

PRZESTRZEN



- 2** *SZA NAKBA IMURU... (Zamiast Wstępu)*
- 4** *Studia Technik Relaksacyjnych*
- 6** *W stronę holistycznej wizji człowieka*
Renata M. Niemierowska
- 14** *Taniec relaksacyjny*
Katarzyna Torzyńska
- 20** *Propozycja warsztatu tańca relaksacyjnego*
Katarzyna Torzyńska
- 26** *Świadomość jogi*
Lesław Kulmatycki
- 35** *Przestrzeń do wzrastania – warsztaty artystyczne*
Joanna Hanć
- 38** *Ćwiczenia relaksacyjne stosowane w niwelowaniu stresu u dzieci w wieku przedszkolnym*
Barbara Adamczuk
- 41** *Program ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci w wieku przedszkolnym*
Halina Komór
- 45** *Program wychowania fizycznego - Lekcje relaksacji*
Iwona Szymańska
- 47** *Rola relaksacji w stanach zaburzeń psychosomatycznych i po przebytej depresji*
Aneta Mielczarska
- 52** *Trening Schultza w stwardnieniu zanikowym bocznym - Studium przypadku.*
Krystyna Boroń
- 55** *Program promujący zdrowie jako czynnik kształtujący przekonanie o celowości podejmowania wybranych rodzajów aktywności fizycznej o walorach relaksacyjnych*
Piotr Łapiński
- 57** *Propozycje technik relaksacyjnych dla kobiet w ciąży*
Joanna Polaczek
- 63** *Absolwenci 2007 - tematy prac studentów, którzy ukończyli studia z zakresu technik relaksacyjnych*
- 68** *Zrelaksowany klasztor - Wigry 2007*
- 72** *Autorzy tego numeru*

SZA NAKBA IMURU...

(Zamiast Wstępu)

Philosophia (gr. „umiłowanie mądrości”) nie pojawiła się w dziejach cywilizacji starożytnych wraz z wynalezieniem i udoskonaleniem pisma. Toteż zapiski Parmenidesa, Lao-tse, Sinlikiunnini, czy nieznanego autora wedyjskiego hymnu *Nasadiya*, poprzedzała bogata i wyrafinowana tradycja ustna. Czasem troskliwie przechowana w sakralnych symbolach i mitologiach, czasem widoczna w eposach i baśniach lub poematach i pieśniach różnych epok i kultur.

Jedna z najstarszych opowieści, przechowanych dzięki wynalazkowi pisma, akadyjski epos mitologiczny *Gilgamesz*, zaczyna się od słów wyrzeźbionych na glinianej tabliczce: *Sza nakba imuru* - „ten, który widział głębię”. Cały utwór, zapisany na dwunastu tabliczkach, jest jedną z wersji mitu, zredagowaną przez filozofa i pisarza Sinlikiunnini dla biblioteki Asurbanipala w Niniwie. Głos, który do nas przemawia dzięki zręczności pisarskiej ręki (i przypadkowi), pochodzi z pierwszej połowy II tysiąclecia przed naszą erą. Wśród wielu ciekawych wątków i przesłań (na przykład: „Dokąd tak zdążasz, Gilgameszu? Wiecznego życia, którego szukasz, nigdzie nie znajdziesz”), zawiera i taką myśl, wyrażoną przez symbolizującego mądrość Utnapisztima:

„Życie nosi w sobie śmierć. A śmierć nie jest tylko złem, jest w niej również dobro (...). Czyż człowiek śpiący nie jest podobny do umarłego?”

Tradycja ustna w kulturach archaicznych przekazywana była poprzez rytmiczne,

wznoszące się i opadające frazy bardzo długich tekstów, w których odkrywamy naturalne rytmy ciała – swobodne i przekształcane rytmy oddechu, rytmy uderzeń serca, wybuchów gniewu i melicznej lamentacji, miłosego pożądania, stanów relaksacji i zbiorowej ekstazy, a także ukryte figury sakralnego tańca gestów (zachowane np. w klasycznym tańcu indyjskim lub w tańcach Aborygenów z Australii).

Opowiadający (śpiewający) stawał się opowiadającym i śpiewanym, stawał się dźwiękiem-słowem-gestem-obrazem wraz z tymi, którzy słuchali, powtarzając słowa, gesty, obrazy. Powtarzając i doświadczając opowieści, każdy uczestnik Żywej Pamięci Grupy stawał się tekstem własnego ciała, jednoczącą, uzdrawiającą, uobecniającą się przestrzenią, harmonią mikrokosmosu i makrokosmosu. Powtarzanie gestu, słowa, obrazu – to początek kultury w ogóle, ale i źródło doświadczenia szamańskiego, czy też grupowej ekstazy uzdrawiania, poprzedzanej np. w starożytnym Egipcie głęboko relaksującym „snem świątynnym” („snem-ku-harmonii-ładem-świata” – Maat).

Powtórzony gest, słowo, obraz tworzyły wewnętrzną przestrzeń przeżycia misteryjnego. „Ci, których się wtajemnicza – powiada Arystoteles – nie mają się niczego uczyć, ale muszą doświadczyć emocji i zostać wprawieni w pewien stan”. Co to za stan? Czy potrafimy wyobrazić sobie doświadczenia starożytnego *mysty*?

Według Plutarcha *psyche* wtajemniczanego przechodziła przez intensywny proces wewnętrznych poruszeń uczuciowych. A owe poruszenia wywoływane były za pomocą *dromena* (przedstawień pantomimicznych), *logomena* (recytacji rytualnych formuł) i *deiknymena* (wskazywania i eksponowania pewnych przedmiotów). Gest, słowo, obraz.

Wspólnie doświadczane, stawały się duchową przestrzenią ciała i umysłu. Na obrzeżach starożytnego świata greckiego, nad Morzem Czarnym w Olbii przetrwały kościane tabliczki (V w p.n.e.) z napisem *bios thanatos bios* - życie śmierć życie.

Fizjologia relaksacji, opisana przez lekarzy Bensona i Pelletier'a, klasyków, teoretyków i pionierów badań w tej dziedzinie, wskazuje na niezwykle potężny potencjał tego zjawiska. Jako fenomen wielowymiarowy, (wymagający systemowego i holistycznego języka opisu), relaksacja uświadamia nam samoregulacyjne i samoorganizacyjne własności systemu otwartego w relacji ze swym środowiskiem, jakim jest indywidualny organizm psychofizyczny człowieka.

Potencjał samoregulacji (częściowo poddający się pomiarom) jest zdolnością utrzymywania dynamicznej równowagi w warunkach nie sprzyjających zdrowiu, a nawet życiu (stres negatywny), a także pozytywnej stymulacji własnego procesu zdrowienia (co potwierdziła m. in. uzdrawiająca praktyka Simontonów).

Potencjał samoorganizacji systemu (zdolność do przemian świadomości, związanych z szeroko i głęboko pojmowanym rozwojem) ma wymiar twórczego działania w każdej dziedzinie istnienia, bycia lub działania.

Relaksacja jako osiągnięty stan lub świadomie regulowany proces jest obecna w każdym doświadczeniu optymalnym, opisanym przez psychologa M. Csikszentmihalyi'ego jako „przepływ”.

Jest wreszcie relaksacja istotnym składnikiem indywidualnych doświadczeń, okre-

ślonych przez A. Masłowa jako szczytowe, a obecnych w rozwijających się i pogłębianych stanach świadomości podczas medytacji (np. w trakcie obierania ziemniaków).

Pierwszy numer PRZESTRZENI jest propozycją pisma poświęconego praktyce i teorii relaksacji, a także zaproszeniem do dialogu i współpracy wszystkich osób zajmujących się praktykami relaksacyjnymi, w ich wielkim bogactwie i wielu wymiarach - psychologicznym, filozoficznym, artystycznym, badawczym, praktycznym, indywidualnym i grupowym, terapeutycznym i samorealizacyjnym.

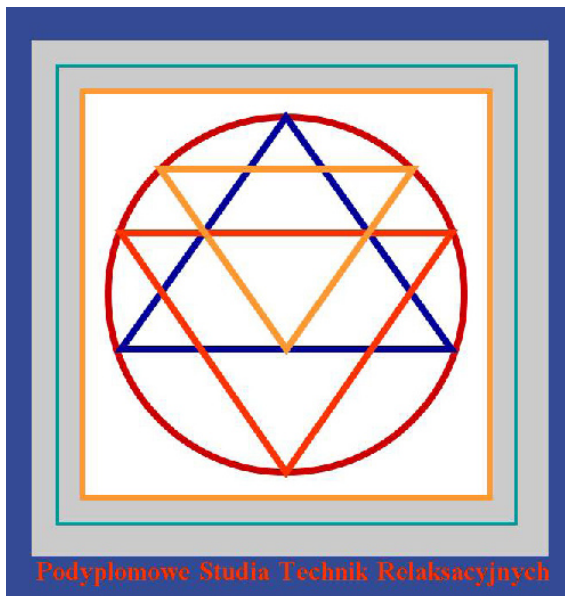
Czyniąc ukłon w stronę praktyki, w numerze „0” przedstawiliśmy wybór fragmentów najciekawszych prac dyplomowych absolwentów pierwszego w Polsce rocznika Podyplomowych Studiów Techniki Relaksacyjnych. Mamy nadzieję, że zawarte w nich propozycje zainspirują Czytelników do własnych poszukiwań, a także do długofalowej współpracy z PRZESTRZENIĄ. Rozważania teoretyczne i filozoficzne ograniczyliśmy do kilku refleksji na temat świadomości w jodze (L.Kulmatycki) oraz omówienia holistycznych modeli zdrowia i życia (R.M. Niemierowska)

Redakcja



studia technik relaksacyjnych

**Wiosną 2006 r.
zajęcia rozpoczęli
studenci pierwszych w
Polsce Podyplomowych
Studiów
Technik Relaksacyj-
nych, firmowanych
przez Akademię
Wychowania
Fizycznego
we Wrocławiu.**



Ich unikalność polega nie tylko na ich jedyności, ale na tym, że studiowanie technik relaksacyjnych niekoniecznie musi być związane z potrzebą uzupełnienia wykształcenia podyktowaną środowiskiem pracy, czy wymogiem rozwoju zawodowego. Ich wyjątkowość polega na tym, że wychodzą naprzeciw oczekiwaniom ludzi, którzy chcieliby trochę bardziej poznać siebie samych, bądź na poziomie zmierzenia się ze swoimi własnymi napięciami i stresem, bądź na poziomie nieco głębszym. W takim sensie studia mogą stwarzać unikalne ramy dla własnego rozwoju i pracy z własnymi problemami. Oczywiście, nie są to studia o charakterze terapeutycznym, czy psychoterapeutycznym, niemniej szereg technik stwarza szansę dla podjęcia własnej autoterapii. Dla wielu, studia mogą być tylko początkiem rozpoczęcia swojej własnej dro-

gi, czy inspiracji dla wewnętrznej przemiany. Tak też się dzieje: pierwsza grupa 25 studentów właśnie otrzymała dyplomy ukończenia studiów, a grupa kolejna jest właśnie w połowie drogi. Z rozmów, oraz własnych pomysłów na kontynuowanie tego rodzaju aktywności w życiu prywatnym wynika, że faktycznie dla wielu będzie to jedynie początek czegoś dalszego... Czego? Czas pokaże. Podstawowym celem studiów jest przekaza-

nie ogólnej wiedzy na temat technik relaksacyjnych, oraz zapoznanie studentów z podstawami praktycznymi, które mogą być wykorzystane w pracy zawodowej lub dla swojego indywidualnego treningu.

Program studiów obejmuje naukę i praktykę podstawowych technik relaksacyjnych, oraz elementy teorii i metodyki treningu

relaksacyjnego. Program obejmuje 350 godzin pracy, w ramach **następujących grup przedmiotów:**

1. Humanistyczne Podstawy Relaksacji (HPR)
 - historia i antropologia relaksacji
 - elementy psychologii stresu
 - filozofia przemiany
2. Biomedyczne Podstawy Relaksacji (BPR)
 - elementy anatomii i fizjologii funkcjonalnej
 - podstawy psychosomatyki
 - makrobiotyka, dieta a relaksacja
3. Metodyka ćwiczeń relaksacyjnych
4. Masaż relaksacyjny
5. Trening Autogenny Schultza
6. Trening Progresywny Jacobsona
7. Hatha joga
8. Relaksacja jogi - joga nidra

9. Ćwiczenia tai-chi
10. Ćwiczenia zen-shiatzu
11. Masaż relaksacyjny
12. Trening medytacyjny zen
13. Trening „ciało i głos”
14. Technika Alexandra
15. Taniec relaksacyjny
16. Elementy treningu interpersonalnego
17. Seminarium dyplomowe

Oferta skierowana jest do wszystkich zainteresowanych, bez względu na zawód, czy ukończone studia kierunkowe. Nabór na dwa kolejne roczniki wskazuje, że najczęściej zainteresowani są nauczyciele, trenerzy i terapeuci. Warunki przyjęcia nie odbiegają od typowych studiów podyplomowych i przedstawione są na stronie internetowej.

Studia kończą się napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat wybranej techniki

relaksacyjnej. Absolwenci otrzymują dyplom ukończenia Studiów Podyplomowych Techniki Relaksacyjnych.

Zajęcia odbywają w ramach trzech semestrów, w blokach sobota-niedziela. Zajęcia sobotnie trwają nieco dłużej, czasami od godz. 9.00 do godz. 19.00 lub 20.00, natomiast niedzielne w godz. 9.00-14.00. Po podjęciu wspólnej decyzji przez grupę, zajęcia mogą odbywać się w ramach sesji wyjazdowej, poza uczelnią. Z doświadczeń dwóch grup wynika, że najlepszą porą wyjazdu jest koniec I semestru oraz końcowa faza studiów. Przewidywany termin rozpoczęcia kolejnego rocznika to luty lub październik 2008.

Wszelkich informacji związanych ze studiami, również dotyczących czesnego, udziela dział Kształcenia Kadr AWF Wrocław, tel. (71) 347 31 75 lub bezpośrednio w pok. 76.



w stronę holistycznej wizji człowieka



1. Archaiczne, intuicyjne modele zdrowia i życia

Życie na Ziemi jest rytmem życia Ziemi w kosmosie. Gdyby nie skuteczna osłona heliosfery, wysokoenergetyczne promieniowanie kosmiczne uniemożliwiłoby powstanie i rozwój najprostszych struktur życia. [1]

Bez życiodajnego Słońca i kosmicznego płaszcza heliosfery, otulającego cały nasz układ planetarny, nie istniałaby ani biosfera, ani noosfera.

Wśród wielu procesów regulujących obecne życie Ziemi potrafimy współcześnie uwzględnić rozmaite czynniki geofizyczne, klimat, zasoby wodne naszej planety, jej atmosferę i magnetosferę oraz antroposferę, obejmującą pojawienie się gatunku *homo sapiens sapiens*, jego ewolucję i proces ekspansji, aż po współczesne procesy globalnej ekonomii, ekologii i przemian cywilizacyjnych, wpływających na indywidualne i zbiorowe zmiany noosfery.

Zgodnie z aktualną wiedzą (obraz „progressywnie” zmieniającego się Wszechświata, zawarty m. in. w modelu Lemaitre’a-Gamowa, określanej potocznie modelem Wielkiego Wybuchu), znana nam obecnie materia wyłoniła się około 15 miliardów lat temu, dając początek wodorowi i helowi. Inne pierwiastki wchodzące w skład chemiczny naszej planety były syntetyzowane w rozżarzonych jądrach gwiazd jako produkty generacji potężnych energii, w następujących po sobie cyklach na-

rodzin i śmierci. Atomy zrodzone w gwiazdnych kotłach zorganizowały się na Ziemi w inteligentne, ewoluujące systemy. [2]

„Mieszkamy we Wszechświecie, na który składa się 100 miliardów galaktyk, a każda z nich posiada 100 miliardów gwiazd. Organizm ludzki, zawierający 60 bilionów komórek, porównywalny jest w pewnym sensie z galaktyką” - pisał J. Oleszkiewicz, pediatra, zwolennik bioelementologii (i twórca m. in. Zespołu Psycho-Somatycznego Warszawskiego Szpitala Dziecięcego im. J. Bogdanowicza). [3]

Większość znanych nam pierwiastków znajduje się w płynach fizjologicznych i tkankach organizmu ludzkiego. Węgiel, wodór, azot i tlen stanowią 96% masy ciała, zaś pozostałe 4% (a wśród nich mikro- i makroelementy) w świetle bioelementologii są nieodzowne lub niezmiernie istotne dla życia i zdrowia. [4]

Człowiek jest niewyobrażalnie znikomą, a zarazem wielką i integralną częścią Wszechświata, we wszystkich przeżywanych, poznawanych i badanych przez siebie wymiarach. Poczucie jedności życia z kosmosem towarzyszy człowiekowi co najmniej od początków holocenu (10 000 lat p.n.e.). Starożytna cywilizacja egipska, grecka, chińska, indyjska (i wiele kultur wcześniejszych) tworzyły swe usystematyzowane, holistyczne wizje relacji porządku ziemskiego i kosmicznego, posługując się archetypowymi symbolami makro- i mikrokosmosu. Archetypowe obrazy, symbole ewoluującej, zmieniającej się świadomości (*logos-kosmos*, *atman-Brahman*, *jing-jang*, *neczer-Maat*) przenikały życie codzienne, relacje społeczne, praktyki religijne związane z narodzinami, inicjacją do dojrzałości, życiem w wymiarze biologicznym i społecznym, małżeństwem, rodzicielstwem, śmiercią. Były obecne jako inspirujące wyobraźnię praktyki relaksacyjne, związane z naśladowaniem rytmu Nieba i Ziemi (obrzędy liturgiczne, misteria) lub sakralne symbole i procedury sztuki tworzenia, sztuki uzdrawiania, sztuki kontemplacji.

Starożytne medycyny Grecji, Egiptu, Chin i Indii - by wymienić te najbardziej znane -

rozumiały zdrowie jako stan sakralnej równowagi całości, jedności mikro- i makrokosmosu. Chorobę pojmowano jako proces doświadczania, oczyszczania i uświęcania relacji mikro- i makrokosmosu, czyli regulacji systemu. Proces nie zawsze zakończony pomyślnie, z powodu woli bóstwa lub Nieba (intuicyjny determinizm), lub moralnej „nieczystości” indywiduum i społeczności (przekroczeń w sferze religijnej, aktów łamania prawa, nieposłuszeństwa wobec tradycji, etc.). [5]

Medycyny te intuicyjnie odwoływały się do istniejącej we wszechświecie samoregulującej, samouzdrawiającej „energii życia”, rozmaicie pojmowanej (indyjska *prana*, chińska *qi*, egipski „*eter*”). We wszystkich znanych nam archaicznych medycynach świata, już w stadium szamanistycznym (właściwym myśleniu magicznemu), pojęcie choroby i zdrowia istoty ludzkiej opierało się na związkach jednostki z bóstwem chtonicznym (Ziemia) i uranicznym (Niebo), skomplikowanej sieci związków między Ziemią, Niebem, a człowiekiem lub tym, co wyrafinowana (filozoficznie i psychologicznie) starożytna literatura wedyjska definiowała wprost jako „świadomość kosmiczna”. Tu właśnie są źródła medycyny ayurwedyjskiej i jogi.

Szaman, uzdrowiciel i lekarz pomagał utrzymywać beczenną równowagę, lub przywracać utraconą harmonię pomiędzy jednostką, a życiem świata, pomiędzy kosmicznymi, wewnętrznymi, zaburzonymi siłami mikrokosmosu, a doskonałością makrokosmosu. [6]

W cywilizacjach archaicznych, uniwersalnymi technikami uzdrawiania były (różnymi środkami) wywoływane stany głębokiego relaksu (np. egipski „sen świątynny”), stymulowanie stanów świadomości - od ekstazy tańca i hipnotycznego transu, po „święty spokój”, wywoływany upojeniem alkoholowym, spożyciem substancji czynnych, zawartych w ziołach lub grzybach, i grupowe psychozy ekstatyczno-relaksacyjne, misteria, których ślady (na przykład z obszaru tzw. kultur azjanickich, na pograniczach archaicznej Grecji i Azji Mniejszej), przechowała

antyczna tragedia grecka. [6]

W filozoficznych rozważaniach („*O naturze człowieka*”), bliższego naszym czasom Hipokratesa (460 - 377 p. n. e.), oprócz znanych przemyśleń znaleźć można interesujący i przez współczesność pomijany wątek, próbę rozumienia choroby jako procesu „nowej dojrzałości elementów wewnętrznych”, wyrażenie przekonania, iż choroba może służyć jakiemś subtelnemu procesowi rozwojowemu. [7] Myśl ta wydaje się bliska współczesnej psychologii procesu Mindella, a także psychologii poznawczej i holistycznym wizerunkom psychologii integralnej K. Wilbera.

Intuicyjnym, holistycznym medycynom starożytności zawdzięczmy dwie uniwersalne metody leczenia, o wybitnych zaletach profilaktycznych: masaż i gimnastykę. Obie te metody twórczo wykorzystują zdolność organizmu do relaksacji i samoregulacji.



2. Biomedyczny model choroby i człowieka

Współczesny biomedyczny model choroby wywodzi się z XVIII-wiecznej wizji przyrody - skomplikowanej maszyny, działającej niczym doskonały zegar (metafora Johna Locke'a), kartezjańskiego, liniowego rozumienia przebiegu choroby i klasycznej mechaniki newtonowskiej. Jest on postacią deterministycznego monizmu materialistycznego, (wyznanego przez de la Mettrie'a, Diderota, Holbacha i innych Oświeconych) oraz uproszczonego materializmu dialektycznego Marksa.

Nie mieści się w nim np. transpersonalna psychologia R. Assagiolego [8], bioelektroniczna filozofia i koncepcja życia W. Sedlaka [9], ani nawet hylemorficzna koncepcja metabolizmu informacyjnego A. Kępińskiego [10].

Ten w gruncie rzeczy staroświecki determinizm nie ma już gruntownego oparcia we współczesnym przyrodoznawstwie. Szczególnie w świetle mechaniki kwantowej, teorii nieoznaczoności Heisenberga oraz innych dokonań teoretycznych fizyki XX. wieku [11], a także nowszych badań i dociekań teoretycz-

nych, dotyczących wspólnego, kwantowego podłoża zjawisk i związków zachodzących między polem elektromagnetycznym, informacją, a procesami świadomości. [12] [13]
 W klasycznym modelu biomedycznym choroba rozumiana jest jako jednokierunkowy proces, który ma „początek” (przyczyny natury środowiskowej lub genetycznej). „Początek” jest przyczyną skomplikowanej sieci reakcji czynnościowych organizmu, prowadzących w następstwie do zaburzeń strukturalnych, co z kolei powoduje powstawanie defektu mechanicznego - wywołującego poddające się obserwacji objawy.

seria maszyn”. [14]

Medycyna kliniczna opiera się na podejmowaniu decyzji w warunkach niepewności, co dobrze tłumaczy, dlaczego tak wielką rolę przypisuje statystyce, statystycznej teorii decyzji i epidemiologii klinicznej. Co istotne, argumentuje Wulff, model ten nie wyjaśnia ostatecznie czym jest zdrowie i czym jest choroba: „Można powiedzieć, że maszyna nie funkcjonuje zgodnie z jej fabryczną specyfikacją. Na czym jednak miałyby polegać specyfikacja maszyny ludzkiej?” [15]

Kolejny, redukcjonistyczny model choroby i organizmu rozważany przez Wulffa, opiera



Defekt fizyko-biochemiczny i/lub „objawy” definiują chorobę. Lekarz rozumujący w ten sposób, stara się przede wszystkim „przerwać proces”, albo, jeśli to możliwe „usunąć defekt”.

Duński filozof medycyny H.R.Wulff, analizując ten model zauważa, iż traktowanie człowieka jako złożonej maszyny fizykochemicznej (funkcjonującej normalnie lub nie normalnie) przede wszystkim nie uwzględnia zmienności i różnorodności biologicznej:

„(...) ludzie z reguły nie są do siebie tak podobni, jak wytworzona w tej samej fabryce

się na porównaniu fizykochemicznego organizmu ludzkiego do funkcjonowania termostatu. Jest to w istocie udoskonalony model mechanistyczny.

Choć odwołuje się do teorii systemów Ludwiga von Bertalanffy’ego (sformułowanej po raz pierwszy w 1932 r.) [16], wspiera się na klasycznych założeniach termodynamiki newtonowskiej, przyjmuje bowiem możliwość odwracania procesów w systemie zamkniętym. Organizm jest zatem rozumiany jako złożony system zamknięty, w którym

wszystkie procesy są ze sobą ściśle powiązane tak, iż nie sposób opisać jednocześnie zachodzących relacji przyczynowo-skutkowych. Zakłócenie jednego procesu oddziałuje na cały system. Zdrowie oznacza tu stan „normalnej” równowagi homeostatu.

W rzeczywistości jednak ludzkie istoty („organizmy ludzkie”) znajdują się w dynamicznym układzie nieustannego oddziaływania z innymi, bardziej złożonymi systemami, np. lokalnym środowiskiem naturalnym i globalnym klimatem, etc.

Analizując model „termostatu” Wulff stwierdza:

„P o s z u k u j e m y przyczyn wszelkiego rodzaju chorób tak, jak gdyby łańcuch przyczynowy zawsze zaczynał się od jednej tylko, swoistej przyczyny. (...) Najczęściej jednak są to poszukiwania całkowicie jałowe i kończą się stwierdzeniem o istnieniu wielości statystycznie istotnych czynników ryzyka”.

[17]



3. Holistyczne modele H. R. Wulffa, F. Capry, H. Brody’go, Z.Szawarskiego

Rozważając złożoną kondycję człowieka jako istoty psychofizycznej i autonomicznej, Wulff proponuje otwarte, systemowe spojrzenie na fenomen ludzki, uwzględniające przede wszystkim procesy samoorganizacji (dokonujące się zmiany strukturalne), właściwe wszystkim systemom otwartym:

„Człowiek stanowi system otwarty, który jest w związku wzajemnego, społecznego i fizycznego oddziaływania ze środowiskiem. System ten obejmuje procesy fizyczne przy-

czynowo zdeterminowane i niezdeterminowane (wolicjonalne), procesy psychiczne, jak również procesy psychosomatyczne i somatopsychiczne, i co więcej, pozostaje on w procesie oddziaływania na środowisko w następujący sposób:

- 1) poprzez stosunki społeczne z innymi ludźmi,
- 2) poprzez fizyczne oddziaływanie wzajemne na przyrodę ożywioną i nieożywioną.” [18]

Ten obszerny cytat dobrze streszcza zasadniczą ideę holistycznego modelu zdrowia i człowieka, rozwijaną w niezależnych pracach

biochemika, psychologa transpersonalnego i filozofa K. Wilbera [19] oraz fizyka teoretyka i myśliciela F. Caprę. Wnikliwa analiza obu tych koncepcji w powiązaniu z holistyczną fizyką D. Bohma znacznie przekroczyłaby ramy niniejszej pracy, ograniczę się zatem do krótkiego omówienia teorii F. Capry, sformułowanej w „*Punkcie zwrotnym*” i „*Tao fizyki*”. [20] [21] (W Polsce znanymi zwolennikami systemowo-holistycznego pojmowania zdrowia byli między innymi nieoceniony J. Aleksandrowicz i A. Kępiński, oraz mniej znana, wybitna lekarka i klinicystka M. Magdoń [22]).

Dla Capry każdy organizm jako system integralny odznacza się samoistnym dążeniem do utrzymania dynamicznej równowagi ze swym środowiskiem. Proces ten obejmuje całe życie indywiduum, toteż okresy dobrego zdrowia i choroby są kolejnymi etapami cyklu życiowego człowieka. Dotyczy to także cho-



rób psychicznych. Capra zwraca szczególną uwagę na rolę stresu w etiologii i rozwoju wielu chorób psychicznych (a także patologii społecznych), poddając analizie i ocenie koncepcję choroby jako zjawiska swoistego dla organizmu sposobu rozwiązywania problemu, jakim jest stres.

Według Capry zjawisko poważnych zaburzeń psychicznych (psychoz) „wykracza daleko poza poziom psychodynamiczny i nie sposób go w ogóle zrozumieć bez uwzględnienia biospołecznej, egzystencjalnej i transpersonalnej sfery ludzkiego istnienia”. [23]

Dla F. Capry istotą zaburzeń psychicznych jest niezdolność prawidłowej oceny własnego postrzegania oraz przeżyć związanych z rzeczywistością, a także niemożność integrowania tych procesów w spójny obraz świata. [24] Przegląd współczesnych definicji zdrowia psychicznego skłania do namysłu nad brakiem powszechnie uznanego, spójnego obrazu człowieka zdrowego. Z punktu widzenia twardej wymogów logiki formalnej psychiatria i psychologia (podobnie jak antropologia, filozofia, czy historia) posługują się definicjami cząstkowymi. Ustalają jedynie kryteria cząstkowe, za pomocą rozmaitych wariantów określonego „warunku wystarczającego” lub „koniecznego”.

Samo pojęcia zdrowia psychicznego jest nieostre i niejasne, głęboko uwarunkowane czynnikami kulturowymi, historycznymi, etc., a w dużej mierze uzależnione od przyjmowanej przez lekarza orientacji klinicznej lub teoretyczno-badawczej. [25] [26]

Mimo, a może właśnie przede wszystkim dlatego, iż pojęcia zdrowia psychicznego nie można zoperacjonalizować, pozostaje ono wielkim wyzwaniem dla medycyny przyszłości.

Propozycja Capry, by najważniejszy dla

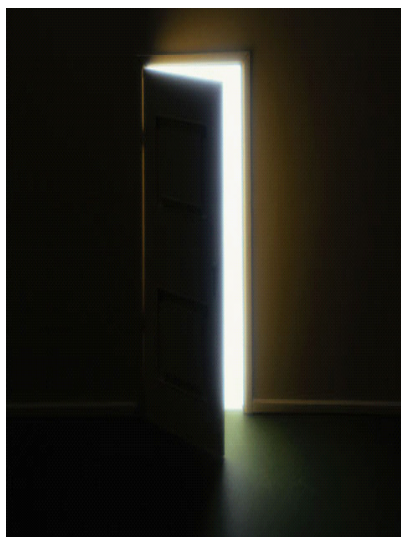
zdrowia psychicznego uznać harmonijny proces integracji psychotycznych przeżyć i doświadczeń, wydaje się dobrze korespondować z teorią dezintegracji pozytywnej K. Dąbrowskiego i jej postulatem, aby przez zdrowie psychiczne rozumieć zdolność do wielopłaszczyznowego i wielopoziomowego rozwoju psychicznego. [27]

Koncepcja F. Capry, w której choroba psychiczna jest zjawiskiem wielowymiarowym i dynamicznym, obejmującym wszystkie warstwy świadomości, pozostającym w nieustannej relacji ze środowiskiem społecznym, rodziną, środowiskiem naturalnym, etc., prowadzi do wniosków, iż istotnym zadaniem terapii nie jest wyłącznie podtrzymywanie i ochrona pacjenta (paternalistyczna, farmakoterapeutyczna ochrona chorego „przed nim samym”), lecz stymulowanie wrodzonych tendencji każdego organizmu do samouzdrawiania i samorozwoju. Także w odniesieniu do mózgu i całego, wysoko zorganizowanego systemu nerwowego.

Równie krytyczne refleksje i rozważania Z. Szawarskiego wokół modelu biomedycznego [28] oraz podejmowanych prób syntezy modelu klasycznego, biostatycznego i holistycznego (tzw. model infomedyczny Fossa) [29], zwracają się ku teorii naturalnych systemów otwartych. Szczególnie zaś ku wizji H. Brody’ego [30]:

„Podstawowym pojęciem teoretycznym tego modelu jest kategoria harmonijnej równowagi dynamicznej, charakteryzująca prawidłowo funkcjonującą hierarchię systemów naturalnych”. [31]

Zgodnie z tym paradygmatem człowiek jest



systemem naturalnym, stanowiącym hierarchiczny układ podsystemów, począwszy od poziomu nieliniowych, kwantowych i falowych zachowań cząstek elementarnych, atomów i struktur molekularnych, komórek, tkanek, narządów i ich systemów; jest też przede wszystkim układem całościowych, dynamicznych relacji między wszystkim podsystemami, nie zaś genetyczno-metaboliczną maszyną cybernetyczną. Jednocześnie - jak każdy naturalny system otwarty - jest podsystemem coraz bardziej złożonych całości (np. rodzina, społeczeństwo, kultura, ludzkość, ekosfera, itd.).

W odniesieniu do zdrowia człowieka, Szawarski proponuje określić model Brody'ego mianem aksjomedycznego. Cytując szwedzkiego filozofa medycyny L. Nordenfelta, przytacza obszernie fragmenty proponowanej przez niego definicji zdrowia. Są to, jak podkreśla, proste twierdzenia, z których pierwsze dwazawierają, jak się wydaje, istotne dla niniejszych rozważań propozycje:

„a) Osoba P jest całkowicie zdrowa wtedy i tylko wtedy, jeśli zakładając określone warunki (*standard circumstances*) P znajduje się w takim stanie ciała i umysłu, iż może (*has ability*) realizować wszystkie swoje cele życiowe (*vital goals*).

b) Osoba P nie jest w pełni zdrowa wtedy i tylko wtedy, jeśli zakładając określone warunki nie może ona zrealizować wszystkich swoich istotnych celów życiowych lub może jedynie osiągać niektóre spośród nich.” [32] Pomijając teleologiczny rys tej definicji, rodzący szereg pytań, przyjmuję punkt (b) cytowanego fragmentu jako punkt wyjścia do krótkich rozważań o pacjencie cierpiącym na zaburzenia depresyjne i odbywającym leczenie szpitalne.

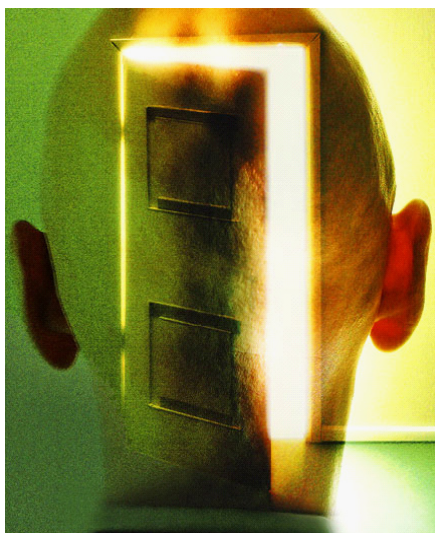
4. Pacjent - Autonomiczna Osoba w Nieustannej Relacji ze Światem

Dwoma istotnymi celami życiowymi, a zarazem potrzebami, których nie mogą w pełni realizować pacjenci z zaburzeniami depresyjnymi, w warunkach nawet najtroskliwszej opieki szpitalnej, są: potrzeba autonomicznego sprawstwa wobec własnego życia (samoaktualizacja) i potrzeba świadomego rozwoju (samorealizacja). Oba te terminy rozumiem tak, jak przedstawiał je Maslow [33], lub blisko prostej interpretacji B. Szymańskiej [34]. Rzetelna, metapsychologiczna analiza teorii

i modeli wglądu u chorych z zaburzeniami depresyjnymi (o rozmaitej etiologii) byłaby w tym miejscu bardzo przydatna, lecz znów przekroczyłaby skromne ramy tej pracy. W żadnym ze znanych mi ujęć (do roku 1997) nie rozważano potrzeb samoaktualizacji i samorealizacji jako istotnych elementów wglądu pacjenta psychotycznego.

Oba te, opierające się definicjom wymiary życia Autonomicznej Osoby w Nieustannej Relacji ze Światem, można spróbować opisać jako dynamiczny układ, który jest naturalnym systemem otwartym. Przyjmuję prostotę, a zarazem wszystkie ograniczenia i nieudolność samego „opisu”, jako realizację postulatu „brzytwy Ockhama”. (Nie istnieje dobra definicja Autonomicznej Osoby w Nieustannej Relacji ze Światem, choć być może istnieje definicja pacjenta, przebywającego w szpitalu psychiatrycznym.)

W ramach fenomenologicznych rozważań systemowych, można powiedzieć, iż każdy Autoportret Autonomicznej Osoby w Wielowymiarowej Relacji ze Światem tworzy jed-



nocześnie zmieniający się obraz świata (bliższych i dalszych osób, przyjaciół, rodziny, środowiska społecznego i kulturowego, naturalnego, etc.) i zwrótną interpretację życiowego procesu egzystencjalnego, samopoznawczego, rozwojowego, samouzdrawiającego, zorientowanego ku światu. Światu innych ludzi, wartości i konieczności przemian, oraz ku jego odpowiedziom. Bez względu na strategię radzenia sobie z wielowymiarowymi koniecznościami przemian, Autonomiczna Osoba w Nieustannej Relacji ze Światem jest integralnym, transpersonalnym, „ukrytym” wymiarem indywidualnego życia pacjenta.

Człowiek, jako wysoce złożony system naturalny, jest w każdym ze swych wymiarów istnienia procesem twórczym. Tworzenie obejmuje wszystkie nieświadome i świadome procesy samoregulacji - od życia kwantowo-falowej, subtelnej podstawy fizycznej, poprzez twórczą pracę każdej komórki i realizację zadań życiowych na wszystkich wyobraźalnych i stopniowo poznawanych poziomach.



Bez względu na to, jak bardzo potrzeba samoaktualizacji i samorealizacji może być maskowana, niszczone, wypierana lub psychotycznie opracowywana przez przebywającego w szpitalu pacjenta z zaburzeniami depresyjnymi, pozostaje najgłębszym wymiarem Autonomicznej Osoby w Nieustannej Relacji ze Światem. Stres przeżywany przez pacjenta z powodu nieświadomionej, lub częściowo uświadomionej frustracji obu tych potrzeb, nie może zostać przeliczony na steny, ponieważ jest zjawiskiem subtelniejszym, niż choroba szpitalna i uchwytnym dla psychiatry lub psychologa jedynie intuicyjnie.

Omawiając problemy samotności w kontekście choroby psychicznej, somatycznej i psychosomatycznej J. G. Mc Graw cytuje trafną myśl psychiatry, M. Ortegi, porównującego samotność i depresję:

„Szczęście polega na znajdowaniu bez szukania. Nieszczęście jest szukaniem bez znajdowania. Samotność jest brakiem wiedzy, gdzie należy szukać. Samotna osoba nie tylko czuje się zagubiona, ale również całkiem pewna, że nikt jej nie szuka. Depresja polega na szukaniu i przyjmowaniu oskarżeń za to, co się znajduje, a następnie przeżywaniu poczucia winy z powodu własnej śmiałości w

podjęciu poszukiwań”. [36]

Najprostszym, jak się wydaje, a zarazem bardzo trudnym zadaniem sprzyjającym uzdrawianiu potrzeby samoaktualizacji i samorealizacji w warunkach szpitalnych, może być stałe inicjowanie (i dyskretne podtrzymywanie) grupy wsparcia, budowanej przez samych pacjentów. Właśnie fakt, iż sami pacjenci mogliby taką grupę stworzyć, wydaje się sprzyjać stymulowa-

niu wrodzonych tendencji każdego organizmu do samouzdrawiania i samorozwoju. Zakładam, że skutecznymi narzędziami pomocnymi w tego rodzaju działaniach mogą być proste, relaksujące, a także delikatnie pobudzające, wybrane ćwiczenia jogi, medycyny manualnej, tai chi, masażu zen shiatsu (a także innych technik relaksacyjnych).

W autorskim „*Projekcie Pacjenta*” uwzględniłam przede wszystkim najprostsze asany jogi oraz kilka prostych ćwiczeń medycyny manualnej.

(fragment pracy dyplomowej pt. „*PROJEKT PACJENTA*”)

BIBLIOGRAFIA

- [1] H. von Dittfurth, *Dzieci wszechświata*. PIW, Warszawa 1976
- [2] H. Alfvén, *Kosmologia i antymateria*. PWN, Warszawa 1973
- [3] J. Oleszkiewicz, *Bioelementologia. Nowa nauka o znaczeniu pierwiastków dla zdrowia* [w:] *Zaburzenia koncentracji i nadpobudliwość*, s.13, MIPS Warszawa [brak roku wydania, ISBN 83-86539-30-5]
- [4] op. cit., s. 9-11
- [5] T. Monte (i in.), *Encyklopedia Medycyn Świata, Wschód i Zachód o zdrowiu ciała*. Przeł. K.Chudziński, Limbus, Bydgoszcz 1999
- [6] M. Eliade, *Historia wierzeń i idei religijnych. Od epoki kamiennej do misteriów eleuzyńskich*. T. I, PAX, Warszawa 1988
- [7] *The Presocratics* [Ed.] P. Wheelright, The Odyssey Press, 1966
- [8] R. Assagioli, *The Act of Will*. Tumestone Press, London 1974
- [9] W. Sedlak, *Homo electronicus*. PIW, Warszawa 1980
- [10] A. Kępiński, *Melancholia*. PZWL, Warszawa 1985
- [11] D. Bohm, *Ukryty porządek*. Pusty Obłok, Warszawa 1988
- [12] J. Mc Fadden, *The Conscious Electromagnetic Information (Cemi) Field Theory*, Journal of Consciousness Studies, Nr 8, 2002, s. 45-60
- [13] J. Mc Fadden, *Synchronous firing and its influence on the brain's electromagnetic field: evidence for an electromagnetic field theory of consciousness*, J. of Consc. Stud., Nr 9, 2002, s. 23-50
- [14] H. R. Wulff, *Pojęcie choroby i medyczne ujęcie człowieka*, Sztuka Leczenia, T.II, Nr 3, 1996, s. 20
- [15] op. cit., s. 20
- [16] L. von Bartalanaffy, *Ogólna Teoria Systemów*. PWN, Warszawa 1984
- [17] H.R. Wulff, *Pojęcie choroby...*, s. 21
- [18] op. cit., s.24
- [19] K. Wilber, *Eksploracja świadomości*. Przeł. K. Przechrta, E. Kluz, Abraxas, Kraków 1997
- [20] F. Capra, *Punkt zwrotny*. Nauka, społeczeństwo, nowa kultura. PIW, Warszawa, 1987
- [21] F. Capra, *Tao Fizyki*. Nomos, Kraków 1994
- [22] M. Magdoń, *Jak zrównoważenie emocji i umysłu leczy ciało. Model podejścia integralnego w leczeniu chorób wewnętrznych*, Sztuka Lecze-

nia, Nr 2, 1995, s. 47-55

[23] F. Capra, *Punkt zwrotny*, ..., s. 514

[24] op. cit., s. 514

[25] A. Hamkała, *Pojęcie zdrowia psychicznego w kontekście rozważań metapsychologicznych*, Zdrowie Psychiczne, Nr 1-2, XXVI, 1995, s. 25

[26] E. Shorter, *Historia Psychiatrii. Od zakładu dla obłąkanych po erę Prozacu*. Przeł. P. Turski, WS i P, Warszawa 2005

[27] K. Dąbrowski, *O dezintegracji pozytywnej*. Warszawa 1961

[28] Z. Szawarski, *Dwa rodzaje wiedzy medycznej*, Sztuka Leczenia, T.II, Nr 3, 1996, s. 27-35

[29] Z. Szawarski, op. cit.

[30] Z. Szawarski, op. cit.

[31] Z. Szawarski, *Dwa rodzaje wiedzy...*, s. 30

[32] op. cit., s. 31

[33] A. H. Maslow, *W stronę psychologii istnienia*. PAX, 1986

[34] B. Szymańska, *Co to jest „samorealizacja”*, Sztuka Leczenia, Nr 1, 1995, s. 137-143

[35] Dobry przegląd piśmiennictwa (do roku 1997) dotyczącego znaczenia wglądu w psychiatrii klinicznej zawiera artykuł G. Lamot, A. Grzywy, *Wgląd a choroba psychiczna*, Psychiatria Polska, Nr 1, XXXI, 1997, s. 97-110

[36] J. G. Mc Graw, *Samotność i choroba psychiczna, somatyczna, psychosomatyczna*, Zdrowie Psychiczne, Nr 1-2, XXXV, 1994, s. 88-89



jeżeli zdołasz spoznać
swą własną naturę
okaże się ona właściwym
działaniem umysłu

Hui Neng (638-713)

taniec relaksacyjny

- *Czy mogę zostać Twoim uczniem?*
- *Jesteś uczniem tylko dlatego, że Twoje oczy są zamknięte. W dniu, kiedy je otworzysz zobaczysz, że nie istnieje nic takiego, czego mógłbyś się nauczyć czy to ode mnie, czy od kogokolwiek innego.*
- *Na cóż więc jest Mistrz?*
- *Żebyś doszedł do wniosku, że nie jest Ci potrzebny.*

Taniec na przestrzeni wieków



Taniec, jako jedna z najstarszych form sztuki jest nierozdzielnie związany z życiem ludzkim. Ponieważ wyznacznikiem życia jest ruch, wszelkie jego przejawy mają znaczący wpływ na rozwój fizjologiczny i psychologiczny człowieka, któremu od zarania dziejów towarzyszy naturalna potrzeba ekspresji ruchowej. Ruch i rytm są nieodzownym składnikiem naszego życia, zarówno pod względem fizjologicznym (rytmiczne bicie serca, miarowe oddychanie), jak również motorycznym (rytmiczny chód, bieg). Ruch i rytm to podstawowe składniki tańca, jednak niewystarczające do opisanego zjawiska, jakim jest taniec, gdyż kształtował się on jako forma świadomej działalności społeczeństw w określonych warunkach ich życia. To wraz z wyodrębnieniem człowieka, jako członka społeczności ludzkiej, gdy mia-



ło miejsce uformowanie biologicznego typu człowieka (około 80 tysięcy p.n.e.), nadeszły początki kształtowania się formy aktywności ruchowej, mianowanej tańcem. Taniec rozwijał się wraz z poznawaniem przez ludzi otaczającego ich świata, środowiska, flory, fauny i prawideł nimi rządzących. Poprzez najbardziej naturalny „instrument”, jaki człowiek posiadał, mianowicie poprzez swoje ciało, próbował on oddziaływać, naśladować, ustosunkowywać się do zastanej rzeczywistości. Źródła mówiące o tych zjawiskach to naskalne ryciny i malowidła jaskiniowe, czy obyczaje taneczne, zachowane wśród ludów żyjących obecnie na najniższym szczeblu rozwoju społecznego. [1]

Uczeni na podstawie materiału wykopaliskowego stwierdzają pewne podobieństwa, niektóre elementy kultury tanecznej spotykamy i dziś w obyczajach plemion żyjących na szczeblu wspólnoty pierwotnej, bądź też w stroju ludów rodowo-plemiennych. Co ciekawe, bez względu na rozpiętość geograficzną, która z góry wykluczała możliwość przepływu informacji pomiędzy kontynentami, stwierdzono podobieństwa charakteru kultury tanecznej wśród ludów na niższym stopniu rozwoju.

Dziś zdobywanie informacji na temat kultury tanecznej odbywa się dzięki śledzeniu tradycji najstarszych formacji społecznych mieszkańców Ziemi Ognistej [pochodzące z młodszej epoki kamienia łupanego, tj. neolitu (okres 10 do 20 tysięcy lat p.n.e.)], czy na podstawie życia leśnych szczepów myśliwskich Weddów w Cejlonie. W plemionach tych w sytuacji dominacji matriarchatu i koczowniczego trybu życia, czynności taneczne są nierozdzielnie związane z codziennym życiem, pracą, zdobywaniem pożywienia. Na przykład tańce myśliwskie miały dopomóc w zdobyciu pożywienia i odzieży. Na Cejlonie również zwierzęta czczono tańcem jako „to-

temy” [1]. Jednak wśród plemion żyjących obecnie w środkowej Afryce, Australii, czy szczepów Indian brazylijskich, zaobserwować można odejście od ścisłego związku tańca z czynnościami pracy. Wiąże się to z zastąpieniem czystego naśladownictwa konkretnym symbolem. Niezwykle bogata kultura Indian meksykańskich i peruwiańskich dostarcza wielu przykładów tanecznych, gdzie technika, precyzja, bogactwo form ruchu są na bardzo skomplikowanym poziomie.

Wraz z udoskonalaniem życia społecznego i polepszaniem warunków bytu człowieka, rozwijało się również życie wewnętrzne. Miało to również wyraz na zewnątrz, w postaci coraz bogatszych, różnorodnych, bardziej impulsywnych odruchów takich jak mimika, gesty, ruchy całego ciała, które zaczęły stanowić nie tylko naśladowanie świata zewnętrznego, ale stały się odzwierciedleniem stanów emocjonalnych i były reakcją na bodźce wewnętrzne. Niestety, rozwój życia społecznego szedł w parze z coraz większą ilością ograniczeń życia zbiorowego, które powstrzymywały przed dzikimi, niepojętymi wybuchami radości, czy złości. Świadomie kontrolowane głosy świata wewnętrznego wypowiedane były w tańcu. [1]

Tancerz pierwotny, poprzez pewne zakłócenia i zahamowań w krwioobiegu i oddechu, popadał w odmienny od zwyczajnego stan. Był to stan nieokreślonego lęku, depresji, podniecenia, niejasnych, niezaspokojonych pragnień. Erotyczno-bio-mechaniczne procesy powodują tu pewien nastrój: „Jeśli nastrój ów skojarzy się z określonym wyobrażeniem, na przykład lęk z wyobrażeniem złego ducha, podniecenie z wyobrażeniem wroga, wewnętrzne napięcie duchowe przejdzie w proces ruchowy, w działanie motoryczne, np. taniec wojenny [...]”



Uczucia, stany wyladowują się w działaniu i w ten sposób, zburzona dusza może wchodzić w stosunek ze światem zewnętrznym”. [2]

Od samego początku taniec był znany człowiekowi jako zjawisko ruchowe, przynoszące szczególną przyjemność, prowadząc bardzo często do stanów ekstatycznych. W okresie wspólnoty pierwotnej taniec miał charakter magiczny. Ścisłe związany był nie tylko z codziennym życiem i pracą, ale również obrzędami religijnymi, świętami. Spełniał konkretne cele i zadania. Za pomocą ruchów naśladowczych człowiek oddziaływał na rzeczywistość, starając się wywołać zamierzony skutek. Tworzył w ten sposób taniec obrazowy (pantomimiczny taniec z treścią).

Pierwsze formy taneczne kształtowały się w postaci tańca zespołowego, w magicznych czynnościach przewodnika jednoczącego pierwotną gromadę. **Najstarszym ugrupowaniem tanecznym było koło. Tańce te, poza ruchem dla wspólnego celu, były również okazją do wyladowania nadmiaru energii, sposobem wyrażania uczuć człowieka pierwotnego, zespolenia z własnym bytem.** Natomiast pomyślny skutek zaklęcia tanecznych był sposobnością do upojenia radością, znajdującą ujście w ruchach ciała. To właśnie magia i ekstaza leżą u podstaw tańca pierwotnego.

[1] Pierwotny taniec syntezował w sobie wszystkie prymitywne rodzaje sztuki, która w owym czasie nie dzieliła się na taniec, malarstwo, czy muzykę.

W tańcu istniała wspólnie jako jedność. Zarówno sztuka plastyczna w postaci masek, malowideł na ciele, jak i muzyka, którą stanowiły rytmiczne uderzenia o ciało, oklaski, czy w końcu głosowy akompaniament przeróżnych okrzyków, stanowiły podwaliny pieśni. Natomiast treść tańca, jego przekaz to załączek epiki i dramatu. [3]



Wiek XX przyniósł ze sobą z poprzedniego stulecia ukształtowane już rodzaje tańca: klasyczny, towarzyski, ludowy, ale jednocześnie stworzył możliwości do pojawiania się nowych form tanecznych. Na ich powstawanie nieunikniony i niezaprzeczalny wpływ miał obecnie panujący światopogląd i sytuacja kulturalna. Zmieniające się czasy, coraz to szybszy rozwój cywilizacji wpłynął na sztukę tańca i sztukę w ogóle. Podążając za słowami Konfucjusza: „pokażcie mi jak dany naród tańczy, a powiem wam, czy jego kultura jest zdrowa”, można domniemywać, że taniec daje pogląd na temat danej kultury i przestrzeni czasowej, którą reprezentuje.

Pojawiające się nowe rodzaje tańca w dużej mierze wyrosły z pewnego rodzaju buntu w stosunku do „sztywnych” form. Narodził się na przykład: taniec jazowy, nowoczesny, estradowy, wyrazisty, wyzwolony. Jednak te znaczne zmiany tańca, w szczególności pod koniec XX wieku, wyeksponowały jego zabawowo-rozrywkowy charakter, traktując go jako ruchowe wyżycie się. Masowe dyskoteki, taniec pogo na koncertach, *Love Parade*, mimo swego kontrowersyjnego charakteru pokazują, że setki, a nawet i tysiące ludzi połączone są jednym mianownikiem - **transowym tańcem**, który mógłby kojarzyć się z tańcem plemiennym.

Jednak takie analogie byłyby zbyt daleko idące, gdyż ów taniec plemienny nieodzwonnie związany jest z pierwiastkiem religijnym, duchowym, czego trudno się dopatrzeć w dzisiejszym „dyskotekowym morzu” tańczących obok siebie ciał. Ten masowy charakter bardziej wypływa z indywidualnych potrzeb jednostek w nim uczestniczących, niż z realizacji społecznego zadania. Ale to właśnie te indywidualne potrzeby wyrażania siebie i konfrontacja ze zmieniającą się rzeczywi-

stością wspomogły powstanie tańców końca XX wieku, do których zaliczyć można: hop-hop, funky-jazz, break dance. Rozwinął się również Gim-taniec, który sprostać miał ogólnej potrzebie dbania o zdrowie i lepsze samopoczucie.

Domena czasów lat dziewięćdziesiątych, komercjalizacja, chęć współzawodnictwa, przekraczania granic, doprowadziły do powstania tańca sportowego, uznanego za dyscyplinę sportu. W jego skład od 1996 roku można zaliczyć: rock and roll sportowy, boogie woogie, disco dance Freestyle, dance show, break dance, electric boogie, swing dance, hip-hop, mambo, lambada oraz tańce tradycyjne [4]. Jak widać z powyższego, różne są podłoża tańca, potrzeby do niego skłaniające. Poprzez chęć „wyżycia się”, aspekty zdrowotne, czy sportowe współzawodnictwo, zawsze taniec prowadzi do lepszego samopoczucia.

Edukacja taneczna według Rudolfa Labana

W momencie rozważań nad drogą tancerza i jego edukacją, nad stworzeniem scenariusza warsztatów, należy zwrócić uwagę na kompleksowy model edukacji tanecznej Rudolfa Labana, który przez wiele lat badał i analizował jakość ruchu człowieka. Doprowadziło to do opracowania teorii ruchu człowieka, jak również stworzenia systemu graficznego zapisu tegoż ruchu, zwanego kinetografią. Laban uważany jest również za twórcę teoretycznych podstaw nauki zwanej **choreologią**, dzięki czemu miała szansę na rozwój w dziedzinie studiów humanistycznych. Niestety, w Polsce nie jest ona dostatecznie znana i wykorzystywana, gdyż nie istnieje żadna wyższa uczelnia, czy jakkolwiek inna szkoła bazująca na edukacji tanecznej, podobna do Centrum Sztuki Ruchu w Addlestone, koło Londynu.



W swoich badaniach Laban poddawał analizie ruch użytkowy człowieka, czyli wszelkiego rodzaju przejawy ludzkich zachowań motorycznych, towarzyszących codziennej aktywności roboczej, zawodowej, zabawowej, społecznej. Zakres jego badań był bardzo szeroki, od śledzenia przemian tańca artystycznego, poprzez ruchy robotników, formy tańca tradycyjnego, po rozwój umiejętności ruchowych człowieka od narodzin, aż do dorosłego wieku. Poznawał ruchowe możliwości ciała, dostrzegł, że „wszystkie ruchy tancerzy są nieprzerwanym ciągiem dynamicznym, przedzielanym tylko krótkimi pauzami aż do chwili, gdy ustaje wraz z końcem spektaklu” [5].

Wszystko to miało na celu zidentyfikowanie zasad kształtujących przebieg ruchu jako środka ekspresji stanów wewnętrznych, czyli powiązanie zewnętrznej działalności ruchowej ze stanami wewnętrznymi, umysłem i psychiką.

W rezultacie metoda Labana, jego koncepcja tańca edukacyjnego zwanego również **tańcem kreatywnym**, zyskała grono odbiorców, znalazła zastosowanie w systemach edukacyjnych w rozmaitych terapiach w wielu krajach, takich jak Stany Zjednoczone, Niemcy, Kanada, czy Wielka Brytania.

Aby chociaż w minimalny sposób przybliżyć zakres działań edukacji tanecznej, warto przedstawić **16 głównych tematów zadań**, jakie wyróżnił Laban, które stosowane są również w tańcu współczesnym.

Zadania te dotyczą:

- Świadomości własnego ciała i poszczególnych jego części;
- Świadomości ciężaru i czasu ruchu;
- Świadomości przestrzeni w ruchu;

- Świadomości przepływu ruchu z uwzględnieniem ciężaru, czasu i przestrzeni;
- Współdziałania z partnerami;
- Instrumentalnego wykorzystania ruchu kończyn;
- Świadomości izolowania akcji ruchowych;
- Wycucia rytmu czynności roboczych;
- Różnorodnych kształtów ruchu;
- Kombinacji różnych elementów ruchu i akcji wysiłku;
- Orientacji przestrzennej;
- Kształtów ruchu i podstawowych akcji wysiłku, przy użyciu różnych części ciała;
- Akcji ruchowych połączonych z odrywaniem się od podłoża;

- Współdziałania w obrębie grupy;
- Różnorodnych formacji grupowych;
- Jakości wyrazowych ruchu oraz jego odcieni. [6]



Wacław Gniewkowski dostrzega w wyżej wymienionych zadaniach i ćwiczeniach, podejmowanych w Centrum Sztuki Ruchu, środek do wzbogacania języka ruchowego, przy pomocy którego każdy człowiek



zmiernie do swobodnego wyrażania swoich stanów psychicznych, wrażeń i uczuć. Po wizycie w Centrum, spójnie ujął zasady ruchu twórczego, ekspresyjnego, stworzone przez Labana. W połączeniu z wyżej wymienionymi 16 zadaniami, dają one pełniejszy obraz idei edukacji tanecznej.

Zasady ruchu twórczego:

- Wszelki ruch szczegółowy lub globalny, powinien wypływać ze środka ciężkości ciała. Impuls każdego ruchu powinien wychodzić od wewnątrz, skąd ruch rozlewa się do najdalszych zakątków ciała ludzkiego.
- Ruch powinien być zewnętrznym przejawem stanów psychicznych, wrażeń, uczuć, idei człowieka, w myśl zasady „jak wewnątrz,

tak i na zewnątrz”. Łączy się to ze stosowaniem takich środków, które czasem w sposób przesadny wyrażają idee i uczucia tancerza, ruchy o mocnych efektach dramatycznych, karykaturalnych, przesadne, groteskowe, nieoczekiwane, kontrastowe, wykonywane z pasją, bądź ruchy o charakterze lirycznym, pełne smutku, zadumy, poezji, przejęcia, a nawet egzaltacji. Przez co taniec zyskuje osobisty charakter i miano niezwykłości, implikuje oryginalny, mocny, niekiedy szokujący styl aktywności ruchowej.

- W działalności ruchowej należy przechodzić do krańcowych możliwości w związaniu (skupianiu) całego ciała i rozwijaniu (rozprostowywaniu) ciała, a także sięganiu tułowiem i kończynami jak najdalej w przestrzeń. Zanikają tu tradycyjne wyizolowane płaszczyzny ruchu (strzałkowa, czołowa, poprzeczna), natomiast dominuje płaszczyzna złożona, a w szczególności ruchy spiralne i śrubowe.

- Ruch asymetryczny jest znacznie bardziej wyrazisty od ruchu, czy też pozycji symetrycznej wyrażającej spokój, ład, harmonię, stabilność. Dlatego asymetria stosowana jest znacznie częściej.

- W ruchu powinien przejawiać się naturalny rytm, który jest indywidualny dla każdego człowieka, polegający na ustawicznej zmianie i fluktuacji napięcia i rozluźnienia, na koncentracji i rozproszeniu, wysiłku i odprężeniu. Rytm powinien być świadomie lub podświadomie regulowany przez tańczącego, a nie tylko stanowić odwzorowanie muzyki. Nie jest dobre nadużywanie zewnętrznego rytmu, na rzecz tkwiącego w nas. [7]

„Przez konfrontacje z przestrzenią i wynurzeniem się z przestrzeni, tancerz może poczuć i odkryć dynamikę, siłę i moc swojego ciała. Laban wywiódł ruch z mocy, czasu i przestrzeni i uzależnił go od indywidualnej ekspresji, a następnie od tego, z jakim wysiłkiem, energią i prędkością wykonywane są ruchy”.

[8] Owszem, tancerz może poczuć siłę i moc swojego ciała, jednak potrzebuje do tego odpowiednio długiego czasu obcowania z nim na różnych płaszczyznach. Ciała, ruchu, relacji z przestrzenią uczymy się tak samo jak języka, na wszystko trzeba czasu i treningu.

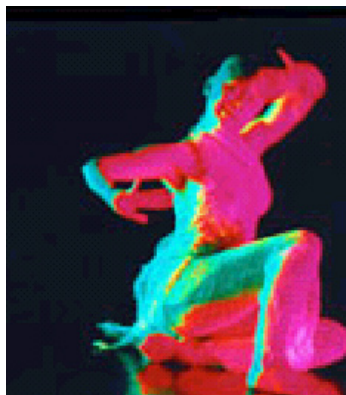
Kubinowski [6] twierdzi, że wdrażanie w życie postulatów Labana przyczynić by się mogło do przywrócenia istotnego znaczenia ruchu w konstytuowaniu swoistości natury ludzkiej, na płaszczyźnie wychowawczych oddziaływań w procesie psychofizycznego rozwoju jednostki. Koncepcja wychowawcza Labana jest o tyle silna, że opiera się na

wnikliwej analizie warunków egzystencji człowieka w społeczeństwie industrialnym. Dostrzega on zubożenia znaczenia tańca we współczesnym cywilizowanym świecie. Widzi, że człowiek przez siedzący tryb życia nie ma okazji do aktywności ruchowej, co wpływa niekorzystnie na ogół sfer życia. Jak wiadomo ruch jest podłożem wszelkich zachowań człowieka, zarówno

werbalnych, jak i niewerbalnych. Dlatego też edukacja taneczna powinna zespalać zakres wiedzy intelektualnej z twórczymi pokładami, drzeмиącymi w każdym z nas. Również poprzez praktykowanie autentycznego ruchu powinna stać na straży potrzeb rozwijania osobowości jednostki. Podobnie twierdzi Gniewkowski [7], że edukacja taneczna to nie tylko kurs szkolenia sprawnego tancerza, „[...] *ale pełne wychowanie osobowe oparte na wysokich kompetencjach w zakresie świadomego operowania ruchem własnego ciała*”.

Siła tańca twórczego polega na stosowaniu uniwersalnych form ruchu i subiektywnym ich interpretowaniu poprzez osobę tańczącą, a także na podejmowaniu coraz to nowych zadań, wyzwań.

Poprzez rozwiązywanie nowych zadań na



pozór tylko ruchowych, jednostka rozwija precyzyjną świadomość ciała i różnorodność podejmowanych jakości ruchu, co równocześnie przynosi przyjemność, satysfakcję, podnosi samoocenę oraz samoświadomość. [7]

PIŚMIENNICTWO:

- [1] Turska I. (1983) *Krótki zarys historii tańca i baletu*, PWM, Kraków, s.11-14.
- [2] Rey J. (przeł. Turska I.)(1958) *Taniec, jego rozwój i formy*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa, s.19.
- [3] Jakubowscy B. i K. (2004) *Taniec jako przejaw zachowań kulturowych człowieka*, Kultura fizyczna nr 5-6, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, s. 19-20.
- [4] Kuźmińska O. (2001) *Ewolucja tańca w XX wieku*, Kultura fizyczna nr 3-4, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, s. 21-22
- [5] Laban R. (1980) *The Mastery of Movement*, Plymouth, s. 23.
- [6] Kubinowski D. (1996) *Edukacja taneczna wg metody Labana*, Kultura Fizyczna nr 9-10, s.29-32.
- [7] Gniewkowski W. (1975) *Centrum Sztuki Ruchu w Addlestone koło Londynu* s.179-183.
- [8] Dziurosz A. (2005) *Fenomen twórczości Piny Bausch*, Akademia Muzyczna im. Fryderyka Chopina, Warszawa, s. 20.

Inne pozycje wykorzystane w opracowaniu:

- Kappert D. (2004) *Archetypy, symbolika ciała, obrazy wewnętrzne. Osobisty rozwój i siły samouzdrawiające*, Orion, Warszawa.
- Kepner J. I. (1991) *Ciało w procesie psychoterapii Gestalt*, Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa.
- Koziełło D. (2002) *Taniec i psychoterapia*, KMK Promotions, Poznań.
- Kulmatycki L. (2003) *Taniec jako medytacja w ruchu, Moc tańca*, Wydawnictwo AWF Wrocław.
- Mleczko E., Zdebski J. (2006) *Sprawność fizyczna a poczucie koherencji*, Antropomotoryka nr 33, s. 43-58.
- Schwabisch L., Siems M. (1976) *Selbstentfaltung durch Meditation. Eine Praktische Anleitung*, Rowholt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, s.13.
- Sier-Janik B. (1995) *Post modern dance*, Cen-

trum Edukacji Artystycznej, Warszawa, s.21.

Szysko -Bohusz A. (1992) *Problematyka i wyniki badań nad stanami świadomości, Problem nieśmiertelności genetycznej*, Refleksje z pogranicza nauk i filozofii, AWF, Kraków

Tellegen A. Atkinson G., (1974) *Openness to Absorbing and Self-Altering Experiences a Trait Related to Hypnotic Susceptibility*, Journal of Abnormal Psychology, 83, s. 268 – 277.

Wiszniewski M. (2003) *Uzdrawiający taniec. Terapeutyczne zastosowanie ruchu i tańca*, Studio Astropsychologii, Białystok, s.19-20

Wosien B. (2003) *Droga tancerza*, Studio Astropsychologii, Białystok, s. 25-26

Strony internetowe:

Śląski Teatr Tańca: <http://www.stt.art.pl/40-205.php?lang=polish>, dostępna 15.01.2007 rok

http://free.art.pl/body_mind/pol/audycje.html, dostępna 20.02.2007

Strona Studium Tańca Współczesnego MTT www.arka-mtt.webpark.pl, dostępna 25.02.2007

Strona internetowa Niezależnej Manufaktury Tanecznej we Wrocławiu <http://www.nmt.wroclaw.pl>, dostępna 27.02.2007



Także śpiący dokonują pracy,
i współdziałają w tym, co dzieje
się we Wszechświecie.

Heraklit (540-480 p.n.e.)







rozumie, że joga jest kompletną nauką samą w sobie, która zajmuje się w równym stopniu ciałem, umysłem co duchem”.

Świadomość jogi

“W starożytności hatha joga była praktykowana przez wiele lat jako przygotowanie dla doświadczania wyższych stanów świadomościowych. Obecnie prawdziwy cel tej wielkiej nauki został całkowicie zapomniany. Hatha joga, która została wypracowana przez mędrców i nauczycieli dla ewolucji człowieka, jest obecnie rozumiana w bardzo ograniczonym wymiarze. Często słyszymy jak ludzie mówią, ‘Nie, ja nie praktykuję medytacji, ja tylko ćwiczę jogę fizyczną, hatha jogę’. Nadszedł czas skorygować taki pogląd, gdyż joga jest zbyt ważną nauką dla współczesnego człowieka...”

To jeden z opisów sytuacji zainteresowania jogą w świecie współczesnym, dokonany przez Swamiego Satyanandę Saraswati, wyrażony we wstępie do jednego z klasycznych podręczników *Hatha Yoga Pradipika*, a komentowany przez Swamiego Muktibodhanandę Saraswati. Z kolei wybitny popularyzator w świecie Zachodnim oraz badacz i ceniony nauczyciel jogi - Swami Rama - pisał o sytuacji jogi współczesnej w podobnym tonie, w swym opracowaniu *Path of Fire and Light*, gdzie wyraził zaniepokojenie, że „większość ludzi spostrzega jogę jako system kultury fizycznej, ale tylko niewielu



Medytacyjne korzenie Zachodu

Luis Lavelle w rozprawie *La presence totale* z 1934 r. pisze, że „istnieje pierwsze doświadczenie, zawarte we wszystkich innych doświadczeniach i użyczające im swej wagi i głębi.”. Jak pisze Karl Albert, Lavelle rozróżnia dwa momenty doświadczenia, zmienny i trwały. Z jednej strony wielość doświadczeń, które przepływają, a drugiej rodzaj podstawy dla tych różnorodnych przejawów świadomościowych. Właśnie doświadczanie tego drugiego, trwałego, czystego, czy organicznego momentu doświadczania jest rodzajem „dreszczu” (*une sorte de fressement*) podczas którego następuje wyłączenie jednostkowego „ja” na rzecz „Ja” kosmicznego. Według D.G. Londhey’a doświadczanie owej najgłębszej

rzeczywistości określone zostało jako „ultimate reality”. [1] Istotą doświadczania jest m.in. poczucie Jedności oraz Teraźniejszości. „Na parę chwil uświadomił sobie niezwykłą prostotę życia, bytu, i w tej świadomości zawarło się w ciągu

tych chwil wszystko, co go otaczało: chłód zegara, życie kielkującej trawy, słodka rzewność tego dnia – i on sam. Było mu tak, jak gdyby jego najskrytsze „ja” rzekło do siebie: ‘Oto teraz zasiadam w spokoju’, wyjaśniając przez to i rozwiązując całą zagadkę bytu”. [2] W literaturze znaleźć można wiele opisów „człowieka bez właściwości” [3], czy „człowieka Nikt” [4], którego stan związany jest z rezygnacją z „ja-ości”.

W kontekście filozoficznym termin „do-



świadczenie” należy do najbardziej niejasnych i najmniej precyzyjnych pojęć. Dla Parmenidesa doświadczanie to jest gdzieś poza nami, a owo osiąganie celu związanego z doświadczaniem łączy się z koniecznością przekroczenia swoistej granicy poznania. We wstępie do swego poematu wyjaśnia, że jest „poza ścieżkami dla ludzi” i, że jest to jak „jazda rydwanem do pewnej bogini, która zna odpowiedź”. Pojęcie „Jednego” w odniesieniu do osiągania mistycznych stanów świadomościowych funkcjonowało szeroko w kulturze greckiej. Koncepcja Jednego (*hen*) wyłania się nie tylko u wspomnianego Parmenidesa, ale też u Heraklita, czy w jeszcze bardziej pełny sposób u Platona i Plotyna. Jak wspomina Albert, Jednia „znajduje potwierdzenie w platońskiej *Uczcie*, mianowicie w mowie Sokratesa, który nie głosi tu własnych poglądów, lecz słowa, jakie posłyszał od kapłanki Diotymy z Mantinei. Układ tej mowy przypomina już dokładnie trzystopniową strukturę, opisywaną wielokrotnie w późniejszych teoriach poznania filozoficzno-mistycznego: *katharsis*, *photismos*, *henosis* (oczyszczenie, oświecenie, zjednoczenie)”

[5], a jakże bliskiej fazom jogi psychicznej, określanym jako *dharana*, *dhjana* i *samadhi*.

Obiektywizacja subiektywnej świadomości

O świadomości mówimy wówczas, gdy zdajemy sobie sprawę z tego, co wydarza się wokół nas i w nas samych. Jest to stan przytomności i odbioru doznań ze świata zewnętrznego i wewnętrznego. Czym jest świadomość? Wielu badaczy sądzi, że jest to najtrudniej-

sze i najbardziej ulotne ze zjawisk, które nie poddaje się badaniom eksperymentalnym. W latach 50. wyzwanie to podjął Francis Crick, amerykański noblista (za odkrycie DNA), a po 40 latach dołączył do niego Christof Koch, neurofizjolog. Obaj zgadzali się co do tego, że należy zbudować model świadomości a następnie badać pracę neuronów i wzajemnych powiązań. „Elektrofizjologiczne” podejście daje poczucie obiektywizacji, ale nie bardzo odpowiada badaczom patrzącym na zjawisko świadomości z nieco szerszej perspektywy. Ole Vedfelt, duński psychoterapeuta, analityk jungowski, zainteresowany jest związkami świadomości z kulturą. W swojej pracy „*Poziołki świadomości*” [6], na samym wstępie

zadaje podstawowe pytania o istotę świadomości: „Co jest istotą świadomości? Gdzie się ona znajduje? Jakie są jej granice? Na co może być skierowana? Czym wypełniona? W jaki sposób postrzega ‘rzeczywistość’, czy też, jak w ogóle można rozróżnić między świadomością a rzeczywistością: między tym, co postrzega, a tym, co istnieje? I kto, lub

co, może posiadać świadomość?”. [7] Vedfelt kontynuuje, że „jedną z trudności udzielenia odpowiedzi na te pytania jest to, że świadomość odnosi się do samej siebie”. Inny badacz, Antonio Damasio [8], podważa tradycyjne poglądy na naturę umysłu i kwestionuje dogmat podziałów człowieka na ciało i psyche, na rzecz holistycznego ujęcia świadomości, z jej nie tylko neurofizjologicznymi połączeniami, ale też poznawczymi i społecznymi wymiarami. Z kolei Owen J. Flanagan z Duke University, w pracy „*Consciousness*



Reconsidered” twierdzi, że może istnieć wiele rodzajów świadomości i że jako zjawisko powszechne w przyrodzie dotyczy nie tylko ludzi, ale też zwierząt. Podobnego zdania jest Daniel Dennett z Tufts University. Natomiast australijski filozof Dawid Chalmers, czy Colin McGinn z Rutgers University, w swojej pracy *„The Problem of Consciousness”* z początku lat 90., idą jeszcze dalej, uważając, że bez względu na najwspanialsze możliwości badawcze, świadomość pozostanie poza ludzką możliwością poznania i zbadania.

Natura świadomości jogi

Zazwyczaj mówimy o trzech podstawowych stanach świadomości: czuwaniu, marzeniach sennych oraz głębokim śnie. Każdy z tych stanów jest charakterystyczny i różni się od pozostałych. Stan na jawie wydaje się oczywisty, mniej oczywisty jest stan marzeń sennych i najmniej dostępny stan głębokiego snu. Jest to jednak percepcja subiektywna, związana z wieloma wyobrażeniami, czy nastawieniami, które czasami mogą być iluzją, czy złudzeniami. Badania bardziej obiektywne wykazują, że każdy z nich ma określoną dynamikę procesów fizjologiczno-neurologicznych, różne pobudzenie kory mózgowej, inne zużycie tlenu, odmienny rytm pracy serca, czy częstotliwość fal mózgowych. Fale alfa związane są zazwyczaj ze stanem zrelaksowania na jawie, fale beta odzwierciedlają intensywne myślenie o charakterze analitycznym, fale teta powstają w czasie snu oraz czasami w momencie wzmożonej aktywności wizjonerskiej i twórczej, natomiast fale delta



towarzyszą stanowi snu bez śnienia. Stany świadomości, w których dominują fale alfa i beta związane są doświadczeniami o przewadze „ego”. Natomiast przy stanach, podczas których uaktywnione są fale teta i delta, pojawia się możliwość kontaktu z Jaźnią.

Joga, poza trzema wymienionymi stanami świadomości: jawy, śnienia i snu głębokiego, wskazuje na „stan czwarty” określany jako *turiya* i który kojarzony jest ze stanem nadświadomościowym, charakterystycznym dla doświadczeń wglądu i oświecenia. Często nauczyciele jogi w odniesieniu do „czwartego stanu” stosują określenie „świadomość obserwująca”, kiedy obserwujący podmiot ma kontakt z każdym z czterech wymienionych stanów. Według Wedanty, czy filozofii Samkhya, sen głęboki i stan *samadhi* są porównywalne i wykazują pewne podobieństwa. W czasie obu doświadczeń znika

świadomość upływu czasu, przestrzeni oraz poczucia materialnego świata. W obu wypadkach zanika ego, z tą jednak różnicą, że w przypadku snu, ego jest usunięte tylko na jakiś czas, natomiast podczas *samadhi* traci na znaczeniu. Według Wedanty nie istnieje żaden materialny organ świadomości. Świadomość nie należy do świata materii i nie ma nic wspólnego z energią o charakterze biologicznym, czy fizjologicznym. Joga wskazuje na związku świadomości z mózgiem i fizycznością, ale naprawdę jest niezależnym od materii bytem. Nie jest to jednoznaczne dla większości z nas, jako że na przeszkodzie ujawniania

świadomości upływu czasu, przestrzeni oraz poczucia materialnego świata. W obu wypadkach zanika ego, z tą jednak różnicą, że w przypadku snu, ego jest usunięte tylko na jakiś czas, natomiast podczas *samadhi* traci na znaczeniu. Według Wedanty nie istnieje żaden materialny organ świadomości. Świadomość nie należy do świata materii i nie ma nic wspólnego z energią o charakterze biologicznym, czy fizjologicznym. Joga wskazuje na związku świadomości z mózgiem i fizycznością, ale naprawdę jest niezależnym od materii bytem. Nie jest to jednoznaczne dla większości z nas, jako że na przeszkodzie ujawniania

się czystej świadomości stoi umysł, niejako przeszkadzając Jaźni, dążąc do tego, aby ta pozostawała nieświadomiona. Czy oznacza to, że uświadomienie, czy nie uświadomienie Jaźni zależne jest od usunięcia przeszkody umysłu? Psychologia jogi mówi, że paradoksalnie umysł istnieje tylko dzięki temu, że istnieje świadoma Jaźń. Jaźń jest tłem dla funkcjonowania umysłu, którego zadaniem jest zarówno poznawanie rzeczywistości, ocena zdarzeń jak i analiza doświadczeń. Dotyczy to zarówno relacji podmiotu z bodźcami z zewnątrz, jak i podmiotu w odniesieniu do samego siebie. Dla jogi ważniejsza jest relacja podmiot-podmiot, podmiotu skierowanego na samego siebie, kiedy to własne procesy świadomościowe stają się przedmiotem badań.

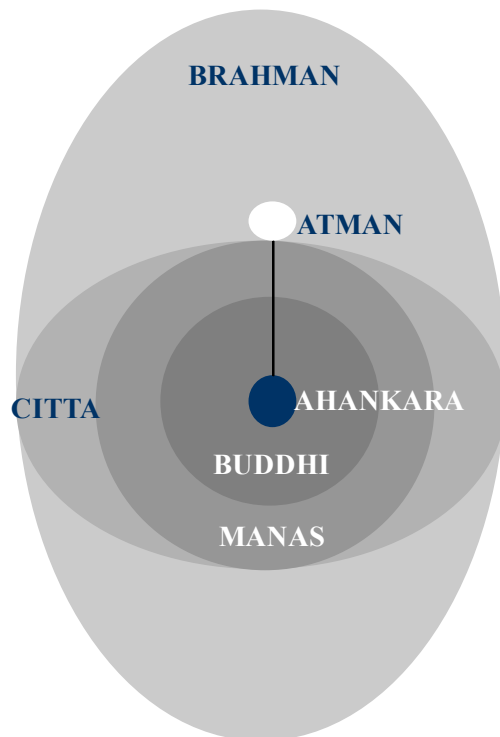
Wschód- Zachód

Cywilizacja zachodnia, kierując się racjonalnością i naukowym podejściem do zjawisk psychicznych nie bardzo ufa subiektywnym źródłom informacji. Jak pisał Harry Hunt w swojej pracy *The Multiplicity of Dreams: Memory, Imagination and Consciousness*, w mentalności współczesnych filozofów Zachodu istnieje „metafizyczny lęk” przed postawieniem znaku równości między konkretną rzeczywistością materialną, a „złudną” rzeczywistością nieuchwytnych przejawów świadomości. Jedną z jego hipotez podkre-

śla ambiwalentne tendencje drzemiące w nas samych. Z jednej strony jest w nas potrzeba wychodzenia poza ograniczenia ciała, fizyczności, ciężkości, w celu doznawania wolności i nieograniczoności, z drugiej strony odczuwamy lęk przed takim doświadczeniem.

Joga indyjska wskazuje na tego rodzaju odczucia opisywane przez osoby przebywające w głębokiej medytacji, czy relaksacji. Wiąże się to ze zjawiskiem bilokacji, czyli doświadczenia równoczesnego przebywania w dwóch różnych miejscach. Zjawisko to opisywał i interpretował w kontekście doświadczeń parapsychofizycznych angielski uczonec Robert Crookall. Innym zjawiskiem leżącym w zainteresowaniu jogi jest „sen na jawie”. W przeciwieństwie do badań nad snem, niewiele badań dotyczyło tego zjawiska.

Szerzej o tego rodzaju doświadczeniach piszą wspomniany Harry Hunt oraz Robert Van de Castle w swojej wspólnej pracy *Our Dreaming Mind*. W tej grupie doświadczeń mogą się mieścić świadomie wywoływane obrazy, określane jako „sen na jawie”. Obrazy te nie są zwykłym wyobrażeniem, ale często łączą się z tworzeniem obrazów na zasadzie swobodnych skojarzeń, czy pojawiania się nierealnych i oderwanych od rzeczywistości postaci, twórców i kształtów. Należy widzieć wspólne korzenie dla śnienia i „kreowania” snów na jawie. Według Z. Freuda obie formy są przejawem archaicznych form myślenia, takich jak przemieszczenie czy substytucja, a sen na jawie to proces psychiczny, który bardziej otwarcie służy interpretowaniu i



ujawnianiu ukrytych treści głębszych warstw świadomościowych.

Problem świadomości w kulturach Dalekiego Wschodu związany jest z nieco innymi pytaniami, niż w krajach cywilizacji Zachodu. Można wymienić trzy grupy pytań specyficznie traktowanych w Indiach, czy Chinach:

- o bezpośredni kontakt świadomości człowieka ze świadomością całego Kosmosu;
- o nierozdzielność świadomości i energii, której biegunowość, np. żeński-męski, czy pasywny-aktywny, stanowi o rytmie i jakości;

- o konkretne ścieżki, czy metody pomocne w regulowaniu dostępności do określonych poziomów świadomościowych. [10]

W związku z próbami odpowiedzi, człowiek Wschodu wypracował cały system określonych procedur, technik alchemicznych i ćwiczeń medytacyjnych, które od tysiącleci stanowią praktyczne wskazówki i metodologiczne ramy dla poszukujących. Zdawać

sobie należy sprawę z ograniczonej dostępności do tego rodzaju praktyk. Uczniowie związani z konkretnym, żywym nauczycielem pod jego bezpośrednim kierunkiem dedykowali praktykom swój czas i energię. W większości wypadków, grupy czy szkoły adeptów ścieżek duchowych na Wschodzie traktowane były jako margines życia. Tak więc, hermetyczna natura samej pracy, która wymagała izolacji i odosobnienia tworzyła wewnętrzne ograniczenia. Takie ograniczenia narzucane były również z zewnątrz. Kulturowe normy, czy religijne dogmaty w wielu wypadkach przeciwdziałały, czy wręcz uniemożliwiały naturalny proces poznawania odmiennych stanów świadomościowych. Świecka i duchowa władza miała



poczucie utraty kontroli nad tą tajemną sferą. Bez względu na szerokość geograficzną i kulturę, w dużej mierze zawsze decydujące było rezygnowanie z tzw. „pośrednika” praktyk duchowych. Tu różnice w przyzwoleniu lub ograniczeniu takiej aktywności były znaczne, stąd przetrwanie tego rodzaju technik na Wschodzie i niemal całkowity uwiąd tego rodzaju praktyk na Zachodzie. Zachód skażony dogmatyzmem religijnym z jednej strony, oraz racjonalizmem naukowym z drugiej, wskazuje na jeden podstawowy stan świadomościowy, a mianowicie stan czuwania. Przykładowo, joga tybetańska wskazuje

na sześć stanów świadomości, zwanych *bar-do* [11] (narodzin, marzenia sennego, samadhi, śmierci, dharmaty i życia). Według jogi, świadomość, która skierowana jest na zewnątrz (na jawie), uznana jest za świadomość na niskim poziomie. Znacznie wyżej postrzegane są te, które umożliwiają percepcję bardziej

subtelnych wymiarów otaczającej Rzeczywistości. To, co różni te dwa podejścia, to między innymi przywiązanie do struktury ego i związanego z tym całego kulturowego bagażu wrażeń, uczuć, myśli, które stanowią o ramach i sile ego. Wyobrażenie przeciętnego Europejczyka o pozbyciu się owego „egoistycznego” odniesienia, jako osi, liny, staje się równoznaczne z szaleństwem lub unicestwieniem świadomości. Z punktu widzenia jogi jest to właśnie ten właściwy, choć ryzykowny kierunek. Joga uważa, że warunkiem doświadczenia wyższych lub odmiennych stanów świadomościowych jest właśnie odcięcie się i porzucenie owej struktury ego.

Dziwanmukta uniwersalny

Z dekady na dekadę kulturowe różnice zdają się przełamywać przepaść, dzielącą racjonalny umysł Zachodu od mistycznego Dalekiego Wschodu. Według Mircea Eliadego dla *dziwanmukty*, czyli kogoś, kto osiągnął stan „połączenia czy scalenia”, nie ma podziału. Pojawia się jedność świadomościowa, łącząca cały Kosmos. Eliade pisze, że ktoś, kto spróbowałby wchodzić w tego rodzaju praktyki stanąłby przed karkołomnym wyzwaniem z punktu racjonalnego umysłu człowieka Zachodu, kiedy wszystko staje się możliwe i nie działają już żadne prawa ziemskie.

„W s z e c h ś w i a t już nie istnieje, a przenosząc własny proces na plan kosmologiczny stanąłby wobec totalnej resorpcji form kosmicznych w pierwotnej substancji (*prakryti*), innymi słowy, powrotu do niezróżnicowanego stanu sprzed Stworzenia”. [12] Joann Gotlieb Fichte był autorem pojęcia „czystej jaźni”, natomiast Carl



Gustav Carus w swojej pracy „*Psyche*” wyróżnia dwie strefy nieświadomości, absolutnej i względnej. Absolutna z kolei dzielona jest na właściwą, czyli taką, która nigdy nie jest dostępna i taką, która pośrednio może być dostępna, określaną przez Carusa jako „*cenestezja*” (czucie samego siebie). koncepcja wpisuje się w romantyczno-duchowe tło interpretacji zjawisk transpersonalnych tego okresu. Zresztą określenia jaźni „*adamicznej*”, czy jaźni „*astralnej*”, wskazują na okultystyczne korzenie jego teorii. Joseph LeDoux w głośnej książce „*Mózg emocjo-*

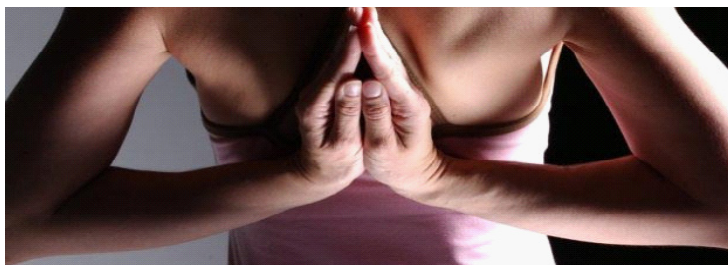
nalny” pisze, że Freud miał całkowitą rację, że świadomość to wierzchołek góry lodowej, wszystkie inne obrazy, słowa, myśli, emocje, impresje są gdzieś ukryte, są nieświadome. Badania podejmowane przez Mind and Life Institute zdają się przełamywać wielką przepaść, dzielącą racjonalny umysł Zachodu od mistycznego Dalekiego Wschodu. Z dnia na dzień doświadczenia związane z odmiennymi stanami świadomościowymi stają się coraz bardziej akceptowane i rozumiane, stają się uniwersalne, służące całej ludzkości. [13] Zachód zdaje sobie sprawę z zaburzenia proporcji w relacji materia-*duch*, w rozwoju

społeczeństw dobrobytu materialnego. Zdaje też sobie sprawę z konieczności uczenia się od innych, „*prymitywnych*” kultur. Współczesna technologia komputerowa jest w stanie odbierać coraz subtelniejsze bodźce, toteż „*udowadnia*”, że to, co jeszcze kilka lat temu wydawało się jedynie subiektywnym odczuciem, teraz może być

zarejestrowane obiektywnym narzędziem. Oczywiście, droga jest bardzo daleka i rzetelna interdyscyplinarna współpraca, to dopiero początek ewentualnych przełomów, a co za tym idzie praktycznych zmian dotyczących priorytetów całych społeczeństw. Coraz więcej badań potwierdza tezę o powszechności doświadczania zmienionych stanów świadomości. Z badań australijskiego psychologa Charlesa Tarta wynika, że w tzw. eksperymentach doświadczeń zmienionych stanów świadomości (*peak experiences*) ponad połowa badanych doświadczała stanu absolutnego



spokoju, silnego poczucia jedności ze światem, zatopienia i pogrążenia się w otaczającej przyrodzie. [14] W jednej z prac będących rezultatem kolejnego seminarium Instytutu, Dalaj Lama przedstawia różne poziomy świadomości, ale za „podstawową” (sanskryt. *alaya*) uważa taką, która stanowi „podstawę zarówno egzystencji, jak i wyzwolenia”. Dalaj Lama określa ją terminem „przejrzyste światło”. Opisy tego rodzaju stanów świadomości tworzą pewien rodzaj tajemniczej otoczki, niedostępnej dla przeciętnej osoby, stąd dla wielu może to być pokusą do poznania czegoś nieznanego. Podać można jednak szereg codziennych przykładów doświadczania odmiennych stanów świadomościowych u osób niekoniecznie wprowadzonych w jakikolwiek trening jogi, czy medytacji. [15]



Etapy praktyki jogi

W jodze można mówić o sześciu równoległych etapach praktyki, ukierunkowanej na „powościągania stanów świadomościowych”. Etapy, jak twierdzi Patańdźali, mają swoją hierarchiczność lub stopniowość, niemniej w praktyce podejmowane są równolegle.

1. Trening etyczny, umiejętność rozróżniania właściwych i niewłaściwych relacji ze światem zewnętrznym oraz ze samym sobą, jest to *jama* i *nijama*.

2. Trening ciało-umysł, umiejętność higieny ciała i umysłu oraz kontroli przepływu energii życiowej, jest to *asana* i *pranajama*.

3. Trening relaksacji, umiejętność wyłączania percepcji zmysłowej, jest to *pratyahara*.

4. Trening koncentracji, umiejętność zawężania pola świadomości, jest to *dharana*.

5. Trening medytacji, umiejętność pozosta-

wania w stanie czystej świadomości, jest to *dhjana*.

6. Trening kontemplacji, umiejętność doświadczenia Jaźni, jest to *samadhi*.

Świadomość przenosi się poza kategorie czasu i przestrzeni, gdzie wszystkie potencjalne wydarzenia we wszechświecie stają się jednym. Umysł zostaje uwolniony od wszelkich celów i podniesiony zostaje ponad dualność, w konsekwencji doświadcza „czystej świadomości” (*purusa*). Pozostawanie w kontakcie z czystą świadomością jest warunkiem doświadczania Jaźni, a to jest istotą zrozumienia i scalenia (*samadhi*). Doświadczenie tego rodzaju jest naturalne, organiczne, nierozzerwalne i spójne, a w swej podstawie nie poddające się zmianom, choć częściowo elastyczne, dostosowujące się do indywidu-

alnych predyspozycji osoby. Najważniejsze jest jednak to, że inspirowane jest ono przez Jaźń, zatem doświadczane jest autonomicznie przez sam podmiot. Joga określa taki rodzaj stanu świadomościowego jako *swabhava*, co oznacza stan naturalny, stan dany, albo stan bez zmian. [16]

Doświadczenie Jaźni czy nawiązania, jak mówi joga, kontaktu z *Atmanem*, wiąże się z przepracowaniem wielu trików i rutynowych reakcji stosowanych przez umysł. Umysł określany jako *manas* jest nie tylko jednym z elementów świadomości, ale jest również częścią większej całości, zwanej *citta*. Dwoma innymi elementami umysłu przedstawionymi na schemacie rysunkowym (rys. 2) są: „intelekt”, który nazywany jest *buddhi*, oraz małe „ja” lub „ego”, zwane *ahamkara*. Natomiast centrum całej indywidualnej świadomości *citta* stanowi Jaźń, *Ataman*, który



według jogi jest najistotniejszym ośrodkiem poznania i refleksji człowieka. Zatem czyta świadomość określana jest jako *Cit* lub *Ataman*, jest częścią czegoś znacznie większego, nieskończonego, jest częścią świadomości kosmicznej. Dzięki tej części, dzięki temu wymiarowi swojej świadomości, która tak naprawdę nie jest już jego indywidualną świadomością, człowiek ma szansę poznać prawdziwy wymiar ludzkiej psychiki i duszy.

Trzy etapy pracy ze świadomością

Joga podpowiada, jak rozpocząć drogę poznawania siebie, wskazuje, jak nawiązać kontakt z własną Jaźnią, a następnie jak uporządkować zjawiska świadomościowe. Można wyróżnić trzy etapy pracy z samym sobą: Po pierwsze należy ocenić swój stan aktualny. Joga mówi, że nie każdy jest wystarczająco przygotowany do powściągnięcia stanów świadomościowych, natomiast jest w stanie oszacować swój aktualny stan. Istotą tego rodzaju diagnozy jest uczciwe i krytyczne spojrzenie i ocenienie „tego co jest”, tego co się pojawia w obrębie świadomości. Bywa, że kłopoty z uczciwą oceną mogą stanowić przeszkodę. Zazwyczaj dotyczy to jednego z pierwszych trzech wymienionych przez jogę stanów świadomości: zagubienia, rozproszenia lub stanu pośredniego. Dwa kolejne, dotyczące stanu koncentracji i stanu integracji, związane są z pełnym wglądem. W tych wypadkach procesy świadomościowe i ich powściągnięcie nie stanowią większego problemu dla studenta jogi.

Według jogi klasycznej, ewolucja świadomości człowieka przejawia się w pięciu stacjach:

1. Stan zagubienia, nieaktywności, przygnębienia lub otepienia umysłu – *moodha*.
2. Stan nietrwałości i rozproszenia umysłu – *kshpita*.
3. Stan pośredni między stanem stałości a rozproszenia umysłu – *vikshipa*.
4. Stan koncentracji, zjednoczenia umysłu – *ekagrata*.

5. Stan integracji umysłu – *nirodha*.

Dwa pierwsze stany doświadczane są przez większość ludzi w czasie ich życia, wówczas w naszych umysłach kreowane są siły destrukcyjne. Najpowszechniej występuje stan drugi, tj. nietrwałości i rozproszenia umysłu. Joga zaczyna się wówczas, gdy osiągnięty zostanie trzeci stan umysłu. Na tym etapie niezbędne są elementy treningu etycznego, treningu ciało-umysł, oraz treningu relaksacji.

Po drugie, należy ustalić, co robić, aby zbliżyć się do stanu pełnej kontroli umysłu. Na tym etapie można mówić o dwóch swoistych zabiegach. Najpierw następuje odwrócenie od bodźców zewnętrznych, a następnie zwrócenie ku bodźcom wewnętrznym. Na wstępie praktykujący (*sadhaka*) powinien nauczyć się, jak odcinać się, dystansować od otaczającego świata. Potem powinien się nauczyć jak ukierunkować aktywność swojego umysłu bardziej ku wnętrzu. W czasie tych ćwiczeń joga prowadzi do odwrócenia procesu ukierunkowanego na zewnętrżność i staje się procesem skierowanym na sam podmiot. Na tym etapie pracy niezbędne są elementy treningu relaksacji i treningu koncentracji.

Po trzecie, pojawia się etap pracy na rzecz utrzymania stanów koncentracji (*ekagrata*) i integracji (*nirodha*). Podczas głębokiej medytacji następuje próba dotykania subtelniejszych wymiarów świadomości. Główny problem polega na utrzymaniu stanu czystej świadomości przez długi okres czasu. Natomiast przeszkodą jest to, że w stanie uspokojonych procesów myślowych, powściągniętych procesów świadomościowych, ujawniają się nierozwiązane problemy z przeszłości. To one utrudniają lub uniemożliwiają przejścia ze stanu medytacji do kontemplacji.

Przeszkody, wobec których stajemy w trakcie praktyki medytacyjnej, nie są niczym nadzwyczajnym, są to przeszkody uniwersalne i zazwyczaj nazwane przez jogę jako *vrittis*. [17] Materia stawia opór nie-materii, ruch się męczy w bezruchu, a głos w ciszy. Ale pewnego dnia, gdy jedno wniknie w istotę tego drugiego, instrument wyda melodię.



*O przyjacielu! To ciało jest jego lirą:
On napina jej struny i on wydobywa z niej
melodię Brahmy
gdy struny zgnuśnią, a klucze się poluzują,
wtedy musi zmienić się w popiół ten instru-
ment z popiołu.*

*Kabir powiada: Nikt oprócz Brahmy nie
może wydobyć tej melodii.*

Przypisy:

- [1] za: Albert Karl, *Wprowadzenie do filozoficznej mistyki*, Kęty, Wydawnictwo Antyk, 2002, s. 24).
[2] Frans Eemil Sillanpaa, *Słońce życia*, Poznań, 1966, s. 8.
[3] Nawiązanie do Roberta Musila „człowieka bez właściwości”
[4] Nawiązanie do postaci „człowieka Nikt” Edwarda Stachury („*Się*”, „*Cala jaskrawość*”, „*Fabula Rasa*”)
[5] Albert 2002, s. 109-110.
[6] Polskie wydanie - „*Poziomy świadomości*”, wyd. Eneteja, Warszawa 2001, s.17.
[7] Ibidem
[8] Wydanie polskie: „*Błąd Kartezjusza*”. Rebis, 1999.
[9] Owen J. Flanagan, „*Consciousness Reconsidered*”, MIT Press, London, 1992.
[10] Nie znaczy to, że inne kultury są pozbawione tego rodzaju dorobku. Dorobek ten na Zachodzie jest z jednej strony bardziej „uregulowany”, czy poszufladkowany niż na Wschodzie, oraz wiedza na ten temat jest powierzchowna. Paradoksalny stan „nie-umysłu” (*wu-szin*) opisywanego przez zachodnich interpretatorów tao czy zen, dla czytelnika wychowanego w kulturze zachodniej bardzo często kojarzy się z nihilizmem, czy pustką. W kulturze Zachodu wyznacznikiem progresu

i postępu jest dążenie do precyzji dyskursywnego, linearnego i logicznego myślenia, gdzie przestrzeń dla stanów świadomościowych podnoszących wartość paradoksu, czy intuicji, jest marginalna i... podejrzana (autor).

[11] Por. *Tybetańska Księga Śmierci*, 1991, s. 57.

[12] M. Eliade s. 408-409.

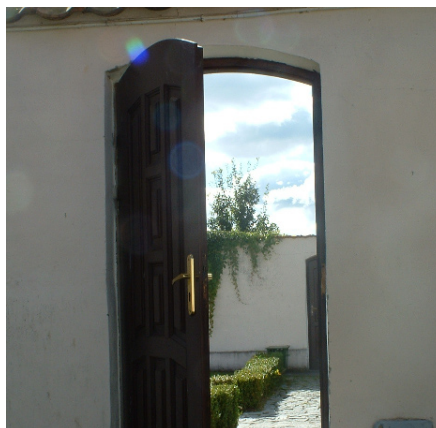
[13] O uniwersalności doświadczenia pisali m.in. Aldoux Huxley w „*Filozofii wieczystej*” i Wiliam James w „*Doświadczeniach religijnych*”, Roberto Assagioli o „psychosyntezie”, Zygmunta Freud o „uczuciu oceanicznym”, a Abraham Maslow o „doświadczeniach szczytowych”.

[14] Porównaj opracowanie: Brown, D.P. and J. Engler, *The stages of mindfulness meditation: A validation study. Journal of Transpersonal Psychology*, 1980. 12 (143-200).

[15] Z polskich badań pedagoga Andrzeja Szyszko-Bohusza wynika, że ponad jedna trzecia badanych doświadcza „stanów niepodlegających zmianom”, opisywanych jako „odczucie przemiany świadomości, nieporównywalnej z żadnym innym doznaniem”. Natomiast psychiatra i psycholog Andrzej Kokoszka w swoich badaniach dotyczących zmienionych stanów świadomości stwierdza, że prawie co trzecia badana osoba wskazywała na jeden z ważnych przejawów tego rodzaju stanów, tj. utratę poczucia rzeczywistości.

[16] W buddyzmie tego rodzaju stan określany jako stan podstawowy, łączący wszystkie pozostałe i określany jest jako „*alaja*”.

[17] Są one przejawem pracy naszego umysłu. Szerzej o koncepcji umysłu wg indyjskiej filozofii można znaleźć w opracowaniach: Chakrabarti, K. K. (1999) *Classical Indian Philosophy of Mind (The Nyaya dualists tradition)* 103-113, Motilal Banarsidass, Delhi. Pillai, G.K. (2001) *Mystic Awareness for the modern mind* pp 89-118, Originals, Delhi





















trening Schultza w stwardnieniu zanikowym bocznym

studium przypadku

Pierwsze techniki relaksacyjne w takiej formie, jak znamy je dzisiaj, zastosowano w pierwszej połowie dwudziestego wieku. W Europie prof. J. Schultz, w efekcie swoich zainteresowań hipnozą opracował tzw. trening autogenny. Zauważył, że po wprowadzeniu w odprężającą hipnozę, osoby informują, że odczuwają swoje ciało jako ciężkie i ciepłe. Postanowił więc sugerować swoim pacjentom, że ciało jest ciężkie i ciepłe bez wprowadzania ich w hipnozę. Efektem był osiągany przez pacjentów stan odprężenia.

Trening oddziałuje na organizm i życie psychiczne ćwiczącego, który wyzwala u siebie reakcję odprężenia i koncentracji. Te z kolei przestrajają pracę organizmu, wywołując mniej lub bardziej trwałe zmiany w reakcjach fizjologicznych organizmu i obrazie siebie. Stosuje się także proste formuły autosugestii. Innymi formami relaksacji są m.in. joga, medytacje, wizualizacje, kontrolowanie oddechu, czy muzyka relaksacyjna.

Stwardnienie zanikowe boczne

Stwardnienie zanikowe boczne (SLA) jest bardzo poważnym schorzeniem centralnego i obwodowego układu nerwowego. Rocznie

zapada na tę chorobę 1-2 osoby na 100 000. Choroba rozpoczyna się najczęściej między 50 a 70 rokiem życia. Rozwój choroby jest u poszczególnych chorych bardzo zróżnicowany.

Nieprawidłowe funkcjonowanie tej części naszego układu nerwowego, która unerwia mięśnie i steruje ruchami, wpływa na nieprawidłowe funkcjonowanie zarówno części centralnej mózgu, pnia mózgu i rdzenia kręgowego, jak również części obwodowej, która wychodzi z rdzenia kręgowego i poprzez nerwy obwodowe unerwia mięśnie. Upośledzenie nerwów obwodowych, szczególnie w rogach przednich rdzenia kręgowego, prowadzi do zaniku mięśni, osłabienia mięśni i mimowolnych drżeń mięśni. Gdy w procesie choroby zaatakowane zostaną nerwy obwodowe zlokalizowane w pniu mózgu, osłabione są mięśnie aparatu mowy, żuchwy i przełyku. Uszkodzenie obwodowych nerwów motorycznych wychodzących z rdzenia kręgowego, powoduje zanik mięśni i osłabienie rąk i nóg, względnie dłoni i stóp. Porażone mogą być również mięśnie oddechowe. Porażenie komórek nerwowych ruchowych, których punktem wyjścia jest kora mózgowa i które poprzez pień mózgu i rdzeń kręgowy utrzymują kontakt z nerwami obwodowymi, prowadzi do wzrostu spastyczności mięśni i porażen spastycznych. Wyrazem tego są wzmożone reakcje odruchowe.

SLA ma przebieg postępujący, tzn., że osłabienie i zaniki mięśni, o których była mowa powyżej, zaczynają narastać. Wolniejsze chodzenie przerodzi się poprzez częstsze upadki w korzystanie z balkonika, aż do momentu, kiedy użycie wózka będzie koniecznością; osłabienie mięśni spowoduje również trudności z utrzymaniem głowy, gdy zostaną zajęte mięśnie tułowia, pojawią się trudności ze wstawaniem z pozycji leżącej, sprawnym przewracaniem się w łóżku, czy długotrwałym siedzeniem; mowa stanie się coraz mniej wyraźna, nosowa, aż do całkowitej utraty możliwości mówienia. W miarę dalszego przebiegu choroby zaczynają pojawiać się inne objawy, bezpośrednio lub po-

średnio spowodowane przez SLA: nadmierne ślinienie, niewydolność oddechowa, większe zmęczenie, duszności, bóle głowy, koszmary nocne. Często też chorzy już od samego początku SLA doświadczają mimowolnych reakcji emocjonalnych, czyli niechcianego płaczu lub śmiechu, którego absolutnie nie należy łączyć z chorobą psychiczną, ponieważ wynika on jedynie z fizycznego uszkodzenia mózgu przez chorobę.

Zmysły dotyku, wzroku, słuchu, węchu i smaku nie są niszczone przez SLA.

W przytłaczającej większości przypadków, pomimo postępującego niszczenia ciała, umysł pozostaje sprawny. Potwierdzono już, że przyczyny SLA nie są znane i dotychczas nie ma żadnej metody leczenia, która prowadziłaby do wyleczenia. Jednakże jest kilka możliwości leczenia objawowego, które mogą wpłynąć na polepszenie jakości życia chorych i złagodzenie objawów.

Trening Schultza. Studium przypadku

Pacjentka poddawana treningowi to 57-letnia kobieta, ze zdiagnozowanym stwardnieniem zanikowym bocznym, cierpiąca na tę chorobę od 1,5 roku. Przebieg choroby był postępujący, jak w w/w opisie. Pacjentka odczuwała dolegliwości zarówno fizyczne, jak i psychiczne: osłabione mięśnie, spastyczność i przykurcze, ból egzystencjalny i depresja.

W momencie rozpoczęcia treningu, pacjentka już nie poruszała się samodzielnie, przebywała w wózku inwalidzkim, wymagała nieustannie opieki osób trzecich.

Proces leczenia obejmował nie tylko farmakoterapię, ale także fizjoterapię, w tym masaż leczniczy i relaksacyjny oraz ćwiczenia rozciągające, zwiększające zakres ruchomości w stawach i oddechowę, mające ułatwić utrudnioną już wentylację, prowadzone 2 razy dziennie, przez 5 dni w tygodniu. Raz w tygodniu, pacjentka poddawana była muzykoterapii. Trening Schulza prowadzony był raz dziennie, 5 dni w tygodniu, przez okres miesiąca, w sumie 20 dni treningów.

Spośród wszystkich technik relaksacyjnych,

najbardziej i najdokładniej opracowana jest metoda "treningu autogenego", stworzona przez niemieckiego lekarza J. Schulza, łącząca autosugestię w stanie zwężonej na skutek koncentracji uwagi świadomości, z ćwiczeniami regulacji funkcji cielesnych i wegetatywnych. Autor nazywał go też „skoncentrowanym odprężeniem”.

Trening autogeny podzielony jest na kilka stopni. Niższy obejmuje wykonanie standardowych zadań, które polegają na rozluźnieniu mięśni, powolnym i równomiernym oddychaniu, wytwarzaniu poczucia "pustki myślowej". Trening rozpoczyna się od mięśni nóg, następnie obejmuje ręce, kark i czoło. W ten sposób uzyskuje się odprężenie psychiczne, zwiotczenie ciała, a ponadto zwolnienie akcji serca.

Stopień wyższy polega na podnoszeniu - w drodze autosugestii - temperatury rąk i nóg, oraz wytwarzaniu uczucia chłodu na czole. Doszedłszy do tego etapu, człowiek zapada w pewnego rodzaju "błogostan", który jest właśnie istotą treningu autogenego. Jeszcze wyższy stopień treningu nazywa się medytacją autogenną. Przejściem do niego jest ćwiczenie polegające na utrzymaniu przez dłuższy czas gałek ocznych w pozycji do góry i do wewnątrz - (spojrzenie w kierunku środka czoła). Następnie ćwiczący uczy się wywoływać wyobrażenia bezkształtnej kolorowej plamy, dalej - wizję określonych przedmiotów: najpierw konkretnych, później abstrakcyjnych, a wreszcie nawet symbolicznych. Dalszym etapem jest wspomnianie minionych przeżyć silnie zabarwionych emocjonalnie. Potem ćwiczący wywołuje w pamięci obrazy określonych osób, przy czym powinien uświadamiać sobie swój stosunek do nich, oraz uzyskać zdolność pełnej z nimi empatii. Końcowym etapem treningu autogenego jest formułowanie podczas medytacji planów życiowych, wynikłych z przemyślenia swoich wad i zalet, sensu życia oraz własnych pragnień. Trening w postaci nadanej przez Schulza jest właściwie stanem lekkiej autohipnozy.

Przebieg treningu

Stosowany trening przebiegał w pozycji leżącej, w wygodnym ułożeniu na kanapie, w ubraniu, albo lżejszym okryciu. Tułów był okryty do połowy kocem lub narzutą. Głowa spoczywała na podwyższeniu, na małej poduszce czy wałku; sprzyjało to rozluźnieniu mięśni szyi. Oczy przymknięte. Ręce ułożone w łokciach pod kątem prostym. Ramiona odsunięte od tułowia pod kątem nieco mniejszym niż prosty, rozluźnione, całe ciało swobodnie rozluźnione. Ze względu na zły stan psychiczny pacjentki, trening obejmował jedynie 2 pierwsze etapy, na poziomie fizycznym

Wyniki

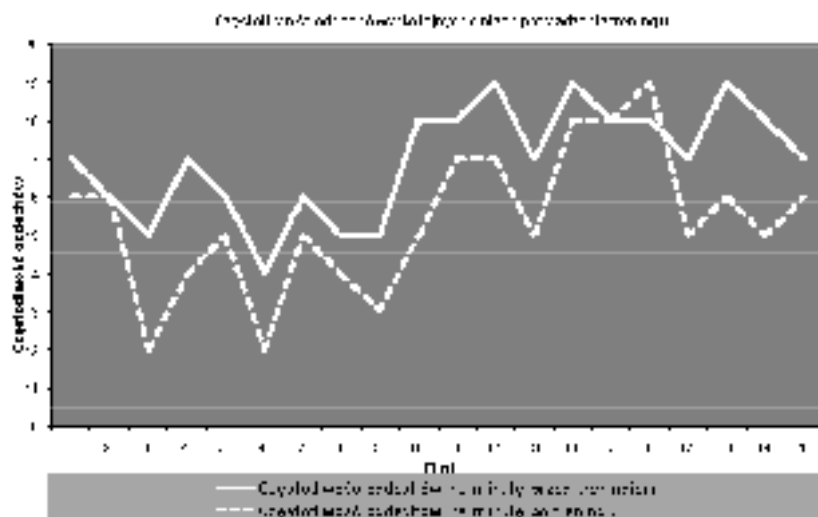
Celem ustalenia wpływu treningu na badaną osobę, sprawdzano tętno i częstotliwość oddechów na minutę. W czasie treningu malała częstotliwość oddechów i tętno, co wskazywało na osiągnięcie pewnego poziomu relaksacji fizycznej. Także subiektywne wrażenia pacjentki, dotyczyły psychiki w odniesieniu do spokoju wewnętrznego i wyciszenia.

Wnioski

Celem pracy było uzupełnienie tradycyjnej rehabilitacji o elementy relaksacji, nauka autosugestii i wpływu na samopoczucie pacjentki. Trening prowadzony przez okres 20 dni, raz dziennie, jako uzupełnienie fizjoterapii, według obiektywnych badań miał korzystny wpływ na osobę poddawaną treningowi. W analizowanym przypadku, gdy choroba jest nieuleczalna, tego typu techniki mogą służyć poprawie jakości życia.



Ryc. 1. Częstotliwość tętna przed i po treningu Schulza. (Norma: 60-80 uderzeń/min.)



Ryc. 2. Częstotliwość oddechów przed i po treningu Schulza. (Norma: 12-16 oddechów/min.)



















Autorzy tego numeru

Barbara Adamczuk - ur. 1961 r. w Oławie. Studiowała pedagogikę specjalną w zakresie edukacji elementarnej na Uniwersytecie Opolskim. Absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. Pracuje z dziećmi w przedszkolu nr 3 „Bajka” w Oławie, gdzie mieszka. Interesuje się harmonią dźwięków muzyki poważnej.

Krystyna Boroń - ur. 23.01.1983 r w Przemyślu. Ukończyła AWF we Wrocławiu, kierunek fizjoterapia, absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych, obecnie na II roku studiów doktoranckich na AWF. Głównym przedmiotem zainteresowań zawodowych Krystyny jest wdrożenie technik relaksacji (wizualizacja, autosugestia) do fizjoterapii w ramach opanowywania bólu. Interesuje się dekoracją wnętrz i psychologią.

Joanna Hané - ur. 7 sierpnia 1977 r. w Szczecinie. Ukończyła Liceum Sztuk Plastycznych w Szczecinie oraz Wydział Nauk Pedagogicznych i Społecznych Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Zielonej Górze. Po studiach, oprócz warsztatów artystycznych, zajmuje się m.in. czytaniem, malowaniem, pieczeniem, niedawno kupiła sobie kolorowe kredy w celu ubarwiania chodników.

Halina Komór - ur. w 1962 r. - mieszka i pracuje we Wrocławiu. Ukończyła pedagogikę wczesnoszkolną na Uniwersytecie Wrocławskim, pracuje w przedszkolu, absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych, sympatyczka i uczestniczka Ośrodka Spotkań Akademii Życia we Wrocławiu, członek założyciel Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”.

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

Piotr Łapiński - ur. 02.12.1967 w Kaliszu. Absolwent Szkoły Oficerskiej Służby Więziennej, Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego, Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław. Pracę doktorską obronił na AWF w Poznaniu. Starszy wykładowca w randze kapitana w Centralnym Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu oraz opiekun Pracowni Promocji Zdrowia. Zainteresowania dotyczą aktywnego stylu życia, nurkowania, trekkingu, *nordic walking*, pływania, jogi, badmintonu i kolarstwa górskiego.

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

Joanna Pawlaczek - ur. 06.05.1975 r. Ukończyła studia prawnicze na Uniwersytecie Wrocławskim, absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. Sympatyczka i uczestniczka Ośrodka Spotkań Akademii Życia we Wrocławiu, członek założyciel Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. W każdej sytuacji widzi lepszą stronę. Marzy jej się hodowla rudyh kotów i złotych rybek. Duszę otwiera na muzykę, serce dla ludzi, a ciało i umysł na rozwój.

Iwona Szymańska - ur. w 1962 r. - mieszka i pracuje w Legnicy. Ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu, wydział Turystyki i Rekreacji. Absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. Od 24 lat pracuje w szkole, gdzie realizuje swoje pasje: uczy geografii, ochrony i kształtowania środowiska, a obecnie wychowania fizycznego, do którego wprowadziła relaksację, jest nauczycielką dyplomowaną. Uwielbia spływy kajakowe, które pozwalają na głęboki kontakt z przyrodą, wodę, słońce i ruch, lubi podróże również te wewnątrz siebie.

Katarzyna Torzyńska - ur. w 1983 r. w Kaliszu. Ukończyła wychowanie fizyczne na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. Od kilku lat prowadzi swój zespół tańca eksperymentalnego, uczestniczyła w wielu warsztatach związanych z „pracą z ciałem”, zainteresowana tańcem jako środkiem do własnego rozwoju oraz dialogu interpersonalnego.



Nie wychodząc za drzwi,
Możesz poznać świat.
Nie wyglądając przez okno,
Możesz dojrzeć Tao niebios.
Im dalej wychodzisz
na zewnątrz,
Tym uboższe staje się
twoje poznanie.

Lao-tse

Redakcja:
Lesław Kulmatycki, Renata M. Niemierowska

Opracowanie graficzne: MC-K.

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

Adres Redakcji:

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

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

