

PRZESTRZEN

2 Wstęp

3 *Studia Podyplomowe Technik Relaksacyjnych*
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”

4 *Sztuka utopii*
Michał Fostowicz-Zahorski

7 *Miałki umysł (fragmenty)*
Renata M. Niemierowska

10 *Joga nidra - moje własne doświadczenie, refleksje nad podróżą wewnętrzną*
Magdalena Kłos

26 *Psychosomatyka, czyli somatyka w psychologii*
Anna Bielous

31 *Wielopoziomowe spojrzenie na stres i trening relaksacyjny z perspektywy modelu*
R. Dilts'a
Jacek Borowicz

42 *Szkolenie antystresowe dla pracowników na podstawie doświadczeń i obserwacji*
praktycznych
Leszek Jackiewicz, Kinga Truś

49 *Dotyk shiatsu jako forma relaksu i zachowania zdrowia*
Elżbieta Bienias

57 *Problemy odnowy psychosomatycznej*
Piotr Romanek

67 *Tai chi, taiji*
Dariusz Młynarczyk

70 *Herbert Benson i jego reakcja relaksacyjna*
Wanda Rochowska

80 *Manadala jako wehikuł dla relaksacji*
Lesław Kulmatycki

88 *Joga dla przedszkolaka*
Ewa Moroch

97 *Kurs dla nauczycieli jogi według tradycji Sivanandy*
Kornelia Popek

102 *Moje Indie z konferencją w tle*
Lesław Kulmatycki

107 Absolwenci II rocznika studiów

108 Autorzy tego numeru

SZI NE...

(Zamiast Wstępu)

W psychologii systemu introspekcji *dzogczen*, wywodzącej się z archaicznej, przedbuddyzjskiej tradycji tybetańskiej *bon*, istnieje termin *szī ne* – „ciche spoczywanie w uspokojeniu”. Jeśli istnieje możliwe najprostsza, a zarazem trafna i przejrzysta definicja relaksacji, to jest nią *szī ne*.

Głęboka relaksacja jako spontanicznie osiągnięty stan lub świadomie regulowany proces jest fenomenem wielowymiarowym, obejmującym relację indywiduum ze swym organizmem psychofizycznym, świadomością i środowiskiem. Toteż mówienie o relaksacji w sensie wyłącznie fizjologicznym jest daleko posuniętą redukcją, co doskonale rozu-

mieli pionierzy badań w tej dziedzinie, lekarze H. Benson i K.R. Pelletier, którzy przed trzydziestu laty tworzyli pierwsze modele teoretyczne tego zjawiska i prowadzili systematyczne badania kliniczne.

Przypomnijmy krótkie wprowadzenie do systemowej, holistycznej refleksji nad zjawiskiem relaksacji, jakie zaproponowaliśmy w ubiegłorocznym, „zerowym” numerze „Przestrzeni”: jeśli opisać indywiduum jako system otwarty, pozostający w dynamicznej relacji ze swym środowiskiem, relaksacja jawi się jako samoregulacyjne i zarazem samoorganizacyjne własności tego systemu. Innymi słowy, indywiduum jako system otwarty dysponuje potencjałem samoregulacji i samoorganizacji. Oznacza to, iż posiada zdolność do utrzymywania dynamicznej równowagi w warunkach nie sprzyjających zdrowiu, a nawet życiu (stres negatywny), a także pozytywnej stymulacji własnego procesu zdrowienia. To właśnie jest indywidualny potencjał samoregulacji, zaś potencjałem samoorganizacji systemu określić można zdolność do przemian świadomości, związanych z głęboko i szeroko pojmowanym rozwojem, twórczym działaniem w każdej dziedzinie życia, umiejętnością tworzenia doświadczeń optymalnych („przepływ” M. Csikszentmihalyi³ego, doświadczenia szczytowe A. Masłowa).

Podobnie jak zerowy, również pierwszy numer „Przestrzeni” jest w części wyborem najciekawszych prac dyplomowych kolejnego rocznika absolwentów jedynych w Polsce Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Zapraszamy do lektury, a także wymiany myśli i doświadczeń wszystkich zainteresowanych praktykami relaksacyjnymi, dla których *szī ne* – „ciche spoczywanie w uspokojeniu” – jest działaniem na rzecz zdrowia, rozwoju i wewnętrznego pokoju.

Redakcja



studia technik relaksacyjnych



stowarzyszenie trenerów relaksacji

**Wiosną 2006 r.
zajęcia rozpoczęli
studenci pierwszych w Polsce
Podyplomowych Studiów
Technik Relaksacyjnych, przy
Akademii Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu.**

**W sierpniu 2008 r.
KRS zarejestrował Stowarzyszenie
Trenerów i Praktyków Relaksacji
„Przestrzeń” - jedyne w Polsce
zrzeszenie trenerów relaksacji.
Stowarzyszenie powstało z inicjatywy
absolwentów I rocznika PSTR**

Obecnie techniki relaksacyjne poznaje grupa 26 studentów, w ramach trzeciej edycji studiów trwającej do stycznia 2010.

Stowarzyszenie powstało z inicjatywy grupy osób, które ukończyły pierwszą edycję Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu.

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

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

Od stycznia 2009 r. we współpracy z Akademią Walki z Rakiem Stowarzyszenie realizuje unikalny, roczny program ćwiczeń relaksacyjnych dla osób z chorobą nowotworową i członków ich rodzin („Przestrzeń ciała”), a także swój projekt edukacyjny - cykl otwartych spotkań i wykładów, zapoczątkowany w tym roku spotkaniem z dr Bettiną Woehrmann („Pewnego razu pojechałam na koniec świata”).

W ramach współpracy z Pracownią Technik Relaksacyjnych prof. dr hab. L. Kulmatyckiego, w maju 2008 r. odbył się prowadzony przez niego warsztat Oki jogi w Gradówku oraz cykl spotkań w sali Pracowni, zatytułowany „Wokół Junga”.

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

Adres STiPR „Przestrzeń”:
ul. Mierosławskiego 33/3
51 682 Wrocław, Tel. 071 – 348 72 33,
e-mail: przestrzen.relaksacji@gmail.com

Sztuka utopii

Gary Snyder, poeta beatnik, mieszkający w małej osadzie w górach Sierra, posłużył się kiedyś w publicznym wystąpieniu prowokacyjnym oznajmieniem: „Przychodzę z bezludzia z mojego okręgu wyborczego”. Stwierdzenie to stawia nas wobec paradoksalności, tajemniczości tego przychodzenia, które jest przychodzeniem, a może nawet ‘pochodzeniem’ z miejsca, gdzie nas nie ma i nigdy być nie może.

Bezludzie to nieosiągalna inność, nieprzezwycięzalna obcość. Gdzie jest więc bezludzie dostępne dla istoty ludzkiej, czy rzeczywiście istnieje, a jeśli istnieje to w jaki sposób?

Bezludzie ze swej istoty jest czymś nieumiejętnym, skoro umiejscowienie jest rodzajem ‘zaludnienia’, opanowania, kontroli, przemocy, itd. „Oswoić” znaczy „stworzyć więzy” – mówi lis w *Małym Księciu*. Choć bardzo potrzebujemy intymnych ‘więzów’ przyjaźni, samo słowo brzmi złowieszczo. Dzięki tym więzom, eliminującym obcość, bezludzie staje się parkiem, albo – betonową pustynią.

‘Bezludzie’ określa więc nasze przeświadczenie o istnieniu i bliskiej dostępności tego, co niedostępne – jakiejś pierwotnej niewinności stanu, ku któremu idziemy lub z którego wy-

chodzimy, który być może poprzedza nasze narodziny lub otwiera się szeroko w chwili śmierci.

W ludzkiej wyobraźni stan ten przywołuje często kształt wyspy (od Wysp Elizejskich poczynając), czegoś spoczywającego w bezmiarze i nieokreśloności jako tożsamość tego samego i innego, jako ostateczne oswojenie dzikości, jako pierwotna łagodność, poprzedzająca stworzenie, skoro, jak to analizujemy, warunkiem życia (stworzenia) stała się konieczność zabijania.

Ku takiej wyspie płynie *Sindbad Żeglarz* z wiersza Leśmiana, gdzie spotyka dziewczynę w szklanej chacie, jednocześnie najbardziej bliską i całkowicie niedostępną, niepoznaną. Ta skomplikowana sytuacja, obrazująca niemożliwość wpisania w ludzkie dążenie, wywołująca maksymalne napięcie zmysłów, dotyczy również, w jakiejś mierze, ludzkich kontaktów z dziką ‘przyrodą’. Przybycie Robinsona Crusoe na wyspę bezludną jest przybyciem do miejsca, gdzie natura jest całkowicie ‘sama’, a więc tam, gdzie nikt w istocie nie przybył i przybyć nie może.

Stan niewinności obrazowany połączeniem czegoś nieskończenie bliskiego z nieskończeniem dalekim, będącego zatem np. samotną wyspą na oceanie i w różnych formach konkretyzowany w literackich opisach jako *Elizjum*, *Utopia*, *Nowa Atlantyda*, *Oceania*, *Miasto Słońca*, *Kaliopea*, *Ikaria*, itp., jest ucieleśnieniem ‘utopii’ (słowo utworzone od greckiego *ou* ‘nie’ i *tópos* ‘miejsce’), jako miejsca, którego nie ma. Zatem stwierdzenie „przychodzę z bezludzia” oznacza przyjście z utopii, przyjście znikąd, oznacza również całkowitą otwartość, naiwność, brak znajomości lub lekceważenie reguł, brak przymusu („oswojenia”), określonych oczekiwań. Przychodzenie z utopii oznacza pewien rodzaj siły i, rzecz można, ‘naturalności’. Natomiast przeciwny kierunek ‘zdążania ku utopii’ oznacza wydatkowanie energii, wyczerpujący i jałowy wysiłek, bez którego jednakże

niemożliwe jest tworzenie i podtrzymywanie kultury¹.

Paradoksalny związek, tych dwóch kierunków tworzy 'warunek' lub 'prześwit' (w języku Heideggera), poprzez który istnieje wszelki obiekt i zarazem jego uświadomienie², który pozwala nam funkcjonować dzięki dwu granicom wy-chodzenia i do-chodzenia, które są granicami naszego świata, granicami życia i śmierci. Ten warunek lub stan możemy również nazwać, za japońskim filozofem Kitaro Nishidą „duchowym faktem”. Jak mówi ów myśliciel, duchowy fakt „nie jest oparty na przesłankach filozoficznych czy religijnych, ale odwrotnie – to filozofia i religia nawiązuje do niego, jest to bowiem fakt istnienia jednostkowej jaźni”³. To stwierdzenie odwraca, jak się wydaje, tradycyjny zachodni sposób myślenia.

Pojęcie „duchowego faktu” zakłada jakąś fundamentalna bezpośredniość, poprzez którą jest nam dana nasza własna jaźń. Takie przeświadczenie znajdujemy jednak również u podstaw filozofii europejskiej, mianowicie u Platona, między innymi w *Liście siódmym*, gdzie mówi on o pięciu ujawnieniach rzeczy, określonych jako nazwa, określenie, obraz, wiedza, oraz ostatecznie – ujawnienie samej istoty. To ujawnienie istoty jest całkowitą bezpośredniością, kiedy istnieje wyłącznie sam 'przedmiot' chociaż poza jakąkolwiek przedmiotowością, gdyż ta jest zawsze za-pośredniczona, zawsze ma charakter przedstawienia. Piąte ujawnienie jest więc poza

¹ „Przychodzenie” oznacza tu rodzaj reprezentowania uniwersum życia, którego konkretyzacją jest to, co się czyni i czym się jest; natomiast „dochodzenie do” jest inwersją: to, czym się jest (potencjalnie i realnie) przybiera postać pożądanego przedmiotu.

² Jedynie bycie sobą umożliwia 'bycie dla nas' czegoś całkowicie nieosiągalnego.

³ K. Nishida, *Logika „miejsca” w perspektywie religijnej*, przeł. A. Kozyra, „Japonica” 1999, nr 11, s.154.

jakimkolwiek ujawnieniem, które ma zawsze charakter mentalny. To całkowicie bezpośrednie, 'mistyczne' stopienie się świadomości z bytem jest wprowadzie przez Platona przedstawione jako kolejny (piąty) stopień poznania, ale nie mówi on, że poprzednie prowadzą ku temu ostatecznemu, czy nawet zbliżają. Piąte ujawnienie następuje w sposób niekontrolowany, jest czymś bezwarunkowym, proces ku niemu prowadzący nie jest ciągły, nie jest niczym zagwarantowany, nie podlega opisom; jest, jednym słowem, poza całym filozoficznym przedsięwzięciem.

W takim właśnie sensie mówi się o utopijności filozoficznego projektu: filozofia krząta się wokół mądrości, ale jej nie osiąga, ponieważ mądrość nie może być efektem żadnych zabiegów, już prędzej, wynika z rezygnacji, całkowitej kenozy-nicości, poprzez którą rodzi się w umyśle transparentność (w relacji do tego, ku czemu próbujemy się zwracać, a zwracając – przesłaniamy). W tym sensie koń filozofii idzie za wozem.

Zakładamy zatem istnienie „duchowego faktu” – jest to Platoński świat prawdziwy (*hyperuránios tópos*) – który jest ojczyzną filozofii (lub raczej ziemią obiecaną), do której ona nigdy nie wstąpi, ponieważ z niej wychodzi. „Nie miejsce” jako cała bezpośredniość nam dana jest niedostępna dla przedstawienia i dlatego (w tym sensie) jest nie-miejscem. Greckie słowo *utopos* koresponduje z *atopos*, co z kolei może oznaczać 'będący nie na miejscu' czyli obcy, ekstrawagancki, zbijający z tropu, nie do zaklasyfikowania⁴. Jak pamiętamy Sokrates nazywa siebie w ten sposób (*Teajtet* 149 a). Wychodząc od tego skojarzenia możemy powiedzieć, że bycie w 'nie miejscu' (w sensie tożsamości) powoduje konsekwencję w otoczeniu społecznym, w postaci 'bycia nie na miejscu', bycia niestosownym. Sokrates przychodząc, czy pochodząc z nie-miejsca, z utopii, staje się dla swojego otoczenia kimś trudnym do wytrzymania, podważającym wszelkie *status*

⁴ Zob. P.Hadot, *Czym jest filozofia starożytna*, przeł. P. Domański, Warszawa 2000, s.57



quo, psującym obyczaje, zasługującym na śmierć. Śmierć, umieranie, jest rzemiosłem prawdziwego filozofa, jak to ujmuje Platon w *Fedonie*, w związku z tym śmierć duchowa czasami wydaje się prowokować również śmierć fizyczną.

Sokrates przychodzi z utopii, która jest znajomością nie-miejsca, czyli wiedzą niewiedzy, poznaniem samego siebie⁵.

Sokrates nie tworzy żadnej filozofii, ponieważ jest ona tylko elastycznym narzędziem żywego, samoświadomego umysłu. Jego „wiedza” jest wiedzą ‘o tym, co najlepsze’, czyli wiedzą o sobie samym, czyli o własnej duszy. Wiedzy tej nie można w sposób ścisły wyrazić, przerobić na system, utrwalić, nie ma też takiej potrzeby. Jednocześnie jednak każda inna wiedza bez wiedzy o tym, co najlepsze jest bezwartościowa, wręcz destrukcyjna⁶. Człowiek nie mający wiedzy o tym, co najlepsze, którego działania zatem nie są zintegrowane z centrum jego własnej istoty, w pogoni za jakimś mirażem szczęścia, sukcesu, władzy, ‘ulepszając’ usilnie podstawowy swój defekt niszczy sam siebie, zdąża ku iluzorycznej doskonałości mechanizmów i przedmiotów martwych

⁵ Nishida, nawiązujący do tradycji buddyzmu zen, nazywa stan samopoznania „sprzeczną samotożsamością”.

⁶ „Jeśli ktoś nie ma wiedzy o tym, co najlepsze inne wiadomości rzadko przyniosą korzyść, częściej natomiast temu, kto je ma przynoszą szkodę...” *Pseudo-Platon, Alkibiades II*, przeł. L.Regner (146 D).

*Bądź zmianą, którą pragniesz
ujrzeć w świecie*

Gandhi

OSTATNIE SŁOWA SOKRATESA

Zgodnie z platońską legendą brzmiały: „Kritonie, myśmy winni koguta Asklepiosowi”. Wypowiedziane w Atenach, w roku 399 przed naszą erą, przetrwały do dziś, traktowane jako fragment anegdoty o mędrцу.

Dwa tysiące czterysta osiem lat temu Sokrates wypowiedział zdanie, które współczesny człowiek może rozumieć całkiem dosłownie: jakiemuś Asklepiosowi winien był koguta i zadbał o to, by sprawę długu Kriton uregulował po śmierci swego przyjaciela. Terapeuci - niekoniecznie psychologowie lub psychiatry - którzy dziś pamiętają, kim był Asklepios, mogą dodać z uśmiechem, iż być może Sokrates tuż przed śmiercią zakpił sobie z przyjaciół i wrogów, stronników Meletosa. Jakież bowiem sens miało ofiarowywanie koguta Asklepiosowi po własnej śmierci? Śmierci wynikającej ze zgody na śmierć Sprawiedliwego, której żąda i domaga się stado, uzbrojone w państwo i prawo.

To tak, jakby powiedział: zostałem uzdrowiony teraz, w chwili mojej śmierci i pragnę uzdrawiającemu złożyć należną mu ofiarę. Sokrates rzeczywiście mówi „tak, jakby”, ale język ukrytego w pozornym bezładzie słów paradoksu nie służy kontemplacji owej sprzeczności.

Kritonie... Nie, nie chodzi tu o tę mającą nastąpić – absurdalną z oczywistych powodów – krzątanie przy składaniu ofiary dziękczynnej z koguta, bez względu na los. Los bowiem nie jest tym, co Dike mogłaby wyjawiać daimonowi w chwili śmierci ciała.

miałki

UMYSŁ

(fragment)

Czy więc chodzi o nabrzmiały od bólu łuk liry-życia i tę lekkość liry łuku-śmierci, uciśniętej słowa, znaczenia, znaki zapytania? Czy tylko tyle?

Jeśli podążamy za Sokratesem-satyrem, Sokratesem-selenem, Sokratesem-Erosem-Dionizosem - a on przecież uwodzi i wiedzie nas tymi ścieżkami i wertepami, zmienia maski, zagęszcza paradoksy na podobieństwo koanu zen, robi niedbałe miny zmieniając płę, zastawia pułapki i ośmiesza dostojne labirynty logiki - a my, idąc dalej, kroczy my klucząc za Sokratesem-Platonem, Sokratesem-Nietzschem, Sokratesem-Jungiem, Sokratesem-Hadotem, możemy się na chwilę zatrzymać.

Możemy zapytać o pewne szczególne ścieżki życia, przewidziane przez nich jako powroty do źródła naszej kultury, a może kultury w ogóle.

Możemy je nazywać, porównywać, definiować, badać i stawiać diagnozę świata, który nie potrafi sprostać wezwaniu wyroczni delickiej.

Kritonie, myśmy winni koguta Asklepiosowi.
Teraz, w tej chwili, w chwili, która stała się śmiercią sprzed naszych narodzin jesteśmy uzdrowieni. Czego zatem trzeba, by nie pytać kim jest uzdrawiany i uzdrowiciel?

Czy wszyscy jesteśmy terapeutami?

Czy Sokrates Platona wyznaje myśl bliską świadectwu melancholii starożytnego Egipcjanina, zawartą w „Rozmowie zmęczonego życiem z własnym *ba*”: „Śmierć jest dziś dla mnie jak zdrowie dla chorych, jak powrót do domu po długiej niewoli”.

Nie. Ponieważ *ba* egipskiego mędrca nie lamentuje nad ułudą rozumu. *Ba* lamentuje nad strasznym upadkiem państwa i prawa („nie ma sprawiedliwych, kraj cały wydany na łup złoczyńcom”), co dla Egipcjanina oznaczało naruszenie Maat – Ładu Kosmicznego, przenikającego harmonię nieba i ziemi. Świat, który kochałem umiera, rozpada się, staje się nicością – skarży się *ba* – nie ma dla mnie ucieczki, ani schronienia.

Sokrates wskazując koguta, w chwili śmierci nie mówi nic o nicości, ciągłości, przemianie. Czy więc sokratejski ”kogut dla Asklepiosa” symbolizuje drapieżne piękno trwania życia? Być może, lecz nie zatrzymujmy się teraz. Kogut, ptak oznajmiający wschodzące słońce, jest figurą mandali solarnej. Symbolem światła, iluminacji, oświecenia. Ten, kto uzdrawia jest uzdrawianym, ponieważ życie jest śmiercią.

Kritonie, myśmy winni koguta Asklepiosowi.
Ja (życie) w tej chwili (śmierć) zostałem uzdrowiony (życie). Niechże życie (kogut) zostanie ofiarowane (śmierć) życiu.

Bios tanathos bios - życie śmierć życie. Orficki napis na pochodzących z V wieku p. n. e. kościanych tabliczkach z Olbii nad Morzem Czarnym.

Można wyrazić nieprzekazywalne, uniwersalne doświadczenie źródłowe mędrca, orfickiego misty lub współczesnego człowieka w kilku suchych zdaniach, co uczynił chiński myśliciel Juan Wu Keqin (1063-1135):

„Życie jest objawianiem wszelkich funkcji życia. Śmierć jest objawianiem wszelkich funkcji śmierci. Wypełniają one bez reszty wielką pustkę [wszechświat], a prawdziwy umysł zawarty jest w każdej, kolejnej chwili [doświadczenia]”.

Można przemówić tak, jak Dogen Kigen (1200-1253), japoński mistrz zen:

„Choć nie porzuciliśmy jeszcze śmierci, to już spoglądamy w twarz życia”.

Lub jak zmarły niedawno mistrz kaligrafii i sztuki milczenia, Uchiyama Kosho Roshi:

*Kiedy myśl odchodzi
Życie i śmierć są niepodzielone*





Takie czasy nastaly,
ze jak chcesz z kim
mądrym pogadać,
musisz rozmawiać sam

Sokrates

JOGA NIDRA

– MOJE WŁASNE DOŚWIADCZENIE. REFLEKSJE NAD PODRÓŻĄ WEWNĘTRZNĄ

MAGDALENA KŁOS



„Najgłębsza warstwa, do jakiej możemy dotrzeć w naszym zgłębianiu nieświadomości, to ta, gdzie człowiek przestaje być indywidualnym odgraniczonym od innych, gdzie się rozprzestrzenia i stapia z istotą ludzkości – nie z jej świadomością, lecz z jej nieświadomością, z tym, co jest nam wszystkim wspólne.”

C.G. Jung

Dzięki *joga nidrze*, własnemu z nią spotkaniu, poczułam jasno i wyraźnie, jak z jednej strony jestem odrębną i coraz bardziej kompletną osobą, a z drugiej z pokorą doświadczyłam, że nie jestem „wyspą”, nikt z nas nigdy nią nie był i nie będzie. Może więc dotknęłam w jakimś wymiarze istoty ludzkości?

Moje pierwsze, sporadyczne spotkania z *joga nidrą* miały miejsce podczas grupowych sesji i były traktowane początkowo jako sposób na wyciszenie, czy po prostu kolejne nowe,

ciekawe doświadczenie. Do uznania jej nie tylko jako techniki relaksacji, ale i jako rodzaju autoterapii, niezwykle cennej metody samopoznania i zrozumienia, czy wręcz drogi ku indywidualności doszło, gdy pojawiły się pierwsze, najbardziej oczywiste i natychmiastowe efekty sesji – właśnie wyciszenie, uspokojenie. To zachęciło mnie do indywidualnej regularnej, codziennej praktyki i prowadziło do pojawiania się kolejnych efektów. Patrząc z dystansu na swoje doświadczenie jestem przekonana, że *joga nidra* może i powinna być traktowana jako szeroko dostępny, dzięki nieskomplikowanej procedurze postępowania, bardzo efektywny sposób na zwiększenie indywidualnego dobrostanu w odniesieniu do wszystkich sfer – poziomów: ciała, umysłu, duszy i ducha, umożliwiającą wgląd w siebie, a w konsekwencji przemianę osobowości.

Czym jest *joga nidra*?

Dla mnie ma wiele znaczeń, skojarzeń, powiązań, ale warto przytoczyć na początek te najbliższe wszystkim praktykującym ją określenia: jako systematyczną metodę wywoływania całościowej, fizycznej, umysłowej i emocjonalnej relaksacji [2], czy - jak pisze Lesław Kulmatycki [1] - jako jedną z najważniejszych technik kontrolowania bodźców płynących z zewnątrz. Osobiście najbardziej jest mi bliska definicja *joga nidry* jako „wewnętrznej podróży” [1], a zwłaszcza określenie jej jako „organiczne doświadczenie ciszy”, gdyż jeszcze przed dotarciem do tego znaczenia, silnie odczuwałam własne doświadczenia podczas sesji *joga nidry*, właśnie jako rodzaj ciszy, nie znanej na co dzień, jako „ciszę, w której mogę usłyszeć siebie”.

Joga nidra jest więc dla mnie w najgłębszej swojej warstwie specyficznym stanem - bardzo naturalnym, pierwotnym, prawdziwym, moim. Stanem poznania, zrozumienia, akceptacji, rozwoju, stanem do którego można powrócić podczas kolejnej sesji *nidry*. Ale przede wszystkim jest *nidra* częścią *jogi* i

dlatego najbardziej właściwe jest zapoznanie się z nią od strony tradycji, wywodzącej się z hinduizmu i z filozofii *jogi*.

Najstarsze odniesienia do *jogi* znajdują się w *Jogasutrach* Patańdzalego, gdzie m.in. zaprezentowanych zostało 8 płaszczyzn praktyki klasycznej *jogi*, prowadzących do spokoju umysłu [5]:

I. YAMA - przestrzeganie zakazów (bądź dobry i uczciwy wobec innych ludzi i otoczenia);

II. NIYAMA - realizacja nakazów (bądź wymagający i uczciwy wobec samego siebie);

III. ASANA - praktyka pozycji ciała (ćwicz i dbaj o swoje ciało fizyczne);

IV. PRANAYAMA - kontrola energii (oddychaj wolno i szanuj swoją energię);

V. PRATYAHARA - wycofanie zmysłowe (skieruj się do wewnątrz i kontroluj zewnętrzne bodźce);

VI. DHARANA - praktyka koncentracji (ćwicz uważność i zdyscyplinowanie umysłu);

VII. DHYANA - medytacja (utrzymuj wewnętrzny spokój we wszystkim, co robisz);

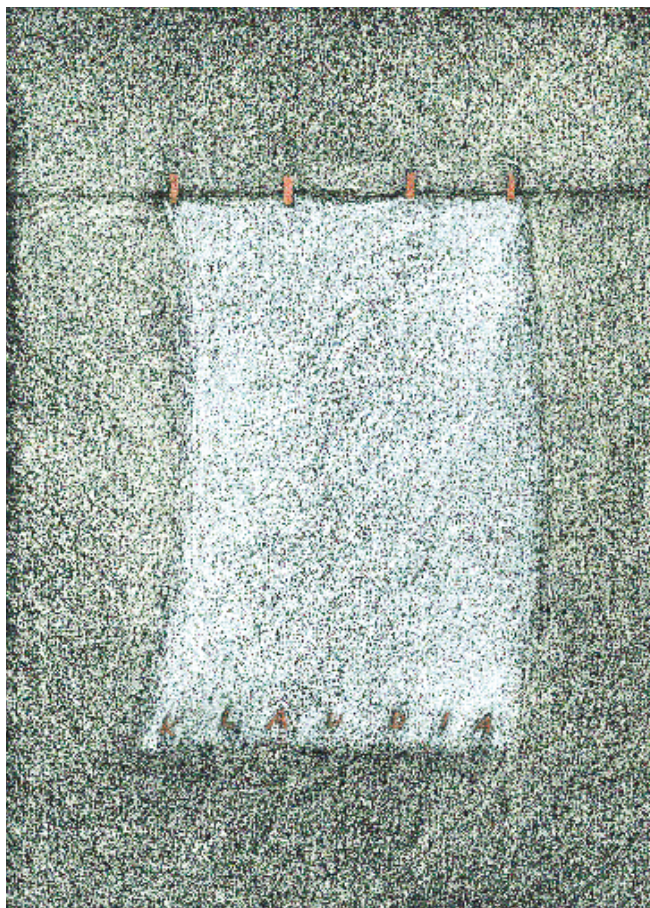
VIII. SAMADHI - samorealizacja (poznaj siebie i miej wgląd w naturę wszechrzeczy).

Nawiązując do podziału praktyki według Patańdzalego, *joga nidrę* można przyrównać do **pratyahary** – wycofania zmysłowego, ale trudno ją rozpatrywać oddzielnie bez zapoznania się, uznania, praktykowania, czy doświadczenia pozostałych płaszczyzn *jogi*. *Joga nidra* oznacza dokładnie **jogę snu**. *Nidra* jest słowem pochodzenia sanskryckiego i przyjęło się ją tłumaczyć jako „sen”, niemniej jest zbitką dwóch sanskryckich słów: prefiksu „ni”, czyli „pod”, oraz „dra” – „senność”; w tym kontekście można ją rozumieć jako półsen, bycie równocześnie i na jawie i we śnie [9]. I rzeczywiście, podstawową różnicą pomiędzy zwykłym snem, a snem *jogi*, wydaje się być świadomość. *Joga nidra*, wywodząca się z tantrycznego systemu *jogi*, jest znana i praktykowana przez joginów od tysięcy lat. Legenda głosi, że *Brahma* nie sypiał,

a przebywał w stanie *joga nidry*. W postaci jaką znamy ją dzisiaj, jest dziełem Satyanandy, który spopularyzował ją - począwszy od lat 60-tych ubiegłego wieku - praktycznie na całym świecie. Warto wspomnieć, że trening autogenny Schultza to technika świadomie nawiązująca do *jogi* snu. W ten sposób *nidra* została dostosowana do mentalności ludzi Zachodu.

***Joga nidra* jako stan organicznej ciszy – konteksty filozoficzny, psychologiczny, psychobiologiczny, holistyczny**

Podczas sesji *joga nidry*, przechodząc przez pięć kolejnych jej poziomów według systemu *jogi* (tj. *Annamaya*, *Pranamaya*, *Manomaya*, *Vigyanomaya* i *Anandamaya*), wiążących się z coraz głębszym odcinaniem się od bodźców zewnętrznych i nakierowaniem na swoje wnętrze, aktywność własnej psychiki (zwłaszcza



tę nieświadomą), poznanie siebie – można dojść do punktu zwanego *bindu* i według filozofii *jogi* następuje wtedy doświadczenie *Atmana* (duszy, jaźni), rodzaj powrotu do tego, co w człowieku najbardziej naturalne i stałe. Jest to stan zwany *swabhava*. *Atman* jest najgłębszą istotą bytu ludzkiego i jest zarazem częstką Absolutu - *Brahmana*, istniejącą w nas samych [5]. *Brahman* może mieć wiele znaczeń w zależności od wychowania, religii, kultury, czy własnej intuicji, ale niezależnie jaką nazwą się posłużymy: świadomość kosmiczna, wyższa inteligencja, Bóg, duch, etc., znaczenie jest poza racjonalnym ogarnięciem i zrozumieniem, lecz zawiera się w doświadczeniu. Doświadczeniu nie mieszczącym się w znaczeniu „czasoprzestrzeń”.

Przybliżając zrozumienie poziomów *joga nidry* do mentalności naszej – ludzi Zachodu – można powiązać je z trzema stanami świadomości, tj. czuwania, śnienia (marzenia) i snu (głębokiego) [5]. Ale w filozofii *jogi* jest znany również stan czwarty – *turija* – i z nim utożsamiany jest stan ostatecznie osiągniany podczas *joga nidry*. *Turija* jest w pewnym sensie odpowiednikiem



stanu nadświadomości, charakterystycznym dla doświadczeń wglądowych i oświecenia [5]. W *turiji* można mieć kontakt z każdym ze stanów świadomości, będąc uważnym, obserwującym. Sri Ramana Maharishi określa stan *turija* jako „wyzwolenie za życia”, przeciwstawny do stanu „wyzwolony w śmierci” [6]. Stan świadomości o którym wspominałam wcześniej, porównując *nidre* ze snem, można doprecyzować tu jako samoświadomość. Jest to specyficzny rodzaj świadomości, możliwy do uzyskania, gdy jesteśmy zdolni obserwować własne stany psychiczne [5].

Joga nidra jest więc dla mnie w najgłębszej swojej warstwie specyficznym stanem. Znalazłam w literaturze, w słowach wielkich myślicieli, ludzi Wschodu i Zachodu, psy-

chologów, filozofów, wiele określeń i opisów tak rozumianego przeze mnie naturalnego stanu ciszy – powrotu do siebie.

„Nie można więc nic zrozumieć, nic pojąć ani zobaczyć takim, jakie naprawdę jest, jeśli nie rozbudzimy w sobie zatraconej najwyższej wrażliwości, będącej prawdziwą inteligencją” [6].

Stan ten jest opisany naukowo w koncepcji psychobiologicznej Ernesta L. Rossiego: „emocje mogą uruchamiać informacje /.../, związane ze stanem, gdy wywołany nastrój odpowiada warunkom, w których informacja była pierwotnie zakodowana” [14]. Stan *turiji* w którym możemy się znaleźć podczas sesji *joga nidry*, jest dla mnie bliski także koncepcji holistycznej o poziomach świadomości możliwych do rozszerzenia w procesie transformacji, w teorii świadomości transpersonalnej Kena Wilbera [16]. W ostatnim etapie rozszerzenia świadomości następuje, według Wilbera, zjednoczenie ze wszechświatem, a wszystko staje się niepodzielone.

U Timothy Leary'ego spotkamy podobne doświadczenia (teoria obwodów neuropsychologicznych) z obszaru odmiennych stanów świadomości, gdy uaktywniona zostaje prawa półkula mózgu, a wraz z nią następuje szerszy dostęp do kolejnych „obwodów informatycznych”- neurosomatycznego, neuroelektrycznego, neurogenetycznego oraz neurocząsteczkowego [17]. Dla Stanisława Grofa może to odpowiadać stanowi świadomości holotropicznej:

„zmierną ku całości i totalności istnienia, związanej z pewnymi stanami mentalnymi, jak doświadczenie medytacyjne, mistyczne czy psychodeliczne” [32]. A Ole Vedfelt w swojej koncepcji poziomów świadomości wprowadza pojęcie „stanów świadomości o zagęszczonych informacjach” [18], również bardzo bliskie, czy tożsame ze stanem osiągalnym na najgłębszym poziomie *nidry*.

Dla lepszego zrozumienia tego stanu warto przyjrzeć się fizjologii snu, z opisem kolejno pojawiających się fal mózgowych – beta, alfa, theta, delta – podczas przechodzenia od

stanu czuwania do snu głębokiego, a zwłaszcza korzyściom osiągalnym w każdym z tych stanów (dostępnym podczas *nidry*), takim, jak m.in. pełna relaksacja fizyczna, emocjonalna, umysłowa, zintensyfikowany rozwój, a także zainicjowanie procesu integracyjnego, dzięki łatwiejszemu dostępowi do nieświadomości (równomierne wykorzystanie pracy obu półkul w stanie alfa, lepszy dostęp do prawej półkuli w porównaniu ze stanem czuwania).

Dla zrozumienia ważności samych obrazów, pojawiających się w sekwencjach wyobrażeń podczas sesji *jogi snu*, zachęcałabym także do zapoznania się z funkcjami marzeń sennych, których szerokie spektrum przedstawiła chociażby Clara Hill – od oczyszczających umysł, poprzez przetwarzające informacje, adaptacyjne, emocjonalne itp. [19]. Obrazy, które pojawiają się podczas sesji relaksacyjnej *joga nidra* spełniają, według mnie, podobne funkcje jak i śnienie (marzenia senne), a nawet wykraczają poza nie. Osobiście podczas próby zrozumienia ich posiłkowałam się koncepcją i analizą symboli C.G. Junga.

Procedura *joga nidra*

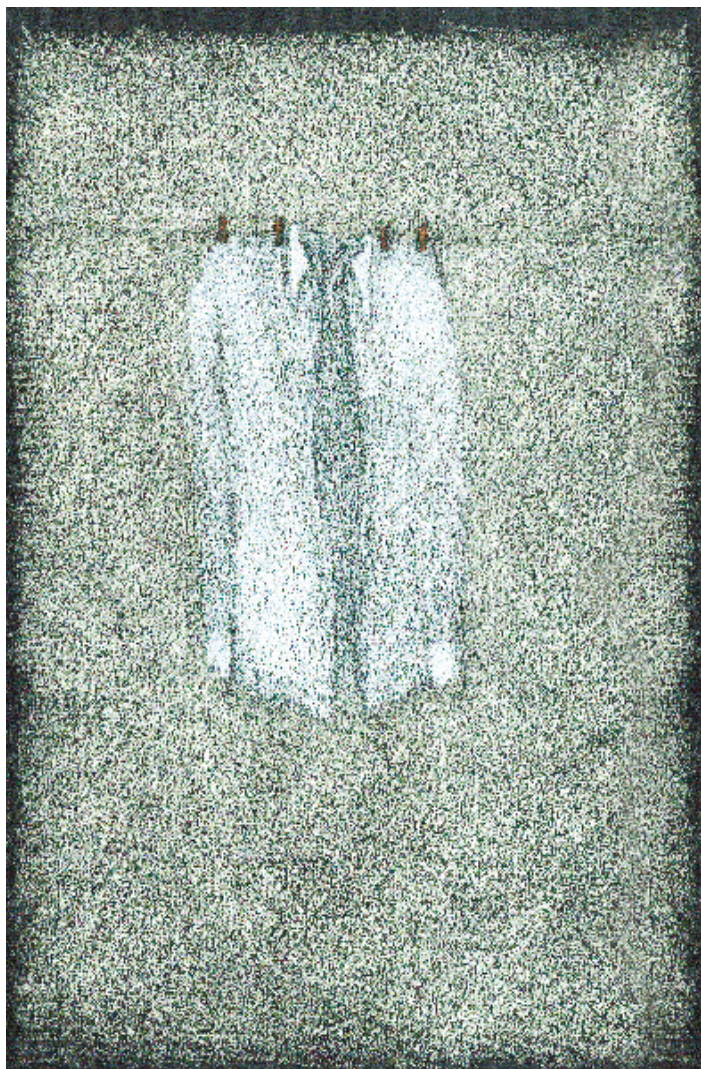
Joga nidra jest dla mnie w najgłębszej swojej warstwie specyficznym stanem.

Ale żeby dojść, dotknąć tego stanu, należy podążać poprzez kolejne elementy sesji *nidry*. W każdym z tych etapów osiągane są inne korzyści. Dla mnie osobiście były to m.in. lepsza koncentracja, zanik chaosu myślowego, coraz łatwiejsze precyzowanie pojawiających się uczuć, odczuć, preferencji, pojawianie się coraz częściej pozytywnych emocji, zwiększająca się świadomość ciała, oddechu, konsekwentne poznawanie siebie, odczuwanie wyraźnych powiązań pomiędzy ciałem, emocjami, umysłem, duszą, zwiększające się poczucie swojej wartości, siły, niezależności, rozbudzanie ciekawości nie tylko w odniesieniu do swojej fizyczności i świata duchowego, ale też i otaczającego

świata, inspiracja do poszukiwania odpowiedzi na ważne życiowe pytania....

W swojej pracy bazowałam na 12-elementowej procedurze, zaproponowanej w opracowaniu *Joga nidra sztuka relaksacji* [1] (elementy od 7 do 11 mogą być alternatywne):

1. Pozycja ciała (*asana*) – *savasana*;
2. Postanowienie (*sankalpa*) – pozytywna afirmacja;
3. Rotacja świadomości (*nyasa*) – „podróż” mentalna przez poszczególne części ciała z wyobrażaniem i odczuwaniem ich sobie;
4. Świadomość ciała – odczuwanie naprzemiennie przeciwstawnych doznań np. odprężenia i napięcia, ciepła-chłodu, ciężkości-lekkości;



5. Świadomość oddechu (*pranayama*) – koncentracja na głębokim, harmonijnym, naturalnym oddychaniu;
6. Świadomość wewnętrznej przestrzeni (*chidakasha*) – wyobrażenie wewnętrznej przestrzeni, z której rozpoczyna się ‘podróż’;
7. Sekwencje wyobrażeniowe – zdarzenia;
8. Sekwencje wyobrażeniowe – sytuacje;
9. Sekwencje wyobrażeniowe – centra
10. Sekwencje wyobrażeniowe – podróże (motywami mogą być bliscy, doświadczenie prawdy o sobie, harmonia wewnętrzna);
11. Sekwencje wyobrażeniowe – symbole (religijne, kulturowe, czy bliskie osobie doświadczającej);
12. Świadomość wewnętrznej ciszy (*antar mouna*).

Joga nidra **moje własne doświadczenie**



Opis mojego doświadczenia został zawarty w 150 zapisach sesji *nidry*, praktykowanej indywidualnie, regularnie, przez ponad pół roku (codzienne wieczorne sesje, stające się niejako rytuałem przed snem). Posiłkowałam się płytą CD (*Yoga Nidra 1992-2002, Lesław Kulmatycki – sesja relaksacyjna, Andrzej Dudek-Durer – muzyka*). Narracja była odsłuchiwana poprzez słuchawki. Tło narracji stanowiła odpowiednio dobrana muzyka (Andrzej Dudek Durer), co w moim przypadku miało spore znaczenie, zwłaszcza w fazie płynnego „powracania do rzeczywistości”. Jak pisze S.P. Springer [20], muzyka podczas sesji *nidry* jest tym bardziej zalecana, że bodźce o charakterze muzycznym aktywują prawa półkulę, tym samym ułatwiając dostęp do wiedzy z nieświadomości. Po każdej ukończonej sesji starałam się od razu zapisać swoje wrażenia i obrazy, przynajmniej w sposób hasłowy. Obrazy nie były ilustrowane przeze mnie – co wydaje się teraz błędem, ponieważ samo zapisywanie nie zawsze dawało poczucie kompletności wspomnienia. W okresie intensywnego wielomiesięcznego praktykowania *joga nidry* miałam nie do przecenienia udogodnienie, polegające na możliwości

korzystania z rodzaju superwizji. Wydaje się, że było to, zwłaszcza w przypadku wglądowych efektów doświadczenia, nieodzowne dla mnie, jako doświadczającej.

Kolejne elementy sesji *joga nidry*, a moje odczucia

1. Pozycja ciała - Praktykowana *savasana*.
2. Postanowienie *sankalpa* - Wybranie pozytywnej myśli ważnej w danym dniu, czy generalnie dla mnie, sprawiało mi zazwyczaj trudność. Niemniej formuła wypowiediana była świadomie i powtarzana trzykrotnie.
3. Rotacja świadomości *nyasa* - Przy pierwszych sesjach nie potrafiłam skoncentrować się na podążaniu za narracją, byłam znużona, „odpływałam” myślami. Konsekwentna praktyka, ale bez przymusu, konieczności dojścia „gdzieś”, po prostu skupienie, uważność, doprowadziła po pewnym czasie do przekroczenia tej granicy i od tej pory również (i dopiero) kolejne elementy nabrały sensu i owocowały większą świadomością siebie. Był to dla mnie bardzo istotny etap.
4. Świadomość ciała - Patrząc z dystansu, uzyskałam sporo satysfakcji z tej części sesji. Z ciekawością obserwowałam, na ile odczuwam swoje ciało. Zazwyczaj nieosiągalne było „odczytywanie” partii zrelaksowanych i tych nieodrębnionych. Niezbyt dużym wyzwaniem było natomiast odczuwanie ciepła w brzuchu i rozlewanie tego odczucia na ciało. Wyobrażenie chłodnego czoła było o wiele trudniejsze. Najprzyjemniejsze i najłatwiejsze było wywoływanie bezwładu i obejmowanie tym odczuciem całego ciała. Jestem przekonana, że „praca” wyobrażeniowa wokół tego elementu *joga nidry* w dużej mierze przyczyniła się do stopniowego zwiększania przeze mnie świadomości swojego ciała na co dzień. Przede wszystkim jednak unaoczniała mi, że jest sporo do zrobienia w tym zakresie, czego wcześniej nie miałam po prostu okazji dowiedzieć się. Zachęciła mnie do pracy, np. z odczuciem naprężenia mięśniowego podczas innych zajęć relaksacyjnych – *jogi*, czy treningu Jacobsona.

5. Świadomość oddechu *pranayama* - Tłem do opisu tego etapu podróży wewnętrznej powinna być informacja, że właściwe, tj. głębokie, regularne, harmonijne oddychanie stanowi dla mnie pewien problem, nieświadomiony do momentu spotkania właśnie z *nidra*. Procedura zwolnionego, bardzo głębokiego, harmonijnego oddychania, będąc tak diametralnie różna od mojego zwyczajowego sposobu oddychania (płytko, nieregularnie) prawdopodobnie amplifikowała zamierzony efekt *pranayamy*. Zalecenie bycia tylko obserwatorem dla przepływających podczas liczenia myśli i obrazów mogę nazwać z dystansu, abstrahując od rzeczywistego znaczenia elementu, lekarstwem na problemy z koncentracją i „naturalną” dla mnie ówczesnie „gonitwą myśli”. Bezsprzeczne rezultaty, w postaci nabywania umiejętności stopniowego „zauważania bez zatrzymywania się” pojawiły się dopiero po dłuższym czasie praktykowania *nidry*. Były to zazwyczaj strzępy scen, czy klimatów głęboko retrospektywnych, pejzaże, wspomnienia, „smaki” z dzieciństwa – pojawiające się i odpływające – ale w odróżnieniu od bardzo symbolicznych i „baśniowych” obrazów późniejszej „sekwencji wyobraźniowej – podróże”, nawiązujące wprost do własnych doświadczeń. Czasami nie było żadnych zauważalnych „obłoków” z myśli, czy obrazów podczas *pranayamy*.

6. Świadomość wewnętrznej przestrzeni *chidakasha* - Cisza i skupienie (ale bez skupiania się) na swoim „wnętrzu”, były dominującymi odczuciami tej fazy. Zazwyczaj następował niezwykle dla mnie rodzaj „odcięcia” od świata zewnętrznego, słyszalna cisza. Mimo to nie radziłam sobie z wizualizacją wewnętrznej przestrzeni tak, jak opis sugerował. Moja *chidakasha* rzadko przypominała zaciemnione pomieszczenie w formie sześcianu, przybierając kształty owalu, okrągłego pokoju, czasem małych, ale bardzo wysokich pomieszczeń, albo odwrotnie - „lodowych sal balowych”. Także „zaciemnienie” stanowiło problem. Nie najłatwiejsze było znajdowanie drzwi, wyobrażenie sobie ich konturów, ale zazwyczaj wizualizowały się po lewej

stronie, czy na wprost „pomieszczenia”. Ten brak prawej strony obrazu stał się nieomalże regułą i już całkiem wyraźny podczas sekwencji wyobraźniowej „podróże”.

7. Sekwencje wyobraźniowe - zdarzenia - nie stosowałam w swoim doświadczeniu.

8. Sekwencje wyobraźniowe - sytuacje - nie stosowałam w swoim doświadczeniu.

9. Sekwencje wyobraźniowe - centra - nie stosowałam w swoim doświadczeniu.

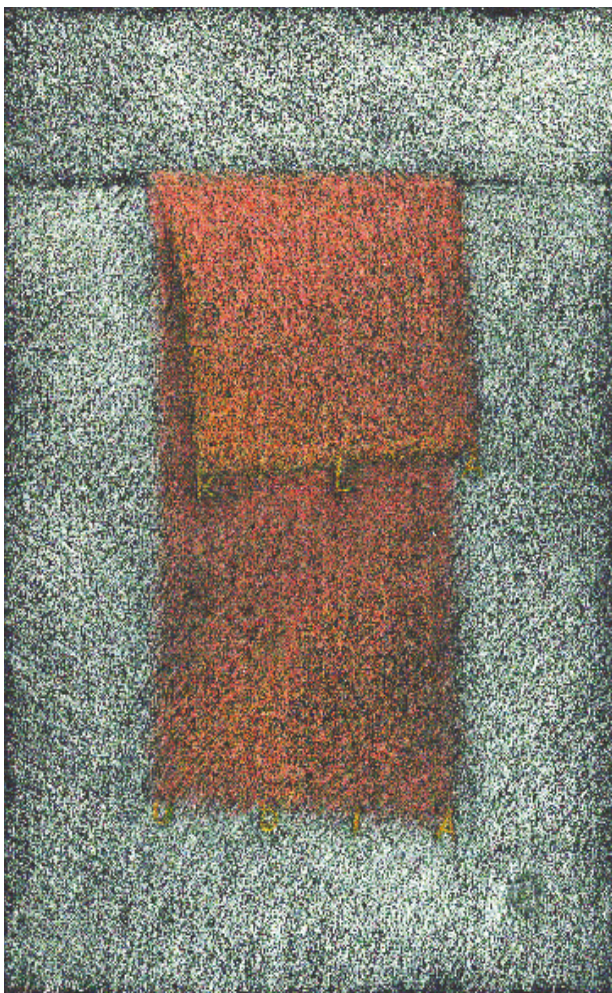
10. Sekwencje wyobraźniowe - podróże - ulga, poprzedzona wcześniejszym oczekiwaniem, że można już „wyjść” na jasną (prawie we wszystkich sesjach), bezpieczną przestrzeń. Podsumowując ten element *jogi* snu uważam (patrzac z dystansu), że byłam „oswajana” z opowieściami z nieświadomości. „Scenografia”, „fabuła”, „symbolika” moich wizji rozbudowywały się samoistnie z sesji na sesję. Starałam się nie kreować obrazów i wydaje się, że nie stało się tak nigdy. Obrazy pojawiały się spontanicznie, a ja czułam się ich obserwatorem, bądź „aktorką”, a czasami równocześnie i obserwatorem i uczestniczką: 1) tylko obserwuję co się dzieje 2) obserwuję sceny i widzę też i siebie w „roli”, nawet pod inną postacią 3) jestem i obserwatorem i uczestniczką i w obydwu rolach widzę siebie, czy ‘czuję’, jestem ich świadoma, rodzaj „rozdwojenia”. Ale wyraźne odczucie (pewność), że nie mam wpływu na treść tego co się dzieje, pomimo zachowanej świadomości. Czasami przyjmowało to postać wręcz przymusu patrzenia, czy podążania w jakimś kierunku. Zazwyczaj nie mogłam zobaczyć prawej strony obrazu, co teraz rozumiem jako powiązane z czasową mniejszą aktywnością lewej półkuli mózgowej, zmniejszeniem jej aktywności ‘kontrolnej’, ‘sterującej’. Trudno wytłumaczalny jest sposób widzenia obrazów – określałam to jako „bardziej wiem co widzę, aniżeli widzę”, chociaż obrazy były wyraźne. Mocne wrażenie, że widzenie pochodzi z tyłu głowy.

Wiem, że zawarte poniżej opisy doznań percepcyjnych i emocji nie mają znaczenia dla ważności *nidry* jako takiej, dla korzyści jakich z praktyki *jogi* snu można uzyskać.



Są jednak niezaprzeczalnym elementem mojego doświadczenia i dlatego zdecydowałam się trochę opowiedzieć o nich. Są efektem ubocznym sytuacji wglądowych.

Odczucia zmysłowe: podczas „podróży” zdarzała się sporadycznie zmieniona percepcja, wrażenie wirowania, wpadania w spiralę (aż do odczuwalnych lekkich mdłości), zmniejszania, czy zwiększania swoich rozmiarów, zupełnie nieadekwatnie do wielkości otaczających elementów obrazu, które pozostawały w naturalnym rozmiarze, wznoszenie się, latanie, spadanie. Czy też najtrudniej wytłumaczalne sytuacje, gdy wiedziałam, że jakiś symbol istnieje w obrazie i widzę go, ale nie umiem bliżej określić, sprecyzować co to jest, jak wygląda, jaki ma kształt, kolor, etc. Element nie materializował się w posta-



ci zauważalnej dla mnie¹. Uświadamiałam to sobie dopiero podczas kolejnych sesji, gdy nagle zauważałam, rodzaj olśnienia, że „to” przecież już bywało w obrazach wcześniejszych, a ja pominęłam, nie byłam w stanie widzialnie zaakceptować. Postać nieomalże humorystyczną przyjmował stan jeszcze inny, gdy widziałam „rzecz” i wiedziałam, że ma konkretny „kolor”, ale nie umiałam odczytać tej barwy, będąc pewna, że np. coś jest czerwone, albo żółte i żadne inne, ale „jakie”? - nie do odczytania. Były to sytuacje, których nigdy nie napotkałam w swoim dotychczasowym doświadczeniu życiowym.

Emocje: Odczuwałam siebie zazwyczaj jako chłodnego obserwatora. Ale zdarzały się sesje gdzie pojawiały się zarówno emocje negatywne (lecz w skali dużo mniejszej, aniżeli w rzeczywistości, bardziej wiedziałam niż czułam, były stonowane) oraz pozytywne. Te zazwyczaj były dużo mocniejsze, aniżeli miałyoby to miejsce w podobnej sytuacji w życiu. Emocje, nawet gdy wydawałam się sobie neutralnym widzem, przybierały postać – bywało – fizyczną, np. wyraźnego, bardzo silnego skurczu idącego ze splotu słonecznego (tzw. „mózg ciała”), co może świadczyć o wchodzeniu głęboko w nieświadomość. Zdarzały się też bardzo pozytywne, niespotykane dotąd emocje, wiązały się z określoną postacią archetypową, rodzaj wyciszenia, głębokiego spokoju, poczucia bezpieczeństwa, absolutnego ukojenia – miałam skojarzenie z freudowską „oceanicznością”. Bardzo wyraźnie nie było to związane z żadną „czasoprzestrzenią”, ale było czymś stałym, niezmiennym, w rodzaju: „stamtąd przyszłam i tam wrócę”, wydaje się, że były to doświad-

¹ paralele z „marginalizacją” w koncepcji A. Mindella (*Śnienie na jawie*, KOS, Katowice, 2004); czy – za Springerem – rodzaj uświadomionej agnozji - niezdolność do rozpoznawania obiektów, której nie spowodowało ani uszkodzenie narządów sensorycznych, ani zaburzenia nazywania. Szczególnie agnozja apercepcyjna odnosi się m.in do określenia zaburzeń występujących we wczesnej, sensorycznej fazie rozpoznawania bodźca, która poprzedza fazę związaną ze zrozumieniem znaczenia bodźca [20].

czenia z obszaru jungowskich doznań „numinotycznych”².

11. Sekwencje wyobrażeniowe - symbole - nie stosowałam w swoim doświadczeniu.

12. Świadomość wewnętrznej ciszy (*antar mouna*) - Rodzaj odrealnienia, odcięcia, „przytłumienia” po wcześniejszej podróży, ale w bardzo pozytywnym rozumieniu, takiego wewnętrznego wyciszenia i głębokiego spokoju, kiedy trudno wrócić do spraw codziennych.

„Dziwna rzecz wówczas następuje, której nie przyniesie ani narkotyk, ani hipnoza (...) umysł jakby wchodził w siebie, zaczynając od powierzchni i penetrując wciąż coraz głębiej, aż głębia i wysokość, jak każda forma miary, tracą sens. W takim stanie cisza nie jest zadowoleniem, ale spokojem porządku, piękna i intensywności” pisał J.Krishnamurti.

Po sesji *joga nidry* najczęściej odczuwałam olbrzymie wyciszenie, spowolnienie, a że praktykowane wieczorami, to w konsekwencji bezproblemowe zasypianie. Czasami jednak widziane obrazy wyzwały dalsze symboliczne, istotne wizje w czasie nocnego snu, czy podczas następujących dni – wspomnienia, skojarzenia, refleksje. Umożliwiała wgląd, zrozumienie, akceptację, zintegrowanie, coraz większe poczucie „kompletności”, siły i energii, uczucie pojawiającej się szczęśliwości i spokoju³, nawet jeśli w trakcie tej

² Numinotyczny – „określenie osób, rzeczy lub sytuacji wywołujących głęboki rezonans emocjonalny, psychologicznie związany z przeżyciem jaźni” [3]. Jung pisał w *Psychologia a religia*: „Numinosum jest albo właściwością widzialnego przedmiotu, albo rezultatem oddziaływania niewidzialnej obecności, wywołującej szczególną zmianę świadomości” [3].

³ Jak pisze Mariusz Wirga (www.simonton.pl *Teoria, biologia i terapia w psychoneuroimmunologii*) - stan błogości, który możemy odczuć pod wpływem relaksu lub medytacji, związany jest z większą produkcją przez mózg endorfin w tym czasie. Wydzielanie tych „wewnętrznych morfin” ulega bowiem zwiększeniu pod wpływem pozytywnych emocji. Dodatkowo neuropeptydy, jakimi są endorfiny, wpływają na odporność organizmu, gdyż jedna z nich (beta) jest silnym modulatorem właśnie układu odpornościowego.

fazy „ponidrowej” nie wszystko było „łatwe, lekkie i przyjemne”. Stanowiły też rozszerzenie mojego dotychczasowego horyzontu świata i zewnętrznego i wewnętrznego (bo łączące się) o nieznane sytuacje, pejzaże, wymiary, a przede wszystkim emocje, doznania, niezwykle barwy i kształty - nie spotykane dotąd. Wielka „lekcja” pokory, ale i podziwu, że nie wszystko co widzę jest tym co JEST, że jeszcze mnóstwo do ogarnięcia, do zrozumienia, do poznania, a i tak nie do objęcia przeze mnie, bo bezgraniczne, nie mieszczące się w znanej mi „czasoprzestrzeni”.



Uwagi do sekwencji wyobrażeniowej – podróże

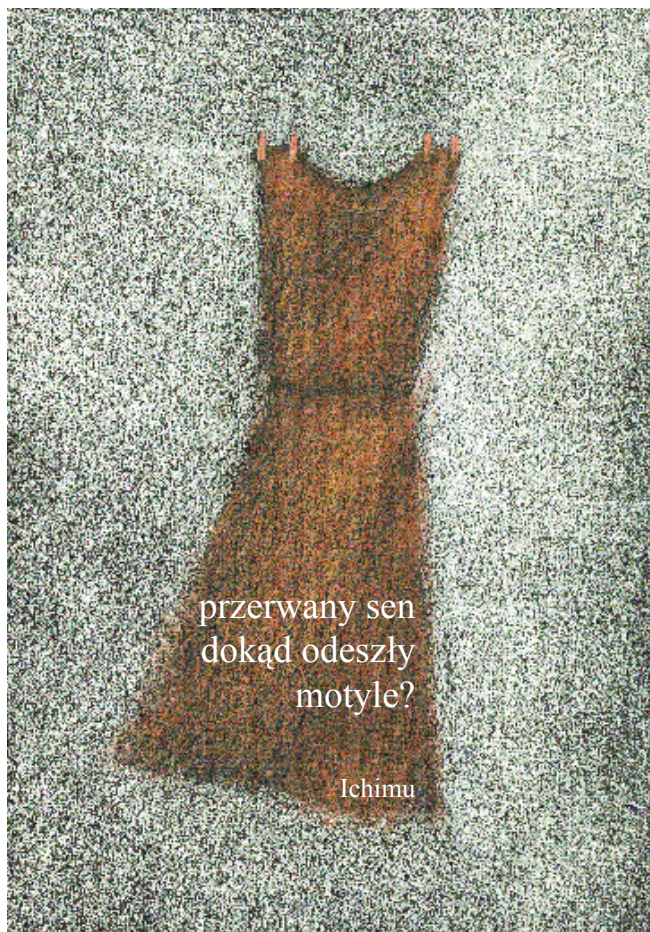
„Na antypodach umysłu jesteśmy mniej lub bardziej całkowicie wyzwoleni z języka, znajdujemy się poza systemem myślenia pojęciowego. W rezultacie tego faktu nasza percepcja przedmiotów wizyjnych posiada całą świeżość, całą nagość intensywności doświadczeń, które nigdy nie było werbalizowane ani przekładane na martwą abstrakcję”

Aldous Huxley, *Niebo i Piekło*

Odnajduję swoje obrazy z sesji *joga nidry* jako nie tylko rodzaj kompensacji, odreagowania, zrozumienia, scalenia materiału z nieświadomości, ale też jako twórcze. Na taki charakter obrazów zwraca uwagę Bartłomiej Dobraczyński, cytując za Huxleyem: „widziane rzeczy są całkowitą nowością” i nie bojąc się stwierdzić: „przetworzenie materiału w kształty jest dziełem kogoś, kto z pewnością nie jest tym, który pierwotnie doświadczał, a później przywołuje i odtwarza” [27]. Co prawda słowa A. Huxleya nawiązują często do doświadczeń narkotycznych, przede wszystkim z wykorzystaniem LSD, ale sam autor potwierdza, że są w dużej mierze zgodne z doświadczeniami, np. medytacyjnymi. W stosowanej przeze mnie wersji *joga nidry* nie koncentrowałam się na sekwencjach wyobrażeniowych związanych ze zdarzeniami, sytuacjami, centrami, symbolami. Pomimo tego w moich obrazach, po pewnym czasie

praktykowania, zaczęły się pojawiać niezależnie od fabuły obrazu, symbole powiązane np. z kolejnymi czakrami, czy mandale. Dla mnie osobiście czytelne dopiero w chwili obecnej, a podczas sesji *nidry* najpierw traktowane z zaskoczeniem, dystansem, wręcz marginalizowane, a potem opisywane podczas archiwizacji jako np. „czerwony trójkąt”, czy „gwiazda Dawida” – co świadczy o mojej ówczesnej nieznajomości filozofii jogi, symboliki, terminów.

Najczęściej pojawiającym się symbolem w moich obrazach była sześcioramienna gwiazda, będąca ściśle powiązana z centrum serca (*anahata*). Zaskakującym dla mnie, ale być może naukowo czy filozoficznie wytłumaczalnym jest fakt, że właśnie *anahata* jest uznawana za naturalne miejsce medytacji podczas *joga nidry* [23]. Mimo, że nie medytowana i nie wizualizowana przeze mnie, ale jednak odczuwalna i widziana. Również



pozostałe centra energetyczne wizualizowały się samoistnie, nie mniej nie tak wyraźnie jak *anahata*. Może to dowodzić, że podczas sesji *joga nidry* samoistnie i spontanicznie – dzięki wchodzeniu w obszary nieświadomości – odblokowują się kolejne centra energetyczne i następuje swobodny przepływ energii przez *meridiany*.



Kanały zmysłowe

Podczas swojej wewnętrznej podróży wyraźnie odczuwałam ważność któregoś ze zmysłów, np. silną potrzebę dotyku, czy nieodparty przymus patrzenia. Wzrok i dotyk były najczęstszymi drogami „rozumienia, obrazu”. Dostrzegam analogie z kanałami przekazu, na ważność których w swojej koncepcji zwraca uwagę Arnold Mindell [28]. Są to: wizualny (widzenie i bycie widzianym), słuchowy (słyszenie i bycie słyszonym), proprioceptywny (odczuwanie doznań cielesnych oraz emocji i uczuć) i kinestetyczny (ekspresja przez ruch). Zgodnie z psychologią zorientowaną na proces, materiał z nieświadomości najłatwiej wydobyć poprzez „niezajęty kanał przekazu”. Być może ma to związek właśnie z sytuacjami z „podróży”, gdy czułam się w trudny do określenia sposób „zmuszana” do patrzenia, odczuwałam ważność wzroku swojego, czy czyjś skierowanego na mnie, czy wzroku jako takiego (zdolność widzenia), bądź nie mogłam się powstrzymać od dotykania drzew (kanał proprioceptywny), a dłonie były jednym z częstszych motywów wizji, np. widziane ich zbliżenie, przedmioty upodabniające się kształtem do dłoni, symboliczne gesty, *mudry* (co też może mieć głębsze powiązania z praktyką *jogi*), lub dłonie - niemalże samodzielnie „egzystujące” elementy obrazu.

Wzrok, odczuwanie doznań cielesnych oraz emocji i uczuć były najważniejsze dla mnie. Smak i węch nie odgrywały większej roli w moich sesjach, podobnie z kanałem słuchowym – nie słyszałam dźwięków, chociaż by-

wało, iż wiedziałam, że dźwięk jest wydawany. Komunikowanie się z osobami z obrazu działo się poza sferą werbalizacji, po prostu odczuwałam emocje, uczucia, preferencje tych osób. Co do wrażeń kinestetycznych, to były istotne (tańczenie, latanie, bieganie, wirowanie) i „byłam w nich”, ale nie tak intensywnie. Reasumując – odczuwałam istotność niektórych zmysłów w danej chwili.

Kolory

Istotne w obrazach stawały się kolory. Barwy wizji bywały najczęściej naturalne, pastelowe, ale z przewagą koloru wrzosowego, lila, a na tym tle elementy czerwieni, odbierane jako ważne. Dobór barw działał uspokajająco. Sporadycznie zdarzały się sesje, w których obrazy stawały się bardziej surrealistyczne, wręcz sekwencje kubistyczne, urywane, rodzaj przeblysków, a barwy w nich były niezwykle nasycone, mocne, intensywnością kojarzone z błyskawicami, nawet takie, które mogę określić jako nieznane mi dotychczas („wszystko, co jest widziane przez tych, którzy odwiedzają antypody umysłu, jest wspaniale oświetlone i wydaje się świecić od wewnątrz. Wszystkie barwy są intensywne do stopnia przerastającego wszystko widziane w stanie normalnym, a równocześnie zdolność umysłu do rozróżnienia delikatnych tonów i odcieni jest wyraźnie podwyższona” - A.Huxley) [27].

Zazwyczaj barwy były powiązane z konkretnymi emocjami: barwa wrzosowa, czy zbieżne – lila, fiolet – która dominowała jako tło, wpływała uspokajająco, dawała



poczucie bezpieczeństwa, odczuwane prawie jako moje naturalne tło wszystkiego. Czerwień praktycznie była „przypisana” mojej osobie (np. w postaci koloru ubioru), bądź elementom odczuwanym jako „moje” i w tym układzie kojarzonym

z życiem, ciągłością, losem. Najgłębsze emocje pojawiały się, mam wrażenie nieprzypadkowo, w scenach, gdzie duże znaczenie miał kolor złoty, chociaż równocześnie nierozdzielnie związane były z konkretną postacią archetypową (Stary Mędrzec). To właśnie, oprócz samej fabuły, wywoływało pokłady najgłębszego spokoju, bezpieczeństwa, ukojenia, odczucia (stanu) jakby „pierwotnego”, organicznego, mojego – a w obrazie tylko przypominanego.

Symbolika gestów

Relacje interpersonalne w obrazie nie zachodziły poprzez zwerbalizowane przekazy. Często pojawiały się symboliczne gesty, nieomalże rytuały. Gesty nie tylko w formie konkretnego układu dłoni (*mudry*), ale też w postaci działań, typu: zataczanie wokół siebie kręgu, czy tworzenie kręgu wokół innej postaci obrazu – wydaje się, że nawiązujące do *mandali*, *temenos*⁴ – mające postać być może rytualnej ochrony. Inne bardzo symboliczne gesty, tak przeze mnie odczuwane, zabarwione silnymi emocjami, to np. okrywanie złotą peleryną, czy zawijanie się we włosy, podawanie innej osobie z namaszczeniem pokarmu, lub innych rzeczy, w otwartych dłoniach.

Przejawy zbiorowego wymiaru snów w moich obrazach

Zgodnie z koncepcją C.G. Junga sny mają wymiar indywidualny oraz wymiar zbiorowy, który nosi cechy instynktów i archetypów (doświadczenia uniwersalne, transkulturowe), lub persony [30]. Chciałabym zwrócić uwagę na manifestacje wymiaru zbiorowego w moim doświadczeniu.

Sny archetypowe, pochodzące z głębszej warstwy nieświadomości zbiorowej charaktery-

⁴ *Temenos* – greckie słowo oznaczające chronioną przestrzeń sakralną; w psychologii określenie zarówno osobistego „zbiornika”, jak i poczucia prywatności, która otacza relację analityczną. Potrzebę zachowania *temenos* często wskazują obrazy, np. mandali [3]



zują się m.in. tym, że można znaleźć w nich odniesienia do motywów mitologicznych, występuje tu znaczna intensywność uczuć, są często irracjonalne. Dopiero patrząc z dystansu na swoje obrazy dostrzegłam istniejące nawiązania ich fabuły do np. przekazów biblijnych, zdarzeń i osób z nimi związanych – Adama i Ewy, Dalili i Samsona, Salome i Jana Chrzciciela. Odkrycie takich powiązań stanowiło dla mnie olbrzymie ułatwienie w poznawaniu siebie i swojego „mechanizmu działania”. Takiej możliwości nie dały mi nigdy normalne sny. Potwierdzenie dla ważności obrazów mitologicznych znajduję również u innych myślicieli. Według Kena Wilbera, czerpać ze świata mitologii, żyć mitologicznie to „*zacząć się otwierać na bezmierny świat Niepodzielonego*”, gdzie przekroczone zostają granice przestrzenne i czasowe, oraz wszelkie przeciwieństwa. A to już bliżej do „*rzeczywistego świata takości*” [16]. W swoich obrazach zauważam powiązania nie tylko z religią chrześcijańską, ale np. hinduizmem, filozofią, a być może i innymi religiami. Dla mnie już mniej czytelne ze względu na brak wiedzy z tego obszaru, ale pewne co do istnienia. A moja niewiedza staje się w tym przypadku dowodem na doświadczenia wychodzące poza „czasoprzestrzeń”, łączące z innymi pokoleniami, rasami, religiami. Być może również skojarzenia niektórych wizji z obszarem sztuki (obrazami Salvatore Dali, Fridy Kahlo, czy Amadeo Modiglianiego) potwierdzają wymiar zbiorowy, doświadczenie uniwersalne, transkulturowe.

Odczucie indywidualnej ważności symboli – „chińskie pudelko”

Wśród powtarzających się w obrazach symboli bardzo jasno i pewnie byłam w stanie określić, które są dla mnie, z jakiejś nieokreślonej przyczyny, mniej bądź bardziej istotne. Dla potrzeb interpretacji posegregowałam je intuicyjnie na trzy grupy, „układając” w kolejnych, „zawierających się”, metaforycznych pudełkach. W największym znajdowały się symbole, które nie wzbudzały we

mnie większych emocji, czułam, że są jakby przynależne wszystkim, neutralne, dostępne dla każdego. W środkowym znajdowały się związane ze mną, ale też w pewien sposób powiązane z innymi, czy łączące mnie z innymi. W najmniejszym było kilka przypisanych tylko mojej osobie, co było silnie odczuwalne podczas „śnienia”. Dwa z pośród symboli nie podlegały żadnym regułom, były poza utworzoną „matrykską”, wyraźnie czułam ich doniosłość, bycie „ponad” wszelkimi podziałami, niezależność, wieczność, ponadczasowość. Gdy pojawiały się w wizjach, wywoływały niezmiennie głębokie, bardzo pozytywne emocje. Wydaje się, że obydwa mogę nazwać, jak później zostało to zinterpretowane, archetypowymi obrazami jaźni. Są one kolejnym potwierdzeniem prawdziwości istniejących w literaturze relacji o możliwości wejścia podczas sesji *nidry* w obszary nieświadomości, a także pozytywnych tego konsekwencji w procesie indywiduacji.

Moje miejsce w obrazie, a koncepcja „pola”

Dla fabuły pojawiających się wizji istniało stałe tło. Po pewnym czasie „podróżowania” w praktycznie wszystkie miejsca były mi znane i czułam, jaka jest ich lokalizacja względem siebie. Tak, jakby było to jakieś określone „moje” miejsce w przyrodzie, na Ziemi, we Wszechświecie. Krajobraz pierwszych sesji był dość surowy, mało elementów, otwarta rozległa przestrzeń. Ale od razu pojawiło się odczucie bezpieczeństwa w tym krajobrazie. Po pewnym czasie byłam w stanie określić, czy nawet mogłabym rozrysować, całą dostępną mi przestrzeń, jej elementy względem siebie i wobec kierunków świata. To doświadczenie wydaje mi się zbieżne z koncepcją mindellovskiego „pola” w psychologii zorientowanej na proces, tu *stricte* obszaru geograficznego. Owo specyficzne miejsce w obrazie z *nidry* odczuwam jako „moje własne”, oddziałujące na mnie i przemawiające do mnie.

Progi w obrazie

Zdarzały się w moich podróżach wewnętrznych wyraźne „bariery”, odczuwane przeze mnie jako specyficzna nieuchwytna granica, przez którą nie mogę przejść. Coś na kształt „stop klatki”, jakby jakaś część obrazu w ułamku sekundy umknęła mojej świadomości. Nie rejestrowałam więc tej chwili w postaci obrazu, ale byłam absolutnie świadoma jego umknięcia. Być może te mgnienia to rodzaj mindellowskich progów⁵. W zwykłym stanie świadomości takie chwile po prostu nie są postrzegane.

Próba usystematyzowania doznań i wyobrażeń z podróży wewnętrznej

Posiłkując się koncepcją świadomości holotropicznej Stanisława Grofa [32] przypisałam swoje doznania i obrazy z sesji do następujących stanów transpersonalnych: doświadczenia rasowe i zbiorowe, doświadczenia związane z sekwencjami mitologicznymi i baśniowymi, doświadczenia odnoszące się do uniwersalnych archetypów, intuicyjne zrozumienie uniwersalnych symboli, a być może także dotknięcie doświadczenia świadomości kosmicznej.

Moje przykładowe obrazy z sesji

Obraz I

Wiosłując z mgły w jaskrawe kolory - Larry Gates

Stoję na szczycie urwiska nad morzem, patrzę na nie. Mam szeroko rozpostarte ręce, jakbym miała zamiar lecieć. Po chwili odwracam się i wędruję po łące z trawą wysoką,

⁵ „granica tego, co jak sądzimy jest dla nas możliwe; poczucie, że jest się niezdolnym do zrobienia czegoś, ograniczonym lub powstrzymanym w myśleniu, komunikowaniu, robieniu lub odczuwaniu czegoś. Próg oddziela proces pierwotny od wtórnego” [28]

zieloną i soczystą. I im dłużej, szybciej idę, tym bardziej świat - kula ziemską - zmniejsza się i w końcu mogę objąć ją całkiem. I tak z tym światem, trawiastą kulą ziemską w ramionach, zaczynam toczyć się po wszechświecie. Nagle uświadamiam sobie, że turlam się, jak z dużą piłką w ramionach, po trawie innej łąki, innego świata o zwykłych „rozmiarach”. Wstaję więc i wędruję w kierunku widocznego nieopodal strumienia. Woda w nim zupełnie przezroczysta, krystaliczna. Widzę kamienie na dnie i wizerunek twarzy bliskiej osoby. Ale tej osoby nie ma obok mnie. To tak jakbym - pochylając się w wodzie - widziała zamiast swojego odbicia jej odbicie. Chcę zobaczyć gdzie „leży” to odbicie, ta osoba i klęcząc na brzegu szukam jej - zanurzam swoją głowę i dłonie pod wodę. Teraz obserwuję uważnie wszystko pod powierzchnią – oczy mam szeroko otwarte - i dotykam każdego kamienia, każdej rzeczy, która leży na dnie. Czuję wyraźnie ich fakturę, wielkość, chłód. Potem mokra, z głową i koszulą moką, wędruję do drzewa, które rośnie nieopodal. Nie widzę całego drzewa, tylko jego pień. Dotykam go, obejmuję, obchodzę dookoła, a potem wędruję znów przez łąkę, przez wysoką trawę, dotykając dłońmi mijane źdźbła, kwiaty. Wracam.

Obraz II

Kłótnia skończona, Jej kolczyk perła odbija blask świecy - Hall Roth

Falujące pole białych kwiatów. Jest wietrzno. Długo nie mogę się wczuć w całą sytuację i dopiero po pewnej chwili dociera do mnie, że jestem olbrzymem (czuję, a nie widzę i rosnę cały czas. Psychodeliczne odczucie – w rzeczywistości odczuwam lekkie mdłości, jak przy wirowaniu. Biegnę przez białe pole, wzgórze, wchodzę do morza, które teraz jest „bajorkiem” dla mnie. I zaczynam wznosić się do góry. Jestem Aniołem? Takim niebiesko-szarym. Lecę coraz szybciej, nieomalże pionowo wznosząc się do góry. Widzę jeszcze przez moment maleńką kulę ziemską w dole. A potem cisza kompletna i coraz ciem-



niej. Jest we mnie sporo nadziei i ciekawości – gdzie doleć? Ale nadchodzi chwila, gdy już nie mogę się wznieść wyżej. Tak jakbym natrafiła na szklany sufit. Leżę teraz plecami w kierunku ziemi i próbuję znaleźć dłońmi jakieś przejście. Ale nie znajduję. Nawet nie jestem bardzo rozczerowana. Tak jakbym przyjęła, że jeszcze nie czas. Wracam. Teraz siedzę na wrzosowiskach i jestem szczęśliwa (silne, fantastyczne emocje). Cieszę się, że JESTEM, cieszę się wrzosowiskami, pięknym dniem, słońcem, powietrzem i śmieję się głośno. I wszystko to czuję, ale nie widzę siebie. Kiedy już jestem pełna „do granic możliwości” szczęścia, to widzę siebie jako „drugą”. Pojawia się dziewczyna/kobieta – wiem, że to ja. Jest w zielonej sukience i ma długie, rude włosy. Jest taka „kompletna”, ale nie chodzi o fizyczność. Kobieta zaczyna czesać swoje włosy, a one wydłużają się i ciemnieją równocześnie. Przechodzę do jej tyłu, żeby zobaczyć to lepiej. Włosy już ciągną się po ziemi, rozdzielają na dwie części od końca i tu ziemia zaczyna się rozstępować. A potem rozdzielają się jeszcze bardziej i stają się jakby cienkimi korzeniami, wrastającymi w ziemię, albo jakimś unerwieniem, naczyniami krwionośnymi. I gdy już muszę wracać,



dziewczyna wyciąga do mnie złączone dłonie, otwiera je i wyfruwa z nich motyl. Ale wiem, że on nie jest tak ważny, ma dla mnie coś jeszcze. I zauważam w jej dłoniach szarą perłę. Ostatni obraz to właśnie ta perła i nie poza nią.

Joga nidra – cudowna sztuka niedziałania

„Świat otaczający człowieka – to przede wszystkim drugi człowiek”

Antoni Kepiński

Korzyści na poziomie indywidualnym, płynące z praktykowania *joga nidry*, można powiązać czytelnie z efektami bardziej „globalnymi”, w ujęciu holistycznym. W zrozumieniu tego powiązania, jedności, pomoc może np. nauka Krishnamurtiego, dla którego wszystkie problemy świata sprowadzały się do zagadnienia stosunku człowieka do człowieka, bo przecież *„cały świat jest niczym innym, jak jednostką w jej stosunku do innych, opartym na pojęciu o sobie samym”* [6]. Tak rozumiana istota zła stosunków międzyludzkich sprowadza się do niezdrowego stosunku do samego siebie. Wszelkie zmiany dokonane w nas samych, prowadzące do „uwolnienia umysłu”, w konsekwencji tworzą „efekt domina”, rozlewając się dalej. Tej rewolucyjnej przemiany siebie można dokonać badając swój umysł różnymi drogami, a jedną z nich jest bezsprzecznie *joga snu*.

Zachodnie rozumienie idei *jogi* często wiedzie do dogmatu klasyfikującego umysł jako niższy „poziom egzystencji” wobec wyższych, nadzmysłowych poziomów. Tak oceniany umysł nie jest w stanie sam zyskać kontaktu z rzeczywistością, kosmosem, duchem, jakkolwiek jest to rozumiane. Jest to niemożliwe bez specjalnego treningu, wieloletnich medytacji i konsekwentnej praktyki *jogi*. Na bazie swojego opisanego doświadczenia *joga nidry* i przytaczając poniżej słowa Krishnamurtiego, mogę zachęcić i „pocieszyć” (samą siebie i innych), że jest to realne w pewnym stopniu

- mam nadzieję - nawet gdy podróż odbywa się tak małymi kroczkami jak *joga snu*.

Jiddu Krishnamurti uważał, że koncepcja niższości umysłu i niemożności osiągnięcia rodzaju pełni bez „iskry Bożej”, daru „nadprzyrodzonego”, czy wieloletniej praktyki, jest nie tylko fałszywa, ale i szkodliwa. Abstrahując od zauważonego przez Krishnamurtiego dualizmu celów i środków (Rzeczywistość i Drogi ku niej), widzi on „lek” w zmianach. Nie w osiągnięciu nowego, hipotetycznego stanu świadomości, ale w zrozumieniu naszego obecnego stanu, konkretnego i aktualnego. *Joga nidra* bezsprzecznie pomaga w zrozumieniu tego stanu. Jest przecież „cudowną sztuką niedziałania”, jak pisze L. Kulmatycki [5].

Dopiero zastanawiając się nad własnym spotkaniem z *joga nidrą* dla celów niniejszej pracy, patrząc z dystansu, doświadczyłam, odkryłam sama dla siebie i uwierzyłam w ten „cud” niedziałania, pozwalający na wyciszenie, na zdystansowanie, a w konsekwencji zrozumienie swojego umysłu. Istota mojego doświadczenia polegała rzeczywiście na byciu obserwatorem.



M.Kłós

Literatura

- [1] Kulmatycki L., „*Joga nidra – integracyjna podróż wewnętrzna*”, artykuł prezentowany podczas międzynarodowej konferencji naukowej „Między świadomością a nieświadomością – współczesność w perspektywie psychologii głębi”, 5-7 września 2005, Wrocław
- [2] „*Satyananda Yoga Nidra*”, www.yogavision.net
- [3] Sharp D., *Leksykon pojęć i idei C.G. Junga*, Wydawnictwo Wrocławskie, 1998
- [4] Kulmatycki L., *Joga dla zdrowia*, Książka i Wiedza, Warszawa, 1997, 2003
- [5] Kulmatycki L., *Joga Nidra sztuka relaksacji*, Książka i Wiedza, Warszawa 2004
- [6] Tokarski S., *Jogini i Wspólnoty. Nowoczesna recepcja*

Induizmu, Ossolineum, Wrocław, 1987

- [7] Bowker J., *Sens śmierci*, PIW, Warszawa, 1996
- [8] Jung C.G., *Podróż na Wschód*, Pusty Obłok, Warszawa, 1992
- [9] Mumford J., *Czakra i kundalini*, Studio Astropsychologii, Białystok, 2005
- [10] Wójcik M., *Jogasutry Patańdzalego – cz. I*, www.4energy.pl
- [11] Karpowicz P., Albo Albo, *Sacrum, Wzorce osobowe w Kulturze Wschodu*, Eneteia, 1998
- [12] Krishnamurti J., *Wolność od znanego*, Pusty Obłok, Warszawa, 1989
- [13] Freud Z., *Kultura jako źródło cierpień*, Wydawnictwo KR, Warszawa 1992
- [14] Rosssi E.L., *Hipnoterapia*, Psychobiologiczne mechanizmy uzdrawiania, Zysk i S-ka, Poznań, 1995
- [15] Dudek Z.W., Albo Albo, *Odrodzenie, Psychologia głębi a transformacja świadomości*, Eneteia, 2000
- [16] Wilber K., *Niepodzielone. Wschodnie i zachodnie teorie rozwoju osobowości*, Zysk i S-ka, Poznań, 1996
- [17] Leary T., Wilson R.A., Albo Albo, *Zraniony Uzdrawiciel, Podróż z przestrzeni wewnętrznej ku przestrzeni zewnętrznej*, Eneteia, 1997
- [18] Vedfelt O., *Poziomy świadomości*, Eneteia, Warszawa 2001
- [19] Hill C.E., *Sen w psychoterapii*, GWP, Gdańsk, 2000
- [20] Springer S., Deutsch G., *Lewy mózg, prawy mózg*, Prószyński i S-ka, Warszawa, 1998
- [21] Wilber K., *Psychologia integralna*, Jacek Santorski & Co, Warszawa 2000
- [22] www.aquarius.4me.pl
- [23] *Yoga Nidra and the chakras*, www.swamij.com
- [24] www.healthandyoga.com
- [25] www.geocities.com
- [26] www.lifepositive.com
- [27] Dobroczyński B., *Ciemna strona psychiki. Geneza i historia idei nieświadomości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2001
- [28] Mindell A., *O pracy ze śniącym ciałem*, Agencja Wydawnicza TU, Warszawa, 2003
- [29] Vedfelt O., *Wymiary snów*, Eneteia, Warszawa, 1998
- [30] Dudek Z.W., *Jungowska psychologia marzeń sennych*, Eneteia, Warszawa, 2007
- [31] von Franz M., *Ścieżki snów*, Jacek Santorski & Co AW, Warszawa 2007
- [32] Grof S., *Przygoda odkrywania samego siebie*, Uraeus, Gdynia, 2000
- [33] Mindell A., *Śnienie na jawie*, KOS, Katowice, 2002,
- [34] Zeig K.J., Munion W.M., *Milton H. Erickson*, GWP, Gdańsk, 2005

INNE POZYCJE, BĘDĄCE INSPIRACJĄ DLA
TEGO OPRACOWANIA

Broks P., *Niedostępny świat. Podróż w głąb umysłu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001
Dudek Z.W., *Psychologia integralna Junga*, Eneteia, Warszawa, 2006



Jacobi J., *Psychologia C.G. Junga*, Wydawnictwo SZAFa, Warszawa, 2001
Jung C.G., *Archetypy i symbole*, Czytelnik, Warszawa, 1976
Kępiński A., *Podstawowe zagadnienia współczesnej psychiatrii*, Wydawnictwo Literackie, Kraków, 2003
Kulmatycki L., *Stres i Joga*, Książka i Wiedza, Warszawa, 1999
Laing R.D. *Ja i inni*, Rebis, 1999
Mindell A., *Psychologia i szamanizm*, KOS, Katowice, 2002

Rosen S., *Mój głos podąży za Tobą. Terapeutyczne przypowieści Miltona H. Ericksona*, Zysk i S-ka, Poznań 1997
Pietucha P., *Stróż obłąkanych*, Wydawnictwo Jacek Santorki & Co, Warszawa, 2004

STRONY INTERNETOWE

www.simonton.pl
www.pl.wikipedia.org

bądź jak drzewo
drzewo daje cień
nawet temu
kto odcina jego gałęzie

Bashô



*Chcę zobaczyć gdzie „leży” to odbicie, ta osoba
i klęcząc na brzegu szukam jej - zanurzam swoją
głowę i dłonie pod wodę.*



psychosomatyka, czyli **psychologia** w **somatyce**



Koncepcja uwzględniająca psyche w patomechanizmie chorób nie jest nowa. Medycyna we wszystkich kulturach starożytnych była z założenia psychosomatyczna. W *Corpus Hippocraticum*, najstarszej księdze medycyny greckiej podkreślano, że fizjologia i psychika nawzajem na siebie oddziałują. Choroba przedstawiana była jako problem dotyczący człowieka jako całości, a nie tylko jednego organu, w związku z tym zadaniem lekarza miała być ocena stanu całego organizmu, uwzględniająca sferę psychiczną, a nie tylko rozpoznanie konkretnej jednostki chorobowej.

Galen w II wieku n.e. rozróżniał choroby somatyczne od psychicznych zaburzeń, które manifestowały się jedynie objawami somatycznymi. Widział także potrzebę utrzymywania równowagi emocjonalnej w celu zachowania zdrowia psychicznego i fizycznego. W *Kanonie medycyny* Awicenna, perski lekarz i filozof, podkreślał już znaczenie czynników psychospołecznych w patomechanizmie chorób. Przez wieki podejście psychosomatyczne było, niejako w sposób naturalny, powszechne. W XIX wieku postęp nauki doprowadził do powstania biologicznego modelu choroby,

a koncepcje psychosomatyczne zepchnięte zostały na drugi plan. Pojęcie medycyny psychosomatycznej zostało wprowadzone przez niemieckiego lekarza Heinrotha w 1818 roku. Jego zainteresowania zaburzeniami psychicznymi cechowało holistyczne podejście do chorego. Uważał, że w duszy leży przyczyna chorób psychicznych oraz wielu chorób somatycznych. Większe zainteresowanie zagadnieniem psychosomatycznym nastąpiło dopiero w początkach XX wieku, w związku z fascynacją medycyną ludową.

Pierwsze systematyczne analizy czynników psychologicznych w chorobach somatycznych wprowadził Franz Aleksander. Dokończył także opisu chorób psychosomatycznych, do których zaliczył: nadciśnienie samoistne, dychawicę oskrzelową, wrzodziejące zapalenie jelit, atopowe zapalenie skóry, chorobę wrzodową, nadczynność tarczycy, gościec przewlekły postępujący. Współczesne badania wykazały istotny udział dyskomfortu psychicznego w patomechanizmie wszystkich tych chorób. Od tego czasu toczą się badania nad związkiem między czynnikami psychospołecznymi, a objawami i chorobami somatycznymi. Powstawało wiele koncepcji.

Dunbar wprowadził hipotezę zakładającą, że cechy osobowości decydują o predyspozycji do rozwoju określonej choroby psychosomatycznej. Opisano typ osobowości A, predysponujący do chorób serca, cechujący się agresywnością i niepokojem, połączonym z silną potrzebą rywalizacji i dużą aktywnością psychoruchową. Chorym z nadciśnieniem tętniczym przypisywano nadmierną samokontrolę i nieumiejętność przetwarzania własnej agresywności. Natomiast u pacjentów z chorobą wrzodową obserwowano nieufność, nieśmiałość, pedanterię i chłód emocjonalny, połączony z wygórowanymi ambicjami. Koncepcja aleksytymii uznawała, że organiczny defekt układu limbicznego - odpowiedzialnego w centralnym układzie nerwowym za kontrolę emocji - obniża świadomość własnych stanów emocjonalnych. Konsekwencją jest niemożność ich racjonalnego odreagowania i manifestacja w postaci doznań somatycznych.

Współczesna teoria zakłada, że emocje zawierają w sobie komponent psychologiczny, motoryczny i wegetatywny. Konieczność tłumienia komponentu psychologicznego i motorycznego powoduje nasiloną manifestację wegetatywną. Dotyczyć może to wielu organów: serca, płuc, żołądka, jelit, jak ma to miejsce w nerwicach narządowych.

„Mową mózgu za pomocą narządów” nazwał Stekel objawy somatyczne o podłożu psychicznym. Wprowadził pojęcie somatyzacji na określenie objawów psychosomatycznych, które nie układały się w określone jednostki chorobowe.

Spektakularną manifestacją psychologicznego dyskomfortu są przemijające napady drgawek, porażen, oślepienia, widzenia przez mgłę, głuchoty czy utraty głosu, jest to tzw. konwersja (zaburzenia dysocjacyjne), znana jako histeria. Podłożem są nieprzyjemne uczucia, spowodowane nierozwiązanymi konfliktami, przekształcane w objaw, przy czym nie stwierdza się żadnych zmian w narządach.

Na skutek dłużej utrzymujących się zmian czynnościowych może dojść do wtórnych uszkodzeń morfologicznych narządów, czyli do rozwoju choroby psychosomatycznej organicznej. Czynniki psychospołeczne są w tych przypadkach jednym z wielu elementów przyczynowych.

Idea medycyny psychosomatycznej opiera się na założeniu, że psychika kontroluje,

CHOROBA PSYCHOSOMATYCZNA - choroba somatyczna, w której ostry lub przewlekły uraz psychiczny jest jedyną, podstawową lub istotnie znaczącą przyczyną jej wystąpienia.

opierając się na strukturze i funkcjach mózgowych, wszystkie procesy organizmu, aż do poziomu komórkowego. Sfera świadomych i nieświadomych percepcji, myśli, pamięci, wyobrażeń i fantazjowania oddziałuje na homeostazę organizmu. Podstawą ścisłego związku między emocjami, układem wegetatywno-hormonalnym oraz czynnością narządów wewnętrznych są powiązania między układem nerwowym, w tym jego częścią autonomiczną, a układem hormonalnym i immunologicznym. Trzy układy regulacyjne: nerwowy, hormonalny i immunologiczny, kontrolujące funkcje wszystkich narządów, wywierają na siebie nawzajem wpływ. W sytuacji patologicznej uruchamia się błędne koło zaburzeń psychicznych, wegetatywno-hormonalnych i czynności narządów. Zmiana w obrębie któregoś z elementów wpływa na pozostałe. Nieprawidłowość w sferze psychiki wywołuje zaburzenia wegetatywno-hormonalne i w konsekwencji w zmiany w czynności narządów. Zmiany hormonalne poza wpływem na czynność narządów, mogą być przyczyną zaburzeń emocjonalnych, przykładem jest działanie glikokortykosteroidów, czy hormonów płciowych.

Z kolei każda przewlekła choroba prowadzi do dyskomfortu psychicznego, związanego z cierpieniem i lękiem przed śmiercią.



Rolę czynników psychologicznych najlepiej udokumentowano w chorobie niedokrwiennej serca, która wraz z nadciśnieniem tętniczym i niewydolnością serca stanowi najczęstszą przyczynę zgonów na świecie.



Już przeszło 100 lat temu Claude Bernard zauważył, że w stanach emocjonalnych istnieje wyraźny wzajemny wpływ mózgu i serca i, że odbywa się to za pośrednictwem nerwu błędnego. Współczesne badania pokazują, że ludzie cierpiący z powodu lęku, depresji, częściej chorują i umierają z powodu chorób serca. Wykazano także, że na choroby serca częściej umierają ci pacjenci z depresją, u których stwierdza się zmniejszony wpływ układu przywspółczulnego na serce. Istnieje również odwrotna zależność, polegająca na częstszym występowaniu depresji w populacji pacjentów z chorobą niedokrwinną serca.

Wiele badań wskazuje, że lęk czy inne cierpienie psychiczne doprowadza do zwiększenia napięcia układu współczulnego i zmniejszenia napięcia układu przywspółczulnego oraz do aktywacji osi podwzgórze-przysadka-nadnercza. Dochodzi wówczas do przyspieszenia akcji serca, wzrostu ciśnienia tętniczego, wzrostu stężenia cukru i lipidów we krwi, zwiększenia krzepliwości krwi.

STRES - to dynamiczna relacja adaptacyjna pomiędzy możliwościami jednostki, a wymogami sytuacji (stresorem), charakteryzująca się brakiem równowagi. Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi. Czynniki powodującymi stres mogą być czynniki psychologiczne, fizjologiczne, anatomiczne lub fizyczne.

Wszystkie powyższe czynniki biorą udział w powstawaniu miażdżycy i niedokrwienia mięśnia serca. Może to być związek przyczynowy między depresją, a chorobami kardiologicznymi. Niemniej jest to tylko hipoteza, nie udowodniono takiego patomechanizmu

choroby niedokrwiennej serca w depresji. Wykazano także, że depresja była czynnikiem ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2, która sama jest czynnikiem ryzyka choroby niedokrwiennej serca.

W reakcji stresu psychicznego stwierdzono u kobiet zaburzenia w czynności śródbłonna wyścielającego naczynia tętnicze. Dysfunkcja śródbłonna objawia się między innymi skurczem naczyń, co może być przyczyną niedokrwienia mięśnia serca. Wiele wskazuje na to, że właśnie u kobiet, w porównaniu do mężczyzn, niedokrwienie mięśnia serca zależy często od zmian czynnościowych, a nie od obecności blaszki miażdżycowej.

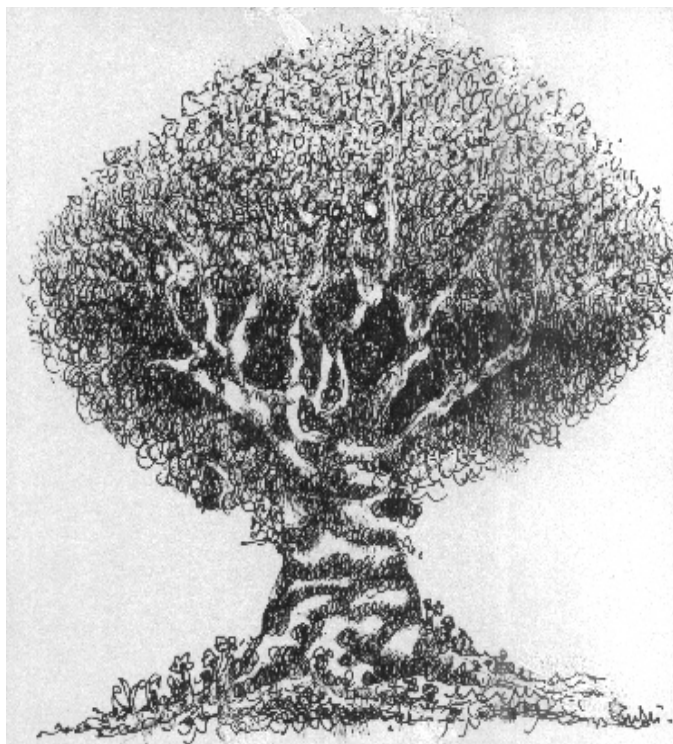
Udział czynników psychologicznych nie budzi wątpliwości w chorobach powstających na tle zaburzeń w układzie immunologicznym, które są podłożem chorób autoimmunologicznych, nowotworów i alergii. Narastający problem bezpłodności, zarówno kobiet jak i mężczyzn, wiązany jest także z nadmiernym stresem. Stres związany z pracą został zidentyfikowany jako czynnik ryzyka bezpłodności w grupie kobiet, u których nie znajdowano patologii odpowiadającej za problem z zajściem w ciążę. Na funkcjonowanie gonad wpływa aktywacja osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, poza tym stres i nadmierny wysiłek zwiększają stężenie prolaktyny, która hamuje owulację.

W celu wyjaśnienia mechanizmu rozwoju chorób pod wpływem czynników psychospołecznych przeprowadzane są badania reakcji stresowej. Analizowana jest odpowiedź na stres w zakresie układu autonomicznego, immunologicznego oraz hormonalnego. Wiele wskazuje na to, że istotną rolę w patomechanizmie choroby psychosomatycznej odgrywa rodzaj indywidualnej reakcji na stres. Odpowiedź stresowa u emocjonalnie stabilnych osób jest intensywna, szybko narasta i szybko ustępuje, obserwuje się niskie stężenie kortyzolu, mniejsze jest emocjonalne, negatywne pobudzenie. Osoby te cechuje

większe spoczynkowe napięcie układu przywspółczulnego i jednocześnie szybkie zahamowanie aktywności przywspółczulnej w sytuacji stresu. Oznacza to lepszą reakcję adaptacyjną w sytuacji stresu, dzięki elastyczności układu autonomicznego. Natomiast u osób mniej stabilnych emocjonalnie reakcja stresowa przebiega z mniejszym pobudzeniem współczulnym, natomiast dużą aktywnością osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, czyli większym wydzielaniem kortyzolu. Reakcja stresowa ustępuje znacznie wolniej. Profil wydzielanych hormonów stresowych wpływa na odpowiedź układu immunologicznego. Stwierdzono także, że cechy osobowości i negatywne emocje modulują odpowiedź immunologiczną w stresie. Znalaziono związek między stopniem agresji, a odpornością komórkową. Uwzględnienie czynników psycho-społecznych pozwala na zindywidualizowane podejście do każdego chorego. Obserwacje wskazują, że przebieg tej samej choroby jest odmienny u różnych pacjentów, podłoże tych różnic nie jest jasne i najczęściej nie potrafimy przewidzieć rokowania u konkretnego pacjenta. Czynniki psychiczne poprzez wpływ na kondycję układu immunologicznego mogą wpływać w bardzo istotny sposób na możliwości obronne organizmu i w ten sposób modulować przebieg choroby. Z drugiej strony poszukuje się odmiennych mechanizmów, również psychologicznych, doprowadzających do tych samych objawów chorobowych.

Podejście psychosomatyczne podkreśla wieloprzyczynowość każdej choroby i daje podstawy do holistycznego podejścia do pacjenta, co ma konsekwencje terapeutyczne. Wskazuje na konieczność uzupełnienia leczenia „somatycznego” terapią „duszy”, co może mieć wpływ na przebieg choroby i rokowanie. U chorych z depresją i chorobą niedokrwienną serca analizowany jest wpływ leczenia antydepresyjnego na częstość incydentów niedokrwiennych i zgonów z powodu serca. Remisja depresji u chorych z cukrzycą powodowała lepsze wyrównanie cukru. Poza tym

leczenie psychologiczne może mieć ogromny udział w profilaktyce chorób przewlekłych. Z medycyną psychosomatyczną łączy się idea relaksacji. Techniki relaksacyjne wpływając na psychę człowieka chorego, poprzez wyciszenie emocjonalne, a co za tym idzie wyciszenie wegetatywno-hormonalne, są niezwykle istotnym uzupełnieniem leczenia



somatycznego. Niektóre badania pokazują, że techniki relaksacyjne oraz psychoterapia jako jedyne zastosowane interwencje były skuteczne w leczeniu bezpłodności u kobiet. Badania nad związkiem między czynnikami psychologicznymi, a zaburzeniami somatycznymi, toczą się od 100 lat. Ewoluuowały od nurtu opartego na psychoanalizie do badań świadomych czynników psychologicznych, co jest łatwiejsze z punktu widzenia metodyki badawczej współczesnej medycyny. Taki kierunek dominuje obecnie. Analiza podświadomości została zarzucona, a nie można jej pominąć. Mechanizm zależności nadal pozostaje niewyjaśniony, a medycyna psychosomatyczna nie jest w głównym nurcie współczesnej medycyny akademickiej.



Piśmiennictwo:

1. Bilikiewicz A., Strzyżewski W., *Psychiatria*, PZWL 1992.
2. Carney R.M., Freedland K.E., *Depression in Patients with Coronary Heart Disease*, The American Journal of Medicine (2008) 121/ /S20
3. Grippo A.J., Johnson A.K., *Biological mechanisms in the relationship between depression and heart disease* Neuroscience and Biobehavioral Reviews 26 (2002) 941.
4. Rugulies R., *Depression as a Predictor for Coronary Heart Disease*, A Review and Meta-Analysis Am J Prev Med. 2002;23(1):51.
5. Movius H.L., Allen J.B., *Cardiac Vagal Tone, defensiveness, and motivational style*, Biological Psychology 68 (2005) 147.
6. Hjollund N.H., Kold-Jensen T, Bonde J.P, Henriksen T.B., Kolstad H.A., Andersson A.M., et al. *Job strain and time to pregnancy*. Scand J Work Environ Health 1998;24:344-50.



czy wiatr z gór wieje
lub następuje cisza
białe grzywy fal
biją w zastyle skały
wiecznie niezmiennie skały

Ise

„Zmiana jest procesem wielopoziomym...”

Robert Dilts,
Beliefs – Pathways to Health & Well-Being

Kilka słów wstępu o tzw. modelu Roberta Dilts’a

Model Roberta Dilts’a – *neurological levels* (poziomy neurologiczne, albo poziomy logiczne) jest koncepcją / narzędziem porządkującym nasze myślenie i działania w sferze dokonywania zmiany osobowej, uczenia siebie i innych oraz komunikacji. Zakłada on, że uczenie się i zmiana mogą mieć miejsce na różnych poziomach naszego funkcjonowania, na których w różnym zakresie w danym momencie naszego życia możemy przejawiać wpływ i kontrolę.

Określenie „poziomy neurologiczne” wskazuje na powiązania działania naszego układu nerwowego z poszczególnymi poziomami naszego istnienia. Za reagowanie na bodźce płynące ze **środowiska** odpowiada zatem nasz obwodowy układ nerwowy (odruchy sensoryczne). Za **zachowania i umiejętności** (świadome i półświadome działanie) odpowiedzialne są z kolei nerwowe drogi ruchowe i ośrodki korowe. **Przekonania i wartości** mobilizują autonomiczny układ nerwowy, który reguluje takie procesy wewnętrzne, jak czynności serca, ciśnienie krwi i trawienie (prosty eksperyment sprowadzający się do rozmowy o rzeczach / sprawach naprawdę dla Ciebie życiowo ważnych, pozwoli Ci prawdopodobnie zaobserwować u siebie np. przyspieszony oddech i puls). Poziom **tożsamości** odpowiada układowi odpornościowemu (rozdzielenie między „sobą” a „ciałem obcym”). To, co istnieje poza tożsamością, sfera **ducha**, pozostaje często poza rozumowym poznaniem, być może oddziałując na wszystkie wymienione wcześniej elementy naszego układu nerwowego¹.

¹ I. MacDermott, J. O’Connor, *NLP i zdrowie*, s. 33 – 34;

wielo- poziomowe

spojrzenie na stres i trening relaksacyjny z perspektywy modelu R. Dilts’a



Jacek Borowicz

Określenie „poziomy logiczne” byłbym skłonny łączyć z lingwistycznymi aspektami modelu R. Dilts’a. Język klienta pozwala nam bowiem zrozumieć z perspektywy jakiego poziomu rozpatruje on/ona siebie lub daną sytuację stresową, zaś właściwe pytania pozwalają na skoncentrowanie się na tym z poziomów funkcjonowania klienta, gdzie oddziaływanie będzie w danym momencie najbardziej efektywne lub konieczne. Możemy więc np. zadać pytanie o to gdzie, w jakich okolicznościach zachodzi u klienta reakcja stresowa (odniesienie do środowiska), co konkretnie klient robi - lub czego konkretnie nie robi w danej sytuacji (odniesienie do zachowań), jak i w jaki sposób generuje określone rezultaty / stany psychofizyczne / cele (odniesienie do umiejętności), dlaczego wybiera akurat ten kierunek działania w danej sytuacji (odniesienie do przekonań), kim jest, jak postrzega siebie w sytuacji stresu / kim może stać się w danej sytuacji (odniesienie do poziomu tożsamości)².

² I. MacDermott..., tamże;

W dalszej części tego tekstu chcę się podzielić paroma dość luźnymi przemyśleniami, związanymi z próbą spojrzenia na stres i relaksację z perspektywy modelu Dilts'a. Mając już doświadczenie związane z jego wykorzystaniem - zarówno jako pewnej struktury myślenia o rozmaitych zjawiskach, jak i jako gotowego modelu do prowadzenia ćwiczeń i prac indywidualnych i grupowych - mam głębokie przekonanie o jego wartości i sile oddziaływania. Mam nadzieję, że będzie on źródłem inspiracji także dla Ciebie.



Poziom pierwszy - środowisko

Środowisko - poziom ten obejmuje całokształt naszego otoczenia - m.in. geograficznego, społecznego - a więc miejsce, w którym żyję (kraj, miejscowość, budynki, mieszkanie), warunki klimatyczne, warunki życia, zasoby materialne potrzebne do życia / pracy, sytuację społeczno-polityczną i gospodarczą, miejsce, w któ-

rym pracuję (warunki zewnętrzne pracy), ludzie którzy mnie otaczają we wszelkich układach i relacjach oraz inne otaczające mnie czujące istoty - np. zwierzęta, rośliny...³

Tak więc - co współcześnie jest dla nas oczywiste - źródłem stresu może być moje środowisko, otoczenie. Zarówno to „martwe”, generujące stresujące bodźce - hałas, dyskomfort związany z temperaturą, zapachem, pozycją ciała, wymuszonym ruchem lub jego brakiem albo przeciążeniem, nadmiarem zróżnicowanych bodźców zewnętrznych - jak i środowisko „żywe”. Stres może więc wynikać z nadmiaru interakcji z innymi ludźmi (wystarczy do tego „zwykły” tłok w tramwaju w godzinach szczytu) - jak i z ich ograniczenia. Osobną, fundamentalną kwestią jest jakość relacji międzyludzkich, ma-

³ „Najogólniej mówiąc, otoczenie to życiowy kontekst, całościowy ogląd. Wszystkie jego składniki tworzą określone środowisko niczym elementy układanki, dając w efekcie jednorodny system” (podkr. moje - JB) - patrz J. O'Connor, *NLP dla liderów*, tamże;



Jacek wyjaśnia teorię Dilts'a w czasie sesji wyjazdowej w Krzydlinie

jąca niekiedy w konkretnych przypadkach podstawowe znaczenie w budowaniu stanu stresu destrukcyjnego.

O relaksacji rozpatrywanej z poziomu środowiska

To, co zatem wydaje się na pierwszy rzut oka stosunkowo łatwe i bezpośrednio dostępne z poziomu środowiska - to dokonanie w nim jakiejś manipulacji pozwalającej na ograniczenie płynących z zewnątrz negatywnych bodźców. Zalecamy sobie samemu (lub komuś) chociażby czasową zmianę otoczenia - wyjazd w góry, nad morze, odseparowanie się (czasowe lub na stałe) od określonych osób i/lub sytuacji... To jest przecież znany od dawna mechanizm dobroczynnego działania wyjazdów „do wód”, wszelkich sanatoriów, ośrodków spa, wellnes, warsztatów wyjazdowych, itp. Albo też inaczej - możemy przede wszystkim pomyśleć o tym, żeby zadbać o swoje relacje z ludźmi (cokolwiek to w danym przypadku znaczy), wzbogacić je - a może w końcu, żeby stworzyć sobie pozytywne relacje od podstaw, np. kupując sobie psa lub kota, instalując akwarium (wg. pewnych badań jego obserwacja korzystnie wpływa na... ciśnienie krwi).

Jeżeli zaś chodzi o trening relaksacyjny i praktyczne stosowanie technik relaksacyjnych, podstawową manipulacją na poziomie środowiska będzie stwarzanie specjalnych warunków zewnętrznych dla przeprowadzenia sesji relaksacyjnej. Przyciemnione światło, blask świecy, komfortowa temperatura, wygodne miejsce do leżenia, specjalna muzyka, zapach kadzidełek, specjalnie modulowany głos terapeuty – wszystko to ma tworzyć środowisko samo w sobie niejako sprzyjające zredukowaniu stresu.

Paradoks, jaki spotykam, często działając z poziomu środowiska, sprowadza się do tego, że pewne manipulacje dokonywane na nim bywają względnie łatwe, dostępne i czasem nawet spektakularne. *”A więc ok., rzucam dotychczasowe życie i... wyjeżdżam. Tam gdzie nie będzie tych wszystkich cholernych*

zewnętrznych bodźców stresujących...nie, no może trochę przesadziłem... w ten weekend nie pracuję, jadę w góry...”. Okazuje się jednak, że trafiając w nowe miejsce przyjeżdżam tam np. z całym bagażem **zachowań** własnych, wpływających na budowanie stanu stresu (patrz dalej). Pojawiam się w tym nowym, cudownym, cichym miejscu, pozbawiony **umiejętności** relaksującego spędzania wolnego czasu... Owszem, zmieniam miejsce - ale gdzieś głęboko we mnie tkwi np. **przekonanie**, że i tak się nie uda, że jest się przecież skazanym na życie w określonych, mało sympatycznych warunkach... Manipulując środowiskiem mogę jednak wydawać się sobie samemu osobą aktywną i dokonującą zmian (**tożsamość**). Warto jednak pamiętać, że wszędzie gdzie wyruszę, do każdego miejsca, do każdej nowej relacji międzyludzkiej zabieram ze sobą... siebie takiego jakim jestem, z całym bagażem ograniczeń (... i możliwości).

Innym paradoksem związanym z próbami radzenia sobie ze stresem na poziomie środowiska jest to, że wiele osób umieszczonych celowo w otoczeniu mającym sprzyjać relaksacji (np. odpowiednia sala, cisza albo delikatna muzyka) zaczyna tym mocniej doświadczać stanu dyskomfortu - w tym sprzyjającym rozluźnieniu otoczeniu wyraźne stają się np. wszystkie napięcia w ciele uczestnika sesji relaksacyjnej. Samo w sobie jest to naturalnym etapem procesu uzdrawiania, ale zapewne dla wielu osób może być to doświadczenie demotywujące.

Poziom drugi - zachowania

Zachowania – czyli to, co robię (jak się zachowuję, działam, jakie aktywności przejawiam), będąc w tym konkretnym środowisku i wśród tych konkretnych ludzi – moje specyficzne działania niezależne od moich umiejętności i możliwości.



Gdybym tak mógł obserwować siebie z boku, jak na filmie, dostrzegłbym być może szereg zachowań, poprzez które ja sam generuję lub zwiększam poziom mojego stresu. Odkładanie ważnych spraw na ostatnią chwilę, poprzez zajmowanie się przyjemnymi bzdurami, wychodzenie z domu na ostatnią chwilę, skutkujące spóźnieniami, spędzanie non stop wielu godzin w pracy, inicjowanie rozmów służących głównie rozpamiętywaniu rzeczy przykrych (...i na przykład nie podlegających zmianie, jako, że np. wydarzyły się dawno temu) - albo też włączanie się do rozmów na stresujące tematy, lektura i oglądanie negatywnych informacji medialnych - to mogą być czyjeś „autorskie” sposoby na to, jak skutecznie zestresować samego siebie. Tak, człowieka który skarży się na życie w stresie można i warto spytać: *„A jak właściwie to robisz, że doprowadzasz się do takiego napięcia - jakie twoje własne zachowania sprzyjają stresowi?”* „A czego – jakiego nowego zachowania potrzebujesz, żeby osiągnąć stan rozluźnienia?” „A jakim człowiekiem byłbyś gdybyś wykluczył to zachowanie ze swojego repertuaru - a jakim człowiekiem byś się stał, wprowadzając inne zachowanie do swego życia?” Są to wartościowe pytania, odwołujące

się z jednej strony do odpowiedzialności za własny stan - z drugiej zaś, do własnej kreatywności, naturalnej zdolności każdego i każdej z nas do znalezienia dla siebie najlepszego lekarstwa.

O relaksacji rozpatrywanej z poziomu zachowań

A więc... stresujesz się? Zmień swoje zachowania! Proste - prawda? W jakimś sensie proste... jesteś zaganiany – zaplanuj i wykonaj plan... (spacer), zatrzymaj się w biegu. Jakies zachowania kojarzą ci się z relaksem – wykonaj je. Zapisz się na kurs jogi, basen, pojedź na ryby. Przestań oglądać dziennik telewizyjny. Wyjeżdżaj co tydzień na łono natury. Zmień dietę. Wstań pół godziny wcześniej, żeby uniknąć korków. Chcesz mieć inne rezultaty - działaj inaczej, niż do tej pory. Przykładem ciekawej pracy z zachowaniami jest metoda radzenia sobie z przykrymi myślami, o której ktoś kiedyś mi opowiedział. Pewna osoba nie mogła poradzić sobie z przykrym stanem wynikającym z jej własnych specyficznych zachowań (aczkolwiek znanych wielu z nas ...). Polegały one na ustawicznym zamartwianiu się o wszystko. Porada,



Zajęcia studentów Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych - sesja wyjazdowa w Krzydlinie

jakiej jej udzielono, nie brzmiała bynajmniej: „Ok. – *no to przestań się od dziś zamartwiać, poczujesz się od razu lepiej*”. Osoba ta miała zawrzeć ze sobą pewien układ, zmieniający częściowo jej zachowania – „*Będę się martwić codziennie od godziny 19.00 do 19.30. Wtedy, na te pół godziny idę na całość ! Ilekroć wcześniej lub później pojawi się przykra myśl, skieruję ją konsekwentnie na ten „dyżur”*.”

Być może miałaś/ miałeś wcześniej okazję zauważyć, że wiele „szkół” promujących tzw. rozwój osobisty, posługuje się takim właśnie schematem wprowadzania zmian. Jedno z typowych twierdzeń, ocierających się nie-

Jeden z prostych eksperymentów, jaki można przeprowadzić na samym sobie, może polegać na tym, żeby na chwilę przyjąć postawę ciała wyraźnie wyrażającą smutek, przygnębienie, uczucie bycia przygniecionym ciężarem niekorzystnych zdarzeń. Utrzymując cały czas tę „smutną” postawę ciała możesz spróbować zwrócić swoje myśli ku czemuś wesołemu, przyjemnemu i radosnemu. Wiele osób w trakcie tego eksperymentu doświadcza dużej trudności ze skierowaniem swoich myśli i wyobrażeń w kierunku pozytywnym - chyba, że zmienia pozycję ciała na co najmniej neutralną, albo też - na wyrażającą energię, radość.



kiedy o poziom absurdu „sukcesologii” w jej różnych odmianach, głosi: „*Chcesz być człowiekiem sukcesu - zachowuj się już dziś jak człowiek sukcesu*”. Możemy oczywiście łatwo obśmiać całą tę ideologię - nie mniej jednak bazuje ona na pewnych praktycznych spostrzeżeniach odnośnie związków pomiędzy np. zachowaniem człowieka, a stanem jego umysłu (czy może nawet szerzej - jego samopoczuciem) - związków, które wnikliwie zostały rozpoznane i opisane przez programowanie neurolingwistyczne (NLP).

Oczywiście, mówiąc o zachowaniach nie sposób pominąć kwestii nawyków i przyzwyczajęń. „*Ja wiem (bo czytałem , bo ktoś mi mówił...), że lepiej zadziała na mnie ćwiczenie jogi, jazda na rowerze, spacer na świeżym powietrzu - ale przemożny nawyk uwalenia się na kanapie przed telewizorem jest silniejszy...*” To zachowanie jest łatwo dostępne, na wyciągnięcie ręki. Być może atrakcyjność tego schematu zachowania wynika z relatywnie szybkiego pojawienia się „nagrody”, w postaci chwilowego wycisze-

nia (a może zagłuszenia), mentalnego ode-
 rwania się od pracy, rodziny – ale z punktu
 widzenia długofalowej efektywności jest za-
 chowaniem mocno dyskusyjnym. Podobnie
 sięgnięcie po alkohol, papierosa, pigułkę są
 również zachowaniami nakierowanymi na
 szybką poprawę mojego stanu, na tu i teraz.
 Paradoksalnie więc intencja tych zachowań z
 punktu widzenia celów danej osoby działają-
 ciej jest pozytywna.

Inną istotną kwestią są **przekonania**, które
 mogą skutecznie blokować próbę podejmowa-
 nia pozytywnej aktywności, wzmacniając
 nawyki i przyzwyczajenia. Najprostsza myśl
 „*A co to da?*” (w podtekście – nic) może sta-
 nowić potężny hamulec dla zmiany swoich
zachowań.



Poziom trzeci - umiejętności i możliwości



Umiejętności / możliwości
 - czyli to co umiesz, co po-
 trafisz - to, jakie skuteczne
 (czyli przynoszące okre-
 ślony efekt, który w zależ-
 ności od punktu widzenia
 można oceniać jako pozy-
 tywny lub negatywny) za-
 chowania przejawiasz.

Spojrzenie z tego poziomu mówi mi o mo-
 ich potencjałach – a więc zarówno o tym co
 „mam”, czym efektywnie, faktycznie dyspo-
 nuję w sposób sprawdzalny, namacalny, do-
 wiedziony w oparciu o fakty – jak też o szan-
 sach, jakie wokół siebie dostrzegam. Oczy-
 wiście - na tym poziomie mojego funkcjo-
 nowania jest miejsce także na sprawdzalne,
 dowiedzione braki umiejętności, możliwości.
 Przykładowo, osoba, która właśnie skończy-
 ła kurs prawa jazdy (odbywanie szkolenia
 możemy potraktować jako zespół **zachowań**
 mających na celu zdobycie umiejętności)
 ma prawnie i faktycznie otwartą **możliwość**
 przystąpienia do egzaminu na prawo jazdy.
 Pytanie tylko, co konkretnie i rzeczywiście
 ta osoba **potrafi** - jeśli mówimy o zespole
 różnorodnych umiejętności, składających
 się na prowadzenia auta. Zapewne niektóre
 manewry wychodzą jej bardzo dobrze, inne
 być może trochę gorzej - jeszcze inne – to
 kompletna porażka. Istotne będzie też nasta-
 wienie psychiczne - a więc, czy ta osoba ma
przekonanie, że jej się uda, że zda egzamin
 na prawo jazdy za pierwszym podejściem -
 czy też „kupiła” powszechne przekonanie,
 że za pierwszym razem **zawsze** oblewają?
 Tak, czy inaczej - zdanie egzaminu jest być
 może dla niej także bramą otwierającą kolej-
 ne **możliwości** - np. związane z podjęciem
 pracy, w której wymagane jest prowadzenie
 samochodu.

O relaksacji rozpatrywanej z poziomu umiejętności / możliwości

Tak więc - być może chciałbym się zrelaksować - przygotowałem nawet środowisko, przejawilem w tym celu aktywność - zmieniłem sobie plan zajęć, wygospodarowując czas na relaks - ale czy **umiem** „to” zrobić? Jaką konkretnie paletą **sposobów (metod)** na relaks dysponuję w tym momencie – co mogę rzeczywiście, faktycznie, namacalnie w tym wygospodarowanym czasie zrobić dla siebie? Czy chociażby **znam** (i potrafię **zastosować**) określone techniki relaksacyjne? Być może, owszem, znam, czytałem, ale czy próbowałem ich działania na sobie? Czy istnieje **możliwość** ich praktykowania na wyjeździe z kumplami, gdzie głównym punktem programu jest piwna balanga? Jeżeli zaś uświadomiam sobie brak umiejętności stosowania efektywnych metod relaksacji – czy widzę możliwość podjęcia nauki w tym zakresie? Czy mam/mogę mieć, czas, środki finansowe, informacje potrzebne żeby zdobyć tę umiejętność? Gdzie mogę tego wszystkiego poszukać?

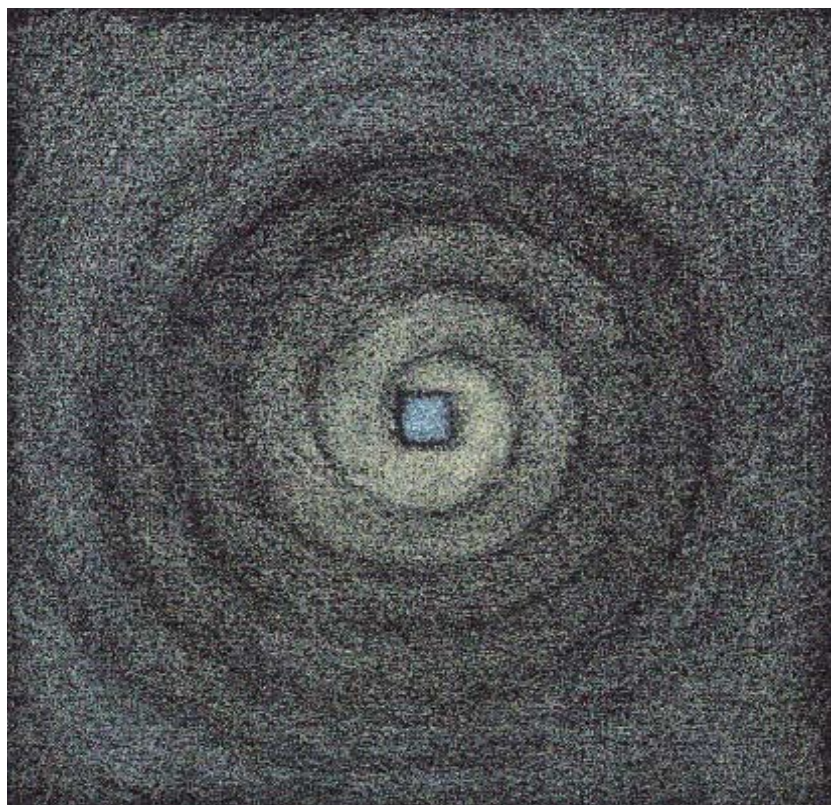
Wydaje mi się, że ważne jest aby uświadomić sobie występujący na tym poziomie spłot dwóch wymienionych w jego nazwie aspektów - umiejętności i możliwości. „Czy zatem uważasz, że człowiek w ogóle może skutecznie poradzić sobie ze stresem?” „Czy widzisz możliwość wygospodarowania w twoim przypadku czasu na aktywne działanie antystresowe?” „Czy widzisz możliwość czasowe, finansowe - żeby np. zapisać się na warsztaty antystresowe?” „Czego konkretnie potrzebujesz by sobie takie możliwości stworzyć?” „I... jaki będzie twój pierwszy krok?”

Warto zwrócić też uwagę na pojawiającą się niekiedy niespójność pomiędzy poziomami zachowań i umiejętności. Są ludzie dysponujący wieloma dyplomami poświadczającymi formalnie zdobycie rozmaitych **umiejętności** - nie przejawiają ich oni jednak na poziomie **zachowań** (nie korzystają z nich). Niekiedy ich zachowania przeczą wręcz zasobom wiedzy/umiejętności i możliwości jakimi dysponują. Przyczyn można niekiedy poszukiwać na wyższych poziomach modelu Dilts’a – np. w obszarze **przekonań** („...to i tak nic nie da”) lub **tożsamości** („jestem wiecznym poszukiwaczem”).

Poziom czwarty - przekonania



Przekonania - to różne idee, stwierdzenia, które według nas (a często pierwotnie według naszych rodziców, społeczeństwa, kościoła, grupy rówieśników) są prawdziwe i których używamy jako pod-



stawy codziennych działań - bez odczuwania potrzeby ich weryfikacji. Przekonania nie muszą mieć nic wspólnego z logiką, czy rzeczywistością. Przekonania mogą mieć zarówno charakter wyzwalający możliwości, jak i je ograniczający. Specyficznym zespołem przekonań jest np. nauka - w momencie, kiedy kończy się jej faza eksperymentalna - a wyniki badań lądują w podręcznikach - zyskują status prawdy objawionej i nienaruszalnej. Ujmowane w powyższy sposób przekonania są swego rodzaju ramą dla zachowań człowieka. Jeśli więc jesteś o czymś przekonany - to zachowujesz się zgodnie z tym przekonaniem⁴.



No cóż - można zacząć od tego, że życie generalnie jest trudne i naznaczone cierpieniem, a stresu nie dość, że nie da się uniknąć, to nawet co do zasady jest to niemożliwe. Można w życiu posługiwać się ogólnym prawem „*I tak mi się nie uda...*”, można być nieco bardziej subtelny, myśląc „*...nie, no do końca roku absolutnie nie sposób wygospodarować w pracy czasu wolnego na odpoczynek... osoba na moim stanowisku jest po prostu nie do zastąpienia!*”

Przekonania - według najprostszej metafory - współtworzą wraz z naszymi wartościami swoistą mapę drogową, ułatwiająca nam poruszanie się w życiu - wg utartych, sprawdzonych np. przez naszą rodzinę, kościół, społeczeństwo, szlaków. Nie są niczym złym same w sobie - właściwie to przejaw cudownego, ekonomicznego działania naszego umysłu. Z tym jednak, że niektóre z nich mogą odpowiadać m.in. za budowanie stanu napięcia: „*To jest zawsze trudne*”, „*Mam zawsze z tym kłopot*”, „*Nigdy nie potrafię powiedzieć wyraźnie NIE!*”, „*Nie wolno się sprzeciwiać przełożonym*”, „*Ok. Pojdę w końcu*

⁴ R. Dilts, S. Smith, T. Halborn, *Przekonania. Ścieżki do zdrowia i dobrobycia*, Wrocław 2005, s. 24. Jednym ze sztandarowych przykładów ilustrujących siłę przekonań jest efekt placebo – przykłady badań ilustrujących ten efekt – tamże, s. 26 – 27.

do terapeuty - ale to i tak nic nie da...”⁵. W przypadku szkoleń antystresowych, organizowanych dla pracowników firm, stykam się często z potężnymi zespołami negatywnych przekonań, blokujących efektywność takich szkoleń. Pojawiają się więc rozmaite jawne, lub ukryte komunikaty negatywne, mówiące o tym, że: 1/ firma to nie jest miejsce i czas dla relaksacji, 2/ firma to nie jest miejsce, gdzie ludzie otwarcie komunikują swoje stany emocjonalne, 3/ poważni ludzie nie kładą się na podłogę i nie oddychają w śmieszny sposób, 4/ to wszystko to jakieś sekciarstwo, 5/ pracodawca chce coś załatwić tym szkoleniem, 6/ może to jest i dobre, ale przecież w pracy nie ma warunków do tego, żeby stosować jakąś technikę relaksacyjną.

O relaksacji rozpatrywanej z poziomu przekonań

Przekonania mogą zatem skutecznie znieweczyć każde pozytywne działanie - w tym działania antystresowe, prowadzone na niższych poziomach naszego funkcjonowania. Stąd też kluczowe dla sukcesu naszej terapii antystresowej może okazać się rozpoznanie i zmiana ograniczających klienta przekonań.

W obszarze programowania neurolingwistycznego istnieją opracowane i praktykowane metody pracy z przekonaniami. Nie zajmując się jednak w tym momencie NLP, mogę podjąć chociażby próbę przeprowadzenia danej osoby na nowy, nieznany jej teren stanu odprężenia i relaksu - na przykład poprzez zaangażowanie jej w praktykę (naukę, ćwiczenie) jakiejś konkretnej metody relaksacyjnej - a potem wzmacnianie jej nowego doświadczenia, chociażby przez sesję informacji zwrotnych, pozwalających tej osobie na maksymalne uświadomienie sobie charakteru i wagi osobistego doświadczenia „relaksacyjnego”. Celem byłoby więc doprowadzenie do sytuacji, w której osoba ta niejako mówi „*O!*

⁵ „*Przekonania (...) kierują naszymi działaniami. Przesądzają o tym, jakimi dysponujemy możliwościami, czyli efektywnymi strategiami, które prowadzą do wykonania zadań.*” - patrz J. O'Connor, *NLP dla liderów*, tamże;

A jednak jest to możliwe, potrafię to zrobić, to rzeczywiście działa!”, torując drogę nowemu pozytywnemu przekonaniu na temat możliwości radzenia sobie ze stresem.

Dla skutecznego oddziaływania, modyfikującego przekonania negatywne klienta, istotne będą też twoje własne przekonania trenera relaksacji. Czy sama jesteś przekonana/przekonany do wartości tych metod? Czy sama jesteś przekonana/przekonany co do swoich kompetencji jako trenera? Czy emanujesz tym przekonaniem na zewnątrz? Ale także - czy twoje **zachowania** są zachowaniami kogoś, kto ma opanowaną sztukę relaksacji?

Poziom piąty - tożsamość



Tożsamość - poziom tożsamości, to poziom poszukiwania odpowiedzi na fundamentalne pytanie „Kim jestem? Jakie jest moje podstawowe rozumienie samego siebie, uznawane przeze mnie wartości, moje powołanie/misja w życiu?”.

Na tym poziomie zapytam siebie również: „Jakie są moje podstawowe wartości? Co jest dla mnie najważniejsze w pracy, w relacjach międzyludzkich? Kim jestem - jak mógłbym/mogłabym sam siebie zdefiniować?”. „Jakie jest moje powołanie, misja, o co walczę, czego nie odpuszczę, co sprawia, że mam poczucie sensu życia?”.

Jednym ze źródeł fundamentalnych napięć towarzyszących życiu każdego z nas może być konflikt wartości, życie wbrew swoim wartościom, w sprzeczności ze swoim wewnętrznym powołaniem, misją życiową.

Zauważ, że techniki relaksacyjne mają z tej perspektywy w gruncie rzeczy ograniczone zastosowanie. Jeżeli ktoś żyje niejako wbrew sobie, relaksacja może być traktowana wyłącznie jak próba podtrzymania funkcjonowania mechanizmu, który poddawany jest codziennie ogromnemu, (przekraczającemu w dłuższej perspektywie czasowej jego moż-

liwości) obciążeniu. Jest to oczywiście próba pożyteczna – chociażby ze względu na to, że być może w danym momencie mój klient nie ma (lub nie widzi jeszcze) **możliwości** powrotu na właściwą (czy może raczej - własną) drogę swego życia.

O relaksacji rozpatrywanej z poziomu tożsamości

Przyznam, że w tym przypadku najłatwiej jest mi wyobrazić sobie coś w rodzaju chińskiego, długiego marszu - otóż długotrwała praktyka obejmująca relaksacyjne gospodarowanie środowiskiem swego życia, zmianę negatywnych stresogennych zachowań, systematyczne uczestniczenie w warsztatach uczących metod działania pomocnych w radzeniu sobie ze stresem (a następnie ich systematyczne praktykowanie) – a do tego niezbędna korekta ograniczających przekonań - wszystko to może w sumie objawić się w jakimś momencie na poziomie tożsamości, jak chociażby myśl: „*Jestem człowiekiem, który dobrze radzi sobie w sytuacjach stresowych (jestem odporny na stres). Jestem człowiekiem, dla którego jasność i spokój umysłu jest wartością, której nie poświęcę na ołtarzu np. kariery zawodowej, sukcesu w wymiarze wyłącznie materialnym.*”

Oczywiście w tego typu sformułowaniach mogą odbijać się **przekonania** danej osoby, a niekoniecznie jej najgłębsze postrzeganie siebie. Byłyby to jednak akurat **przekonanie wspierające** budowanie pozytywnego obrazu siebie; testem tej „zrelaksowanej tożsamości” będzie rzeczywistość - a więc sposób **zachowania** się tej osoby w konkretnej sytuacji, rozgrywającej się w danym środowisku oraz sposób/zakres korzystania z posiadanych **umiejętności i możliwości**. Jest to może uproszczenie - ale można zakładać, że w przypadku deklarowania wyłącznie pewnych przekonań, da się zaobserwować brak spójności z innymi poziomami funkcjonowania tej osoby (najprościej - osoba oświadcza w sytuacji stresowej: „*Nie rusza mnie to*”, jednocześnie podświadomie wykonując zdra-



dzające napięcie, nerwowe, niekontrolowane ruchy rąk).

Poziom szósty - duchowość



Duchowość - poziom metafizyczny, poza jednostkową tożsamością, zawiera pytania fundamentalne o sens i cel życia, pytanie o to dlaczego tu jesteśmy, jaka jest nasza materialna / niematerialna wizja wszechświata, życia / człowieka.

Na tym poziomie możemy badać nasze relacje „w stosunku do tych spraw, które są większe od nas, do spraw, które większość ludzi nazwałaby duchowymi”⁶. Poziomu tego nie należy bynajmniej utożsamiać wyłącznie z religią / wiarą / wyznaniem - chociaż w przypadku konkretnej osoby takie powiązanie może występować.

O relaksacji rozpatrywanej z poziomu duchowości



W tym punkcie należałoby zapewne rozważać zakres wpływu rozmaitych praktyk duchowych, jak chociażby medytacji, na redukcję stresu. Oczywiście tego, że ktoś praktykuje medytację, nie można bezpośrednio utożsamiać z duchowością. Nie wiemy, czy ktoś nie traktuje medytacji po prostu jako np. pewnej techniki poprawy koncentracji - w oderwaniu od wszelkich kontekstów filozoficznych, czy zgoła duchowych. Zapewne można by tu snuć rozważania o relaksującym wpływie (wiem, to nie jest dobre określenie w tym kontekście) uzyskania głębokiego wglądu, doznania oświecenia, czy też głębokiego doświadczenia cudu, przeżycia wiary w kontekście jakiegoś systemu religijnego. Czy więc np. Dalajlama nie sprawia na dobrą sprawę wrażenia osoby zrelaksowanej - tzn. zachowującej głęboki spokój umysłu w zmiennych i tragicznych okolicznościach losu?

⁶ R. Dilts..., tamże, s. 15;

Mam takie wrażenie, że poziom duchowy można rozpatrywać jako ten, na którym pojawia się szansa na doświadczanie spójności - wszystkich pozostałych poziomów naszego funkcjonowania, naszej spójności z otaczającym nas wszechświatem oraz wszystkimi czującymi istotami. Doświadczając stanu, w którym wiem i czuję, że jestem na właściwym miejscu, we właściwym czasie i robiąc właściwe rzeczy w powiązaniu ze wszechświatem, otrzymuję to, czego mi trzeba.

Podsumowanie – myśli różne, wątki do rozwinięcia w przyszłości...

Istotną kwestią jest nauczenie siebie oraz swego ewentualnego klienta rozróżnienia poziomów funkcjonowania. Dość powszechnie myli się bowiem poszczególne neurologiczne poziomy funkcjonowania – co jest np. częste w przypadku poziomu **zachowań i poziomu tożsamości**. Ludzie definiują siebie poprzez to, co robią (lub zrobili), a nie poprzez to, kim są w istocie – a więc poprzez to, jakie osobiste doświadczenie za nimi stoi, jakie wartości reprezentują, jak postrzegają swoje powołanie. Kończąc studia (a więc pewną aktywność, zespół różnorodnych zachowań związanych z uczeniem się na konkretnym kierunku) stwierdzam, że JESTEM inżynierem, psychologiem, lekarzem, prawnikiem. Tak naprawdę „JESTEM TYM KIMŚ” nie określa jeszcze mojej tożsamości - nawet wycinkowo - jako tożsamości zawodowej. Ja zaledwie ukończyłem szkołę o określonym profilu. Jakie jednak mam doświadczenia jako inżynier? Jakie - choćby najskromniejsze - budowle skonstruowałem samodzielnie w świecie realnym? Jakie mam doświadczenie jako psycholog? Czy wiem, jak funkcjonuje moja własna psychika, czy chociażby przeprowadziłem własną terapię, mierząc się osobiście z problemami znanymi z książek? Kogo wyleczyłem, jakich porażek doznałem w realnych warunkach leczenia ludzi? Kończąc szkołę, kurs, warsztaty, tak naprawdę dopiero otwieram przed sobą pole możliwości, po przejściu którego może pojawić się

dojrzałe, uformowane JESTEM, takie JESTEM, które w perspektywie staje się bramą **duchowości**. Mylenie poziomu zachowań, umiejętności i tożsamości obrazuje również moim zdaniem mylenie wiedzy, kwalifikacji, z mądrością i doświadczeniem, które są moim zdaniem atrybutami tożsamości danej osoby.

Trening relaksacyjny - tak jak każda inna forma pracy nad rozwojem osobistym - powinien także zakładać dążenie do uzyskania spójności poszczególnych poziomów funkcjonowania⁷. Pracując nad sobą, możemy zadawać sobie np. pytanie, czy w sytuacjach, w których doświadczam stanu silnego stresu, moje zachowania są spójne z wartościami i tożsamością? Wyszukując i eliminując nie-spójności można skuteczniej działać na rzecz przynoszącej poczucie równowagi i spokoju integracji wszystkich poziomów funkcjonowania danej osoby.

W modelu Dilts'a widzimy pewną hierarchię, lub może raczej porządek występowania poszczególnych poziomów funkcjonowania – poczynając od poziomu środowiska – a kończąc na poziomie duchowym. Ten porządek w świetle rozmaitych praktycznych obserwacji ma istotne znaczenie. Obserwuje się więc, że np. zmiana zachodząca na niższym poziomie nie zawsze wywołuje zmianę na wyższym poziomie. Jak już wspomniałem - możemy fizycznie uciec ze stresogennego środowiska - ale np. nasze negatywne przekonania na temat możliwości uzyskania spokoju mogą się z tego powodu wcale nie zmienić. Twierdzi się natomiast, że zmiana na poziomie wyższym zawsze wywołuje zmianę na poziomie niższym⁸.

Tak więc, jeżeli chcesz zmienić swoje zachowania – pracuj nad możliwościami i przekonaniami. Jeśli odczuwasz brak możliwości zmiany - pracuj nad swoimi przekonaniami.

⁷ J. O'Connor, J. Seymour, *NLP. Wprowadzenie* tamże, s. 107 in. ;

⁸ tamże;

Warto pamiętać w tym miejscu o wszelkich przykładach osób, które dokonały radykalnej przebudowy swego życia pod wpływem głębokich doznań duchowych.

Nadmierna koncentracja na jednym poziomie powoduje zaburzenie równowagi naszego funkcjonowania, wyrażając się w braku zakładanych efektów naszych działań⁹. Wyobraź sobie, że jako trener relaksacji inwestujesz cały swój wysiłek w stworzenie sali treningowej o idealnych dla prowadzenia sesji i warsztatów parametrach. Możesz przeżyć rozczarowanie, wywołane brakiem skuteczności swojej pracy, wbrew idealnym warunkom zewnętrznym jakie stworzyłeś, jeśli skonfrontujesz je np. z brakiem własnych umiejętności trenerskich, albo też z silnymi, negatywnymi przekonaniami klienta.

⁹ tamże;



Leszek Jackiewicz
Kinga Truś

szkolenie *antystresowe*



dla pracowników na podstawie doświadczeń i obserwacji praktycznych

1. Założenia wstępne szkolenia antystresowego dla pracowników

1.1 Dwuskładnikowe ujęcie stresu

Aby sprostać wymaganiom życiowym potrzeba dużych nakładów energii. Subiektywnie odczuwany stres jest wynikiem relacji poziomu obciążenia do poziomu energii, jaką dysponujemy. Obciążenie ma dwie składowe: **stres ostry** (związany z obiektywną sytuacją) oraz **stres fizjologiczny (autostres)**, którego źródłem jest nasza nawykowa skłonność do nieadekwatnego interpretowania przeszłych i przyszłych zdarzeń jako zagrażających. Trzeba przy tym pamiętać, że stres fizjologiczny może stanowić nawet 80% odczuwanego

obciążenia! Gdy mamy silną tendencję do interpretowania zdarzeń w sposób zagrażający, wtedy nasze wyobrażenia o przeszłości i przyszłości przypominają film grozy. Ponieważ ciało słucha umysłu, więc reaguje tak, jakby uczestniczyło w realnych, groźnych wydarzeniach. Najczęściej okazuje się, że rzeczywistość nie jest tak straszna, jak nasze wyobrażenia o niej. Wobec tego fundamentalną umiejętnością, którą powinniśmy opłacać, aby zmniejszyć nasze obciążenie, jest umiejętność rozróżniania tego co realne od tego, co jest naszym subiektywnym programem.

1.2 Ekonomiczny wymiar stresu w miejscu pracy

Stres jest też jednym z głównych i najbardziej powszechnych obciążeń związanych z miejscem pracy. Wyniki badań wykazują, że 40% osób badanych w ramach amerykańskiego programu badawczego, dotyczącego wpływu stresu na funkcjonowanie pracowników Northwestern National Life, uznało swoją pracę za ekstremalnie stresującą, a 29% pracowników (w tym środowisk nauczycielskich, akademickich) ankietowanych przez Yale University, w ramach podobnego programu, odczuwa stres związany ze swoją pracą. Jednocześnie istnieją dane bezpośrednio świadczące o tym, że dla placówek budżetowych, jak i firm opłacalne jest podejmowanie programów walki ze stresem. Dobrym przykładem jest amerykańska firma, Medical Corporation, gdzie po wprowadzeniu programu antystresowego o 14% spadła ilość absencji, a firma Kenecot Cooper zanotowała spadek kosztów związanych z chorobami i wypadkami pracowników aż o 75%. Zatem takie całociowe programy mogą przynieść wymierne zyski firmie. W General Motors np. każdy zainwestowany dolar w takie działanie przyniósł 2 do 3 dolarów zysku, a w firmie Kenecot Cooper aż 6 dolarów. Warto także dodać, że w 1999 roku Parlament Europejski uchwalił rezolucję (nr A4-0050/99 z 25 lutego 1999), w której rekomenduje się między

innymi zarządzanie czynnikami ryzyka związanego ze stresem w miejscu pracy, które winno być uważane za normalną aktywność w środowisku pracy.

1.3 Obszary i cele szkolenia antystresowego

Wychodząc z przedstawionych wyżej ogólnych założeń, opracowaliśmy pod kierunkiem Leszka Jackiewicza trening antystresowy, pod marketingową nazwą *Zarządzanie Energią Stresu*, który miał być produktem szkoleniowym oferowanym na zasadach komercyjnych zainteresowanym firmom. Szkolenie to, z różnymi modyfikacjami w obszarze treści, czasu trwania, nazwy, było wielokrotnie realizowane na zamówienie rozmaitych podmiotów od roku 2006. Proponowany przez nas trening antystresowy obejmował swym zakresem trzy główne obszary aktywności:

- 1/ rozpoznawanie potencjalnych przyczyn stresu,
- 2/ modyfikację reakcji jednostki na pojawiające się sytuacje stresowe, zarówno obiektywne jak i subiektywne,
- 3/ przeciwdziałanie negatywnym skutkom stresu.

Podstawowymi celami, jakie miały być zrealizowane dzięki szkoleniu antystresowemu, były:

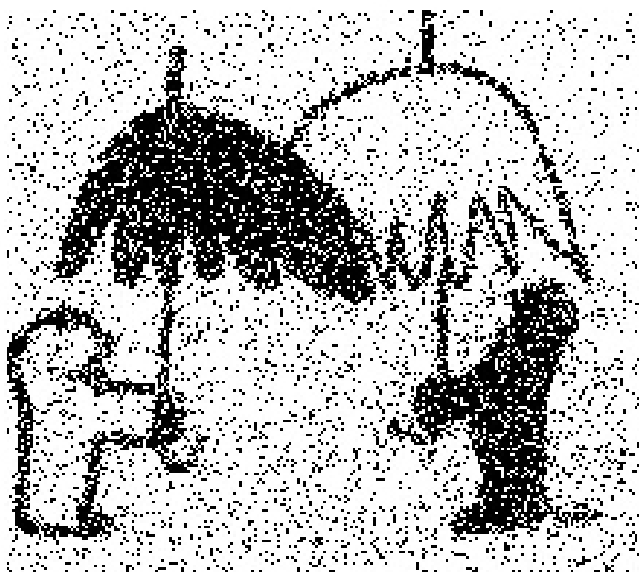
- Poprawa jakości życia,
- Posługiwanie się skuteczniejszymi strategiami radzenia sobie ze stresem dnia codziennego,
- Nauka adekwatnego interpretowania rzeczywistości,
- Konstruktywne posługiwanie się emocjami,
- Kreowanie własnych zachowań za pomocą wspierających przekonań oraz wyobrażeń,
- Nauka relaksu i twórczego korzystania z wyobraźni,
- Zapobieganie chorobom związanym z przeciążeniem stresem,
- Odnajdywanie równowagi życiowej,
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania napięć w ciele oraz ich redukcji,

- Zapobieganie kumulowaniu się stresu w ciele poprzez świadome eliminowanie napięć z obszaru głowy i karku.

1.5 Techniki i metody szkoleniowe

Planując przeprowadzenie warsztatu, postanowiliśmy wykorzystać w jego trakcie następujące techniki i metody szkoleniowe:

- trening uwagi, techniki koncentracji umysłu,
- trening oddychania w stresie, oddychania przeponowego,
- trening uśmiechu,
- trening odreagowywania napięcia i zablokowanej agresji,
- pracę z programami mentalnymi,
- trening relaksacji i regeneracji,
- rozpoznawanie napięć w ciele,
- trening kontroli nad "wewnętrznym krytykiem".



Wymienione wyżej techniki szkoleniowe zostały przez nas zaczerpnięte z metodologii NLP (Programowanie Neurolingwistyczne), Bioenergetyki Aleksandra Lowena, Treningu Autogennego Schulza oraz innych wybranych technik relaksacyjnych.

2. Ramowy program szkolenia antystresowego dla pracowników

2.1 Czas trwania szkolenia

Czas szkolenia był ściśle określony przez klienta i wynosił, w zależności od jego oczekiwań: 8, 10 lub 14 godzin dydaktycznych. Zajęcia odbywały się zawsze w miejscach neutralnych, czyli poza miejscem pracy, przeważnie w ośrodkach wypoczynkowych, zlokalizowanych w górskich miejscowościach w pobliżu Wrocławia. Niestety, sale szkoleniowe jakie oferowano, w większości nie były przystosowane równocześnie do wykładów z jednej strony - aktywnych gier i zabaw z drugiej. Rzadko dysponowały bazą do przeprowadzenia ćwiczeń relaksacyjnych (np. wolna przestrzeń podłogi, maty, możliwość zmiany oświetlenia na łagodniejsze).



2.2 Treści merytoryczne szkolenia

Ramowy harmonogram szkolenia obejmował zestaw sesji tematycznych przedzielonych niezbędnymi przerwami. Zachowano klasyczny układ szkolenia pracowniczego, rozpoczynając od omówienia kwestii porządkowych, organizacyjnych, przechodząc następnie do początkowej integracji, sesji zasadniczych, kończąc zebraniem opinii i ocen uczestników.

Dzień pierwszy

1 sesja

- Przywitanie uczestników szkolenia, ustalenia organizacyjno - porządkowe - wstępne ćwiczenie integracyjne „Zostań dziennikarzem” (zbieranie informacji o współuczestniku w parach), przedstawienie się trenera, rozmowa o oczekiwaniach uczestników;
- Ćwiczenie integracyjne - gra „Balony” (zestaw zabaw ruchowych w parach, podgrupach i w całej grupie z użyciem balonów).

2 sesja

- Twoja własna definicja stresu i autodiagnoza - praca z testem badającym indywidualny poziom stresu;
- Prezentacja trenerska: „*Stres, przyczyny, mechanizmy powstawania, objawy, skutki*”;
- Grupowa gra antystresowa „*Ole Nele Niszkow*” (grupowa gra z zastosowaniem elementów mnemotechniki dla nauczania się rozpoznawania poszczególnych uczestników zajęć);
- Prezentacja trenerska: „*Strategia radzenia sobie ze stresem wg NLP (Neurolingwistycznego Programowania). Systemy reprezentacji. Krótkie wprowadzenie teoretyczne*”.

3 sesja

- Grupowe ćwiczenie antystresowe „*Znajdowanie odpowiedniej strategii radzenia sobie ze stresem*”;
- Ćwiczenie „*Usuwanie napięcia*” - ćwiczenie indywidualne; ćwiczenie „*Usuwanie nieprzyjemnych doznań*” - ćwiczenie indywidualne (oba ćwiczenia opierają się na metodzie NLP);
- Ćwiczenie „*Jak radzić sobie z nieprzyjemnymi obrazami?*” - ćwiczenie indywidualne (oparte na metodach NLP).

4 sesja

- Prezentacja trenerska: „*Rzeczywistość jest taka jaką tworzysz - krótka teoria na temat przekonań, które decydują, czy jesteśmy wolni lub uzależnieni od stresu*”;
- Ćwiczenie „*Głos wewnętrznej krytyki - i jak go wyciszyć?*” - ćwiczenie indywidualne;
- Ćwiczenie „*Krąg mocy*” - ćwiczenie grupowe;
- „*Wewnętrzne miejsce spokoju i mocy*” - grupowe ćwiczenie relaksacyjne z wizualizacją.

Dzień drugi

5 sesja

- Runda wstępna - wypowiedź każdego uczestnika na temat: „*Zdefiniuj swoje samopoczucie w kategoriach koloru, dźwięku, ruchu*”.

6 sesja

- Ćwiczenie „*Skoncentrowane zadanie*” - ruchowe ćwiczenie grupowe, zakładające konieczność wspólnego zintegrowanego działania całej grupy;
- Prezentacja trenerska : „*Trening uśmiechu - krótka teoria na temat fizjologii śmiechu i jego antystresowego oddziaływania*”;
- Ćwiczenie „*Uzdrowiający chichot*” - ćwiczenie grupowe;
- Relaksacja - trening autogenny Schulza.

7 sesja

- Ćwiczenie grupowe „*Duchowa energia*” - obserwacja wpływu nastawienia psychicznego na fizjologię ciała;
- Prezentacja trenerska : „*Co to jest trans i wizualizacja - krótkie wprowadzenie teoretyczne*”;
- Trans relaksacyjny z wizualizacją „*Dzisiaj*” - praca w grupie.

8 sesja

- Ćwiczenie grupowe „*Bardzo trudne zadanie*” - ruchowe ćwiczenie grupowe, zakładające konieczność wspólnego, zintegrowanego działania całej grupy;
- Ćwiczenie grupowe „*Prezenty*” - wymiana pozytywnych komunikatów na temat poszczególnych osób uczestniczących w szkoleniu;
- Podsumowanie szkolenia, oceny i informacji zwrotne uczestników.

3. Ocena przebiegu szkoleń antystresowych dla pracowników

3.1 Ograniczenia dostępności i efektywności szkoleń antystresowych dla pracowników.

Doświadczenia zdobyte w trakcie prowadzonych szkoleń pozwoliły na zdefiniowanie ograniczeń, wynikających ze specyfiki klienta biznesowego, jego potrzeb i oczekiwań.

Pierwszy, a właściwie podstawowy obszar tychże ograniczeń to motywacja uczestników. Pracownicy firm stają się uczestnikami szkolenia, głównie pod wpływem przymusu,

czyli polecenia służbowego. Zatem ich poziom zainteresowania tematem jest niski. Podobnie jak i gotowość do uczestnictwa w proponowanych ćwiczeniach, grach, zabawach, dyskusji, czy wykładzie, co w połączeniu ze wstępnymi fazami tworzenia się grupy (formowanie, ścieranie) i krótkim czasem trwania szkolenia istotnie wpływa na dynamikę zajęć oraz realizację założonych celów. Trener zazwyczaj musi poświęcić dwie – cztery godziny szkolenia na radzenie sobie z oporem grupy oraz jej integrację.

Kolejne istotne ograniczenie, to postrzeganie przez klienta biznesowego, a jest nim kadra zarządzająca danej firmy (przede wszystkim departamenty HR), szkolenia antystresowego jako jednorazowego działania, które ma głównie zadziałać jako „dopalacz”, czyli natychmiast „rozluźnić” i zabawić pracowników bądź ich zdopingować, dodać energii, by zwiększyli swoją wydajność i zadowolenie. Często szkolenie antystresowe ma głównie charakter ekonomiczny, czyli pomaga firmie w zamknięciu budżetu. Z kolei to ograniczenie wynika z niskiego **poziomu świadomości psychologicznej kadry zarządzającej**, która na ogół sama nie dysponuje wystarczającymi informacjami na temat mechanizmów stresu, źródeł, objawów i sposobów radzenia sobie z nim, oraz nie dostrzega związku między długofalowymi projektami treningów antystresowych (np. półrocznymi, rocznymi, a nie jednostkowymi działaniami), a wzrostem efektywności pracowników, co może przekładać się na ekonomię przedsiębiorstwa. Nie mając dostatecznej wiedzy w tym zakresie, kadra zarządzająca często zamawia szkolenie, w którym chce łączyć dwie rozległe dziedziny wiedzy, np. radzenie sobie ze stresem oraz zarządzanie czasem, w jednym tzw. „pakiecie szkoleniowym”. Można zatem stwierdzić, że zamawiając szkolenie związane z tematyką stresu decydenci nie mają precyzyjnej wiedzy co do sensu i celu szkoleń tego rodzaju, a to wywiera bezpośredni wpływ na postawę odbiorców szkolenia, czyli podwładnych. Stąd wielokrotnie,



w rozmowach kuliaryowych w trakcie szkolenia, trener słyszy stwierdzenia typu „tematyka może i ciekawa, ale co to nam da?”

Idąc dalej tym tropem dochodzimy do następnej przeszkody, jaką jest zajmowanie się stresem bez identyfikacji stresora.

Co to oznacza w przypadku szkoleń pracowniczych? Mianowicie to, że oficjalnie, zwłaszcza w sytuacji, kiedy w grupie szkoleniowej znajdują się przełożeni i podwładni, nie podejmuje się rozmów na temat źródeł stresu w pracy, bo np. może być nim przełożony, który jest na sali, bądź jest nią określona atmosfera w pracy, zaburzona komunikacja wewnątrz firmy, niejasna polityka personalna, itp. O tym uczestnicy mówią trenerowi w trakcie przerw, najlepiej w cztery oczy tak, by przełożony lub inne niepowołane osoby tego nie słyszały. W takiej postaci szkolenie antystresowe ma wówczas poprawiać „elementy” systemu bez jego całościowej modyfikacji, czyli leczy się objawy, a nie źródła choroby.



Chcąc opisywać kolejne ograniczenia szkoleń antystresowych dla pracowników, musimy zaznaczyć, że w szkoleniach biznesowych pojawiają się dwie grupy odbiorców: klient, inaczej firma prowadząca i finansująca politykę szkoleniową oraz uczestnik szkolenia, czyli pracownik, podwładny. Wymienione wyżej bariery dotyczyły klienta, czyli firmy zamawiającej szkolenie. Natomiast po stronie pracownika-uczestnika, ograniczenia dotyczą następujących sfer. **Przede wszystkim bezpośredni odbiorcy szkolenia mają niski poziom świadomości psychologicznej.** W przeważającej większości nie są zainteresowani jej rozwojem, a więc także pracą z ciałem, emocjami, czy rozwojem duchowym. Przeciętny uczestnik szkolenia prezentuje silną postawę racjonalną, a nawet superracjonalną, co często skutkuje silnym oporem i walką z treścią szkolenia prezentowaną przez trenera, bądź pozorowaną obojętnością oraz chęcią zakończenia „tej nieracjonalnej zabawy”. Szkolone osoby przyjmują również pozycję obserwatora, która daje im poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad sobą oraz oto-

zieniem. Jest to związane z faktem, że grupa szkoleniowa może składać się zarówno z zespołu na co dzień współpracującego ze sobą, lub stanowi luźną grupę ludzi z różnych działów, którzy mają ze sobą sporadyczny kontakt, nierzadko podbarwiony osobistymi animozjami, niechęcią, silną rywalizacją. Czasami znajduje się w niej także bezpośredni przełożony.

Właśnie te czynniki nie pozwalają uczestnikom na wejście w ćwiczenia relaksacyjne, pracę z ciałem, emocjami. Ponieważ tego typu oddziaływania są dla nich synonimem utraty kontroli, lęku przed ośmieszeniem, wykorzystaniem ich ewentualnej „słabości” przez grupę, jej poszczególnych członków lub szefa. Obserwowanym przez nas zjawiskiem był efekt rozluźnienia i rozładowania napięcia w ostatniej godzinie szkolenia, tuż przed jego zakończeniem. Część osób sygnalizowała, że poczuła odprężenie i udało im się wejść, w przynajmniej częściowy, stan relaksu, czyli po 12 godzinach szkolenia.

Ostatnim, ale jednocześnie podstawowym ograniczeniem szkoleń antystresowych dla pracowników jest kwestia kontraktu.

W pierwotnych zamierzeniach zaprojektowanego przez nas szkolenia opieraliśmy się na mechanizmie stresu: stresor – interpretacja stresora – reakcja fizjologiczna, gdzie planowaliśmy zająć się kwestią indywidualnej interpretacji czynników stresogennych. Jednakże w toku prowadzonych zajęć mocno zarysowała się niechęć, a wręcz opór ze strony uczestników szkolenia, wobec działań dotyczących osobistego podłoża mechanizmów interpretacji rzeczywistości. Szkolone osoby zdecydowanie nie godziły się na osobisty kontekst, natomiast bardzo chętnie uczestniczyły w neutralnych grach i zabawach, prowadzonych w parach, podgrupach, czy całej grupie. Często swoje indywidualne sytuacje problemowe roztrząsały indywidualnie z trenerem w przerwach lub po zakończeniu pierwszego dnia szkolenia.

3.2 Pozytywne aspekty przeprowadzenia szkoleń antystresowych dla pracowników

Według naszej oceny, w trakcie dotychczas przeprowadzonych szkoleń ich uczestnicy bez wątpienia **zdołali podstawową wiedzę na temat stresu** – jego mechanizmów, źródeł, objawów, konsekwencji. **Dostrzegli zależność pomiędzy sposobem interpretacji rzeczywistości, a zdolnością do radzenia sobie ze stresem.** Mogli też **doświadczyć**, za pomocą technik relaksacyjnych, wizualizacji, ćwiczeń bioenergetycznych oraz innych, **wpływu jaki mogą wywierać na własny organizm.** Odkryli nowe doświadczenia z poziomu ciała, emocji, psychiki. **Doświadczyli również stanu relaksacji, stanu rozluźnienia i swobody** na czas szkolenia. Ze względu na jednorazowość działań w tym względzie, nauka relaksu i wchodzenie w stan relaksu były ograniczone do miejsca i czasu, w którym odbywało się szkolenie.

Spotkanie antystresowe było dla jego uczestników także dobrym wstępem do dalszego rozwoju, a więc wpisywało się również w działania psychoprophylaktyczne – budujące samoświadomość poszczególnych osób. W kontekście biznesowym, w grupach, w których uczestnikami byli także decydenci, pojawił się załączek świadomości, że długofalowe działania antystresowe dla pracowników zwiększają ich motywację do działania, przywiązują do firmy i pracują na jej zysk.

4. Wnioski płynące z dotychczasowych doświadczeń z prowadzenia szkoleń antystresowych dla pracowników

Na bazie zebranego doświadczenia uważamy, że szkolenia antystresowe dla pracowników winny być planowane i prowadzone w oparciu o następujące kryteria:

a. Dobór grupy. Grupa szkoleniowa powinna składać się z ochotników, czyli osób o pozytywnej motywacji. Pragnących poszerzać, budować swoje kompetencje w zakresie pracy z ciałem, rozwojem psychicznym, emocjonalnym, interpersonalnym i duchowym. Taki

dobór grupy ułatwi integrację grupy, zdynamizuje proces przyswajania treści szkolenia, umożliwi osobom szkolonym pełny udział w proponowanych ćwiczeniach, w atmosferze akceptacji, zaufania i bezpieczeństwa.

b. Analizę źródeł stresu w miejscu pracy.

Analiza powinna opierać się na rzetelnym badaniu potrzeb szkoleniowych w tym zakresie, zarówno w kontekście klienta, czyli firmy, jak i bezpośrednich odbiorców - pracowników, podwładnych. Należy ją przeprowadzić na terenie firmy za pomocą wcześniej sporządzonych przez trenerów kwestionariuszy, ankiet oraz rozmów bezpośrednich. Analiza źródeł stresu jest niezbędna do planowania założeń, metodyki oraz scenariusza szkolenia. Pozwala także na ustalenie częstotliwości szkoleń antystresowych w danej firmie (planowanie krótko i długoterminowe).

c. Szkolenie kadry zarządzającej w zakresie mechanizmów powstawania stresu, jego specyfiki w środowisku pracy, konsekwencji w sposobie funkcjonowania pracowników oraz korzyści, jakie może osiągnąć firma szkoląc metodycznie i długofalowo swoich pracowników, w obszarze radzenia sobie ze stresem.

d. Metodykę szkoleń. Myśląc o metodyce bierzemy głównie pod uwagę cykliczność – długofalowość szkoleń antystresowych. Chcąc nauczyć ludzi kompetencji w zakresie radzenia sobie ze stresem, np. poprzez relaks, wizualizację oraz inne metody, nie można poprzestawać na działaniach jednorazowych. Wydaje się nam, że roczny system szkoleń antystresowych, np. jedno 16-godzinne szkolenie (dwa dni szkoleniowe) w miesiącu dla jednej grupy, może zarówno podnieść znacząco poziom świadomości psychologicznej uczestników, jak i pozwoli nabyć umiejętności w zakresie radzenia sobie ze stresem, a proces dbania o własny dobrostan uczynić nawykiem. Należy tutaj także zaznaczyć, że jedno bądź dwa spotkania szkoleniowe muszą zostać poświęcone integracji grupy i zbudowaniu zaufania pomiędzy trenerem a grupą.

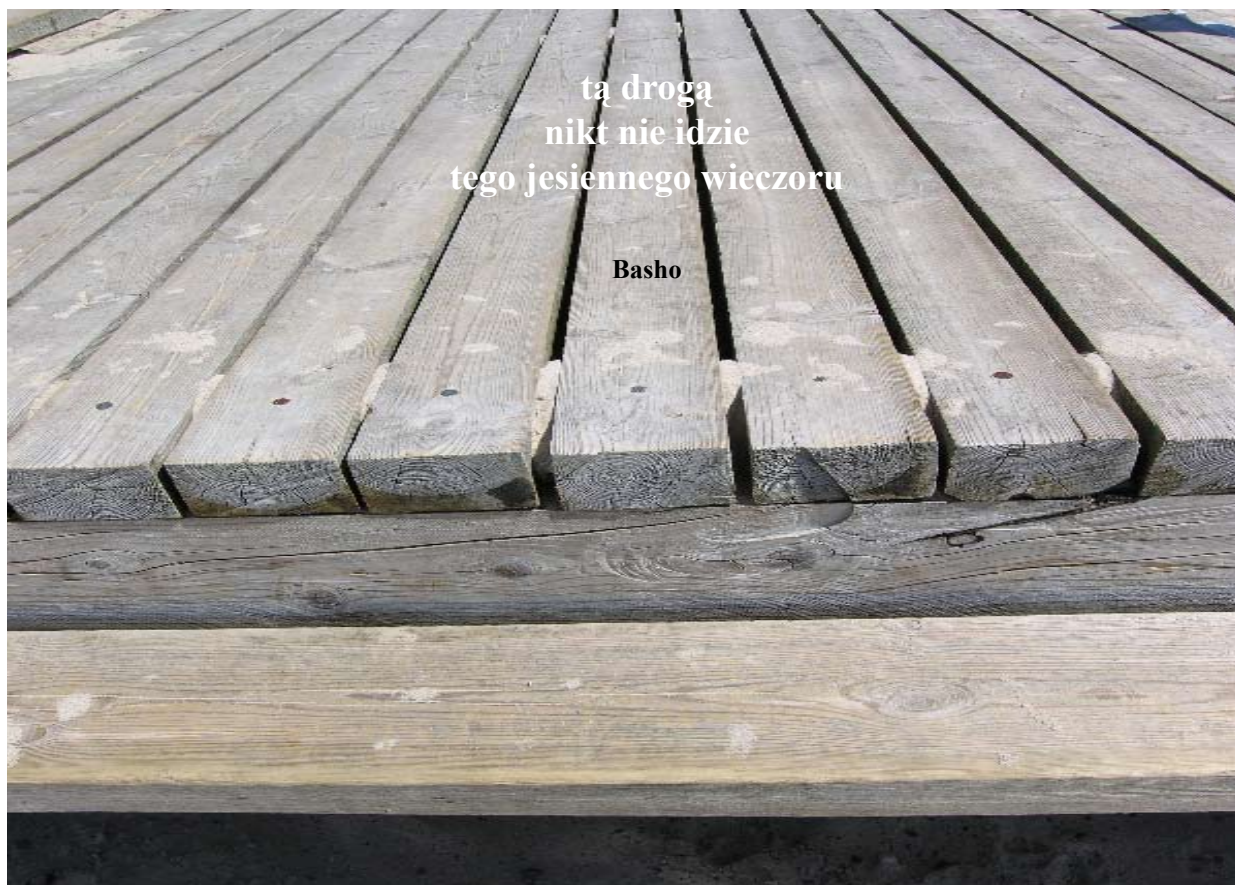
e. Precyzyjne ustalenie kontraktu. Wracając raz jeszcze do mechanizmu stresu – stre-



sor – interpretacja stresora – reakcja fizjologiczna – należy przy planowaniu szkoleń antystresowych dla pracowników ściśle sprecyzować kontrakt pomiędzy grupą a trenerem, zawężając go do pracy ze skutkami stresu. W przypadku szkoleń pracowniczych kontrakt nie może dotyczyć terapii, czyli (odnosząc się do mechanizmu stresu) interpretacji rzeczywistości. W warunkach szkoleniowych trener może jedynie wskazywać i uczyć metod niwelowania skutków stresu poprzez naukę relaksu.

f. Wprowadzenie współczesnych metod niwelowania skutków stresu. Klasyczne metody nauki relaksu, w warunkach szkoleń pracowniczych, są często dla uczestników nużące i wymagające (ich zdaniem) długich godzin nauki oraz skupienia. Wydaje się, że wprowadzenie maszyn typu *Blue Watcher*, *Wilde Divine*, opartych na zjawisku *bio-fee-*

dbacku, gdzie zabawa jest połączona z nauką relaksu, wizualizacji, oddychania, może urozmaicić i zdynamizować proces szkoleniowy. Ponadto zakupienie maszyn przez firmę może skutkować kontynuacją umiejętności wyniesionych ze szkolenia na terenie firmy (np. poprzez stworzenie tzw. pokoju relaksu, gdzie pracownicy w ciągu dnia pracy mogliby za pomocą tychże urządzeń odprężyć się i zrelaksować). Wspomniane wyżej maszyny mogą być także użyteczne w długofalowych projektach antystresowych, gdzie za pomocą obiektywnych narzędzi można zmierzyć poziom stresu każdego z uczestników przed i po zakończonym projekcie. Taka obiektywna miara jest często najskuteczniejszym sojusznikiem w budowaniu świadomości, że człowiek ma moc samosterowania swoim organizmem, a firma, że to się jej opłaca!



ta drogą
nikt nie idzie
tego jesiennego wieczoru

Basho

dotyk *shiatsu*

jako forma relaksu i zachowania zdrowia

Elżbieta Bienias

Shiatsu oznacza „wzajemny związek”, a więc coś więcej niż ugniatanie palcami.

Dzięki rękom możemy coś odebrać, ale i rozprzestrzeniać się pracując. Mając dużą masę ciała potrzebujemy czegoś do oparcia się.

Tę możliwość daje nam Ziemia. W shiatsu opieramy się na partnerze. Pomagamy sobie rękami.

Oddychający Duch Niebios, dwóch ludzi, a naprawdę jeden człowiek.

Paul Lundberg

Nie ulega wątpliwości, że każdy z nas ma naturalną umiejętność dotykania i reagowania na dotyk. Dotyk to najbardziej elementarna forma komunikacji międzyludzkiej. Dotyk dłoni szczególnie. Bez udziału naszej świadomości ręce codziennie przekazują nam komunikaty. Wyciągamy rękę do drugiego człowieka, aby się przywitać, czułym gestem okazujemy sympatię.

Ashley Montegnew w swojej książce „Dotyk: znaczenie skóry dla człowieka” stwierdza, że jest to podstawowa potrzeba ludzka, która musi być zaspokojona, żeby organizm mógł istnieć.

Szczególną rozwiniętą formą dotyku jest masaż. Masaż uwalnia ciało od napięć, relaksuje, odpręża, otwiera. Wyrażamy troskliwość, sympatię i zainteresowanie partnerem oraz wzbudzamy jego zaufanie. Osoba poddająca się masażowi otwiera komunikację ciała, otwiera się na swoje wnętrze, ale także na świat zewnętrzny.

Szczególnym rodzajem masażu jest Shiatsu. Dotyk Shiatsu to przede wszystkim środek porozumiewania się. Wydaje się leniwym działaniem - prawie nieruchomy, delikatny ucisk dłoni lub kciuka w różnych częściach i punktach ciała. Jednak w głębi, na subtelnych poziomach, dzieje się bardzo dużo. Shiatsu polega na dzieleniu się z innymi, co pozwala osiągnąć poprawę zdrowia, jakości i radości życia. Wprowadza do organizmu równowagę i harmonię na poziomie ciała, umysłu, duszy i uczuć.

Dotyk jako „zmysł rzeczywistości”

Zmysł dotyku jest podstawowym, pierwotnym elementem definiującym odbieranie



rzeczywistości. Dotykając palcami różnych przedmiotów, cofając się przed czymś gorącym, jesteśmy bliscy takiego obrazu świata, jaki odślania się poznaniu naszych przodków ewolucyjnych. Nawet najprostsze organizmy żywe mają receptory, pozwalające odbierać fakturę, wibracje i temperaturę najbliższego otoczenia.

W publikacjach naukowych bardzo często podkreśla się rolę dotyku w rozwoju dziecka, jest to bowiem najlepiej rozwinięty zmysł u niemowląt. Za jego pośrednictwem odbierają one 80% bodźców z otoczenia. Dotykając poznajemy świat i własne ciało oraz jego granice. To, co poznajemy dotykiem istnieje, jest ciepłe, gorące, twarde, miękkie, suche czy wilgotne.

Dotykani łatwiej nawiązujemy kontakty i łatwiej tworzymy związki oparte na równowadze i zdrowych zasadach dawania i brania. Dzieci głaskane i tulone są bardziej radosne, ufne i pogodnie nastawione do świata.

Czuły dotyk poprawia przebieg wielu procesów fizjologicznych i usprawnia działanie większości układów, między innymi odpornościowego, oddechowego i krążenia. Zmysł dotyku związany jest z ruchem i aktywnością własną człowieka. Ma on wpływ na naukę koordynacji ruchów całego ciała oraz wyznaczenia bezpiecznej dla siebie odległości od otaczających przedmiotów. Tak więc wyodrębnienie własnego „ja” oraz wiedza o własnym ciele dokonuje się za pomocą zmysłu dotyku.

Dotyk to także naturalna forma wyrażania uczuć i może zastąpić słowa jako język przyjaźni, miłości i czułości, zarówno w dzieciństwie, jak i życiu dorosłym. Przytulenie bywa często najlepszym sposobem na rozładowa-

nie nagromadzonych napięć. Udowodniono, iż dotyk posiada właściwości lecznicze, tak więc został uznany jako ważny czynnik rozwoju i zdrowia ludzi w każdym wieku. Najnowsze badania podkreślają, że terapia dotykiem może być drogą do walki z chorobami, takimi jak: osteoartroza, depresja, fibromialgia, reumatyzm, depresje, lęki, uśmierzanie bólu.

Różne mogą być rodzaje i natężenie dotyku oraz jego odbiór w zależności od okoliczności, sytuacji i relacji. Dotyk mocny może być miły, podniecający, ale też przykry, kojarzony z agresją, przemocą, wzbudzający lęki, nieufność i niepokoje.

Odmierna u każdego jest także wrażliwość. Dlatego bardzo ważną rolę podczas dotyku

stanowi jego akceptacja, uszanowanie poczucia intymności osoby dotykanej i jej zgoda. Oczywiście jest, iż dotyk to dużo więcej niż fizyczne doznanie. Można nim wyrazić bardzo wiele. Działając na naszą psychikę, zostawia w niej trwałe ślady, wzbudza emocje, porusza.

Funkcje dotyku są zróżnicowane w zależności od środowiska, wychowania, kultury w której wrostamy. Z punktu widzenia rozwoju społecznego jest on najbardziej pierwotną i spontaniczną formą okazywania uczuć. Niemal u wszystkich ssaków wzmacnia więzi (iskanie, podawanie sobie jedzenia, pocałunki), pociesza i uspokaja w sytuacji zagrożenia (w czasie bombardowania pękają zakazy kulturowe i ludzie tulą się do siebie). Ekspresja dotykowa jest składnikiem stosunków interpersonalnych we wszystkich kulturach. Każda grupa społeczna, czy kulturowa, stosuje pewne formy dotyku, aby wyrazić określone uczucia.



Naukowcy z Instytutu Badań nad Dotykiem (*Touch Research Institute*) podzielili świat na dwie sfery „dotykowe”:

- *high touch culture countries* (kraje kultury częstego dotyku) - między innymi Włochy, Hiszpania, Francja oraz kraje Ameryki Łacińskiej;

- *low touch culture countries* (kraje kultury rzadkiego dotyku) - między innymi USA, Wielka Brytania, Niemcy, kraje skandynawskie oraz Nowa Zelandia.

Zdaniem angielskiego psychologa Petera Colletta, kontakt fizyczny „przywraca poczucie miłości i bezpieczeństwa, jakich doświadczaliśmy w wieku niemowlęcym”. Dzięki niemu czujemy się akceptowani, kołysani, niczym niezagrożeni.

Można wyróżnić kilka funkcji dotyku niezależnych od etapu rozwoju człowieka:

- funkcja bezpieczeństwa - chroni nas przed lękiem, strachem, smutkiem, przerażeniem,
- funkcja poznawcza – dotykanie przedmiotów zwane w psychologii rozwojowej poznawaniem polisensorycznym,
- funkcja komunikacyjna - poprzez dotyk wyrażamy określone uczucia, często uzupełnia lub zastępuje słowo,
- funkcja relaksacyjna - dotykając i poddając się dotykowi czerpiemy dużo przyjemności, relaksujemy się.

Funkcję relaksacyjną potwierdzają liczne badania naukowe. Dotyk usprawnia wydzielanie w mózgu określonych substancji chemicznych (hormonu wzrostu GH, wazopresyny, endorfin). Procesy te pomagają kompensować skutki stresu oraz intensywniej odczuwać dobre samopoczucie. Nie bez powodu człowiek na przestrzeni dziejów dopracował się zbawiennych skutków szczególnego dotyku, zwanego umownie masażem. Masaż jest jedną z najwyższych form sztuki „dobrego” dotyku, zarówno w działaniach o charakterze terapeutycznym, jak i relaksacyjnym.

Pochodzenie i podstawy filozoficzne masażu Shiatsu

Masaż jest dziedzictwem całej ludzkości. Tę metodę stosowano w różnych kulturach od tysięcy lat, aby utrzymać ciało i ducha w formie oraz zapobiegać chorobom. Początki wszystkich masażów sięgają trzech największych kultur starożytnych: Chin, Egiptu oraz Indii. Wschodnie masaże wywodzą się z wielowiekowej tradycji i oparte są na drobiazgowej i niezwykle sumiennie gromadzonej wiedzy empirycznej, wywodzącej się ze starożytnych metod i systemów medycznych. Zabarwione są mistyką i intuicyjnym podejściem. Wiążą się ze stylem życia, zachowaniem zdrowia zarówno psychicznego jak i fizycznego, w powiązaniu z aspektem energetycznym, czy nawet duchowym. Zachodnie metody i techniki masażu charakteryzują się racjonalnością i sprawdzalną skutecznością i kojarzone są przede wszystkim z masażem terapeutycznym. Dopiero w latach sześćdziesiątych XX wieku w Europie zaczęto stosować masaż na polepszenie samopoczucia i takie zabiegi zaczęły być łączone z relaksem. Obecnie styl życia, ciągły pośpiech i zmęczenie powodują, iż znane od tysięcy lat wschodnie masaże cieszą się coraz większą popularnością. Wzrasta ilość osób cierpiących na bezsenność, bóle głowy czy inne dolegliwości spowodowane stresem lub napięciami dnia codziennego. Oprócz masażu terapeutycznego i leczniczego bardzo popularne robi się pojęcie masażu relaksacyjnego. W różnego rodzaju ośrodkach terapeutycznych i odnowy oferuje się obecnie całą gamę orientalnych masażów relaksacyjnych, takich jak masaż *ayurwedyjski*, *lomi lomi*, *mauri*, czy właśnie shiatsu.

Widzimy więc ostatnio renesans holistycznej wiedzy o człowieku, w tym także powrót do technik wschodniej tradycyjnej sztuki uzdrawiania, która nie leczy jedynie chorego narządu i nie traktuje człowieka jak przypadku chorobowego.

Pamiętając o chińskich korzeniach masażu Shiatsu należy wyraźnie zaznaczyć, iż w kulturze Wschodu człowiek to nie tylko anato-



miczny twór składający się z kości, mięśni i organów wewnętrznych. Człowiek postrzegany jest jako system energii, jest mikrokosmosem, w którym odzwierciedla się makrokosmos, czyli wszechświat. I podobnie jak w makrokosmosie, wszystko w mikrokosmosie jest powiązane ze wszystkim, a zmiana jednego elementu wpływa na całość. Choroba lub złe samopoczucie uważane są za objaw zakłócenia równowagi między różnymi energiami w człowieku. Jedną z metod odzyskania tej równowagi jest zastosowanie masażu Shiatsu.



Człowiek w ujęciu tradycji i medycyny Wschodu

*Utrzymanie ład, a nie
porządkowanie nieładu
to najwyższa zasada
mądrości.*

*Leczenie choroby po
tym, jak się pojawiła,
przypomina kopanie studni
dopiero wtedy, kiedy chce
nam się pić [...]*

przysłowie chińskie

Medycyna orientalna polega na wykorzystaniu wszelkich możliwych naturalnych środków i sposobów, aby uaktywnić proces samoleczenia i powrót organizmu do właściwego sobie stanu równowagi fizjologicznej, czyli homeostazy. Głównym zadaniem takiego podejścia jest praca nad pobudzeniem wewnętrznej życiowej energii, zarówno fizycznej jak i psychicznej, w celu zwalczenia dysharmonii w organizmie [6]. Istotą działania każdego organizmu jest zrozumienie harmonii wewnętrznej i zewnętrznej. Tworzy ją energia wszechświata, przepływająca przez środowisko, nasze ciało i łącząca wszystko ze sobą. We wschodniej sztuce leczenia energia ta odgrywa jedną z podstawowych ról, gdyż jej zakłócony przebieg w organizmie wywołuje choroby. Energję tę w Japonii nazywa się *Ki*, a w Chinach *Chi*.

Zachodnia medycyna mówiąc o energii ma na myśli możliwości organizmu, które może on osiągnąć przy pomocy fizycznych i biochemicznych procesów w nim zachodzących. Energia jest dostarczana wraz z pożywieniem, które podczas przemiany materii jest przetwarzane na energię i substancje budulcowe.

Wschodnia medycyna wyklada pojęcie energii dużo szerzej. Trawienie i przemiana materii odgrywają jako źródła energii ważną rolę, ale decydujące w jej powstawaniu, rodzaju i jakości są dwie siły, które wzajemnie na siebie oddziałują. Te siły to *Yin i Yang*. W terapii Shiatsu te dwie zasady nazywa się *Kyo (Yin)* i *Jitsu (Yang)*. Zrozumienie roli *yin i yang* odgrywa zasadniczą rolę w zrozumieniu podstaw diagnostyki wschodniej, za pomocą terapii Shiatsu.

Tak więc *yin i yang* to dwie siły, które poruszają światem, dwa przejawy istnienia i dwie uzupełniające się i kontrastujące ze sobą energie[6]. *Yang* reprezentuje aktywność i pierwiastek męski, *yin* pasywność związaną z pierwiastkiem żeńskim. Jedna energia bez drugiej istnieć nie może. Dopóki obydwie harmonijnie współpracują w organizmie, dopóty człowiek czuje się zdrowy. Zaburzenia tej harmonii prowadzą do choroby.

Z orientalnej definicji człowieka, jako cząstki wszechświata, wywodzi się także zasada jedności, wykorzystywana w podejściu terapeutycznym do człowieka. Choroby nie definiuje się na podstawie objawów, czyli skutków. To sprawa drugorzędna. Najważniejsze są zakłócenia w przepływie energii i ich przyczyny, które są związane z szeroko pojętym trybem życia. Często oprócz odpowiedniej terapii konieczna jest również zmiana sposobu odżywiania, a nawet sposobu patrzenia na otaczającą rzeczywistość i swoje w niej miejsce. Taki sposób widzenia człowieka wymaga szerszego niż w zachodniej kulturze podejścia terapeutycznego [2].

Medycynę chińską, w odróżnieniu od zachodniej, charakteryzuje bowiem pewien cykliczny sposób myślenia. Ludzie Zachodu przywykli postrzegać przyczyny i skutki jako

proces liniowy, w którym zdarzenie A poprzez B doprowadza do skutku C. Filozofia Wschodu postrzega zdarzenia jako powiązane i wzbudzające się wzajemnie. Nigdy nie są oderwane od środowiska, w którym się rozgrywają. Ich tło jest tak istotne, jak one same. Żadnego bólu i żadnej dolegliwości nie można uśmierzyć bez podania przyczyn, a nawet nie można leczyć na podstawie doświadczeń zgromadzonych przy okazji podobnych dolegliwości u kogoś innego. Każde zaburzenie jest postrzegane bowiem jako zablokowany przepływ energii. Blokada wynika z wzorca przepływów w konkretnym organizmie, ilości i stylu życia. W kulturze Wschodu jedną z metod, której celem jest przywrócenie równowagi każdego organizmu jest masaż Shiatsu.

Historia i rozwój Shiatsu

Technika masażu shiatsu rozwinęła się na początku dwudziestego wieku w Japonii z tradycyjnych metod leczniczych *Anma* (w języku chińskim *anmo* albo *tuina*) i *Do-in*. *Anma* przypomina znany nam masaż zachodni, stosując rozcieranie, uderzanie, ściskanie, opukiwanie, pociąganie i popychanie, jako metody wpływania na mięśnie i układ krążenia. *Do-in* jest blisko spokrewniony z indyjską jogą. Te dwie techniki są najstarszymi formami sposobu leczenia w kulturze Wschodu [2] [1].

Shiatsu zdobyło popularność w Japonii dzięki działalności Tamai Tempaka, który zaadaptował nowoczesną wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii w świecie zachodnim do starych, tradycyjnych metod leczenia. Obecnie na liście terapii w Japonii Shiatsu opisana jest jako: „metoda leczenia, w której za pomocą kciuków i dłoni, bez użycia innych instrumentów, zostaje wywarty nacisk na określone miejsca ciała w celu usunięcia zaburzeń organizmu, utrzymania lub poprawy zdrowia i zmniejszenia rozmaitych dolegliwości.”

Shiatsu w dosłownym tłumaczeniu oznacza ucisk palcem („*shi*”- palce, „*atsu*” – ucisk). W europejskim rozumieniu wiele jego od-

mian jest zbliżonych do akupresury i masażu punktowego [1] [2]. Jednak dosłowne tłumaczenie nie oddaje w pełni charakteru tej metody.

Shiatsu to nie tylko ucisk palcami. To znacznie bardziej bogaty i złożony system oddziaływania, w którym terapeuta angażuje dłonie, łokcie, kolana, stopy oraz ciężar swego ciała do wywierania ucisku na określone miejsca ciała klienta [2]. Techniki manualne w Shiatsu to nie wszystko. Podczas terapii bardzo ważny jest kontakt z drugim człowiekiem nie tylko na poziomie ciała, ale również umysłu. Wśród pionierów Shiatsu w Japonii, którzy otworzyli własne szkoły, na większą uwagę zasługują nazwiska Tokojiro Namikoshi i Shizuto Masunaga, który stworzył Zen – Shiatsu. Masunaga połączył swoje doświadczenie w dziedzinie Shiatsu z zachodnią psychologią oraz medycyną chińską. Nazwał ten system Zen Shiatsu, naśladując proste i bezpośrednie podejście do życia duchowego, prezentowane przez japońskich mnichów buddyjskich. Jednymi z założeń praktyki Zen są: odpowiednia, wygodna postawa, oddech i stan umysłu. Określa się go „umysłem nie-myślenia”. Bardzo ważne jest również zachowanie przytomności, uważności i obecności. Wszystko to prowadzi do odkrycia własnej, podstawowej natury. Zasady i podejście do praktykowania zen można zastosować w wielu ludzkich działaniach. Zasady te mają również swoje przełożenie w terapii masażem Zen-Shiatsu [a].

Charakterystyczne cechy terapii Shiatsu

Z punktu widzenia medycyny chińskiej Shiatsu ma na celu przywrócenie równowagi przepływu energii we wszystkich obszarach ciała i narządach.

Terapie Shiatsu, a w szczególności Zen Shiatsu, to forma pracy z ciałem polegająca na naciskaniu kciukami, palcami, dłońmi, łokciami, stopami, kolana części ciała osoby masowanej. Naciskane są wszystkie części ciała w określonej kolejności i wzdłuż ustalonych linii. Osoba masująca może poruszać



się wokół pacjenta, może podnosić jego kończyny, głowę (natomiast osoba poddająca się zabiegowi proszona jest o pozostanie w bezruchu), może skręcać, odwracać pacjenta tak, aby łatwiej dotrzeć do podstawowych punktów i części ciała. Terapia nie skupia się na jednej, określonej części ciała nawet, jeśli to jej dotyczy problem. W terapię włączony jest cały organizm.

Bardzo ważne jest, by osoba przeprowadzająca masaż pozostawała w stanie medytacyjnym, skupiając się na reakcjach osoby przyjmującej. Powoduje to stan podwyższonej uważności i koncentracji na osobie masowanej. Dzięki temu możliwe jest skupienie się na odbieraniu reakcji ciała podczas zabiegu.



Z zachodniego punktu widzenia Shiatsu działa bezpośrednio na uspokojenie wegetatywnego, autonomicznego układu nerwowego. Biorąc pod uwagę możliwe efekty działania na organizm masaż Shiatsu powoduje:

- podniesienie odporności na stres, usunięcie zmęczenia;
- wprowadza równowagę i harmonię do organizmu;
- oczyszcza organizm z toksyn i złożeń;
- pomaga w zachowaniu tonusu mięśniowego;
- rozluźnia mięśnie, daje poczucie lekkości i witalności;
- reguluje i usprawnia pracę organów wewnętrznych;
- aktywizuje energię w organizmie i poprawia jej cyrkulację;
- uwalniania nagromadzoną w niektórych partiach ciała zbyt dużą ilość energii; pomagając w likwidowaniu bólu;
- zapewnia prawidłowe funkcjonowanie i sprawność całego organizmu;
- przywraca witalność;
- chroni przed chorobami, wzmacniając system immunologiczny.

Masaż Shiatsu jest metodą, którą można stosować jako wsparcie przy leczeniu wielu dolegliwości. Przynosi ulgę w takich problemach, jak na przykład bóle pleców, karku,

szyi, kłopoty z trawieniem, zmęczenie. Japończycy wskazują na jego zbawienne działanie w walce z nowotworami, cukrzycą czy schorzeniami układu krążenia.

Jako ogólny masaż ciała zabieg Shiatsu jest sposobem radzenia sobie napięciami. Bardzo dobrze sprawdza się w likwidowaniu dolegliwości związanych ze współczesnym trybem życia, spowodowanych stresem.

Zabiegi Shiatsu można sprowadzić do trzech podstawowych wymiarów:

1. terapeutycznego - wzmocnienie i naprawa kondycji organizmu,
2. diagnostycznego - dążenie do jedności ciała i umysłu,
3. relaksacyjnego - doświadczanie siebie tu i teraz.

Przeprowadzenie sesji Shiatsu w wymiarze relaksacyjnym może przeprowadzić każda osoba. Podstawowe znaczenie w podejściu do sesji Shiatsu oprócz fizycznego kontaktu i techniki, ma relacja pomiędzy dwiema osobami – wykonującym zabieg i poddającym się zabiegowi. Podczas sesji relaksacyjnej Shiatsu relacja powinna mieć charakter partnerski, który służy nawiązaniu więzi pomiędzy osobami, dając poczucie bezpieczeństwa poprzez zaufanie.

Stałym elementem każdej sesji Shiatsu powinno być:

- wsłuchanie się w partnera,
- zapewnienie poczucia wsparcia,
- koncentracja i uważność umysłu,
- poczucia przepływu i ciągłości,
- powolne, leniwe ruchy podczas pracy wkoło partnera,
- podążanie za energią bez przerywania kontaktu,
- odpowiednie kierowanie oddechu i wczucie się w oddech partnera.

Wszystkie te elementy sprzyjają połączeniu ruchu ciała z umysłem. Jeśli to ciało i umysł będą współdziałały, partner nie odczuje techniki, odczuje Shiatsu.

Najważniejszym elementem w terapii Shiatsu jest dotyk (*setsu-shin*). W medycynie chiń-

skiej azjatycki terapeuta rozpoznaje energetyczny stan pacjenta dotykając punktów diagnostycznych na ciele. Od tej informacji zależy dalsza kuracja.

Oprócz dotyku specjalista zwróci więc uwagę na oddech, sposób mówienia klienta, tryb życia, a nawet rodzaj pracy, czy sposób odżywiania się [1] [2][5].

Zabieg Shiatsu odbywa się na podłodze. Podłoga powinno być spoiste, wygodne. Do zabiegów nadaje się mata lub duży materac. Ułożenie partnera powinno być takie, by wykonujący zabieg miał swobodny dostęp z każdej strony i mógł wykorzystać ciężar swego ciała do nacisku dłoni oraz podłogę, jako przeciwwagę. Jedną z najistotniejszych i przyczyniających się do sukcesu terapii zasad jest zachowanie odpowiedniej pozycji osoby wykonującej Shiatsu.. Wykonujący zabieg Shiatsu podpira się na kolanach lub stopach, klęcząc przy partnerze. Postawa ta powinna być zawsze szeroka, ułożenie bliskie partnera, ciało powinno być wyprostowane, a prowadzący zabieg musi czuć się wygodnie. Istnieje kilka bardzo ważnych zasad wykonywania zabiegu, aby utrzymać odpowiednią pozycję. Najważniejszą zasadą Shiatsu jest relaks. Trzeba pracować bez wysiłku, wsłuchując się w energię swoją i partnera. Zabieg wykonuje się poprzez ubranie zapewniające swobodę ruchów. Terapia Shiatsu zwana jest terapią poprzez dotyk i wykorzystuje trzy główne formy pracy z ciałem:

- ucisk,
- podnoszenie,
- rozciąganie i obracanie.

Wywieranie nacisku podczas zabiegu shiatsu można wykonywać wykorzystując niemalże każdą część własnego ciała:

- dłonie, palce, kciuki;
- łokcie, kolana, stopy;
- całego ciała lub jego większe części (np. przedramię).

Takie podejście pozwala współdziałać, dawać i brać. Masunaga określa to jako „ugniatanie przenikające”. Mistrzowie Shiatsu mówią: „dwie ręce czują się jak jedna” – biorca czuje pewność i całość. To jest właściwe Shiatsu.

W czasie sesji podczas wykonywania ucisków wsłuchujemy się w partnera i jego oddech. To także jedna z podstawowych zasad Shiatsu.

Reasumując, masaż Shiatsu jest łatwym i prostym sposobem na polepszenie stanu swojego zdrowia psychicznego i fizycznego. Shiatsu ma nam uświadomić dobroczynne działanie naszych dłoni i dotyku. Wszystko, czego potrzeba do tej podróży odkrywającej nasz umysł i mowę ciała to: czas, spokój, chęci, zaangażowanie, koncentracja. Masaż Shiatsu łączy wszystkie układy, organy i części ciała. Dotyk oddziałuje na skórę, więzki nerwów, naczynia, tkanki, mięśnie, poruszając cały organizm fizycznie i energetycznie. Dotyk i oddech łączą jednego człowieka z drugim. Łączy się wewnątrz ze światem zewnętrznym. I wtedy mamy szansę poczuć akceptację, wspólnotę, jedność ze światem, doświadczyć właściwie pojętej rzeczywistości, poczucia bezpieczeństwa i przekonania, że wszystko jest w porządku i na właściwym miejscu.



Literatura:

- [1] Shizuto Masunaga, Wataru Ohashi, *Zen Shiatsu*, Japan Publications, Inc. 1977
- [2] Gerhard Leibold, *Masaż Shiatsu. Harmonizowanie energii w organizmie*,. Morex, Warszawa 1995
- [3] Toru Namikoshi, *Shiatsu: leczenie uciskie*. Ethos, Warszawa 1997
- [4] Paul Lundberg, *Shiatsu, Sprawność i zdrowie dzięki sztuce dotyku*. Delta
- [5] Lesław Kulmatycki, *Wprowadzenie do zen-shiatsu*, materiały wewnętrzne PSTR, 2007
- [6] Inge Doungas, *Refleksologia*, Rebis, Poznań 2006
- [7] Hildegard Tischer, *Masaż relaksacyjny*, KDC, Warszawa 2005
- [8] Mike George, *Sztuka relaksu*. Muza, Warszawa 2001
- [9] Nathan B. Strauss, *Shiatsu. Praktyczny przewodnik*. LIBER S.C., Warszawa 2003
- [10] Fromm Erich, *O sztuce istnienia*, PWN, Warszawa 2006
- [11] Alan Watts, *Tao strumienia*, Zysk i s-ka, Poznań 1996

Strony internetowe:

[a] http://przestrzen.net.pl/arts/show_ZEN ZEN SHIATSU Dziedzictwo Shizuto Masunagi, dostępna 20.04.2008

[b] <http://masaze.pl/>, Masaż wczoraj i dziś. Piotr Szczotka, dostępna 30.03.2008

[c] <http://www.samadi.republika.pl/systemy>, dostępna 05.05.2008

[d] <http://kobieta.gazeta.pl/kobieta/1,79849,4067176.html>; O roli dotykania

[e] http://wiadomosci.onet.pl/1331958,242,1,1,tajemnica_dotyku,kioskart.html

[f] <http://kobieta.interia.pl/wiadomosc-dnia/news/dotykaj-mnie,843918>;

Rola dotyku: Ashley Montegnew w swojej książce *Dotyk: znaczenie skóry dla człowieka* stwierdza, że jest to podstawowa potrzeba ludzka, która musi być zaspokojona, żeby organizm mógł istnieć.

[g] <http://www.krystynanosal.za.pl/art12.htm>, dostępna 05.05.2008



*był i niebył
ruch w całkowitym bezruchu
zatrzymanie czasu
zbyt gęste wszystkie słowa
głębokie zasluchanie*

CISZA

*bezgraniczne czucie
otwarte zmysły
spokój i ciepło
nieskończona przestrzeń
idealne wypełnienie
kulista miękkość i lekkość materii*

*wszystko jest wszystkim
nie ma nic
jestem jesteście
wszystko jest jednym*

Coraz powszechniej powstające problemy, spowodowane narastającym tempem pracy i życia oraz problemy dnia codziennego wywołujące stresy, mają charakter czynników psychogennych, które obciążają nasz układ nerwowy, a w ślad za tym znajdują swoje odbicie w układzie ruchu, w szczególności w układzie mięśniowym [1].

W mojej praktyce, w gabinecie odnowy psychosomatycznej, spotykam pacjentów z problemami bólowymi mięśni i stawów, oraz bólów kręgosłupa i głowy, jak również z depresjami.

W trakcie przeprowadzanych wywiadów moją uwagę zwraca fakt, że najczęstszymi przyczynami tych dolegliwości są traumatyczne wydarzenia w przeszłości, stałe i wymuszone pozycje pracy (jak np. praca przy komputerze, jako najpowszechniej występująca obecnie przyczyna dolegliwości bólowych układu ruchu), jak również różnego rodzaju stresy, których najczęstszymi źródłami są: środowisko naturalne, czynniki społeczne stresu, czynniki fizjologiczne, czynniki wewnętrzne.

1. Czynniki środowiska naturalnego stawiają nas wobec wyzwań i wymagań. Każdy musi się dostosowywać do ciągle zmieniających się warunków pogodowych, hałasu, ruchu, zanieczyszczeń, itp.

2. Czynniki społeczne stresu, takie jak terminy, problemy finansowe, rozmowy kwalifikacyjne, prezentacje, egzaminy, wymagania w pracy, nieporozumienia, stawiane wymagania odnośnie naszego czasu i dyspozycyjności, itd.

3. Czynniki fizjologiczne to problemy z dojrzewaniem, menopauzą, chorobami, procesem starzenia się, różnymi dolegliwościami, niewłaściwym odżywianiem, brakiem snu, itd.

4. Czynniki wewnętrzne to nasze myśli powodowane czynnikami zewnętrznymi, wymuszającymi reakcję adaptacyjną, będącą źródłem stresów.

Te cztery, wymienione wyżej grupy czynni-

problemy odnowy psycho- somatycznej

Piotr Romanek

ków, są źródłami bodźców istotnie wpływających na kondycję psychofizyczną jednostki oraz poziom jakości życia [1].

Rodzi się pytanie, kiedy stresor powoduje zaburzenie fizyczne w układzie ruchu i czy nasz organizm jeszcze kompensuje negatywne bodźcowanie stresowe. Bardzo dużo mówi się o negatywnym działaniu stresu na nas, ale zbyt mało o tym, jak rozpoznać zaburzenia w naszym układzie ruchu, czy już nadeszła odpowiednia chwila, by rozpocząć działania terapeutyczne i leczące?

Jest to wyzwanie dla masażyistów, terapeutów manualnych i dla nas, specjalistów technik relaksacji.

Celem niniejszego artykułu jest chęć podzielenia się moją skromną wiedzą, jaką czerpię z praktyki terapeutycznej w gabinecie odnowy psychosomatycznej.

MECHANIZMY FIZYCZNE PSYCHOGENNOŚCI

Poprzez słowo *psychogenne* rozumiemy (wg Rakowskiego) zamianę, bądź przedłużenie bodźca emocjonalnego na reakcję fizyczną [2]. Bodźce ze sfery psychiczno-ducho-

wej mogą mieć swoje źródło „obiektywne”, w postaci urazów i przeciążeń psychicznych ze środowiska zewnętrznego. Ale takie same przeżycia mogą także pojawiać się z przyczyn wyłącznie myślowych, własnych, wewnętrznych. Nie ma różnicy w mechanizmach fizycznych, toteż nie ma różnicy w cierpieniu. Moim zadaniem jest odkrywanie tych mechanizmów i leczenie ich jak zwykłych przeciążeń statycznych narządu ruchu. Wyrazem tych przeciążeń jest zmiana stanu tkanek, przez Rakowskiego nazywana czynnościową (CZST - Czynnościowa Zmiana Stanu Tkanek). W przypadku przeciążeń psychogennych pojawia się w rejonach łatwego dla siebie dostępu, co związane jest najczęściej z przejmowanymi wzorcami reagowania na stres. Czynnościowa zmiana stanu tkanek nie jest zmianą strukturalną, ani też organiczną. Pojawia się niezależnie od nich, jako reakcja organizmu na negatywne stymulowanie. Trudności w terapii biorą się stąd, iż nie przyjmuje się innego czynnika patologicznego oprócz zmian strukturalnych lub organicznych. W związku z tym pojawia się duży obszar, który określa się mianem „przyczyny nieznanne” - idiopatyczne [3].

REAKCJE NA BODŹCE

Człowiek na wszystkie bodźce reaguje całym sobą. Część reakcji jesteśmy w stanie zaobserwować, zbadać, przeżyć, inne reakcje są częściowo lub całkowicie niedostępne naszej percepcji. Nie oznacza to wcale, że osobowość nie zareagowała. Nasza reakcja jest niezależna od rodzaju bodźca. Może nim być bodziec fizyczny, chemiczny, czy psychiczny. Jeżeli bodźce mają charakter szkodliwy dla organizmu i przeciążają go, pojawiają się zdolności przeciwdziałania takim zjawiskom (kompensacji). Gdy energia i zdolności kompensacyjne kończą się, zaczyna się choroba. Może ona demonstrować się bardzo różnie. Znajduje ujście tam, gdzie wytworzyły się miejsca i obszary o zmniejszonej odporności na przeciążenie. Zadaniem procesu leczniczego jest przeciwstawienie się procesowi de-

kompensacyjnemu. Procesy lecznicze toczą się i wykorzystują te same drogi, co procesy chorobowe. Odwrotny jest tylko kierunek ich przebiegu. W wyniku reakcji na ten sam bodziec u jednego chorego pojawi się zespół bolesnego barku, u innego ból głowy, u jeszcze innego depresyjność, lękowość, itd.[2]

Procesy i reakcje chorobowe pojawiają się w obszarach o zmniejszonej odporności na przeciążenie, lub w obszarach i sferach najciężniej przeciążonych negatywnym stresem. Osobowość ludzką porównać możemy do dzwonu, który na uderzenie reaguje wibracjami całości struktury. Różnica pomiędzy dzwonem a osobowością polega na tym, że nasza struktura nie jest tak jednorodna, jak struktura dzwonu. W związku z tym każda z naszych tkanek reaguje własną częstotliwością, własną amplitudą, po swojemu. Poza tym każda ze sfer osobowości reaguje w sposób dla siebie swoisty i charakterystyczny. Można powiedzieć, że jest sumą tych reakcji. W każdej ze sfer osobowości może się znaleźć miejsce szczególnie wrażliwe. W mojej praktyce obserwuję takie zjawiska, mające specyficzny charakter przyjmowania negatywnych bodźców w - jakby „ulubionych”- stałych miejscach naszego ciała. Najczęściej są to pojedyncze mięśnie lub grupy mięśni, zlokalizowane przeważnie w obrębie szyi, obręczy barkowej lub miednicy. W trakcie prowadzonej terapii zauważam, jak potrafią się napinać pojedyncze mięśnie na skutek negatywnych myśli. W pracy terapeutycznej należy więc odnajdywać struktury anatomiczne obdarzone tymi cechami, bowiem przy ich pomocy możemy łatwo i bardzo efektywnie indukować bodźce lecznicze. Takich możliwości dostępu do aferencji nie znajdziemy w strukturach leżących poza procesem dekompensacyjnym.

NARZĄD RUCHU JEST NADAWCĄ ORAZ ODBIORCĄ BODŹCÓW

Narząd ruchu, przez swoją funkcję integrującą, posiada szczególne zdolności odbierania

oraz nadawania bodźców. Dotyczy to w jednakowym stopniu procesu chorobowego, jak i procesu leczniczego. W narządzie ruchu, jak w lustrze, „przeglądają” się wszystkie choroby ciała i duszy. To oznacza, że choroba może się eksponować przez narząd ruchu sztywnością, ograniczeniem ruchomości, bólem, jak i oporem lub reakcją wegetatywną: np. bólem przedniej ściany klatki piersiowej i innymi – w zawale mięśnia sercowego, itp. W chorobie zwyrodnieniowej kręgosłupa mogą pojawić się reakcje wegetatywne, między innymi: zawroty, zasłabnięcia, omdlenia, itd. Przez odpowiednie badanie, w tym manualne, możemy odkryć skutki przeciążeń statycznych i dynamicznych; skutki przebytych bądź przeżywanych chorób o podłożu organicznym.

W procesach leczniczych z powodzeniem można wykorzystywać to samo zjawisko, które dotyczy zasygnalizowanych powyżej procesów chorobowych. Za pośrednictwem sfery parietalnej (cielesnej zewnętrznej) jesteśmy w stanie inicjować lub wzmacniać procesy zdrowienia, ważne dla całej osobowości chorego człowieka. Reakcje na zadawane bodźce w narządzie ruchu mogą się eksponować we wszystkich sferach osobowości [3].

AKTYWNOŚĆ BIOLOGICZNA TKANEK W PATOLOGII CZYNNOŚCIOWEJ

Miejsca występowania CZST powodują aktywność biologiczną tkanek. W pierwszej kolejności są miejscem występowania dolegliwości (objawów), które pacjent przeżywa jako chorobę. W drugiej kolejności (proces zdrowienia) przyjmują zdolność reagowania, czyli stają się początkiem drogi wstępującej, (furtką) do aferencji, a przez to dają możliwość skutecznego zaindukowania bodźców leczniczych. Tkanki nieaktywne biologicznie w patologii czynnościowej, takich zdolności nie mają. To znaczy, że poddawanie ich jakimkolwiek bodźcom leczniczym będzie obojętne dla organizmu [3].

FIZYCZNE OZNAKI PSYCHOGENNOŚCI

Tkanki, które cechuje dobry dostęp do aferencji, są dostępne palpacji w badaniu bezpośrednim lub badaniu pośrednim. Badając je wzrokowo, wykorzystując wywiad do ustalenia charakterystyki objawów, ale przede wszystkim badając palpacyjnie i obserwując reakcje, posiadamy dość duże możliwości



Piotr w czasie zabiegu



wyodrębnienia tkanek aktywnych biologicznie. Posiadają one bowiem cechy swoiste dla tego stanu. Oto one:

Nadmierna wrażliwość na nacisk;
Nadmierne miejscowe napięcie tkanek;
Podwyższona temperatura;
Uczucie chłodu;
Obrzęki, wysięki.

FAZY ROZWOJU BIOLOGICZNEJ AKTYWNOŚCI - CZYNNOŚCIOWEJ ZMIANY STANU TKANEK (CZST) W NARZĄDZIE RUCHU

Aktywność biologiczna zmieniających swój stan tkanek nie tylko wyraża się przedstawionymi wyżej charakterystykami. Powyższe cechy w badaniu palpacyjnym, oglądowym,

CZST są także objawy wegetatywne, jak np. zasłabnięcia, omdlenia, migreny, mdłości, odruchy wymiotne oraz najtrudniej rozpoznawane zablokowanie przepływów płynów ustrojowych, powodujących zatkanie dróg limfatycznych i wytwarzające się w tych miejscach bolesne ogniska zapalne. Bardzo często rozpoznawane przez lekarzy i inne osoby jako rwa kulszowa. W reakcjach na CZST mogą także pojawiać się zaburzenia czynności narządów wewnętrznych, w tym narządów miednicy małej i rejonu twarzoczaszki.

Zdrowe tkanki okołostawowe, poddane presji przeciążeń statycznych, zmieniają swój stan, gdy wyczerpią się zasoby adaptacyjne osobowości. Przyjmują wówczas cechy patologicz-



ułatwiają nam jedynie zidentyfikowanie danej aktywnej biologicznie tkanki. O wiele istotniejszą właściwością tkanki lub zespołu tkanek jest to, że każda z nich może wywołać swoisty dla siebie obraz dolegliwości. Inaczej mówiąc: obraz reakcji osobowości ludzkiej w CZST. Jest to podstawowa wiedza w zrozumieniu patogenezy czynnościowej oraz podstawowa wiedza dla zastosowania skutecznej profilaktyki choroby i jej leczenia [2].

Każda tkanka, aktywna w patologii czynnościowej narządu ruchu, wytwarza swój własny obraz dolegliwości. Najczęściej występującym objawem jest ból, ponadto reakcjami na

nej aktywności biologicznej w trzech fazach:

1. Faza ukrytych zaburzeń czynności narządu ruchu

Ukryte zaburzenia czynności ruchowych narządu ruchu to taka faza choroby czynnościowej, w której nie doszło jeszcze do zmiany stanu tkanek. Zaburzenia te możemy dość dobrze zobaczyć i zbadać poprzez ocenę biomechaniki ruchu, bądź czynności statycznych, w poszczególnych stawach. Dotyczy to przede wszystkim segmentów ruchowych kręgosłupa.

2. Faza stanów subklinicznych

Fazę stanów subklinicznych praktycznie można odnaleźć u większości zdrowych lu-

dzi. Nie odczuwamy jeszcze żadnych dolegliwości, ale pojawiają się już wyraźne oznaki zaburzeń narządu ruchu, których obecność możemy stwierdzić prostym badaniem. Jeszcze dolegliwości nie występują, ponieważ organizm posiada nadal zdolności adaptacyjne. Kosztuje to go jednak pewną ilość energii i zasobów, by w tej sytuacji utrzymać zdrowie. Pojęcie zdrowia jest tutaj zresztą pojęciem bardzo względnym, ponieważ zwiastuny objawów trudno zakwalifikować do stanów zdrowia lub choroby. Za przykład mogą posłużyć takie objawy, jak: niewielkie chwilowe poboлевania, uczucie zmęczenia, niedostatku energii, słabe możliwości skupiania energii, senność, brak zainteresowań, ogólnie nie najlepsze samopoczucie na granicy depresyjności, skłonność

burzeń. W każdym przypadku celowe jest leczenie stanów subklinicznych, albowiem w większości przypadków organizm nie radzi sobie w nieskończoność z kompensowaniem stymulowania negatywnego. Powszechnym zjawiskiem w moim gabinecie (w trakcie badania palpacyjnego), gdy występuje bolesność miejsca uciskanego, w którym zachodzi podejrzenie, że dana okolica uległa CZST, jest fakt, iż pacjenci nie dają wiary, że to nie ucisk palcem, ale chorobowo zmieniona tkanka jest powodem występowania bólu. W tych sytuacjach zmuszony jestem tłumaczyć pacjentom powód i konieczność zastosowania bodźca leczniczego w tym miejscu. Najczęściej spotykam się z zarzutem, że ból jest spowodowany moim działaniem - gdyby nie mój ucisk palcem, to by nie bolało.



do infekcji, niski popęd płciowy, niewielkie zapotrzebowanie na ruch, drażliwość, itp. Stany takie mogą pojawiać się sporadycznie, okresowo lub trwać nieprzerwanie całymi latami, sprawiając wrażenie cech charakterologicznych danej osoby. Symptomatyczne w fazie stanów subklinicznych jest jednak to, że w badaniu palpacyjnym możemy odnaleźć wszystkie opisane wyżej cechy aktywności biologicznej tkanek. Faza stanów subklinicznych pojawia się z niustającego stymulowania negatywnego. W większości przypadków przechodzi w fazę kliniczną. Z pewnością obciąża organizm dodatkową stratą energii, niezbędną do niustannej kompensacji za-

3. Faza stanów klinicznych

Jeśli stymulowanie negatywne nie ustaje, suma bodźców chorobowych unicestwia w pewnym momencie zdolności kompensacyjne osobowości, co jest bezpośrednią przyczyną przekroczenia progu pobudliwości klinicznej. Mam tutaj na myśli osobowość, a nie tylko narząd ruchu, ponieważ zasady sumowania bodźców z negatywnego stymulowania w gruncie rzeczy dotyczą wszystkich sfer osobowości. Bodźcem przekraczającym w narządzie ruchu okazuje się zazwyczaj banalny, niewielki „fałszywy” ruch głową czy tułowiem, jakieś dźwignięcie, przechłodzenie, zawianie, błahy uraz, zmiana pogody,

zdeenerwowanie, jakieś silniejsze przeżycie, itp. Bodźce przekraczające są tak niewielkie w swoim bezwzględnym natężeniu i sile, że gdyby nie cały wcześniejszy proces „przygotowania” narządu ruchu w sensie negatywnego treningu nasilającego stan kliniczny, nie zrobiłby na organizmie żadnego wrażenia. Bodźcem przekraczającym może się okazać także okres ciężkiej pracy fizycznej, szczególnie wtedy, kiedy dana osoba nie była przygotowana fizycznie do takiego obciążenia. Sytuacją inicjującą fazę stanu klinicznego może być dźwignięcie dużego ciężaru wyzwalającego silny ból. Nie miałoby to miejsca, gdyby wcześniej, w fazie subklinicznej, dodatkowo z ułatwień zmianami strukturalnymi, nie powstały w narządzie ruchu miejsca o zmniejszonej odporności na przeciążenie. Przekroczenie progu pobudliwości wyzwala objawy w postaci dolegliwości. U jednych dolegliwości narastają w procesie trwającym niekiedy wiele lat, w postaci okresowych nawrotów, nasilających się z biegiem czasu, u innych pojawiają się nagle. Człowiek dotąd zdrowy zaczyna chorować jak za dotknięciem złej różdżki czarodziejskiej. To budzi zdumienie, szczególnie u osób aktywnych fizycznie. Bardzo często pojawiają się w moim gabinecie osoby twierdzące, że przyczyną nagłego wystąpienia ich dolegliwości było zawianie i związane z tym przechłodzenie ciała. Nie dają wiary, gdy próbuję im wytłumaczyć, że gwałtowne wystąpienie bólu w postaci postrzału, występujące najczęściej w okolicy lędźwiowej lub szyjnej, jest spowodowane długo trwającym procesem negatywnego stymulowania obecnie bolesnej okolicy. CZST jest również przyczyną zaburzeń ruchomości stawowej, która jest jednym z jej objawów. To właśnie czynnościowa zmiana stanu tkanek i ich patologiczna aktywność biologiczna, ograniczają bądź znoszą grę stawową i w następstwie ruch fizjologiczny. W leczeniu więc zaburzeń czynności narządu ruchu nie ma sensu „odblokowywanie” „zablokowanego” stawu, lecz ma sens fizjologiczny uzyskanie dostępu do aferencji, w jakikolwiek sposób, by patologiczną zmianę stanu tkanek

doprowadzić do procesu normalizacyjnego. Segment ruchowy kręgosłupa, czy unieruchomiony bólem lub oporem staw, często odzyskuje ruchomość prawie natychmiast. Licznych przykładów dostarcza codzienna praktyka.. Często i według mnie nadużywaną praktyką jest korzystanie z usług kręgarzy, w celu „odblokowania” stawów. Zastosowanie tych praktyk nie ma sensu w chwili, gdy do takiego zabiegu nie jest przygotowana struktura tkanki miękkiej, otaczającej „zablokowany” staw. Działanie takich zabiegów nie likwiduje przyczyn dolegliwości i pozostawia problem nierozwiązany. Jeżeli nawet ból „zablokowanego” stawu ustąpi na jakiś czas to i tak napięcia spowodowane CZST za jakiś czas spowodują nawrót dolegliwości.

ZWIATUNY CZYNNOŚCIOWEJ ZMIANY STANU TKANEK (CZST)

Na pograniczu fazy subklinicznej i fazy klinicznej nierzadko pojawiają się tak zwane zwiastuny dolegliwości. Są to jakieś niewielkie poboлевania, trudne do zdefiniowania złe samopoczucie, itp. Chorzy na ogół dobrze znają zwiastuny swoich dolegliwości. Uprzedzają one np. o mającym nastąpić postrzale lędźwiowym, czy szyjnym, ataku migreny, bólu pleców, kończyn, głowy, itd. Choroba na poziomie zwiastunów może niekiedy utrzymywać się przez długi czas, nawet całe lata. Ostre dolegliwości bólowe rejonów: lędźwiowo-krzyżowego, lędźwiowego, piersiowego kręgosłupa, karku, najczęściej bywają wyprzedzane zwiastunami. Te niewielkie objawy z pogranicza fazy klinicznej i subklinicznej, niekoniecznie muszą trwać tuż przed atakiem bólu lub objawów wegetatywnych, choć bywa tak dość często. Pojawiają się one i znikają na przemian, na długi niekiedy czas przed stanami ostrymi. Chorzy stwierdzają, że z takimi dolegliwościami mogą żyć bez żadnych problemów i lekceważą je. Zwiastuny często pojawiają się także ponownie po ustąpieniu ostrych, czy chronicznych dolegliwości. Niestety i teraz, po jakimś czasie, znów bywają lekceważone.

Pogranicze fazy subklinicznej i klinicznej jest najlepszym okresem do wdrożenia efektywnej terapii. Teraz trwają warunki do dobrego rozpoznania negatywnego stymulowania. Można dobrze zidentyfikować struktury anatomiczne, będące w stanie podprogowego podrażnienia i wdrożyć bardzo skuteczną terapię, uprzedzając niejako pojawienie się fazy klinicznej. Lekceważenie zwiastunów posiada swoje znaczenie kulturowe: wymaga się od nas, byśmy byli przede wszystkim twardzi, ale także silni, sprawni, nie okazywali słabości, uczuć, nie poszukiwali pomocy, mówili zawsze OK, niezależnie od tego, czy czujemy się coraz gorzej lub zgoła źle! Prawdziwy mężczyzna (teraz także kobieta) nie płacze. Jest to całkowicie wypaczone pojęcie męstwa! Taką postawę wdraża się nam od dzieciństwa, co generalnie owocuje jedynie tym, że coraz gorzej rozumiemy swoje ciało, swój organizm, a potem samych siebie. Nie słuchamy i w końcu nie rozumiemy języka, którym zwraca się do nas nasza osobowość. W gruncie rzeczy stajemy się śmieszni – sztuczni twardziele.

CEL MEDYCYNY MANUALNEJ

Celem leczenia zaburzeń narządu ruchu nie może być „odblokowanie”, „centralizacja”, „nastawienie”, itp., lecz normalizacja stanu tkanek. Jeżeli natomiast czynnościową zmianę stanu tkanek uznajemy jako reakcję na patologiczny bodziec czynnościowy, który może zostać zaindukowany w każdej ze sfer osobowości, to proces normalizacji stanu tkanek okołostawowych powinien być prowadzony interdyscyplinarnie, w zależności od indywidualnego stanu pacjenta. Oznacza to, że w dążeniu do normalizacji CZST możemy napotkać trudności nie do przebycia, jeśli leczenie prowadzić będziemy wyłącznie w sferze narządu ruchu (parietalnej) i przy pomocy technik biomechanicznych.

Oceną stanu tkanek nie może jednak być palpacyjna ocena tuż po zabiegu. Nie chodzi tutaj o jakąś skuteczność końcową leczenia, chodzi przede wszystkim o ocenę, czy zdo-

byliśmy drogę do aferencji, czy znajdujemy się na jednej ze słusznych dróg w procesie leczniczym, które pokazuje sam organizm swoim reagowaniem na nasze wysiłki fizyczne. Możemy to stwierdzić nie tylko pozabiegową oceną stanu tkanek. Jeżeli natychmiastowa reakcja na dokonany zabieg, dokonaną stymulację, jest pozytywna (np. zmniejszenie się czy zniknięcie bólu, lub innego objawu), to oznacza, że zdobyliśmy dostęp do aferencji, a organizm włączył się swoimi zasobami w proces leczniczy. Reakcją o cechach reakcji pozytywnej będzie także zmiana topografii bólu, a nawet jej nasilenie, choć dzieje się to rzadko.

Reakcją może też być zmiana jednego objawu w drugi: ustąpił ból, a pojawiły się zawroty lub odwrotnie. Nasilenie się objawu w następstwie wykonanego zabiegu biomechanicznego nie jest dla nas bezużyteczne, ponieważ dostarcza ważnej informacji. Tutaj zastosowanie zasady bezbolesności i ruchu przeciwnego nie tylko rozwiązuje problem chwilowego „pogorszenia”. Dzięki temu potrafimy dokładniej rozpoznać nie tylko wielką aktywność struktur, np. segmentu ruchowego, lecz także kierunek ruchu zagrożonego oraz kierunek ruchu zabiegowego.

CZŁOWIEK JAKO CAŁOŚĆ

Każdy z nas jest zintegrowanym i skoordynowanym w swoich funkcjach mechanizmem. Składamy się z podzespołów komórek, tkanek, narządów i układów. Współdziałają one harmonijnie. Przetwarzamy energię, ewoluujemy, dostosowujemy się do środowiska. Wydaje się, że jesteśmy podobni do doskonałego zaprojektowanego i funkcjonującego mechanizmu - maszyny. Nie wydaje się to w żadnym wypadku błędem, może, co najwyżej uproszczeniem. Czy jednak uproszczenie to nie jest na tyle duże, by skierować nasze wyobrażenie o nas samych w kierunku przekłamań? Przyjrzyjmy się tej „całości”.

Wyobraźmy sobie maszynę, np. samochód. Składa się on z setek części tworzących zintegrowane układy. Tworzy funkcjonalną „ca-

łość”. Przetwarza energię, wykonuje funkcje. Zwróćmy uwagę na pewną specyficzną cechę takiego mechanizmu. Mianowicie, jeżeli dojdzie do uszkodzenia jednego z elementów, to tylko ten element wymaga naprawy. Logika jest żelazna. Nikt nie naprawia skrzyni biegów, gdy uszkodzony jest gaźnik. Granice między podzespołami są wyraźne, jasne i oczywiste. Jasny i oczywisty jest algorytm rozwiązania problemu – choćby tak trywialny, jak wymiana zepsutej części. Podobne spojrzenie niesie tradycyjna medycyna. Zajmuje się tym układem lub narządem, który jest „chory”. Mniejszą uwagę zwracamy na narządy niezaangażowane bezpośrednio w proces patologiczny. A może to jedynie proces psychologiczny, zakorzeniony w naszych emocjach powoduje, że pewnym nieprawidłowościom przypisujemy wysoką rangę, jak np. ropieniu, gdy jednocześnie pojawiające się drobne objawy, jak np. pocenie się stóp, lekceważymy. To czy chory woli pić ciepłe czy zimne płyny, ma wypiek na prawym, czy na lewym policzku i tym podobne „drobiazgi” pomijamy, jeżeli nie są one cechami powtarzalnymi, opisanymi w danej jednostce chorobowej. System człowieka jest na tyle złożony, że gubimy się, próbując znaleźć powiązania przyczynowo-skutkowe. Można powiedzieć, że są to zjawiska nieprzypadkowe, ale po prostu nieistotne. Tylko czy na pewno? Może jednak dla tego systemu organizmu-umysłu-ducha jakiegokolwiek pojawiające się jednocześnie zmiany są przejawem tego samego procesu, niezależnie od miejsca, gdzie się pojawiają?

Dla takiego poszerzenia obserwacji całości organizmu człowieka istnieją poważne przesłanki naukowe. W miarę rozwoju nauk i metod analitycznych, zaczynają się zacierać granice pomiędzy układami, tkankami, komórkami, umysłem, czy duchem. Trudności piętrzą się już przy tradycyjnym, biochemicznym opisie procesów życia, a jeżeli rozszerzyć naszą wyobraźnię o procesy elektryczne, elektromagnetyczne, zjawiska falowe znane z fizyki kwantowej oraz procesy intelektualne i duchowe, to

trudno nie przyjąć do wiadomości, że granice wewnątrz organizmu mają charakter umowny.

Nie potrafimy dokładnie opisać, nie mówiąc o zrozumieniu, takiego zjawiska jak „stan zapalny”. Pojęcie znane setki lat, tak wrosło w nasze myślenie, że dla przeciętnego śmiertelnika jest zupełnie oczywiste i pozornie zupełnie proste. W rzeczywistości proces jest tak skomplikowany, że jego opis staje się nie do osiągnięcia na naszym poziomie wiedzy i przy obecnych możliwościach technicznych. I co wydaje się deprimujące, okazuje się, że procesy o takiej złożoności, gdzie występują sprzężenia zwrotne, stają się z matematycznego punktu widzenia nieprzewidywalne!

Trzydzieści lat temu matematyk i meteorolog Edward Lorenz, próbując stworzyć model matematyczny zjawisk mających miejsce w atmosferze (po to, by móc te zjawiska przewidywać), wykazał zadziwiające właściwości systemu o takiej złożoności. Układ taki reaguje zawsze jako całość, a to, z jaką dokładnością dokonuje się zmiana jego stanu, zależy od zmian najmniejszych nawet wartości parametrów – na przykład ciśnienia i temperatury. Nawet nieznane, lokalne zaburzenie wartości jakiegokolwiek parametru, niesie za sobą zmianę stanu całego systemu! Jest to słynny „efekt motyla”.

Tam bowiem, gdzie występują liczne współzależności i sprzężenia zwrotne, nie jesteśmy w stanie dokładnie prześledzić przebiegu procesów, a co za tym idzie, nie możemy przewidzieć jak dokładnie zachowa się układ. Rzecz sprowadza się do tego, że nie potrafimy dokładnie określić pogody z kilkudniowym wyprzedzeniem. Okazuje się, że niezależnie od rodzaju systemu dynamicznego, czy jest to otaczająca nas atmosfera, czy wewnątrz komórki, czy też cały człowiek, obowiązują te same prawa.

Jak już wcześniej wspomniałem, nasz organizm można przyrównać do całości, jaką stanowi dzwon. Jeśli zatem uderzymy w tę całość, to która jej część pozostaje nie wytrącona z równowagi? Która z jej części nie

podlega drganiom? Oczywiście nie ma mowy w naszym organizmie o takiej jednorodności struktury, z jaką mamy do czynienia w dzwonie, tym nie mniej podobne jest to, że wytrącenie nawet jednego elementu systemu z równowagi, pociąga za sobą zaburzenie w każdej najmniejszej nawet części. Oczywiście każdy element naszego organizmu zareaguje w

różne i niezależne. Zespół tych wszystkich objawów jest szczególny i niepowtarzalny dla danego organizmu i wynika z jego indywidualnych cech. Z tego powodu każdy organizm reaguje w szczegółach inaczej, nawet na identyczny bodziec. Ta całościowa reakcja jest nieprzewidywalna, ale też nie przypadkowa. Wymaga zindywidualizowa-



sposób sobie właściwy. Serce zareaguje inaczej niż wątroba, ale zaburzenie obejmujące te narządy i rozchodzące się po organizmie, będzie tym samym procesem! Rozciągnię się ono po całym systemie, i choć w każdym miejscu może wydawać się niezależnym stanem, inną chorobą, w rzeczywistości będzie pełnym obrazem tego samego, jednego zaburzenia. Niestety, jeśli te rozważania są słuszne, musimy się również zgodzić z tym, że ta całościowa reakcja jest nieprzewidywalna w szczegółach.

Czynnościowa jedność organizmu w momencie wytrącenia systemu z równowagi zaowocuje wyraźnymi objawami klinicznymi i całą konstelacją „drobnych”, lecz równie istotnych objawów. Istotnych, ponieważ z punktu widzenia organizmu, są tym samym procesem; natomiast my postrzegamy je jako

nego opisu – diagnozy, a sprowadzenie jej do pojęcia jednostki klinicznej jest bardzo poważnym uproszczeniem. Z tego punktu widzenia nie można choroby nazwać, można ją jedynie próbować opisać. Niemożliwy jest pełny opis, ale im robimy to dokładniej, tym większa szansa na precyzyjne leczenie. Nie można też takiego systemu przywrócić do równowagi poprzez oddziaływania lokalne. Może on wrócić do równowagi jedynie w swojej całości.

Nie da się „zatrzymać” dzwonu tylko w jednym punkcie. Oznacza to, że każde oddziaływanie lokalne zarówno wytrącające z równowagi, jak i próbujące tę równowagę przywrócić, powoduje skutki lokalne i globalne. Potencjalny uraz, niezależnie od swojej natury (fizyczny, chemiczny, emocjonalny, czy biologiczny), niesie ze sobą zmiany miej-

scowe i niemożliwe do przewidzenia skutki w całym organizmie. Podobnie leczenie lokalne przynosi miejscową zmianę stanu, co często interpretujemy jako poprawę - zmniejszenie dolegliwości. Równocześnie musimy uwzględnić w terapii całą resztę organizmu. Nie zatrzymamy tylko części dzwonu. Możemy go zatrzymać jedynie w całości. Wygląda na to, że musimy przewartościować zarówno nasze rozumienie czynnika etiologicznego, zdrowia i choroby, oraz sposób opisu stanu klinicznego, a w konsekwencji taktykę rozwiązywania problemów - czyli leczenia.

LITERATURA

1. Kasperczyk T., *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*. PZWL Warszawa 1996
2. Rakowski A., *Kręgosłup w stresie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Gdańsk 1994.
3. Rakowski A., *Terapia manualna w modelu holistycznym*. Centrum Terapii Manualnej, Poznań 2002

czyste niebo
odchodzę drogą
którą przyszedłem...

Gitoku



tai chi

taiji

Dariusz Młynarczyk

Co to jest *tai chi*, czym jest, po co to ćwiczyć - tego typu pytania zadaje sobie wiele osób, które trafiają do grup ćwiczących *tai chi*.

Wiele z tych osób bardzo szybko rezygnuje, ponieważ nie rozumieją, o co w tym wszystkim chodzi, innym nie odpowiada sam ruch, nudzą się, lub jest to zbyt powolne. Motywacją tych, co zostają, jest prozdrowotny charakter tych ćwiczeń, piękno i gracia ruchu, dla innych skuteczne techniki samoobrony, jeszcze dla innych fascynacja orientem, magią i „czucie” energii. Te podpory są jak najbardziej pożądane, jeżeli tylko rozpalają naszą pasję do ćwiczenia. Jednak najbardziej właściwą motywacją jest wiedza o tym, dlaczego *tai chi* tak, a nie inaczej działa i jest to fascynująca, niekończąca się opowieść. Zdobywając pewien zasób wiedzy z zakresu taoistycznej filozofii i medycyny, możemy przybliżyć

się do zrozumienia tego, „czym to wszystko jest”. Zagłębiając się w istotę *tai chi*, najpierw musimy pojąć, że w Azji oprócz form czysto fizycznych, rozwijał się równolegle nurt

aktywności psycho-fizycznych na różnych poziomach. Nurt ten opierał się na stwierdzeniu faktu, iż nasze życie na Ziemi nie zależy wyłącznie od pożywienia i ruchu. Wszystko na Ziemi i w kosmosie jest przejawem jakiejś nieokreślonej siły, mocy sprawczej. Dzięki niej istnieje i żyje również człowiek. Nie ograniczano się wyłącznie do koncepcji Boga, ale szukano bardziej wytłumaczalnych i bliższych zrozumieniu wyjaśnień. I tak na przestrzeni tysiącleci powstała teoria o energii *Qi*, opisująca wszechświat i człowieka.

Teoria ta, licząca sobie co najmniej 3000 lat, jest zadziwiająco tożsama z wieloma opisami wszechświata fizyki kwantowej. W różnych zakątkach Azji powstawały koncepcje dotyczące pochodzenia życia i porządku wszechświata. Używano do tego różnych słów i znaków, których często obecnie nie jesteśmy w stanie odszyfrować. państwach i kulturach, z których powstały późniejsze Chiny, protoplaści taoistów opracowali podwaliny energetycznej koncepcji wszechświata. Obserwacja zmienności pór roku, dnia i nocy, zjawisk na ziemi i na niebie, wpłynęła na jej rozwój.

Wyodrębniono pojęcie energii *Qi*, która ma moc sprawczą istnienia. Przy tym założeniu dokonano ogólnego podziału na jej trzy rodzaje, przejawy.

Pierwszy rodzaj to energia ziemi, drugi to energia niebios i trzeci, to wypadkowa tych dwóch, czyli energia człowieka.

Używając chińskiej terminologii współczesnej, są to: *du qi*, *tian qi* i *ren qi*.

Podział ten wynikał również z koncepcji przeciwieństw (uzupełniających się różnic), gdzie niebiosa to *Yang*, a ziemia to *Yin*.

Człowiek to połączenie *Yin* i *Yang*, istota składająca się z tych dwóch pierwiastków, ziemskiego i niebiańskiego.

A więc *Qi* nieba i *Qi* ziemi są siłą spraw-



czą powstania i egzystencji Qi człowieka. Na bazie tej teorii powstał pewien styl życia i pojmowania świata. W zależności od statusu społecznego i wykształcenia, był rozumiany i rozwijany od czasów starożytnych.

Próbowano opisywać wszystkie sfery życia, posługując się koncepcją *Qi*, począwszy od pożywienia, ziół, akupunktury, sztuki wojny, ćwiczeń *daoyin*, a skończywszy na kaligrafii, czy sztuce picia herbaty i *feng shui*. Musimy pamiętać jednak o tym, że zdecydowana część społeczeństwa miała małą wiedzę na ten temat. Współcześnie, tylko dzięki pewnym działaniom władz chińskich i mediom, znaczenie tradycyjnej medycyny chińskiej, czy *tai chi* wzrosło i nie ulega zapomnieniu. Kiedy kilka tysięcy temu formalnie wyszczególniono trzy rodzaje energii, opis wszechświata był dosyć prymitywny, choć trafny w pokazaniu pewnych zależności.

Z czasem protoplaści późniejszych taoistów coraz mocniej zgłębiali wiedzę trzech *Qi*, tak zaczęto szczegółowo charakteryzować czym jest i może być każdy rodzaj energii.



***Qi* ziemi**

Dostrzegano w wodzie, rzekach, jeziorach, w ukształtowaniu terenu, górach, dolinach, równinach, w niewidocznym promieniowaniu, w jakości gleby, w odgłosach i „szepcie”, czyli trzęsieniach ziemi, aktywności wulkanów, gejzerów. Wnikliwa obserwacja tych zjawisk, w połączeniu z nauką o *Qi* niebios i człowieka, stworzyła to, co dzisiaj nazywamy *feng shui* lub chińską geomancją (co jest zbyt wąskim pojęciem).

Zrozumienie zasad *Qi* ziemi i życie w harmonii z jej przejawami gwarantowało zdrowie i długie życie. Jednak był to tylko pierwszy krok do zrozumienia teorii trzech *Qi*.

Energia niebios miała decydujący głos w istnieniu *Qi* ziemi i *Qi* człowieka. Był to świat najbardziej niepojęty i wzbudzający strach swoją potęgą.

***Qi* niebios**

To świat magiczny, a zarazem mający całkiem realne przejawy na ziemi. Świat ciemności i światła, słońca i księżyca, gorąca i zimna, wpływu planet i zjawisk zachodzących w kosmosie. Dzisiaj znacznie więcej wiemy o wpływie słonecznych wiatrów, promieniowaniu kosmicznym, o zaburzeniach grawitacji, wywołanych bliskością księżyca, czy innych planet. Dynamiczna równowaga między *Qi* niebios, a *Qi* ziemi, stworzyła odpowiednie warunki do istnienia i egzystencji *Qi* człowieka.

Kiedy ta równowaga ulega zachwianiu, również byt ludzi staje pod znakiem zapytania, a kiedy ta właściwa harmonia *Qi* niebios i *Qi* ziemi zniknie, *Qi* człowieka przestanie istnieć.

Kiedy zdano sobie sprawę z tych zależności, pojawił się prosty wniosek. Jeżeli potrafisz wykorzystać wiedzę o trzech energiach w swoim życiu, to twoja vitalność i żywotność w znaczący sposób wzrośnie, a twój byt będzie kreowany w większości przez twoje wybory w harmonii z naturą.

***Qi* człowieka**

Zaczęto szukać, w jaki sposób te dwie potężne moce egzystują w człowieku, gdzie magazynuje się ta energia, czy można ją kumulować i w jaki sposób przepływa przez ciało, jak działa na umysł, krew, płyny, kości, jak dzieli się na różne rodzaje. Powstało wiele pytań, na które znaleziono większość odpowiedzi. Jednak jedno z najważniejszych pytań, dotyczące zagadnienia długości życia i nieśmiertelności, pozostało nierozstrzygnięte. Na inne znaleziono rozwiązania, a dotyczyły m.in. odporności na choroby, osiągnięcia paranormalnych mocy, zadowolenia z życia intymnego, siły do pracy, itd. Pierwotnie, *Qi* oznaczało powietrze, czyli coś, co daje życie, ale nie jest pokarmem w sensie materii.

Z czasem to pojęcie nabierało głębszego znaczenia, za sprawą starożytnych taoistów. Znanie jest powiedzenie mistrza tao o oddychaniu do pięt i poprzez pięty, podczas gdy zwykły człowiek oddycha gardłem. W sensie fizjologicznym jest bezsensowne mówienie o wdychaniu powietrza do pięt. Ale w oparciu o teorię *Qi* ma to głębokie znaczenie i jest „logiczne”. I tu znowu fizyka kwantowa i biomedycyna potwierdzają poglądy starożytnych.

Badając zależności *Qi* człowieka, udało się stworzyć schemat energetyczny. Podzielono energię na dwa ogólne rodzaje, zewnętrzny (*wei*) i wewnętrzny (*nei*).

Co to oznacza? Każda żywa istota emituje na zewnątrz pewien rodzaj energii, może to być np. ciepło lub emocje. Jednak tutaj chodzi o *Qi* ochronną. Zakłada się, że człowiek składa się z wielu takich „warstw”, o różnych „grubościach”. Jest to pierwsza bariera ochronna przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Głównie chodzi o choroby, infekcje, różne rodzaje promieniowania. Ta energia ochronna (*wei qi*) w chwilach zagrożenia może być wyjątkowo silna i skuteczna. Ta ochronna warstwa to nasza pierwsza zaporę, która czasami z ochronnej może przerodzić się w atakującą. Przeciwnieństwem do niej jest energia wewnętrzna *nei qi*, czyli te wszystkie rodzaje energii, które są wewnątrz naszego ciała i umysłu. *Wei qi* i *nei qi* są ze sobą związane, działają na siebie i wspomagają, a czasami sobie szkodzą, jedna wypływa z drugiej i odwrotnie. Jakość jednej wpływa na jakość drugiej. Energia *nei qi* dzieli się na wiele rodza-

jów: przedurodzeniową, pourodzeniową, pochodzącą z pożywienia, z powietrza, itd.

Na podstawie teorii o trzech *Qi* zbudowano szczegółowy model energetyczny, czyli jak ta energia przepływa, jakie są jej rodzaje, gdzie znajdują się jej kanały, centra energetyczne, jakie są powiązania między organami a energią, krwią, płynami, itd. Wszystko to opisuje tradycyjna medycyna chińska, która bazowała na taoistycznej medycynie i filozofii. Mając nawet bardzo ogólną wiedzę na temat teorii trzech *Qi* i *Qi* człowieka, jesteśmy w stanie znaleźć głębszą motywację i zrozumienie do ćwiczenia *tai chi*. Obok wielu źródeł dostarczających nam energii do życia, jedną z najważniejszych jest właśnie aktywność psycho-fizyczna, *qi gong*, *tai chi* (*taiji*), taoistyczna joga, hinduska i tybetańska joga. Odpowiednie ćwiczenia i techniki wpływają na kumulację energii, jej przyswajanie przez nasz organizm. W ten sposób spowalniamy proces starzenia się i „spalania” naszych sił życiowych. Kiedy

czujemy w sobie taką energię, czujemy się młodziej i jesteśmy bardziej odporni na choroby i stres.

Tai chi to oddech, koncentracja, ruchy koliste i powolne, relaksujące i witalizujące, pozwalające „trzymać” energię.

Właściwe ćwiczenie *tai chi* wspomaga nas w codziennej walce w królestwie

widzialnym i niewidzialnym, a codzienne wykonanie nawet kilku wybranych technik, zmieni pozytywnie nasze życie.



Herbert Benson

i jego reakcja relaksacyjna



Wanda Rochowska

Medytacja jest stanem podwyższonej umysłowej świadomości i wewnętrznej spokoju, co przynosi umysłowe, fizyczne i duchowe korzyści. Jest nad wyraz pożyteczną techniką samopomocy i może być praktykowana bez związku z jakąkolwiek religią lub filozofią.

(z *Encyclopedia of Healing Therapies*, Anne Woodham and David Peters, New York 1997, s. 174)

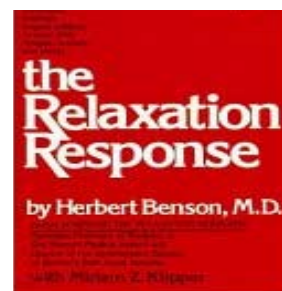
W Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej medytacja zaczyna być przedmiotem zainteresowania coraz większych grup ludzkich. Dzieje się tak już od mniej więcej połowy XX wieku, kiedy to w latach 50-tych zaczęto wprowadzać do świata zachodniego pewne formy medytacji, praktykowane głównie w Indiach i na Dalekim Wschodzie, za sprawą azjatyckich nauczycieli, którzy dobrowolnie przybywali ze swoją misją edukacyjną. W ciągu ostatnich 30 lat wyraźnie zaznacza się potęgowanie i narastanie tego trendu. Wyraża się on w coraz liczniejszych publi-

kacjach naukowych i popularyzatorskich, a wreszcie zupełnie popularnych, poświęconych technikom pracy z umysłem.

O medytacji zaczyna być głośno. Prócz tego wydaje się, że coraz więcej Amerykanów wprowadza zwyczaj medytowania do harmonogramu swoich codziennych zajęć. Wiadomo o szkołach, które prowadzą zajęcia medytacyjne, a także o inicjatywie Nowojorczyków, aby wprowadzić transcendentalną medytację do szkół publicznych w tym mieście. Zajęcia medytacyjne wprowadzono też w więzieniach (np. w stanie Nowy York), po to by zmniejszyć poziom agresji osadzonych. Czasem na lotniskach można spotkać pokoje medytacyjne.

Według szacunków dziennikarzy *Time'a* (w roku 2003 ukazał się specjalny raport poświęcony temu zjawisku), medytację miało już wtedy praktykować 10 mln osób i przewidywano znaczny wzrost tej liczby w najbliższych latach. Natomiast w badaniach z roku 2004 [1] szacuje się, że technik typu umysł/ciało, a więc opartych na założeniu, by poprzez pracę z umysłem doskonalić swoje wnętrze i zdrowie, używa już 30% dorosłej populacji USA.

Poszukiwanie związku pomiędzy medytacją a psychicznym i fizycznym zdrowiem angażuje coraz większą liczbę naukowców. W znaczącej bazie Internetowej, poświęconej naukom medycznym (PubMed), kiedy wpisujemy słowo kluczowe „medytacja”, pojawi się w 2008 roku aż 1446 artykułów (w roku 2004 było ich 972). Mamy więc do czynienia



Herbert Benson i jego podstawowa praca

z poważnym fenomenem społecznym, który zatacza coraz szersze kręgi i zaczyna pojawiać się w życiu ludzi na masową skalę. Niniejszy wywód jest poświęcony człowiekowi, o którym można powiedzieć, że jest jednym z filarów tych przemian i którego działalność na wielu polach przyczyniła się do zapoczątkowania i rozwoju opisanego wyżej trendu.

HERBERT BENSON – ŻYCIE, TWÓRCZOŚĆ I DZIAŁALNOŚĆ – OGÓLNY SZKIC BIOGRAFICZNY

Herbert Benson urodził się w 1935 r. Jest amerykańskim kardiologiem i założycielem Mind/Body Medical Institute, w pobliżu Bostonu, w stanie Massachusetts. Jest absolwentem Wesleyan University i Harvardu. Obecnie emerytowany dyrektor wspomnianego instytutu i profesor medycyny w Harvard Medical School. Ponadto jest autorem 175 publikacji naukowych, oraz kilkunastu książek, które zostały opublikowane w różnych językach, w więcej niż czterech milionach egzemplarzy. Benson jest pionierem medycyny umysł/ciało (inaczej – psychosomatycznej), jednym z pierwszych zachodnich lekarzy, którzy włączyli duchowość i duchowe uzdrawianie do medycyny.

W trakcie swej 35-letniej kariery zdefiniował reakcję relaksacyjną i w oparciu o to nadal prowadzi działalność naukową i dydaktyczną, co do skuteczności tej reakcji w przeciwdziałaniu szkodliwości stresu.

Profesor Benson jest laureatem wielu nagród, także międzynarodowych i prowadzi bardzo szeroko zakrojoną i ożywioną działalność jako wykładowca, na temat medycyny psycho-somatycznej i prac instytutu, który założył. Często pojawia się w telewizji, gazetach i czasopismach jako ekspert. Z kolei badania prowadzone przez Bensona odbywają się w laboratorium, w klinice, ale także w trakcie azjatyckich wypraw terenowych.

Herbert Benson uczestniczył w dialogu, jaki

toczył się na Harvardzie w marcu 1991 roku, w ramach rozmów pomiędzy naukowcami a buddystami, zainicjowanych przez XIV Dalajlamę i zorganizowanych przez Mind & Life Institute.

Można powiedzieć, że Benson zapoczątkował rozwój medycyny umysł/ciało, koncentrując się na stresie i reakcji relaksacyjnej w medycynie. W jego badaniach umysł i ciało są jednolitym systemem. W redukcji stresu, według Bensona, znaczącą rolę może odegrać praca z umysłem, jego wyciszenie i oczyszczenie przez medytację. Do dziś prowadzi Benson pionierskie badania w dziedzinie medycyny psychosomatycznej.

REAKCJA RELAKSACYJNA WEDŁUG HERBERTA BENSONA

W Polsce ani postać Herberta Bensona, ani jego działalność, ani jego myśl, czy też żadna z jego książek nie jest znana i dostępna. Dlatego pozwolę sobie wyczerpująco omówić pierwszą pozycję z jego bibliografii, tzn. pracę pt. „*Reakcja relaksacyjna*”, która po raz pierwszy została opublikowana w roku 1975.

Książka ta, pomimo swojego popularyzatorskiego charakteru, stanowi punkt wyjścia do dalszych badań, poszukiwań, a także działalności Herberta Bensona. Jest ona w całości poświęcona wprowadzeniu i ugruntowaniu pojęcia reakcji relaksacyjnej i ukazaniu jej jako syntezy ostatnich badań naukowych z prastarymi pismami i prądami filozoficznymi Dalekiego Wschodu, które od dawna zalecają i opisują istnienie i dobroczynne skutki relaksacji organizmu ludzkiego. Benson czerpie z tej tradycji, ale także silnie zakorzenia swoje rozważania w najnowszych badaniach naukowych.

Ponieważ wszyscy jesteśmy ofiarami stresu, Benson proponuje przyjrzenie się jego mechanizmom fizjologicznym, a także pragnie wprowadzić nas w proste, psychologiczne techniki poprawy naszego fizycznego i men-



talnego samopoczucia. Ze względu na to, iż jest kardiologiem, szczególnie niepokoi go nasilenie takich schorzeń, jak nadciśnienie i inne choroby układu krążenia, których powszechność określa mianem ukrytej epidemii. Za ten stan rzeczy Benson obwinia wszechobecny i nasilający się wraz z postępem cywilizacyjnym stres.

Ponieważ w sytuacjach związanych z zagrożeniem, ale także w zetknięciu z wymaganiami szybkiej adaptacji, organizmy żywe reagują w sposób opisany już w 1920 roku przez Waltera Bradforda Canzona jako mechanizm „walczyć lub uciekać” (inaczej „walka/ucieczka”), Benson proponuje ludziom świadome wyzwalanie reakcji przeciwstawnej, która uśmierzy pobudzenie i nadreaktywność spowodowane stresem, a którą nazywa REAKCJĄ RELAKSACYJNĄ.

W wyniku uruchomienia reakcji stresowej, pierwszym obserwowanym objawem jest

wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Jest to bardzo niebezpieczne zjawisko, bo gdy często się powtarza, prowadzi do licznych komplikacji, takich jak arterioskleroza i związane z nią schorzenia, czyli ataki serca i udary. Przy arteriosklerozie szczególnie narażone są serce, mózg i nerki. Zależności te są dobrze udokumentowane naukowo i stale badane.

Jeśli chodzi o nadciśnienie, to w 90-ciu do 95-ciu procentach przypadków nie jesteśmy w stanie podać jego przyczyny. Dlatego uważa się, że zasadniczym czynnikiem jest stres związany z codziennym życiem.

Według Bensona stres to efekt konieczności behawioralnego przystosowywania się do zmiennych warunków środowiska, takich jak szybkie zmiany kulturowe, urbanizacja i migracje, mobilność socjoekonomiczna, niepewność w najbliższym otoczeniu.

Dzisiaj po wielu latach badań wiadomo na przy-



kład, że wysokie ciśnienie związane jest z przystosowaniem do życia w mieście. Uważa się także, że istnieje pewien typ osobowości powściągającej okazywanie emocji, który łatwiej zapada na nadciśnienie.

Jeszcze powróćmy do reakcji „walka-ucieczka”, czyli do sytuacji, w której organizm jest pobudzony albo do konfrontacji, albo do biegu. Zachodzą w nim wtedy zmiany na poziomie fizjologicznym, takie jak wzrost ciśnienia krwi, zwiększona częstość uderzeń serca, zwiększona częstość oddechu, zwiększony poziom spalania i metabolizmu, znaczący wzrost napływu krwi do mięśni rąk i nóg. Chroniczne wywoływanie reakcji walka-ucieczka początkowo prowadzi do przejściowych wzrostów ciśnienia, ale z czasem te stany przejściowego wzrostu ciśnienia przechodzą w stan stały. W organizmie stabilizuje się w ten sposób wysoki poziom ciśnienia krwi. Dziś uważa się, że za reakcję „walka-ucieczka” odpowiada obszar mózgu zwany podwzgórzem i część sympatyczna autonomicznego układu nerwowego (niekontrolowana przez świadomość). Jednakże autor twierdzi, że **nadaktywność sympatycznego układu nerwowego można uśmierzyć i wyciszyć za pomocą wzbudzenia reakcji, którą nazywa relaksacyjną.**

W trakcie swych wczesnych badań, w drugiej połowie lat 60-tych, Benson nakłaniał ochotników z wysokim ciśnieniem do monitorowania go i wpływania na jego wartość, podłączając ich do aparatury kontrolnej, na której mogli sprawdzić aktualne parametry poziomu swojego ciśnienia. Gdy ich potem pytał, w jaki sposób uzyskiwali zmniejszenie wartości ciśnienia, odpowiadali, że polegało to na wzbudzaniu przyjemnych, relaksujących myśli. A więc nie tylko udowodniono w ten sposób możliwość wpływania na zachowanie sympatycznej (pozaświadomej) części układu nerwowego, co zresztą potwierdzało wcześniejsze rezultaty badań innych uczonych, ale także zrozumiano, że nawet bez angażowania całej aparatury kontrolnej, próba

opanowania nadciśnienia może się powieść, skoro zależy ono od stanu umysłu.

Podczas tych badań do laboratorium w Harvard Medical School zgłosiła się grupa osób praktykujących Transcendentalną Medytację (TM). Byli oni przekonani, że mogą obniżać swoje wartości ciśnienia krwi w trakcie sesji TM. Początkowo im odmawiano, ale w końcu zdecydowano, by przeprowadzić odpowiednie badania, bo jak pisze Benson : „niewiele było do stracenia, za to potencjalne zyski - ogromne”. Medytacja Transcendentalna opiera się na bardzo prostej technice powtarzania słowa, dźwięku lub zdania, czyli mantry. Celem tego powtarzania jest eliminowanie rozpraszających myśli i uspokojenie umysłu. Badani siedzieli na krzesłach, byli podłączeni do aparatury pomiarowej. Sesja badawcza polegała na tym, że najpierw przez 20 minut trwali w spokoju, potem przez 20 minut medytowali, a następnie przez kolejnych 20 minut znów siedzieli spokojnie, nie podejmując żadnej aktywności wewnętrznej.

Eksperymenty wykazały, że podczas medytacji następował znaczący spadek zużycia tlenu, co oznacza także zmniejszenie tempa metabolizmu. Spadek ten był nawet większy od tego, co obserwowano we śnie. Z pomocą elektroencefalografu zbadano także, że w trakcie medytacji pojawiały się fale alpha – czyli spowolnione fale mózgowe, nie zawsze występujące we śnie. Obserwowano także znaczący spadek zawartego w krwi mleczanu, inaczej laktamu, czyli pochodnej kwasu mlekowego, który jest produktem metabolizmu mięśni szkieletowych i którego podwyższony poziom przyczynia się do występowania ataków lękowych. Co więcej, obniżony poziom mleczanu utrzymywał się także w okresie kontrolnym po zakończeniu medytacji. Spadała także częstość uderzeń serca i zwalniała częstość oddechu. Wszystkie osoby z pewną praktyką medytacyjną charakteryzowały się niskim ciśnieniem krwi. Należało zbadać, czy osoby z nadciśnieniem mogą dzięki praktyce medytacji obniżyć jego poziom. Oczywiście i te poszukiwania zakończyły się sukcesem.



WYWOŁYWANIE REAKCJI RELAKSACYJNEJ

Wyniki badań zapoczątkowanych przez Bena-sona były bardzo pomyślne i przemawiały za szerokim stosowaniem medytacji w walce ze stresem, w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych, a także w ich leczeniu. Dlatego Benson i jego zespół opracowali specjalną technikę wzbudzania reakcji relaksacyjnej. Odwołali się przy tym do wielowiekowej tradycji medytacyjnej zarówno Wschodu jak i Zachodu, a bezpośrednio do metody Medytacji Transcendentalnej.

Benson przez całe życie pozostał wierny przekonaniu, że nie tylko różne terapie zawierają w sobie techniki i usiłowania prowadzące do wywoływania relaksacji, ale że podobne sposoby postępowania stanowiły jądro poważnych nurtów religijnych i kulturowych, towarzyszących człowiekowi poprzez wszystkie wieki. Można powiedzieć, że były one przeżywane w najsilniejszym napięciu i zarazem opisywane przez wszystkie zachodnie i wschodnie nurty mistyczne, z których dają się odczytać pewne uniwersalne impulsy ludzkiej świadomości. Na poparcie tej tezy Benson mógł przytoczyć mnogość przykładów, zatraćając o buddyzm, tradycję chrześcijańską, judaistyczną, taoistyczną, czy szamanizm, wszędzie znajdując potwierdzenie dobroczynnego wpływu medytacji na jakość życia medytujących. Zależało mu jednak na stworzeniu uniwersalnego narzędzia, czy raczej postępowania terapeutycznego, a właściwie leczniczego. Dlatego dostrzegł, że niezależnie od tradycji i nurtu religijnego, medytacja zawsze wydaje się zawierać cztery podstawowe elementy :

1. spokojne otoczenie;
2. obiekt koncentracji wewnętrznej lub zewnętrznej;
3. podejście pasywne, pozwalające swobodnie przepływać i przemijać pojawiającym się w trakcie medytacji myślom, obrazom, uczuciom;
4. wygodna pozycja, najczęściej siedząca, aby wykluczyć zasypianie.



Na tych czterech uniwersalnych cechach każdej medytacji będzie później opierał Benson swą metodę wywoływania reakcji relaksacyjnej i proponuje skoncentrowanie się właśnie na tych elementach. Ze względu na ich kluczowe znaczenie, przywołamy je ponownie, starając się omówić je nieco dokładniej:

1. **spokojne otoczenie** – na przykład jakieś pogrążone w ciszy i spokoju pomieszczenie, które nie rozpraszałoby niczyjej uwagi;
2. **obiekt koncentracji** – stały bodziec, np. jakiś dźwięk, słowo, zdanie, które przerywałoby logiczny, skierowany na zewnątrz i rozpraszający ciąg myśli. Zadaniu temu sprzyjałoby także stałe powtarzanie wybranego słowa lub zdania (czyli mantrowanie), które uspokajałoby umysł i nie dopuszczało napływu myśli. Oczywiście powinny pozostawać zamknięte, a oddech swobodny i naturalny;
3. **pasywne podejście** – to znaczy nie przejmowanie się ewentualnymi zakłóceniami w medytacji, polegającymi na pojawianiu się niechcianych myśli, co jest naturalnym zjawiskiem towarzyszącym próbom wewnętrznego wyciszenia. Czynnikiem pasywnego podejścia uważa Benson za niebywale istotny w całym procesie wywoływania reakcji relaksacyjnej. Zaleca podejście pełne swobody i przyzwolenia, a następnie ponowne koncentrowanie się na powtarzanych słowach i zdaniach;
4. **wygodna pozycja ciała** – tak, aby osiągnąć rozluźnienie mięśni.

W zasadzie wskazana jest pozycja siedząca, lecz możliwa byłaby także półleżąca, przy założeniu, że osoba medytująca powstrzyma się przed zasypianiem. Chociaż Benson sformułował cztery proste zasady wywoływania reakcji relaksacyjnej, to nie upierał się, że jest to jedyny sposób aby ją osiągnąć. Wiedział, że chodzi o mniej więcej dwudziestominutowe wyciszenie umysłu, połączone z pewnym sprzyjającym mu rozluźnieniem ciała.

A oto opis techniki, którą sam posługiwał się w Beth Israel Hospital w Bostonie, w celu uzyskania obniżenia ciśnienia krwi pacjentów:

1. Usiądź wygodnie i zachowuj spokój;
2. Zamknij oczy;
3. Głęboko rozluźnij mięśnie zaczynając od stóp, a kończąc na twarzy. Utrzymuj stan rozluźnienia;
4. Oddychaj przez nos. Koncentruj się na oddechu i bądź jego świadom. Kiedy wydychasz wypowiadaj do siebie w milczeniu słowo „raz”. Oddychaj spokojnie i naturalnie;
5. Kontynuuj od 10 do 20 minut. Możesz otworzyć oczy by skontrolować czas, ale nie używaj budzika. Kiedy skończysz, siedź spokojnie przez kilka minut, najpierw z zamkniętymi oczami, a potem z otwartymi. Nie wstawaj przez kilka minut;
6. Nie zastanawiaj się i nie zamartwiasz, czy udało ci się osiągnąć głęboki poziom relaksacji. Zachowuj podejście pasywne i pozwól reakcji relaksacyjnej przebiegać w sposób spontaniczny. Przy pojawianiu się myśli rozpraszających, nie zwracaj na nie uwagi i staraj się powrócić do rytmicznego powtarzania „raz”. Z czasem będzie ci coraz łatwiej. Powinieneś ćwiczyć raz lub dwa razy dziennie, ale po upływie dwóch godzin od każdego posiłku, by uniknąć wpływu procesu trawienia na wywołanie reakcji relaksacyjnej.

W trakcie trwania reakcji relaksacyjnej większość ludzi odczuwa przyjemne uspokojenie, wyciszenie i rozluźnienie. Niewielka liczba osób ma nawet doznania ekstatyczne. Czasami odczuwa się przyjemne odświeżenie i błogostan. Są też tacy, którzy na poziomie subiektywnym nie odnotowują znaczących zmian. Po to, by wprowadzić się w stan relaksacji nie trzeba spełniać żadnych zewnętrznych wymogów, bo każdy z nas posiada wystarczającą zdolność, aby jej doświadczyć.

Wobec nieustającego stresu cywilizacyjnego i życiowego Benson zalecał codzienne, stałe, około dwudziestominutowe praktykowanie wzbudzania reakcji relaksacyjnej. Uważał, że pomoże to w lepszym radzeniu sobie z chorobowymi reakcjami organizmu, poprzez obniżanie poziomu pobudzenia sympatycznego układu nerwowego. Co więcej, zdawał sobie

sprawę z efektów ubocznych, które polegały na ogólnym uspokojeniu, wyciszeniu, przyprawie energii i pobudzeniu satysfakcji z korzystnego oddziaływania na siebie samego i lepszego radzenia sobie w trudnych, stresujących sytuacjach. Znał jednak zasadę, że warunkiem utrzymania tych pozytywnych efektów było regularne, codzienne praktykowanie wyciszenia jako przeciwwagi do nieustającej gonitwy, hałasu, nadmiernych wymagań.

Nowość podejścia Bensona polegała na tym, że zaproponował, aby wzbudzanie reakcji relaksacyjnej potraktować nie jako praktykę religijną, mistyczną, czy poprawiającą samopoczucie terapię o znaczeniu psychologicznym, ale jako znaczące narzędzie medyczne i kliniczne. Specyfika stosowania reakcji relaksacyjnej polegała na tym, że nie wystarczało jednokrotne zastosowanie tej metody, ale wymagała ona regularnego powtarzania, dlatego badania prowadzone przez Bensona dotyczyły co najmniej sześciotygodniowych okresów pracy z pacjentami.

W trakcie swych badań Benson odkrył, że wzbudzanie reakcji relaksacyjnej w takim okresie czasu nie leczy stanów podwyższonego ciśnienia, ale stabilizuje je na niższym poziomie, który to proces może ulec odwróceniu przy zarzuceniu regularnego wyciszenia umysłu. **Znalazł tym samym medyczne uzasadnienie dla stałości praktyki medytacyjnej w zastosowaniach klinicznych.** Poza tym stwierdzono ponad wszelką wątpliwość, że metoda relaksacyjna nie niesie ze sobą żadnych negatywnych skutków ubocznych, co uważano za jej ogromną zaletę w porównaniu ze sposobami farmakologicznymi. A jednak Benson nie uważał, że wynalazł panaceum, raczej zalecał swoją metodę w przypadkach niewielkiego nadciśnienia i pozostawanie pod stałą opieką lekarską w trakcie kuracji. Uważał też jednak, że reakcja relaksacyjna jest świetną metodą prewencyjną i może bardzo wspomagać profilaktykę naczyniowych chorób cywilizacyjnych.



Jako następny obszar działania widział Benson zastosowanie swoich technik relaksacyjnych w zakresie redukcji nadużywania narkotyków. Przeprowadzono odpowiednie badania i wykazano, że po sześciomiesięcznym okresie praktykowania medytacji transcendentalnej liczba nadużywających zmniejszyła się o 40 %, a po roku medytacji o 60%. To samo dotyczyło także nadużywania niktyny.



INSTYTUT MEDYCYNY UMYŚL/CIAŁO BENSONA–HENRY’EGO (BHI)

Herbert Benson szacował, że od 60-ciu do 90-ciu % wizyt u lekarza jest wywołanych schorzeniami spowodowanymi przez stres. Dlatego obok „nurtu” farmaceutycznego i chirurgicznego, w medycynie współczesnej postulował wprowadzenie trzeciej gałęzi, opartej na podejściu umysł/ciało i uważał, że zarówno medycyna psychosomatyczna jak i własna praca pacjentów z nią związana są żywotnymi składowymi efektywnej opieki lekarskiej. Dlatego w połowie lat 80-tych XX wieku powstał Instytut Medycyny Umysł/Ciało Benson-Henry’ego. Działa on w ramach Szpitala Ogólnego Massachusetts i jest światowym liderem w studiach, badaniach i praktyce klinicznej, dotyczącej medycyny umysł/ciało. Świadczy usługi medyczne, prowadzi szkolenia dla profesjonalistów ochrony zdrowia, programy dla szkół i korporacji, zajmuje się zdrowiem kobiet. Jest instytucją nie nastawioną na zysk, o charakterze naukowym i edukacyjnym, skoncentrowaną na badaniach, nauczaniu i klinicznym stosowaniu osiągnięć medycyny umysł/ciało i jej włączenia w cały obszar opieki zdrowotnej. Odbywa się to dzięki naukowej dokumentacji i poszerzaniu rozumienia medycyny umysł/ciało, poprzez badania i rozszerzanie podstawowej wiedzy o reakcji relaksacyjnej i jej zastosowaniach klinicznych. Punktem wyjścia jest fakt, że oddziaływania umysł/ciało mogą być w pewnym zakresie mierzone naukowo, a badania dążą do pogłębionego zrozumienia, w jaki sposób się to odbywa, poprzez badania nad

stressem, reakcją relaksacyjną i innymi oddziaływaniami umysł/ciało, a także systemami przekonań i wiary. Działalność naukowa obejmuje podstawowe badania na poziomie molekularnym, komórkowym i tkankowym, studia kliniczne w dziedzinach podstawowej opieki, kardiologii, neurologii, onkologii, chirurgii i ginekologii, a także studia nad wymiarem behawioralnym, psychospołecznym i duchowym. Działem badań kieruje sam Herbert Benson.



Następnym obszarem działalności jest zapewnianie leczenia pacjentom z chorobami spowodowanymi stresem w ramach Centrum Zdrowia i Wellness, którego programy opierają się na opublikowanych naukowych i klinicznych badaniach, ukazujących efektywność oddziaływania reakcji relaksacyjnej i podejścia umysł/ciało. Programy te mają uzupełniać każde konwencjonalne medyczne leczenie. Centrum Zdrowia i Wellness oferuje następujące, tygodniowe programy medyczne jako terapię indywidualną i należy zaznaczyć, że są one na ogół finansowane przez ubezpieczycieli.

1. Program Zdrowotny Serca – by poprawić stan pracy serca u pacjentów z nadciśnieniem, zaburzeniami lipidowymi, cukrzycą, arytmiami, wadami serca.

2. Podstawowe programy umysł/ciało i redukcji objawów stresowych – by pomóc ludziom opanować ogólnie stresujące dolegliwości, takie jak ból, bezsenność, astma, alergie, zaburzenia gastryczne, choroby autoagresywne, niepokój i depresja.

3. Program umysł/ciało przeciw bezpłodności – by usunąć rozpacz i zwiększyć zdolność do zapłodnienia.

4. Program umysł/ciało dla perimenopauzy i menopauzy – by zmniejszyć uderzenia gorąca, bezsenność i inne symptomy, a także wzmocnić ogólny stan zdrowia w połowie życia.

5. Program umysł/ciało dla chorych na raka – by opanować uboczne efekty chemioterapii i radioterapii i po to by zredukować objawy fizyczne związane z rakiem.

6. Program Opanowywanie Chronicznego Bólu – dla ludzi z zespołem chronicznego zmęczenia, fibromyalią i innymi schorzeniami bólowymi.

Każdy program odbywa się w postaci dwu- lub trzygodzinnych sesji, obejmujących wykład, ćwiczenia praktyczne i wsparcie grupowe. W ramach BHI istnieje także Centrum Treningu w Medycynie Umysł/Ciało. Naucza się tam studentów medycyny, a także trenuje lekarzy i profesjonalistów, jak włączać oddziaływania umysł/ciało w ich pracę. W ostatnim czasie odbywa się to w postaci kursów dotyczących klinicznego treningu w medycynie umysł/ciało, treningu umysł/ciało w psychologii pozytywnej, kursu nazwanego „Jeden dzień z medycyną umysł/ciało”, a także warsztatu „Duchowość i uzdrawianie w medycynie”. Ponadto Instytut sprzyja wprowadzaniu programów klinicznych i badawczych w instytucjach ochrony zdrowia, także poprzez dokładne naśladowanie BHI, łącznie z używaniem nazwy Instytutu BHI. W Instytucie powołano także Inicjatywę Edukacyjną, w celu nauczania studentów i nauczycieli umiejętności opanowywania stresu i relaksacji. W ramach Centrum Zdrowia Korporacyjnego doskonalili się stan zdrowia i produktywność amerykańskiej klasy pracującej. W

ciągu ponad 25-ciu lat Benson i jego koledzy leczyli tysiące chorych ludzi z powodu problemów, wobec których konwencjonalna praktyka medyczna była bezradna. W Instytucie Bensona pacjenci są poddawani kombinacji technik relaksacyjnych, właściwemu odżywianiu i ćwiczeniom, przemodelowywaniu negatywnych wzorców myślowych w powiązaniu z przekonaniami pacjenta. Kliniczne studia, prowadzone całymi latami, wykazały efektywność tych interwencji w szerokim za-



kresie problemów medycznych, spowodowanych przez stres. Obecnie rocznie przyjmuje się ponad 9000 pacjentów zarówno w BHI w Bostonie, jak i w jego filiach. Wśród chorób, które poddaje się leczeniu w BHI wymienić można: alergie, anginę, niepokój, artretyzm, astmę, bóle pleców, rak, zespół cieśni nadgarstka, bóle w piersiach, syndrom przewlekłego zmęczenia, bóle chroniczne, depresję, cukrzycę, fibromyalię, migrenę i bóle głowy, wady serca, nadciśnienie, zespół jelita drażliwego i inne dolegliwości gastryczne, bezpłodność, bezsenność i zaburzenia snu, bóle stawów, toczeń i inne choroby autoimmunologiczne, napięcia mięśni, palpacje i arytmie, perimenopauzę i menopauzę, egzemy i problemy skórne, urywany oddech, szumy w uszach, bóle stawu skroniowo-żuchwowego.



Instytut BHI wypracował naukowe dowody na to, że reakcja relaksacyjna jest efektywnym narzędziem medycznym i nadal prowadzi liczne badania w tym kierunku, a także w obszarze zastosowań klinicznych.



HERBERT BENSON – AKTYWNY NAUKOWIEC I POPULARYZATOR

Oprócz prowadzenia intensywnych badań naukowych, które zaowocowały ponad 175-ciomą publikacjami, Herbert Benson zawsze usiłował przedstawić swe idee, dokonania i zachęty w formie popularnej. Udzielał się w mediach, a poza tym jest autorem (choć najczęściej współ-autorem) kilkunastu książek, często o charakterze poradnikowym. Niektóre z tych książek stały się bestsellerami, jak choćby jego pierwsza „*Reakcja relaksacyjna*”, stanowiąca podstawę niniejszej pracy.

Przytaczam (dla przykładu) kilkanaście angielskich tytułów, czasami opatrzonych skróconym omówieniem, ze względu na całkowity brak tych książek na polskim rynku wydawniczym.

- „*The Relaxation Response*” - po raz pierwszy ukazała się w roku 1975 i została szczegółowo omówiona w niniejszej pracy;

- „*The Mind/Body Effect*” - pochodzi z roku 1979;

- „*Beyond the Relaxation Response*” - z roku 1984 - porusza zagadnienie czynnika wiary i granic badań naukowych, opisuje wrażenia z pobytu w Himalajach i badań tamtejszych medytujących mnichów buddyjskich, w końcu staje się praktycznym przewodnikiem w osiągnięciu zdrowia i dobrobytu fizycznego i psychicznego;

- „*Your Maximum Mind*” - z roku 1987;

- „*The Wellness Book*” - wydana w roku 1992, traktuje o połączeniu umysł/ciało, proponuje odpowiednie ćwiczenia, traktuje o odżywianiu, zajmuje się nauką opanowywania stresu i walką z różnymi schorzeniami, bezsennością, rakiem, chorobami serca, itp. Jest adresowana do tych, którzy nie mogą uczestniczyć w programach oferowanych przez Instytut BHI;

- „*Timeless healing: the Power and Biology of Belief*” - pochodzi z roku 1996 i traktuje o nowoczesnej koncepcji zdrowia, naturze wiary, kryzysie duchowym w medycynie, także o reakcji relaksacyjnej, doświadczeniach duchowych, leczniczej mocy wiary, medycynie optymalnej. Autorowi chodzi o ukazanie potęgi umysłu w pokonywaniu chorób. Jest to bardzo inspirujące studium połączenia umysł/ciało.

- „*The Relaxation Response*” - wydanie uaktualnione i rozszerzone, w związku z 25-tą rocznicą pierwszego wydania tej książki - rok 2000;

- „*The Breakout Principle*” - z roku 2003, w podtytule proponuje aktywację naturalnych mechanizmów maksymalizujących kreatywność, wyczyn sportowy, produktywność i osobiste dobre zdrowie i samopoczucie, a tym samym prezentuje ugruntowaną naukową ścieżkę ku samo-transformacji;

- „*Mind over Menopause*” - z roku 2004, zawiera kompletny program opanowywania objawów menopauzy, napisany bardzo jasno i optymistycznie;

- „*Mind your Hart*” - także z roku 2004 - stanowi przewodnik po życiu ze zdrowym sercem i bazuje na programie Zdrowia Serca, wypracowanym w BHI;

- „*The Harvard Medical School Guide to Lowering your Blood Pressure*” koncentruje się na walce z podwyższonym ciśnieniem poprzez sprawdzony program, na który składają się dieta, ćwiczenia i odpowiednio stosowana reakcja relaksacyjna. Można jeszcze wymienić następujące tytuły poradników: „*Say good night to insomnia*”, „*Minding the body, mending the mind*”, a także książkę „*Healing through prayer*” o znaczeniu aktywnego życia duchowego w procesie leczenia.

Widzimy więc, że dzięki swoim książkom Herbert Benson kontynuuje szeroką akcję uświadamiającą i popularyzatorską. Są one napisane w prosty sposób, choć autor nie stroni od opisywania procesów fizjologicznych, leczniczych, a nawet prowadzonych przez siebie w tej dziedzinie badań. Benson

i współautorzy koncentrują się głównie na zastosowaniu pracy z umysłem w procesie leczenia i uzdrawiania różnych schorzeń i dolegliwości, choć nie tylko. Interesuje ich także ogólnie pojęty dobrostan i pełnia sił fizycznych i psychicznych. Powstały więc klasyczne poradniki w jakże niezwyklej i nowoczesnej dziedzinie. Dzięki temu w świecie anglojęzycznym stają się one best-sellerami. Niestety w Polsce są jeszcze zupełnie nieznane.

PODSUMOWANIE

W przypadku Herberta Bensona mamy do czynienia z pionierską pracą na polu medycyny umysł/ciało. Benson wyszedł od określenia reakcji relaksacyjnej i na tej podstawie stworzył stosunkowo prosty system wyciszenia wewnętrznego i stymulowania organizmu do uzdrowienia. W odróżnieniu od innych zachodnich klasyków relaksacji, takich jak Schultz czy Jacobson, nie kładł głównego nacisku na rozluźnianie aparatu mięśniowego, bo odwoływał się do zapanowania nad umysłem jako naczelnym regulatorem stanów ciała i psychiki. Przez całe życie prowadził ożywioną działalność naukową, praktyczną i popularyzatorską, bo stosunkowo wcześniej przekonał się do stosowania metod pracy wewnętrznej w walce ze stresem. Udało mu się to dzięki prowadzeniu własnych badań i doświadczeń.

Benson zawsze był mocno osadzony w naukowym i racjonalnym paradygmacie, przez co starannie obiektywizował swoje osiągnięcia i wypracowywał odpowiednią metodykę, która pozwoli na powtarzalność, kontynuację i rozwój obszaru, który zapoczątkował.

Henry Benson należy także do osób, które nie ustawały w medialnej agitacji na rzecz medycyny umysł/ciało. Przeprowadził w związku z tym wiele wykładów, często pojawiał się w prasie i telewizji. Za swą działalność na polu łączenia medycyny z praktykami religijnymi, Wschodu z Zachodem, umysłu z ciałem i wiary z nauką doczekał się wielu nagród w

kraju i zagranicą. W Polsce jest zupełnie nieznany, co gorsza, także dziedzina medycyny, którą reprezentuje, u nas w zasadzie nie istnieje. Można więc tylko wyrazić nadzieję, że ten stan rzeczy ulegnie jednak zmianie.

LITERATURA WYKORZYSTANA :

1. Wolsko P.M. et al. : *Use of mind-body medical therapies*. J Gen Intern Med. Vol. 19, nr 1 (2004), s. 43-50
2. Benson H. : *The relaxation response*. New York 1975
3. Benson H. : *Beyond the relaxation response*. London 1985
4. Dusek J.A et al. : *Association between oxygen consumption and nitric oxide production during the relaxation response*. Medical Science Monitor Vol. 12, nr 1 (2006), s. CR1-CR10
5. Lazar S. et al.: *Meditation experience is associated with increased cortical thickness*. Neuroreport Vol. 16, nr 17 (2005), s. 1893-1897
6. Haynes Anne : *Meditation and health – an annotated bibliography*. The Alert Collector, Vol. 44, nr 1 (2004), s. 18-25
7. Peng C-K. et al.: *Heart rate dynamics during three forms of meditation*. Intern J of Cardiology Vol. 95, nr 1 (2004), s. 19-27
8. Galvin J. et al. : *The relaxation response – reducing stress and improving cognition in healthy aging adults*. Complementary Therapies in Clinical Practice, Vol. 12, nr 3 (2006), s. 186-191
9. Benson H. et al.: *Study of the therapeutic effects of intercessory prayer (STEP) in cardiac bypass patients – a multicenter randomized trial of uncertainty and certainty of receiving intercessory prayer*.

(Ponadto korzystałam z wielu dostępnych stron internetowych poświęconych Herbertowi Bensonowi i pracom jego Instytutu, a przy okazji prezentowania dorobku wydawniczego Bensona, z zasobów księgarni internetowej amazon.com.)



mandala

jako wehikuł dla relaksacji

W osobie ludzkiej współistnieją dwie przeciwne tendencje - odśrodkowa i dośrodkowa. Pierwsza pcha nas na zewnątrz, poza nas samych, druga przymusza do powrotu do punktu centralnego, będącego sferą niezniszczalną.

G. Tucci, *Mandala*

15 marca 2008 r. w ramach zajęć dla studentów Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych, prowadzonych przy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, odbyły się czterogodzinne warsztaty wokół pracy z mandalą jako „wehikulem dla relaksacji”. W warsztatach uczestniczyło 18 osób.

Organizacja warsztatów

Pracę miała charakter warsztatowy i dotyczyła zarówno indywidualnego doświadczenia w zetknięciu z materiałem obrazu, jak i metodycznej strony prowadzenia tego rodzaju spot-

kań w ramach sesji relaksacyjnych. Warsztat adresowany był tylko do określonej grupy, mającej wcześniejsze doświadczenia z technikami relaksacji. Przede wszystkim do zainteresowanych studentów Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych oraz absolwentów tych studiów, pracujących w ramach Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”.

Tworzenie mandali jest specyficznym rodzajem pracy, toteż uczestnicy otrzymali wcześniej informacje o jej charakterze, który można w przybliżeniu określić jako rodzaj medytacji. Uczestnicy zaakceptowali warunki udziału, dotyczące przede wszystkim indywidualnej pracy z samym sobą, konieczność, ale też możliwość pozostawiania w skupieniu na sobie przez dłuższy okres czasu, w zupełnej ciszy. Warunkiem uczestnictwa w warsztatach było również wyrażenie zgody na prezentację końcowych wersji mandali w „Przestrzeni”.

Celem warsztatu było zapoznanie się uczestników z metodyką pracy wokół psychologicznej przestrzeni wewnętrznej, z wykorzystaniem relaksacji i wizualizacji oraz praktyczne próby graficznego uporządkowania (integracji) swojego świata wewnętrznego, z wykorzystaniem mandali.

Program warsztatu obejmował następujące etapy:

1. Wprowadzenie do pracy z wewnętrzną przestrzenią mandali;
2. Wyjaśnienie kolejności faz pracy z mandalą:
 - faza przygotowania do sesji;
 - faza określenia przestrzeni osobistej;
 - faza wyciszenia;
 - faza introspekcji;
 - faza tworzenia;
 - faza opisu: (tytuł, identyfikacja elementów, data, tytuł, etapy, kolory, kształty, liczby, czas koncentracji);
3. Malowanie własnej mandali;
4. Wstępna interpretacja mandali;
5. Rozmowa wokół pracy z mandalą.

Organizatorzy warsztatu przygotowali wszystkie materiały niezbędne do pracy, były to matryce przykładowych mandali pomagające w koncentracji, arkusze do malowania mandali, farby, pędzle i pojemniki z wodą. Warsztaty prowadzone były przez Lesława Kulmatyckiego, z pomocą Renaty M. Niemierowskiej.

Wprowadzenie do pracy z mandalą

Praca z mandalą znana jest od tysięcy lat w różnych kulturach. W pierwotnym znaczeniu kreślenie mandali miało charakter rytualny, mający na celu odrodzenie duchowe człowieka. Dlatego uczestnik rytu musiał wykazać się najwyższą uwagą i determinacją. Precyzja i skupienie to cechy, które były i są szczególnie istotne w tego rodzaju doświadczeniu, gdyż tworzona mandala staje się zewnętrznym instrumentem (wehikułem) medytacji.

Powstający obraz to tylko wizualna pomoc w osiągnięciu określonych stanów świadomościowych.

Słowo *mandala* w sanskrycie oznacza krąg, koło, centrum, wszechświat. Jest symbolicznym obrazem świata, harmonii i porządku sił kosmicznych. W aspekcie psychologiczno-duchowym mandala symbolizuje złożoność psychiki, w połączeniu z ciałem i światem zewnętrznym. Według jednego z najbardziej znanych badaczy mandali, Tucci'ego, figura *yantry* (trójkąta) nie różni się od mandali. Sens i zastosowanie obu są identyczne. Zarówno *yantra* jak i mandala może mieć charakter prowizoryczny, albo definitywny (Tucci, op. cit., s.61). Prowizoryczny polega na tymczasowości i ulotności – to zapis stanu, „tu i teraz”, zapis chwilowości. Definitywny polega na całościowym spojrzeniu, uobecniającym się w kontekście przyszłości, teraźniejszości, przeszłości. Jest w jakimś sensie



trwały, jest bowiem zapisem pewnej stałej, życiowej cechy lub tendencji. Tego rodzaju proces jest integralną częścią prawie każdej dalekowschodniej koncepcji filozoficznej. Tworzenie mandali z piasku, jako metafory przemijalności życia, znane jest zarówno w kulturze Indii, Tybetu jak i wśród amerykańskich Indian Navajo.

W Indiach mandale zostały odkryte dzięki (mającym długą i starannie przekazywaną tradycję) doświadczeniom introspekcji. W najwcześniejszych mandalach ukryte były świetliste punkty świadomości, kryjące się w

toobserwacji zmian, zachodzących podczas pracy nad sobą. Według Junga interpretacja wytworów powstałych w wyniku kontaktu z własnymi myślami, emocjami i intuicyjnymi odczuciami, daje możliwość nazwania i poznania tychże ukrytych, czy zasłoniętych myśli i odczuć. Zgodnie z teorią Junga, mandala ukazuje w sobie zarówno związki człowieka z całą ludzkością (element zbiorowy), jak i związki z przeżyciami indywidualnymi (element indywidualny). W jego psychologicznej koncepcji mandale pełnią rolę symbolu Jaźni. Samo malowanie czy tworzenie mandali jest drogą „ku całkowitości, kiedy na świat-



centrum koła, od którego promieniają władze psychiczne, jak to opisuje *Bryhadaranjaka-Upaniszada* (II, 5, 15). Indyjska mandala jest mikrokosmosem idealnej rzeczywistości, z którą człowiek próbuje się skontaktować, połączyć lub jej doświadczyć. Tybetańska tradycja pracy z mandalą to istotna część duchowego misterium, kontynuowanego do dnia dzisiejszego.

W buddyzmie tybetańskim mandale są rodzajem narzędzi medytacyjnych, które używane są w różnych formach: rzeźby, rysunku, malowidła, konstrukcji, czy obrazu tworzonego z piasku, lub malowanego na jedwabiu. Indianie Navajo również jako praktyczny wymiar trwających nawet kilka dni ceremonii, tworzą obrazy z piasku (*sandpaintings*).

Szwajcarski psychoanalityk Carl Gustav Jung, w swojej pracy „*Mandala. Symbolika człowieka doskonałego*”, pisze, że tworzenie mandali było konstruktywnym sposobem au-

to „*lo* *dzienne wydobywa się unikalność i indywidualność człowieka*”. Owo spontaniczne pojawianie się mandali nie tylko w wyniku świadomego tworzenia, ale też podczas wizualizacji, w snach, czy w kontakcie z rzeczywistością, jest według Junga przejawem realizowania się procesu indywiduacji, czyli procesu „ku scaleniu osobowości”:

„*Jaźń (...) jest jak monada, którą jestem ja i mój świat. Monada odwzorowuje tę monadę i koresponduje z mikrokosmiczną naturą psychiki*” - pisał Jung (za: Susanne Fincher, s. 33).

Jung zauważył, że kształty, formy i obrazy, które są naszym udziałem, ulegają zmianom i w jakimś sensie odzwierciedlają stan naszego umysłu: „*Każdego ranka robiłem w notatniku mały kolisty rysunek – mandalę – który zdawał się odbijać moją wewnętrzną sytuację*” – pisał Jung i przekonany był, że poprzez kreślone formy, kolory i linie, może być obser-

wowane to, co dotyczy naszej psychicznej przemiany. Koncepcje Junga były inspiracją dla Joan Kellogg, terapeutki współpracującej ze Stanisławem Grofem, z Esalem Institute. Według Kellogg człowiek współczesny potrzebuje ześrodkowania - czasu, który poświęcony jest skupieniu na wnętrzu. Czyni to po to, aby przy mnogości doświadczanych bodźców mieć miejsce i czas na niezbędny zabieg dystansowania się od tych bodźców, oraz aby móc zorientować się, co tak naprawdę warto i należy czynić w świecie zewnętrznym.



Na pierwszy rzut oka mandala może wydawać się czymś skomplikowanym i wymagającym specjalnej wiedzy. Okazuje się jednak, że gdy zaczynamy pracę, mandala staje się czymś naturalnym i prostym. Czasami spontanicznie sięgamy do własnych doświadczeń, gdyż każdy z nas jako dziecko w wieku przedszkolnym czynił to naturalnie, rysując na piasku, w zeszycie, czy układając kamyczki. Mandale były wówczas częścią spontanicznej zabawy. Dla dziecka harmonijnie ukształtowany mikroświat jest magiczny i ma wymiar zaczarowywania rzeczywistości. *„Fascynujący jest fakt, że mandale rysowane przez dzieci są replikami mandali tworzonych przez ludzi tysiące lat temu”* - pisała Susanne Fincher, w swojej pracy *„Kreatywna mandala”* (s. 35). Każde dziecko samo odkrywa swoje „koło”, swój „okrąg” - to coś staje się bardzo własnym i osobistym wynalazkiem. Dlatego też podejmując pracę nad swoją mandalą jako dorosła osoba, dobrze byłoby przypomnieć,

na czym polega spontaniczna zabawa towarzysząca prawdziwemu odkrywaniu świata i siebie w czasach dzieciństwa.

„Mandala jest Wszechświatem odbitym w jaźni” - pisał Tucci (s.63). Tworząc mandalę mamy różne drogi dochodzenia do jej ostatecznego kształtu i formy. Zakładając, że jakiś rodzaj ostatecznej wersji w ogóle istnieje.

Różne są drogi tworzenia mandali i jest to bardzo indywidualny wybór każdego z nas. Być może zaczynamy od zaznaczenia granicy, czy linii ograniczającej pole mandali,



tworzącej na początku procesu fizyczną i psychiczną przestrzeń. Być może zaczynamy od centrum, albo znaczącego fragmentu wokół środka mandali, łączącego się z energią lub silną emocją. Albo jeszcze inaczej: postępujemy tylko w jednym, określonym kierunku i relacja centrum do tego, co zewnętrzne, nie ma znaczenia. Najczęściej środek koła jest punktem najważniejszym, wewnętrznym i najbardziej osobistym, im dalej od środka, tym treści są bardziej publiczne i zewnętrzne.

Samodzielnie wykonana mandala jest rodzajem spotkania z samym sobą, a każda jest odzwierciedleniem tego, co akurat dzieje się w nas lub też jak postrzegamy siebie w danym momencie życia. W przestrzeni koła „zamykamy” swoje życie na ten moment, na czas tworzenia. Formy, linie, kolory, wydawać by się mogło - są przypadkowe, lecz z drugiej strony, dlaczego akurat takie, a nie inne? W tym kryje się znaczenie i symbolika, która nie zawsze jest dla nas oczywista i zrozumiała.

Bywa, że nawet po długim czasie nie jesteśmy w stanie jej wyjaśnić. W tym też leży siła mandali. Wyjaśnienia i tajemnice, oddalenia i przybliżenia to istota procesu, który ma charakter spiralny. Według Junga na proces rozwoju osobowości i jej scalania składają się powtarzające się powroty do centrum, do jaźni, ale też oddalenia od niej wprowadzające poczucie zagubienia.

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

Piśmiennictwo:

1. Cirlot J. E. *Słownik symboli*, Znak, Kraków, 2000
2. Cornell J., *The Mandala Healing Kit: Using Sacred Symbols for Spiritual and Emotional Healing*, Sounds True, Incorporated, New York, 2006
3. Fincher S. F., *Kreatywna mandala*, Wydawnictwo Ravi, Łódź 1994
4. Huyser A., *Mandala Workbook: For Inner Self-Discovery*, Binkey Kok, Rotterdam, Holland 2002
5. Jung C.G., *Mandala. Symbolika człowieka doskonałego*, Brama, Poznań 1993
6. Khanna M., *Yantra: The Tantric Symbol of Cosmic Unity*, Thames and Hudson, London 1979.
7. Krzak Z., *Mandala w pradziejach, Albo Albo Inspiracje Jungowskie*, Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia, 1998

8. Oster G., Gould P., *Rysunek w psychoterapii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000

9. Popek S., *Barwy i psychika*, UMCS, Lublin, 2003

10. Tucci G., *Mandala*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2002

Wstępne interpretacje przykładowych mandali powstałych podczas warsztatu

Interpretacji dokonano wyłącznie na podstawie obrazu mandali, nie była konsultowana z autorem, autor niczego nie sugerował w rozmowie. Dlatego też interpretacja twórcy mandali może być zupełnie inna. Jeśli autorzy zgodziliby się na pisemną interpretację własnych prac, byłoby to znakomitą uzupełnieniem tych przedstawionych poniżej. (Oczywiście ich konfrontacja byłaby możliwa w kolejnym numerze „Przestrzeni”).

Mandala 1.

Ta mandala złożona jest z kolistych i spiralnych form. Tego rodzaju forma może być symbolem oka, co wskazuje na związki z ego, ale też na kobiecość. Duże koło zbudowane jest z siedmiu mniejszych kół, co może oznaczać, że osoba ta dąży do wyzwolenia, ekspresji, albo do powstrzymania lub zatrzymania dla siebie jakichś aspektów swej osobowości. Z drugiej strony mandala sprawia wrażenie ażurowej i zwiewnej, co raczej wskazywałoby, iż osoba jest otwarta, ukierunkowana na zmiany i nowe doświadczenia. Obok kół, równie wyrazistą formą omawianej mandali jest spirala. Generalnie spirala wskazuje na tendencje poznania swego miejsca w całym wszechświecie oraz wyraża gotowość otwarcia na transcendentalne wymiary rzeczywistości. W tym wypadku spirala wyraźnie ukierunkowana jest ku centrum, symbolizuje ruch ku centrum, do siebie, do pełnego uświadomienia, na co wskazywałby ruch spirali zgodny z ruchem wskazówek zegara. Zagadkowe

jest samo centrum mandali. Z jednej strony formą przypomina ono zarodek, z drugiej nieokreśloną plamę w kolorze czerwonym (krew?). To jest też ten punkt mandali, który widziałbym jako „materiał” do przepracowania. W tym miejscu warto przejść do symboliki kolorystycznej. Generalnie czerwień jest symbolem życia i żywiołu ognia. Najczęściej kojarzona jest z krwią i aktywnością. Autorka pracy może mieć silną potrzebę transformacji energii w kierunku poznania siebie i wglądu. Biorąc pod uwagę symbolikę pozostałych kolorów, raczej czerwień centrum nie powinna być kojarzona z negatywnymi emocjami, czy cierpieniem (zranienie) lub dyskomfortem fizjologicznym (miesiączka). Dominującym kolorem jest fioletowy, który jest połączeniem energii i spokoju. Przy uwzględnieniu dominujących kształtów mandali, kolor ten potwierdza proces poszukiwania duchowego i osobistego wzrostu. Całe centrum wypełnione jest kolorem różowym, co wskazuje na emocje i zmysłowość. Oznaczać może zarówno czerpanie przyjemności ze swego ciała jak i nadmierne zaabsorbowanie, czy niepokój o nie. Są też fragmenty kolorów żółtego i pomarańczowego. Gdy kolor żółty pojawia się w mandalach, szczególnie w centralnej części, wskazuje to na siłę i energię w wytyczaniu sobie racjonalnych etapów i celów. Natomiast kolor pomarańczowy - na poczucie wartości i ambicję. Osoba taka jest asertywna, być może aż nadto (na granicy agresji) i ma poczucie swych korzeni, choć może się zmagać z konsekwencją działania i autodyscypliną. Centrum i zewnętrzna obręcz mandali są wyraźnie oddzielone jasną przestrzenią, w obrębie której bardzo delikatnie zaznaczone są trzy odrębne pierścienie. Najbardziej na zewnątrz widoczny jest szary, co może wskazywać na odcinanie się od niektórych uczuć, lub na poczucie winy z powodu „bycia sobą”. Pierścień środkowy jest nieregularnym okręgiem, złożonym z delikatnych linii i plam w kolorze fioletowym, co może wskazywać na dużą determinację bycia sobą w wymiarze transcendentnym. Pierścień najbardziej wewnętrzny złożony jest z 24 nie-

bieskich kropek, punktów (liczba całości), co może oznaczać harmonię i wyraźną potrzebę doświadczenia wglądu i zrozumienia aspektów nieświadomych. Ten ostatni to również pierścień okalający centrum, w kolorze różowym, pomarańczowym, żółtym i czerwonym. Ogień i woda, spokój i energia dość blisko, ale zarazem w bezpiecznej odległości. Dominującą liczbą jest siódemka. Liczba ta związana jest ściśle z mistyką. W omawianej mandali może oznaczać zakończenie pewnej fazy życia, projektu, przedsięwzięcia, lub realizacji czegoś ważnego, spełnienia. Siódemka wskazuje też na walkę między siłami kobiecymi i męskimi.

Mandala 2.

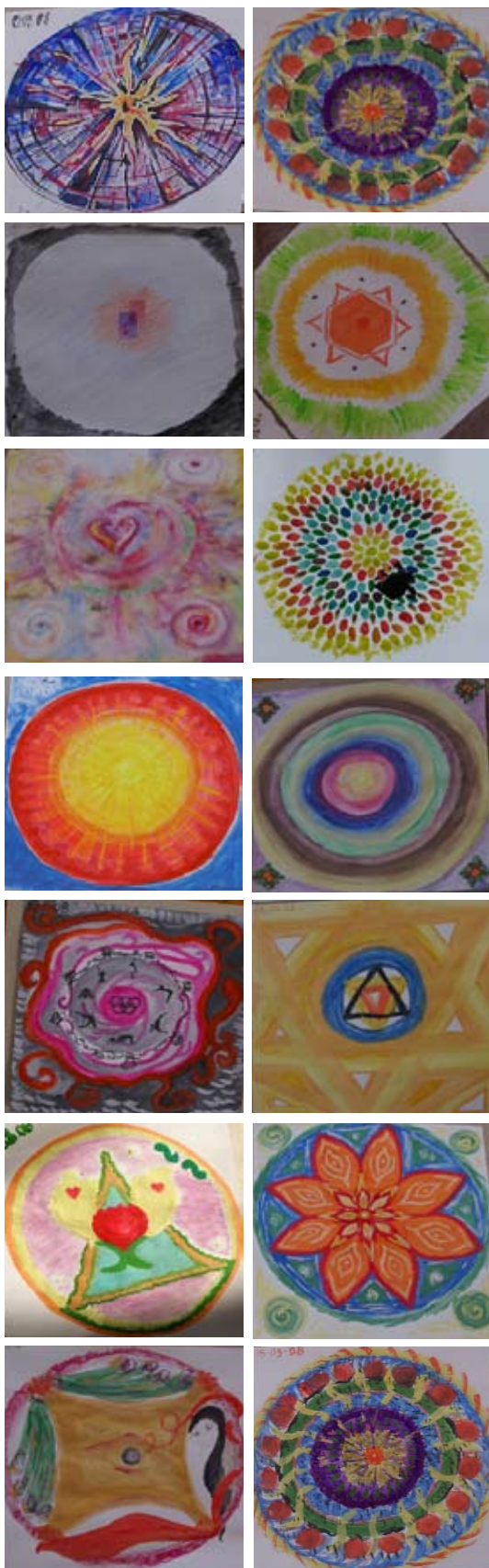
Bardzo spójna i zwarta w formie mandala przedstawia rozwinięty kwiat, jest to różyczakram o czterdziestu dziewięciu płatkach, z wyraźnie zaznaczonym centrum. Autorem mandali jest mocna osoba. Kształty płatków ściśle przylegają do siebie, niektóre są ledwo widoczne, inne eksponowane. Wszystkie tworzą harmonijną całość. Osoba ta jest niezwykle kreatywna i wewnętrznie bogata, bardziej niż to widać na zewnątrz. Kwiat symbolizuje ideę ciągłego odradzania się, same w sobie są naturalnymi mandalami. Tu dominującą rolę odgrywa kolor, który w tego rodzaju pracy wyraża najgłębsze myśli, intuicje, odczucia oraz określone doznania fizyczne i zmysłowe. Dominuje zdecydowanie barwa pomarańczowa o różnym walorze, która generalnie symbolizuje siłę, ambicję i dumę autora. Miejscami przechodzi w kolor rozbielony-pomarańczowy oraz w pomarańczowo-różowy, samo centrum jest wyraźnie różowe. Sugeruje to przepływ żeńskiej energii i wskazuje albo na świadomość dojrzałości seksualnej, albo - co jest mniej prawdopodobne, biorąc pod uwagę zwartość całości - na życzeniowo-romantyczne podejście do swej seksualności. Dwa płatki kwiatu położone bardzo blisko centrum są wyrażone kolorem niebieskim. Sam kolor sugeruje

tęsknotę za trwałymi wartościami, za ciszą i spokojem. Kolor ten wskazuje też na żywioł wody i aspekt nieświadomości. W wypadku tej mandali może być kojarzony z macierzyństwem i archetypem matki. Natomiast głębia i intensywność koloru wspomnianych dwóch płatków może wskazywać na bariery uniemożliwiające spełnienie, realizację czy zrozumienie siebie. Może też nawiązywać do konkretnego zdarzenia, czy straty. Tak bym to widział, szczególnie w odniesieniu do całości o jasnych, ciepłych barwach. Wydawałoby się, że te dwa płatki stanowią o centrum mandali i to one są najważniejsze. Gdybym miał sugerować kolejny etap pracy dla tej osoby, to zaproponowałbym skupienie się właśnie na tych dwóch płatkach. Z jednej strony praca w kierunku poczucia korzeni i tożsamości, z drugiej chęć pójścia swoją własną drogą, potrzeba sprzeciwu i utracenie zaufania do autorytetów. Dominującą liczbą tej mandali jest 49, liczba płatków. Czwórka to dla filozofów greckich symbol czterech podstawowych żywiołów, a dla Junga - symbol Jaźni. Dziewiątka natomiast w języku ezoterycznej kosmologii wskazuje na C-U-D (ciało-umysł-duch), czyli trzy plany bytu niezbędne do połączenia, aby doświadczyć prawdziwej natury Jaźni.

Mandala 3.

Mandala ta jest bardzo gęsta, złożona z nakładanych na siebie pierścieni-plam i linii, kół i ściąganych do środka. Poprzez spiralne formy mandala daje wrażenie ruchu. Ruch skierowany jest do centrum. Autorem jest osoba pełna energii i dynamizmu (mandala niejako rozsądza płaszczyznę przeznaczoną do malowania). Centrum jest białe, a na tle bieli widnieje schematycznie zarysowana granatem figura konia „stającego dęba” oraz zarys półksiężyca. To bez wątpienia są centralne elementy mandali. Postać konia jest dynamiczna, próbująca jakby „wyjść poza przypisane mu miejsce”. Generalnie koń symbolizuje aspekty młodości, mocy,

męskości i seksu, czasami nawet rozbuchanie pragnień. Tu pojawia się w związku ze sferą lunarną, co sugeruje przewodnictwo dusz w krainie śmierci. Na Dalekim Wschodzie koń był zwierzęciem dosiadanym przez Bogów oraz metaforą nierzadko destruktywnej siły instynktu, trudnej do okiełznania rozumem. Jung wskazuje na związki z matką i magiczną stroną naszej osobowości. Księżyc odmierza czas, fazy przemijania, ale też symbolizuje energią żeńską. W porównaniu z koniem, który jest wyraźnie „wypełniony” kolorem, księżyc jest tylko „obrysem księżyca”. Prawdopodobnie tu mógłby się rozpocząć kolejny etap pracy z mandalą. Granatowy kolor konia i granatowy obrys księżyca symbolizują proces osobistego rozwoju, etap poszukiwanie swoich ścieżek duchowych, ale też potrzebę znalezienia kontaktu ze sobą, innymi ludźmi, a nade wszystko potrzebę wsparcia. Biel centrum może symbolizować źródło uzdrowienia, bądź oświecenia. Również utratę energii lub chęć odrzucenia życia aktualnego na rzecz czegoś ponadrzeczywistego, czy niematerialnego. Gęsta sieć kolorowych linii wokół konia i księżyca stwarza poczucie bezpiecznego „gniazda”, ale też odgradzającego od świata zewnętrznego „plotu”. Taki sposób malowania wskazuje na osobę konkretną i pewną siebie. Dominują kolory jasne, słoneczne i optymistyczne, od bieli centrum poprzez pomarańczowy, rozbielony wewnętrzny pierścień, dalej pierścienie biało-żółte, różowo-białe, zielono-żółte, do najszerzego pierścienia pomarańczowego, z wyraźnymi przerywnikami linii granatowych, przypominającymi kolce. Jest więc wyraźne centrum, jest wyraźny koń i wyraźny księżyc. Na uwidocznionym tu etapie rozwoju osoby, która stworzyła tę mandalę, może zachodzić proces zatrzymania się w postawie egotycznej, czy wręcz regresji (rodzaj zakrętu życiowego), lub też proces początku budowania w swoim życiu zupełnie nowej jakości.



mandala 1



mandala 2



mandala 3

mandale powstałe podczas warsztatu

joga

dla przed- szkolaka

Ewa Moroch

„Opanowany umysł sprawia, że jesteśmy spokojni, rozluźnieni i szczęśliwi, a gdy nasz umysł jest niespokojny i nieopanowany, bez względu na to, jak doskonale będą towarzyszyć nam zewnętrzne warunki, i tak będą dręczyć nas lęki i zmartwienia”

Dalajlama

Miejsce z którego piszę, to miejsce z którego oczyma wyobraźni i doświadczeniem pracy z jogą sięgam do fantazji dziecka. Dlatego też program dziecięcej jogi jest przede wszystkim obrazem dziecięcego świata widzianego z perspektywy młodej adeptki jogi. Już Loic J. D. Wacquant pisał, że *niebezpieczeństwo obiektywizmu tkwi przede wszystkim w niemożności znalezienia zasady generującej prawidłowości, którym podlega grupa* [1]. Będąc jednocześnie uczestnikiem i kreatorem harmonizujących ćwiczeń uniknę ich reifikacji, tym samym ujmując w pełni praktykę zabawy dziecięcej. Wierzę, że scenariusze

stworzone przeze mnie staną się jedynie niewykorzystaną formą twórczości autora, ale pozwolą na lepszy rozwój wielu dzieci. Szczególna harmonia świata bajki i jogi może zostać w pełni zrozumiana tylko przez uczestnika tych dwóch form wyrazu relaksacji. I dlatego jako autor piszę z tego samego miejsca, z którego zaczynają swoją przygodę najmłodszy miłośnicy relaksacji. Ćwiczące bajkę dzieci umieszczają ją w konwencji asany, asana zaś staje się tym samym bajką. To ważne dla zrozumienia procesu zagłębiania się dziecka w ćwiczeniu, zarówno mentalnym jak i fizycznym. Uznanie wpływu czasu na umysł jest niezbędne, tak jak niezbędne jest przystosowanie przestrzeni do konstruowania ćwiczeń w jogowej bajce.

Joga - optymalnym przepływem dziecka

Dzieci, jak twierdzi Akong Tulku Riponcze, nie są ograniczone przez społeczeństwo w taki sposób, jak ludzie dorośli. Dziecko jest autentyczne, mówi prawdę, która zazwyczaj jest wyrazem tego, co się w nim dzieje. W sposób niezwykle wyraża swoją naturalną energię i kreatywność, jest otwarte, a uczenie się traktuje jak zabawę sprawiającą przyjemność. Zatem dzieciństwo jest doskonałym czasem na poznanie swojego ciała i duszy [2]. Joga oddziałuje na siłę, wytrzymałość i elastyczność, kształtuje prawidłową postawę ciała oraz nawyki oddechowe.

Joga pomaga zarówno w rozwoju zarówno tego, co jest wewnątrz dziecka, ale także rozjaśnia postrzeganie świata zewnętrznego. Pozytywne skutki uprawiania jogi są niezliczone, wynikają przede wszystkim z pielęgnacji silnego, zdrowego ciała i zharmonizowanego stanu umysłu, którego fundamentem jest poczucie wewnętrznego spokoju. Joga dla dzieci to również doskonały sposób do ukształtowania wysokiej motywacji osiągnięć, która kreowana na bazie zabawy i przygody, w sposób naturalny staje się elementem postaw dziecka [2]. Ponadto joga w towarzystwie innych dzieci stanowi ważną część procesu dorastania. Jest nie tylko źródłem radości, jaką

daje współegzystowanie z innymi dziećmi, ale również wywiera wpływ na kształtowanie się przyjaźni i tworzenie się silnych więzi, co korzystnie wpływa na przyszłe postawy i zachowania dziecka.

Jak twierdzą Mini Thapar i Neesha Singh [3], wraz z systematycznym treningiem jogi można zaobserwować wzrost zdolności koncentracji i poprawę w poczuciu równowagi u dziecka. Wynika to przede wszystkim z takich narzędzi jak *drishti* – stałe spojrzenie i kontrola oddechu (*pranajama*). Dziecko uczy się, że oddech jest jego niewidocznym przyjacielem. Wdech wznosi, wydech pozwala opadać. Oddech jest pomostem pomiędzy umysłem, a ciałem. Jest przypływem i odpływem, który uspokaja i pozwala się rozciągać ciału. Chcąc prawidłowo oddychać, dziecko uczy się zwiększać swoje siły vitalne, zachować prostą postawę ciała, a tym samym szanować oddech, jako niezbędny element życia.

Nierzadko zarzuca się osobom praktykującym jogę z dziećmi „działanie wbrew temu elementowi życia”, którym jest ekspresja i dynamika. Nic bardziej mylnego, niż utożsamianie jogi dla dzieci z brakiem ekspresyjności. Najlepszym tego dowodem jest tradycyjna praca z dziećmi, przypominająca wędrowkę do zoo i na łąkę. Najczęściej wykonywane przez dzieci asany to: pozycja lwa (*Simhasana*), psa (*Adho mukasvanasana*), kobry (*Bhujangasana*), ryby (*Matsyasana*), żaby (*Bhekasana*), krokodyla (*Makrasana*), świerszcza (*Salabhasana*), motyla (*Baddha konasana*), wielbłąda (*Ushtrasana*), czy krowy (*Gomukhasana*) (Brown, 2003; Smith, Hall, Gibas, 2006; Fuerabendt, 2005).

Ta swoistego rodzaju parada zwierząt rozpoczęta pozycją pozycją góry (*Tadasana*), przepłatana pozycją drzewa (*Vrksasana*), lotosu (*Padmasana*), oddechem brzęczącej pszczoły (*Bhramari*), daje dzieciom możliwość zharmonizowanej współpracy z naturą. Warto także zabawić się w Bohatera (*Biradrasana*), czy Śpiącego Jogina (*Joganidrasana*), co zwiększy w dziecku zarówno pewność siebie, jak i umiejętność wyciszenia.

Z radości smakowania jogi dziecko będzie

korzystało w pełni, jeśli w trakcie wyciszenia, jak również ćwiczeń mentalnych, zastosujemy przyjemne dźwięki muzyki i elementarne podstawy dobrowolnej zabawy.

O dobrowolności jogi, jako celu samym w sobie

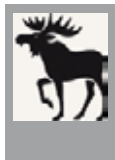
Zabawa jest przejawem aktywności poznawczej człowieka. Zabawy podejmowane przez dzieci w wieku przedszkolnym są zazwyczaj zabawami konstrukcyjnymi, co oznacza, że dzieci same tworzą – bawiąc się klockami, czy budując zamki z piasku, tym samym zaspokajają potrzebę aktywnej twórczości [4]. Konstruując zabawę zawsze pomagamy dziecku projektować ją na określonym poziomie, zarówno intelektualnym, jak i emocjonalnym. Maria Tyszkowa [4] jest zdania, że zabawa ma charakter specyficzny, ponieważ dziecko stosuje symbolizację i autokomunikację, poprzez co procesy te stanowią pierwowzór aktywności wewnątrzpsychicznej i sprzyja kształtowaniu się jej. Generatorami i sprawcami zabaw są nierzadko dorośli, to oni nadają kierunek, podobnie jak ja obrałam sesję jogi dla dzieci.

Trudno nie zauważyć, że niemal wszystkie dzieci uwielbiają przedmioty, ubrania, filmy i muzykę, które raczej mają wątpliwy walor estetyczny [5]. Dlatego tak ważne w budowaniu sesji jogi dziecięcej okazało się zespolenie pierwotnej jogi, nie polegającej na osiąganiu celu, ale na doświadczaniu różnorodnych aktywności, sytuacji i zdarzeń ze współczesnym dynamizmem *płynnej nowoczesności* [6]. Zabawa z jogą stała się zatem wspólnym wzrastaniem w rozwoju, pokonywaniem własnych ograniczeń i budowania silnego „ja”, doskonalonego poprzez ekspresję w każdym wieku.

Dzieci żyją w świecie zabawy, gdzie bez względu na stadium rozwoju nierozdzielna jej częścią jest ruch, dlatego też nierzadko z punktu widzenia dzieci ruch, zabawa i sport stanowią jedną nierozdzielną całość [7]. W związku z tym nie wolno zapominać, że joga w przedszkolu musi być przede wszystkim



zabawą. Dziecko poprzez zabawę w ruchu poznaje i wielorako wykorzystuje możliwości swojego ciała, ponadto uczy się dostosowywać swoje umiejętności do otaczającej je przestrzeni i znajdujących się w niej przedmiotów. Zabawa jest celem samym w sobie, podobnie jak wykorzystywany w niej ruch. Dlaczego taką zabawą jest joga dla dzieci? Zgodnie z założeniami Vopla [8] dziecięca joga spełnia wszystkie kryteria idealnej zabawy:



- pozwala dziecku na samodzielność i swobodne działanie, dzięki czemu uczy się ono chętniej i łatwiej. Przykładem tego jest wymyślanie przez dzieci własnych, autorskich asan, co pozwala doświadczać swobodę w procesie nauczania, a ponadto samodzielne kontrolowanie wyników;
- uczenie się możliwości własnego ciała wypełnia potrzebę szacunku, a tym samym nastawienie malucha do choroby i zdrowia. Joga to doskonała drabina motywacji hubrystycznej, pozwalająca na przekraczanie własnych granic, a tym samym na poznawanie siebie i swoich zdolności;
- kreatywność i twórczość to esencja dziecięcej zabawy. Zastosowanie pracy z mandalą, pracy z asaną „Naśladujcie mnie”, pozwala na indywidualną ekspresję, jak również na intuicyjny rozwój osobowości dziecka;
- metoda małych kroczków w nauczaniu - powolutku przekraczamy z dzieckiem tajemnicę coraz to bardziej skomplikowanych asan: *Tadasana*, *Vriksasana*, *Setu Bandhasana*, *Urdhva Dhanurasana*;
- wiara we własne siły, świadomość, że można na sobie polegać i pewność siebie to najważniejsze elementy nauki poprzez zabawę. Bez wątpienia mentalny trening jogi oparty na pracy z *dann* (dzielenie się), *tapa* (praktykowanie tego, co w nas najlepsze), *karma* (pozytywne działanie), *swadhyaya* (samopoznanie) działa jako konstrukt świadomościowy [9];
- dzieci są otwarte na metaforę, symbolikę, fantazję i rytuały, dlatego wykorzystanie Smerfów i Pippi Langstrumpf w autorskim treningu jogi, pozwala na hermeneutyczne

domknięcie idealnych rozmiarów dziecięcego rozwoju.

Joga w autorskiej konwencji

Max Scheller twierdził, że naturalny sposób widzenia rzeczywistości zawsze wiąże się z relatywnie naturalnym światopoglądem [10]. I choć porządek świata jest zrelatywizowany, jednostce jawi się on jako naturalny. Relacje pomiędzy etnicznością, wymiarem współczesnym, a potrzebami „ja” rodzą kompromisy i nakazują wyznaczać nową istotność. Istotność, jaką ja chciałabym nadać jodze, to jej uwspółcześniony wymiar mentalny, przystosowany do dzieci w wieku przedszkolnym, w cywilizacji zachodniej. Ale to również autentyczne uchwycenie praktyk hatha jogi, w zależności od potrzeb jednostkowych przedszkolaka.

Pracując z dziećmi musimy umieścić siebie w obrębie ich doświadczenia rzeczywistości. Przynależeć do ich języka, zabawy, sposobu ruchowej ekspresji, myślenia i kreowania nowych wymiarów otaczającego świata. Wspólny język wyrażony we wspólnej zabawie obiektywizuje doświadczenie i czyni je wspólnym dla wszystkich członków wspólnoty [10]. To nauczyciel razem z dziećmi nadaje wspólne znaczenie światu przeżywanemu, temu co dzieje się podczas sesji jogi.

Bajkowa joga to odniesienie do konkretnego miejsca, czasu, do konkretnej roli. To zabawa zarówno konstrukcyjna (praca z ciałem, mandalą, owocami), w celu stworzenia „czegoś”, to również zabawa tematyczna, np. w konwencji wioski Smerfów, czy codziennego dnia Pippi Langstrumpf. To w całym wymiarze zabawa ruchem, niezbędnym do prawidłowego rozwoju dziecka, dobrego samopoczucia, zarówno fizycznego jak i psychicznego. To doskonała metoda na postrzeganie zmysłami siebie, innych i otaczającego świata, by móc go lepiej odkrywać. Joga przygotowana specjalnie dla dzieci jest wyrazem ich naturalności i potrzeby rozwoju. Wychodzi naprzeciw najważniejszej z dziecięcych potrzeb - potrzebie poruszania się, to również

doskonałe lekarstwo na poprawę humoru, dzięki czemu zapewnia dzieciom radość podczas treningu fizycznego i mentalnego. Nawiązując do filozofii jogi, poprzez pracę z niewidzialnymi ośrodkami energii duchowej i fizycznej (czakrami), dziecko samoistnie będzie wpływało na swój stan emocjonalny, na postawy i zachowania, poprzez pracę nad sobą w poszczególnych asanach [2].

Joga w autorskiej konwencji to nie tylko bajkowa zabawa, to przede wszystkim samodoskonaląca się praca z dziećmi, trud zarówno fizyczny, jak i psychiczny, który dzięki zabawie jest nieuświadomioną formą habituacji w nowym, lepszym wymiarze ruchowym i mentalnym.

Joga w wiosce Smerfów

Smerfy to fikcyjna rasa małych, niebieskich stworzeń, żyjących w którymś z europejskich lasów, zostały one stworzone przez belgijskiego rysownika Peyo. W Polsce Smerfy znane są głównie dzięki telewizyjnemu serialowi, który zagościł na antenie Programu 1., z końcem lat 80-tych ubiegłego wieku. W maju 2005 roku TVP wznowiła emisję seria-



lu, w 2006 roku została ona w dużej części powtórzona.

Nie trudno jednak nie zauważyć, że małe niebieskie postacie to wzór grupowej współpracy, kooperacji. Pomimo zindywidualizowanych zainteresowań i samodzielnie podejmowanych działań, Smerfy tworzą globalne spojrzenie na własne troski i problemy. Trudne zadania zawsze rozwiązują wspólnie i to pozwala im na satysfakcję zarówno z własnej pracy, jak i grupowo podejmowanych działań. I choć w życiu społecznym doniosłe znaczenie mają byty i formy bezosobowe,

współpraca generowana na bazie treningu smerfowego jest przykładem indywidualnego kreowania potrzeb.

Joga Szeffowa to praca z *dann*, czyli dzieleniem się tym, co się ma [9]. Powinno być to coś materialnego, niemniej na treningach smerfowej jogi będzie to głównie praca z promyczkiem szczęścia, uśmiechem, życzeniem drugiej osobie tego, co chcielibyśmy jej dać. Będzie to także praca z żywnością - owocami, sałatkami, elementami natury, które będą miały na celu ukazać dzieciom jej potęgę. Praca z *dann* to najlepsza forma na ograniczanie nie tylko dziecięcego egoizmu, ale przede wszystkim egotystycznego spoglądania na własną osobę w dorosłym życiu. *Dann* to w treningu jogi wspólne malowanie, dzielenie się farbami i kredkami, wspólna joga, zabawy wymagające kooperacji.

Scenariusz zajęć ze Smerfami

Przewidziany czas trwania zajęć to 1 lub 2 godziny w tygodniu. Projekt merytorycznie nadbudowywany wraz z rozwojem grupy. Celem jest ogólny rozwój psychofizyczny dziecka, wsparcie jego aktywności, rozwój

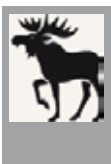
kontaktów z rówieśnikami. Ponadto nauka dzieci dzielenia się z innymi, poczucia samorealizacji i szczęścia z doznawanych zabaw. Preferowany wiek uczestników 5-6 lat, liczebność grupy: 8-12 osób.

Przebieg zajęć:

1. Smerfy (dzieci) siadają w obrębie koła po turecku lub w kwiecie lotosu. Każdy na swojej macie lub dywaniku.
2. „Jak się macie?” Każde dziecko i prowadzący opowiadają o tym, jak się dzisiaj czuje
3. Ćwiczenie rozluźniające. Dzieci nadal sie-

dzą w obrębie koła, po turecku lub w kwiecie lotosu, rozpoczynają delikatne ruchy głową, siedzą prosto. Następnie wykorzystujemy poklepywanie się przez skronie, czoło, nos, ramiona, klatkę piersiową, brzuch, nogi, kolana, ręce.

4. Wstajemy i strząsamy całą złą, gargamelową energię z siebie.



Rozpoczynamy smerfową - dziecięcą sesję asan.

Najczęściej wykorzystywane asany w pracy z dziećmi to:

„Śpioch” - *Tadasana* (pozycja góry) – Stajemy prosto ze złączonymi razem nogami. Pozycja ta ma zachęcić dzieci do stania prosto i odzwierciedla majestatyczną stabilność góry, w tym przypadku śpiącego Śpiocha. Zamykamy na chwilę oczy i staramy się wy-czuć podeszwy stóp. Rozkładamy ciężar ciała równo na obie stopy.. Kierujemy uwagę na nasze proste, smerfowe stanie. „Kto nie smerfuje prosto, tego zjedzą płamiste sala-mandry”. Oddychamy: 5 głębokich wdechów i wydechów nosem.

„Ważniak” - *Vriksasana* (drzewo) – Stoimy nadal prosto. Drzewo jest doskonałym ćwiczeniem na polepszenie uwagi i koncentracji. Zalecamy dzieciom wpatrywanie się w jeden punkt na ścianie. Asanę tę ćwiczymy także w parach - dwóch „ważniaków” staje w pobliżu siebie. Zewnętrzną nogę zginamy i opieramy na kolanie nogi wewnętrznej, jeśli dzieciom się uda, to na wewnętrznym udzie. Wewnętrz-nymi rękoma obejmujemy się za ramiona, a ręce zewnętrzne wyciągamy ponad głowę. Jeśli dzieci są stabilne, mogą pokolysać się jak drzewo i jak Smerf Ważniak.

„Latający Smerf” - *Baddha konasana* (mo-tyl) – ćwiczenie rozciągające. Po pracowitym powitaniu słońca i rozluźniającym rozciąganiu pleców dzieci przechodzą do siadu z no-gami wyprostowanymi na matach. Asanie tej zawsze powinna towarzyszyć opowieść o przemianie (poczwarki w motyla, space-rze ptaszka w lot, Smerfa, który wchodzi w Smerfa, który potrafi latać). Szczególnie za-

lecana opowieść o Orle (wg. Anthony’ego de Mello). Opowiadamy dzieciom czym jest „latanie”, one opowiadają „czym może być”. Pozycja ta rozpoczyna się od zgięcia prawej nogi i podeszwy stopy, a następnie dotknięcia wewnętrznej strony lewego uda i pozostania w tej pozycji. Następnie zgięcia lewej nogi tak, aby obie stopy połączył się. Staramy się otworzyć stopy obiema rękoma jak książkę, dzięki temu kolana opadną niżej i będziemy mogli delikatnie podnosić i opuszczać kolana tak, jak by były skrzydłami Latającego Smerfa.

„Smerfetka” - *Gomukhasana* (krowa) – ćwiczenie rozluźniające. Pozycja Kro-wy (*Gomukhasana*) doskonale regeneruje sztywność mięśni bioder i barków, a ponadto pozwoli się pośmiać z wykwintnej brygady 12 Smerfetek. Śmiech to również doskonały sposób na rozluźnienie. Ponadto pozycja ta otwiera klatkę piersiową, co poprawia sylwetkę i doskonale likwiduje tendencję do za-okrąglania pleców. Nadal siedzimy na macie, po „Latającym Smerfie” siadamy z nogami ugiętymi na lewą stronę, po czym przenosi-my lewą nogę i przekładamy nad prawym ko-lanem. Oba kolana znajdują się dokładnie nad sobą. Na podłodze siedzimy płasko. Prawym ramieniem sięgamy za karkiem, a lewym za plecami, tak aby spleść ręce. Oddychamy głęboko przez nos, jak podczas pozostałych asan. Mięśnie nóg rozluźniamy poprzez „Od-latującego Smerfa” (opowiadamy o innym wymiarze metafory „latania”).

„Żart Zgrywusa” - *Halasana* (plug). Do-skonale ćwiczenie na rozciągnięcie mięśni grzbietu i mięśni brzucha. Ćwiczenie to likwi-duje wszystkie napięcia szyi i barków. Smerf Zgrywus postanowił się ukryć, więc przeło-żył nogi za głowę i nikt go nie mógł znaleźć. Jak to zrobił? Położył się na macie twarzą ku górze, na plecach, wyprostował się, a następ-nie zgiął kolana w kierunku klatki piersiowej. Potem oparł mocno dłonie o podłogę i wy-ciągnął stopy nad głowę, prostując nogi. Pace nóg położył na podłodze za głową, a dłonie splótł, co pozwoliło mu potrzymać pozycję. A jak wyszedł z tej pozycji po 5 głębokich

oddechach? Po prostu opuścił pośladki na podłogę, pomagając sobie mięśniami brzucha i opuścił nogi na podłogę, a wtedy już wszyscy wiedzieli, gdzie jest Zgrywus.

Kolo Medytacji Śpiocha - „Rączka i Nóżka” (Relaksacja)

Cała grupa leży w okręgu, dzieci trzymają się za ręce, a ich stopy dotykają się palcami. Prosimy je o zamknięcie oczu, a potem o wysłuchanie bajki o skąpym Pasibrzuchu.

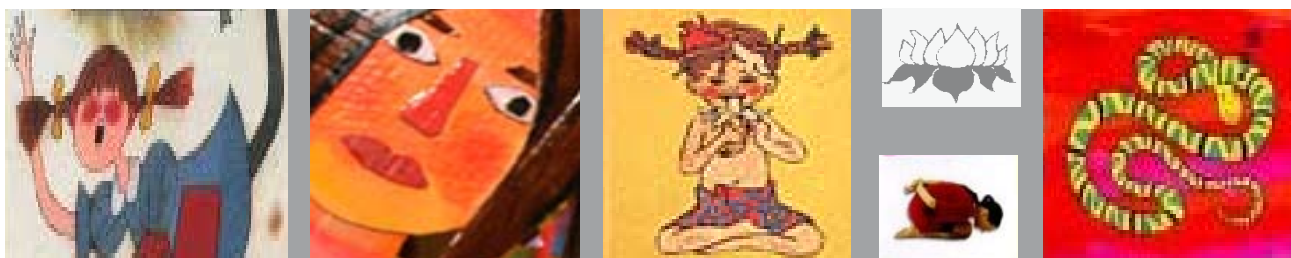
Zajęcia kończymy wspólnym **Ogniskiem Indiańskich Smerfów**. Ognisko odstrasza złe moce na resztę dnia. Wszyscy pozostają z plecami na podłodze, w kręgu. Podnoszą nogi do góry i łączą razem stopy. Tym samym naśladują płomienie ognia w niepełnej pozycji świecy. Zamykamy oczy i wsłuchujemy się w rytm muzyki.

Zalecana muzyka: *Indian Meditation Espiritual*, Mohicans (czas: 4:30)

Zajęcia kończy opowiadanie sobie nawzajem czego się dzisiaj nauczyliśmy. Na zakończenie przesyłamy sobie „promyczek szczęścia” poprzez uścisk dłoni.

nić najbardziej przebiegłych złodziei. Ponadto kreatywnie wymyśla nowe słowa i zawsze żyje w przyjaźni z towarzyszami swoich zabaw.

Cechy, które charakteryzują Pippi, to przede wszystkim odwaga i asertywność. Ponadto poczucie przepływu, określanego często z ang. jako *flow*. Co oznaczają te terminy w odniesieniu do prezentowanej propozycji zajęć? **Odwaga** to nie tylko brak lęku, lecz przede wszystkim przewyżczanie go. Musimy nauczyć dzieci opanowywać lęk. Najsilniejszym i najbardziej paraliżującym lękiem u kobiet jest lęk przed niepowodzeniem, dlatego podstawowym zadaniem ćwiczeń, jest próba obniżenia poczucia lęku u dziewczynek. Strach przed porażką może być tak silny, że przestajemy myśleć logicznie i stajemy się podatni na wpływy innych, dlatego też odwaga to proces, nad którym praca pozwoli nam na rozwój wewnętrznego spokoju i równowagi, a zarazem na powiedzenie życiu „tak”. **Asertywność** to termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw, w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona włas-



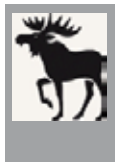
Joga u Pippi Langstrumpf

Pippi Langstrumpf to najsilniejsza, najwesejsza i najbogatsza dziewczynka na świecie. Mieszka sama w Willi Śmiesznotce, razem ze swoim koniem (Staruszkim) i małpką (Pan Nilson), a w czarnej potężnej walizce ma złote monety. Pippi jest tak silna, że może podnieść wysoko w górę, na wyciągniętych rękach, swojego konia. Bawi się w berka z policjantami, jest tak szybka, że potrafi dogo-

nich praw w sytuacjach społecznych. Jest to umiejętność nabyta, która daje nam prawo do robienia tego, co chcemy w taki sposób, by nie ranić innych osób.

Scenariusz jogi z Pippi Langstrumpf

Przewidziany czas trwania zajęć to 1 lub 2 godziny w tygodniu. Projekt merytorycznie nadbudowywany wraz z rozwojem grupy. Celem jest ogólny rozwój psychofizyczny



dziecka, wsparcie jego aktywności, praca nad wysokim poziomem samooceny, umiejętność generowania swoich potrzeb i mówienia „nie” osobom obcym. Ponadto praca nad poczuciem i szczęścia i zadowolenia z doświadczanych zabaw. Preferowany wiek uczestników 5-6 lat, liczebność grupy: 8-12 osób. Zajęcia rozpoczynamy tradycyjnie, wedle scenariusza smerfowej jogi.

Najczęściej wykorzystywane asany w jodze Pippi:

Pippi wita dzień z Panem Nilsonem: *Surya Namaskara w wersji A (powitanie słońca A)* - pobudzające i wzmacniające. Dzieci witają słońce w kole lub w parach, stając naprzeciwko siebie. Staramy się pomóc interpretować dzieciom stan ich ciała, co jest bardzo pomocne nim dojdzie do całkowitego opanowania sekwencji. Ponadto przed rozpoczęciem pracy ważne jest, by przypomnieć opowieści o sile Pippi, noszącej swojego konia, czy nawet dwóch policjantów. Pomocne mogą się okazać duże fotografie, bądź obrazy z bohaterką, umieszczone na ścianach sali do ćwiczeń.

W poszukiwaniu Złotych Monet - *Prasari-ta Padottanasana w wersji A (rozciąganie bokiem A)*. Można byłoby przetłumaczyć tę asanę jako „rozprzestrzenianie się na stopie, poprzez silne rozciąganie”. Rozstawiamy stopy na możliwie największej odległości od siebie. Ręce stawiamy na biodrach, a punktem, na który patrzymy, jest koniuszek nosa. Pochylamy się do przodu w poszukiwaniu złotych monet, dłonie stawiamy na linii pomiędzy stopami, w rozstawieniu na wysokości stawów barkowych. Bierzemy **wdech**, po czym na **wydechu** robimy skłon do przodu i staramy się dotknąć głową podłogi, żeby zobaczyć, czy nie ma tam złotych monet. Po pięciu pełnych poszukiwaniach oddechach, podnosimy głowę do góry, a następnie ręce odrywamy od maty, prostujemy się i powracamy do pozycji Zamyślanej Pippi.

Płynie Pippi wzburzoną morzem - *Nava-sana (łódź)*. Główną korzyścią jaką daje pły-

wanie przez Pippi morzem, jest wzmacnianie kręgosłupa. Siadamy na podłodze, unosimy do góry nogi, staramy się stworzyć kąt odpowiadający literze V. Oczy i palce stóp powinny znajdować się na jednym poziomie. Unosimy klatkę piersiową, wyciągamy dolną część brzucha i płyniemy wzburzoną morzem. Nie zapominamy o 5 pełnych, głębokich oddechach, które wzmacniają żagle.

Królowa Pippi wita króla Efraima - *Kur-masana (żółw)*. Pozycja ta pozwala odczuć spokój i opanowanie. Tak jak prawdziwą naturą żółwia jest powolność, tym samym wskazówką do wykonania tej pozycji jest brak pośpiechu. Poświęcamy tutaj dzieciom tyle czasu, ile im potrzeba. Pippi trwając w spokoju, w swej królewskiej żółwiej skorupie i witając króla Efraima, jest bezpieczna przed zagrożeniami, które płyną z zewnątrz.

Siadamy na macie z szeroko rozstawionymi i ugiętymi w kolanach nogami. Powierzchnie stóp dotykają podłogi. Podczas wdechu wyciągamy w górę ramiona, po czym wkładamy je pod kolana, oddychamy równomiernie. Stopniowo opuszczamy klatkę piersiową do podłogi. Staramy się położyć podbródek na podłodze. Staramy się wyprostować nogi, unosząc kolana i uda. Jest to bowiem najlepszy sposób na powitanie króla Efraima przez królową Pippi.

Pippi odpoczywa po ciężkim dniu - *Padma-sana*. Po żyrandolowych szaleństwach Pippi delikatnie powraca na ziemię, króciutko leży na wznak na macie, po czym siada w siadzie skrzyżnym lub kwiecie lotosu (Padmasana). Zbliżamy ręce do kolan. Łączymy kciuk z palcem wskazującym każdej ręki, pozostałe palce prostujemy. Wciągamy brzuch i opuszczamy podbródek do mostka. Pippi patrzy w kierunku koniuszka nosa. Wykonujemy pełnych od 10 do 25 oddechów, w zależności od zmęczenia dzieci.

Relaksacja

Zalecana muzyka: Ścieżka dźwiękowa do filmu: *Piraci z Karaibów II, Drink Up Me Her-ties*, Hans Zimmer.

Jest to medytacja ruchowa, zorientowana na potrzebę wyrażania czułych odczuć. Połączona z dwoma pozycjami jogi – „Dzielna Pippi walczy z Piratami” – *Virabhadrasana I*, *Virabhadrasana II*. Prosimy dzieci, by wyobraziły sobie teraz, że każde z nich jest Pippi, która podąża za złym Piratem Hakiem, idzie za nim powoli, tak żeby się nie usłyszał, do momentu, aż usłyszysz „Pirat!”. Wówczas przechodzimy do dwóch asan *Virabhadrasana*

farbki, kubeczki z wodą, duże kartki z bloku, z narysowanym uprzednio kołem. Następnie określamy przestrzeń, w której będziemy pracować - dzieci zajmują miejsce, ale także odpowiednią pozycję. Staramy się wyciszyć, prosimy dzieci o głębokie wdechy i wydechy, skoncentrowanie na oddechu, prosimy o zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie tego, co chciałyby namalować.

Zachęcamy dzieci do ekspresji, do wykorzy-



na *I*, *Virabhadrasana II*. Po walce z piratem podążamy za nim nadal. A kiedy już muzyka się skończy, dzielne Pippi kładą się na plecach oddychając głęboko, powolutku przekręcając się na bok i siadając w kwiecie lotosu, lub ze skrzyżowanymi nogami.

Zajęcia Twórcze i Asertywne

Pirackie imiona

Zabawa kształtująca umiejętności interpersonalne i myślenie metaforyczne. Każda Pippi przybiera sobie nowe imię, utworzone na wzór imion pirackich, na przykład: „Kapitan, któremu skradziono złote serce” lub „Pirat lubiący bawić się z kotkiem”. Wysiłek ma być skierowany na wymyślenie sobie imienia, które oddaje prawdę o dziecku.

Pippi robi prezent dla Tommy’ego i Aniki - mandala moim prezentem dla tych, których lubię.

Grupowe rysowanie mandali to przede wszystkim praca z przestrzenią wewnętrzną dziecka. Do zabawy w „graficzną interpretację swojego świata” potrzebne są duże arkusze papieru, akwarele lub kredki. Przy użyciu okrągłego przedmiotu lub cyrkla należy narysować koło. Wspólnie z dziećmi rozkładamy

stania barw i kształtu. Cokolwiek powstaje z udziałem dziecka, jest właściwe, nadaje to dziecku kierunek i formę. Kolory i to, co dziecko tworzy, jest wyrazem uczuć do siebie i swojego otoczenia. Należy pamiętać, że powinniśmy mieć dodatkowe arkusze papieru, dla każdego malucha, ponieważ ekspresja dzieci jest bardzo szybka, i pomysłów na kolejną twórczość nieskończenie wiele.

Dzieci opowiadają o swoich mandalach: jaki mają tytuł, co na nich jest i co się w nich najbardziej podoba. Każde dziecko mówi o tym, co „jest najładniejsze” w madali koleżanki.

Pippi przemawia do rozumu Rekinowi

W kręgu czytamy dzieciom rozdział pt. „Pippi przemawia do rozumu rekinowi” (Lindgren, 1992, załącznik). Pippi zachowuje się w sytuacji ze złym rekinem bardzo asertywnie i odważnie. Po o przeczytaniu zapraszamy dzieci do wspólnej dyskusji i twórczej zabawy w „przemawianie do rozumu rekinowi”.

Stawiamy pytania:

Kogo możemy nazwać rekinem? Kto jest takim rekinem ze spotkanych przez was osób? Jak może wyglądać taki rekin, jaki może być dla was?

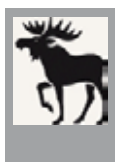
Przed przejściem do konwersacji, możemy zaproponować zajęcia rysunkowe „Rekin”.

Do rysunku stosujemy te same wskazówki, co w późniejszej rozmowie z dziećmi.

Scenariusz konwersacji dostosowujemy do odpowiedzi dzieci, uwzględniając ćwiczenie z: - odmową przyjęcia cukierka od Rekina, - odmową pójścia z Rekinem na spacer, do parku, do sklepu, na karuzelę, - odmową otworzenia Rekinowi drzwi, kiedy nie ma rodziców.

Wcześniej możemy zapytać dzieci o miejsca do których lubią chodzić i rzeczy, które lubią dostawać.

Ćwiczenie głosowe z mówieniem „nie”: Jeśli Rekin stara się nas dotknąć, chwycić za rączkę - ćwiczymy krzyk („Kto krzyczy najgłośniej”), a na koniec pytamy dzieci i wyjaśniamy, dlaczego takie zachowanie jest dobre. Działanie asertywne to działanie dobre, ponieważ zakłada pozytywny stosunek do samych siebie w trudnej sytuacji. Małe dzieci narażone są na wiele zagrożeń ze strony dorosłych, dlatego ważne jest, żeby dziecko w sytuacjach jednoznacznych potrafiło samo się chronić.



Niekończąca się bajka w jodze, niekończąca się joga w bajce

„Nie potrzebujecie szczęścia, które przychodzi zaledwie na chwilę, a po kilku sekundach unieszczęśliwia was na całe minuty, czy godziny. Szczęście to coś wiecznotrwałego. Szczęście jest tym, co was wynosi, czym możecie dzielić się z innymi. Nabraliście złego nawyku dzielenia się z innymi swoimi żałami i smutkami, ale nie dzielcie się z nikim swoim prawdziwym szczęściem. Nie wiecie, czym ono jest, chociaż istnieje w waszym wnętrzu. Na co wam przedmioty zdobywane w zewnętrznym świecie, jeśli nie badacie wewnętrznych wymiarów życia? Od dzieciństwa uczono was dostrzegać i badać rzeczy w świecie zewnętrznym, ale nikt nigdy nie nauczył was zaglądać do wnętrza, dostrzegać je i odkrywać”.

Swami Rama [11] doskonale wie, że od początków istnienia człowiek zmagał się z nieumiejętnością sztuki radosnego życia. I im stawalo się ono szybsze, wygodniejsze, tym

samym ów spokój trudniej było uzyskać. Troška o niekończącą się opowieść jogi, wynika przede wszystkim z nadchodzących zagrożeń współczesnego świata, gdzie jedyne, co może nas przed nimi uchronić to wewnętrzna umiejętność ochrony siebie i czerpania z życia tego, co najpiękniejsze.

Bibliografia:

- [1] Bourdieu P., *Zaproszenie do socjologii refleksyjnej*, Warszawa, Oficyna Naukowa, 2001
- [2] Smith J., Hall D., Gibbs B., *Joga dla każdego. Dokładny i metodyczny przewodnik po tajnikach i technikach jogi oraz medytacji*, Warszawa, Bel-lona, 2006
- [3] Thapar M., Singh N., *Joga z dziećmi*, Warszawa, ABA
- [4] Muchacka B., Kraszewski K., *Dziecko w świecie współczesnym*, Warszawa, Impuls, 2005
- [5] Podlaszewska K., Szlendak T., *Dlaczego dzieci lubią to, co lubią? O psycho-ewolucyjnych argumentach na rzecz hipotezy o wrodzonym zamiłowaniu do kiczu*, *Czasopismo Psychologiczne, Psychological Journal*, Tom 9, Nr 1, 2003, 78-88
- [6] Bauman Z., *Płynna nowoczesność*, Kraków, Wydawnictwo Literackie, 2006
- [7] Zimmer R., *Sport i zabawa w przedszkolu*, Wrocław, Oficyna Wydawnicza Marshall, 1998
- [8] Vopel K., *Dzieci bez stresu. W cudownej krainie fantazji*, Kielce, Jedność, 2000
- [9] Rosen-Sawyer F., Malty B., *Joga i medytacja dla dzieci*, Warszawa, Interlibro, 1993
- [10] Berger P., Luckman T., *Społeczne tworzenie rzeczywistości*, Warszawa, Biblioteka Myśli Współczesnej, 1983
- [11] Rama S., *Królewska droga. Praktyczne lekcje jogi*, Bydgoszcz, Limbus, 2000

... wrzesień 2007, ciepły i słoneczny. Orzechowo Morskie, Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy „Leśnik”. Do Ustki jest 5 km wydmowym i klifowym wybrzeżem Morza Bałtyckiego. Teren ośrodka jest zamkniętą przestrzenią z kilkoma budynkami i domkami kempingowymi. To wspaniałe miejsce na wypoczynek zostało przekształcone na *ashram*, gdzie w ciągu miesiąca przebywała ponad setka uczestników z 14 krajów świata, w tym 47 osób z Polski. Głównymi prowadzącymi kurs byli Swami Atmaramananda i Swami Bhagavatananda z Sivananda Yoga Vedanta Center w Berlinie, a pomagali im karma jogini (uczestnicy wcześniejszych kursów) z Polski i Litwy.

W trakcie trwania kursu w Orzechowie pojawili się również inni nauczyciele: Swami Durgananda „Yoga Acharya” (Mistrz Jogi), zarządzająca centrami europejskimi od 1984 roku i Kwaterą Główną Międzynarodowych Centrów Jogi Sivanandy w Kanadzie, oraz

kurs dla

nauczycieli jogi według tradycji Sivanandy 2007

Swami Sivadesananda. Wrześniowy kurs TTC był pierwszym takim kursem organizowanym w Polsce. Wcześniej dwukrotnie, w 2005 i 2006 roku został zorganizowany na Litwie.



Podczas medytacji

Oprócz tych, którzy przyjechali na kurs nauczycielski, w ośrodku znajdowała się ciągle zmieniająca się liczba uczestników wakacji z jogą. Do tego jeszcze osoby pracujące przy organizacji. W sumie wielonarodowa i wielojęzyczna, kolorowa grupa ludzi, których przyciągnęła możliwość uczenia się jogi w specyficznych, sprzyjających praktyce warunkach.

Taka była również moja motywacja, miesiąc codziennej praktyki jogi w szerszym wymiarze, bez zajmowania się czymkolwiek innym, to była duża pokusa, nawet jeśli trzeba było



za to zapłacić dość sporo. Cena za kurs dla osób aktualnie zamieszkujących w krajach Europy Wschodniej (przynależność narodowa: jedno z państw Europy Wschodniej): dormitorium: 1050 Euro (4100 PLN), pokój dwuosobowy: 1500 Euro (5850 PLN), pokój jednoosobowy: 1800 Euro (7100 PLN).

JOGA SIVANANDY

Swami Sivananda znany jest na całym świecie dzięki działalności edukacyjnej i publicystycznej (jest autorem ponad 300 prac), a także licznej korespondencji, która miała na celu indywidualne wsparcie i pomoc dla tych, którzy nie mogli mieć z nim osobistego kontaktu. W Polsce adresatem jego listów był Tadeusz Pasek, jeden z pierwszych propagatorów jogi.

W 1957 roku Swami Sivanada wysłał swego ucznia, **Swamiego Vishnudevanandę** do USA z misją rozpowszechniania systemu nauczania integrującego główne ścieżki jogi.

W 1959 roku Swami Vishnudevanada założył pierwsze centrum Jogi Sivanada Vedanta; w 1970 roku powstaje pierwsze centrum europejskie.

Sivananda Joga Vedanta jest obecnie uważane za największą na świecie organizację zajmującą się Jogą. Posiada osiem ashramów, ponad trzydzieści centrów w wielkich miastach oraz liczne filie na całym świecie, w których organizowane są kursy nauczycielskie TTC i ATTC

Joga metodą Sivanandy jest często nazywana jogą integralną, ponieważ łączy w sobie pra-



cę na wszystkich trzech planach: fizycznym, mentalnym i duchowym. Posiadając korzenie w starożytnej tradycji indyjskiej, jest równocześnie metodą opracowaną na potrzeby cywilizacji zachodniej.

Praktyka opiera się na pięciu zasadach:

1. prawidłowe ćwiczenie (*asany*), dające ciału elastyczność i zdrowie;
2. prawidłowe oddychanie (*pranayamy*); dające dostęp do energii i kontroli nad nią;
3. prawidłowa relaksacja (*savasana*) fizyczna, mentalna i duchowa;
4. prawidłowa dieta – wegetariańska;
5. pozytywne myślenie i medytacja, pozwalające oczyszczać umysł i mieć nad nim kontrolę.

ROZKŁAD ZAJĘĆ

Podczas czterech tygodni intensywnego treningu uczeń otrzymuje wiedzę na temat wszystkich aspektów praktyki, teorii i filozofii Jogi, oraz bezpośrednio doświadcza po-

szerzenia własnej świadomości.

Program nauczania jest skondensowany tak, by zmieścić go w ramach czterotygodniowego kursu. Z założenia jest kursem kształcącym nauczycieli, którzy przekazują dalej naukę jogi w jej pełnym (ośmiostopniowym) kształcie.

w rozkładzie dnia była poranna, półtorgodzinna sesja *asan* o 8.00, po niej o 10.00 śniadanie.

Integralną częścią kursu była godzinna *karma joga*. Każdy z uczestników miał do wykonania codziennie określoną pracę na rzecz *ashramu*. Były to zajęcia w kuchni, w przy-



Tak więc przez cztery tygodnie zaczynaliśmy dzień od *satsangu* o godzinie 6.00 i kończyliśmy *satsangiem* o godzinie 20.00. Na *satsang* składała się półgodzinna medytacja, pół godziny śpiewania *mantr* (*kirtan*) i wykład, lub czytanie na temat jakiegoś aspektu filozofii jogi. Każdy *Satsang* kończył się ceremonią *Arati* - przekazywania światła; po niej następował *prasad*; spożywanie pobłogosławionego jedzenia. Kilka razy zamiast porannego *satsangu* był tak zwany „cichy spacer”; wychodziliśmy całą grupą o świcie, przez wydmy na brzeg morza. Tam siadaliśmy w medytacji i po zakończeniu wracaliśmy do ośrodka. Było to niezwykle przeżycie, kiedy ponad setka ludzi szła w milczeniu... Potem

gotowywaniu i podawaniu posiłków, oraz przy zmywaniu, w prasowni, w jadalni, w recepcji czy ośrodkowym sklepiku. Kolejne zajęcia rozpoczynały się o 12.00 i zwykle były poświęcone albo *Bhagavat Gicie*, albo śpiewaniu i tłumaczeniu *mantr*.

Każdego popołudnia o 14.00 miał miejsce tak zwany główny wykład dnia, dotyczący filozoficznych i praktycznych podstaw jogi. Z tego wykładu obowiązywało streszczenie, które należało oddać następnego dnia przed kolejnym wykładem. Streszczenia były odnotowywane, tak jak i obecność. Obecność była obowiązkowa i na każdych zajęciach sprawdzana.

Kolejna, popołudniowa sesja *asan* była z za-

łożenia poświęcona nauczaniu w jaki sposób uczyć *asan* i *pranayam*.

Drugi posiłek w ciągu dnia był o 18.00 i po nim trochę czasu (około godziny lub półtora) do wieczornego *satsangu*. Można wtedy było pójść nad morze lub zrobić to, na co nie było czasu w ciągu intensywnego dnia. Taki rozkład dnia obowiązywał przez 6 dni w tygodniu; siódmego dnia (a był nim piątek), mieliśmy „wolne”, czyli obowiązkowa była obecność na porannym i wieczornym *satsangu*. Niektórzy w wolnym dniu nadrabiali zaległości w lekturze podręczników lub zwiedzali okolice.

WARSZTATY

Ta regularność codziennych zajęć była przerywana warsztatami z gośćmi specjalnymi: **Bhagavat Acharya Sri Venugopal Goswami**, Radha Ramari Temple, Vrindavan (w Indiach) śpiewał pieśni duchowe. Muzyka i słowa pełne głębokiej mądrości, inspirowane *Srimad Bhagavatam*, przy akompaniamencie *tabli*, harmonium, *sitaru* i fletu.

Wstęp do *ajurvedy* poprowadził **Dr S.K. Kamlesh** z Lucknow (Północne Indie). *Ajurveda* to starożytna nauka, mówiąca o zdrowiu i dobrym samopoczuciu. Było to wprowadzenie do podstawowych założeń *ajurvedy* oraz warsztaty kulinarne.

Taniec indyjski przedstawiła **Rajyashree Ramesh**, znawczyni klasycznego południowo-indyjskiego tańca świątynnego *Bharata Natyam*.

W ramach poznawania różnych elementów praktyk jogicznych, miały miejsce osobne warsztaty poświęcone technikom oczyszczania ciała (*kriyas* lub *śatkarmas*), na których demonstrowano poszczególne techniki, takie jak: 1. oczyszczanie nosa, dróg nosowych i zatok *neti*: *sutra neti* (oczyszczanie mechaniczne przy pomocy taśmy z materiału lub gumy), *jala neti* (oczyszczanie wodą); 2. *uddiyana bandha* (podnoszenie przepony) i *agni sara* oraz *nauli* (poruszanie mięśniami brzucha); 3. *dhauti* (oczyszczanie górnej części przewodu pokarmowego wodą, powie-

trzem i kawałkiem gazy), a następnie każdy z uczestników miał okazję spróbować wykonać *kriye*, doświadczając na sobie ich działania.

ZAKOŃCZENIE

Kurs rozpoczynał się rytuałem inicjacji, podczas której nauczyciel i uczeń oficjalnie oświadczały swoje intencje poszukiwania świętej wiedzy, natomiast na zakończenie każdy z uczniów miał możliwość w czasie specjalnej ceremonii otrzymać duchowe „imię” i osobistą mantrę.

Ostatnim, istotnym dla każdego uczestnika kursu wydarzeniem był końcowy egzamin pisemny, sprawdzający wiedzę kandydata na nauczyciela. Całość wieńczyła uroczystość rozdania dyplomów.

Kurs nauczycieli jogi stanowił okazję do poddania się dyscyplinie i spróbowania doświadczenia na sobie skutków regularnego trybu życia i praktykowania jogi, jednocześnie odnalezienia siebie w specyficznych warunkach. Takie staniecie oko w oko z nieznanymi elementami własnej osobowości, nie należy do łatwych doświadczeń. Zwłaszcza, że w kursie uczestniczyli także ludzie nie mający zbyt wielkiej praktyki jogicznej, a nawet tacy, dla których kurs był pierwszym kontaktem z jogą.

Z pewnością taka forma miesięcznego pobytu w jednym miejscu i intensywnego poznawania jogi w jej wielu wymiarach, a nie tylko cielesno-fizycznym, jest wyjątkowa w warunkach kultury Zachodu, gdzie joga przede wszystkim postrzegana jest jako praca z ciałem, poprzez *asanę*.

Trudno jednak po miesiącu nabyć doświadczenia w nauczaniu jogi. Dopiero własna, codzienna praktyka nauczyciela jest kluczem do właściwego nauczania innych.

„Dyplomy rozdawane pod koniec Kursu Nauczycielskiego Sivanandy (TTC) nie powinny być używane jako środek do zdobywania zatrudnienia, tak jak to ma miejsce

z dyplomami ukończenia studiów medycznych, czy prawniczych. Dyplom ten to raczej rodzaj duchowego błogosławieństwa mistrza. Tytuł, jaki otrzymuje się podczas kursu TTC to Yoga Siromani, czyli Klejnot Koronny Yogi. Tytuł uzyskiwany po kursie dla zaawansowanych (ATTTC), to Yoga Acharya, czyli Mistrz Yogi.”

(fragment otwartego listu Swamiego Vishnu-devanandy do nauczycieli jogi)

Na zakończenie zacytuję fragment wywiadu z Amadio Bianchi (Swami Suryananda Saraswati):

„Co z Twojego punktu widzenia jest najważniejsze w nauczaniu Yogi i Ayurvedy? Świadomość, odpowiedzialność i skromność. Świadomość swoich ograniczeń, tego że możemy czegoś nie rozumieć lub nie wiedzieć. Ważne jest by uczyć tego, co naprawdę się umie, a nie tego, czego sami nie rozumiemy. Trzeba być odpowiedzialnym za to, co przekazujemy uczniom”

***Uma Sutam Shokavinaasha Kaaranam
Namaami Vigneshvara Paada Pankajam***

Hari Om



moje Indie z konferencją w tle

„*International Conference
on Stress Managment*”

22-25 października 2008

Deemed University w Gwalior - Indie
Lakshmibai National Institute of
Physical Education

Lesław Kulmatycki

Głównym celem wyjazdu był udział w Międzynarodowej Konferencji Zarządzania Stresem (*International Conference on Stress Managment*), zorganizowanej przez *Lakshmibai National Institute of Physical Education* przy *Deemed University* w Gwalior (miejscowość ok. 230 km. na południe od Delhi). W skład naukowej grupy polskiej, obok mojej osoby, wchodził prof. Janusz Szopa, dr Agnieszka Ulfik oraz dr Stefan Nowak z AWF Katowice. Bezpośrednim inspiratorem konferencji i jej przewodniczącym był prof. P.K. Pande, kierujący Katedrą Nauk o Zdrowiu i Jogi. Warto dodać, że *Lakshmibai National Institute* to największa uczelnia wychowania fizycznego nie tylko w Indiach, ale w całym tym regionie azjatyckim.

Konferencja rozpoczęła się już w przeddzień spotkaniami w wieloma oficjnymi osobami z uczelni i miasta Gwalior. Uroczyste rozpoczęcie miało miejsce 20 października, w bogato zdobionej sali im. Rabindranatha Ta-

gore (noblisty i wielkiego poety indyjskiego). Otwarcia dokonał Rektor Instytutu prof. S.N. Mukherjee, a następnie po ceremonii złożenia girlandów kwiatowych patronce Instytutu, bogini Lakshmi, nastąpiła część prezentacji inauguracyjnych wykładów. Szczególnie zainteresowanie wywołały dwa panelowe wystąpienia. Jedno Dr A.K. Mukhopadhyay’a, dotyczące filozoficznych aspektów współczesnej nauki (*Two Titans, local Science and the Science of Nonlocality – Their Clash and Unity*), drugie dr Pranava Pandya Ji, dyrektora *Brahmvarchas Research Centre*, który mówił o nowym, holistycznym podejściu do radzenia sobie ze stresem (*New Light on Stress Managment*). W czasie trwania konferencji w ciągu trzech dni, w ramach kilkudziesięciu sesji, przedstawiono 174 doniesienia naukowe, odbyło się kilkanaście sesji warsztatowych, w trakcie których uczestnicy mieli możliwość zapoznania się z nowatorskimi podejściami w radzeniu sobie ze stresem. Moje wystąpienie dotyczyło radzenia sobie z negatywnymi emocjami i stresem w związku z treningiem jogi. (*Yoga approach for relief of negative emotions & stress*).

Program konferencji był bardzo intensywny, zaczynał się dla zainteresowanych już o godz. 6.00 sesją jogi, a kończył w późnych godzinach wieczornych dyskusjami w kulisach sal wykładowych. Konferencję przeprowadzono bardzo sprawnie, organizatorzy zapewnili wszystko na miejscu w kampusie uniwersyteckim, również noclegi i posiłki.

Tuż po ceremonii zakończenia udaliśmy się pociągiem (14 - godzinna podróż) do Varanasi. Była to wizyta na zaproszenie dr Bhuwana C. Kapri, dziekana *Faculty of Arts Department of Physical Education* (Wydziału Wychowania Fizycznego) z *Benaras Hindu University* (BHU) w Varanasi. Jest to trzeci co do wielkości wydział wychowania fizycznego w Indiach. Prowadzony jest przez prof. D. K. Durehę. W ramach Wydziału działa *Literary Club*, który organizował nasz oficjalny pobyt na *Banaras Hindu University*.

Zgodnie z wcześniej ustalonym programem, prof. Szopa miał pierwszy wykład na temat organizacji i zarządzania uczelnią w Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Następnego dnia o 7.00 rano miałem pokazać lekcję relaksacji dla studentów, oraz o 11.00 swój wykład o programie kształcenia na uczelniach wychowania fizycznego w Polsce, głównie omawiając AWF we Wrocławiu. W późniejszym czasie przez kolejne dwa dni mieliśmy okazję poznać obiekty całego Uniwersytetu, a specjalnie z okazji naszej wizyty zademonstrowano tradycyjne indyjskie formy gier ruchowych.

Od strony organizacyjnej merytoryczną pomocą służył nam nieoceniony Krzysztof Stec, znawca i praktyk jogi, aktualnie studiujący na Benareskim Uniwersytecie. To dzięki Krzysztofowi poznaliśmy niezwykłą osobowość, naukowca prof. Mark'a Dyczkowskiego. Mark jest jednym z najbardziej cenionych znawców krisznaickiego sziwaizmu w Indiach. Mieliśmy okazję poznać go bliżej w jego unikalnym domu, tuż przy Gangesie, w centrum Varanasi, zarówno podczas koncertu klasycznej muzyki indyjskiej granej przez Mark'a na sitar, jak i podczas filozoficznych dysput na temat interpretacji klasycznych tekstów dotyczących jogi.

Varanasi to miasto z ponad 4000 letnią historią, kolebka i centrum hinduizmu. To tutaj znajdują się ciągnące się wzdłuż miasta i Gangesu *ghaty*, czyli prowadzące do rzeki schody, gdzie przez cały czas odbywają się rytualne kąpiele świętych sadhu i rishi, oraz zwykłe, higieniczne ablucje tysięcy mieszkańców. Tuż obok dokonuje się kremacji zwłok, a niedopalone szczątki wyrzucane są do Gangesu. Proza kołowrotu życia i śmierci oraz najbardziej subtelne rozważania o sens istnienia, współlistnieją tu od tysięcy lat, tuż obok siebie. Cicha podróż łodzią o wschodzie słońca daje możliwość spojrzenia na Varanasi z pewnego dystansu, ukazując wielkość i duchową świetność miejsca, ale też niewyobra-

żalny brud i kruchość wszelkiego istnienia. To wszystko niczym w lustrze widać w wodzie i nad wodą. Nasze ścieżki prowadzą też do oddalonego jedynie kilkanaście kilometrów od Varanasi *Sarnath*, miejsca, gdzie jeden z wielkich nauczycieli ludzkości, Śakjamuni Budda, oficjalnie dał początek wielkiemu prądowi filozoficzno-myślowemu. To tutaj, w parku gazeli, gdzie obecnie stoi stupa oraz kolumna wzniesiona przez cesarza Aśokę, wskazał drogę wiodącą do oświecenia. To tu wskazał istotę swojego nauczania, *catvari arya satyani*, czyli „cztery szlachetne prawdy” (o cierpieniu, o przyczynie cierpienia, o ustaniu cierpienia, o drodze prowadzącej do ustania cierpienia), postrzegane przez wielu jako uniwersalna, głęboka analiza rzeczywistości. Tutaj też wskazał co robić w praktyce. O ile „cztery szlachetne prawdy” to tylko teoria, to „ośmioraka ścieżka” jest kwintesencją praktyki i dyscypliny (właściwy pogląd, właściwe postanowienie, właściwa mowa, właściwe działanie, właściwy żywot, właściwe dążenie, właściwe skupienie, właściwa medytacja). Razem, teoria i praktyka stanowią integralną całość.

W niedzielę udajemy się do Delhi pociągiem, gdzie umówieni jesteśmy na zwiedzanie *Uniwersytetu Delhi*. Niestety, ze względu na święta *Divali* (początek roku hinduistycznego) nasze plany zostały zmienione, a wizyta odwołana. W tym samym dniu decydujemy się na wyjazd nocnym pociągiem do Rishikesh, które przez wielu uznane jest za „sto-

Mark Dyczkowski podczas koncertu muzyki



licę jogi światowej”. Najpierw docieramy do Haridwaru, świętego miasta hinduistów, a następnie - kilkadziesiąt kilometrów riksą - udajemy się do Rishikesh.

Nie da się ukryć, że Rishikesh położone jest przepięknie, otoczone z trzech stron górami, a w porównaniu z Varanasi Ganges przepływa przez sam środek miasta. Nad Gangesem przewieszone są dwa mosty, z których godzinami można obserwować owo cudowne połączenie Himalajów i wielkiej rzeki. W latach sześćdziesiątych Rishikesh rozławione zostało przez Beatelsów, którzy właśnie tutaj pobierali nauki medytacji transcendentalnej

nastawionym na turystów, ale gdy chodziłem jego uliczkami i zakamarkami, czy też rozmawiałem z ludźmi, wydawało mi się niezwykle przyjazne i na swój sposób wyciszone. Na każdym kroku spotkać można wszelkiej maści świętych, rishich, sadhu, fakirów, czy oferujących swe nauki guru. Tu i ówdzie wydobywają się zapachy kadził oraz dźwięki śpiewów, gongów i dzwonczków. Bez wątpienia wciąż jeszcze doświadczyć tu można *genius loci*, które może zaczarować odwiedzających, niemniej warto nie zapominać o zdrowym rozsądku.

U schyłku dnia, na czystym, piaszczystym brzegu, najpierw wygodnie się ułożyłem do



od samego Maharishi Mahesh Yogi. Również tutaj początki swych nauk jogowych dawał Swami Sivananda, jeden z najbardziej znanych ambasadorów jogi na Zachodzie. Nadal jest tu wiele ośrodków firmowanych jego imieniem, niestety wiele z nich całkowicie skomercjalizowanych i nastawionych przede wszystkim na turystów, a nie na autentycznie poszukujących adeptów jogi. Rishikesh jest miejscem bardzo kolorowym i zdecydowanie

leżenia, aby oderwać się od obrazów i dźwięków, a następnie zamoczyłem się w wodach świętej rzeki Gangi. Tu, w odróżnieniu od Gangesu w Varanasi, nie miałem oporów, zbadałem stan tej świętej rzeki wszystkimi zmysłami: okiem, uchem, dotykiem, węchem i nawet... smakiem.

Wracamy do Haridwaru, gdzie akurat prawie nocną porą zastajemy apogeum kolejnego

dnia *Divali*, pełnego świateł, petard i tłumów nad Gangesem. Teraz cała noc jazdy pociągiem, aby do południa wrócić do Delhi do Hotelu. Nie da się ukryć, że odczuwam zmęczenie, była to trzecia noc z rzędu spędzona w pociągu. Wprawdzie I klasa sypialna jak na indyjskie linie ekspresowe jest dość wygodna, bo jest i klimatyzacja i pościel, to jednak trudno mówić o wyspaniu się.

W samolocie próbuję podsumować swój wyjazd. Najważniejszy był udział w konferencji i możliwość zapoznania się z doświadczeniami innych badaczy, sporo kontaktów, dostęp do badań i materiałów, szczególnie związanych z technikami relaksacyjnymi i jogą. Cenne było przywiezienie konkretnych, praktycznych propozycji w zakresie technik relaksacyjnych. Również nawiązanie kontaktów z kilkoma naukowcami zainteresowanymi

udziałem w podobnej konferencji w Polsce. Właśnie podczas pobytu w Indiach powstał wstępny szkic formuły takiej konferencji we Wrocławiu. Nie udało się natomiast odwiedzić *Bihar School of Yoga*, po prostu było zbyt mało czasu, aby przez kolejne kilkanaście godzin przemieszczać się wzdłuż Gangesu w kierunku wschodnim do Monghyr.

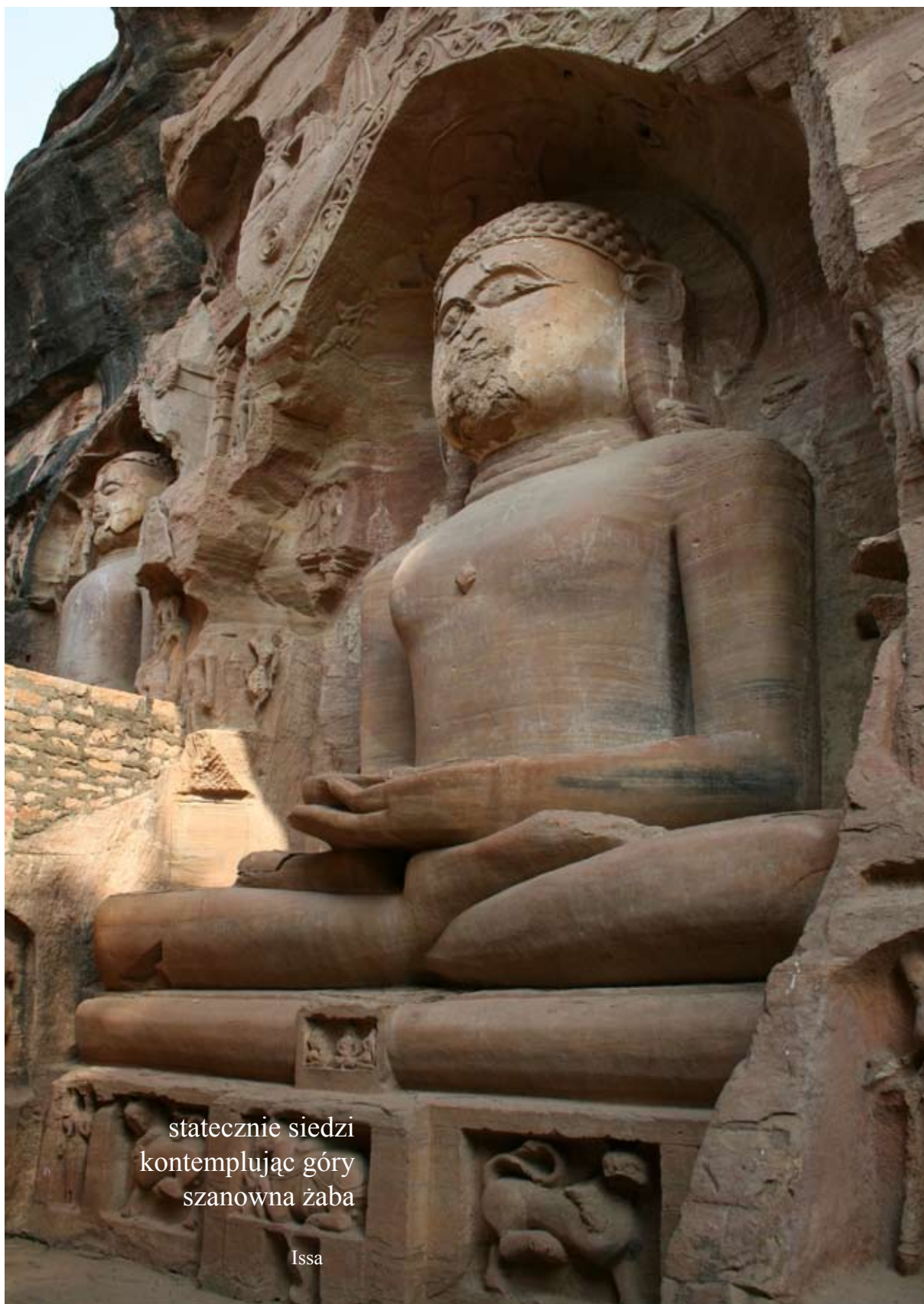
Posumowując, przejechałem różnymi środkami transportu, od rikszy rowerowej przez motorową, samochód, autobus, po pociąg i łódź, ponad 4 tysiące kilometrów.

No i oczywiście były kilometry wędrówek na własnych nogach.

3 listopada 2008



Życie Gangesu



statecznie siedzi
kontemplując góry
szanowna żaba

Issa

Iwona Balawejder-Brożek
Jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu nauczycieli.

Renata Bech
Program nauczania przedmiotu „wprowadzenie do technik relaksacyjno-koncentrujących” jako przedmiotu dowyboru dla studentów.

Elżbieta Bienias
Dotyk shiatsu jako forma relaksu i zachowania zdrowia

Ewa Braćlawska
Masaż relaksacyjny w ocenie klienta.

Adrian Furmaniak
Ryodorak - jako metoda diagnozowania energii u dzieci

Kamil Handzelewicz
Relaksacyjne aspekty tai-chi.

Alicja Jabłoński
How sugar consumption influence behaviour.

Agnieszka Jurko
Relaksacyjne masaże misami dźwiękowymi.

Magdalena Kłos
Joga nidra, moje własne doświadczenie.

Kram Mariusz
Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci.

Dorota Kryńska
Oferta zajęć relaksacyjnych osób czynnych zawodowo.

Izabela Kurowska
Techniki relaksacyjne w gimnazjum - propozycja poszerzenia programu.

Krystyna Marczyńska
Stres w zarządzaniu - z praktyki dyrektora przedszkola.

Renata Mauer-Różańska
Ćwiczenia relaksacyjne dla oczu w grupie strzelców karabinowych.

absolwenci 2008

tematy prac studentów, którzy ukończyli studia z zakresu technik relaksacyjnych

Ewa Moroch
Trening relaksacyjny dla dzieci w systemie joga oparty na bajkowej konwencji smurfów i Pippi Langstrumpf.

Wanda Rochowska
Herbert Benson i jego reakcja relaksacyjna.

Piotr Romanek
Medycyna manualna w odnowie psychosomatycznej na podstawie doświadczeń zebranych w trakcie praktyki w gabinecie zdrowia psychosomatycznego.

Beata Smykowska
Program zajęć relaksacyjnych dla kobiet w starszym wieku.

Urszula Stefanicka
Masaż relaksacyjny w ocenie klienta.

Beata Wojtas
Wpływ jogi na zmiany dolegliwości bólowych kręgosłupa w odcinku lędźwiowo-krzyżowym.

Joanna Wyląg
Zastosowanie masażu shiatsu u chorych z dziecięcym porażeniem mózgowym.

Autorzy tego numeru

Anna Bielous - dr nauk med. specjalista chorób wewnętrznych, asystent w Katedrze Patofizjologii Akademii Medycznej we Wrocławiu, zainteresowania naukowe: psychosomatyka, medycyna komplementarna, wykładowca Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław.

Elżbieta Bienias - studia magisterskie z zakresu geografii, terapii naturalnych, absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. Nauczyciel refleksoterapii z ramienia Polskiego Instytutu Refleksologii. Prowadzi gabinet Terapii Naturalnych.

Jacek Borowicz - współtwórca i animator Wrocławskiej Akademii Życia, praktyk NLP i pedagog myślenia twórczego, uczestnik rocznego stażu Ustawień Systemowych B. Hellingera, profesjonalny trener prowadzący szkolenia z zakresu umiejętności psychospołecznych w zarządzaniu i biznesie; równolegle dr praw, wykładowca Uniwersytetu Wrocławskiego, Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław oraz muzyk.

Leszek Jackiewicz - terapeuta i miłośnik wiedzy o funkcjonowaniu umysłu człowieka, niezmordowany poszukiwacz wyników najnowszych badań, danych i informacji na temat postępów nauki o człowieku, w latach 80. uczestnik szkoleń Laboratorium Psychoedukacji oraz uczestnik 2-letniego stażu terapeutycznego w Instytucie Psychoneurologii w Warszawie, jeden z pionierów popularyzowania psychoterapii na gruncie wrocławskim.

Michał Fostowicz - Zahorski. malarz, poeta, eseista, tłumacz i filozof. Studiował nauki filologiczne, tłumacz i znawca twórczości Williama Blake'a, pracuje jako nauczyciel akademicki, współredaguje czasopismo „*Rita Baum*”. Autor tomików poetyckich i książek, m.in. „*Świat bez prawdy: poezja jako światopogląd*”, tłumacz podstawowego tekstu taoizmu „*Droga*” (*Tao Te King*).

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

Lesław Kulmatycki - ur. w 1951 r. w Kłodzku. Studiował nauki w zakresie kultury fizycznej, psychologii, psychoterapii, etyki, jogi, zen-shiatzu w Polsce, Australii i Indiach. Pracuje jako profesor na AWF Wrocław. Kieruje Podyplomowymi Studiami Technik Relaksacyjnych. 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.

Dariusz Młynarczyk - ur. w 1961, praktykuje sztuki walki i techniki psycho-fizyczne, w tym jogę, ćwiczy od 12 roku życia (1973). Od 1983 praktykuje i naucza tai chi oraz tao jogę. Nauczyciel akademicki, koordynator promocji zdrowia, konsultant z zakresu feng shui.

Ewa Moroch - ur. 1982 , psycholog- socjolog, doktorantka na AWF we Wrocławiu, w Zakładzie Psychologii, absolwentka Technik Relaksacyjnych. Energiczna pasjonatka jogi w zakarpackiej, dynamicznej konwencji, rolek w zwariowanym tempie, medytacji przy intensywnym nasyceniu etnicznością i aromaterapią. Zawodowo zajmuje się pomiarem kompetencji psychologicznych, relaksacją w psychologii i psychologią sportu.

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.

Kornelia Poppek - ur. 22.11.1956, mieszka i pracuje w Rybniku, gdzie otworzyła autorską Pracownię Jogi i Działań Twórczych, aby realizować pasje, do których zalicza przede wszystkim jogę, malarstwo, astrologię, masaż dźwiękiem, taniec. Plastyk, nauczyciel jogi Sivanandy, masażysta dźwiękiem metodą Petera Hessa. Prowadzi zajęcia jogi w stałych grupach i popularyzuje tę „sztukę życia” poprzez warsztaty. Ukończyła sztuki mantyczne we wrocławskim Studium Edukacji Ekologicznej. Współautorka książki kulinarnej „*Kuchnie malowane sercem*”. Współpracuje z wrocławską Akademią Życia. Do życia potrzebuje lasu, przestrzeni gór i morza oraz ludzi, z którymi można pomilczeć.

Wanda Rochowska - ur. się 14.05.1958 r. we Wrocławiu. Tu także ukończyła studia na Uniwersytecie Wrocławskim, na kierunku fizyka. Jest również absolwentką Studiów Podyplomowych Technik Relaksacyjnych. Członek Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Pracuje w Bibliotece Uniwersyteckiej we Wrocławiu. Ze względu na siedzący tryb życia opowiada się za medytacją w ruchu. Ostatnio odkryła niezaprzeczalne uroki chodzenia z kijkami: nordic walking.

Piotr Romanek - ur. 29.06.1952 r. we Wrocławiu, mieszka w Oławie. Absolwent AWF we Wrocławiu, kierunek wychowanie fizyczne i kierunek trenerski. Ukończył Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych i Szkołę Masażu „Biostudio” we Wrocławiu. Uczestnik zajęć warsztatowych terapii czaszkowo-krzyżowej, organizowanych przez Health Academy z Toronto w Kanadzie. Członek Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Prowadzi Gabinet Odnowy Psychosomatycznej. Instruktor nordic walking, uwielbia samotne długie wycieczki piesze lub rowerowe, w czasie których wchodzi w stany medytacji i pełnego relaksu.

Kinga Truś - psycholog, praktyk NLP i trenerka umiejętności psychospołecznych w biznesie, w latach 90-tych ub. wieku m.in. tworzyła od podstaw system opieki na dziećmi i rodzinami pacjentów Kliniki Hematologii i Chorób Rozrostowych Dzieci AM we Wrocławiu, w późniejszym okresie m.in. współtworzyła system pracy z dziećmi integracyjnymi w Szkole Podstawowej Nr 12 (o profilu integracyjnym) we Wrocławiu. Obecnie praktykuje prywatnie oraz prowadzi szkolenia biznesowe.

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, 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.

