywnych doświadczeniach było znane na długo zanim zostało wprowadzone do literatury psychologicznej przez Richarda Tedeschiego i Lawrence'a Calhouna w 1996 r. Posłużyli się oni metaforą trzęsienia ziemi, które niszczy dotychczasowe przekonania na temat fundamentalnych wartości życia. Konsekwencją takiego wstrząsającego wydarzenia jest poczucie bólu egzystencjalnego, którego akceptacja może prowadzić do wielopoziomowej przemiany, rozwoju osobistego, dostrzegania pozytywnych aspektów teraźniejszości, wewnętrznego spokoju.

Wybrana literatura

- Bensimon M., Amir D., Yuval W. Drumming through trauma: Music therapy with post-traumatic soldiers, w: *The Arts in Psychotherapy* 2008, 35(1):34-48
- Cebella A., Łucka I. Zespół stresu pourazowego – rozumienie i leczenie, *Psychiatria* 2007, 4(3): 128-137
- Eliade M., Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994
- Gawinecka M., Łucka I., Cebella A. Pamięć zdarzeń traumatycznych, w: *Psychiatria* 2008, 5 (2): 65-69
- Gruszczyński W., Dryja A., Gruszczyńska M.. Zaburzenia stresowe pourazowe w aktualnej klasyfikacji Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (APA), w: *Journal of Health Study and Medicine* 2017, 1: 111-126
- Heszen I. Psychologia stresu, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013
- Kalat J. W., Biologiczne podstawy psychologii, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2017
- Karwowska D., Kudlik A. Neurofizjologiczne mechanizmy odbioru i przetwarzania muzyki, w: Czerniawska E. (red) *Muzyka i my. O różnych przejawach wpływu muzyki na człowieka*. Difin, Warszawa 2011, s. 11-26
- Kochan Wójcik M., Lewandowska B., Salomon-Krakowska K. Świadome ciało. Cieleśność w psychoterapii traumy i rozwoju osobistym, Impuls, Kraków 2018
- Konieczna-Nowak L. Wprowadzenie do muzykoterapii. Impuls, Kraków 2013
- Kronenberger M. Muzykoterapia - podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu. Mediator, Szczecin 2005
- Levine P. Głos wnętrza. Jak ciało uwalnia się od traumy i odzyskuje zdrowie. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2017
- Miracea E. Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994
- Ogińska-Bulik N. Potraumatyczny wzrost : różnicowanie ze względu na rodzaj doświadczonego zdarzenia oraz płeć i wiek badanych osób, w: *Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica* 2013, 17: 51-66
- Orth J., Verburt, J. One step beyond: Music therapy with traumatised refugees in a psychiatric clinic, w: D. Dokter (red.) *Arts therapists, refugees and migrants: Reaching across borders*. Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia 1998, s. 80-93
- Orwid M. Trauma. Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2009
- Perry B. Applying principles of Neurodevelopment to Clinical Work with Maltreated and Traumatized Children: The Neurosequential Model of Therapeutics, w: Boyd Webb N. (red.), *Working with Traumatized Youth in Child Welfare*. The Guilford Press, Nowy Jork 2006, s: 27-52
- Rothschild B. Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Warszawa 2014
- Schott-Billmann F. Quand la danse guérit. Le Courrier du Livre, Paryż 2012
- Stachyra K. Podstawy muzykoterapii. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2012
- Tedoldi D. L'albero della musica. Tamburo – Stati altri di coscienza – Drum Therapy. Anima Edizioni, Milan 2006
- van der Kolk B. Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy, Terapia Traumy, Warszawa 2018
- Wolynn M. Nie wszystko zaczęło się od Ciebie. Jak dziedziczona trauma wpływa na to, kim jesteśmy i jak zakończyć ten proces. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2017
- Zdankiewicz-Ścigała E., Przybylska M. Trauma. Proces i diagnoza: mechanizmy psychoneurofizjologiczne, Instytut Psychologii PAN, Warszawa 2002

Od przepływu do ciszy

Metoda Pięciu Rytmów to naturalność i swoboda ruchu, próba wyrażenia tego, co nieuświadomione. Każdemu z rytmów odpowiada określony ruch, archetyp, emocje i rodzaj muzyki.

„5 Rytmów” powstało w Kalifornii w latach 70. XX wieku jako autorski program medytacji w ruchu Gabrielle Roth. Twórczyni metody od najmłodszych lat inspirowała się tańcem i uczęszczała na lekcje tańca klasycznego, by następnie prowadzić własne zajęcia ruchowo-taneczne. Niefortunny wypadek na nartach spowodował u niej poważną kontuzję kolana, która pogłębiła się za sprawą intensywnej eksploatacji ciała, aż w końcu uniemożliwiła taniec bez bólu. Lekarze orzekli, że konieczna jest operacja oraz że Gabrielle najprawdopodobniej już nigdy nie będzie mogła tańczyć. Za namową przyjaciółki Roth wyjeżdża wówczas na terapię do Esalen Institute. To założony w 1962 r. w Big Sur w Kalifornii pionierski ośrodek zajmujący się rozwijaniem ludzkiego potencjału przy wykorzystaniu alternatywnych metod terapii i szeroko pojętej edukacji. Tam Gabrielle spotyka Fritza Perlsa, który dowiadując się, że na studiach prowadziła zajęcia ruchowe w szpitalu psychiatrycznym, proponuje jej poprowadzenie podobnych zajęć w Esalen. Efektem jej młodzieńczych doświadczeń skoncentrowanych na pracy z ciałem oraz prowadzonych przez nią obserwacji pacjentów, z którymi pracowała w Esalen, było powstanie „5 Rytmów”, zarejestrowanych jako metoda i objętych prawami autorskimi w 1976 roku (Wiszniewski 2016, s. 103, 221;

Wiszniewski 2003, s. 105-106; Roth 2014, s. 21-25).

Wspominając początki rodzącej się metody Roth opowiada o przełomowym momencie swojego pobytu w Esalen, który w pierwszej fazie pozbawiony był intensywnej aktywności ruchowej z jej strony. Pewnego wieczoru, zainspirowana rytmiczną grą ekscentrycznych bębniarzy, Gabrielle poddaje się przemożnemu urokowi ich dźwięków i doznaje ekstatycznego, transowego przeżycia tanecznego. „To, co zrobiłam tamtej nocy, to podążyłam za moją energią (...) Tańczyłam, aż zniknęłam w tańcu, aż nic ze mnie nie zostało, tylko ruch mojego oddechu. I w rytmie mojego oddechu czułam się totalnie połączona, ciałem i duszą” (Roth 2014, s. 26). Po długiej przerwie w praktykowaniu tańca Roth w końcu pozwala swojemu ciału poruszać się zupełnie swobodnie i zauważa, że dolegliwości związane z kontuzją kolana minęły, co otwiera jej drogę do powrotu do szerszej aktywności fizycznej i dalszych poszukiwań tanecznych. Doniosłość tego doświadczenia umożliwia jej nowe spojrzenie na możliwości tańca, powoduje zmianę w jej sposobie nauczania i staje się początkiem tworzenia metody nazwanej później „5 Rytmów”.

Pocić się to modlić się

Taniec jako narzędzie wykorzystywane w terapii zyskał nobilitację w połowie XX w., kiedy choreoterapia została uznana za dziedzinę akademicką. Współczesne określenie „choreoterapia” jest jednak jedynie werbalizacją znanego od wieków zjawiska wykorzystującego lecznicze właściwości tańca. Jej początków możemy doszukać się w rytualnych tańcach i praktykach szamańskich. Do tych początków sięga Gabrielle Roth, która głęboko inspirowała się szamanizmem. Mówiono o niej jako o „miejskim szamanie”, z kolei ona sama w jednym z wywiadów mówiła: „Poprzez „5 Rytmów” odkrywamy nasze szamańskie stopy. (...) Przenosi nas daleko poza taneczną improwizację. Są one katalizatorami, kluczami uwalniającymi psychikę i wprawiającymi ją w samouzdrawiający ruch” (za: <http://mentalnespa.manifo.com/terapiatancem/taniec-5-rytmow>). Roth porównuje moc swojej metody do szamańskiego uzdrawiającego transu i wskazuje na

możliwość doświadczenia w tańcu przeżyć mistycznych czy duchowych. Fizjologia spleta się w jej wizji z mistyką, a ciało nierozzerwalnie łączy z duszą. „Pocić się to modlić się. (...) Pot jest pradawną i uniwersalną formą samouzdrawienia (...) Im więcej tańczysz, tym więcej się pocisz. Im więcej się pocisz, tym bardziej się modlisz. Im bardziej się modlisz, tym jesteś bliżej ekstazy” (Roth 2014, s. 33). Wiszniewski, wskazując na cechy charakterystyczne „5 Rytmów”, zauważa, że „Prowadzący warsztaty często przyjmuje rolę charyzmatycznego nauczyciela czy nawet »szamana tańca«” (Wiszniewski 2016, s. 103). I choć charyzmatyczny prowadzący jest nie do przecenienia, taneczną metodę Roth można podejmować samodzielnie; wówczas praktykujący ma możliwość przyjęcia roli zatracającego się w tańcu szamana.

Terapia tańcem zasadza się na przekonaniu, że „wszystko jest ruchem – oddech, pozycja ciała, przepływ myśli i uczuć, głos” (Rayska i wsp. 2014, s. 217) oraz na uznaniu psychosomatycznej jedności człowieka. Takie podejście zakłada powiązanie i wzajemny wpływ ciała i umysłu, świadomości i podświadomości. Jak ujmuje to Wiszniewski: „Uczucia, postawy, historia człowieka, a nawet tożsamość kulturowa mogą wpływać na jego ciało i ruch. Z drugiej strony ciało, jego świadomość lub jej brak, sposób poruszania się człowieka i używania ciała, wpływają na jego emocje, postawy i zachowania” (Wiszniewski 2016, s. 108). W podobnym tonie pisze Rayska: „Sposób w jaki się poruszamy, odzwierciedla indywidualny sposób myślenia, przeżywania emocji, doświadczenia siebie i relacji z innymi” (Rayska i wsp. 2014, s. 217). Dzięki temu taniec dostarcza dobrego materiału do pracy nad psychicznym stanem jednostki, zarówno w zakresie diagnostyki problemów i konfliktów, jak też realnego wpływu i oddziaływania na psychospołeczną sferę człowieka. Choreoterapia uznaje, że taniec i ruch może stanowić skuteczne źródło szeroko zakrojonej terapii, rozwijać świadomość ciała i inteligencję emocjonalną, pomagać w wyrażaniu emocji, poprawiać samokontrolę, pomagać w organizowaniu myśli i działań oraz rozwijać umiejętności interpersonalne. Ten rodzaj pracy z ciałem wspiera ogólny rozwój człowieka, który może osiągnąć integrację w sferze fizycznej, emocjonalnej, poznawczej i spo-

łecznej (Filar-Mierzwa 2016, s. 141, Rayska i wsp. 2014, s. 217, Wiszniewski 2014, s. 211-213). „5 Rytmów” jako wielowymiarowa, transformująca praktyka korzystająca z mocy ruchu, pozwala na uzyskanie wszystkich wyżej wymienionych efektów terapeutycznych. Wiszniewski stwierdza nawet, że: „Metoda ta sięga głęboko poza to, co zwyczajnie rozumie się jako terapię, przynajmniej w kontekście pracy klinicznej. Pięć Rytmów: Płynny, Staccato, Chaos, Liryczny i Ciszy jest związanych z pięcioma archetypowymi polami energii pięciu żywiołów. Każdemu z Rytmów odpowiada jeden lub więcej typów ruchu, archetypów, emocji, faz rozwoju oraz rodzajów muzyki itd. Praktyka Pięciu Rytmów może działać zarówno na poziomie terapeutycznym jak i prowadzić do głębokich duchowych doświadczeń” (Wiszniewski 2003, s. 105).

Wolni od formy

Taniec przez wiele wieków swojej historii był zawłaszczony przez zasady formalne – dominowały w nim figury i sekwencje ruchów, które należało odtworzyć. Niezależnie od tego, od początku istnienia ludzkości, wraz z ruchową aktywnością człowieka, istniał taniec, który miał za zadanie wyrażać ludzkie emocje i pragnienia, twórczo korzystając z niemal nieograniczonej możliwości ruchu. Wiek XX otworzył tancerzy na poszukiwania w zakresie tańca improwizowanego i pojawiło się w nim kilku prawdziwych wizjonerów. Gabrielle Roth wydaje się być duchową spadkobierczynią pionierów choreoterapii i tańca współczesnego, takich jak Isadora Duncan i Rudolf Laban.

Punktem zwrotnym były działania Duncan, która swoim „tańcem wyzwolonym” oswobodziła ruch z ograniczeń tańca klasycznego, to początek swobodnego i naturalnego wyrażania ruchu w rytmie muzyki. Podobny charakter miały poszukiwania Labana. Jego koncepcja tańca edukacyjnego, wspierająca i rozwijająca naturalną motorykę ciała, opierała się na „swobodnym i niekonwencjonalnym ruchu, wymyślonym przez uczestników”, który miał za zadanie pielęgnowanie i wzmacnianie dziecięcej chęci do naturalnych ruchów oraz spontanicznej ekspresji, tak by móc korzystać z nich w codziennym, dorosłym życiu.

Mary Whitehouse, autorka metody „ruchu autentycznego”, połączyła improwizację z interpretacją ruchu poprzez kategorie jungowskie tworząc unikalną formułę psychoterapii tańcem. Zadaniem jest tu dopuszczenie do głosu tego, co irracjonalne i nieświadome poprzez dążenie do ruchu, który wychodzi z jaźni i nie jest zakłócony przez pozory, maski czy udawanie. Uwolnienie i integracja nieświadomych treści ludzkiej psychiki umożliwia rozwój pełnej, wielowymiarowej osobowości. Naturalność i autentyczność tańca były ważne również dla Blanche Evan, która uznała ruch taneczny za doskonałe narzędzie do obserwacji relacji ciała i psychiki oraz do pracy nad procesem ich integracji. Pracując z tzw. „normalnie funkcjonującymi neurotykami”, czyli zwyczajnymi ludźmi, zwróciła uwagę na tendencje do tłumienia emocji i braku kontaktu ze swoim ciałem. Taniec został przez nią wykorzystany do umożliwienia wyrażania tego, co zwyczajowo stłumione, poprzez język ruchu ekspresywnego. Evan wskazała również na „niebezpieczeństwo, które może wynikać ze skupienia się na nauce techniki tanecznej kosztem wewnętrznego doświadczenia i przeżycia tańca” (Wiszniewski 2016, s. 62). Improwizacja taneczna pozwala na uwolnienie tańca od prymatu sprawności technicznej i umożliwia realizację celów terapeutycznych poprzez skupienie się na przeżywaniu tańca i doświadczaniu siebie jako psychofizycznej całości.

Podążać za zmianą

Metoda Gabrielle Roth wyrasta na gruncie przygotowanym przez wszystkich odważnych eksperymentatorów i poszukiwaczy twórczego wykorzystania ruchu działających na początku XX wieku. Mimo że „5 Rytmów” ma formę nazywaną falą, w której zadaniem praktykującego jest poruszanie się w sposób charakterystyczny dla poszczególnych rytmów, to sam punkt wyjścia determinuje tańczącego do indywidualnych, każdorazowo całkowicie unikalnych sposobów improwizowanego poruszania się. Osobisty charakter każdej odtąnczonej fali odsyła praktykującego do uważnego obserwowania swojego organizmu, jego potrzeb i ograniczeń. Możliwość eksperymentowania i pobudzania kreatywności w zakresie prowadzenia

ruchu bezpośrednio wpływa na rozwój jednostki oraz możliwość wpływania na zmiany w obrębie postaw, sposobów rozwiązywania problemów, a nawet osobowości praktykującego. Roth, tak jak Duncan i Laban stawia na naturalność i swobodę ruchu, która jest źródłem radości, podobnie jak Whitehouse zachęca do poszukiwania autentyczności w aktywności naszego ciała, które może być poruszane z głębi naszego istnienia, wyrażając to co nieuświadomione. Zachęca do improwizowania, które niesie samopoznanie i jest zdolne do przekształcania nas samych. Jak piszą Skruszewicz i Gorgól: „Taniec twórczy (kreatywny) jest sztuką własnej ekspresji (...) polega na poznaniu samego siebie, własnych odczuć i pragnień oraz na przekształceniu ich na język ruchu” (Skruszewicz i Gorgól 2002, s. 67). Improwizacja stanowi zatem efektywną metodę wglądu w kondycję jednostki, pozwala obserwować jej emocje, twórczo je podejmować i przekształcać. Podążając za impulsami wychodzącymi od nas samych, niezapśredniczonymi przez narzucone schematy, uczymy się siebie. W improwizowanym ruchu „można przyjrzeć się schematom, które nas ograniczają, i wypracować bardziej adaptacyjne sposoby radzenia sobie. Można też zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem, co daje podstawy do budowania poczucia własnej wartości i zaufania sobie” (Rayska i wsp. 2014, s. 219).

Taniec improwizowany nie podlega standardowej ocenie, ponieważ nie ma kryteriów porównawczych wyznaczających normę, jest wolny i otwiera pole do tworzenia. „W tańcu kreatywnym nie ma ruchów złych lub dobrych, brzydkich lub ładnych, poprawnych lub niepoprawnych. Każdy ruch jest akceptowany” (Gorgól i Skruszewicz 2002, s. 123). Kreatywność charakteryzująca improwizację daje ogromny potencjał terapeutyczno-rozwojowy. Ponadto improwizacja zakotwicza tańczącego w teraźniejszości, przez co uwalnia od nadmiaru bodźców psychicznych i napięć związanych z zamartwianiem się przyszłością i analizowaniem przeszłości. Jak stwierdza Wiszniewski: „Improwizacja uczy bycia tu i teraz, ponieważ tylko w ten sposób można improwizować. Uczy jak przełamywać swoje nawyki i odkrywać nowe rozwiązania. Improwizacja i performance umożliwiają poznawanie siebie w działaniu”

(Wiszniewski 2016, s. 210). Wreszcie improwizacja uczy sztuki podążania za zmianą, która jest nieodłączną cechą istnienia i stałym elementem przyrody, „uczy osławiania zmiany i reagowania na nią w sposób adekwatny, twórczy i świadomy” (*Ibidem*, s. 112).

Wszystkie możliwości improwizacji dostrzegła Gabrielle Roth i twórczo wprzegła je w ramy swojej metody. W „Uwolnij ciało, ucieleśnij duszę” czytamy: „Chcę Cię zabrać do miejsca czystej magii, gdzie wszystko się porusza i nic się nie zatrzymuje (...) Wszystkie twoje części improwizują” (Roth 2014, s. 43).

Metoda Roth jest zatem improwizowanym treningiem dla ciała i umysłu, który wyostreza intuicję, pobudza wyobraźnię oraz inspiruje zmysły. Każdy rytm jest przy tym swoistym „stanem bycia”, który reprezentuje konkretne archetypy metaforycznie podejmowane w tańcu. Roth sugeruje, że każdy człowiek posiada w sobie całe spektrum archetypów, jednak za sprawą cech charakteru i doświadczeń życiowych, niektóre z nich mogą być słabo rozwinięte lub stłumione i wyparte. Jej metoda pozwala nawiązać z nimi kontakt, doświadczyć ich istoty i zrozumieć ich działanie. Taniec staje się tu medium, które umożliwia rozpoznanie kondycji naszych archetypowych cech osobowości i pracę nad ich rozwojem.

Tańczyć każdy może

Tańczenie „5 Rytmów” nie wymaga gruntownej znajomości zasad poruszania się w poszczególnych rytmach, ani intelektualnego wprowadzenia w ich tajniki. Doświadczony prowadzący doskonale pokieruje tańcem każdego nowicjusza, a każdy początkujący całkiem sprawnie intuicyjnie wyczuje, jak podążać za kolejnymi etapami fali. Tym niemniej wnikliwe zrozumienie teoretycznej podbudowy jest niezwykle przydatne w celu głębszego eksplorowania tej metody. Fala jest zarówno niezwykle prosta w swej budowie, jak i niezmiernie bogata w znaczenia, a każdy z rytmów – *przepływ*, *staccato*, *chaos*, *liryczny* i *cisza* – daje możliwość zarówno wnikliwej samoobserwacji, jak i gruntownego samorozwoju.

Zaczyna się *przepływem*, który delikatnie wprowadza ciało w ruch. W „Uwolnij ciało,

ucieleśnij duszę” czytamy: „*Przepływ* jest płynnym, wyluzowanym i elastycznym stanem bycia. Rytm *przepływu* łączy nas z przepływem naszej indywidualnej energii, z naszym podstawowym wewnętrznym nurtem” (Roth 2014, s. 94). Początek fali ugruntowuje nas i zakotwicza w nas samych oraz symbolicznie łączy tańczącego z ziemią. Płynność i elastyczność znajduje swoje odzwierciedlenie w ruchu charakterystycznym dla tego rytmu – kolistym i miękkim. Ciało uczy się tu odnajdywania delikatności, łagodności i odprężenia oraz podążania za falującym i kołyszącym ruchem. Tańczący wprowadza się w stan rozluźnienia i poszukuje najbardziej kojącego dla siebie ruchu. *Przepływ* symbolicznie wiąże się z pierwiastkiem żeńskim i umożliwia podejmowanie w tańcu archetypów matki, uwodzicielki i madonny.

„Głęboko w każdym z nas – pisze Roth – jest *matka* pragnąca karmić i troszczyć się, *uwodzicielka* niemogąca się doczekać flirtu i *madonna* spokojna w swej mądrości. Wszystkie one ujawniają się, gdy zaczyna rozbrzmiewać rytm bitu” (*Ibidem*, s. 98). Figura *matki* wiąże się z uczuciem bezwarunkowej miłości, troski i uwagi, szczególnie skierowanych wobec samego siebie. To pielęgnowanie w sobie akceptacji i dbałości o komfortowe warunki do życia i wzrastania. *Uwodzicielka* umożliwia nawiązanie kontaktu z własną energią emocjonalną i seksualną oraz uruchomienie ich cyrkulacji. To praktyka wsłuchiwania się w odczucia oraz ćwiczenie umiejętności flirtu i kokietowania. Taniec może tu stać się frywolny i figlarny, a ciało powabne i zalotne. *Madonna* dopełnia rytm *przepływu* i żeńską część archetypów wzbogacając ruch o wymiar intelektualno-duchowy. To bogini mądrości i mistyczka umożliwiająca intuicyjny wgląd – „inspiruje nie tylko do indywidualnego odczuwania intuicji, ale inspiruje także do naszych plemiennych instynktów – wibracji, które łączą nas ze sobą nawzajem i ze światem” (*Ibidem*, s. 131). Energia *madonny* sprawia, że ruch staje się bardziej refleksyjny i uspokojony, a ciało rezonuje z medytacyjną harmonią. Tańcząc *przepływ* otrzymujemy możliwość pogłębiania relacji z żeńskimi archetypami, które wzbogacają zarówno formę ruchu, jak i świat wewnętrznych doświadczeń.

Staccato stanowi swego rodzaju przeciwień-

stwo *przepływu* lub też jego męskie dopełnienie. Rytm ten symbolicznie wiąże się z ogniem, który „rozpala, konsumuje (...) jest pasją i rozbudza w nas energię” (*Ibidem*, s. 139). To ekspresja energii charakteryzująca się krótkim skupieniem uwagi, rozproszoną aktywnością i często zmieniającymi się uczuciami. „*Staccato* jest tańceniem z twoimi kośćmi, tworzeniem wszelkiego rodzaju kątów i kantów, jest niczym geometria w ruchu. Linie wyłamują się z falistych łuków, wyrażając naszą oddzielność, stwarzając ściany lub burząc je” (*Ibidem*, s. 140). Zachodzi tu wyraźny kontrast wobec *przepływu*, taniec staje się bardziej dynamiczny i podzielony na szereg krótkich, wręcz szarpanych ruchów. To rytm, którego domeną jest działanie: „*Staccato* jest robieniem, nie byciem; jest działaniem, a nie tylko myśleniem o nim” (*Ibidem*, s. 141). W tej części fali „uczymy się jak organizować naszą energię, jak ją skupiać i jak nią kierować, jak słuchać naszych serc i szanować potrzebę wyrażania swoich uczuć, jak stawiać swoje granice; rytm narasta, staje się coraz bardziej gwałtowny, intensywny, ognisty, stanowczy, męski” (<http://5rytmow.blogspot.com/p/taniec-pieciu-rytmow.html>). *Staccato* uwalnia męskie archetypy i jest reprezentowany przez figury: *ojca*, *syna* i *ducha świętego*. Poszczególne figury charakteryzują się cechami właściwymi ich symbolicznym wyobrażeniom. *Ojciec* oscyluje wokół pragmatycznej i racjonalnej sfery egzystencji, to głos rozsądku, odpowiedzialności i organizacji – „jest męską świadomością twojego ciała i duszy, aktywną, praktyczną i ochraniającą; częścią ciebie, która stawia cele, planuje przyszłość” (Roth 2014, s. 147). W opozycji do przewidującego *ojca*, *syn* jest osadzony w teraźniejszości, dlatego charakteryzuje go wolność i dzikość serca bez nadzoru rozsądku, to emocjonalna i ekspresyjna część duszy. Dzięki temu też *syn* podąża za naszą pasją i realizuje nasze marzenia. *Duch święty* „aktywnie poszukuje odpowiedzi na pytanie o sens i cel życia (...) poszukuje sposobów na eksplorację świętych tęsknot” (*Ibidem*, s. 169). Ta figura jest niczym świadek obserwujący wydarzenia z pozycji czystego rozumu, który w obliczu naszych działań i emocji pozostaje niezmacony i zachowuje dystans. Jest to ta część nas, która po prostu jest i nie zajmuje się osiągnięciem celów lub też ta część z

nas, która po prostu wie.

Relacja dwóch kontrastujących i zarazem dopełniających się energii widoczna w zestawieniu dwóch pierwszych rytmów wskazuje na istotę relacji pomiędzy wszystkimi pięcioma rytmemi. Z jednej strony poszczególne rytmy nawiązują do siebie, są sobie potrzebne i tworzą ciągłość fali, z drugiej strony każdy kolejny rytm zrywa z charakterystyką ruchu rytmu poprzedzającego, by uwolnić nową jakość w aktywności ciała i przekształcić wewnętrzny stan tańczącego.

Trzeci rytm najwyraźniej wyraża starcie przeciwstawnych energii, gdyż *chaos* jest spotkaniem *przepływu* i *staccato*, interakcją pierwiastka żeńskiego i męskiego, konfrontacją biegunów. To terytorium, na którym dokonuje się eklektyczna dyskusja różnej jakości ruchów – „to przestrzeń w której wszystkie przeciwstawności (...) rozpuszczają się; gdzie wszystkie przeciwieństwa ulegają transcendencji i jednoczą się” (*Ibidem*, s. 185). *Chaosowi* symbolicznie odpowiada woda, jako żywioł roztapiający to, co „twarde i nieelastyczne”, w tym rytmie tańczący zostaje niejako rozpuszczony w falę i pochłonięty przez nią. To nauka „jak poruszać się w nieznanym kierunku, jak umierać i odradzać się; ruchy są spontaniczne, energiczne, uwalniające, zatracamy się” (<http://5rytmow.blogspot.com/p/taniec-pieciu-rytmow.html>). Trzeci rytm jest splotem rozhuśtanych emocji, wzbierającej energii i szaleństwem podtekstowania. Zanurzenie się w *chaosie* oswaja z tym, co nieznanne, nieogarnione i nieujarzmione. Taniec staje się tu kluczem do uwolnienia tego, co zwyczajowo zakrywane, powstrzymywane i spychane poza obszar świadomości. Ta konfrontacja z nieznanym, które wylania się na powierzchnię, może osiągnąć rangę katharsis.

Chaos jest rytmem najbardziej ze wszystkich pięciu dzikim i nieokiełznanym, ale również w nim można odnaleźć specyfikę określonego ruchu. Używamy tu: „specyficznego ruchu stopami, w którym ciężar ciała przenoszony jest z jednej strony na drugą, przeskakując umysłem z jednej półkuli mózgu na drugą” (*Ibidem*, s. 192). Jest to sugestia wskazująca na istotną rolę balansowania pomiędzy energiami dopełniającymi się w naszym organizmie, ale też zachęta do eksploracji zmiany.

Liryczny jest według Roth najbardziej zło-

żony i nieuchwytny spośród pięciu rytmów. Aby go zatańczyć, należy najpierw w pełni doświadczyć działania *chaosu* i pozwolić na całkowite uwolnienie się od wszystkiego, co nas blokuje i ogranicza – fizycznego oporu i mentalnych barier. Zaistnienie *lirycznego* jest konsekwencją działania *chaosu*, to jak gdyby „efekt *chaosu*”, czyli lekkość, która powstaje po zrzuceniu z siebie ciężaru. Roth sugeruje, że nasze współczesne uwarunkowania kulturowe i przywiązanie do poczucia bezpieczeństwa sprawiają, że ludziom trudno jest uwolnić się od blokującego balastu psychicznego oraz porzucić obronne postawy, dlatego tak istotne jest przepracowanie rytmu *chaosu*. To, co następuje po nim jest kwintesencją lekkości i symbolicznie wiąże się z żywiołem powietrza, tutaj nasza wyobraźnia zostaje wyzwolona. „W *lirycznym* – pisze Roth – uświadamiamy sobie, że mamy wolność przechodzenia z jednej energii w drugą i nieutykania nigdy w żadnej z możliwości – wiedząc, że przez cały czas wszystkie możliwości są nam dostępne. *Liryczny* jest rytmem duszy, a dusza ze swojej natury jest *zmiennokształtna*” (*Ibidem*, s. 254). Roth wskazuje na pułapkę nadmiernego przywiązywania się do wyobrażenia o tym, kim jesteśmy, zamiast uświadczenia sobie płynności własnej postaci. Jak zauważa: „Trik polega na identyfikowaniu się ze zmianą, a nie z kształtem, z procesem, a nie z produktem” (*Ibidem*, s. 255). Tutaj uczymy się porzucania tożsamości, z którymi się identyfikujemy, poczynawszy od płci, przez klasę społeczną i zawód, po narodowość i religię. *Liryczny* jest zatem momentem pracy nad uruchomieniem różnorodnych energii, które w nas tętnią i doświadczaniem ich oddziaływania na nas.

Cisza, jak przyznaje Roth, może stanowić duże wyzwanie dla ludzi Zachodu ze względu na obecny w nich, świadomy lub nieuświadomiony, strach wobec ciszy i spokoju. Zakorzeniony w nas *horror vacui* najczęściej staramy się zagłuszyć natężoną aktywnością. Cisza i bezruch stanowią paralelę materii nieożywionej i śmierci, przez co często umieszcza się je poza marginesem codziennych doświadczeń. Głębokie przeżycie ostatniej fazy „5 Rytmów” wymaga od tańczącego dojrzałości. Roth, proponując zadania do wykonania dla praktykujących *ciszę*, pisze: „Zwolnij. (...) Zabierz swoją energię do swojego wnętrza.

Zatop się w pustce. Zniknij w tańcu. Od czasu do czasu zatrzymaj się i poczuj kształt sylwetki swojego ciała. Obserwuj swój oddech”. Ostatni rytm fali wiąże się z wyciszeniem ruchu, uspokojeniem wewnętrznej podróży emocji i ukojeniem energii ciała. Tutaj „Wszystko, co nieważne, znika, zostaje naga prawda, wyciszenie, harmonia, taniec staje się ruchem oddechu przechodzącego przez całe ciało” (<http://5rytmow.blogspot.com/p/taniec-pieciu-rytmow.html>). Figura charakterystyczna dla rytmu *ciszy* – *alchemik* – wyłania możliwość zgłębienia tajemnicy pozostałych figur pojawiających się w trakcie fali. To postać przekształcająca jakości poszczególnych archetypowych figur, które w toku tańca przechodzą od swojego negatywu do pozytywu. Jak pisze Roth: „Aby skontaktować się z czystymi archetypowymi energiami, musimy zatańczyć ich ciemną stronę, tak samo jak i ich jasną stronę (...) W tańcu odkrywamy te części nas, które wyrzucamy do cienia, a poprzez wyciąganie ich na światło, osłabiamy ich władzę nad nami” (*Ibidem*, s. 285-286). Zadaniem staje się tu taneczne doświadczenie całego spektrum energetycznej struktury właściwej kolejnym figurom-symbolom. „Nurkowanie w swój cień” jest cenną nauką, która uświadcza nam moc mrocznej strony archetypowych figur, dzięki czemu możliwe staje się uwolnienie spod ich wpływu. „Zamiast uciekać od naszych lęków – pisze Roth – musimy zdobyć się na odwagę, by zatrzymać się i je poznać. Tylko wtedy możemy je przezwyciężyć, tylko wtedy lęki, które zostały w nas zakorzenione i stały się częścią naszego ego, zaczną tracić nad nami kontrolę” (*Ibidem*, s. 289). Po raz kolejny okazuje się, że praca z ciałem dokonująca się w tej metodzie jest nieodłącznie związana z pracą nad wyostreniem sprawności naszej świadomości. Tańczenie rytmów to doświadczanie emocji, które kierują ciałem oraz skrupulatne badanie ich działania przy pomocy świadomości. To, na co skierujemy swoją uwagę i obdarzymy bezwarunkową atencją, rozwija się i rośnie w siłę, to co sobie uświadczamy, ale nie poświęcimy temu swojego zaangażowania, obumiera. *Cisza* jako rytm bliski bezruchowi stanowi jak gdyby negatyw wszystkich pozostałych rytmów, jest subtelnym zaproszeniem do zgłębiania zakamarków naszej duszy i czerpania nauk z

gruntownej analizy ambiwalencji naszego istnienia. Figura, która pojawia się w ostatnim z rytmów symbolizuje zdolność kreatywnej transformacji tego, co mroczne, w to, co jasniejące. Mądrość *alchemika* to umiejętność szerokiego spojrzenia na zjawiska naszego świata, pozwala ona widzieć i odczuwać rzeczy świadomie. Tańcząc piąty rytm pokonujemy drogę do wewnętrznego spokoju i równowagi, u której kresu odnajdujemy „miejsce w sobie – centrum: medytację, ciszę i wewnętrzną wolność” (<http://5rytmow.blogspot.com/p/taniec-pieciu-rytmow.html>). *Cisza* jest zatem dopełnieniem poznania dokonującego się w tańczącym.

Od relaksu do transgresji

Używając tej metody jak narzędzia możemy posłużyć się nim w sposób zawężony do naszych aktualnych potrzeb. Jedną z możliwości jest praktykowanie „5 Rytmów” jako metody relaksacyjnej. Ruchowa ekspresja stanowi doskonały sposób na wprowadzenie rozluźnienia do naszego organizmu, począwszy od odprężenia ciała, poprzez zrzucenie z siebie ciężaru psychicznego, aż do uspokojenia zmysłów i wyciszenia duszy. „Kiedy ruch, taniec czy bieg jest płynny i doskonały – pisze Lesław Kulmatycki – wtedy doświadczamy harmonii, równowagi i zrelaksowania. Nawet najbardziej dynamiczna forma ekspresji czy ekstremalna forma wysiłku, jeśli tylko jest perfekcyjna, to zawiera w sobie element głębszej relaksacji. Ważnym aspektem tego doświadczenia jest korelacja fizycznego ruchu ze stanem świadomości” (Kulmatycki 2002, s. 35). Roth wprost stwierdza: „Z praktyki wiem, że bez względu na to, jak jest mi ciężko, mogę to puścić w moim tańcu, a taniec będzie mnie wspierał. Trzyma mnie to w rozluźnieniu i elastyczności” (Roth 2014, s. 298). Rozluźnienie i elastyczność, które człowiek w sobie pielęgnuje, są sposobem na utrzymanie organizmu w stanie równowagi oraz gotowości do podejmowania codziennych wyzwań. Elastyczność ułatwia przystosowanie do zmieniających się warunków i sytuacji, jakie spotykamy na swojej drodze. Rozluźnienie organizmu jest gwarantem relaksu.

Rozpoczynający falę *przepływ* ugruntowuje i zakotwicza – praktykujący odnajduje tu

równowagę i stabilność. Praktyka łagodności, kołysania i rozluźnienia oraz podążania za najbardziej wygodnym dla siebie ruchem. Kobięcy charakter *przepływu* może zostać uwytatniony w tańcu i przeniesiony na życie – zachęca do wykształcenia w sobie troski, uwagi, opieki, miłości, a nawet „świętości” *madonny*. *Stacatto* uwrażliwia na energię męską – z nim związana jest dynamika, intensywność, pasja, konkretyzacja, stanowczość, pragmatyka i racjonalność. W drugim rytmie tańczący eksploruje materialną stronę świata oraz pogłębia umiejętność działania, panowania nad energią i nadawania jej kształtu. Ten etap fali uczy jak stawiać czoła wyzwaniom i jak radzić sobie w działaniu, to praktyka w skupianiu się na konkretach i szukaniu właściwych rozwiązań. W trzecim rytmie zanurzamy się w *chaos* i konfrontujemy z dwubiegunową naturą człowieka. To szansa dla tańczącego na „rozpuszczenie się” w tym, co bezkształtne, uwolnienie od zahamowań, wyswobodzenie zablokowanej energii i zatrącenie umożliwiające katharsis. *Chaos* to ćwiczenie się w spontaniczności, podążanie za dzikością w nas i zgoda na nieokiełznanie; uczenie się zmienności świata, wyzwolenie tego, co nieświadome, ale też pogodzenie ze sobą sprzeczności i możliwość ich współdziałania. Trzeci rytm pozwala zgłębić chaos jako jeden z atrybutów świata i uzyskać mądrość, która kieruje ku niedualnemu rozumieniu rzeczywistości oraz dostrzeżeniu tego, co jest ponad podziałami. Tutaj w naturalny sposób możemy pozbyć się wszelkich blokad generujących w nas napięcia oraz uzyskać doświadczenie kojącego oczyszczenia zarówno na płaszczyźnie fizycznej, jak i psychicznej. W rytmie *lirycznym* doświadczamy uwolnienia od wszystkiego co nas ogranicza – fizycznie i mentalnie. To symboliczne zrzucenie dręczącego nas ciężaru, lekkość istnienia i maksymalna swoboda ruchu bliska medytacji opróżniającej umysł od wszelkiego nadmiaru oraz oswobodzenie ciała z dyskomfortu związanego z nadmiernym napięciem. *Liryczny* wydaje się być najbardziej „hipnotyczny”, transowy i medytacyjny. Kształtuje w praktykującym „gotowość do porzucenia tożsamości” poprzez eksplorację istoty zmiany i zwrócenie uwagi na procesualność ludzkiego życia. Uświadomienie sobie płynnej natury rzeczywistości oraz nas samych uwalnia od

niepokoju związanego ze stratą, wyswobadza z kurczowego przywiązania do swojej „postać” i otwiera na nowe możliwości. Wieńcząca falę *cisza* przede wszystkim oswaja z bezruchem, który metaforycznie można interpretować jako śmierć, czekająca na każdego człowieka. Głębokie przeżycie *ciszy* umożliwia uniezależnienie swojego myślenia i bycia od poczucia trwogi oraz osiągnięcie dojrzałej mądrości. Koniec fali to również „nurkowanie w swój cień”, czyli konfrontacja z ciemną stroną naszego charakteru. Poznanie siebie, które w ten sposób się dokonuje, umożliwia bardziej świadome życie. Ostatni rytm to czas na wyostanie sprawności naszej świadomości, wsłuchanie się w swój oddech i w ciszę, która w nas drzemie, to moment uspokojenia i osiągnięcia harmonii.

Metoda Roth zasadza się na bardzo prostej strukturze, która jednak okazuje się złożonym systemem umożliwiającym wnikliwą obserwację i analizę tańczącego oraz stanowi narzędzie pozwalające na dokonywanie wielopoziomowych zmian w odczuwaniu, postrzeganiu i postępowaniu jednostki. „5 Rytmów” może stać się doświadczeniem transgresywnym, które umożliwia kontakt z „czymś wyższym”, zwanym bogiem czy świętością. Taneczny ruch może mieć wymiar modlitwy, medytacji. Pogłębienie relacji z tym, co poza nami powiązane jest ze zgłębianiem tego, co wewnątrz, z podążaniem za intuicją oraz komunikatami płynącymi z nas, co uwrażliwia tańczącego na jego potrzeby. „5 Rytmów” to również konfrontacja z energią żeńską i męską, z chaosem, wolnością i bezruchem, czyli doświadczenie jakości, które kształtują naszą codzienność. Metoda Roth umożliwia zgłębienie istoty metaforycznych archetypów, które kształtują naszą postawę wobec życia i pogłębiają możliwość pracy nad swoim charakterem. Zrozumienie właściwości poszczególnych archetypów ułatwia funkcjonowanie w świecie i pogłębia umiejętność satysfakcjonującego życia.

Bibliografia:

Filar-Mierzwa K. (2016) *Choreoterapia*, w: *Terapia zajęciowa*, red. A. Bac, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
Gorgól A., Skruszewicz J. (2002) *Moc tańca*, w: *I Konferencja Naukowo-Dydaktyczna „Ruch, muzyka i taniec jako element kultury i edukacji”*

z cyklu: RUCH, MUZYKA, TANIEC, red. B. Siedlecka, W. Biliński, Wydawnictwo AWF we Wrocławiu, Wrocław.

Kappert D. (2016) *Tańcząc z dziećmi*. Wydawnictwo KINED, Warszawa.

Kulmatycki L. (2002) *Taniec wyobraźni, rytm relaksacji*, w: *I Konferencja Naukowo-Dydaktyczna „Ruch, muzyka i taniec jako element kultury i edukacji” z cyklu: RUCH, MUZYKA, TANIEC*, red. B. Siedlecka, W. Biliński, Wydawnictwo AWF we Wrocławiu, Wrocław.

Kuźmińska O. (2002) *Taniec w teorii i praktyce*. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań.

Newlove J., Dalby J. (2011) *Laban dla wszystkich*. Wyd. Kined, Warszawa.

Rayska A., Dańska K., Guzek I., Kawczyńska M., Olejnik A., Serafin A., Sokołowska A. (2014) *Taniec i ruch*, w: *Arteterapia*, red. Łoza B., Chmielnicka-Plaskota A., wyd. Difin SA, Warszawa.

Roth G. (2014) *Uwolnij ciało, ucieleśnij duszę. Transformacja poprzez 5 Rytmów*. Wydawnictwo Free Bird, Komorzno.

Skruszewicz J., Gorgól A. (2002) *Taniec i ćwiczenia gimnastyczno-taneczne w wychowaniu fizycznym*, w: *I Konferencja Naukowo-Dydaktyczna „Ruch, muzyka i taniec jako element kultury i edukacji” z cyklu: RUCH, MUZYKA, TANIEC*, red. B. Siedlecka, W. Biliński, Wydawnictwo AWF we Wrocławiu, Wrocław.

Stegemann T., Hitzeler M., Blotvogel M. (2015) *Arteterapie dla dzieci i młodzieży*. Wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk.

Tomaszewski W. (1991) *Człowiek tańczący*. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.

Wiszniewski M. (2014) *Taniec w terapii, profilaktyce i edukacji*, w: *Arteterapia*, red. Łoza B., Chmielnicka-Plaskota A., wyd. Difin SA, Warszawa.

Wiszniewski M. (2003) *Uzdrawiający taniec. Terapeutyczne zastosowanie ruchu i tańca*. Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok.

Wiszniewski M. (2016) *Taniec jako terapia*. Dom Wydawniczy Zacharek.

Strony www:

<http://5rytmow.blogspot.com/p/taniec-pieciu-rytmow.html> – dostęp 26.08.2018.

<http://www.5rytmow.com/5rytmow.php> – dostęp 26.08.2018.

<http://mentalnespa.manifo.com/terapiatancem/taniec-5-rytmow> – dostęp 26.08.2018.

Tetrafarmakon, czyli poczwórne lekarstwo, to odpowiedź Epikura, jednego z największych hedonistów, na niedolę ludzką. Myśliciel był przekonany, że filozofia posiada panaceum na najpoważniejsze bolączki ludzkie: cierpienie, strach przed śmiercią, nieosiągalność szczęścia czy wpływ mocy boskich na los człowieka. Remedium Epikura na owe lęki była zmiana myślenia, wspierana argumentami zwanymi tetrafarmakonem - czwórmianem leczniczym, który może zmienić nasze postrzeganie świata. W wydaniu Epikura brzmiał on następująco:

1. Bóstwo nie jest straszne.
2. Śmierci się nie czuje.
3. To, co jest dobre, jest łatwe do zdobycia.
4. To, co jest złe, jest łatwe do zniesienia.

24 wieki później, w 2017 r. na zajęciach z „Filozofii przemiany” na Akademii Wychowania Fizycznego, studenci VI edycji Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych zostali poproszeni o stworzenie własnych tetrafarmakonów. Tak powstały zbiory reguł, które poprzez zmianę sposobu myślenia o świecie, mają pomagać i kołować ból istnienia. Wszystko to wydarzyło się za sprawą profesor Jadwigi Wais, która swoją charyzmą, entuzjazmem i nietuzinkowymi pomysłami na pracę ze studentami, głęboko wpłynęła na sposób widzenia wielu z nas.

1. Odprężyć się na bieżąco i pamiętać o oddechu.
2. Znajdować przyjemność we wszystkim, co nas spotyka.
3. Nie traktować życia zbyt serio.
4. Pamiętać, że wszystko minie.

Kasia

1. Uprawiaj ogród.
2. Głaszcz kota, psa.
3. Nie posiadaj zbyt dużo.
4. Uśmiechaj się.

Henryk

1. Bądź świadomie obecny tu i teraz.
2. Zmieniaj, co możesz zmienić; akceptuj, gdy zmienić nie możesz.
3. Co ma być, to będzie.
4. Nigdy nie przestawaj marzyć!

PS A marzenie to nie to samo, co plan - nie musi być realne, od razu wykonalne, możliwe na pierwszy rzut oka...

Iwona



Studenci VI edycji Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych

1. Postrzegam świat przez własne filtry i wyobrażenia.
2. Skupiam się w działaniu na rzeczach zależnych ode mnie.
3. Całe moje życie to właśnie ta chwila.
4. Jestem energią, częścią natury, więc chcę odżywiać się naturalnie.

Adam

1. Harmonia
2. Miłość
3. Radość
4. Autentyczność

Maciek

1. Nie martwię się przesadnie o przyszłość.
2. Nie biorę na siebie zbyt wiele.
3. Wybaczam sobie wpadki - każdemu zdarza się czasem czegoś nie załatwić.
4. Codziennie zrobię chociaż jedną rzecz, która sprawi mi dużo radości

Gabrysia

absolwenci 2018

tematy prac studentów podyplomowych studiów technik relaksacyjnych

Bazylczyk Katarzyna

Wykorzystanie technik relaksacyjno-koncentrujących w pracy z dziećmi przebywającymi w szpitalu.

Cerkiewicz Wiola

Uzdrawiająca moc rytmu w terapii zaburzeń stresu pourazowego.

Duszyński Dariusz

Qigong jako forma pracy z energią. Wpływ ćwiczeń qigong na zdrowie ćwiczących, forma rodzinna: Jadelitowa księżniczka qigong.

Dzikowska Magdalena

Program technik relaksacyjnych dla kobiet w zakładzie karnym.

Gurgul Gabriela

Wykorzystanie technik relaksacyjnych przez młodzież szkolną w kształtowaniu poczucia własnej tożsamości.

Janik Adam

Rysowanie – relaksacja na wyciągnięcie ręki.

Kosowski Henryk

Shakuhachi jako technika relaksacji.

Kowalska Anita

Uzdrawiająca moc drzewa w kontekście procesu relaksacji.

Kozłowiec Iwona

Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące jako polska adaptacja systemu jogi w okresie między 1960 a 1980.

Kroplewska Małgorzata

Potencjał relaksacyjny tańca improwizowanego na przykładzie 5 Rytmów.

Krzyształowicz Małgorzata

Wybrane techniki relaksacyjne w pracy z dziećmi w szkole podstawowej.

Lipowska Magdalena

Projekt warsztatu radzenia sobie ze stresem dla dorosłych.

Myrna-Bekas Renata

Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci i trening autogenny Schultza a zmiana poziomu nastroju u studentek PWSZ im. Witelona w Legnicy.

Sawicka Agnieszka

„Zrelaksowana” godzina wychowawcza jako remedium na szkolną codzienność.

Starościk Anna

Wybrane techniki relaksacyjne jako terapia w leczeniu zaburzeń lękowych uogólnionych u osób starszych.

Ostrowska Joanna

Automasaż relaksacyjny stóp i dłoni z elementami refleksoterapii.

Pierzyńska Ludmiła

Wpływ stosowania sesji relaksacyjnych na grupie junierek starszych w wioślarstwie.

Pokora Rafał

Przegląd technik relaksacyjnych.

Prucnal-Tumasz Elżbieta

Analiza czynników potęgujących i redukujących stres okołoporodowy.

Wilczyński Maciej

Serce – klucz do relaksacji i zdrowia.

W CZYTANIU

Pozwól emocjom odejść

Książka Davida R. Hawkinsa przeniosła mnie w długą podróż w głąb wewnętrznego świata. Poszukiwałam w niej, zawartej w tytule, formy podręcznika oraz samej techniki uwalniania, jednak jej nie znalazłam. Na szczęście, bo to co znalazłam, okazało się wystarczająco dobrze nazwane i ukazane. Na tyle dobrze, że pewien transformujący element medytacji mogłam przenieść do swojego życia codziennego. Hawkins opisał różnorodną naturę umysłu, który poprzez nazywanie i opisywanie uczuć kieruje nami w nieświadomości. Wskazał na to, iż uczucia są pierwsze w stosunku do myśli, pojawiają się i niemal natychmiast są uzasadniane przez przekonania, refleksje. Zrobił to jednak z wielką subtelnością i wrażliwością na drugiego człowieka/czytelnika. W medytacji pozwalałam myślom, uczuciom pojawiać się i odchodzić. Oczyszcza to umysł i powoduje przyjemną ciszę. W tej książce jest mowa o uwalnianiu tłumionych uczuć, emocji, na które czasem nie ma zgody, a czasami nie ma do nich dostępu. W następstwie tego procesu pozwalamy odejść negatywnym myślom, które nie służą naszemu dobrostanowi. Według mnie jest to bardzo cenna książka dla każdego, kto pracuje z sobą i kogo ciekawi możliwość wewnętrznej przemiany.

Zuzanna Smok

David Hawkins. Technika uwalniania. Podręcznik rozwijania świadomości. Tłum. A. Rutkowska. Wyd. Virgo, Warszawa 2016

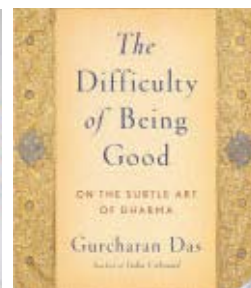


Ze Stumilowego Lasu

Kto z Was będąc dzieckiem czytał Kubusia Puchatka? A kto wracał do niego będąc dorosłym? Nieważne, czy czytał dla siebie czy dziecka! A.A. Milne zawarł w swoim dziele tyle uniwersalnej mądrości, że zainspirował Beniamina Hoffa do napisania książki „Tao Kubusia Puchatka”. Jeżeli czytając o przygodach Misia o Bardzo Małym Rozumku niektóre prawdy nam umknęły, czy nie zostały zrozumiane, to po przeczytaniu tej książki odkryjemy nieznane dotychczas poziomy przekazu tej ponadczasowej opowieści o życiu w Stumilowym Lesie.

Adam Janik

Benjamin Hoff, Wydawnictwo Rebis, Poznań 1992



Mahabharata raz jeszcze

Niestety książka nie doczekała się jeszcze polskiego tłumaczenia, a szkoda. Zaciekawia nie tylko filologów, znawców literatury indyjskiej i historyków, ale także psychologów, filozofów i socjologów. Ciepło napisana, mądra, spójna i barwna opowieść o jednym z głównych dzieł literatury indyjskiej, a w szczególności o moralnych rozterkach jej bohaterów.

Badając motywy działania bohaterów Mahabharaty autor zadaje sobie pytanie: czym jest dobro, po co być dobrym i co to właściwie oznacza. Wynikiem tych rozważań jest wniosek, że nic nie jest tak oczywiste, jak by się wydawało. Doskonała analiza psychologiczno-filozoficzna postaci eposu przeplata się z odniesieniami do bardziej współczesnych czasów, pokazując, że dylematy moralne są ponadczasowe i powracają w każdej epoce. Gurcharan Das jest znawcą historii, procesów socjologicznych oraz uważnym i empatycznym obserwatorem charakterów, więc jego bohaterowie żyją życiem równie intensywnym tysiące lat temu, jak i całkiem współcześnie. Autor udowadnia nam, że czasy się zmieniają,

ale ludzie wciąż działają podobnie.

Czytałam różne interpretacje i opisy Mahabharaty, ale tak wartkiej i wciągającej lektury w tym temacie jeszcze nie spotkałam. Lekkie pióro autora przybliża skomplikowane i głębokie tematy w sposób dostępny dla przeciętnego czytelnika i okazuje się, że wszyscy działamy według podobnych mechanizmów, mamy podobne rozterki niezależnie od tego, czy jesteśmy królową Draupadi, współczesnym politykiem czy szarym człowiekiem wszelkich epok.

Nie jest to krótka książka na jeden wieczór, nie do przeczytania jednym tchem, choć kusi, ale ze względu na rozmiar zabrakłoby powietrza... ;) Warto jednak poświęcić kilka długich wieczorów, a później jeszcze wielokrotnie wracać do lektury, bo ze względu na wielowarstwowość tematu zawsze odkryje się w niej coś nowego, poza tym każdy znajdzie tam praktyczną mądrość dla siebie.

Inga Schorowska

Gurcharan Das, *"The Difficulty of Being Good: On the Subtle Art of Dharma"*

Chwila jest nauczycielem

Poniższa interpretacja lektury jest oczywiście jedynie próbą podzielenia się moimi subiektywnymi odczuciami. Czasem oglądamy zapowiedź filmu, z której wynika, że będzie lekką komedią, a po obejrzeniu, okazuje się, że był to dramat, do tego oparty na faktach. Książka bynajmniej nie jest typowym poradnikiem, raczej próbą przełożenia na nasz zachodni sposób myślenia i spostrzegania rzeczywistości, elementów filozofii buddyjskiej. W sposób bardzo delikatny, nie natarczywy, lecz jednak czytelny.

Autorka porusza bardzo aktualny temat źródeł ludzkiego cierpienia, w którego akceptacji paradoksalnie upatruje szansę na bardziej harmonijne życie. Jeśli tylko przyjmiemy pewien sposób patrzenia na to cierpienie, a mianowicie jeśli oswoimy się z myślą, że cierpienie wynika z naszych prób zaspokojenia potrzeb bezpieczeństwa, jakże płonnych, oraz z naszego przywiązania do ludzi, przedmiotów, idei, naszego wyobrażenia o nas samych, które ulegają nieustannie przemianom.

Autorka zachęca nas do kontaktowania się z naszymi najsilniejszymi emocjami, od któ-

rych zwykle staramy się uciekać, ponieważ „i tak nie ma dokąd uciec”. Chwila obecna jest najlepszym nauczycielem, obecnym zawsze tam, gdzie my. Świadome bycie w aktualnej rzeczywistości pozwala bowiem stanąć twarzą w twarz z trudnościami, które możemy odepchnąć lub wykorzystać jako okazję do lepszego poznania siebie i tego, co nas ogranicza.

Nasze życie jest umieraniem wciąż od nowa i od nowa, i tylko uświadamiając sobie tę prawidłowość mamy szansę żyć naprawdę. Jeśli godzimy się na porzucenie posiadanych schematów myślenia i działania oraz otwartość na życie w ciągłym procesie przemiany, bez szukania definicji, listy zasad do spełniania. Trzymanie się kurczowo schematów, nawykowego działania jest właśnie drogą uciekania od prawdziwego życia, daremną próbą zatrzymania wody, która już przepłynęła.

Autorka opisuje buddyjskie sposoby na rozumienie samotności, rozwijanie w sobie mądrości, współczucia, radzenia sobie z otaczającym nas chaosem, osiągnięcie oświecenia. Daje nam szansę na poznanie tej filozofii bliżej. Dla niektórych z nas może to być zaskakujące i trudne do zaakceptowania. Dla mnie jednym z najbardziej poruszających wątków był moment, w którym autorka pisze o tym, że powinniśmy się czuć jak istoty wypchnięte z gniazda, bez korzeni, jak rzucone na wiatr piórka. Jest to punkt wyjścia do bardziej prawdziwego życia, nie opartego na złudzeniach i bez lgnięcia do tego, co zazwyczaj uważamy za nam najbliższe, nasze, oswojone.

Polecam tę książkę każdemu, kto szuka głębszych odpowiedzi na pytanie, jak żyć, i jest otwarty na poznanie odmiennych poglądów od znanego nam zachodniego światopoglądu. Znajdziemy tu także opisy praktyk do stosowania, przydatnych w codziennym życiu ukierunkowanym na rozwijanie siebie.

Magdalena Lipowska

Pema Chödrön,
Nigdy nie jest za późno. Jak czerpać siłę z przeciwności losu, Wydawnictwo Zwierciadło, 2018.



Ciało na kozetce

Trzy autorki, dwie uczelnie, jeden wątek – ciało. Coraz bardziej uświadamiane i coraz częściej wykorzystywane w psychoterapii i rozwoju osobistym. Soma to bogactwo doznań i informacji, z których nie zawsze zdajemy sobie sprawę.

„Połączyła nas fascynacja ciałem człowieka. Nie tyle jednak jego fizycznym pięknem, ile głębiej ukrytym, cielesnym wymiarem istnienia i doświadczania, z którym warto wejść w bardziej akceptującą i uważną relację. Zdolność do akceptacji siebie cielesnego uwidacznia się w gracji, z jaką człowiek się porusza, w poczuciu spójności, przyjemności zdomowienia we własnym ciele, niezależnie od jego wyglądu, rozmiarów czy wieku”, piszą we wstępie autorki. Dwie z nich, Marta Kochan-Wójcik i Bianka Lewandowska to psycholożki z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego, natomiast Katarzyna Salamon-Krakowska pracuje na Wydziale Fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Ich wspólna książka, „Świadome ciało. Cieleśność w psychoterapii, terapii traumy i rozwoju osobistym” bazuje na dowodach empirycznych z badań i na przykładach z własnej praktyki: Kochan-Wójcik jest certyfikowanym praktykiem terapii traumy metodą Somatic Experiencing, Lewandowska prowadzi badania naukowe dotyczące psychologii klinicznej i zdrowia, a Salamon-Krakowska jest certyfikowanym nauczycielem terapeutyczno-edukacyjnej metody Bones for Life i nauczycielem metody Feldenkraisa.

„Świadome ciało” to interesująca pozycja nie tylko dla terapeutów, ale także dla wszystkich zainteresowanych cieleśnością, która jest tu pokazana z perspektywy nauki, psychoterapii i rozwoju osobistego. Bez stereotypów łączących obraz ciała głównie z seksualnością, za to z ciekawością i próbą uporządkowania wiedzy na jego temat.

„Psyche” to z greki „dusza”, więc psychoterapia jest leczeniem duszy. Jak pogodzić to z ciałem, skoro przez wieki psyche i soma były traktowane osobno? W dodatku hasło „ciało” wywołuje często konotacje seksualne, kojarzy się z emocjami, bólem, chorobą, z nieumiejętnością nazwania i komunikowania doznań cielesnych, a nie z obszarem sprzyjającym sa-

mopoznaniu. Poza tym „wolne” lata 60. i 70. przyniosły eksperymenty z poszukiwaniem odmiennych stanów świadomości i różnie pojętym samorozwojem. „Zdarzało się, że intensywne doznania somatyczne podczas spotkań rozwojowych czy terapeutycznych zyskiwały mylną interpretację, prowadząc do nadużyć w sferze intymnej”, zauważają autorki.

Nie dziwi więc, że *body psychotherapy* długo znajdowała się poza oficjalnym nurtem psychoterapii, budziła nieufność i niechęć terapeutów. *Body psychotherapy*, psychoterapia zorientowana na ciało, próbuje pomagać człowiekowi traktując go jako całość. Nie odsyła głowy do psychoterapeuty, a resztę ciała do lekarza czy fizjoterapeuty, tylko integruje to, co psychiczne i cielesne. Wiąże się z psychosomatyką, wedle której wiele chorób leczonych medycznie powstaje z problemów psychologicznych.

Narodziła się w pierwszej połowie XX wieku, głównie w Niemczech, Austrii i krajach skandynawskich. Inspirowała się teoriami Georgija Gurdżijewa, wschodnimi technikami koncentracji i relaksacji, choreografią Rudolfa Labana, gimnastyką Elsy Gindler. Rozwijala się czerpiąc z metody reedukacji neuromięśniowej Alexandra, treningu autogenego Schultza, treningu relaksacji progresywnej Jacobsona, metody Feldenkraisa, praktyki uważności (mindfulness). Wilhelm Reich i Sandor Ferenczi, bliscy współpracownicy Freuda, to pierwsi psychoanalitycy, którzy do terapii wprowadzili elementy pracy z ciałem. Alexander Lowen, uczeń Reicha, rozbudował bioenergetykę, własny system terapeutyczny, który miał przywrócić pacjentowi witalność, aktywność, elastyczność i właściwy przepływ energii w ciele: „*Chrześcijańskie oddzielenie materii i ducha, dynamizmu życia i wartości duchowych, naturalnego wdzięku i nadprzyrodzonej łaski, okaleczyło naturę. Za tradycją chrześcijańską stoi judeogrecka wiara w wyższość rozumu nad ciałem. Gdy oddzieli się umysł od ciała, duchowość staje się zjawiskiem intelektualnym – wiarą, a nie witalną siłą – zaś ciało staje się mięsem na szkieletcie z kości lub, jak je widzi współczesna medycyna, laboratorium biochemicznym. Pozbawione ducha ciało cechuje niski stopień żywotności i brak wdzięku. Jego ruchy są mechaniczne, bo w dużym stopniu decyduje o nich umysł czy wola”*.

Za jeden z aspektów zdrowia psychicznego Lowen uważał „*zdolność do odczuwania cielesnej przyjemności w jej pełnym spektrum, od subtelnej przyjemności doznań zmysłowych po intensywną rozkosz erotyczną*”.

Z bioenergetyki czerpali m.in. twórcy terapii Gestalt. Jej twórca, lekarz i psychoterapeuta Fritz Perls uważał, że rozszerzona świadomość ciała to jedno z narzędzi do poznania siebie, a celem leczenia jest wzmocnienie poczucia jedności psychofizycznej. Terapią Gestalt inspirowała się psycholożka i fizjoterapeutka Gerda Boyesen, twórczyni psychologii biodynamicznej. Psycholog David Boddell rozwinął biosyntezę, która ma synchronizować zdrowie psychiczne, fizyczne i duchowe, a filozof i psychoterapeuta Eugene Gendlin – system focusing, który uczy, jak ciało reaguje na emocje.

To, jak się poruszamy, jak stoimy, jak oddychamy, jaki nawyki mamy zapisane w ciele, to, czy nasze mięśnie są chronicznie napięte czy zwiotczałe – to wszystko jest cenną informacją dla terapeuty. Może on nie tylko usprawnić pacjenta, ale przede wszystkim pomóc mu zrozumieć, jak funkcjonuje, rozwijając umiejętność samoobserwacji i autorefleksji, nauczyć kontaktu z ciałem pozbawionego napięcia, poczucia wstydu i obcości, pomóc zaakceptować własną, zmieniającą się cielesność i pomóc zintegrować emocje ujawnione w pracy z ciałem.

„Doświadczenie somatyczne, wymagające szczególnej uważności, delikatności i odpowiednio dostrojonego tempa pracy, paradoksalnie może przyspieszać proces wewnętrznej integracji zarówno w terapii osób po doświadczeniach traumatycznych, jak i w rozwoju osobistym”

Praca z ciałem jest także stosowana w terapii traumy, m.in. poprzez metodę Somatic Experiencing. Rozwinął ją w latach 70. w Stanach Zjednoczonych Peter A. Levine, naukowiec, który badał wpływ doświadczeń urazowych na układ nerwowy i zaproponował sposoby przywracania wewnętrznej równowagi u tych osób, u których doszło do rozregulowania mechanizmów neurofizjologicznych.

„Rozwój zachodniej psychoterapii pokazuje, jak długo ciało musiało czekać, by lekarze dusz dostrzegli w nim emisariusza kształtującego jedność organizmu. Zawłaszczane przez odcieleśniony umysł, zepchnięte na margines

emocjonalnych konfuzji, ulokowane na antypodach życia duchowego postkartezjańskie ciało trwało w oczekiwaniu cierpliwie, choć wcale nie pokornie. Rozpoznane jako emanacja osobowości, wzbogacało wachlarz diagnostycznych możliwości, do głosu dopuszczone jednak zostało dopiero w drugiej połowie XX w., wtedy to bowiem za sprawą odkryć markerów somatycznych, neuroplastyczności mózgu czy ugruntowanej w naukach kognitywnych koncepcji ucieleśnionego poznania przyznano mu status podmiotu poznającego”, pisze Katarzyna Salamon-Krakovska. Przyznaje, że jej największą fascynacją jest metoda Feldenkraisa. Ten inżynier, fizyk, konstruktor detektora łodzi podwodnych był także sportowcem, jednym z pierwszych Europejczyków, którzy zdobyli czarny pas w judo. Po poważnej kontuzji kolana stworzył bazującą na jedności ciała i umysłu metodę reedukacji ruchowej, która zyskała rozgłos w latach 50.

Kluczem jest praktyka wglądu, umiejętność porzucenia pozornego bezpieczeństwa opartego na przyzwyczajeniu, umiejętność rozpoznania nawyków i przekształcenia nawykowych reakcji w świadome wybory. Nielatwe zadanie, skoro zwykle funkcjonujemy na automatycznym pilocie. Według autorki powołującej się na najnowsze badania aż 30-50 proc. aktywnego czasu w stanie czuwania spędzamy bez udziału świadomości. *„Czy warto zatem podejmować trud urzeczywistniania świadomego życia, skoro życie wydaje się odbywać bez świadomości?”*, pyta autorka, jednocześnie podkreślając, że do wygrania jest wolność, dostęp do nieuświadomianych możliwości i porzucenie szkodliwych wzorców motorycznych na rzecz ruchu bardziej uważnego, płynnego, lepiej skoordynowanego oraz wzmocnienie poczucia integralności. *„Chcę, byś się uczył, a nie był uczony”*, mawiał Feldenkrais akcentując brak zbyt nakazowego wzorca-nauczyciela, brak korekty, przymusu, wysiłku, porównania z innymi. Nauczyciel nie pokazuje, nie kieruje, tylko towarzyszy uczniowi, który eksploruje nowe sposoby ruchu i zmienia obraz siebie. Nauczyciel koncentruje się nie na jego brakach, tylko możliwościach: *„Człowiek jest ciało-umysłem, tzn. organicznym, nieustannie zmieniającym się procesem”*.

O tym, jakie odczucia towarzyszą w tej podróży przez własny ciało-umysł świadczą relacje

uczestników warsztatów prowadzonych przez Katarzynę Salamon-Krakovską podczas interdyscyplinarnego festiwalu Podlasie SlowFest latem 2017 r. Na marginesie przypomnijmy, że kilkanaście osób z naszego Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń” prowadziło tam wówczas wiele zajęć pracy z ciałem. Jedną z nich była metoda Feldenkraisa, która była odbierana przez ćwiczących jako dogłębna i rozwijająca: „Miałam odczucie, jakbym dotarła do miejsca wewnętrznej ciszy w moim ciele, jakbym weszła w inny wymiar przestrzeni ciała, zatraciła granice i rozszerzyła się z przyjemną lekkością”.

Ten cielesny aspekt osoby jest coraz bardziej eksplorowany przez naukę, która ma do tego coraz lepsze narzędzia, nowe technologie i podejmuje interdyscyplinarne badania, które pozwalają nam zrozumieć, że – wbrew temu, co uważał Kartezjusz – ciało i umysł są ze sobą nierozdzielnie połączone.

Aneta Augustyn

Marta Kochan-Wójcik, Bianka Lewandowska, Katarzyna Salamon-Krakovska, *Świadome ciało. Cieleśność w psychoterapii, terapii traumy i rozwoju osobistym, Impuls, Kraków 2018*



Marta Kochan-Wójcik, Bianka Lewandowska
Katarzyna Salamon-Krakovska

ŚWIADOME CIAŁO

Cieleśność w psychoterapii,
terapii traumy i rozwoju osobistym



Rozluźnij się i nie myśl o niczym

Rozluźnij się. Nie myśl o niczym. W pierwszym odczuciu zdanie to może wydawać się banalne. Jednak często okazuje się, że jego wykonanie jest trudniejsze niż stanie na rękach, pompki czy bieganie. Co sprawia, że umysł jest tak rozbiegany? Czy można uspokoić umysł, wyciszyć go, wyłączyć od myślenia? W jakie obszary działania mózgu prowadzi nas medytacja i co na to mówi nauka?

Wydaje się, że obecnie badania związane z dobrodziejstwem relaksacji, medytacji są na tyle ugruntowane, że ich upowszechnienie w świadomości społecznej jest kwestią czasu. Dlatego z ciekawością zaglądam na półki księgarni, gdzie piętrzy się literatura z tego zakresu. Ostatnio jednak moją uwagę przyciągają książki z zakresu neurobiologii oraz neurochirurgii. Chociaż poszukuje tam odpowiedzi na inne nurtujące mnie kwestie, nieodmiennie łączy się to z praktyką w obszarze relaksacji. Jeśli w trakcie relaksacji uspokajamy umysł czyli myśli, które utożsamiamy ze świadomością, to co dokładnie próbujemy uspokoić, ujarzmić? Świadomość? Myśli? Mózg? Neuromy?

„A teraz odpręż się i nie myśl o niczym. Słowa te rozbrzmiały zniecierliwione w mojej głowie, zatrzymując mnie w pół kroku.(...) Co to znaczy “nie myśl o niczym”? Jak miałbym to zrobić? Kiedy się odprężam, głowę wypełniają mi plany na jutro, lista zakupów, kalendarz spotkań...(…) mózg jest przez cały czas aktywny (...) nie ma sensu mówienie o “oczyszczaniu” umysłu w chwili odprężenia. (...) Umysł jest jak koliber, nieustannie przefruwający z jednej myśli do innej, nie sposób wcisnąć odpowiedniego guzika i go wyzerować. Nieraz przychodzi mi do głowy, że być może dlatego właśnie tak trudno komukolwiek z nas wyobrazić sobie stan wegetatywny. Jak to jest nie myśleć o niczym? Nie mam pojęcia, bo nigdy tego nie doświadczyliśmy. I nigdy nie doświadczymy. Przynajmniej nie od tej drugiej strony.”

Ten punkt widzenia na nowo weryfikuje we mnie sposób prowadzenia zajęć, komunikaty, które kieruję od innych osób. Jest punktem wyjścia do nowych myśli, zastanowień, dyskusji.

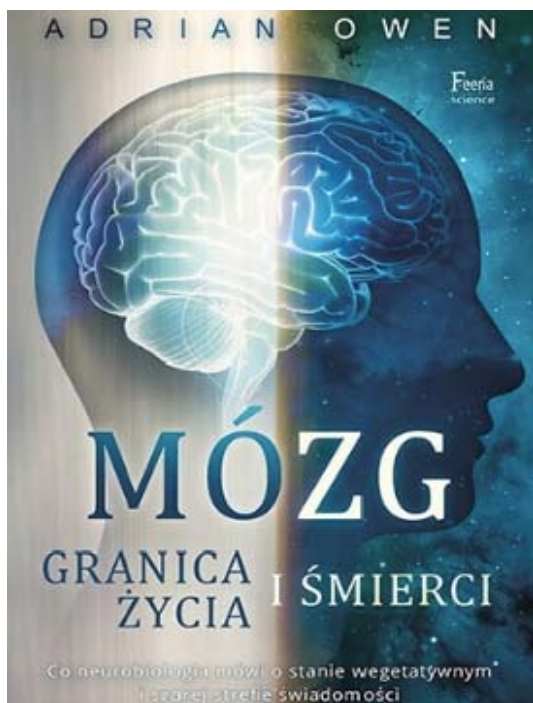
“Dochodzimy to do skomplikowanego pytania, na jakim poziomie funkcjonowania mózgu występuje świadomość? (...) Weźmy przykład

małego dziecka. Większość z nas zgodziłaby się, że zdrowe dziesięcioletnie dzieci są świadome samych siebie i otaczającego je świata w takim samym stopniu jak dorośli. (...) A co z dwulatkami? Czy są świadome? Większość z nas odpowie twierdząco.(...) Zastanówmy się teraz nad jednomiesięcznym niemowlęciem. Oczywiście, że jest świadome, chciałoby się wykrzyknąć. Czy jednak na pewno? (...) Czy "wiedzą", że istnieją jako osoby i że istnieje świat zewnętrzny, z którym mogą wchodzić w interakcję, na który mogą wywierać wpływ i który może wpływać na nie? Jeżeli tak, to jaką formę może przybrać ta "wiedza"?"

Co się dzieje w trakcie "wyciszenia" umysłu? Jak działa umysł osób stale wyciszonych, czyli pozostających w stanie wegetatywnym? Jak to jest, że pamiętamy, myślimy, wyobrażamy sobie i komunikujemy to światu? Co się dzieje gdy tej komunikacji zabraknie?

"Dotarło do mnie, że badając tę dziedzinę [strefa szarej świadomości, stany wegetatywne - przypis aut.], dociekamy tak naprawdę, co to znaczy, że żyjemy. Penetrowaliśmy granicę między życiem a śmiercią. Znaleźliśmy się w epicentrum dociekań, czym różni się ciało od osoby, mózg od umysłu(...)

Wokół tych zagadnień zbudowana jest opowieść Adriana Owena* o styku świata nauki i ludzkich losów w książce „Mózg. Granica życia i śmierci”.



"To, że na razie nie wiemy, co powoduje zaistnienie świadomości, nie dowodzi jeszcze, że zjawiska tego nigdy nie da się wyjaśnić na gruncie materialnym".

Dodatkowo zaintrygowało mnie opisanie przypadku wyjątkowej amnezji u pacjenta w kontekście popularności mindfulness: „Clive często mówił, że czuje się, jakby dopiero co wybudził się ze śpiączki. Żyje tylko i wyłącznie teraźniejszością, niczym wyspa świadomości niesiona prądem czasu, pozbawiona poczucia zmian zachodzących w otaczającym świecie.”

Owen stawia trudne pytania dotyczące świadomości, pokazuje światy trudne do wyobrażenia, opisuje procesy zbliżające nas do odpowiedzi, co kryje się pod pojęciem świadomość. Być może trafi również na Twoją półkę.

Magdalena Karciarz

* Adrian Mark Owen (ur. 17 maja 1966 r.) Jest brytyjskim neurologiem i autorem. Obecnie kieruje badaniami w The Brain and Mind Institute na University of Western Ontario w Kanadzie. Uznany w świecie nauki a odkrycie w 2006 roku (czasop. Science), pokazujące, że niektórzy pacjenci uważani za wegetatywnych są w rzeczywistości w pełni świadomi i zdolni do komunikowania się ze światem zewnętrznym za pomocą technik takich, jak funkcjonalny magnetyczny obrazowanie rezonansowe (fMRI) i elektroencefalografia (EEG).

Więcej:

Adrian Owen: Search for consciousness <https://youtu.be/Hz133pdwbOA>

Adrian Owen and Melvyn Goodale: What makes a brain conscious? <https://youtu.be/RhZUyRxsqkQ>

Joga w Polsce

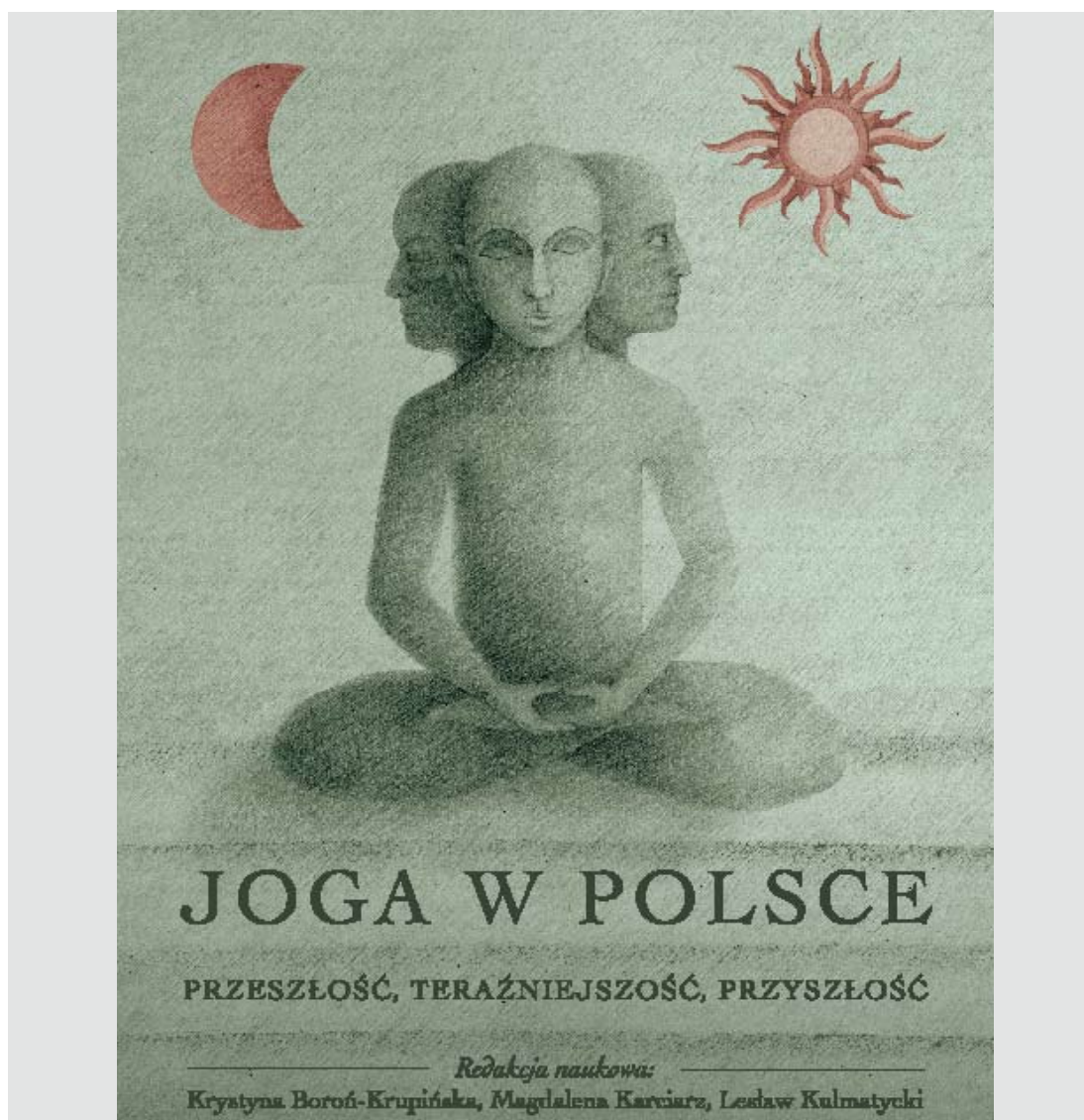
Unikalne w skali kraju opracowanie dotyczące rozwoju jogi w Polsce dotyczy nie tylko historii oraz również wielu nurtów obecnych na co dzień w wielu ośrodkach jogi czy rekreacji ale też w szkołach i na uczelniach wyższych. Monografia niniejsza powstała w związku z bardzo konkretnym wydarzeniem, czyli seminarium naukowym „Joga w Polsce - przeszłość, teraźniejszość, przyszłość” organizowanym przez Katedrę Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia we współpracy ze Stowarzyszeniem Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń” w dniach 8-9 października 2016 w „Zameczku” wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego.

Program seminarium podzielony był na cztery sesje. W pierwszej koncentrowaliśmy się na postaci Leona Cyborana, jako filozofa, psychologa, jogina i tłumacza tekstów z sanskrytu, sesja druga poświęcona była historii jogi w Polsce, trzecia - jodze i relaksacji w szkole z udziałem gości z Indii, USA, Francji oraz Chorwacji (sesja skypowa), a czwarta dotyczyła doniesień dotyczących jogi jako promocji zdrowia i jakości życia. Seminarium uzupełnione zostało warsztatami prowadzonymi przez zaproszonych gości, głównie praktyków dzielących się swoimi pomysłami pracy z dziećmi i młodzieżą. Jest to niezbędna pozycja dla każdego zainteresowanego temat ewolucji jogi w Polsce, weryfikacją faktów, poznaniem

biografii prekursorów popularyzacji praktyk jogi w naszym kraju. I co najważniejsze, zamiarem naszym jest też podjęcie dyskusji na tematy związane z dynamicznie rozwijającym się nurtem psychosomatycznych praktyk jogi zarówno w odniesieniu do naukowo uzasadnionych i konstruktywnych propozycji, jak i tych polemicznych czy kontrowersyjnych. W imieniu całego zespołu redakcyjnego oraz autorów artykułów życzę inspirującej lektury.

Lesław Kulmatycki

Krystyna Boroń-Krupińska, Magdalena Karciarz, Lesław Kulmatycki. Joga w Polsce. Przeszłość, terażniejszość, przyszłość. Dolnośląska Szkoła Wyższa, Wrocław, 2018.



Autorzy tego numeru

Aneta Augustyn - ur. we Wrocławiu. Ukończyła filologię romańską na Uniwersytecie Wrocławskim oraz Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Była dziennikarką Gazety Wyborczej, po 19 latach zdecydowała się odejść z korporacji, żeby zwolnić tempo i pogodzić obie pasje - pisanie i prowadzenie zajęć z jogi. Ważne: rodzina, przyjaciele, przyroda, ruch, cisza.

Katarzyna Bazylczyk - pedagog specjalny z kilkunastoletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi. Trener rozwoju osobistego, miłośniczka jogi i uważnego życia, absolwentka podyplomowych studiów z zakresu Technik Relaksacyjnych i Psychosomatycznych Praktyk Jogi na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Wioletta Cerkiewicz - absolwentka etnologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu oraz Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu. Ukończyła dwustopniowy kurs Muzykoterapii Integralnej. Gabriela Gurgul - nauczycielka wychowania fizycznego z długoletnim stażem, absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu. Uczestniczka kursu instruktorskiego Somayog. Propaguje w swoim środowisku idee harmonijnego rozwoju psychofizycznego. Kocha górskie wędrówki. Ważne: rodzina, przyjaźń, ekologia.

Adam Janik - miłośnik uważnego i zrelaksowanego podejścia do życia, co też promuje ubierając słowa w obrazy jako praktyk myślenia wizualnego. Absolwent m.in. Politechniki Wrocławskiej i Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych na AWF we Wrocławiu. Na co dzień pracuje łącząc funkcje inżyniera, kierownika projektów i trenera biznesu.

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

Iwona Kozłowiec - ukończyła studia Podyplomowe Psychosomatyczne Praktyki Jogi na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, pod okiem prof. Leszka Kulmatyckiego. Jej przygoda z jogą zaczęła się w latach 90., w Ośrodkach Ćwiczeń Relaksowo-Koncentrujących założonych w Poznaniu przez Tadeusza Paskę, jednego z prekursorów jogi w Polsce. W 2009 r. ukończyła kurs dla nauczycieli jogi wg tradycji Swamiego Sivanandy. Tłumaczka i podróżniczka.

Małgorzata Kropiewska - z wykształcenia i zamiłowania filozof. Zawodowo i życiowo poszukująca. Interesuje się praktycznym zgłębianiem wiedzy o interakcji ciała i świadomości. Absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu. Aktualnie uczestniczka kursu Akademia Choreoterapii i Arteterapii prowadzonego przez dr Annę Glińską-Lachowicz. Praktykuje 5 Rytmów i inne formy ruchowej ekspresji. Lubi tańczyć, czytać i uśmiechać się.

Lesław Kulmatycki - ur. w 1951 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.

Magdalena Lipowska - psycholog zarządzania, z wieloletnim doświadczeniem w pracy w obszarze Human Resources, absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych na Akademii Wychowania Fizycznego, Psychologii Pozytywnej na SWPS, półrocznej szkoły Treningu Autogennego Schultza we Wrocławiu. Prowadzi z mężem fundację „Świat relaksacji. W stronę świadomego życia”, której celem jest wspieranie ludzi w rozwoju osobistym, w tym w radzeniu sobie ze stresem. Entuzjastka relaksacji pod każdą postacią, ma szczęście obserwowania na co dzień mistrzów tej sztuki - dużej kociej rodziny.

Jan Sar - ur. 1954 w Poznaniu, w latach siedemdziesiątych współtworzył i pracował na rzecz buddyjskiej wspólnoty zen - w pracowni Urszuli i Andrzeja na Piastowskiej w Katowicach i na Kamieńczyku w Górach Świętokrzyskich. Wiele lat spędził poza Polską. Od 1998 roku ponownie mieszka w Poznaniu. Założył rodzinę i pracuje w Domu Dziecka. W latach 2010 - 2013 prowadził zajęcia z medytacji w Poznańskim Areszcie Śledczym. Jest związany z grupą medytacji chrześcijańskiej w klasztorze benedyktynów w Lubiniu.

Inga Schorowska - ur. w 1969 we Wrocławiu. Ukończyła rehabilitację na AWF Wrocław. Przez wiele lat asystentka Nigela Hornby, nauczyciela Techniki Alexandra w Oslo, certyfikowana przez ATI. Studiuje medytację i rają jogę w International Meditation Institute w Kullu w Indiach. Trenerka somayog, pranayam i uzdrawiania pranicznego. Poszukuje sposobów na pełne wykorzystanie potencjału umysłu i ciała poprzez podróże, naukę, duchowość i sztukę. Autorka książki „Somayog, jak cofnąć czas”. Kieruje Stowarzyszeniem Somayog, Edukacji i Rozwoju.

Liliana Sroczyńska - nauczycielka jogi, miłośniczka estetyki japońskiej w obszarze znaku - obrazu - słowa, absolwentka filologii polskiej Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu oraz podyplomowych studiów Dietetyki i Planowania Żywności na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu. Obecnie uczestniczka kursu malarstwa japońskiego sumi e w Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha w Krakowie.

Maciej Witczyński - doktor nauk technicznych, inżynier biomedyczny, poszukujący harmonii, spójności i autentyczności w sobie i w otaczającym świecie. Entuzjasta mindfulness, koherencji serca, treningu autogenego, absolwent Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF oraz szkoleń z zakresu Treningu Autogenego Schultza, Uważności, Metody Dwupunktowej, Ho'oponopono, Metody Silvy.

Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji "Przestrzeń" we współpracy z Zakładem Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych oraz Katedrą Nauk Społecznych i Promocji Zdrowia AWF we Wrocławiu zapraszają na trzydniowe seminarium

„Techniki relaksacyjne dla dzieci i młodzieży”

9-11 marca, 2018 r. w Pustelniku k. Bolkowa
PROGRAM

piątek 9 marca
g. 18:00 – kolacja powitania
g. 19:30-21:00 – Joga siedmiu lotosów dla dziecka, które chce być świadome siebie. Wykład (L. Kulmatycki)
Sobota 10 marca
g. 7:45-8:30 – joga poranna (P. Jodko)
g. 8:30-9:30 – śniadanie
g. 10:00-10:30 Relaksacja dla dzieci – doświadczenie dorosłego. Wykład i mówienie projektu (M. Karciarz)
g. 11:00-12:30 – zajęcia z podziałem na dwie grupy:
Grupa A. Relaksacja przedszkolaka – (K. Torzyńska)
Grupa B. Obraz i wizualizacja na zajęciach jogi dla młodzieży (E. Marcińska)
g. 13:00-15:00 – lunch, spacer, leniuchowanie
15:30-17:00 – zajęcia z podziałem na dwie grupy:
Grupa A. Obraz i wizualizacja na zajęciach jogi dla młodzieży (E. Marcińska)
Grupa B. Relaksacja przedszkolaka (K. Torzyńska)
g. 17:45-19:00 – kolacja
g. 19:30 – o Stowarzyszeniu słów kilka jubileuszowo (świętujemy 10 lat), rozmowy wokół tematu seminarium
Niedziela 11 marca
g. 7:45-8:30 – joga poranna (A. Augustyn)
g. 8:30-9:30 – śniadanie
09:30-11:00 – zajęcia z podziałem na dwie grupy:
Grupa A. Uważność jest ważna, czyli jak pomóc dzieciom w rozwijaniu koncentracji i radzeniu sobie ze stresem i wyzwaniami (K. Bazylczyk)
Grupa B. Relaksacja w szkole sportowej. Omówienie programu i propozycje zajęć (B. Kucharska)
11:00-11:15 – Przerwa na herbatę
11:15-12:45 – zajęcia z podziałem na dwie grupy:
Grupa A. Relaksacja w szkole sportowej. Omówienie programu i propozycje zajęć (B. Kucharska)
Grupa B. Uważność jest ważna, czyli jak pomóc dzieciom w rozwijaniu koncentracji i radzeniu sobie ze stresem i wyzwaniami (K. Bazylczyk)
13:30-14:00 Podsumowanie, certyfikaty i obiad.

Prowadzący: Aneta Augustyn, Katarzyna Bazylczyk, Piotr Jodko, Magdalena Karciarz, Lesław Kulmatycki, Barbara Kucharska, Elżbieta Marcińska, Katarzyna Torzyńska.

warunki uczestnictwa

koszt: pobyt (zajęcia + nocleg + wyżywienie) dla członków STIPR 310zł dla pozostałych osób 360zł. pobyt (zajęcia + wyżywienie) dla członków STIPR 210zł dla pozostałych osób 260zł. rezerwacja: wpłata bezzwrotnej kwoty 60zł na konto STIPR 93 2030 0045 1110 0000 0260 6470 Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji "Przestrzeń" ul. Przemyska 12, Wrocław (z dopiskiem - darowizna na cele statutowe).

kontakt: przestrzenrelaksacji.pl

„Techniki relaksacyjne dla dzieci i młodzieży”

9-11 marca, 2018 r., Pustelnik k. Bolkowa
PROWADZĄCY

Aneta Augustyn

Joga poranna. Poranna porcja energii z „powitaniem słońca”, wybranymi asanami i ćwiczeniami oddechowymi

Kasia Bazylczyk

Temat: Uważność jest ważna, czyli jak pomóc dzieciom w rozwijaniu koncentracji i radzeniu sobie ze stresem i wyzwaniami. W czasie zajęć zaprezentuję uczestnikom metody i techniki pracy z dziećmi oraz wybrane ćwiczenia doskonalące ich umiejętność koncentracji i kontaktu ze sobą – własnymi emocjami oraz ciałem. Na przykładzie kilkutygodniowego kursu uważności, przedstawię poszczególne tematy zajęć, poruszone zagadnienia i treści.

Piotr Jodko

Joga poranna. Poranna porcja energii z „powitaniem słońca”, wybranymi asanami i ćwiczeniami oddechowymi.

Magdalena Karciarz

Temat: Relaksacja dla dzieci – doświadczenie dorosłego. Omówienie projektu. Z doświadczenia prowadzenia zajęć relaksacyjnych dla dzieci powstało doświadczenie trudności przełożenia wybranych technik relaksacyjnych na potrzeby dzieci i młodzieży. Wykład jest wprowadzeniem do dyskusji o potrzebach dzieci, kompetencjach uczących oraz przedstawieniem pomysłu na szukanie wspólnych dróg radzenia sobie z napięciami i dekoncentracją.

Barbara Kucharska

Temat: Relaksacja w szkole sportowej. Omówienie przeprowadzonego programu i propozycje zajęć. Przekazanie doświadczeń z eksperymentalnego programu przeprowadzonego z uczennicami szkoły sportowej. Przedstawienie im techniki wizualizacji, ćwiczeń oddechowych, świadomości ciała, koncentracji, radzenia sobie ze stresem przed, w trakcie i po rozegranym spotkaniu. Propozycje wykorzystanych technik.

Lesław Kulmatycki

Temat: Joga siedmiu lotosów dla dziecka, które chce być świadome siebie. Wykład przedstawiający najważniejsze założenia autorskiego podręcznika „Joga 7 lotosów” oraz wskazówki do samodzielnego pracy dziecka w wieku 10 lat.

Ela Marcińska

Temat: Obraz i wizualizacja na zajęciach jogi dla młodzieży. Teoretyczno-praktyczne spotkanie wokół zrealizowanego programu jogi dla młodzieży. Spojrzenie z perspektywy pedagoga na potrzeby uczniów, proces modyfikacji programu i tworzeniu wspólnych obszarów - obrazu i wizualizacji - pracy z relaksacją.

Katarzyna Torzyńska

Temat: Relaksacja przedszkolaka. Warsztat poświęcony metodzie zajęć o charakterze relaksacyjnym dla dzieci w wieku przedszkolnym. Celem warsztatu jest przybliżenie uczestnikom metodyki zajęć o charakterze relaksacyjnym dla dzieci (omówienie zasad tworzenia scenariuszy, prowadzenia zajęć i pokazanie praktycznych sposobów na ich ewaluację). W praktyce skupimy się na szukaniu inspiracji do ćwiczeń relaksacyjnych w jogie, Idei Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne czy w klasycznych technikach, takich jak Trening Progresywny Jacobsona, czy Autogenny Schultza.

Wszyscy prowadzący są absolwentami Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych oraz / lub Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi



Taki jest adres naszej strony, na której zieleni się od cennych informacji
ZAPRASZAMY

„Przestrzeń” - pismo Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji *Przestrzeń*
we współpracy
z Podyplomowymi Studiami Technik Relaksacyjnych, Podyplomowymi Studiami
Psychosomatycznych Praktyk Jogi przy AWF Wrocław
oraz z Podyplomowymi Studiami Jogi Klasycznej przy Uniwersytecie Wrocławskim.

redakcja:

Aneta Augustyn, Magdalena Karciarz, Lesław Kulmatycki

opracowanie graficzne: MC-K

Korekta: Aneta Augustyn, Magdalena Karciarz

Ilustracje: Michalina Cieślikowska-Kulmatycka

Fotografie oraz elementy graficzne użyte w niniejszym numerze wykonane zostały przez:
Magdalenę Grocholską, Lilianę Sroczyńską, Michalinę Cieślikowską-Kulmatycką,
Lesława Kulmatyckiego, Jana Sara, Janusza Korbela, Hieronima Lisa, o. Jana Berezę,
Włodzisława Ducha
oraz przez studentów Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych

adres redakcji:

54-030 Wrocław, ul Przemyska 12,
e-mail: stowarzyszenie.przestrzen@gmail.com
NIP 898-214-63-46 - REGON 020830499