

PRZESTRZEN^r

- 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, jednocząc, 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).

Powtórzone 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 Technik 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 Podyplomow-
ych Studiów
Technik Relaksacyj-
nych, firmowanych
przez Akademię
Wychowania
Fizycznego
we Wrocławiu.**

Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych

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, określany 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 narodzin 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 wyobrażnię 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 samoregułującej, 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 bezcenną równowagę, lub przywracać utraconą harmonię pomiędzy jednostką, a życiem świata, pomiędzy kosmicznymi, wewnętrznymi, zaburzonymi siłami makrokosmosu, 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 archa-

icznej 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 jakimś 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 zawdzięczamy 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), kartezyjskiego, liniowego rozumienia przebiegu choroby i klasycznej mechaniki newtonowskiej. Jest on postacią deterministycznego monizmu materialistycznego, (wyznawanego 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 teoretycznych, 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 me-

dobni, jak wytworzona w tej samej fabryce 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]



wyobraźnia
myśl
koncentracja
energia
napiecie
rozciągnięcie
emocje
blokada
równowaga
oddech
dotyk

poziom transpersonalny

medytacja
marzenie senne
duchowość
kreatywność
asertywność
komunikacja
uczucia
mit
baśń
symbol
intuicja

poziom psychosomatyczny

poziomy relaksacji

chanicznego - wywołującego poddające się obserwacji objawy.

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 po-

Kolejny, redukcjonistyczny model choroby i organizmu rozważany przez Wulffa, opiera 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 przyrodężywioną 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 częściowymi. Ustalają jedynie kryteria częściowe, 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

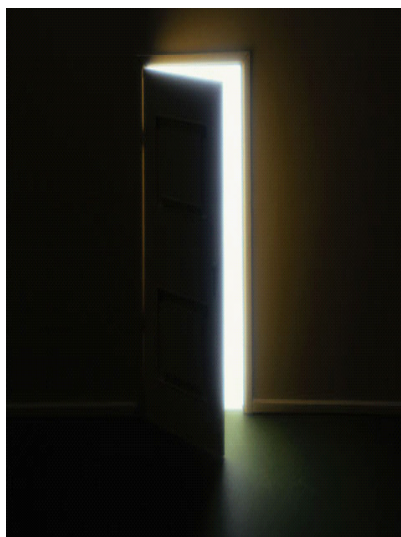
zdrowia psychicznego uznać harmonijny proces integracji psychotycznych przeżyć i doświadczeń, wydaje się dobrze korespondować z teorią dezintegracji pozytywnej K. Dąbrowskiego i jej postulatem, aby przez zdrowie psychiczne rozumieć zdolność do wielopłaszczyznowego i wielopoziomowego rozwoju psychicznego.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

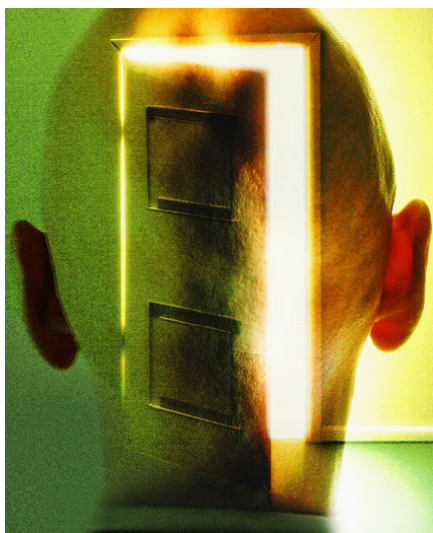


systemem naturalnym, stanowiącym hierarchiczny układ podsystemów, poczynając od poziomu nieliniowych, kwantowych i falowych zachowań cząstek elementarnych, atomów i struktur molekularnych, komórek, tkanek, narządów i ich systemów; jest też przede wszystkim układem całościowym, dynamicznych relacji między 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 dwa zawierają, 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 żadnych 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, niszczona, 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 nieuświadomionej, 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 podejmowaniu 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 tworzyć, 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 misterii 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, *Eksplozja świadomości*. Przeł. K. Przechrzt, 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



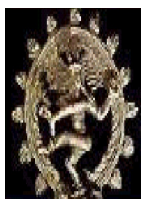
jeżeli zdołasz spostrzec
swą własną naturę
okaże się ona właściwym
działaniem umysłu

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 opisanie 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 prze-



plywu 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, niepoahamowanymi 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 nadmiar**

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 różnych 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 jazzowy, 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-tanec, który sprostac 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 wogi, 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 prześledzić **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



zmierza 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.

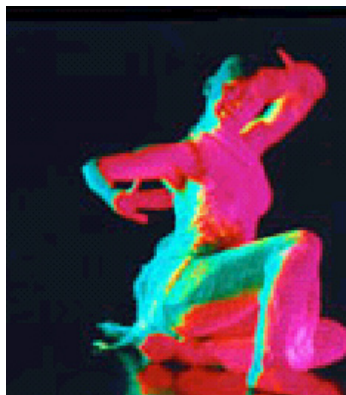
- W działalności ruchowej należy przechodzić do krańcowych możliwości w zwijaniu (skupianiu) całego ciała i rozwijaniu (rozprostowywaniu) ciała, a także sięganiu tułowiem i kończynami jak najdalej w przestrzeń. Zanikają tu tradycyjne wyizolowane płaszczyzny ruchu (strzałkowa, czołowa, poprzeczna), natomiast 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 konfrontację 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, drzeźniącymi 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*”.

Sila 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]

PIŚMIENICTWO:

- [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.
Szyszko -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.)

propozycja warsztatu tańca relaksacyjnego

SCHEMAT WARSZTATU TANECZNEGO:

BRAMA ODDECHU
PRZEBUDZENIE
PROMIENNY DOTYK-AUTOMASAŻ
GESTOWA WIZYTÓWKA
ELEMENTY TECHNIKI-FORMA
REALIZACJA GŁÓWNEGO TEMATU WAR-
SZTATU
WYCISZENIE-ROZCIĄGANIE
WYKRZYCZENIE TANCERZA
DISKUSJA



Każdy warsztat zawierać będzie stałe elementy realizowane zgodnie z powyższym schematem. Przewidziany czas zajęć, to około trzy godziny. Wprowadzenie stałych elementów ma na celu zapewnienie poczucia ciągłości, możliwość intensywniejszej pracy nad danym elementem.

Zadania w poszczególnych tematach warsztatu dobrane są tak, by rozwijać konkretną sferę pracy w tańcu, mając na celu uświadomić bogactwo środków, ja-

kie można w tańcu zastosować. Oparte są w dużej mierze na zasadach tańca twórczego, wspomnianych w rozdziale o edukacji tanecznej Labana. Jednak są to propozycje, które ulegać powinny weryfikacji w zależności od grupy, od indywidualnych możliwości uczestników. Prowadzący powinien wykazać się niezwykłą czujnością i zaso-
bom komplementarnych zadań.

OPIS POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI WARSZTATU

BRAMA ODDECHU

Zajęcia rozpoczynają się od chwili skupienia na oddechu w pozycji leżącej, od wyobrażenia sobie przepływu oddechu i energii wewnątrz ciała. To chwila na uświadomienie sobie, że oddech nierozdzielnie związany jest z każdym najmniejszym ruchem wykonywanym przez tancerza. To czas na ujrzenie początku ruchu w oddechu, w myśl zasady, że wszelki taniec rozpoczyna się wewnątrz, a nie w mięśniach.

Cele:

- Przygotowanie do przeżywania warsztatu tanecznego „byciem tu i teraz”. Zadeklarowanie swojej cielesności pełnej koncentracji na uwolnienie z niej napięć i stresów, skumulowanych podczas trudów dnia codziennego, rzeczywistości pozostawionej za drzwiami sali.
- Przełączenie się na odczuwanie wewnętrzne. Obudzenie myśli tych uśpionych, nieaktywnych części ciała, które poprzez bierne, zautomatyzowane wykonywanie codziennych czynności tracą sposobność do aktywnego i świadomego uczestnictwa w obcowaniu z przestrzenią.
- Pogodzenie się ze swoją fizycznością. Zagwarantowanie jej pełnej akceptacji, mające na celu wydobyć z tancerza ruchu autentycznego, niepoddanego wcześniejszej estetycznej analizie.
- Skupienie się na sobie, przy jednoczesnym odczuwaniu obecności innych osób. Umiejętne dzielenie przestrzeni z resztą tancerzy, którzy każdorazowo stają się elementami wspomnianej przestrzeni, jak również współtwórcami ruchu, gdyż w sposób pośredni, czasem bezpośredni, mają na niego wpływ.

PRZEBUDZENIE

Dalej w pozycji leżącej, energetyczne „doładowanie” ciała poprzez rozciągnięcie i wydłużenie poszczególnych części ciała w różnych kierunkach. Chwilowe wytrzymanie napięcia tak, by na przy-

kład noga znajdowała się minimalnie nad podłogą, przy pełnym rozluźnieniu reszty ciała.

Cele:

- Świadome kierowanie napięciem i rozluźnieniem ciała.
- Odczuwanie różnic w bodźcach dochodzących z rozluźnionych części ciała w trakcie napinania wskazanej.
- Obserwowanie zmiany oddechu podczas wykonywania napięcia mięśni, dostosowanie go do wykonywanej pracy, bez blokowania oddechu.
- Przygotowanie poszczególnych części ciała do pracy.

PROMIENNY DOTYK

Wykonanie automasażu. Rozpoczynając od roztarcia i rozgrzania rąk. Następnie wykorzystując różne techniki, np. głaskanie, oklepywanie, wibracje, czy ugniatanie itp., kierować ruchy od głowy w kierunku stóp.

Cele:

- Pobudzenie zakończeń nerwowych w poszczególnych częściach ciała, by bezpośrednio przez dotyk „przypomnieć” o ich udziale w ruchu.
- Rozgrzanie mięśni, stawów, ścięgien do wyteżonej pracy.
- Przelamywanie barier związanych z własną cielesnością, wstydem.
- Podnoszenie świadomości ciała.

GESTOWA WIZYTÓWKA

Każdy z uczestników warsztatu przedstawia się przy pomocy ruchu, gestu, który w jakikolwiek sposób będzie bliski jego osobie. Ruch ma za zadanie uwidocznienie jakiejś charakterystycznej cechy charakteru, nastrój, czy chociażby ulubione zwierzę. „Wizytówka” jest stała dla każdej osoby, Z każdymi zajęciami będzie rozbudowywana o nowy gest- ruch, tak by stworzyć charakterystyczną sekwencję ruchów. Na początku inni uczestnicy mogą powtarzać i uczyć się gestów.

Cele:

- Integracja grupy przez ruch. Odtwarzanie stające się współtworzeniem.
- Utożsamienie własnej osoby z ruchem. Nadanie znaczenia ruchowi.
- Rozwijanie pamięci ruchowej.

ELEMENTY TECHNIKI - FORMA

W zależności od późniejszej intensywności warsztatu należy odpowiednio rozgrzać organizm, wykorzystując do tego zapoznanie z podstawowymi elementami techniki tańca współczesnego. Wprowadzenie ćwiczeń ogólnorozwojowych zaczerpniętych z różnych technik tanecznych.

Cele:

- Poprawa napięcia mięśniowego, kształtowanie siły mięśniowej, wytrzymałości ogólnej, niezbędnych do pogłębiania świadomości ciała i rozwoju umiejętności tanecznych.
- Podnoszenie ogólnej sprawności ciała, przydającej się nie tylko na tanecznych zajęciach.
- Wyrabianie nawyku bezpiecznego podejmowania ruchu.
- Zapoznanie się z techniką.



REALIZACJA GŁÓWNEGO TEMATU WARSZTATU

W tej części będzie realizowane główne zadanie danego warsztatu, przy pomocy konkretnych, ukierunkowanych ćwiczeń i zadań. Ta część w bezpośredni sposób aktywizuje tancerza do twórczej i kreatywnej pracy, wglądu w siebie, pracy w grupie, przelamywania barier i szeroko pojętego odkrywania.

TEMATY POSZCZEGÓLNYCH WARSZTATÓW

IMIENNA UKŁADANKA
FALOWANIE W PRZESTRZENI
PRACA Z PŁASZCZYZNAMI
PODĄŻAJCIE ZA MNĄ
PŁOMIENNA INSPIRACJA
SKONTAKTUJMY SIĘ

WYCISZENIE, ROZCIĄGANIE

Wyciszenie po twórczej pracy częściowo będzie miało charakter ćwiczeń ukierunkowanych na poprawę gibkości, po części ćwiczeń uspokajających, sprzyjających lepszemu zrelaksowaniu ciała i umysłu. W trakcie rozciągania skupienie na kierowaniu oddechu w miejsca objęte napięciem. Spokojne, świadome rozluźnianie.

Cele:

- Przeżycie stanu głębokiego zrelaksowania.
- Pokonywanie barier własnego ciała. Stawianie małych celów, możliwych do osiągnięcia, tak by widoczne efekty podnosiły samoocenę.
- Kształtowanie umiejętności wyciszenia się i skupienia na konkretnej czynności.
- Zdyscyplinowanie ciała, podnoszenie granicy wytrzymałości.

WYKRZYCZENIE TANCERZA

Wszyscy uczestnicy warsztatu w pozycji stojącej wykonują ruchy rąk pokazywane przez prowadzącego. Wykonują pracę rąk z odpowiednimi oddechami. Ostatni wdech kończy się „wyrzuceniem” wszelkich pozostałych napięć i stresów poprzez wspólne wydobywanie głośnego dźwięku i wprowadzenie całego ciała w wibrację.

Cele:

- Rozluźnienie ewentualnego napięcia psychicznego i mięśniowego powstałego podczas warsztatu.
- Uzewnętrznienie emocji, „werbalne” wydobywanie tancerza, wyładowanie.
- Przystawienie na tryb wewnętrznego wyciszenia.

DYSKUSJA

Podsumowanie warsztatu we wspólnie podjętej rozmowie, dotyczącej przeżyć, spostrzeżeń, uwag.

Cele:

- Werbalizacja doświadczenia oraz chęć podzielenia się nim z innymi warsztatowiczami.
- Zbadanie zaangażowania uczestników.
- Rozbudzenie zaufania do innych tancerzy.



POSZCZEGÓLNE TEMATY CZĘŚCI GŁÓWNYCH

TEMAT 1

WYRAZISTA IMIENNA UKŁADANKA

Zadanie 1: MOTTO

Tancerz utożsamia się z wcześniej dopasowaną „gestową wizytówką”. Na kartach papieru napisane są pierwsze litery imion. Zadaniem grupy jest ułożenie możliwie sensownego wyrazu, lub zdania, motta grupy, z dostępnych im liter.

Ułożone karty tworzą matrycę do tworzenia gestami. Osoba, której imię zaczyna się na konkretną literę wychodzi przed grupę i uczy kolegów swojej wizytówki. Każda następna osoba zaczyna od zademonstrowania poprzedniej litery i dopiero wtedy pokazuje swój gest, kiedy cały wyraz będzie przyswojony.

Zadanie 2: ODTAŃCZENIE MOTTA

Zatańczenie powstałej etiudy w mniejszych grupach (4-5osobowych). Pozostałe osoby stają się widownią, utrwalają w ten sposób sekwencję gestów.

Zadanie 3: POKAŻ MI EMOCJE

Każda z grup losuje zadanie z wyszczególnionym rodzajem emocji (lęk, samotność, miłość, gniew), którą mają zinterpretować według własnego uznania, odczucia podczas tańczenia etiudy. Mają do dyspozycji różne środki artystyczne, jak dynamikę ruchu, tempo, wykorzystanie przestrzeni, mimikę twarzy, itp. Każda z grup przygotowuje się indywidualnie, by przedstawić swoją interpretację pozostałym, by nie mieli trudności z odczytaniem jej.

Cele:

- Wykorzystanie elementu zabawy do integracji grupy.
- Uświadomienie uczestnikom konieczności pełnego zaangażowania w zajęcia jako współtwórców, współnauczycieli i współtancerzy.
- Rozwijanie pamięci ruchowej, zapamiętywanie poszczególnych elementów układu.
- Aktywizacja wszystkich uczestników.
- Rozwijanie ekspresji ruchowej, umiejętności dopasowania odpowiednich środków artystycznych do konkretnego zadania.
- Kształtowanie samooceny podczas możliwości „publicznego” występu.

TEMAT 2

FALOWANIE W PRZESTRZENI

Zadanie 1: KULA

Każdy tancerz znajduje swój kawałek przestrzeni. Wyobraża sobie, że trzyma w ręku małą kulę. Najpierw kula przetacza się po ciebie, poczym wtaacza się do wewnątrz ciała. Myślą kierowana jest do różnych zakątków ciała. Kula może dowolnie wytaczać się na zewnątrz, zmieniać wielkość kolor, czy tworzywo, z którego jest zrobiona.

Zadanie 2: PŁYNĄCY KRĄG

Stojąc w kręgu, wszyscy trzymają się za ręce. Zainicjowany zostaje przepływ fali - impuls, który powinien dotrzeć do każdego uczestnika. Następnie falowanie okręgu, czyli zmniejszanie jego średnicy, przy jednoczesnym przekazywaniu fali na różne sposoby.

Zadanie 3: TANIEC Z GAZETĄ

Każda z powstałych par trzyma w dłoniach rozpiętą jedną kartkę gazety. Rozpoczynając od marszu w przód i w tył, pary przemieszczają się po całej sali, utrzymując gazetę w napięciu. Jedna osoba z pary staje się sterującym ruchem, to ona decyduje o kierunku ruchu. Druga osoba podąża za nią, wsłuchując się w delikatne, nawet najmniejsze impulsy partnera. Gdy osoby już potrafią odczytywać impulsy, zaczynają równoczesny dialog, same bez słów ustalając, kto prowadzi ruch. Dialog odbywa się poprzez powierzchnię gazety, tak by na zewnątrz wydawało się, że gazeta unosi się na fali. Tancerze skupiają się na płynnym dialogu impulsów, tak by gazeta nie uległa przerwaniu, i na tym, by impulsy były również widoczne w ich ruchu.

Zadanie 4: PODWODNY TANIEC

Grupa tancerzy staje na środku sali. Zadaniem jest odtąnczenie etudy (wskazanej przez prowadzącego). Za pierwszym razem ma to być odtworzenie jej w myślach; gdy tylko skończą, zaczynają ją tańczyć najwolniej jak potrafią, również z zamkniętymi oczami. Dwie osoby wychodzą z sali, następnie wbiegają, trzymając rozciągniętą między sobą folię malarską i przykrywają nią tańczących. Nie przerywają tańca, folia unosi się nad ich głowami.

Zadanie 5: USKRZYDLENIE

Każda osoba otrzymuje swoją folię. Wyobrażają sobie, że folia to skrzydła unoszące się w powietrzu, bądź obłok wzbijający się wysoko nad ziemią. Folia może stać się przedłużeniem ruchu, jego inspiracją, inicjatorem, czy nawet instrumentem, który wprowadzi dźwięk do uskrzydłonego tańca.

Cele:

- Umiejętne słuchanie partnera.
- Rozwijanie płynności ruchu, ekspresji ruchowej, wyobraźni.
- Umiejętna praca w grupie, dążenie do wspólnego celu.

TEMAT 3

PRACA Z PŁASZCZYZNAMI

Zadanie 1: CZTERY STRONY ŚWIATA

Zapoznanie się z krótką etiudą taneczną zbudowaną ze swingów, elementów wymagających pracy w parterze, gdzie zachowany jest kontakt jak największej powierzchni ciała z podłogą. Zatańczenie etudy przy zmienianiu frontów i wykorzystaniu czterech kierunków.

Zadanie 2: OBUSTRONNIE

Tancerze indywidualnie „przekładają” etiudę angażując drugą stronę ciała, czyli każdy ruch wykonując jakby w lustrzanym odbiciu względem pionowej osi ciała.

Zadanie 3: W PIONIE

Przełożenie tej samej sekwencji ruchów tańczonej w „parterze” na wyjściową pozycję, przy staniu w pionie. Na bieżąco odtwarzanie tych samych elementów w innej płaszczyźnie, przy maksymalnie zbliżonej jakości ruchu.

Cele:

- Zapoznanie się w praktyce z płaszczyznami i kierunkami, w jakich może poruszać się ciało.
- Rozwijanie wyobraźni i pamięci ruchowej. Samodzielne rozwiązanie problemu.



TEMAT 4

PODĄŻAJ ZA MNĄ

Zadanie 1: BĄDŹ MOIM LUSTREM

W parze jedna z osób jest inicjatorem ruchu, decyduje o jego formie, kierunku, dynamice, wykorzystaniu przestrzeni. Druga osoba stara się wiernie naśladować ruchy partnera. Osoba prowadząca skupia się na aktywizacji ruchu w różnych płaszczyznach. Świadomie kieruje ruchem,

z wykorzystaniem „parteru”, pozycji wysokich i pół wysokich.

Zadanie 2: POŁĄCZENI

Każda osoba z pary otrzymuje po dwie elastyczne gumy. Jedną z gum przymocowują pomiędzy nadgarstkami, drugą między kostkami. Jak w poprzednim zadaniu jedna z osób jest inicjatorem ruchu, a druga będąc lustrzanym odbiciem naśladuje ruch. Utrudnienie polega na tym, że guma powinna cały czas pozostać w napięciu, co sprawia, że ruch staje się obszerny i zajmuje większą przestrzeń.

Zadanie 3: TANDEM

Tym razem jedna guma będzie przyczepiona do dwóch osób równocześnie. Rozciągać się będzie pomiędzy nadgarstkami i kostkami partnerów. Jednak ruch nie odbywa się na zasadzie lustrzanego odbicia, tylko przeciwnego kierunku. Gdy osoba inicjująca ruch wykonuje ruch w przód, partner wykonuje ruch przeciwny do tyłu. Również guma cały czas powinna być napięta i zachowany dystans pomiędzy partnerami.

Zadanie 4: GDZIE JEST LIDER

W mniejszych grupach, które stoją na kształt rombu, wyłania się Lider, który stojąc tyłem do grupy prowadzi ruch. Liderem każdorazowo staje się osoba stojąca z przodu grupy, czyli po widocznej zmianie kierunku przez poprzedniego Lidera. Wszelkie środki dozwolone, to znaczy, że Lider może wykorzystać całą przestrzeń, ruch, dźwięk, czy słowo.

Cele:

- Współpraca z partnerem i grupą. Budowanie więzi u współtworzących zajęcia.
- Rozwijanie wyobraźni ruchowej i świadomości ciała w przestrzeni.



TEMAT 5

PŁOMIENNA INSPIRACJA

Zadanie 1: KANCIASTA CHODYTACJA

Tancerze zaczynają od wypełniania przestrzeni maszerując. Pokonują przestrzeń zdecydowanie, w pełni świadomi wybranego kierunku chodu.

Wzrok mocno skierowany przed siebie, obserwują uważnie otaczającą przestrzeń. Zwracają uwagę na inne osoby, nie doprowadzając do kolizji. Starają się poruszać po liniach prostych, z dynamicznymi zmianami kierunku. Od czasu do czasu powinni się zatrzymać, przyjmując coraz to inną „kanciastą pozycję”. Te pozycje, to takie konfiguracje ciała, by kształt był jak najbardziej kanciasty.

Zadanie 2: TANIEC Z PŁOMYKIEM

Każdy dostaje swoją świeczkę i znajduje bezpieczny kawałek przestrzeni. Płomyk daje ciepło, energię, ogrzewa, staje się inspiracją. Tancerz zaczyna bezsłowny dialog z płomieniem, poruszając się w jakości ruchu o charakterze staccato, czyli ruchy cięte, ostre, energiczne, kanciaste, przerywane. Ma to być przeciwieństwo ruchów stosowanych przy warsztacie „Falowanie w przestrzeni”.

Zadanie 3: CIEN

Każdy ma za zadanie stworzenia sekwencji ruchów-etiudy, o energicznym charakterze, cały czas mając na uwadze charakter ruchu i dialog, inspirację płomieniem.

Zadanie 4: TEATR CIENI

W dwóch grupach warsztatowicze pracują nad krótkim spektaklem teatru cieni, który zaprezentują grupie stojąc za płachtą rozświetloną reflektorem. Ustalają wspólny temat, wczuwają się w role choreografów, „przydzielają role”, czuwają nad plastyką scenki. Mogą wykorzystać etiudy z poprzedniego zadania, by ruch i plastyka odegrały najważniejszą rolę.

Cele:

- Rozbudzenie inwencji twórczej i umiejętności pracy w zespole.
- Powiększenie zasobu środków artystycznych, poprzez wskazanie uwagi na zróżnicowanie artykulacji ruchu i zmiennej dynamiki.
- Umiejętne wykorzystanie przestrzeni oraz praca z przyborem.
- Podnoszenie pewności siebie podczas bycia na „scenie” jako istotna część całości.

TEMAT 6

SKONTAKTUJMY SIĘ

Zadanie 1: GAŚNIENICE

Przetaczanie się po partnerze. Jedna z osób leży na podłodze, druga kładzie się prostopadłe na niej (na wysokości brzucha). Osoba na dole powoli przetacza się w wyznaczonym kierunku, tak by „zrzucić” z siebie partnera. Osoba na górze jest

zupełnie rozluźniona, poddaje się osobie przetaczającej. Gdy stoczy się, od razu następuje zamiana ról. Cały czas uważają na bezpieczeństwo partnera i reagują na ewentualne uwagi.

Zadanie 2: TRYBIKI

Wspólne przetaczanie się w jednym kierunku. Jedna z osób leży na podłodze, druga kładzie się na niej równolegle. Obydwie osoby mają za zadanie przetoczyć się o sto osiemdziesiąt stopni, z tym, że górna osoba nie może nawet przez chwilę wesprzeć się o podłogę. Obydwie osoby starają się jak najwolniej przetaczać i wykorzystać jak największą powierzchnię styku ich ciał. Jest to trudne zadanie, ale możliwe do wykonania. Partnerzy wspólnie muszą poszukiwać sposobu na rozwiązanie go.

Zadanie 3: PAJĄK NA TRYBIKU

Jedna z osób leży jak w poprzednich zadaniach i również powoli przetacza się o sto osiemdziesiąt stopni, w dowolnym kierunku. Natomiast druga osoba ma znacznie utrudnione zadanie, gdyż wspiera się na leżącym jak najmniejszą powierzchnią styku, czyli tylko na samych dłoniach i stopach.

Zadanie 4: PRZYJMOWANIE CIĘŻARU

W parach osoby stają naprzeciwko siebie. Jedna z osób opada na partnera, oddając mu część swojego ciężaru ciała, przy czym stopy pozostają w tym samym miejscu. Druga przyjmuje go, zapierając się, by nie stracić równowagi. Powinny uzyskać taki efekt, że osoba opadająca jest poza pionem i całkowicie zależna od partnera. Na początku proste przechwytywanie rękami i opieranie korpusu partnera o klatkę piersiową. W miarę zwiększania wzajemnego zaufania i wyczuwania możliwości przejęcia ciężaru, pary wprowadzają inne sposoby „przejęcia” ciężaru partnera. Osoba przyjmująca poszukuje różnych ustawień, w których bezpiecznie będzie przyjąć partnera tak, by z powrotem doprowadzić go do pionu.

Zadanie 5: PRZEJMOWANIE CIĘŻARU

Tym razem zadaniem jest całkowite przejęcie ciężaru współwiczającego. Jednak nie na zasadzie dźwigania samymi mięśniami, tylko na takim przyłożeniu środków ciężkości, by jeden znalazł się bezpośrednio pod drugim. Chodzi o uzyskanie efektu lekkości przy przenoszeniu osoby, wykorzystując dźwignię szkieletu. Tancerze sami muszą znaleźć wygodny dla obojga sposób na przeniesienie.

Zadanie 6: WSŁUCHAJMY SIĘ W IMPULSY

Podążanie za impulsem przekazywanym dłonią przez partnera. Osoba dotknięta reaguje na niego w dwojaki sposób: podążając za nim, bądź oddalając się od niego, w zależności jak się umówią. Osoba dostająca impuls stara się dokładnie zareagować ruchem danej części ciała, przy jednoczesnym wyizolowaniu reszty ciała.

Zadanie 7: ROZMOWA IMPULSÓW

Partnerzy naprzemiennie obdarowują się impulsami, przechodząc w płynny dialog. Kolejność nie jest ustalona, jednak bez dominacji którejkolwiek ze stron. Tancerze wsłuchują się w siebie tak, by płynnie przechodzić od akcji do reakcji i na odwrót.

Cele:

- Podnoszenie świadomości ciała. Wycucie ciężaru, lekkości swojego ciała i osoby partnerującej. Umiejętność pracy z różnymi osobami bez względu na osobiste sympatie
- Przełamanie bariery zaufania do drugiej osoby, bariery dotyku. Kierowanie się zasadą empatii - traktowania partnera w taki sposób, w jaki sami chcielibyśmy być traktowani. Dostrzeganie wspólnego celu i dążenie do jego osiągnięcia.
- Poznawanie możliwości swojego ciała i dostosowanie ich do różnych sytuacji przejmowania ciężaru drugiej osoby. Podejmowanie „bezpiecznego ryzyka” bez nadużywania zaufania partnera.



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 używające 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-



świadczanie” 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, Jed-

nia „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)”

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 „*Poziomy 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 rozróżniać 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 związki 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.

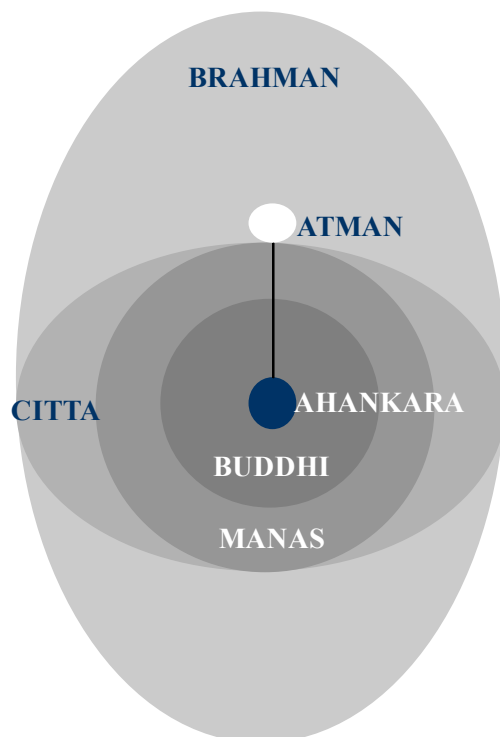
Wschód- Zachód

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 drżące 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 parapsychicznych angielski uczony 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]

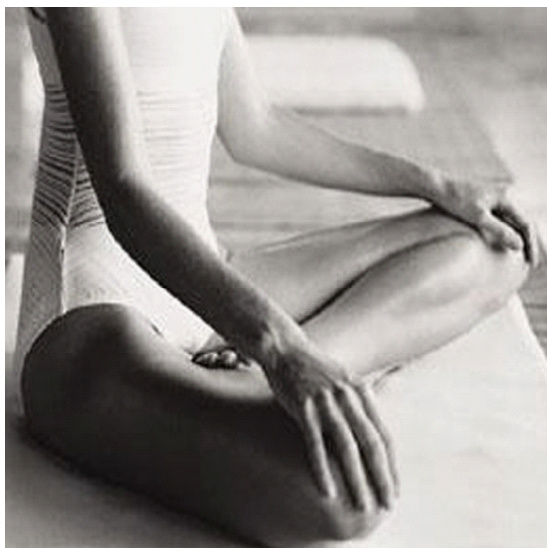
W związku z próbami odpowiedzi, człowiek Wschodu wypracował cały system określonych procedur, technik alchemicznych i ćwiczeń medytacyjnych, które od tysiącleci stanowią praktyczne wskazówki i metodologiczne ramy dla poszukujących. Zdawać

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.

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.

„Wszelkie świat już nie istnieje, a przenosząc własny proces na plan kosmologiczny stanąłby wobec totalnej resorpcji form kosmicznych w pierwotnej substancji (*prakryti*), innymi słowy, powrotu do nieodróżnicowanego stanu sprzed Stworzenia”. [12] Joann Gottlieb 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

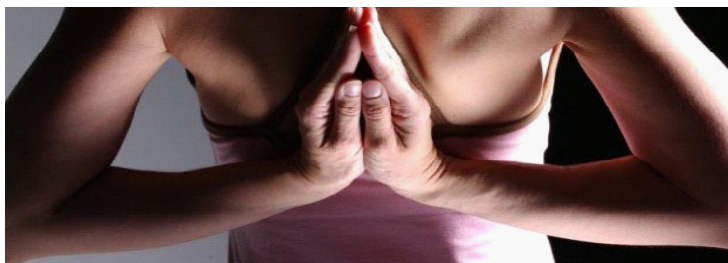


spokoju, silnego poczucia jedności ze światem, zatopienia i pogrążenia się w otaczającej przyrodzie. [14] W jednej z prac będących rezultatem kolejnego seminarium Instytutu, Dalaj Lama przedstawia różne poziomy świadomości, ale za „podstawową” (sanskryt. *alaya*) uważa taką, która stanowi „podstawę zarówno 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]

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

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 indywidualu-



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-

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 częstką czegoś znacznie większego, nieskończonego, jest częstką świadomości kosmicznej. Dzięki tej częstce, 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 stadiach:

1. Stan zagubienia, nieaktywności, przygnębienia lub ośpienia umysłu – *moodha*.
2. Stan nietrwałości i rozproszenia umysłu – *kshipta*.
3. Stan pośredni między stanem stałości a rozproszenia umysłu – *vikshipta*.
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 („Sie”, „Cała 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”, Zygmun 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



„W ten sposób doszłście do maleńkiego problemu, który was niepokoi. Stajecie się zbyt szybko niecierpliwi. Ta gąsienica je po to, by rosnąć.”

S.K.Benedict

Wzrost, przeobrażanie się, rozwój – to przyrodzone właściwości organizmów żywych, także człowiek im podlega. Ponieważ nie wzrastamy na pustkowiu, jesteśmy od początku narażeni na wpływy otoczenia. I tak wrastamy w otoczenie, a proces ten zwany jest socjalizacją. Od początku jesteśmy w sytuacji edukacyjnej. Otoczenie wysyła w naszą stronę bodźce, na które my odpowiadamy, uczymy się odpowiadać. Otoczenie oczekuje pewnych odpowiedzi, uczymy się więc zaspokajać te oczekiwania, bądź uczymy się je omijać i obserwujemy co się stanie, gdy na nie nie odpowiemy tak, jak to jest spodziewane. Przedstawiony model jest prosty, jednak stwarza nieograniczone możliwości rozwiązań.

Z tą naturalną kreatywnością ludzką związaną jest idea warsztatów artystycznych. Bazują one także na przekonaniu, że pozostawianie śladów, wizualnych i manualnych znaków obecności, to coś równie naturalnego.

Dla mnie jest to najbardziej inspirująca i najbliższa mi metoda świadomej edukacji. Świadomej – czyli intencjonalnej, zaprojektowanej.

Kilka lat temu odbył się mój pierwszy warsztat „Motyl i mali ludzie”. Pamiętam, że byłam wtedy bardzo przejęta, bardzo mi zależało na tym, aby to się wydarzyło i aby było wydarzeniem.

Warsztat ten miał miejsce w Pracowni Edukacji Twórczej Eugeniusza Józefowskiego (co ma duże znaczenie). Rozpoczęłam go od przeczytania opowieści S. K. Benedict „Motyl i mali ludzie” (z niej pochodzi cytat rozpoczynający ten artykuł). Jest to prosta historia. Mali ludzie mieszkają w kraju Stwórcy, który, aby ich czegoś nauczyć zsyła im mały problem – głodną gąsienicę. Ludzie są przerażeni, że pochłania ona tak troskliwie

Joanna Hanć

przestrzeń do wzrastania warsztaty artystyczne

pielęgowane przez nich rośliny. Postrzegają ją jako bezduszne, wzbudzające odrazę stworzenie. Zadają pytanie Stwórcy, co mają czynić. On odpowiada im, że muszą się nią opiekować, otaczać ją pięknem, a wówczas nauczą się czegoś. Ludzie są zasmuceni, gdy gąsienica zasypia, zamienia się w kokon, myślą, że czegoś nie dopilnowali, ale po jakimś czasie motyl, który wyklął się z kokonu daje im zrozumienie całej historii. Zachwyceni ludzie słyszą od motyla słowa: „Wszystko, co u mnie zobaczyliście, jest rezultatem waszej troski o mnie, waszego myślenia i nauki o pięknie.”



Podczas czytania tej historii materiały mające być budulcem warsztatu leżały przykryte płachtą; gdy przeczytałam tekst o motyłu odsłoniłam je. Była to spora ilość koralików, guzików, nitek, tasiemek, koronek, szmatek w kratkę i w kwiatki, grubych i cienkich itd. Dla dzieci (nawet, jeśli urosły), które lubią zaglądać do skrzyneczek z guzikami i nićmi był to bardzo miły widok. W pomieszczeniu wypełnionym muzyką uczestnicy zszywali, sklejali, składali amulety, z wiarą, że to, co

ich teraz niepokoi, martwi i boli, otoczone dobrymi myślami, przerodzi się w „motyla” – coś nieoczekiwanego i pięknego, a poprzedzające ten stan troski zostaną zrozumiane. Następnie, po wykonaniu amuletów, przekazywaliśmy sobie miseczkę z pigmentem i na dużym kawałku materii, bezpośrednio dłońmi, malowaliśmy motylo-podobny kształt (jeśli kilka osób o rozbudzonych zdolnościach manualnych maluje motyla, to taki właśnie kształt powstaje). Najbardziej przypominał on (ślady palców) siatkę topograficzną górzystego terenu. Na powstałym mapo-motylu każdy znajdował miejsce dla swojego amuletów. Symbolicznie takie umieszczenie amuletów było związane z lotem motyla do góry, czyli z kierunkiem, gdzie zwracamy swe pragnienia.

Dla osoby patrzącej z zewnątrz, która przyglądałaby się tym działaniom, wyglądałoby to może niedorzecznie (oczywiście, to zależy od tego, kim byłaby ta osoba). Pytanie: po co? – jest tu nie na miejscu. Po co? – po to, aby na chwilę chociaż znaleźć się w rzeczywistości poza społecznymi schematami. Pobyć razem, choć jesteśmy tak różni, aby dla każdego znalazła się przestrzeń. Tym istotnym zadaniem prowadzącego jest zadbać o to, by każdy mógł się tam znaleźć/odnaleźć i być – po prostu. Poza ocenami. Każdy może opowiedzieć o swojej pracy, o wspólnej pracy, pracach pozostałych uczestników, ale dobrze gdyby było to dalekie od wartościowania ich pod względem estetycznym. Pomyślałam teraz



o tym, ile to razy, jakieś dzieci pytały mnie podczas warsztatów: czy ładnie? Ładnie? A tak ładnie? Zawsze odpowiadam – ładnie, albo bardzo ładnie. Jak się z tego wytłumaczyć? Skoro ktoś potrzebuje usłyszeć, że „ładnie”, to czemu miałby tego nie otrzymać. Na samym początku zajęć zawsze mówię, że nie będę powstałych prac oceniać i porównywać, niech też nikt nie porównuje swojej pracy z inną. Każdy jest inny, powstaną różne prace i dobrze, aby były jak najbardziej różnorodne, każda będzie mieć swoją wartość, a najważniejsze, aby miała ją dla swojego autora. Dynamika warsztatów artystycznych z dziećmi jest odmienna od pracy z dorosłymi, ale o tym innym razem.

Zazwyczaj materialnym przejawem warsztatów są pewne obiekty, ale mało istotne jest jak będą wyglądać w efekcie końcowym, najważniejszy jest proces i czas, w którym powstają. Już na pierwszym warsztacie, kiedy skończyłam pewnie dość rozległe wprowadzenie i wszyscy zajęli się wyszukiwaniem materiałów do swoich amuletów, nawlekaniem igieł, szyciem... Gdy patrzyłam na to skupienie, to było niesamowite – obserwowanie jak wszyscy wchodzą w tę atmosferę. Na pewno ma to w sobie trochę dziecięcej radości – wszyscy zgadzają się być uczestnikami wymyślonej przeze mnie zabawy.

Ktoś powiedział, że przy tej muzyce zszywając swój amulet i patrząc jak szyją inni, czuje się jak hafciarka, wśród innych hafciarek siedzących przy plemiennym ognisku. Ktoś inny powiedział, że to jest dobry pomysł na imprezę.

Różnicę pomiędzy uczestnictwem w warsztatach a pisanem o nich, można porównać do tej, jaka istnieje pomiędzy czytaniem recenzji filmu, a oglądaniem go, opowiadaniem o muzyce, a dźwiękiem. Warsztaty artystyczne są doświadczeniem tak żywym, poruszającym wiele wymiarów, tak tu i teraz – gdy się dzieją, że opowiadanie/pisanie o nich zawsze jest częściowe.

Jednak usiłuję opisać ten pierwszy warsztat, dlatego, że chociaż odbywał się w warunkach laboratoryjnych – w Pracowni Edukacji

Twórczej, uczestnikami byli studenci i prowadzący pracownię, ale to właśnie ten warsztat pokazał mi pewną możliwość pracy z ludźmi, pewną możliwość kontaktu. I chociaż od tamtej pory do dzisiaj zaprojektowałam i przeprowadziłam kilkadziesiąt warsztatów, tamten pozostaje jednym z istotniejszych, najważniejszych, pamiętnych (każdy kolejny miał swoją wartość).

Piszę o warsztatach artystycznych po raz pierwszy, czasem o nich opowiadam, zapisuję wrażenia powarsztatowe w dzienniku, robię szkice, scenariusze, ale jest to pierwszy tekst publiczny, zaczynam pisać o warsztatach i uznałam, że zacznę od początku, od

pierwszego warsztatu. Tego, który do dzisiaj jest dla mnie dowodem na to, że warto być pedagogiem, budować sytuacje rozwojowe dla siebie i innych, gdzie możliwe jest powstanie czegoś, co „ma kolory lub kształty trochę niekonformistyczne...”

Źródła cytatów:

Benedict Salli Kawennotaki, tłum. P. Ogłędzki, *Motyl i mali ludzie* [w] *Zbiór tekstów indiańskich – Dobro będzie ci dane*, Wydawnictwo Grupy Działań Twórczych, Chodzież 1991
Cortazar J., tłum. Z. Chądzyńska, *W osiemdziesiąt światów dookoła dnia*, Czytelnik 1976



ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci w wieku przedszkolnym

W swojej pracy zawodowej stosuję różne metody pracy z dziećmi przedszkolnymi. Poszukuję nowości. Taką nowością są techniki relaksacyjne. **Pracując z dziećmi w różnym wieku przedszkolnym można stwierdzić, że w grupie dzieci przedszkolnych znajdują się dzieci, które mają kłopoty z koncentracją uwagi, są nadmiernie ruchliwe, są impulsywne, gadatliwe.** Dzieci te sprawiają nauczycielom i ich rodzicom wiele problemów wychowawczych. Często dorośli nie zdają sobie sprawy z istniejących u dzieci problemów i nie wiedzą jaka jest przyczyna niewłaściwego, niegrzecznego ich zachowania, nie wiedzą jak im pomóc. Dzieci nadrucholiwe wymagają ze strony dorosłych dużo więcej uwagi niż inne dzieci. Dzieci te należy nauczyć kontrolowania swojej energii, swojego zachowania. **Chcąc pomóc dzieciom**

należy zorganizować w sali miejsce do działań dzieci, dobrać odpowiednio zabawy ruchowe, ćwiczenia relaksacyjne.

W czasie zajęć z grupą przedszkolaków w wieku czterech lat, od roku stosuję ćwiczenia relaksacyjne, a także zabawy oparte na wizualizacji. Pomagają one małym dzieciom w rozładowywaniu negatywnych emocji, dają możliwość odpoczynku, odprężenia, pokonania stresu, wyciszenie organizmu, pomagają w uczeniu się, polepszeniu pamięci i koncentracji, uczą wiary we własne możliwości. Relaksacja powinna być przeprowadzana w warunkach, które wywołują odprężenie, wprowadzą dzieci w atmosferę spokoju, bezpieczeństwa, wyciszenia. **Zapewnia się dzieciom możliwość wyboru – jeśli dziecko nie chce brać udziału w sesji, to nie należy przymuszać go.** Prowadzący relaksację powinien stworzyć klimat akceptacji i zaufania. Nastroj można wzbogacić przez zapalenie świec, kadzidełek zapachowych. W czasie prowadzenia ćwiczeń relaksacyjnych należy zwrócić uwagę na słownictwo, umiejętność dokładnego nazywania części ciała, pokazywania ich dzieciom, ton głosu osoby dorosłej. **Chcąc pomóc dziecku w relaksacji i odprężeniu, prowadzący musi sam nauczyć się przeżywać to, co stara się dziecku przekazać, aby móc to przeżyć razem z dzieckiem.** Ćwiczenia można połączyć z muzyką, np. poważną, relaksacyjną. Muzyka pozytywnie wpływa na wrażliwość słuchową, dostarcza walorów estetycznych, niweluje stres, wycisza, odpręża. Czas relaksu to siedem minut, żeby odprężenie mięśniowe dało pełne odprężenie psychiczne.



Przykładowe ćwiczenia

Zabawa relaksacyjna z wizualizacją

Dzieci leżą na dywanie, słuchają i wykonują czynności zgodnie z instrukcją nauczyciela.

A teraz proszę, uśmiechnij się szeroko, tak jak tylko potrafisz.

Uśmiechnij się od ucha do ucha. Czy już jesteś gotowy? To rozpocznij,

Uśmiechnij się szeroko! Jeszcze szerzej! Najbardziej jak umiesz! Dosyć!

Rozluźnij usta. Powtórzmy jeszcze raz to ćwiczenie. Czy jesteś gotowy?

Rozpoczynamy! Szeroki uśmiech! Najszerszy

Teraz chcę, abyś mocno zamknął oczy. Wyobraź sobie, że mocno świeci słońce. Czy jesteś gotowy? Rozpoczynamy!

Zamknij oczy! Bardzo mocno! Jeszcze silniej! Najmocniej! Dosyć! Rozluźnij powieki! Powtórzmy jeszcze raz to ćwiczenie. Czy jesteś gotowy? Zamknij zupełnie oczy. Silniej! Ściągnij powieki! Jeszcze! Jeszcze mocniej! Dosyć! Rozluźnij!

Ostatnie ćwiczenie polega na tym, żeby maksymalnie wysoko podnieść brwi, oczy powinny być przy tym zamknięte. Będziesz robił to samo co ja, nie otwierając oczu. Czy jesteś gotowy? Podnieś wysoko brwi! Podnieś je tak wysoko, jak możesz! Jeszcze wyżej! Tak



uśmiech! Jeszcze szerszy!

Szerzej! Dosyć! Rozluźnij usta.

A teraz będziemy „posyłać buziaki”, popatrz jak ja to robię.

Czy jesteś gotowy? Rozpoczynamy! Ściągnij usta. ! Ściągnij je bardzo mocno! Jeszcze! Mocniej, to ma być „duży buziak”! Ściągnij usta najsilniej, jak umiesz! Dosyć! Rozluźnij usta. Powtórzmy jeszcze raz to ćwiczenie. Czy jesteś gotowy? Ściągnij usta! Mocniej! Silniej! Jeszcze mocniej! Dosyć! Rozluźnij usta.

wysoko, jak to jest możliwe! Dosyć! Rozluźnij. Powtórzmy jeszcze raz to ćwiczenie. Czy jesteś gotów? Rozpoczynamy! Podnieś brwi! Jeszcze mocniej! Jeszcze wyżej! Dosyć! Rozluźnij.

Zabawa relaksacyjna

Podróż w krainę wyobraźni. Na dywanie dzieci leżą na plecach, słuchają muzyki relaksacyjnej, np. „Odgłosy dżungli”.

Nauczyciel mówi:

*Położ się wygodnie na dywanie, zamknij oczy,
kiedy usłyszysz muzykę
Udaj się w podróż do krainy wyobraźni.
Jakie widzisz kolory słuchając muzyki?
Po zakończeniu utworu dzieci wypowiadają
się, z jakimi kolorami kojarzyła im się mu-
zyka.*

Twórcza wizualizacja pt. „Złość”

Nauczyciel kieruje wyobraźnią dzieci:
*Wyobraź sobie, że jesteś w pustym pokoju,
zaczyna ogarniać cię złość: twarz się wykrzy-
wia, ręce się zaciskają, całe ciało napina się.
Szybko wyjdź z pokoju do ogródka. Siedzisz
na trawie i bawisz się ze swoim ulubieńcem:
kotkiem, piskiem, a może pluszowym mi-*

Siedzimy wszyscy
w tej ciszy
Siedzimy wszyscy
w tej ciszy
Nikt nas tutaj
Nikt nas tutaj
nie usłyszy.



*siem, czy też lalką; sam zobacz jak teraz wy-
gląda twoja twarz, jak rozluźnione jest ciało.
Postanów sobie teraz, że ilekroć poczujesz
nadchodzącą złość, przerwiesz to co robisz
i szybko wyjdiesz na chwilę do ogródka, do
swojego ulubieńca.*

*A teraz przyjrzyj się temu, co cię złościło, ale
z ogrodu, a nie z centrum swojego gniewu.*

I PAMIĘTAJ: O ILE LEPIEJ CZUJE SIĘ TWOJE CIAŁO, KIEDY NIE DOPUSZ- CZASZ DO SIEBIE ZŁOŚCI!

Na podstawie doświadczeń własnych można stwierdzić, że techniki relaksacyjne mogą być z powodzeniem stosowane w pracy z dziećmi, już w wieku przedszkolnym. Rodzaje technik relaksacyjnych powinny być dostosowane do wieku dziecka i jego możliwości rozwojowych.

Dziecko w wieku 2 – 6 lat dzięki własnej aktywności, stopniowo poznaje fizyczne możliwości swojego ciała, uczy się panowania nad odruchami, kontroluje własne czyny, gesty i słowa. Nauczyciel stosując techniki relaksacyjne w ciągu dnia w przedszkolu, stwarza odpowiednie sytuacje, które uczą dzieci prawidłowo wykorzystywać swoją energię w sposób konstruktywny, umacniają ich wiarę w siebie i własne możliwości.

Relaks stymuluje sprawność umysłu. Korzystnie wpływa na rozwój wyobraźni, zwiększenie koncentracji, uwagi, sprawności umysłowej i pamięci. Pod wpływem relaksacji następują pozytywne i pożądane zmiany fizyczne i psychiczne. W czasie ćwiczeń relaksacyjnych następuje uspokojenie i wyci-

sznienie negatywnych emocji. Całkowite wyeliminowanie złych emocji jest niemożliwe, dlatego nauczyciel podejmuje takie działania, które pomogą dzieciom radzić sobie z nimi.

PIŚMIENNICTWO

Antoszczuk G. *Zajęcia ruchowe w przedszkolu*, wyd. AWF, Wrocław 2004.

Komińska-Bayer, K. Waclawski A. *Relaksacja-
muzyka i ćwiczenia dla dzieci* wyd. AKORD,
Poznań 2006.

Kulmatycki L. *Lekcja relaksacji*, wyd. AWF,
Wrocław 2002.

Materiały z PPP

Vopel K. W. *Latający dywan*, tom I. wyd. Jed-
ność, Kielce 2004.

Wójcicka K. *Z doświadczeń wychowania w
przedszkolu*, wyd. WOM Wrocław 1997.

www.literka.pl

www.google.pl

www.google.pl

Dzieci w wieku przedszkolnym coraz więcej czasu spędzają w przedszkolu, ponieważ rodzice są często „bez reszty oddani swojej pracy”- nie zawsze jest to ich dobrowolna decyzja, lecz najczęściej konieczność dzisiejszych czasów.

Długi pobyt dzieci w przedszkolu, przebywanie w przepełnionych salach, powodują u dzieci coraz większe **zmęczenie i stres**, to wszystko nie pozostaje bez wpływu na dzieci, a co gorsze... bardzo często udziela się on kolejnym dzieciom i zaczyna się swoista „reakcja łańcuchowa”, kiedy negatywne zachowania są powielane i niekontrolowane naśladowane przez kolejne dzieci.

Jeśli dodać jeszcze do tego fakt, że **stale wzrasta liczba dzieci nadpobudliwych**, przysparza to wszystko wielu problemów wychowawczych zarówno rodzicom jak i nauczycielom, ale przede wszystkim źle wpływa na same dzieci, które nie potrafią sobie same z tą trudną sytuacją poradzić.

Rola nauczyciela

Myślę, że niebagatelną rolę mają tu do spełnienia nauczyciele wychowania przedszkolnego: możemy zainteresować dzieci i zapoznać je z technikami relaksacyjnymi, które uatrakcyjnią nasz warsztat pracy, pomogą



nam przywrócić w grupie spokój i miłą atmosferę, a przede wszystkim stopniowo nauczać dzieci panowania nad swoimi emocjami i reakcjami.

Im bardziej my, nauczyciele, „zaufamy” wprowadzanym technikom relaksacyjnym, tym łatwiej, jakby naturalnie „przejmą” je

Halina Komór

program ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci w wieku przedszkolnym

od nas dzieci, gdyż **najlepiej działa dobry przykład nauczycielki**, którą dziecko zna, ufa jej i chętnie naśladuje.

„Złoty środek”

Ćwiczenia relaksacyjne mogą być ciekawą formą zarówno codziennej pracy z grupą, jak również rodzajem terapii dla dzieci nadpobudliwych. Dają możliwość znalezienia „złotego środka” na poskromienie i przekierowanie nadmiaru energii u wielu dzieci; wyciszenie ich i poprawienie koncentracji, a co za tym idzie także korygowanie pewnych



niepożądanych zachowań.

Odpowiednio dobrane i zorganizowane **zabawy ruchowe i ćwiczenia relaksacyjne**, pomogą w nauczaniu dzieci kontrolowania i korzystania z nagromadzonej energii oraz sposobów rozładowania jej w bezpieczny sposób.

„Ucząc dzieci umiejętności odprężania się i znajdowania wewnętrznego spokoju, wzmacniamy w nich świadomość. Dzieje się tak przez: pokazanie im w jaki sposób mogą sobie miło organizować czas, poprawienie ich zdolności do koncentracji, rozwijanie umiejętności w nawiązywaniu znajomości, czy kształtowanie pozytywnego obrazu siebie. Pomagamy dzieciom również w rozwijaniu ich kreatywnych i kognitywnych zdolności.”

Istota relaksacji

Zadaniem technik relaksacyjnych jest dążenie do obniżenia napięcia psychicznego i fizycznego oraz poprawienie ogólnego samopoczucia.

Relaksacja to zarówno obniżenie aktywności nerwowej, jak i brak skurczów mięśni oraz ich ruchu. **W technikach relaksacyjnych nie chodzi o tłumienie siły, energii i uczuć dzieci,** a o zwrócenie uwagi na ich życie wewnętrzne, o „udanie się” do swojego wnętrza i odnalezienie tam siebie, swojego własnego „ja”.

Jest to więc stan przeciwny do reakcji stresowej – stan kiedy pod wpływem świadomie



podjętych działań, tzw. treningu relaksacyjnego dążymy do poprawy naszego samopoczucia i samopoczucia grupy, do dobrostanu, kiedy ciało i umysł są spokojne skoncentrowane, rozluźnione.

Zostało przeprowadzonych wiele badań, które dokumentują pozytywny wpływ technik relaksacyjnych na ogólny rozwój dziecka, ale

i bez nich warto wyjść z założenia, iż korzystne jest uczenie dzieci sposobów osiągania stanu odprężenia i relaksu, tym bardziej, że **dzieci same łatwo zorientują się, że dobrze się czują, że jest im przyjemnie odpoczywać gdy jest cicho,** że łatwiej jest im się skupić na zajęciach, a nam łatwiej jest prowadzić zajęcia, kiedy dzieci są wyciszone, skoncentrowane, a przez to bardziej zainteresowane zajęciami.

K. W. Vopel w książce „*Latający dywan*” pisze, że: „*zajęcia tego typu mogą uspokoić nerwowe i rozkojarzone dzieci, pomagając prowadzącemu w pracy z uważnymi już i zaciekawionymi dziećmi*”. Dzięki większej koncentracji osiągniemy znacznie lepsze postępy w nauce, bardziej rozwiniemy ich zdolności, a przede wszystkim zmniejszymy problemy mające swe źródło w nerwowości, zwiększymy poczucie bezpieczeństwa dzieci, a nawet ograniczymy ilość dziecięcych konfliktów.

Co może pomóc w relaksacji?

Często zdarza się, że dzieci są na początku sceptycznie nastawione do tego, co proponują im dorośli: rodzice, wychowawcy, czy nauczyciele. Warto więc wyjaśnić i pokazać im prawdziwe motywy naszego postępowania. **Dzieci mają prawdziwy instynkt w rozpoznawaniu, z jakiego powodu proponujemy im ćwiczenia odprężające** – ponieważ w inny sposób nie potrafimy skłonić ich do spokoju i koncentracji, czy też sami chcemy być odprężeni, radośni i twórczy. Jako nauczyciele terapeuci jesteśmy dla dzieci wzorem w pełni naszej roli.

Widząc spokojnego i odprężonego nauczyciela, dzieci łatwiej zaciekawią się naszymi zainteresowaniami, przekonaniemi. W mojej pracy pedagogicznej niejednokrotnie zdarzyło mi się zainteresować dzieci jakimś prostym „ćwiczeń relaksacyjnym”, gdy wykonywałam je niby przypadkiem, w czasie, kiedy dzieci miały czas na swobodną zabawę. **Dzieci chętnie podpatrywały ćwiczenie i próbowały je naśladować, gdyż przez przykład i wspólne działanie można o wie-**

le łatwiej zachęcić je, by szukały odprężenia, wyciszenia. Dlatego właśnie wydaje się bardzo istotne, abyśmy stale sprawdzali nasze własne i dziecięce rytmy pracy i spokoju, mobilizacji i rozluźnienia, koncentracji i odprężenia.

Nie bójmy się rozmawiać z dziećmi o tym, co czujemy w stresie i jak można sobie w takiej sytuacji pomóc.

Kolejną ważną sprawą jest wytrwałość; musimy być konsekwentni i systematyczni w naszych działaniach, gdyż stanowi to o ich powodzeniu. Jeżeli tylko raz na jakiś czas przeprowadzimy z dziećmi relaksację, pomoże nam ona zapanować nad dziećmi w danej chwili, ale aby widać było trwalsze i głębsze efekty naszej pracy **nie bójmy się zainwestować swojego i dzieci czasu, w takie - jakby się mogło niektórym wydawać - „nie nie robienie”**. Ćwiczenia takie powinny odbywać się przynajmniej dwa, trzy razy w tygodniu.

Zanim zacznijemy relaksację

Dla zdrowia przedszkolaka i jego prawidłowego rozwoju psychoruchowego ważne jest zaspokojenie naturalnej dla dziecka potrzeby ruchu. Zarówno w domu, jak i w przedszkolu należy więc zapewnić dzieciom możliwość zaspokojenia tej potrzeby, gdyż tylko wyżyte ruchowo dzieci są w stanie „wysiedzieć w miejscu”, wytrzymać jakiś czas bez ruchu i koncentrować się na zajęciach wymagających od nich wysiłku umysłowego.

Dlatego ważne jest robienie choćby kilkunastuminutowych przerw dla ruchowego życia się. W miarę możliwości lokalowych mogą pobiegać, poskakać, lub naśladować pracę drwala, poruszanie się wielkoludów, itp.

Zanim dzieci będą gotowe do wzięcia udziału w relaksacji, muszą najpierw odreagować nagromadzone napięcia i emocje.

Dajmy więc dzieciom możliwość rozładowania napięć i zaspokojenia potrzeby ruchu, oraz doświadczenia kontaktu z innymi, gdyż wtedy łatwiej rozpocząć proces relaksacji:

np. prosząc je, by pokazały jakie są zmęczone, jakie są słabe, czy też jak poruszają się „szmaciane lalki” (w ten sposób uczymy je rozluźniania ciała). **Pierwsze doświadczenie z relaksacją powinny być krótkie, należy stopniowo je wydłużać.**

Dźwięki i głosy w relaksacji

Otacza nas wiele dźwięków, które mają na nas różnorodny wpływ, dziś już nikt nie kwestionuje faktu, że jedne dźwięki pobudzają nas do działania, a inne działają na nas uspokajająco. *„Dźwięk jest nośnikiem wibracji, która równoważy duszę i porusza materię”*.

Dobrze jest jeśli prowadzący mówi spokojnym, łagodnym i przyjaznym głosem.

Tempo mówienia powinno być wolne, a głos odprężony, łagodny i ciepły, aby „podzielić się z dziećmi naszym spokojem”, ale też pewny tego co się mówi, aby przez naszą spójność z tym, co i jak mówimy, pomóc dzieciom w odnalezieniu ich wewnętrznego spokoju. Czasem kiedy nie zależy nam na tym, aby dzieci wszystko dokładnie słyszały, a tylko „czuły nasz spokój i dobrą energię” **korzystny jest szept.**



Dlatego warto pracować z głosem i nad swoim głosem. W sprzedaży jest wiele propozycji kaset relaksacyjnych, warto wybrać takie, które będą nam odpowiadały i będziemy mogli sami z nich korzystać, a jednocześnie będziemy mieli „wzór” do naśladowania.

„Na skutek częstego stosowania ćwiczeń relaksacyjnych wytwarzają się odruchy warun-

kowe, dzięki którym dzieci mogą się szybko zrelaksować, gdy usłyszą samą muzykę”. Dobrze jest mieć **zestaw płyt z muzyką relaksacyjną, która nas i dzieci będzie wyciszać, uspokajać, relaksować**. Jeśli prowadzący będzie zrelaksowany, będzie pełniej oddziaływać na grupę: raz przez muzykę, a drugi raz przez swój spokój, odprężenie, a czasem też przez przykład i zademonstrowanie tych działań na sobie. Zawsze można powiedzieć dzieciom: „Wszyscy jesteśmy zmęczeni, zestresowani, spróbujmy coś z tym zrobić, zobaczmy jak to na nas zadziała”.

Nie należy bać się eksperymentów z różnymi ćwiczeniami relaksacyjnymi, trzeba tylko jak zawsze, dobrze je obserwować, zauważać co dobre i podkreślać pozytywy, wyciągać wnioski, powtarzać rzeczy udane oraz jak we wszystkich innych działaniach chwalić i nagradzać dzieci za udaną relaksację, za najmniejsze nawet postępy.

Pozytywne wzmacnianie

Wszyscy lepiej pracujemy i bardziej się staramy, jeśli jesteśmy nagradzani za to co robimy, dlaczego więc nie nagradzać za udaną

relaksację. Nagradzanie stanowi pozytywny bodziec, wzmacniający pozytywne zachowania, zachęcający do większego wysiłku. Dla różnych dzieci atrakcyjne mogą być różne nagrody, dlatego warto wypracować wraz z dziećmi system nagradzania i w miarę potrzeby weryfikować go i uatrakcyjnić. **Dodatkową atrakcją mogą być dzienniczki, czy „karty relaksacji”**, w których dzieci będą zbierać te drobne nagrody, by co jakiś czas wracać do nich, oglądać i porównywać ich zawartość, gdyż jak wszyscy dzieci również lubią chwalić się swoimi osiągnięciami, przypominać sobie pozytywne przeżycia. Po kilkuletnich doświadczeniach w różnych grupach wiekowych, z dziećmi zdrowymi i niepełnosprawnymi, polecam tę formę pracy wszystkim koleżankom, które lubią nowe wyzwania i nie zrażają się początkowymi niepowodzeniami.

PIŚMIENNICTWO

Vopel K. W. *Latający dywan*, tom I. wyd. Jedność, Kielce 2004.



Praca ma charakter metodyczny i jest propozycją skierowaną do nauczycieli wychowania fizycznego i młodzieży szkolnej, na każdym etapie edukacji. Podstawa Programowa Kształcenia Ogólnego w liceum ogólnokształcącym w treściach nauczania przewiduje: "ćwiczenia relaksacyjne na rzecz zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego", a w osiągnięciach mówi o "stosowaniu różnorodnych form relaksacji po pracy umysłowej i fizycznej" – stąd prezentowany program jest zgodny z celami i zadaniami wychowania fizycznego młodzieży, zwłaszcza na trzecim etapie edukacji i stanowi ciekawą propozycję uzupełniającą tradycyjne formy aktywności ruchowej, proponowane w polskiej szkole. Program obejmuje, zgodnie z liczbą tygodni nauki w roku szkolnym, 38 jednostek lekcyjnych. Stąd też zajęcia prowadzone są w wymiarze jednej godziny w tygodniu i stanowią uzupełnienie pozostałych obowiązkowych godzin wychowania fizycznego: dwóch w liceum, a trzech w gimnazjum.

Praktyczny cel pracy

Ogólna koncepcja pracy została przedstawiona w jej pierwszej części - „Założeniach” i „Szczegółowych Celach Kształcenia i Wychowania”. Do najistotniejszych celów tego programu należy:

- a) Poznanie szeroko rozumianej, holistycznej koncepcji zdrowia, obejmującej:
 - dbałość o wszechstronny i harmonijny rozwój własnego ciała,
 - dążenie do „dobrego samopoczucia”, poprzez osiągnięcie wewnętrznej równowagi,
 - dbałość o prawidłowe odżywianie się,
 - praktykę koncentracji.
- b) Uświadomienie sobie przydatności umiejętności relaksacji,
- c) Kształtowanie aktywnej i odpowiedzialnej postawy wobec własnego zdrowia,
- d) Wzmocnienie potencjału zdrowia poprzez znalezienie wewnętrznej równowagi i harmonii z samym sobą,

program wychowania fizycznego - lekcje relaksacji

- e) Kształtowanie postaw moralnych i społecznych, w oparciu o uniwersalne wartości: wytrwałość, systematyczność, odpowiedzialność, samodyscyplina, kreatywność, dążenie do samorozwoju,
- f) Wypracowanie praktycznych sposobów pracy z własnym ciałem, zmierzających do przeciwdziałania napięciom i stresom,
- g) Wykształcenie pozytywnego podejścia do życia oraz pożądanых postaw prowadzących do harmonijnego rozwoju organizmu,
- h) Wdrażanie do samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego oraz dbałości o należyty poziom sprawności fizycznej i psychicznej,
- i) Wykształcenie świadomości racjonalnego wykorzystania czasu wolnego,
- j) Uzupełnianie i utrwalanie wiedzy uczniów niezbędnej dla podejmowania świadomej, systematycznej aktywności fizycznej, jako warunku zdrowego stylu życia i racjonalnej troski o witalną gotowość organizmu do przeciwstawiania się negatywnym skutkom



cywilizacji, a dotyczącej:

- psychologicznych korzeni stresu i dolegliwości, jakie mogą pojawić się w wyniku jego długotrwałego działania,
- fizjologii stresu – zapoznanie się z rolą układu nerwowego oraz hormonalnego w przywracaniu równowagi w organizmie,
- łagodzenia dolegliwości stresowych,
- pojęć, znaczeń i znajomości podstawowych technik relaksacji,
- podstaw anatomii i fizjologii, w tym m. in.: mechanizmu prawidłowego oddechu oraz budowy, funkcji i nieprawidłowych czynności aparatu ruchu.

Specyficzne techniki relaksacji wykorzystane w pracy

Prezentowany program obejmuje różnorodne techniki relaksacyjne:

- a) ćwiczenia relaksacji oddechowej, w tym naukę prawidłowego oddechu piersiowo-przeponowego, są pomocne w odzyskiwaniu równowagi pracy układu nerwowego i zalecane są jako ćwiczenia antystresowe,
- b) ćwiczenia kształtujące sprawność fizyczną, oparte o: elementy jogi, pilates, taniec i gimnastykę funkcjonalną, zorientowaną na zachowanie prawidłowego funkcjonowania kręgosłupa,
- c) ćwiczenia wizualizacyjno – koncentrujące, uczące świadomego i aktywnego sterowania wyobraźnią oraz kształtujące proces utrzymywania umysłu na przedmiocie koncentracji,
- d) ćwiczenia relaksacji medytacyjnej, wyciszające stan umysłu i pozwalające na spojrzenie w głąb siebie,
- e) elementy treningów twórców i praktyków relaksacji: Schultza, Lazarusa, Jacobsona, Maltza, Wintreberta i Aleksandra, które skutecznie eliminują napięcia i zwiększają odporność na sytuacje stresowe,
- f) elementy różnorodnych ćwiczeń Neurolingwistycznego Programowania, sprzyjające integracji zespołu i tworzenia pozytywnego wizerunku własnej osoby,
- g) elementy automasażu relaksacyjnego, masażu klasycznego i manupunktury, w tym m.

in. masażu kosmetycznego twarzy, sprzyjające odblokowaniu kanałów energetycznych i swobodnemu przepływowi energii,

h) ćwiczenia przy muzyce, sprzyjające uspokojeniu i wyciszeniu organizmu.

Struktura pracy

Prezentowany program obejmuje następujące elementy:

- a) ogólne założenia programu,
- b) szczegółowe cele kształcenia i wychowania, ze szczególnym zwróceniem uwagi na kształtowane sprawności i umiejętności,
- c) proponowane treści nauczania, szczegółowe cele edukacyjne i założone osiągnięcia uczniów, które zostały zaprezentowane w blokach tematycznych,
- d) proponowany rozkład materiału i szczegółowe cele edukacyjne do każdej jednostki lekcyjnej, ze szczególnym zwróceniem uwagi na stosowaną w trakcie jednostki lekcyjnej technikę relaksacyjną,
- e) arkusz ewaluacyjny do przeprowadzonych, rocznych zajęć, skierowany do uczestnika zrealizowanego programu,
- f) przykładowe konspekty zajęć.

Materiały stanowiące pomoc dydaktyczną

Do programu zostały dołączone przykładowe konspekty zajęć, wraz z załącznikami, umożliwiające efektywne poprowadzenie lekcji nauczycielom, którzy są zainteresowani poniższą tematyką:

- a) sztuka relaksacji – definicja i elementy ćwiczeń relaksacyjnych,
- b) różne oblicza stresu i sposoby radzenia sobie z nim,
- c) ćwiczenia relaksacji oddechowej,
- d) dwunastoelementowy układ ćwiczeń - „Powitanie słońca”,
- e) szkoła zdrowego kręgosłupa - nauka prawidłowego siedzenia i chodzenia,
- f) dostrzeganie swoich mocnych stron,
- g) szkoła zdrowego kręgosłupa - nauka schylania się, podnoszenia i przenoszenia ciężarów.

„Uwolnij Europejczyka od stresu, a on już znajdzie swoją drogę”.

Mahariszi

Jak więc zapobiegać tej chorobie obecnych czasów? Zawrotny postęp techniki, cywilizacji, stawia ludzi przed zadaniami, którym często nie są w stanie sprostać. Sięgają wtedy



często po leki uspokajające, lecz farmakoterapia nie jest wyjściem z sytuacji. Odpowiedzi należy szukać poprzez poszukiwanie i próbowanie różnych technik relaksujących – odprężających, czyli poprzez psychoterapię.

Stres codzienny

Według najnowszych badań, codziennie stres odczuwa aż 75% kobiet i 65% mężczyzn. Jedna trzecia Polaków jako powód stresu wymienia złą sytuację finansową, jedna czwarta chorobę kogoś bliskiego lub własną. Prawie jedna piąta uważa, że stresuje ich po prostu praca. Stres stał się naszym nieodłącznym towarzyszem. Jego źródłem jest pośpiech, nadmiar obowiązków, chroniczny brak czasu, problemy rodzinne, lęk o pracę, troska o zdrowie lub niespłacone kredyty, obawa o przyszłość dzieci, nieporozumienia z najbliższymi. Dochodzi do tego codzienna dawka tragicznych informacji z całego świata oraz nasza własna ambicja: nastawienie na sukces zawodowy i finansowy.

Większość osób na stres reaguje rozdrażnieniem, podenerwowaniem, nadpobudliwością i nerwowością. Niewiele mniej cierpi na bóle

Aneta Mielczarska

rola relaksacji w stanach zaburzeń psycho- somatycznych i po przebytej depresji

głowy, mięśni, stawów.

Nieświadomie rosnąca potrzeba relaksacji oraz zrozumienie jej, jako nieodłącznego atrybutu życia codziennego, koncentruje się w dużej mierze na negatywnej stronie odreagowywania. Złość, agresja, wyładowanie się na rodzinie lub kolegach z pracy – to tylko drobne przykłady, w jak niewłaściwy sposób współczesny człowiek szuka wewnętrznego spokoju. Zbyt małe grono osób zdaje sobie w pełni sprawę, jak daleko idące mogą być konsekwencje życia w ciągłym stresie i jak ważną dla higieny psychiki jest relaksacja.

Smutek a depresja

Na początku należy zrozumieć, czym różni się depresja, czy też stan zespołu psychosomatycznego od smutku, czy żałoby, które to w pewnych sytuacjach są najzupełniej normalnymi reakcjami emocjonalnymi.

Depresja różni się od smutku tym, że przekracza się punkt, od którego zaczyna się zobojętnienie na świat i niezdolność do działania. Jest to zaburzenie nastroju. Ponieważ każdy

człowiek ma złożoną osobowość, a wszyscy doświadczamy zmian nastroju w ciągu tygodnia, czy nawet podczas dnia, więc nie sposób w sensie ogólnym określić, co to jest „normalny nastrój”. Każdy natomiast może określić, co to jest „normalny nastrój”, opierając się na codziennym doświadczeniu.

Depresji towarzyszy długotrwała niezdolność do działania lub – nawet jeśli jakoś radzimy sobie z codziennymi problemami – utrata zainteresowania życiem.

Cały kłopot z zagadnieniem „smutek a depresja” polega na tym, że to samo, co powoduje smutek, może być także przyczyną depresji.

Depresję określa się często jako: „gniew skierowany do wewnątrz”.

Zwykle przyczyną depresji jest uchwytne uraz psychiczny, bezpośrednio poprzedzający objawy choroby. Może to być katastrofa, klęska żywiołowa, kradzież, bankructwo. Może być rozwód, zawód emocjonalny (na przykład zawód miłosny), utrata pracy, pozycji zawodowej lub społecznej, przejście na rentę, emeryturę, utrata wolności. Ogólnie rzecz biorąc reakcja depresyjna wiąże się z utratą istotnych dla jednostki wartości materialnych, bądź duchowych. Czasem przyczyny są mniej oczywiste i pozornie mniejsze urazy (nawet niezrozumiałe dla otoczenia), mogą wyzwolić depresję, ponieważ znaczenie każdego urazu jest osobniczo zindywidualizowane. Przebieg choroby zwykle jest zależny od utrzymywania się przyczyny, a treść przeżyć chorego nawiązuje zazwyczaj do treści urazu. Zaburzenia często ustępują po przeminięciu sytuacji traumatyzującej. Początek wystąpienia objawów może wiązać się z kilku- lub kilkunastodniowym okresem latencji, rzadziej kilkutygodniowym. Objawy są różnorodne i obejmują: nastrój depresyjny, lęk, zamartwianie się, poczucie bezradności.

Tak ważne jednak wczesne rozpoznanie objawów depresji, natężenia stresów, pozwoli

na szybszą reakcję i powrót do normalnego życia, a w rezultacie odkrycie sekretu zdrowia psychicznego.

Zdrowie psychiczne

Istnieje wyraźny związek między stresem a depresją, zatem zmniejszając stres, w dużej mierze zapobiegamy jej objawom.

Z powyższego, wynika, że dobre zdrowie i dobra forma fizyczna oddziałują na stan psychiczny człowieka. Aktywność, właściwe odżywianie, stosowanie ćwiczeń wzmacniających psychikę, takich jak na przykład medytacja, mają kolosalny wpływ na zdrowie psychiczne.

Można w ogromnej mierze osłabić siłę oddziaływania stresów, stosując na co dzień różne sposoby sprawiania sobie przyjemności.

Panowanie nad stresem nie jest łatwą sprawą. Temu służą techniki relaksacyjne. Ich szerokie spektrum umożliwia dla każdego dobór najbardziej skutecznej metody. Szeroko rozumiana twórczość, w zadziwiającym stopniu może chronić przed wszelkiego rodzaju „zatrzymaniem” w życiu, tak więc kiedy ciało jest zdrowe, umysł także jest zdrowszy, co bardzo zmniejsza ryzyko zapadnięcia na depresję.

Ruch a umysł

Mówiąc o ćwiczeniach, mamy zwykle na myśli ćwiczenia gimnastyczne, zapominamy jednak o ich aspektach umysłowych i duchowych. Na Zachodzie dopiero niedawno podjęto badania nad dobroczynnym wpływem różnego rodzaju ćwiczeń na umysł. Wykazano na przykład, że powodują wydzielanie endorfin, hormonów poprawiających nastrój. Wciąż jednak za mało propaguje się medytację, czy inne wyciszające praktyki mental-



ne i duchowe, które także poprawiają samopoczucie i zdrowie, zwłaszcza że redukuje główny czynnik sprzyjający wystąpieniu depresji, a mianowicie stres.

Od tysięcy lat ćwiczenia służą na Wschodzie osiągnięciu zdrowia umysłowego i duchowego za pośrednictwem ciała, przez wykonywanie oddechu i przybierania postaw według wskazań różnych systemów.

W trakcie głębokiego oddychania i ćwiczeń fizycznych zwiększa się przepływ tlenu przez organizm, co powoduje spalanie tłuszczu, obniżenie ciśnienia krwi i lepszą pracę serca. Spada także poziom trójglicerydów i cholesterolu, podnosi się poziom lipoproteid dużej gęstości, zwanych „dobrym cholesterolem” i obniża poziom lipoproteid małej gęstości, czyli „złego cholesterolu”. To może spowodować zmniejszenie złogów cholesterolu w naczyniach krwionośnych i w znacznym stopniu obniżyć ryzyko wystąpienia chorób serca i udaru. Kiedy mózg jest dotleniony, lepiej pracuje, a zatem poprawia się nasze samopoczucie. Badania wskazują, że zwiększony przepływ tlenu przez organizm łagodzi objawy depresji. Starożytne techniki ćwiczeń powodują poprawę duchowego i umysłowego samopoczucia przez połączenie głębokiego oddychania i ćwiczeń rozciągających, przez co dostarczają do organizmu więcej tlenu i poprawiają przepływ krwi. Nie powinniśmy lekceważyć takich dobrodziejstw kultur tradycyjnych, jak tańce, aktywna modlitwa połączona z aktywnością ruchową, nawet łaźnie parowe, w których toksyny opuszczają nasz organizm wraz z potem. Odstresowuje wszystko, co sprawia nam prawdziwą przyjemność. Taniec, joga, jazda na rowerze, spacer, czytanie książki, zabawa z psem czy kotem (...).

Znakomicie w walce z napięciem sprawdzają się masaże z dodatkiem odprężających olejków. Dobrze relaksują kąpiele z dodatkiem olejku z lawendy, szaławii muszkatołowej albo Nerowi. Lawenda bowiem tonizu-

je układ nerwowy, a szaławia muszkatołowa relaksuje i zmniejsza napięcie, zaś olejek z Nerowi walczy ze zdenerwowaniem.

W radzeniu sobie ze stresem ważna jest również dieta. Nie może w niej zabraknąć magnezu i witamin z grupy B (produkty pełnoziarniste, orzechy, warzywa strączkowe), które to wyraźnie wzmacniają nadwyrężony układ nerwowy.

W wolnych chwilach pomaga słuchanie muzyki relaksacyjnej.

Dwa aspekty ciała

Wszystkie kultury starożytne – indiańskie, indyjska, chińska, japońska, grecka i rzymska – rozróżniały dwa zasadnicze aspekty ludzkiego ciała: ciało anatomiczne (organizm), złożone z komórek, tkanek, narządów, itd. oraz ożywiający je przepływ energii. Ten ostatni nazywa się siłą lub energią życiową. Istnienie siły życiowej uważano za oczywiste i każda z wielkich kultur miała na nią własną nazwę. W Chinach nazywano ją *chi*, w Indiach *prana*, w Japonii *ki*. Starożytni Grecy nazywali siłę życiową *pneuma*.

Uwaga współczesnej medycyny zachodniej skupia się na ciele anatomicznym i lekceważy istnienie siły życiowej. Jednak tradycyjne podejście głosi, że to właśnie siła życiowa uzdrowia organizm, nie odwrotnie.

Joga

Joga to nie tylko ćwiczenia rozciągające i postawy – to sposób życia. Joga jest częścią

obszernej nauki na temat właściwego trybu życia. Ta starożytna, bo licząca niemal trzy tysiące lat, indyjska wiedza o zdrowiu i sekretach dobrego samopoczucia, znakomicie sprostала próbie czasu.

Zasadniczo joga jest praktycznym wcieleniem ajurwedy. Jogiczne techniki relaksu, ćwiczenia oddychania i medytacji poprawiają przepływ krwi,



dotleniają mięśnie i poprawiają trawienie, czyli ogólnie wzmacniają i stabilizują samopoczucie.

Masaż

Sekret dobrego samopoczucia i redukcji stresu u wielu ludzi tkwi w zręcznych palcach. Masaż, określany jako mechaniczne oddziaływanie na powierzchniowe tkanki organizmu, może wywierać dobroczynny wpływ niezależnie od tego, czy robi go najbliższa osoba, czy terapeuta wyspecjalizowany w jednej z dziesiątków metod – od *shiatsu* po masaż szwedzki. Masaż bowiem zalecany jest jako metoda leczenia wielu chorób, a w szczególności redukcji stresu. Choć techniki masażu reprezentują różne filozofie i style, ich wspólną cechą jest dążenie do pobudzania naturalnych zdolności organizmu do utrzymywania i przywracania zdrowia. Niezależnie jednak od tego, jaki masaż zastosujemy, różnorodne techniki ugniatania, oklepywania i wstrząsania, połączone z kolistymi ruchami dłoni, służą rozluźnieniu mięśni, poprawiają krążenie i zwiększają ruchomość stawów. Wszystko to razem pomaga zwalczyć stres, często także bóle mięśni i stawów.

Medytacja

Medytacja wymaga tylko tyle, żeby przestać myśleć i po prostu być. Spacer w lesie, gra w golfa, słuchanie lub granie muzyki, czytanie dla przyjemności, praca w ogrodzie, słuchanie ciszy lub własnego oddechu – wszystko to także może być medytacją. Chodzi o to, aby całkowicie skupić się na wykonywanej czynności i w pełni tego doświadczać. Powyższe metody są najbardziej znane i najłatwiejsze do praktycznego stosowania w codziennym życiu.

Wyładowania negatywnych uczuć

Techniki relaksacyjne umożliwiają wyładowanie stresu lub nadmiaru emocji na drodze odpowiednich ćwiczeń fizycznych i psy-

chicznych. W dzisiejszych czasach nie da się uniknąć sytuacji, w których psychika człowieka jest obciążona - ilość tzw. stresorów (czynników będących źródłem napięcia psychicznego), na którą jesteśmy narażeni, jest wielokrotnie wyższa, niż w czasach naszych przodków sprzed dwustu lat. Powodem tego jest nowoczesny styl życia, codzienna rywalizacja w miejscach pracy, zjawisko tzw. „wyścigu szczurów” i in. Długotrwałe narażenie człowieka na stres, z czasem odbija się bardzo niekorzystnie na stanie jego zdrowia - pojawiają się dolegliwości trawienne, np. wrzody żołądka, związane z nadkwaśnością, choroby układu nerwowego, czy wreszcie choroby psychiczne (depresje i nerwice). Dlatego ważnym zagadnieniem wydaje się dziś odpowiedni sposób wyładowania negatywnych uczuć, który jednocześnie nie będzie równie lub bardziej szkodliwy dla naszego zdrowia.

Treningi relaksacyjne

W doradztwie psychologicznym istnieje szereg metod i technik terapeutycznych, stosowanych w terapii stresu. Treningi relaksacyjne są zabiegami mającymi na celu wprowadzenie organizmu w stan odprężenia. Stan depresji, jak również zaburzeń psychosomatycznych wymaga wręcz mobilizacji człowieka ku przywróceniu psychofizycznych zachowań do stanu równowagi.

Ludzie przeżywający depresję nie umieją cieszyć się życiem, nie znają jego radości. Jest to jakby błędne koło. Napięcie lękowe nie pozwala cieszyć się życiem, a z kolei brak radości i niepoznanie przyjemności zwiększa uczucie lęku i niepokoju. **Drugim, nieodłącznym symptomem występującym u człowieka opanowanego przez lęki jest jego wycofywanie się z życia i unikanie ludzi, kontaktów z nimi, czy rozrywek.**

Treningi relaksacyjne służą więc jako punkt wyjścia dla psychoterapii, czy autopsychoterapii, mającej na celu zmniejszenie napięcia lękowego. Stosuje się je jako metody przeciwdziałania zmęczeniu i jako zabiegi służą-

ce szybkiej regeneracji psychicznej, tak ważnej po przebytej depresji.

Z uwagi na rozumienie stanu psychofizycznego ludzi w stanach zaburzeń psychosomatycznych, oraz biorąc pod uwagę ich bierny stan i ogólną niechęć do życia, a co za tym idzie wszechogarniające poczucie bezsensu istnienia, **praktyczne w zastosowaniu ćwiczeń relaksacyjnych będzie skupienie się w początkowym etapie na jednym wybranym treningu.**

Potencjał energetyczny

Człowiek w stanie silnych zaburzeń psychosomatycznych musi oszczędzać własny potencjał energetyczny, powinien nauczyć się odpoczywać. **Stosowanie ćwiczeń relaksujących czyni człowieka mniej bezradnym wobec niepokoju i psychicznego napięcia, jakie towarzyszą stanom depresyjnym, daje nadzieję, że istnieje możliwość choćby częściowego uwolnienia się od nich.**

Osoby odczuwające silne napięcie psychiczne powinny stosować ćwiczenia relaksacyjne kilka razy dziennie, tak aby przerywać nimi stany napięcia. Pozbycie się tych stanów pozwala z kolei łatwiej znosić frustrację życia i przeciwdziała tworzeniu się dodatkowych napięć.

Środowiska, w którym żyjemy, nie da się zmienić z dnia na dzień, istnieją natomiast sposoby zmniejszenia nieprzyjemnego dla nas odczucia wewnętrznego niepokoju.

Człowiek potrzebuje filozofii życia, odnalezienia sensu życia.

Relaksacja oddziałuje dobroczynnie na ludzki mózg i system nerwowy, neutralizując wszelką złość, strach czy obawę, a to jest podstawą efektywnego funkcjonowania człowieka we współczesnym świecie. Tysiące badań przeprowadzili uczeni nad pozytywnym wpływem medytacji i relaksacji na ludzkie życie i zdrowie. **Medytacja i relaksacja, powodując poczucie zadowolenia i szczęścia, jest całkowicie słusznie nazywana Sztuką Życia.**

I co najważniejsze, relaksu można się

nauczyć. Na zakończenie chciałabym wspomnieć o szczególnej, relakująco-terapeutycznej roli śmiechu w procesie odreagowywania napięć; śmiech bowiem powoduje rozkurecz mięśni, których nie da się rozmasować, ponieważ znajdują się wewnątrz organizmu. Działa rozluźniająco, a jego funkcja antystresowa jest nie do przecenienia.

BIBLIOGRAFIA

- Everly S.Jr. George, Rozenfeld Robert, *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 1992.
- Kulmatycki L., *Stres, Joga, Relaksacja*, Wydawnictwo Wacław Bagiński i Synowie, Wrocław 1993.
- Przybylak Z., *Praktyka samouzdrawiania relaksem i autosugestią*, Wydawnictwo Domena, Toruń 1991.
- Rosenthal S. M., *Depresja, przyczyny, objawy, jak sobie radzić bez leków*, KDC, Warszawa 2003.
- Siek S., *Relaks i autosugestia*, Krajowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1986.
- <http://pl.wikipedia.org/wiki/Stres>
- <http://www.psychologia.net.pl>
- <http://www.pk.edu.pl/kariery/poradniki/inzynier/>
- <http://www.psychlab.pl/>
- <http://www.himavanti.org/medytacja.htm>
- <http://studentnews.pl/serwis.php>
- <http://www.zaburzenia.pl>
- <http://free.polbox.pl/d/depresja/w5ita.html>



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 autogeny. 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 autogennego", 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 autogennego. 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 autogennego 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

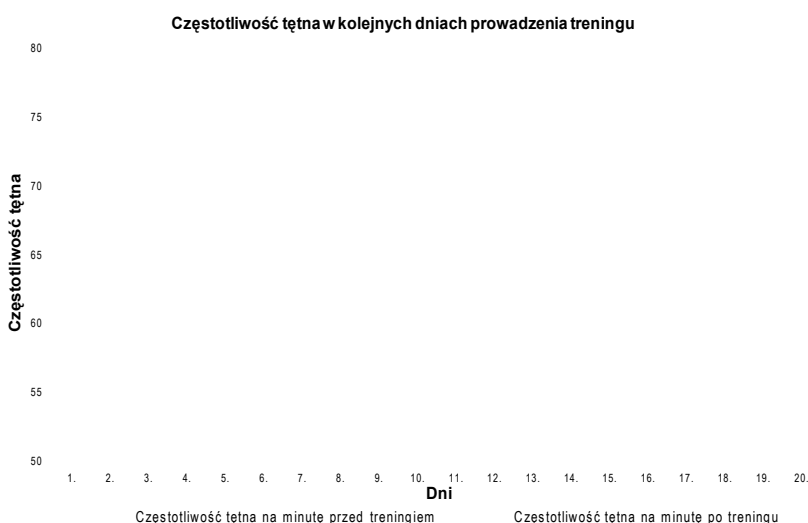
Stosowany trening przebiegał w pozycji leżącej, w wygodnym ułożeniu na kanapie, w ubraniu, albo lżejszym okryciu. Tułów był okryty do połowy kocem lub narzutą. Głowa spoczywała na podwyższeniu, na małej poduszce czy wałku; sprzyjało to rozluźnieniu mięśni szyi. Oczy przymknięte. Ręce ułożone w łokciach 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 fizycz

Wyniki

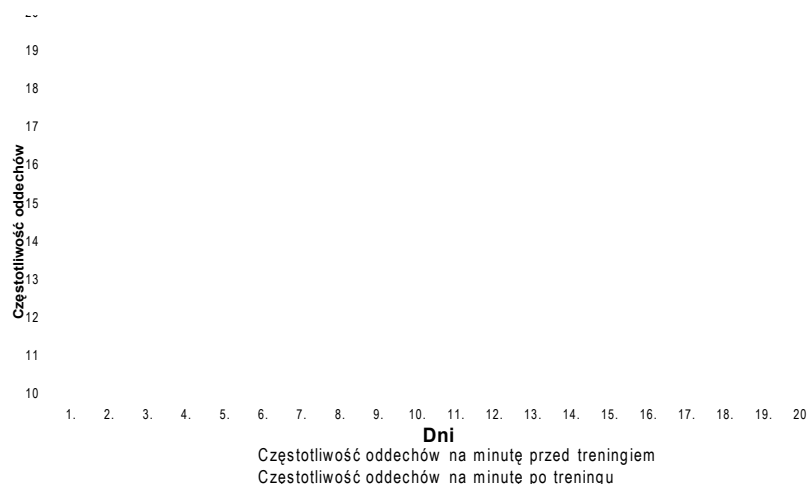
Celem ustalenia wpływu treningu na badaną osobę, sprawdzano tętno i częstotliwość oddechów na minutę. W czasie treningu malała częstotliwość oddechów i tętno, co wskazywało na osiągnięcie pewnego poziomu relaksacji fizycznej. Także subiektywne wrażenia pacjentki, dotyczyły psychiki w odniesieniu do spokoju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

W Centralnym Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu od roku 2005 realizowany jest program promujący zdrowie, którego podmiot oddziaływań stanowią m.in. wychowawcy penitencjarni, odbywający szkolenie w ramach Szkoły Oficerskiej Służby Więziennej. Fundamentalną częścią tego programu jest przedmiot nauczania Higiena i Promocja Zdrowia. Zarówno obserwacje własne, gromadzone podczas realizacji programu jak i podjęte studia w zakresie technik relaksacyjnych, zrodziły u mnie przekonanie o konieczności ustalenia skuteczności realizowanego programu, w zakresie kształtowania u przedstawicieli personelu więziennego potrzeby wykorzystywania wybranych technik relaksacyjnych w profilaktyce stresu.

Opracowanie jest doniesieniem z badań sondażowych, przeprowadzonych wśród słuchaczy Szkoły Oficerskiej Służby Więziennej. Składa się ono z czterech rozdziałów poprzedzonych wstępem.

Rozdział pierwszy jest wprowadzeniem teoretycznym, gdzie podjąłem próbę zapoznania czytelnika z przyjętym w dalszej części opracowania sposobem rozumienia pojęć: „aktywność”, „aktywność fizyczna”, „zdrowie”, „styl życia”, „stres”, „reakcja relaksacyjna” oraz „metody relaksacji” i „techniki relaksacyjne”. Uzasadnienia dokonywanych wyborów poszukuję nie tylko w literaturze przedmiotu, ale w znacznej mierze także w doświadczeniach własnych, dokonując często rewizji poglądów uznanych autorów.

W tej części podjąłem m.in. próbę zdefiniowania pojęć „stresor” oraz „stres”; po dokonaniu analizy powszechnie przyjętych w nauce poglądów dokonuję wyboru koncepcji A. Antonovsky’ego, uwzględniając jednak dorobek R. S. Lazarusa i wchodząc przy tym w polemikę z wcześniej przytoczoną argumentacją Antonovsky’ego. Wyjaśniam również pojęcie reakcji relaksacyjnej. Podejmuję popartą przykładami próbę uzasadnienia potrzeby postrzegania reakcji relaksacyjnej nie tylko w powszechnie dotychczas przyjęty sposób, tj. jako wynik intencjonalnie podjętego treningu relaksacyjnego, ale także

Piotr Łapiński

program promujący zdrowie ... o walorach relaksacyjnych.

w znaczeniu szerszym, jako wynik zarówno świadomych jak i nieświadomych działań człowieka. Kolejny podrozdział, poza próbą zdefiniowania metod relaksacji oraz technik relaksacyjnych, zawiera autorską propozycję ich klasyfikacji, wyjaśniającą zachodzące między nimi zależności.

W rozdziale drugim przedstawiam metodologiczne założenia badań, których przedmiotem był wpływ realizacji programu promującego zdrowie na przekonanie wychowawców penitencjarnych o celowości podejmowania przez nich wybranych rodzajów aktywności fizycznej o właściwościach relaksacyjnych.

Hipoteza badawcza zakładała, że poziom przekonania o celowości podejmowania wybranych rodzajów aktywności fizycznej o właściwościach relaksacyjnych, jaki cechuje wychowawców penitencjarnych, którzy byli poddani oddziaływaniom promującym zdrowie w ramach szkolenia w Szkole Oficerskiej Służby Więziennej, jest istotnie wyższy, od poziomu cechującego wychowawców penitencjarnych, którzy takim oddziaływaniom nie byli poddani.

Podstawowym narzędziem badawczym był skonstruowany dla potrzeb niniejszych badań kwestionariusz ankiety dla funkcjonariuszy Służby Więziennej. Zgromadzone z wyko-

rzystaniem tego narzędzia wyniki uzupełniono o notatki z rozmów przeprowadzanych z badanymi. W analizie statystycznej danych wykorzystano test chi – kwadrat (dla danych zgromadzonych w skali nominalnej) oraz test U Manna Whitneya (dla danych zgromadzonych w skali interwałowej).

Prezentację wyników badań przedstawiłem w trzech podrozdziałach, odnoszących się kolejno do aktywności fizycznej personelu więziennego w przeszłości, następnie aktywności podejmowanej przez badanych obecnie oraz ich możliwości i planów, dotyczących zmiany stylu życia w zakresie aktywności fizycznej.

Okazało się, że wychowawcy, którzy poddani byli oddziaływaniom promującym zdrowie w COSSW w Kaliszu, w porównaniu z **wychowawcami, którzy takim oddziaływaniom nie byli poddani, prezentują wyższy poziom wiedzy na temat relaksacyjnych walorów poszczególnych rodzajów aktywności fizycznej.** Dokonywane przez nich wskazania rodzajów aktywności fizycznej o najsilniejszych właściwościach antystresowych, częściej zgodne są z aktualnym stanem wiedzy z zakresu radzenia sobie ze stresem. Ponadto **wychowawcy, poddani działaniu zmiennej niezależnej, znacznie częściej wyrażają przekonanie o istotnym wpływie na zdrowie faktu podejmowania wybranych rodzajów aktywności fizycznej, o walorach relaksacyjnych.**

Ustalono także, że aktualny poziom podejmowania wybranych rodzajów aktywności fizycznej o walorach relaksacyjnych przez wychowawców penitencjarnych, poddanych oddziaływaniom promującym zdrowie w COSSW w Kaliszu, nie różni się istotnie od poziomu jaki prezentują wychowawcy, którzy takim oddziaływaniom nie byli poddani. Brak różnic istotnych statystycznie dotyczy zarówno liczby osób podejmujących tę aktywność, jak i częstotliwości jej podejmowania. Pomimo to wychowawcy penitencjarni, którzy byli poddani oddziaływaniom promującym zdrowie w COSSW w Kaliszu, w porównaniu z wychowawcami penitencjarnymi,

którzy takim oddziaływaniom nie byli poddani:

- częściej deklarują zamiar włączenia tradycyjnych, dalekowschodnich rodzajów aktywności fizycznej (jak: joga, tai-chi, itp.) do własnych, wolnoczasowych programów aktywności fizycznej, podejmowanej w celach prozdrowotnych,
- deklarują gotowość do częstszego uczestnictwa w zajęciach ruchowych poza domem w świetle wszystkich, własnych obowiązków (zawodowych, rodzinnych itp.),
- częściej optymistycznie antycypują efekty regularnego podejmowania przez nich aktywności fizycznej w domu, bez instruktora, a jedynie z wykorzystaniem podręcznika czy poradnika, zawierającego zestaw i opis ćwiczeń,
- rzadziej wyrażają zainteresowanie włączeniem rywalizacji sportowej w przyszłych, codziennych działaniach (treningach) podejmowanych w celu kształtowania zdrowia,
- częściej deklarują umiejętność samodzielnego sporządzenia optymalnego, długofalowego programu aktywności fizycznej.

Opracowanie kończą wnioski oparte o weryfikację hipotezy badawczej oraz implikacje praktyczne dla osób odpowiedzialnych za kształtowanie polityki zdrowotnej w środowisku personelu więziennego.



*“Cud nie dzieje się w sprzeczności z naturą,
lecz w sprzeczności z tym, co nam o naturze
wiadomo”*

Św. Augustyn

Na pełnię kobiecości składa się również jedyny w swoim rodzaju urok macierzyństwa. Ciąża to szczególny okres w życiu kobiety. Oczekiwanie przyjścia na świat dziecka wymaga uważnej i świadomej obecności. Doświadczeniu tworzenia się nowego życia w łonie matki towarzyszą zmiany samopoczucia, upodobań, a przede wszystkim funkcjonowania organizmu. Zmianie ulega tryb życia, który powinien być w tym czasie szczególnie zdrowy i zgodny z rytmem natury. Rozwój dziecka wewnątrz łona zależy bowiem w dużej mierze od stanu zdrowia matki, obejmującego poziom wydolności biologicznej jej organizmu, jak i kondycję psychiczną. Na tym etapie dziecko wraz z matką tworzą czynnościową jedność.

Pozytywnym aspektem ciąży jest to, że u kobiet wzrasta świadomość własnego ciała. Jest to po części spowodowane zmianami w funkcjonowaniu ciała, a po części zwiększoną wrażliwością, którą kobieta zyskuje, nosząc w sobie nowe życie. Ta nowa świadomość własnego ciała oznacza, że kobiety w ciąży chętnie sięgają po techniki relaksacyjne, a stare nawyki i niezdrowe sposoby zachowań szybko ustępują miejsca nowym.

Moje zaproszenie do praktyki technik relaksacyjnych obejmuje ćwiczenia oddechowe, które można wzbogacić o wizualizację, pracę z ciałem według techniki Alexandra, naukę umiejętności kontrolowania napięcia mięśni i odpowiedniego ich rozluźniania, doświadczenie stanu fizycznego i fizjologicznego odprężenia, relaksowo-koncentrujące ćwiczenia jogi oraz masaż zen-shiatsu. Każdą z tych metod cechuje całościowe oddziaływanie na człowieka. Trening relaksacyjny można rozpocząć w każdym czasie. Jego zaletą jest możliwość samodzielnego stosowania.

Joanna Pawlaczek

propozycje technik relaksacyjnych dla kobiet w ciąży

Sztuka oddychania

W okresie ciąży warto jej poświęcić szczególną uwagę. Prawidłowe oddychanie stanowi o lepszym zdrowiu i samopoczuciu. Zapewnia zdrowe funkcjonowanie nie tylko serca i płuc, ale i wszystkich innych układów organizmu, który w tym okresie poddany jest wzmożonemu wysiłkowi. Pełne i miarowe oddychanie uspokaja i umożliwia kobiecie emocjonalną równowagę. A spokojna i zrelaksowana kobieta dostarcza więcej tlenu organizmowi dziecka i sobie, co z kolei ułatwia proces przychodzenia dziecka na świat. Dobre natlenienie organizmu zapewnia bowiem właściwą współpracę rodzącej z siłami natury. Dzięki ćwiczeniom głębokiego oddychania pomagamy ciału się odprężyć, a myślom uspokoić, pozostajemy w harmonii z otaczającym światem. Poruszając się drogą naturalnego i miarowego oddychania przyszła matka doświadcza wewnętrznej ciszy, która pozwala jej skupić się na obecności dziecka w macicy i nawiązać z nim kontakt.

Świadome postrzeganie procesu oddychania zwiększa świadomość ciała, pozwala zlokalizować napięcia, a strumień głęboko wdychanego i wydychanego powietrza rozluźnia i odpręża ciało.

Ćwiczenia oddechowe można połączyć z wizualizacją, podczas której przywołujemy w umyśle obrazy z intencją ich urzeczywistnie-

nia. Malujemy wyobrażenie dziecka w łonie (np. jego postaci, ruchów w wodach płodowych), co sprawia, że przyszła matka nabiera większego zaufania do samej siebie i staje się znacznie spokojniejsza. Poprzez wizualizację pozytywne myśli matki skupiają się na dziecku, które również emocjonalnie się uspokaja i dzięki dobrej energii swojej matki przygotowuje się do przyjścia na świat. Tym samym wizualizacja stanowi również jeden z efektywnych sposobów zmiany nastawienia do narodzin dziecka.

Właściwa pozycja ciała

Praktyczne wskazówki dla kobiet w ciąży oferuje technika Alexandra, która w świat pospolitych dolegliwości ciążowych wprowadza zasady zachowania właściwej postawy przy wykonywaniu codziennych czynności, co pozwala uniknąć bólu kręgosłupa, kłopotów z oddychaniem i zmęczenia oraz nadmiernego napięcia przeciążonego organizmu.



W przyjmowaniu właściwej pozycji ciała zawsze należy mieć na uwadze ułożenie dziecka w macicy. Również podczas relaksu należy zadbać o właściwe ułożenie ciała, w którym kręgosłup będzie miał dobre oparcie. Przyjęta pozycja ciała powinna dawać uczucie rozluźnienia i wygody. W początkowym okresie ciąży zaleca się przyjęcie pozycji leżącej z ugiętymi kolanami. Ugięcie kolan pozwala na rozluźnienie mięśni głębokich miednicy i dolnych mięśni grzbietu oraz uwalnia niepotrzebne napięcie stawów. Ułożenie głowy na podwyższeniu powoduje delikatne naciąg-

nięcie mięśni grzbietu i szyi oraz skłania do uwolnienia napięcia w tych mięśniach, jak również w mięśniach wzdłuż całego kręgosłupa. Takie bierne naciąganie ciała ma również taką zaletę, że zmniejsza liczbę nadmiernych skrzywień kręgosłupa i pozwala na to, by tułów swobodnie rozpostarł się i rozciągnął na podłożu.

Dogodną pozycją, a przy tym szczególnie przydatną przy porodzie, jest pozycja półleżąca na plecach, z podparciem pod karkiem, tułowiem i pod kolanami, co w większym stopniu znosi wygięcie lędźwiowe kręgosłupa do przodu.

U kobiet w ciąży dłuższe leżenie na wznak powoduje bezpośredni ucisk powiększającej się macicy na jedno z głównych naczyń krwionośnych, odprowadzających krew z kończyn dolnych do serca. Powoduje to obniżenie ciśnienia krwi u matki i ograniczenie ilości krwi utlenionej, dostarczanej dziecku. Mogą pojawić się zawroty głowy, majaczenia i duszności. Dlatego też dla kobiet w ciąży, szczególnie w drugim i trzecim trymestrze, zaleca się przyjęcie pozycji leżącej na lewym boku z poduszką pod głową i z dużą poduszką podłożoną pod wysunięte do przodu prawe kolano. Takie ułożenie sprzyja odprężeniu, pozwala odciążyć kręgi lędźwiowe, łagodzi bóle kręgosłupa i nie powoduje ucisku macicy. W pozycji tej ciało zużywa najmniej energii.

W powyższych ułożeniach ciała możemy ćwiczyć powściąganie jakiegokolwiek zbędnego napięcia oraz rozwijać umiejętność samoobserwacji. Na bok odkładamy wszystkie inne sprawy i możemy całkowicie oddać się ćwiczeniom relaksu.

Umiejętności napinania i rozluźniania

Proponuję zacząć od techniki, dzięki której kobieta w ciąży opanuje umiejętność napinania i rozluźniania mięśni. Ze wszystkimi uczuciami niepokoju łączy się wyraźny wzrost napięcia mięśniowego. Jest i zależność odwrotna: lęk się zmniejsza, jeżeli obniżymy towarzyszące mu napięcie mięśni.

Dlatego od trzeciego miesiąca ciąży zaleca się codzienne wykonywanie ćwiczeń fizycznych i relaks połączony z nauką umiejętności rozluźniania poszczególnych części całego ciała w określonej kolejności.

Nabycie tej umiejętności zapewnia trening relaksacyjny według Jacobsona. Poprzez naprzemienne napinanie i rozluźnianie poszczególnych mięśni odczuwamy własne ciało i wyraźniej zauważamy różnicę między stanem jego napięcia, a stanem rozluźnienia. Umiejętność świadomego rozluźnienia się oraz zdolność opanowania mięśni i rządzenia nimi pozwoli w czasie porodu na „wyłączenie” we właściwym momencie odpowiednich mięśni, nieużytecznych w danej chwili, a zarazem na „włączenie” i maksymalne napięcie mięśni aktualnie zaangażowanych (np. w czasie skurczów porodowych). Organizm uniknie dzięki temu nadmiernego zmęczenia, a w rozluźnionych mięśniach nie będą się gromadzić toksyczne produkty przemiany materii, które w dużej mierze stają się przyczyną bolesnych doznań.

Efektywne zrelaksowanie

Po opanowaniu techniki rozluźniania mięśni warto nabyć umiejętność efektywnego zastosowania relaksu, w czego tajniki wprowadzi nas relaksacja treningu autogennego według Schulza. Praktyczna wartość tego treningu polega głównie na możliwości uzyskania fizjologicznego relaksu, na odprężeniu psychofizycznym.

Zaletą stosowania treningu autogennego przez kobiety w ciąży jest wykształcenie pozytywnego nastawienia do zmian, które zachodzą w ciele i psychice przyszłej matki oraz nabycie umiejętności uzyskania odprężenia psychicznego, co nie jest bez znaczenia dla pomyślnego przebiegu ciąży i etapu przygotowania do porodu.

Trening autogenny z powodzeniem można stosować w przypadku niektórych dolegliwości fizycznych podczas ciąży. Na poziomie podstawowym ćwiczenia treningu autogennego, z wykorzystaniem formuł uspo-

kających, częściowo poprawiają ukrwienie, zmniejszają skurcze mięśni, likwidują nudności i usuwają zaburzenia snu. Dwie minuty odprężenia i relaksu uzyskanego metodą autogennego treningu mogą zastąpić dwie godziny snu fizjologicznego.

Na fizyczne dolegliwości ciążowe znaczący wpływ ma to, z jaką uwagą kobieta wsłuchuje się w swoje ciało i czy odnosi się do procesów w nim przebiegających z lękiem, czy też ze spokojem. Pozytywne nastawienie do ciąży i porodu działa bardzo korzystnie. Ćwiczenia treningu autogennego są pomocne w zmniejszaniu lęku, jaki pojawia się w oczekiwaniu nadejścia terminu porodu, jak i w jego trakcie.

Ćwiczenie przez kobiety w ciąży relaksu opartego na autogenicznym treningu Schulza, pozwala nie tylko na rozluźnienie mięśni, ale ułatwia również wyćwiczenie w sobie umiejętności koncentracji, tak ważnej w czasie porodu. Łączenie treningu autogennego z ćwiczeniami oddechowymi, dzięki swoim właściwościom rozluźniającym, przynosi ulgę w bólu i ułatwia sterowanie skurczami porodowymi. Rozluźnianie mięśni w tym treningu jest efektem koncentracji psychicznej, jest jakby przeniesieniem na mięśnie stanu odprężenia psychicznego.

Przy wykonywaniu ćwiczeń, zachęcam kobiety w ciąży do skorzystania z obecności partnera, który w treningu progresywnym Jacobsona będzie kontrolował napięcie i rozluźnianie mięśni, a w treningu autogennym Schulza wspomógł przyszłą matkę spokojnym wypowiadaniem formułek koncentracyjnych. Wykorzystanie powyższych umiejętności przez ów tandem podczas porodu będzie nieocenione.

Joga dla kobiet w ciąży

Joga jako ćwiczenia relaksowo-koncentrujące na czas ciąży... Dla kobiety ciąża stanowi okres wielu nowych odczuć i doświadczeń, ale jest to zarazem przecież naturalny stan w jej życiu. Aby podczas dziewięciu miesięcy utrzymać dobre samopoczucie fizycz-

ne i umysłowe, oraz uzyskać równowagę emocjonalną, która pozwoli na zacieśnienie związku z dzieckiem, proponuję praktykę jogi. Jest to starożytny, holistyczny system, pozwalający na stworzenie lub przywrócenie harmonii między ciałem, duchem i umysłem. Wewnętrzny spokój, który osiąga się dzięki jodze, sprawia, że u dziecka wzrasta poczucie bezpieczeństwa, a przyszła matka nabiera większego zaufania do swojego organizmu i jest przygotowana na podjęcie aktywności w procesie przychodzenia jej dziecka na świat. Trening jogi może być tanią i prostą metodą przeciwdziałania powikłaniom ciąży. U kobiet w ciąży uprawiających jogę zmniejsza się m.in. ryzyko przedwczesnego porodu, a dzieci rodzą się większe. Ćwiczenia jogi poprawiają przepływ krwi przez łożysko, ograniczają dopływ do płodu matczynych hormonów stresu i hamują przedwczesne wydzielanie hormonów, które inicjują poród. Rzadziej też dochodzi do rozwoju nadciśnienia.

Asany (tj. pozycje jogi) rozwijają świadomość ciała, a przez praktykę głębszej uważności wytwarzają także wewnętrzną świadomość i stabilizują umysł, co stanowi o zachowaniu równowagi ciała i umysłu. Rozwijają mięśnie, usuwają sztywność, rozwijają symetrię, koordynację i wytrzymałość ciała. Wykonywanie ćwiczeń jogi przynosi również harmonijne funkcjonowanie organów wewnętrznych. Joga m.in. wpływa na system nerwowy (uspokaja umysł), zwiększa wydolność naczyniowo-sercową, wpływa na układ oddechowy (zwiększa przyswajanie tlenu przy minimalnym wysiłku fizycznym), wpływa na funkcjonowanie gruczołów wydzielania wewnętrznego i poprawę metabolizmu.

Elementy treningu jogi

Przed rozpoczęciem treningu należy zawsze zasięgnąć konsultacji lekarza prowadzącego, czy nie ma ograniczeń lub przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (np. z powodu powikłań ciąży, wysokiego ryzyka jej utrzymania bądź niewłaściwego ułożenia dziecka).

Jeżeli płód znajduje się w pozycji odwróconej, to jogę można praktykować bez obaw do ostatniego miesiąca ciąży.

W okresie ciąży należy zrezygnować z wykonywania pozycji, które sprawiają trudność i w których odczuwamy dyskomfort. Wszelkie ćwiczenia należy zaadoptować do swojego obecnego stanu, kierując się własnymi możliwościami. Wykonywanie niektórych asan w tym okresie nie jest wskazane, innych zaś szczególnie zalecane. Należy unikać skakania do pozycji, unoszenia obu nóg i intensywnego napinania mięśni brzucha, intensywnych skrętów ciała, wyginania kręgosłupa do tyłu oraz leżenia na brzuchu. Należy unikać zginania się i nadmiernego rozciągania.

W czasie treningu należy być świadomą obecności dziecka w swoim łonie. Przez wykonywanie ćwiczeń staramy się zapewnić mu jak największą przestrzeń, by mogło swobodnie się poruszać i rozwijać. Ćwiczeniom powinno towarzyszyć przeświadczenie, że służą one poprawie ogólnej kondycji fizycznej, a także zmniejszają napięcie, które jest skutkiem lęku czy odczuwanego bólu. Systematycznie przeprowadzane ćwiczenia poprawiają samopoczucie, zmniejszają narastającą, szczególnie w ostatnich miesiącach ciąży ociężałość. Dolegliwości tzw. statyczne, powstałe na skutek przemieszczenia środka ciężkości, przede wszystkim często występujące bóle krzyża i pleców, zostają złagodzone przez wzmocnienie mięśni, zwłaszcza mięśni brzucha, grzbietu oraz nóg. Nasza uwaga powinna być skupiona na wzmacnianiu i rozciąganiu kręgosłupa, który odczuwa coraz większy ciężar ciała.

W okresie ciąży kobiety miewają różne doświadczenia. Każda ma inną budowę ciała, inne predyspozycje i możliwości. Nie jest zatem możliwe stworzenie jednego programu ćwiczeń, który byłby odpowiedni dla każdej kobiety. Dobrze jest kierować się intuicją i praktykować takie asany, które służą zachowaniu dobrego samopoczucia w okresie ciąży.

Spośród wielu korzystnie oddziałujących pozycji jogi szczególnie polecam następujące:

PRASARITA PADOTTANASANA

wspomaga krążenie krwi, wzmacnia mięśnie oddechowe, łagodzi bóle dolnej części pleców, wzmacnia kręgosłup oraz poprawia trawienie i pomaga likwidować poranne mdłości. Należy zrezygnować z praktykowania tej postawy, jeżeli występuje wysokie ciśnienie krwi, zawroty głowy, brak oddechu lub bóle brzucha.



JANU ŚIRSASANA

wzmacnia kręgosłup i mięśnie pleców oraz talii, co zapewnia dobre oparcie dla płodu. Praktykując ją, można zmniejszyć uczucie ciężkości odczuwane w okolicy kości ogonowej. Tonizuje pracę nerek i innych narządów wewnętrznych oraz wspomaga krążenie krwi w obrębie miednicy. Regularna praktyka tego ćwiczenia przygotowuje do łatwego porodu, ogranicza do minimum bóle porodowe.



BADHA-KONASANA

rozluźnia mięśnie dna macicy, poprawia krążenie krwi w obrębie miednicy i pęcherza; pomaga pozbyć się napięcia w biodrach oraz łagodzi nacisk wywierany na stawy nóg. W pozycji tej można pozostawać dowolnie długo, ponieważ jest ona relaksująca.



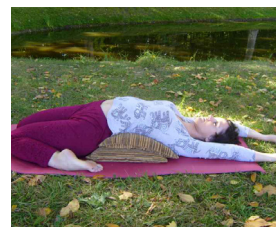
UPAVISTHA-KONASANA

poprawia krążenie krwi w miednicy i wpływa dobroczynnie na dolny odcinek pleców. Przynosi ulgę przy bólach stawu biodrowego, często trapiących kobiety w zaawansowanej ciąży.



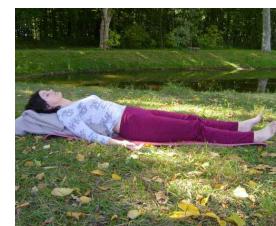
SUPTA VARJASANA

masuje organy jamy brzucha, usuwa obrzmienia nóg podczas ciąży i zapobiega żylakom. Jest pomocna w trawieniu, pomaga zlikwidować poranne mdłości, zaparcia i wzdęcia. Tonizuje nerwy kręgosłupa. Przez lepsze ukrwienie i stymulację zakończeń nerwowych pozycja korzystnie wpływa na narząd miednicy.



SAVASANA

pozycja relaksowa, którą powinno się wykonywać przez okres całej ciąży, tak często jak to możliwe. Pozycja wycisza i uspokaja umysł, sprzyja fizycznej relaksacji oraz myślowej pasywności. Świadomy relaks usuwa wszystkie napięcia oraz regeneruje ciało i umysł. Każdy trening należy zakończyć relaksem. Głęboki relaks umożliwia wykorzystanie energii uwolnionej podczas ćwiczeń. Koncentrując się na prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń uświadamiamy sobie, w jaki sposób funkcjonuje nasze ciało, dzięki czemu jednoczy się ono z umysłem. Stan głębokiego relaksu pogłębia jeszcze tę integrację.



Na deser proponuję przyszłym matkom masaż zen-shiatsu, który łączy w sobie tysiącletnie techniki tradycyjnej akupresury z nowoczesnymi technikami masażu, przy wykorzystaniu nauki tradycyjnej medycyny dalekowschodniej. Łagodny, akcentujący harmonię i niezbyt głęboki masaż shiatsu daje kobietom w ciąży wyjątkowo pozytywne emocje. Shiatsu mobilizuje, stymuluje, harmonizuje i pobudza energię życiową, docierając do wszystkich zakątków kobiecego ciała, do każdego narządu i komórki. Przy wykonywaniu tego masażu nie należy pracować z „zakazanymi punktami” (jak jelito grube, śledziona, pęcherz moczowy i pęcherzyk żółciowy), których silna stymulacja mogłaby wywołać przedwczesne skurcze porodowe lub w inny sposób wyrzucić niekorzystny wpływ na ciążę. Masaż zen-shiatsu łagodzi bóle, gwałtowne dolegliwości (jak bóle głowy i pleców), chroniczne zmęczenie oraz wewnętrzny niepokój i nerwowość. Służy podtrzymywaniu zdrowia i radości. Po masażu wzrasta dobre samopoczucie psychiczne, umysłowe i cielesne.



W okresie ciąży relaksacja ma szczególne znaczenie. W trakcie praktyki relaksu kobieta może rozwijać delikatną świadomość funkcjonowania własnego ciała, które stopniowo zmienia się podczas ciąży, może nauczyć się sterowania oddechem i uspokajania emocji. Próba podążenia w tym czasie kanałem komunikacji między ciałem a duchem ułatwia kobiecie wgląd w siebie. Praktyka relaksu to również doskonały sposób na nawiązanie relacji z dzieckiem na bardzo głębokim,

duchowym poziomie. Dzięki praktyce relaksacji wyciszy się układ nerwowy, co ułatwi zachowanie wewnętrznej równowagi, oddychanie stanie się swobodniejsze, ciśnienie krwi niższe, a krążenie i przemiana materii lepsze. Próg stresowy, czyli zdolność zwalczania stresu, zacznie się stopniowo podwyższać. Cały organizm ulegnie wzmocnieniu. Wszystkie te zjawiska okazują się bezcenne w przebiegu ciąży i w okresie przygotowania się do porodu.

Podwyższenie biologicznego i energetycznego potencjału sprawi, że przyszła matka zyska dobre samopoczucie, a poród okaże się bliższy modelowi porodu naturalnego i przebiegnie z wykorzystaniem tych psychicznych i fizycznych sił, w jakie natura wyposażyla kobietę. Opanowanie technik relaksacyjnych nie kończy się na ciąży i porodzie. Nabyte umiejętności przydadzą się w każdej dziedzinie życia.

PIŚMIENNICTWO

- Agrawal P., *Odkrywam macierzyństwo*, Wydanie nakładem autorki, Wrocław 2007
- Agrawal P., D. Hartwich, *Kobieta i natura, czyli jak zachować zdrowie na każdym etapie życia*, Wydawnictwo Format, Wrocław 2004
- DeLyser F., *Jane Fonda przyszłym matkom. Ćwiczenia w ciąży i pociu, przygotowanie do porodu*, Wydawnictwo „Alfa”, Warszawa 1990
- Derra C., *Trening autogenny dla każdego*, Wyd. Amber, Warszawa 2005
- Fijałkowski W., Musur M., *Gimnastyka dla kobiet w ciąży i pociu. Psychofizyczne przygotowanie do porodu*, PZWL, Warszawa 1976
- Forssstrom, M. Hampson, *Techniki Alexandra w czasie ciąży i porodu*, REBIS, Poznań 1998
- Gita S. Iyengar, *Joga doskonała dla kobiet*, Wyd. Virya, Warszawa 1983
- Journal of Alternative and Complimentary Medicine*, opubl. na stronie internetowej: <http://www.liebertonline.com/doi/pdfplus/>
- Kulmatycki L., *Joga dla zdrowia. Podręcznik ćwiczeń*, Książka i Wiedza, Warszawa 2004
- Teasdill W., *Joga na czas ciąży*, Wyd. BIS, Warszawa 2001.

Tematy prac, których obszernie streszczenia zostały zaprezentowane w niniejszym numerze „Przestrzeni”

Barbara Adamczuk - Ćwiczenia relaksacyjne stosowane w niwelowaniu stresu u dzieci w wieku przedszkolnym.

Krystyna Boroń - Trening Schulza w stwardnieniu zanikowym bocznym. Studium przypadku.

Halina Komór - Program ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Aneta Mielczarska - Rola relaksacji w stanach zaburzeń psychosomatycznych i po przebytej depresji.

Renata M. Niemierowska - "Projekt Pacjenta", podstawowe ćwiczenia jogi i elementy medycyny manualnej w tworzeniu grupy wsparcia pacjentów z zaburzeniami depresyjnymi.

Piotr Łapiński - Program promujący zdrowie jako czynnik kształtujący przekonanie o celowości podejmowania wybranych rodzajów aktywności fizycznej o walorach relaksacyjnych.

Iwona Szymańska - Program wychowania fizycznego – Lekcje relaksacji.

Joanna Pawlaczek - Propozycje technik relaksacyjnych dla kobiet w ciąży.

Katarzyna Torzyńska - Taniec relaksacyjny.

Tematy prac i krótkie streszczenia pozostałych prac absolwentów 2007

Elżbieta Abramowicz - Relaksacja i medytacja w sytuacji wypalenia zawodowego nauczycieli.

„W swojej pracy postanowiłam zająć się wypaleniem zawodowym nauczycieli, ponieważ sama wykonuje ten zawód od lat i obserwuję to zjawisko w swoim najbliższym otoczeniu” – pisze Elżbieta we wstępie swojego opracowania. Po przybliżeniu samego zjawiska „wypalenia” oraz przedstawieniu przyczyn i objawów klinicznych, koncentruje się na propozycjach ćwiczeń relaksacyjnych. W części nazwanej „relaksacja i medytacja” Elżbieta

absolwenci 2007

tematy prac studentów, którzy ukończyli studia z zakresu technik relaksacyjnych

opisuje poszczególne techniki (relaksacja progresywna Jacobsona, trening autogeny Schultza, joga, medytacja). Jako konkretną propozycję dla nauczycieli proponuje zestaw ćwiczeń w ramach scenariusza zajęć.

Anna Bublewicz - Wybrane zabiegi odnowy biologicznej w regeneracji sił psychofizycznych.

Anna prezentuje w swojej pracy wybrane zabiegi odnowy biologicznej, przydatne dla człowieka współczesnego. Prezentacja obej-



muje takie oddziaływania w trzech zasadniczych grupach. Najobszerniej omawia masaże, gdzie wymienia regeneracyjne (suchy, aromaterapeutyczny, leczniczy, izometryczny, sportowy, stóp, gorącymi kamieniami, kosmetyczny, relaksacyjny i automasaż). W drugiej grupie opisuje niektóre zabiegi z wykorzystaniem ciepła (parafinoterapia, zabiegi borowinowe, sauna) oraz zimna (krioterapia). W grupie trzeciej niektóre zabiegi fizjoterapeutyczne, np. z wykorzystaniem pola magnetycznego oraz zabiegi z wykorzystaniem koloru.



Aneta Burek-Uchman - *Korzyści z ćwiczeń relaksacyjnych jogi w subiektywnych wypowiedziach studentów.*

Aneta na podstawie 584 wypowiedzi pisemnych studentów, biorących udział w 12 tygodniowych treningach relaksacyjnych jogi, próbuje przedstawić główne korzyści, jakie odnieśli w związku z zajęciami. Główną część pracy stanowi prezentacja odpowiedzi studentów na pytanie „Jakie korzyści odniosłeś z uczestnictwa w zajęciach relaksacyjnych?”. Po analizie autorka klasyfikuje odpowiedzi w grupach. W największym stopniu studenci odczuwają korzyści w: „poprawie kondycji i sprawności fizycznej”, „możliwości relaksacji”, „rozciągnięciu mięśni”, „uzyskaniu spokoju i wyciszenia”, „lepszemu samopoczuciu” oraz „poznaniu jogi, aby kontynuować ćwiczenia”.

Ewa Dobrowolnicz - *Relaksacyjne metody wspierające zdrowie i odporność na stres.*
Ewa w swoim opracowaniu wychodzi od bio-

energetycznej definicji zdrowia, która opiera się na zasadzie, że „organizm jest jednością, a zdrowie jest tu pojmowane holistycznie. Uwzględnia zdrowie fizyczne i umysłowe, zdrowie emocjonalne i seksualne. Każdy aspekt pojęcia jest związany z pozostałymi i odzwierciedla ogólny stan organizmu. Przerwana ciągłość w okręgu zdrowia, w którymkolwiek punkcie, niszczy integralność organizmu i wpływa na ogólny stan zdrowia”. Doznawanie stanu pozytywnego oraz bycie wibrująco żywym jest tożsame ze zdolnością doznawania przyjemności i radości z życia. Wskazuje na osiem cech, które mają decydujący wpływ na zdrowie i radzenie sobie ze stresem: 1. wrażliwość na sygnały wewnętrzne, 2. zdolność do zwierzeń, 3. siła charakteru, 4. asertywność, 5. tworzenie związków, 6. zdrowe pomaganie, 7. wszechstronność i integracja, 8. uważność - skupiony umysł.

Alicja Gabrek - *Przeciwdziałanie agresji wśród dzieci poprzez zastosowanie relaksacji.*

„Dziecko pochodzące z rodziny o zaburzonych kontaktach uczuciowych czuje się odrzucone, przeżywa stałe frustracje, lęk, niepokój” - pisze Alicja we wprowadzeniu do swojego opracowania. Według niej, część dzieci zachowuje się biernie, apatycznie, ale z reguły przejawia do rodziców wrogość, która nie zawsze musi łączyć się z jawną agresją; pozbawione kontroli i sankcji, poza domem często przejawia zachowanie agresywne, skierowane na osoby słabsze, czy młodsze oraz zwierzęta. Alicja proponuje trening relaksacyjny dla uczniów szkolnych, jako rodzaj autoterapii oraz terapii komplementarnej dla specyficznych grup, które powinny być prowadzone przez psychologów.

Anna Fijałkowska - *Relaksacja jako sposób uwolnienia się od stresu.*

Praca Anny składa się z czterech części. W pierwszej części omawiane są zagadnienia dotyczące stresu, w drugiej prezentuje sposoby uwalniania się od stresu, w trzeciej prezentuje ćwiczenia relaksacyjne oraz w

czwartej opisuje ogólne założenia masażu shiatzu. Najbardziej szczegółowo opisane są dwie podstawowe techniki: Schultza i Jacobsona. Anna przybliży najważniejsze założenia technik oraz proponuje konkretne ćwiczenia relaksacyjne.

Anna Tomaszewicz - *Zastosowanie technik relaksacyjnych u osób w wieku starszym z nadciśnieniem tętniczym.*

Nadciśnienie tętnicze (HA, AH) (łac. *hypertonia arterialis*) to choroba układu krążenia, która charakteryzuje się stale lub okresowo podwyższonym ciśnieniem tętniczym krwi. Jak pisze Anna we wstępie pracy, zdecydowana większość (ponad 90%) przypadków nadciśnienia ma charakter pierwotny, tzn. bez znanej somatycznej przyczyny. Na podstawie źródeł napięć pojawiających się w organizmie współczesnego człowieka, można wnioskować, że spora grupa dotyczy braku umiejętności świadomego obniżenia napięć psychosomatycznych, stąd propozycja zajęć z zastosowaniem technik relaksacyjnych. Anna omawia najważniejsze techniki relaksacyjne oraz proponuje trzy szczegółowo rozpisane konspekty-scenariusze takich zajęć.

Kacper Muczyński - *Zastosowanie technik relaksacyjnych u osób w podeszłym wieku.*

W swojej pracy Kacper próbuje w części wstępnej zdefiniować „proces starzenia”, „wiek podeszły”, opisać charakterystyczne cechy czterech okresów starości oraz wpływu procesu starzenia się na organizm. W części dotyczącej relaksacji, opisane zostały teoretyczne podstawy stanu relaksu, przewidywane korzyści wynikające z regularnego doświadczania stanów relaksu, oraz efekty relaksacji. W części głównej Kasper prezentuje założenia pięciu technik relaksacyjnych, tj. tai-chi, jogi, relaksacji progresywnej, treningu autogennego i medytacji. Praca uzupełniona jest o trzy szczegółowe konspekty zajęć, inspirowanych hatha-jogą.

Joanna Mudrak - *Style radzenia sobie ze stresem a techniki relaksacyjne.*

W pierwszej części pracy omawiane są zagadnienia dotyczące sytuacji i reakcji stresowej, z charakterystyką cech stresu krótkotrwałego i długotrwałego. Joanna pokazując etapy, które może przechodzić organizm w odpowiedzi na przedłużające się oddziaływanie sytuacji stresowej, kolejno wymienia: zmęczenie, wyczerpanie, chorobę i załamanie odporności, czy wypalenie. Część druga pracy dotyczy przede wszystkim dwóch grup ćwiczeń inspirowanych treningiem autogennym Schultza. Najpierw Joanna omawia ćwiczenia standardowe (pozycje ciała, sześć grup sugestii), a następnie medytację autogenną. W uzupełnieniu przedstawia inne techniki, takie jak: akupresura, masaż, biofeedback, trening progresywny, taniec relaksacyjny, joga czy tai-chi. W podsumowaniu swojego opracowania przedstawia ogólne strategie przeciwdziałania trudnym sytuacjom.



Magdalena Nowacka - *Trening ruchowo-relaksacyjny z elementami jogi dla kobiet po 45 roku życia.*

Magda w części wstępnej nawiązuje do czterech asramów życia człowieka, według filozofii jogi. Dwa ostatnie okresy to przygotowanie do życia kontemplacyjnego i okres spełnienia i samorealizacji. Wspomina, że czas dojrzałości i integracji powinien być wzmocniony przez działania dodatkowe, takim jest m.in. dieta, ruch czy radzenie sobie z napięciami. Kolejne rozdziały koncentrują się na praktycznych ćwiczeniach, głównie opartych na pozycjach hatha-jogi, ze szczególnym uwzględnieniem korzyści, jakich mogą oczekiwać uczestniczki treningu. Pra-

ca uzupełniona jest o propozycje elementów masażu Tao i trening Schultza. Oryginalnym wkładem Magdy jest propozycja „treningu domowego”, oraz prezentacja wyników rozmów w odniesieniu do dolegliwości związanych z menopauzą. Praca uzupełniona jest oryginalnymi ilustracjami pozycji hathajogi.



Beata Śliwa - *Zastosowanie technik relaksacyjnych dla zminimalizowania objawów psychosomatycznych wypalenia zawodowego.*

W pierwszym rozdziale Beata charakteryzuje stan wypalenia zawodowego oraz wymienia najważniejsze objawy psychosomatyczne. W rozdziale drugim przedstawia wybrane techniki relaksacyjne i medytacyjne: trening autogeny Schultza, relaksację progresywną Jacobsona, reakcję relaksacyjną Bensona, relaksację dynamiczną Caycedo, technikę Gerdy Aleksander, tai-chi, qigong, jogę, masaż relaksacyjny, medytację. Najważniejszą, trzecią częścią opracowania, jest propozycja treningu relaksacyjnego opracowanego przez Beatę na podstawie własnych doświadczeń, jak pisze: „każde wejście na matę stanowi okazję, by przypomnieć sobie, kim jestem. Codzienna praktyka przypomina, że nie jestem moim ciałem, moimi emocjami, moim domem, moimi pragnieniami, moimi niepowodzeniami, ani nawet moimi myślami. Każdego dnia praktyka pozwala mi nawiązać kontakt z naturalnym stanem, z tym, co jest we mnie uniwersalne”. Trening bazuje na jodze i treningu autogenym.

Sławomir Walczak - *Stres i relaksacja w sporcie amatorskim - trening relaksacyjny jako metoda radzenia sobie ze stresem.*

Sławek przedstawił pracę dotyczącą środowiska sportowego. Praca składa się z dwóch zasadniczych części. Pierwsza dotyczy przedstawienia koncepcji dotyczących stresu, definicja, charakterystyka reakcji stresowych, następstwa i zaburzenia stresogenne oraz ogólnie zarysowane sposoby radzenia sobie ze stresem. Część druga koncentruje się na dwóch zasadniczych technikach relaksacyjnych, treningu autogenym Schultza oraz relaksacji progresywnej Jacobsona, jako propozycji pracy ze stresem dla sportowców. W końcowej części Sławek przedstawia własną wersję-propozycję treningu według Jacobsona oraz zwraca uwagę na inne, uzupełniające techniki związane z oddechem, medytacją czy biofeedback’iem.

Bożena Wiśniewska - *Wybrane techniki relaksacyjne stosowane w gabinecie stomatologicznym.*

„Stres w mojej praktyce stomatologicznej jest wszechobecny”, pisze w pierwszym zdaniu swego opracowania Bożena i dzieli swoich pacjentów na trzy grupy, pod względem nasilenia objawów strachu: oswojeni z lękiem, niepewni swoich reakcji w czasie wizyty w gabinecie i najbardziej lękliwi. Dla pierwszych dwóch grup proponuje proste techniki relaksacji w powiązaniu z oddechem, muzyką, czy dobraniem odpowiednich kolorów w gabinecie. Natomiast grupa najbardziej lękliwa wymagałaby zastosowania bardziej zaawansowanych technik, opartych np. na hipnozie.

Marta Zarzycka - *Masaż twarzy jako jedna z form relaksacji.*

Praca koncentruje się na masażu twarzy. W części pierwszej Marta opisuje masaż twarzy oraz metodykę masażu. W części zasadniczej pracy pisuje przeprowadzony eksperyment recepcji i skutków wpływających na samopoczucie dziesięciu osób, w wieku 24-35 lat, które poddały się regularnym zabiegom ma-

sażu. Każda z osób (6 kobiet i 4 mężczyzn) poddała się masażowi 3 razy po 30 min. Badane osoby wypełniały specjalnie przez autorkę przygotowaną ankietę i na jej podstawie zostały opracowane ogólne wnioski dotyczące tego rodzaju zabiegu.

Robert Ziobro - *Umiejętność radzenia sobie ze stresem poprzez stosowanie wybranych technik relaksacyjnych.*

Robert w rozdziale o stresie rozpatruje umiejętność radzenia sobie ze stresem w dwóch aspektach: rozwiązywania problemu lub regulacji emocji, natomiast od strony psychologicznej wyróżnia trzy podstawowe metody przeciwdziałania stresowi: desensytyzację, relaksację i medytację. W rozdziale drugim o technikach relaksacyjnych, kolejno omawia różne techniki relaksacyjne. W trzecim rozdziale próbuje łączyć różne techniki, ale łączącym środkiem pracy z napięciami jest oddech. Robert omawia zastosowanie techniki oddechowej w trzech etapach: oddychanie świadome, oddychanie uwalniające napięcie oraz oddychanie kontrolujące symptomy i wykorzystuje w swoim projekcie szeroki zestaw ćwiczeń inspirowanych medytacją (zen) i jogą (pranajama).

Znajdujemy się już o miliony lat świetlnych od uznania człowieka za centralny punkt w Kosmosie, a jednocześnie nie możemy już rozważać człowieka, natury, życia, Kosmosu jako bytów dokładnie od siebie oddzielonych i nawzajem nieprzenikalnych.

Edgar Morin



Warsztat jogi dr M. Bhole w katowickim AWF

zrelaksowany klasztor

Wigry 2007

**Nazwa: I ogólnopolska konferencja
„RELAKSACJA W REHABILITACJI”**

Termin
13-16 września 2007

Miejsce
Wigry, Klasztor Pokamedulski

Organizatorzy
Wydział Rehabilitacji AWF Warszawa i Polskie
Towarzystwo Fizjoterapii – Oddz. Mazowiecki

Cel
Stworzenie interdyscyplinarnego forum
fizjoterapeutów, psychologów i lekarzy oraz
odpowieź na pytanie
„Czy relaksacja może stanowić antidotum
w walce z chorobami psychosomatycznymi?”

W nieskalanej działalności człowieka scenarii Suwalszczyzny...

Nad modrym jeziorem... W pobliżu mistycznego klasztoru...

Będziemy na własnej skórze zgłębiać tajniki relaksacji w czasie...

Takimi to słowami organizatorzy zwabili mnie do przyjazdu i uczestniczenia w konferencji. Oto kilka refleksji wokół dni spędzonych w klasztorze w Wigrach.

Obok wykładów i referatów, oferowane były warsztaty, poranne sesje jogi oraz wieczorne

tańce i śpiewy. Proporcje czasu między poznawaniem, doświadczaniem, myśleniem, a zmysłowym czuciem, dobrane były z wielką wprawą przez zespół organizatorów pod wodzą dziekana rehabilitacji warszawskiej AWF, dr hab. n. med. prof. Janusza Domańskiego.

W pierwszy dzień czwartkowy (13.09.2007) przybywali goście z całej Polski, a wieczorem odbyła się uroczysta kolacja i koncert piosenek Leszka Długosza. W kolejne, następne dni (piątek i sobota) schemat pracy był podobny. Sesja jogi porannej prowadzona przez znakomitego jogina prof. Janusza Szopę, śniadanie, wykłady zaproszonych gości, sesja naukowa, obiad, warsztaty, relaksacyjne działania wieczorne i późno-wieczorne. To tylko ramowy schemat, ale najważniejsze działo się w czasie konkretnych chwil. Oto próba opisanie, z subiektywnego punktu widzenia, niektórych fragmentów spotkań konferencyjnych:

- **Wykłady zaproszonych gości** przybliżyły zagadnienia metod i technik relaksacyjnych w szerokim wymiarze. Według kolejności prezentacji, wykłady dotyczyły: stanów relaksacyjnych - ich wymiarów i poziomów (dr L. Kulmatycki), technik relaksacyjnych w terapii lęku (prof. Z. Lew-Starowicz), wykorzystania treningów relaksacyjnych i hipnozy w zaburzeniach psychosomatycznych (dr S. Jakima) oraz relaksacji z wykorzystaniem systemu ćwiczeń hatha-jogi (prof. J. Szopa). Szkoda, że nie dojechał prof. J. Tylka, który



spotkanie Janusza z Januszem



miał mówić o psychologicznych technikach relaksacyjnych w rehabilitacji kardiologicznej. W wypadku konferencji dotyczącej „relaksacji”, wybór nieco dłuższych prezentacji przybliżających różne oddziaływania określone jako relaksacyjne, był szczególnie pożyteczny. Wszak nie wszyscy uczestnicy zetknęli się z wielością metod, które stosowane są w praktyce leczniczej.

- **Sesje naukowe**, były w porównaniu z wykładami bardziej konkretne i tym samym inspirujące do przemyśleń i dyskusji. Do



... i spotkań wieczornych ciąg dalszy

szczególnie zapamiętanych przez autora niniejszego opracowania, należą doniesienia (podaję według kolejności prezentacji): M. Krawczyńskiego (*System SITA a trening progresywny Jacobsona w relaksacji studentów AWF Gdańsk*), K. Dańskiej-Janowskiej (*Dance Movement Therapy w programie rehabilitacji psychoruchowej dla kobiet po mastektomii*), D. Longić, S. Świstak-Sawy, T. Wysockiej-Bobryk (*Relaksacja jako element rehabilitacji psychoruchowej dla kobiet po mastektomii*), D. Boguszeńskiego, A. Dąbek, I. Korabiewskiej, D. Białoszeńskiego (*Zależność między klasycznym masażem relaksacyjnym a poziomem lęku*). Najbardziej interesujący eksperyment przedstawił zespół D. Białoszeńskiego, M. Lewandowskiej, J. Ładyńskiego, M. Czajkowskiej, A. Słupik i I. Korabiewskiej: *Zastosowanie cyfrowej termowizji oraz skali stresu w ocenie skuteczności relaksacyjnej techniki qi-gong*. W badaniu wzięło 12 zdrowych osób w wieku 20-23 lata i zostały poddane 45 min. relaksacji wg techniki qi-gong, wykorzystującej pracę z energią. Pomiary wykonano bezpośrednio przed i po relaksacji, za pomocą kamery cy-

frowej termowizyjnej (Mobir M3). Oceniano temperaturę powierzchniową w obrębie małżowiny usznej oraz części dłoniowej ręki. U wszystkich badanych wykazano istotny statystycznie spadek temperatury, a skala stresu wykazała znaczny poziom obniżenia stresu, średnio o 3 punkty.

- **Warsztaty**, stanowiły wyjątkową okazję do podjęcia specyficznych ćwiczeń, podjęcia rozmowy, wymiany doświadczeń w małych grupach. Proponowane były cztery warsztaty. Uczestniczyłem w dwóch i chciałbym się podzielić swoimi odczuciami:

Pierwszy, prowadzony przez Beatę Mieńkowską, nosił tytuł „**Autoterapia narządu ruchu gwarancją równowagi pomiędzy ciałem i umysłem**”. Według prowadzącej podstawową przesłanką dla treningu jest to, iż człowiek jest nierozdzieloną całością fizyczno-psycho-społeczno-duchową, toteż powinien być świadomy szeregu poziomów pracy ze sobą. W tym wypadku celem 3,5 godzinnych zajęć było m.in. rozpoznawanie mechanizmów negatywnego stymulowania oraz dominującej struktury narządu ruchu, którą człowiek reaguje na stres czy ból. Proponowany program opracowany przez dr A. Rakowskiego wyrasta z „medycyny manualnej w modelu holistycznym”, jak pisze we wstępie, rozprawianego w czasie warsztatu, zeszytu ćwiczeń M. Rakowska-Muskat. Nie da się ukryć, że podczas ćwiczeń nasuwały mi się analogie do wielu terapeutycznych asan jogi



Warsztaty prowadzone przez Magdalenę Kędzior

klasycznej, jakby ktoś od kogoś zapożyczył, niemniej sama technika warta jest szerszej promocji, bo jest logicznym procesem pracy z sobą, jako całością. Osobnym wątkiem, który nasunął mi się w czasie warsztatów, jest usilna próba „psychologizowania” doświadczeń płynących z ciała; owszem w wielu wypadkach tak bywa, ale próby interpretacji na forum grupy, czy czynienie z tego obowiązującego fragmentu pracy warsztatowej budzi u mnie mieszane uczucia.

Drugi warsztat poprowadziła Magdalena Kędzior, prekursorka wprowadzenia „**Techniki Alexandra**” w naszym kraju. Technika jest metoda psychofizyczna, pozwalająca posługiwać się własnym ciałem w sposób bardziej celowy i bardziej ekonomiczny. Szczególnie koncentruje się na kręgosłupie, jako głównym sprawcy napięć i bólów. Celem 3 godz. warsztatu było m.in. świadome docieranie do postawy i pozostawanie w niej bez jakiegokolwiek wysiłku; niewymuszony, swobodny oddech, czy radzenie sobie z bólem poprzez umiejętność rozładowania napięć. Miałem poczucie, że ćwiczenia proponowane przez prowadzącą są niezmiernie proste, ale z drugiej strony, że mogą być aż tak dalece indywidualizowane, iż jakkolwiek próba ustalenia wspólnych dla wszystkich sposobów ich wykonywania, jest prawie niemożliwa. Wynika z tego elitarność tego rodzaju metody, gdyż jedynie sensowna praca z pacjentem (klientem?) wydaje się tylko wówczas, gdy wykonuje się ją z pojedynczą osobą. W moim odczuciu połączenie Alexandra z propozycją Feldenkraisa, idącą w kierunku szerszej formuły poznawania siebie, z odkrywaniem oraz rozwijaniem swojego potencjału poprzez ruch, jest na tym etapie świadomości metod „pracy z ciałem” w Polsce, bardziej celowa. Niemniej zdaję sobie sprawę z tzw. „pilnowania czystości metody”, o czym fizjoterapeuci szkolący się w dodatkowych technikach mogą wiele powiedzieć.

Kolejnymi dwoma warsztatami, w których nie uczestniczyłem, był warsztat prowadzony przez Alicję Długołęcką „**ABC relaksu**”. Celem warsztatu było zapoznanie uczestni-

ków, jak napisała autorka w opisie z „klasyką relaksacji”. Zajęcia miały obejmować zarówno podstawowe ćwiczenia z zakresu treningu eutonii, relaksacji neuromięśniowej, jak i elementy treningu autogennego, z wykorzystaniem biologicznego sprzężenia zwrotnego.

Drugim był warsztat prowadzony przez Joannę Zapalę „**Rola wyobraźni i relaksu w procesie zdrowienia**”. W tym wypadku celem warsztatu było przedstawienie i doświadczenie technik relaksacyjnych i wyobrażeniowych, stosowanych w pracy z pacjentami dotkniętymi chorobą nowotworową, wykorzystywanych w Programie Simontona. Jak napisała autorka warsztatów w swoim programie: *„techniki relaksacyjne już od dawna są stosowane w psychoterapii i ułatwiają one osiągnięcie większej samoakceptacji i stworzenia lepszego obrazu samego siebie. Pomagają nabrać zaufania i wiary we własne możliwości oraz uwolnić się od napięć związanych z lękiem. W Programie Simontona odprężenie jest pierwszym krokiem do ćwiczeń wyobrażeniowych. Wyobraźnia zwiększa nadzieję, wiarę, zdrowe myślenie i oczekiwania, napędzając procesy zdrowienia”*.

- **Zajęcia wieczorne i późno wieczorne** uzupełniały naukowo-warsztatową formułę konferencji i stanowiły okazję dla intuicyjnospontanicznej ekspresji swoich, gdzieś tam tłumionych, napięć i uruchomienia naturalnych zachowań. Tak już bywa, że konferencje są też po to, aby się pokazać, zaistnieć, dobrze sprzedać. Wówczas dominują „rodzic” lub „dorosły”. Ale do pełni zrelaksowania potrzebne jest nam nasze wewnętrzne „dziecko”. I organizatorzy to znakomicie przewidzieli, i co najważniejsze zainspirowali nie tylko wśród uczestników, ale też wśród zaproszonej reprezentacji lokalnej społeczności, o czym najlepiej wie pan Tadeusz, Wójt Gminy Suwałki.

- **Przyszłościowe plany** snuły się wokół dwóch pomysłów. Pierwszy dotyczył „Drugiej Konferencji Relaksacyjnej” i zgodnie zgadzano się na rok 2009. Jednak moim zdaniem koszty konferencji były zbyt wysokie i

w środowisku młodszej generacji akademików, stanowiło to istotną barierę. Drugi pomysł dotyczył forum regularnej współpracy osób zainteresowanych szeroko rozumianą relaksacją, i tutaj mowa była m.in. o warsztatach na uczelniach wychowania fizycznego oraz o regularnie ukazującym się periodyku, poświęconym relaksacji. To jednak jest w sferze planów. Na pewno za to ustalono, że ma się ukazać specjalny numer „*Postępów Rehabilitacji*”, z pracami prezentowanymi na konferencji.

Reasumując swój udział w Konferencji, chciałbym wyrazić niewymuszone słowa uznania i podziękowania całemu komitetowi naukowo-organizacyjnemu Konferencji, z przewodniczącym prof. Januszem Domanieckim na czele. Za każdym dobrym czynem stoją konkretni ludzie. W skład zespołu budującego dobrą atmosferę i pozytywne vibracje przed i w czasie Konferencji wchodził: dr Andrzej Gryglewicz, dr Alicja Długołęcka, mgr Aneta Dąbek, mgr Adriana Zagórska, mgr Ewa Prokop. Dzięki Wam za pomysł i za wcielenie pomysłu w życie. Całość skomponowana w Waszym wykonaniu od początku zwiastowała sprzyjające warunki dla zaistnienia „C-U-D-u”, czyli zaistnienia konferencyjnej równowagi ciała - umysłu – ducha. Uruchomiliście relaksacyjny CUD i On niech już trwa...

Lesław Kulmatycki



Warsztaty prowadzone przez Magdalenę Kędzior

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 Studiumi 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.

