

PRZESTRZEN

- 2** *Tao i te relaksacji (zamiast wstępu)*
- 3** *Studia Technik Relaksacyjnych i Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi*
- 4** *Podróż Junga*
Jadwiga Wais
- 8** *Przestrzeń do umierania*
Magdalena Kłos
- 22** *Scenariusze wsparcia*
Magdalena Kłos
- 38** *Kiedyś było takie źródło*
Lesław Kulmatycki
- 48** *Doświadczenia źródłowe, metanoja i Teatr Jaźni*
Renata M. Niemierowska
- 58** *Nada joga - joga dźwięku*
Swami Karmayogi Saraswati
Paulina Zworska
- 64** *Soma joga - ćwiczenia wiecznej młodości*
Inga Schorowska
- 70** *Aktywność seksualna człowieka formą relaksacji*
Artur Krzyżanowski
Ewelina Przybylska
- 78** *Pozytywne skutki negatywnego zdarzenia - zastosowanie technik relaksacyjnych w procesie zdrowienia*
Elżbieta Kowalska
- 92** *Projekt „Mandala”*
Dorota Bartoszewicz
- 108** *Terapia relaksacyjna przy muzyce w kompleksowej rehabilitacji kardiologicznej ambulatoryjnej.*
Eliza Rudzińska
- 116** *Scenariusze zajęć relaksacyjno-wyciszających na każdy dzień tygodnia dla młodszych dzieci*
Anna Ryńca
- 126** *Maro Shimoda we Wrocławiu - impresje z warsztatu kaligrafii STiPR*
Wanda Rochowska
- 130** *Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”*
- 131** *Absolwenci 2009 - tematy prac studentów, którzy ukończyli studia z zakresu technik relaksacyjnych*
- 132** *Autorzy tego numeru*

Tao i te relaksacji

(zamiast wstępu)

Żyjący w VI w. p.n.e. Lao-tse, jeden z najsubtelniejszych mędrców ludzkości, napisał poemat zatytułowany *Księga Drogi i Cnoty* (*Tao-te king*). Uczni wci aż spierają się o to, czy Lao-tse to w ogóle postać historyczna, tymczasem mądrość i piękno poematu inspirowe każdego, kto lubi stawiać pytania sam sobie. *Księga drogi* zawiera cenne myśli, wypływające z intuicyjnego wglądu w „naturę świata”, której nie można i nie ma potrzeby definiować. Lao-tse określa ją mianem „drogi” – *tao*. *Tao* to symbol, nie zaś arbitralnie sformułowany „model rzeczywistości”, wobec której mędrzec przyjmuje postawę kontemplacyjną: *droga* jest tym, co w nas istnieje jako proces, poprzez to, co jest. „To, co jest” można poznać w oka mgnienia, choć ten rodzaj wiedzy jest nieprzekazywalny.

W odniesieniu do życia człowieka najlepszą drogą istnienia jest *wu wei*, co w wielkim uproszczeniu oznacza „działanie bez wysiłku”. Dokładniej rzecz ujmując, najlepszą drogą jest *wu wei er wu bu wei*, co wiernie tłumacząc możemy wyrazić jako: „Niedziałanie. Stąd nie ma tego, co nie jest robione” (*wei* to także: *uważać, sądzić, czynić coś z wysiłkiem*). By zrozumieć tę myśl, trzeba przestać postrzegać ją w kategoriach paradoksu, lecz smakować w życiowym doświadczeniu. Nie oznacza to w żadnym wypadku zaniechania działania, lecz działanie przeciwstawne wszelkiej manipulacji. Według Lao-tse miękkość, giętkość, elastyczność, uległość, rozluźnienie, bierna otwartość, czyli nie stawianie oporu to najlepsza droga pokonywania przeciwności i trudów życia. Każdy człowiek ma bowiem w sobie *te*, naturalny potencjał, który może realizować bez wysiłku, ponieważ *te* to spontaniczna zdolność tego,

co jest (*tao*) do bycia harmonią. „Najlepsze *te* nie uprawia *te*, stąd ma *te*” – powiada Lao-tse. W tej z konieczności pobieżnie przedstawionej myśli dla każdego, kto praktykuje jogę i rozmaite techniki relaksacji, widoczne są pewne analogie między *te*, a głębokim stanem relaksacji, jako harmonizującym nasze życie i zdrowie potencjałem psychofizycznym organizmu, zaś z drugiej strony ten, kto doświadczył nieprzekazywalnej wewnętrznej ciszy (w sanskrycie określanej mianem *antar mouna*) równie dobrze mógłby wyrazić ją słowem bez znaczenia: *tao*.

Wśród wielu komentatorów *Tao-te king* przeważali polemizujący z poematem konfucjaniści, lecz jeden głos wydaje się bardzo interesujący. Heshang Gong (I-II w. n.e.) uważał, że *Księga drogi* to subtelny podręcznik jogi, zawierający jawne bądź ukryte odniesienia do *pranayamy* i innych ćwiczeń, zapis doświadczeń i wizji wynikających z integralnie pojmowanej praktyki, nie zaś z „oddzielonej” od niej medytacji. Oczywiście uczeni nie są pewni czy Heshang Gong to postać historyczna, choć dzieło podpisane tym imieniem komentowali taoiści. (Imię autora znaczy: „Stary człowiek żyjący nad rzeką”). Trzeci numer „Przestrzeni”, zawierający między innymi wybór najciekawszych prac kolejnego, trzeciego rocznika absolwentów PSTR, oddajemy naszym Czytelnikom z życzeniami, by niepowtarzalny i wciąż na nowo odkrywany smak *te* i *tao* relaksacji był najlepszym przewodnikiem w naszej wspólnej pracy – każdego z nas z samym sobą i spotykanyimi na naszej drodze ludźmi.

Redakcja

*Strumień jest przejrzysty aż po samo dno
I widać pływające w wodzie ryby
Niebo sięga nieskończenie w górę aż do zenitu
I widać jak lecą po nim ptaki*

Dogen (1200-1253)



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

Obecnie techniki relaksacyjne poznaje grupa 36 studentów, w ramach czwartej edycji studiów 2010-2011.

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

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

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

**Wiosną 2010 r.
rozpoczynają zajęcia
studenci pierwszych w Polsce
Podyplomowych Studiów
Psychosomatycznych Praktyk
Jogi, przy Akademii Wychowania
Fizycznego we Wrocławiu.**

W najbliższym czasie studia rozpoczyna grupa 25 studentów, w ramach pierwszej edycji studiów przewidzianej na 2010-2012.

Program obejmuje 420 godzin pracy, głównie o charakterze praktycznym. Prowadzącymi zajęcia są doświadczeni nauczyciele - praktycy oraz pracownicy naukowci znającymi zagadnienia jogi. W programie studiów znajdują się następujące grupy przedmiotów:

- Filozoficzne i etyczne podstawy jogi;
- Biomedyczne podstawy jogi;
- Psychologia jogi;
- Tradycyjne i współczesne szkoły jogi;
- *Hatha yoga* - praktyki ciała fizycznego;
- *Shat kriyas* - higieniczne zabiegi jogi;
- *Pranayama* - praktyki oddechu i energii;
- *Pratyahara* - praktyki relaksacji;
- *Dharana* i *dhyana* - praktyki koncentracji i medytacji;
- Metodyka ćwiczeń jogi.

Studia kończą się napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat wybranej, teoretycznej lub praktycznej strony jogi. Absolwenci otrzymują dyplom ukończenia Studiów Podyplomowych Psychosomatycznych Praktyk Jogi.

podróż Junga

Jadwiga Wais

Jest noc zimowa, styczeń 1923 roku. Carl Gustaw Jung jedzie pociągiem na pogrzeb matki.¹ Monotonnie stukają koła pociągu, za oknem ciemność, iskry w dymie lokomotywy, zniknął horyzont. Cała przestrzeń to przedział pociągu, Jung jest sam ze swoim odbiciem na szybie. Przemijanie i umieranie dotąd były dla niego jednym z tematów rozważań. Widział je jako etap w cyklu dojrzewania duchowego człowieka. Po pierwszej części życia nastawionego na społeczne więzi i zadania nadchodzi czas na odnalezienie własnego mitu, samotna indywiduacja i zamknięcie życia.

Teraz, w tym pociągu został postawiony oko w oko wobec śmierci osoby najbliższej. Przemijanie i umieranie nagle stało się jego doświadczeniem osobistym i ostatecznym: umarła matka, opuściły go wszystkie matki, został sam. Uświadamia sobie jak bardzo śmierć matki zatopiona była w jego snach. Sny na kilka miesięcy przed jej śmiercią, sen na dzień przed śmiercią, sny i wizje w pociągu pędzącym na pogrzeb, sny późniejsze tworzą żywe archetypowe tło, które przez całe życie iskrzyło się między matką Junga i jej synem.

Matka Junga, gdy żyła przemawiała do niego dwoma różnymi głosami, które jej syn nazwał głosem numer 1 i głosem numer 2.

Głos numer 1 był z tego świata, głos numer 2 z innego. Inny świat, z którego dobiegał go głos matki był obcy, niezwiązany, poza czasem i przestrzenią, poza związkami przyczynowymi. Gdy matka mówiła głosem numer 2 to sam jego dźwięk był inny, niezmacony, bezosobowy, głębszy. Brzmiał tak jakby wydostawał się z takiego miejsca duszy, do którego nie dociera już zwykły gwar wewnętrzny i zewnętrzny. Nie tylko głos miał inny ton i barwę, lecz inny był także sam język. Matka mówiła słowa i zdania inne, niezwiązane z bieżącą sytuacją lecz odnoszące się do rzeczywistości realnej, ale skrytej przed okiem rozumu i świadomości.

Trudność pisania i mówienia o fenomenie matki podzielonej na dwie osoby, mówiącej dwoma głosami polega na tym, że nasuwa się tu mylne skojarzenie z jakąś tajemniczą aberacją psychiczną. W praktyce budowania więzi między matką i dzieckiem wyraża się to dużo prościej. Możemy przypuścić, że większość matek komunikuje się ze swymi dziećmi na dwóch płaszczyznach. Jungowi udało się zauważyć i opisać to zjawisko. Prastary ślad podzielonej matki spotykamy przecież także w baśniach, gdzie różne aspekty jednej matki wcielają się w matkę numer 1, numer 2, numer 3 itd., która pojawia się w różnych przebraniach: matki umierającej, macochy, wróżki, czarownicy, królowej, staruszki itp. Jung jedzie więc nocnym pociągiem na pogrzeb matki. Jej głos umilkł. Nie było go przy niej gdy umierała, nie trzymał jej w ramionach, nie gładził jej czoła i ręki, nie zaśpiewał jej starych piosenek z dzieciństwa, nie zwilżył wodą ust umierającej, nie nasłuchiwał jej słów, nie zapalił świecy, nie modlił się z innymi, nie pożegnał się. Czuje się winny, że nie było go przy niej, miotają nim sprzeczne stany ducha. Wiadomość o śmierci matki wstrząsnęła nim. Wraz z rozpaczą niespodzianie pojawia się pocieszenie, które płynie z tych rejonów, które się ostały, które nie umarły, które żyją wbrew czasom, przestrzeniom i związkom przyczynowym, z których za życia przemawiała do niego matka głosem numer 2. A więc nie całkiem umarła, pozosta-

ła po niej realna i żywa kraina ich wewnętrznej komunikacji. Jung wkracza w świat obrazów nieświadomości tak jakby wkroczył za matką na tamten świat. W tym pędzącym w ciemnościach pociągu nieświadomość i kraina umarłych stały się tożsame. Za oknem wagonu przesuwały się cienie, w umyśle Junga przesuwały się wizje, sny, dźwięki, głosy.

Jeden z największych twórców współczesnych twórców kina, Ingmar Bergman, przytacza podobne doświadczenie przełomowych snów związanych ze śmiercią bliskiej osoby. W wywiadzie na temat swego ostatniego, pożegnalnego filmu *Sarabanda* dowiadujemy się od reżysera, że przyczyną sprawczą filmu był sen, z którego z trudem się ocknął, i który zmienił jego wizję śmierci - własnej, lecz przede wszystkim żony:

*„Myślałem, że to tylko przejście od czegoś konkretnego do nicości, ale Ingrid...wiem, że już jej nie ujrzę. Ludzkość rozmyśla nad śmiercią od zawsze, choć nie jest tego świadoma. A to takie proste: chciałbym jeszcze raz zobaczyć Ingrid.”*²

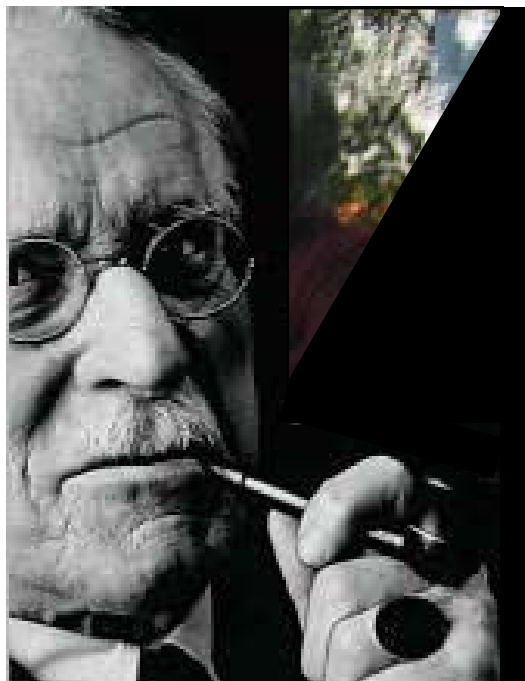
Czy głos numer 2 matki Junga naprawdę umilkł? Jung jadąc pociągiem doświadczył, w snach i wizjach realnego istnienia świata, z którego ten głos pochodził. Matki już nie ma, umarła, ale żywy jest świat, który był przez całe życie pośrednikiem w komunikacji między matką i synem. To doświadczenie ma wartość nie tylko poznawczą, ale jest skuteczną konsolacją. Skuteczną do tego stopnia, że Jung słyszy wesołą muzykę i widzi radosny korowód taneczny, prowadzący jego matkę: *...dusza mojej matki została przyjęta do szerszego kontekstu - do Jaźni, do szerszej niż chrześcijańska moralność, jednoczącej przeciwieństwa Całkowitości natury.”*³

Sny, wizje i głosy nawiedzające Junga w tej nocnej podróży są pełne skrajnych sprzeczności. Można je podzielić w taki sposób, jak Jung dzielił głos matki, na sny numer 1 i sny numer 2. Te o numerze 1 są straszliwe. Jung

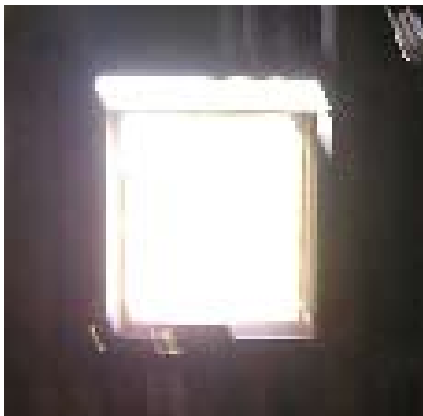
śni przenikliwy gwizd rozbrzmiewający w całym wszechświecie, mimo wysiłku żeby się zbudzić, ten dźwięk trzyma go żelazną ręką w czarnej jamie, z której nie ma wyjścia. Śni Dzikiego łowcę, który rozkazuje potężnemu wilkowi porwać jego matkę do straszliwego zastępu diabła. Uświadamia sobie, że rzadko zdarzało mu się, żeby jakiś sen tak go przeraził.

Jednocześnie z tymi koszmarami pojawiają się sny całkiem odmienne. Te sny z numerem 2 są pełne ciepła i radości:

*„Kiedy nocą jechałem pociągiem, mimo żalu w głębi serca nie byłem smutny, bo - rzecz dziwna - w czasie całej podróży było skądś słyszeć muzykę taneczną, śmiech i gwar, jak gdyby gdzieś odbywało się wesele. Stało to w jaskrawym kontraście z przerażeniem, jakie wzbudził we mnie sen. Słyszałem skoczną muzykę i radosny śmiech, toteż nie mogłem całkiem poddać się smutkowi, bo chociaż wciąż mnie nachodził, w następnej chwili płoszyły go wesołe melodie. Z jednej strony ogarniało mnie uczucie ciepła i radości, a z drugiej - grozy i żaloby. Na żywym ciele doświadczałem ustawicznej metamorfozy emocji.”*⁴



Doświadczenie przez Junga skrajnie różnych emocji wobec śmierci matki można odnieść do tradycyjnego pytania o istotę śmierci, o jej bierny lub czynny charakter. Czy umieranie i śmierć jest czymś, co nam się przytrafia, czy to jest coś co „czynimy”? Na płaszczyźnie psychologicznej śmierć bierna jawi się jako przeraźliwie brutalna katastrofa i niesprawiedliwość. Spada na człowieka jak zły los, jak sęp porywający wszystko co cenne i kochane. Dla człowieka nastawionego na posiadanie śmierć bierna jest skrajnie bolesnym doświadczeniem bezsilności i deprywacji. Człowiek swoim łupem, rabuje mu jego własne „ja” i wszystko co posiada. Człowiek traci swą podmiotowość, jest tu biernym przedmiotem wydanym całkowicie na pastwę śmierci. „Ja” zostaje ostatecznie pozbawione siebie, kochanych osób, przedmiotów, twórczości, ojczyzny, majątku, pasji, planów, marzeń, władzy, przyjemności, itd. Zostaje pozbawione wszystkiego i unicestwione.



Jeśli jednak uda nam się wyrwać z biernej rozpacz i podjąć próbę nadania śmierci czynnego charakteru, wówczas paradoksalnie możliwe jest umrzeć „na tak”. Stajemy się wówczas autorem i podmiotem własnego umierania. Śmierć przestaje być jedynie krańcowym rozczarowaniem. W naszej mocy jest uczynienie ze śmierci zwieńczenia dzieła, jakim jest nasze życie. Możemy je smakować do końca, podjąć twórcze wyzwanie podsumowania i nadania życiu własnego „autorskiego” sensu. Możemy doświadczyć jedynego w swoim rodzaju pocucia spełnienia.

Radosne przeżycia Junga w czasie nocnej podróży zawierały podmiotowy i czynny aspekt śmierci jego matki. Oto zmarła dokonała dzieła i teraz w tanecznym korowodzie, z własnej woli udaje się tam, gdzie my nie wiemy. Możemy jedynie przyjąć, za Jungiem, że z punktu widzenia duszy śmierć jest przeżyciem radosnym - oto życie osiąga pełnię, odzyskuje brakującą część i powraca do swojej ojczyzny.

Na każdym etapie życia doświadczamy nieuniknionych kryzysów, które okazują się punktami zwrotnymi na drodze życia. Niosą one różne niebezpieczeństwa, których musimy doświadczyć. Lecz pamiętamy słowa poety: *tam gdzie rośnie niebezpieczeństwo, rośnie też ratunek*. Również ostatni i ostateczny kryzys, jakim jest umieranie i śmierć jest przełomowym okresem dramatycznych zagrożeń, ale jednocześnie spotęgowanych możliwości. Zasadniczym doświadczeniem

duchowym tego okresu jest szereg opozycji: rozpacz i integracja, bierność i aktywność, pogarda i mądrość, znikomość i sens. W czasie samotnej podróży na pogrzeb matki Jung doświadczył na sobie tych sprzecznych emocji, które wyraziły się bólem i rozpaczą, a jednocześnie wizjami godów, weselnej uczty, tańca i radosnej muzyki.

Ambiwalencja wobec śmierci przejawia się również „od zawsze” na płaszczyźnie kulturowej i społecznej. Śmierć budziła skrajnie przeciwstawne reakcje i stany ducha, a także inspirowała pojawienie się różnorodnych in-

stytucji, zwyczajów i obrzędów. Na przykład sztuki plastyczne bardzo chętnie podejmowały się przedstawiania wizji śmierci obowiązującej w danej epoce. Z jednej strony na starożytnych sarkofagach spotykamy obrazy godów i wesela, korowody pływających tancererek, uczyty i biesiady. Z drugiej, straszliwe a zarazem edukacyjne *misterium mortis* z tańcem szkieletów, posępnym kosiarzem, diabłem wydzierającym aniołowi duszę umierającego, straszło w epoce chrześcijańskiego średniowiecza.

Relacja Junga z pamiętnej podróży pociągiem mówi o uniwersalnym, a zarazem osobistym doświadczeniu przemijania. Nauczyciel Junga, Zygmunta Freud dowodzi, że nieustraszone stawianie czoła bojaźni przed przemijaniem zostaje nagrodzone doświadczeniem radości z głębokiego, intymnego kontaktu ze światem. Jung również zostawia nas z nadzieją. Odkrywa, że nawet ostateczne doświadczenie śmierci kochanych osób pozostawia nam bezkresne obszary duszy, wspólne dla żywych i umarłych, gdzie możliwa jest komunikacja między tym (zewnątrznym, świadomym) i tamtym światem (światem obrazów nieświadomych).

„Nasza epoka przesunęła akcent na człowieka „stąd” - w ten sposób zdemonizowała i ludzi i świat. Pojawienie się dyktatorów i cała nędza, którą oni z sobą przynieśli, korzeniami sięgają chwili, kiedy wskutek krótkowzroczności przemądrzalców okradziono człowieka z wszelkiego poczucia tamtego świata. Jak zaświaty padły ofiarą ignorancji, tak też jej lupem padł człowiek. Zadaniem człowieka powinno być coś całkiem przeciwnego - uświadomienie sobie tego, co napiera nań od strony nieświadomości, miast utożsamiania się z tym lub pozostawiania w błogiej niewiedzy. W obu przypadkach zdradzamy nasze przeznaczenie, którym jest tworzenie świadomości. O ile można się zorientować, cały sens ludzkiego istnienia sprowadza się do zapalenia światelka, rozjaśniającego mroki bytu.”⁵

Wrocław, marzec 2006

PRZYPISY

1. C. G. Jung, *Wspomnienia, sny, myśli*, s. 366-370, tł. R. Reszke i L. Kolankiewicz, Wrota-Kr, Warszawa 1993
2. Wywiad z Ingmarem Bergmanem, *Forum*, Nr 18, 2004
3. C. G. Jung, *Wspomnienia, sny...* s.368
4. por. wyżej, s. 368
5. por. wyżej, s. 382



Na rozstajach dróg
życia i śmierci
krzyk kukułki

NAKAMICHI

przestrzeń DO umierania

Magdalena Kłos

*Jedyna rzecz pewna, reszta
zmyśleniem*

Omar Chajjam



Tą jedyną pewną rzeczą jest śmierć. Dlaczego więc tak trudno spojrzeć na nią jako naturalny „koniec” właściwie przeżytego życia? W naszych czasach śmierć stała się największym tabu, została zepchnięta w ukrycie szpitala, hospicjum, czasem domu.

A przez to „zdziczenie” stała się w jakiś sposób straszna dla umierających, a także ich bliskich.

Jak wyglądałoby nasze życie, gdyby nie świadomość śmierci? Ona przecież nadaje, czy może nadać sens, każdej chwili naszego życia.

Powszechnym stało się umieranie w tłumnych salach szpitali, bez możliwości zachowania intymności, godności, ciszy, czy bycia z najbliższymi do ostatniej chwili. Największym skarbem zdaje się być spokojna śmierć podczas snu. Zanikła zupełnie średniowieczna *ars moriendi*, gdzie odchodzący byli otaczani najbliższymi, umierali w spokoju, z pragnieniem świadomej śmierci, zazwyczaj bez strachu – wcześniej pożegnawszy się z wszystkimi i nie pozostawiając niedomkniętych spraw, pogodzeni ze sobą i innymi, niezrządkiem z poczuciem dobrze spełnionego życia.

Jak napisała Anna Alichniewicz [1], trzy podstawowe wymiary tanatologii filozoficznej i bioetycznej, to:

- problem śmierci
- problem zmarłego
- problem umierania

Wyznaczone zostały nawet odniesienia literackie (niejako określające paradygmaty tanatologii) dla tych kwestii. I tak z problemem śmierci spotykamy się w „*Fedonie*” Platona, zmarłego – w „*Liście do Menoikeusa*” Epikura, a umierania w bliższej nam czasowo „*Śmierci Iwana Iljicza*” Tolstoja.

W niniejszym opracowaniu problem zmarłego zostanie tylko dotknięty, ale szczególna uwaga będzie poświęcona umieraniu, zwłaszcza odpowiedzi na pytanie jak możemy pomóc umierającym, żeby poprawić jakość ich życia. Bo **umieranie** można zdefiniować jako „*nieodwracalne pogorszenie się jakości życia, poprzedzające śmierć danej jednostki*” – jak powiedział Christiaan Barnard [2]. Przy czym przez życie rozumiał „*konglomerat doznań zmysłowych, określanych przez pacjenta jako stan bycia żywym*”, niemierzalnych, bardzo subtelnych, ale tworzących odczucie znane nam jako szczęście. I każdy z umierających, jak każdy z nas, ma swoją opinię o tym, kiedy życie traci sens, kiedy wchodzimy w stan, którego nie sposób tolerować, kiedy nagle brakuje chociaż odrobiny tego szczęścia, będącego dla nas życiem. Pytanie o sposoby poprawienia jakości życia w rzeczy samej jest pytaniem, jak pomóc umierającym czuć się prawdziwie żywymi, celebrującymi fakt życia do samego końca.

*Dając się w pełni dostajemy
samiych siebie*

Lou Andreas Salome

I. Przygotowanie do pomocy

Jak wynika z badań przeprowadzonych w ubiegłym wieku w Kanadzie [3], 80% rodzin preferowałaby sytuację, w której nieuleczalnie chora bliska im osoba umierałaby w szpitalu, podczas gdy 80% umierających

wybiera to „co wybiera każde przerażone zwierzę, starające się za wszelką cenę schronić w norze” – śmierć w domu. W dużej mierze wybory bliskich są wymuszane przez sytuację życiową (praca, brak wystarczającej i bezpłatnej pomocy ze strony państwa w codziennej opiece nad umierającym), czy stan chorego (konieczność podłączenia do respiratora, monitorowanie, etc). Ale bywa, że

odchodzących, podpowiadała, że aby pomóc prawdziwe umierającym, najpierw sami musimy się „uzdrowić”, „uzdrowić dziecko w nas”, a również uznać śmierć jako naturalną. Podobne słowa możemy usłyszeć sięgając po książki Stephena Levina. Wydaje się, że obydwa te podejścia nawiązują do najstarszych buddyjskich tradycji, związanych z towarzyszeniem umierającym, gdzie osoby



wyбір miejsca śmierci bliskich wiąże się ze strachem w nas samych wobec śmierci oraz wobec nowego rodzaju relacji z bliskim w tym czasie, a także bezsilności wobec cierpienia, niewiedzy jak pomóc. Szwajcarska lekarz psychiatra Elisabeth Kübler-Ross¹ – pionierka tanatologii lekarskiej – z kilkudziesięcioletnim doświadczeniem wspierania

wspomagające były poddawane długoletniemu „szkoleniu”. Jak pisze Stephen Levine [4] – najpierw byli nauczani² głębokiego otwarcia na śmierć, pracując m.in. z umierającymi, by przywyknąć, oswoić się z każdą możliwą

1. A także m.in. założycielka w Virginii, USA, ośrodka edukacyjno-terapeutycznego Shanti Nilaya

2. ...i są nadal, żywa jest np. tradycja *tara rokpa*, gdzie filarem wszelkiej pomocy (także dla umierających) jest współczucie i „przepracowanie” swojego życia, a w pewien sposób i śmierci; prekursorem jest dr Akong Tulku Rinpoche.



sytuacją, ale także „uzdrowić siebie”. Możemy czerpać teraz z doświadczenia Wielkich, z obszaru tanatologii, sięgając także do doświadczeń hospicyjnych³.

Stephen Levine opracował roczny program „przygotowania do śmierci” [5] (uzdrowienia siebie), obejmujący analizę przeszłości i uczenie się bycia „uwagnym”, bycia bardziej świadomym „procesu, który nazywamy naszym życiem”. Stosowane przez niego techniki to przede wszystkim cały szereg medytacji, nawiązujących np. do wybaczenia, wdzięczności (a więc ułatwiających proces domykania nie zakończonych spraw), uważności (medytacje rozwijające głęboką świadomość), ćwiczenia nad „odrzućeniem kontroli”, czy po prostu refleksje nad swoim życiem – zarówno sukcesami, jak i porażkami. Zarówno Stephen jak i Ondrea Levine dużą wagę przywiązują do pracy nad relacjami z innymi osobami, która tak naprawdę sprowadza się do pracy nad samym sobą (nie się nie dzieje na zewnątrz nas). Uważność, osiąganie prawdy, życie tak, jakbyśmy mieli umrzeć jutro – to filary myśli Lewinów, odnośnie „przygotowania się” do wspomagania umierających, do własnej śmierci, czy po prostu otwarcia Przestrzeni do życia.

Intuicyjnie czuję, za prekursorami tanatologii, że dopiero gdy stwarzamy Przestrzeń Do Umierania, otwiera się przed nami prawdziwie Przestrzeń Do Życia. Również Elisabeth Kübler – Ross uczyła jak przygotować się do śmierci (naszej, czy innych) uzdrawiając „dziecko w nas”. Zauważała przyczyny problemów w relacjach, (czy w odnajdywaniu „siebie”), w narzucanych kulturowo i społecznie, poczynając już od momentu narodzin, rolach, regułach zachowań, normach. Pojawiają się one np. w formie nadawanych „etykiet”, przekonań utrudniających nie ocenianie, obserwację. Pomoc osobom umierającym wymaga poradzenia sobie z „etykietami”. Uzdrawianie siebie to według Kübler-Ross przede wszystkim docenianie tego co się ma (własny potencjał, ale też życie, takie, jakie ono jest) i pozbywanie się blokad w nas, któ-

re stoją na przeszkodzie w docenianiu tego, co mamy [6]. Nasze życie wiąże się z rozwojem kolejnych „ćwiartek” – począwszy od fizycznej, od momentu urodzenia, poprzez emocjonalną, intelektualną, aż do duchowej. Dla Elisabeth Kübler-Ross jedyną ćwiartką, z którą nie musimy pracować, jest „duchowość” – bo każdy w nas ma ją w sobie. Może rzecz w odkryciu? Największym problemem, zgodnie z tą koncepcją, jest ćwiartka emocjonalna, a zwłaszcza nie wyrażone emocje i nie dokończone sprawy, wiążące się ściśle z emocjami. Dzieje się tak m.in. dlatego, że mało kto z nas jest od urodzenia kochany bezwarunkowo i w konsekwencji sami też nie potrafimy kochać bezwarunkowo innych. Według autorki, tym samym „prostytuujemy się” idąc przez życie, bo miłość, akceptacja, są obwarowane słowem „jeśli”, słyszany od dzieciństwa („jeśli będziesz miała dobre stopnie to...; jeśli zmienilibyś się, to...”). *A przez to trudno nam odnaleźć „samyh siebie”*. Taka bezwarunkowa akceptacja jest bardzo potrzebna, ułatwia wiele, w relacji wspomagania osób umierających. Mówiła też Kübler-Ross o bezwzględnej uczciwości wobec terminalnie⁴ chorych, bo nikt bardziej niż oni nie jest wrażliwy na fałsz. A odczuwany fałsz nie pozwala się im otworzyć na pomoc, nie rodzi zaufania pomiędzy dwiema osobami.

Marie de Hennezel [7] mówi wprost, nawiązując do zaufania w relacjach i konsekwencji braku tego zaufania: „...*najgorszą samotnością umierającego jest to, że nie może powiedzieć swoim bliskim, że umiera. (...) Ktoś, kto może mówić w pierwszej osobie, powiedzieć NIE DŁUGO UMREĘ, nie ulega śmierci, ale przeżywa ją jako podmiot.*” Levine, Kübler – Ross, czy de Hennezel właściwie tylko

4. na V Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Szkoleniowej „XXI wiek w leczeniu i opiece nad człowiekiem u schyłku życia” (Wrocław, 5-7.11.2009) podkreślano wielokrotnie, że określenie „terminalny” powinno być ostatecznie zastąpione przez „u schyłku życia”. Zarówno w artykule jak i scenariuszu nie została wprowadzona ta zmiana, ale należy, czytając, mieć ważność tej uwagi na względzie.

3. Prekursorką ruchu hospicyjnego stała się Angielka Cecily Saunders.

ujęli w ramy przekazu to, co przecież w nas samych czujemy i co dotyczy nie tylko pomagania chorym, umierającym, ale codziennego życia i naszych relacji. A co jest przecież tak trudne: prawda, uczciwość, nie ocenianie, bycie uważnym, delikatnym, akceptującym „pomimo”.

*W dniu kiedy śmierć zapuka do
twoich drzwi, co jej ofiarujesz?
O, postawię przed gościem pełne
naczynie mego życia: nie dam mu
odejść z pustymi rękoma*

Rabindranath Tagore

8. mam nadzieję, że moja śmierć nastąpi szybko, nie będzie odwlekana;
9. choć wzdragam się na myśl, że umieraniu towarzyszyć będzie ból i cierpienie, to jednak mam nadzieję, że potrafię to dobrze znieść, jeśli rzeczywiście okaże się nieuniknione.

Najczęściej wymieniane przez terminalnie chorych obawy to: ból fizyczny, brak autonomii, brak prawdziwości, szczerości w relacjach z bliskimi, depersonalizacja (a wtedy „koniec życia może w istocie wyprzedzić śmierć”[9]), utrata godności, brak radości – coraz mniejsza zdolność podejmowania czynności, które pozwalają w jakikolwiek sposób cieszyć się życiem.

II. Pomoc, potrzeby umierających

Daniel Callahan w „*Setting Limits*” odważył się zebrać i ująć często niewypowiedziane postulaty umierających, tworząc tzw. „model spokojnej śmierci” [8]. Obejmuje on następujące priorytety czasu odchodzenia:

1. chcę znaleźć sens w mojej śmierci, a przynajmniej sposób pogodzenia się z nią; (...)
2. mam nadzieję, że będę traktowany z szacunkiem i współczuciem, a umierając odnajdę godność fizyczną i duchową;
3. chcę, by moja śmierć była dla innych czymś ważnym; (...)
4. nie życzę sobie umierać na widoku publicznym, ale jednocześnie nie chcę umierać w opuszczeniu; (...)
5. nie chcę być nadmiernym brzemieniem dla innych, choć akceptuję możliwość, że będę pewnym brzemieniem; (...)
6. chcę żyć w społeczeństwie, które nie drży przed śmiercią – przynajmniej przed zwykłą śmiercią w wyniku choroby, we względnie zaawansowanym wieku – i które kultywuje rytuały i praktyki, będące podporą dla umierających, ich rodzin i przyjaciół;
7. niemal do samego końca chcę zachować świadomość oraz nienaruszone władze intelektualne i emocjonalne;



Jak możemy zaradzić? Jak pomóc? Na pewno dobrze zacząć od omówionego już „uzdrawiania siebie”, niekoniecznie w formie „rocznego programu”, ale jednak pracy nad sobą w osobistym wymiarze. Ważne jest też posiadanie pewnej wiedzy o samym akcie umierania, śmierci, co pozwoli oswoić się z tym co „niewidzialne”, a przez to, że niewidzialne – tak przerażające dla wielu. Warto też być świadomym, że śmierć nie wiąże się zawsze ze strachem. Akceptacja w momencie śmierci, jak zauważał poprzez pryzmat swojego czterdziestoletniego doświadczenia

Christiaan Barnard⁵, nie jest niczym nadzwyczajnym. Śmierć może przychodzić do jednych jako przyjaciel (dla doświadczających bólu i udręki starości, choroby), do innych jako wróg czy nieproszony gość. Ale bywa często i wielkim lekarzem – dokonuje tego,



czego medycyna już nie potrafi, bo kładzie kres wszelkiemu cierpieniu. Pamiętajmy o tym. Może też stać się okazją do duchowego przebudzenia i czerpania z każdego dnia. I często tak dzieje się, gdy jest obok wspierająca osoba: „dzięki pomocy innej osoby, któ-

⁵ wybitny kardiochirurg, pierwszy transplantolog serca.

ra pozwala wypowiedzieć rozpacz i ból, niekiedy w czasie kilku dni, chorzy są w stanie uchwycić swoje życie, zdobyć je na własność, wyzwolić jego prawdę, odkrywają wolność przylgnięcia do własnej istoty (...); śmierć sprawia, że człowiek rozpoznaje swoje powołanie” [10].

Rodzajem biblij dla pracujących na co dzień z umierającymi stał się opis kolejnych stadiów umierania (w sensie psychologicznym), jaki stworzyła Elisabeth Kübler – Ross. Od negacji, poprzez wściekłość i gniew, dalej targowanie się czy rodzaj negocjacji (najczęściej z Bogiem), depresję, aż po akceptację. Wśród tanatologów nie istnieje, wydaje się, zgoda i co do kolejności, czy niezmienności stadiów, i co do rodzaju odczucia zwanego końcową akceptacją. Dla Kübler – Ross „*nie jest to stan szczęśliwy, lecz nieszczęśliwy również nie jest. Wolny jest on od uczuć, lecz jednocześnie nie jest rezygnacją*” [11]. Levine odczytuje zdefiniowany (obszerniej) przez Kübler-Ross rodzaj akceptacji jako raczej smutek i wycofanie, co nie jest zgodne z jego doświadczeniem, gdy ostateczna akceptacja często wiąże się ze znakomitymi relacjami z innymi. Nie zgadza się też z istnieniem określonych kolejno faz umierania i mówi, iż „*w rzeczywistości nie istnieją żadne fazy, tylko ciągle zmieniające się stany umysłu. Moment zaprzeczenia lub gniewu przechodzi w pełne akceptacji otwarcie się, a po chwili umysł pogrąża się w depresji*” [12]. Zwrócenie uwagi na te, tak naprawdę niewielkie różnice w postrzeganiu stanów psychicznych terminalnie chorych, ma na celu tylko ponowne podkreślenie (co zasugerował Levine) „*nieetykietywania*” także co do aktualnego samopoczucia psychicznego. To może bardziej utrudniać, aniżeli rozwijać pomoc. Dobrze jednak mieć wiedzę o możliwych nastrojach osób umierających i akceptować je w pełni (a przede wszystkim samą osobę), bo bez tej akceptacji trudne, czy wręcz niemożliwe jest przejście do stanu spokoju umysłu. Marie de Hennezel pyta: „*jak umierać (...), jeżeli ma się poczucie, że nie zostało się zaakceptowanym w życiu*”? [13]. Akceptować również odrzucenie, z jakim możemy się spotkać. Rację zawsze

ma osoba umierająca. Kübler-Ross uczulała, aby dać sobie wzajemnie czas na „*oswajanie się*”, na rozwinięcie poczucia zaufania przez chorego. Czasami uzyskanie bliskiej relacji jest niemożliwe i należy się pogodzić z tym, innym razem wiedzie do niej „*wyboista droga*”, bo obydwie strony zmagają się z nowymi, trudnymi emocjami w sobie. Znakomicie i przejmująco zostało ujęte takie niełatwe „*zblizanie się do siebie*” w książce Kena Wilbera pt. „*Śmiertelni Nieśmiertelni*”, będącej zapisem czasu umierania Treyi, żony Wilbera. Treya: „*Już sobie nie ufam. Wszystko, co robię, jest dla niego bolesne. Kiedy dzielę się z nim swoimi problemami, czuję, że być może powinnam być bardziej optymistyczna i afirmująca. Nawet teraz płaczę w samotności*” [14]. Ken: „*Kiedy czegoś się boję, kiedy ogarnia mnie strach, zwykła dla mnie jasność sądu (...) zamienia się w sarkazm i zgryźliwość, zgorzkniały stosunek do otoczenia (...) dlatego, że się boję. (...) Kiedy Treyę ogarnia strach, jej siła zamienia się w sztywność, w szorstki upór, w próbę kontrolowania i zawłaszczenia (...). Mój fałsz zde-rzał się z jej nieustępliwością, a rezultaty były niszczące dla obojga. Nie czuliśmy nienawiści do siebie, czuliśmy nienawiść do swoich neurotycznych pajaców, które krążyły w jakiejś spirali śmierci*” [15]. Wyjściem z tego stanu stała się szczerość, otwarte opowiedzenie o swych wzajemnych potrzebach.

*W każdej rzeczy jest pęknięcie,
to właśnie wtedy przedostaje się
światło*

Leonard Cohen

III. Wspomaganie wybranymi elementami technik relaksacyjnych

1. Rozmowa, bycie obok

Trudno pisać o potrzebie rozmowy, czy bycia obok, bo jest to oczywiste. Ale może czasem dobrze przypominać sobie tę prawdę wciąż i

wciąż? Naturalną i częstą (wobec samej sytuacji umierania, niezwyklej, bywa przerażającej i będącej tajemnicą) jest nasza nieumiejętność rozmowy, bycia obok, napięcie. Umierający podkreślają, że prawdziwą pomocą wtedy jest słuchanie. Zapewne wsłuchiwanie się nie tylko w słowa, ale i gesty, mimikę, wzrok. Może w ten sposób wyczytamy to, o czym tak trudno powiedzieć? Pomocą bywa samo bycie obok, gdy trudno rozmawiać i przyjęcie na siebie w pewien sposób strachu, bólu, gniewu osoby umierającej. Rola „gąbki” jak to dość dosadnie określił Wilber: „*rola gąbki powoduje, że czujesz się bezradny i bezużyteczny, bo niczego nie robisz, po prostu jesteś, nic nie robiąc (...). A tego właśnie wiele osób nie potrafi*” [16]. Nie do przecenienia pomocą jest też rodzaj odczuwanego wsparcia dla wszelkich decyzji i wyborów umierającego, niezależnie jakie są nasze przekonania co do tego. Pomocne są też pytania – czy to w rodzaju „*jak chcesz wykorzystać chorobę?*” (pytanie ważne dla Treyi, pomagające jej spojrzeć z innej strony na swój stan i podjąć wyzwanie), czy zadawane często przez Elisabeth Kübler-Ross swoim podopiecznym: „*czy jest jeszcze coś, co chciałabyś zrobić? Z kim chciałabyś porozmawiać? Gdzie chciałabyś pojechać?*”, etc. Dla Marie de Hennezel wartościowe stają się pytania, które z jej doświadczenia hospicyjnego pozwalają spokojnie odejść, bądź dają okazję do refleksji: „*Czy jest pani pewna, że przestała już pani ‘żyć’?*” „*Czy coś lub ktoś przywiązuje panią do życia, powstrzymuje pani odejście?*”. Każde z pytań jest indywidualne i wymaga ogromnego wyczucia, pewności, że może być zadane. Może także rozmowa stać się narzędziem tzw. „*techniki reminiscencyjnej*”, zmierzającej do wywoływania pozytywnych wspomnień ze swojego życia, co umożliwia podkreślenie dokonań, wartości minionego okresu, a tym samym ma wpływ zarówno na zmianę zaniżonej samooceny, jak i uchwycenie sensu swojego życia.



2. Dotyk, masaż



Zmysł dotyku jest najbardziej „głęboko pamiętającym” i ostatnim, czy jednym z ostatnich zanikających zmysłów umierającego. Można sobie wyobrazić, że gdy już traci ostrość widzenia, jego myśli są poplątane, nie czuje zapachu, smaku, siebie, to być może czuje jeszcze w jakiś sposób trzymanie za rękę przez bliską osobę? Pisząc o dotyku mam więc na myśli i to trzymanie za rękę, przytulanie, masaż, ale też i jakość dotyku przy wykonywaniu np. czynności pielęgnacyjnych. O dotykowym przekazywaniu uczuć mówi nauka zwana haptonomią⁶. Nauka dotyku – brzmi niewiarygodnie, ale wiadać jest potrzeba w naszym cywilizowanym XXI wieku i konieczność, poprzez naukę, otwierania drogi dla mniej zmedyalizowanego, zdehumanizowanego sposobu bycia. Głównie odnosi się do rodzaju dotyku podczas zabiegów pielęgnacyjnych, wykonywanych przez personel medyczny. Tak, aby dotyk był jak najmniej bolesny i urażający z jednej strony, a z drugiej jak najmniej naruszał godność danej osoby. Bardzo piękne jest pouczenie Marie de Hennezel dla personelu i warto tę myśl zachować w sobie, również w znaczeniu bardziej metaforycznym: *”wystarczy trochę zaokrąglić ruch ręki, zrobić z ramienia „kołyskę”, aby w ich [pielęgniarek] działaniach znalazło się trochę delikatności i czułości”* [17]. Andreas Fröhlich w swojej książce „Stymulacja od podstaw” podkreśla ważność kontaktu fizycznego (dotyku), gdyż zaspokaja on m.in. potrzebę dużej bliskości fizycznej, **aby doświadczyć czegoś (tak niewiele możliwości doświadczenia pozostaje dla umierających)** [18]. Umożliwia także nawiązanie kontaktu.

Powyższe potrzeby (doświadczenia czegoś, nawiązania kontaktu, odczucia czyjejś czułości, stymulacji) można zaspokoić wykorzy-

6. Haptonomia – pojęcia ukute przez Fransa Veldmana, wywodzi się od greckiego *hapto*, dotykać, kontaktować się, wchodzić w związek i *nomos* – odnoszącego się do reguł kierujących spotkaniem dotykowym. Marie de Hennezel, „Śmierć z bliska” (59)

stując elementy różnych technik masażu relaksacyjnego. Oczywiście celem tych technik jest przede wszystkim wzbudzenie reakcji relaksacyjnej: odprężenia, wyciszenia, spokoju. Co wiąże się wprost z lepszym nastrojem, także zwiększeniem odporności, zmniejszeniem stanów lękowych.

Ze względu na brak miejsca na bardziej szczegółowe opisy technik relaksacyjnych podkreślić należy, że istnieje wiele metod, z których można „czerpać” bardzo indywidualnie – czy to będą elementy klasycznego masażu relaksacyjnego⁷, czy np. zen shiatsu. W zen-shiatsu formami pracy są ucisk, podnoszenie, przemieszczanie, ale, co w tym przypadku może ważniejsze, położony jest mocny nacisk na relacje (pełna koncentracja i rodzaj „zgrania” z osobą masowaną), tj. obserwację (*bo-shin*), dźwięk (*bun-shin*), rozmowę (*mon-shin*) i dotyk (*setsu-shin*) [19]. Z doświadczenia osób wspomagających masażem osoby terminalnie chore, można wyróżnić jako najlepiej odbierane, przynoszące ulgę, ale też w przypadku osób leżących, najłatwiejsze do wykonania, elementy masażu odnoszące się do twarzy, stóp i dłoni.

3. Oddychanie

Głębokie, regularne oddychanie zwane bywa alfą i omegą naszego organizmu i intelektu. Ale jest też sposobem na relaksację, wyciszenie czy koncentrację, gdy przeżywany jest stan lękowy i rozproszenie myśli. Można zastosować proste ćwiczenia będące powiązaniem regularnego, lekko pogłębionego oddechu, z wizualizacją tego oddechu i koncentracją na odczuciach doświadczanych przy każdym wdechu i wydechu. Odczuwanie chłodu wdychanego powietrza i ciepła wydychanego, próba odczucia delikatnych drgań mięśni oddechowych – napięć i rozluźnień, czy wyobrażenie drogi przepływu powietrza. Sięgając do praktyki jogi znajdziemy wiele ćwiczeń oddechowych, które mogłyby być wykorzystane w relaksacji osób terminalnie chorych. Element *pranayamy* jakim jest *Nadi sodhana*

7. np. w formie głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania, wibracji.

pranayama (oddech naprzemienny) jest pomocny w m.in. odzyskiwaniu równowagi pracy układu nerwowego (ćwiczenie antystresowe), *Ujjayi pranayama* (oddech psychiczny) działa uspokajająco, korzystnie dla osób z nadciśnieniem i cierpiących na bezsenność, czy *Bhramari pranayama* (oddech kontroli energii) także działa uspokajająco, zalecany przy bezsenności, bólach głowy, nerwowości [20]. Wymienione *pranayamy* wymagają jednakże pewnego nakładu sił i energii (choćby przez pozycję podczas oddychania - siedzącą), nie są więc zawsze możliwe do zastosowania. Prostymi ćwiczeniami oddechowymi w pozycji leżącej⁸ są oddechy: przeponowy, piersiowy i przeponowo-piersiowy, polegające na (kolejno) wypchnięciu przy wdechu brzucha do góry, a w wydechu rozluźnieniu go, rozszerzaniu klatki piersiowej przy wdechu i rozluźnianiu przy wydechu oraz na połączeniu obydwu rodzajów oddychania, poprzez najpierw uwypuklenie, rozszerzenie klatki piersiowej, następnie uwypuklenie brzucha, a podczas fazy wydechu rozluźnienie brzucha i kolejno klatki piersiowej [21]. Ćwiczenia ułatwia podczas oddychania trzymanie dłoni odpowiednio na brzuchu, czy klatce piersiowej.

4. Medytacja

„Jest sztuką bycia z sobą samym” [22]. Kto dotknięcia tej sztuki bardziej potrzebuje, aniżeli osoby dopełniające swoje życie? Próbuje złapać w ostatnich momentach jego sens, czy nadać sens przeżytemu czasowi, odnaleźć czy uchwycić wartość „doświadczenia”, jakim można nazwać życie? „Medytacja jest stanem umysłu, który umożliwia wniknięcie w przedmiot medytacji” pisze Lesław Kulmatycki [23]. A gdy nastąpi to „wniknięcie”, można wiele zrozumieć bądź „wyzwolić się”, w zależności od owego przedmiotu medytacji. Stephen Levine nakierowuje na ważne w tym okresie medytacje, takie jak: wybacza-

nia, smutku, medytacje nad bólem, nad puszczeniem kontroli, czy *skandh*⁹. Są to medytacje związane ściśle z tematyką śmierci, umierania. Ale pomocne mogą stać się medytacje ogólnie znane, jak chociażby medytacyjna próba stania się „świadkiem” przepływających myśli, odczuć, wrażeń, być może „zmiękczająca” w pewien sposób poprzez zmianę płaszczyzny/punktu obserwacji, odczucia wobec osobistego doświadczenia, jakim jest umieranie. Można przedmiotem medytacji ustalić też ważne indywidualnie dla umierającego pytanie (Kto umiera?...Co umiera?...). Ta droga relaksacji (bo prowadzi także ku wyciszeniu) jest jednak, wydaje się, wyłącznie dla osób bardzo otwartych i czujących wciąż potrzebę samorozumienia, samoświadczania. Ograniczeniem w praktyce jest sama pozycja medytacyjna – siedząca, z możliwie prostym kręgosłupem, utrzymywana przez dłuższy czas. Stosowanie medytacji w fazie umierania ma długą tradycję, nie tylko nawiązującą do kultury Wschodu. Levine opowiada o tradycji Indian, gdzie umierający otrzymuje naturalny kryształ do medytacji. *„Wpatrując się w załamujące światło krawędzie kryształu, rzutuje swoją świadomość na powstającą tęczę. Odrzuca wszystko to, co przeszkadza umysłowi skoncentrować się na wyjściu poza swoje granice” [24]*

5. Wizualizacja

Wizualizacja jest techniką łatwiejszą od medytacji, chociażby przez leżącą pozycję ciała. Jest/bywa częścią relaksacji głębokich, typu joga nidra, czy trening autogenny Schulza, ale może być stosowana również niezależnie, w formie krótkich „podróży mentalnych”. Ułatwiający wejście w nastrój wyciszenia, uspokojenia, bywają wyobrażenia pięknych, spokojnych miejsc (plaża, morze, łąka, ogród). Treść powiązana z sugestią odczucia kolorów, dźwięków, smaków, zapachów (np. lasu, kwiatów), ciepła słońca, czy dotyku ka-



8. w odróżnieniu od wcześniej wymienionych *pranayam* praktykowanych w pozycji siedzącej. W praktyce jogi oddechy przeponowy, piersiowy, czy przeponowo-piersiowy są ćwiczeniami przygotowawczymi do *pranayam*.

9. „rozpuszczanie *skandh*” – w tradycji tybetańskiej medytacja opisująca doświadczenie umierania jako „rozpuszczenia” wszystkich rodzajów doświadczeń, z którymi wiążemy naszą tożsamość (Levine, *Kto umiera*, s. 307)

mieni, kory drzewa, traw. Wstępem do wizualizacji może być ćwiczenie oddechowe, a wspomogieniem odpowiednio dobrana muzyka, czy bodźce zapachowe. Innym rodzajem wizualizacji jest praca z wyobrażeniem światła, mająca swoje korzenie w tradycji buddyjskiej¹⁰, ale będąca też częścią tzw. „healing relaxation” (pracy nad uzdrawianiem siebie), przynosząca wyciszenie, uspokojenie, czy nawet mająca wpływ na zmniejszenie odczuwania bólu [25]. Najbardziej odpowiednią dla terminalnie chorych jest według Edie Irwin wizualizacja światła koloru białego.



6. Głęboka relaksacja

Z osobistego, niewielkiego doświadczenia, mogę polecić technikę relaksacyjną wywodzącą się z tradycji jogi – *joga nidrę*¹¹ (jogę snu). Jej praktyka przynosi efekty nieomalże

10. przygotowanie do podążania za „właściwym” światłem, gdy nastąpi śmierć.

11. procedura *joga nidry* polega m.in. na koncentracji i wizualizacji kolejnych części ciała, koncentracji na dźwiękach, na odczuciach płynących z ciała (naprzemiennych: ciepła, zimna, napiężeń, rozluźnień), na fazie pracy z oddechem i rodzaju „podróży wewnętrznej” – wizualizacji miejsc, symboli, zdarzeń, etc. Więcej informacji na temat *joga nidra*, a także tekst samej relaksacji, można znaleźć w książce „*Joga nidra sztuka relaksacji*”, KiW, Warszawa 2004, Lesława Kulmatyckiego

natychmiastowe – wyciszenie i uspokojenie po sesji, czy łatwiejsze zasypianie, w przypadku problemów ze snem. Gdy jest stosowana regularnie, wpływa na poprawę nastroju.¹² Dla osób, które próbują jeszcze znaleźć odpowiedzi na ważne indywidualnie pytania, będzie też odpowiednim „narzędziem” samopoznania, czy samodoświadczenia. Joga nidra została dostosowana do mentalności ludzi Zachodu w formie treningu autogenego Schultza.

7. Światło, kolory, muzyka

O ważności światła, zwłaszcza słonecznego, dla samopoczucia ludzi wiadomo nie od dziś. Jeśli istnieją możliwości pracy poprzez doświadczenie *snoezelen*, wymagające przestrzeni i przemieszczenia dla chorego, to warto stosować jako niezwykle pogłębiające stan relaksu. Ale być może nawet w warunkach szpitalnych uda się praca poprzez „efekty świetlne” (przez sam rodzaj oświetlenia, kolor światła). Doświadczenie typu *snoezelen*¹³ wprowadzili Holendrzy [26], tworząc

12. związane z wydzielaniem endorfin podczas relaksacji

13. *Snoezelen* – „sala doświadczenia światła”

specjalne pomieszczenia do pracy ze światłem, wyłożone materacami, tak, aby można było się położyć na podłodze, materacu, słuchać wspólnie łagodnej muzyki w otoczeniu przyćmionych efektów świetlnych. Nawiązując do kolorystyki światła warto podkreślić znaczenie kolorów, również w odniesieniu do konkretnych schorzeń, nastrojów. I tak np. czerwień uznawana jest [27] za wzmacniającą krążenie krwi, działającą rozgrzewająco i stymulującą na gruczoły, organy zmysłów i produkcję krwi; pomarańczowy zgodnie z tą koncepcją pobudza przemianę materii i krążenie krwi, pozytywnie wpływa na apetyt, przywołuje radość życia; żółć – wzmacnia m.in. żołądek, pęcherz, działa antydepresyjne, aktywizuje śluzówkę; zieleń ma harmonizujące działanie, łagodzące, uspokajające, wzmacniające, a niebieski działa chłodząco, obniża gorączkę, uspokaja, łagodzi ból i obniża ciśnienie krwi. Ważne dla wspomagania osób umierających są efekty pracy kolorami w postaci łagodzenia bólu, wyciszające, uspokajające, a z drugiej strony wpływające na pobudzenie, stymulujące, antydepresyjne. Należy zwrócić uwagę na ewentualne przeciwwskazania w odniesieniu do konkretnych barw a schorzenia, nastroju. Praca z barwami może wykorzystywać oczywiście inne elementy oprócz światła.

Nie ma wątpliwości co do znaczenia muzyki dla poprawienia nastroju, wyciszenia, ułatwienia koncentracji, odciążenia myśli od bólu, cierpienia, dla łatwiejszego zrelaksowania się, etc. Czy będzie to ulubiona muzyka chorego, czy typowo relaksacyjna. Muzyka od tysięcy lat spełniała wiele ról i trudno wyobrazić sobie, jeśli zastanowić się, życie bez niej¹⁴. Dlaczego więc osoby umierające,

pozbawione większości bodźców, przyjemności, stymulowania, sposobów na odprężenie, są jej często pozbawiane? W tradycji hinduskiej kilka tysięcy lat temu powstał rodzaj muzyki, śpiewu, zwany *ragami*¹⁵. Spełniały i nadal spełniają także rolę leczniczą. Są odpowiednio dobierane do pory dnia, ale i bywa do choroby, na którą cierpi osoba. Wspólny śpiew z osobą terminalnie chorą, czy śpiew dla niej wymaga na pewno otwartości, a przede wszystkim zgody osoby chorej, ale być może jest to też dobry sposób na relaksację, obok słuchania muzyki. Nawiązując ponownie do filozofii rodem z Indii, można wspomnieć w tym miejscu także o koncepcji odpowiednio dobieranych dźwięków, sylab, czasem w postaci mantr, które mają oddziaływać na tzw. centra energetyczne, odblokowywać je i ułatwiać swobodny przepływ energii przez meridiany.

8. Relaksacja przez komunikację wizualną, smakową, węchową

Andreas Fröhlich wymienia wśród środków porozumiewania się osób niepełnosprawnych, unieruchomionych, następujące rodzaje komunikacji: wizualna, dotykowa, wibracyjna, węchowa, smakowa, termiczna.

a) Komunikacja wizualna

może oznaczać stosowanie rysunków, grafiki, czy symboli. Malowanie, rodzaj arteterapii w przypadku osób umierających stanowi drogę ekspresji uczuć, emocji, oraz nade wszystko jest formą relaksacji. Znaczenie komunikacyjne malowania, rysowania jest także nie do przecenienia. Elisabeth Kübler – Ross zauważała, że gdy posiadamy umiejętność interpretacji, z rysunków można odczytać np. gotowość osoby do poddania się terapii, czy



14. muzyka może spełniać wiele ról – np. dzięki wspólnemu wysłuchaniu muzyki często następuje zmiana płaszczyzny relacji pomiędzy umierającą osobą, a wspierającą ją (ze zdrowy/mocniejszy – chory/słabszy na bardziej PARTNERSKA), co owocuje lepszym kontaktem, umożliwia otwarcie się, rodzi zaufanie. Inną cenną rolą muzyki może być wykorzystanie jej jako elementu „techniki projekcyjnej”, gdzie następuje rzutowanie problemu na muzykę (czy malarstwo w przypadku malowania, etc) - cenne gdy istnieje trudność z werbalizacją odczuć i emocji.

15. *raga* – jest specyficzną, melodyczną ramą, nadającą odpowiednią strukturę, czymś pomiędzy „tonem”, „skalą” i „nastrojem”. Liczne raga są oparte na skalach składających się ze swar - muzycznych tonów lub nut. Każda *raga* ma specyficzny nastrój (*bhawę*) i smak (*rasę*) i może być śpiewana jedynie w określonej porze roku, dnia czy nocy. We wczesnych traktatach *swary* każdej *ragi* były niekiedy przypisywane poszczególnym kolorom, zwierzętom czy towarzyszącym bóstwom. www.majaoaza.blox „Magia muzyki Indyjskiej” (07.04.09, godz.11.30)

poznać jej aktualny stan psychiczny. Według Kübler – Ross możliwe jest nawet określenie fazy umierania, bo osoby odchodzące mają podświadomie wiedzę o tym. Niezależnie od potencjału interpretacyjnego osób wspomagających, już samo przekształcenie swoich uczuć, myśli, emocji przez chorego w symboliczną postać obrazu, spełnia rolę łagodzenia w pewien sposób napięcia i cierpienia. Obrazy mogą powstawać w formie *mandali*¹⁶ - z którą praca, jak pisze Lesław Kulmatycki [28] „znana jest w różnych kulturach od tysięcy lat”, a która może stać się zapisem stanu „tu i teraz” umierającego.



Malowanie, rysowanie tak jak i inne elementy arteterapii¹⁶, oprócz wymienionych wyżej korzyści związanych z uzyskaniem stanu zrelaksowania, otwieraniem kanałów komunikacyjnych czy niewerbalnym wyrażaniem uczuć, może zaowocować także: budowaniem więzi pomiędzy wspierającym a osobą chorą, odwróceniem uwagi od cierpienia, choroby – poprzez zaangażowanie w trakcie zajęć, czy rozbudzenie zainteresowań plastycznych (muzycznych, literackich), poprawą nastroju, czy wentylacją negatywnych emocji, zmniejszeniem poczucia osamotnienia, zmianą zaniżonej samooceny, zmniejszeniem lęku, czy pośrednio może mieć wpływ na osłabienie percepcji bólu¹⁷.

b) Komunikacja smakowa, węchowa – niedoceniana czasem droga komunikacji, a równocześnie stymulacji osób chorych, umierających. A przecież olbrzymia część naszego stosunku względem osób (i rzeczy) jest silnie naładowana emocjonalnie, przez ścisły związek właśnie z naszą percepcją węchową. Taka wiedza może pozwolić na rozszerzenie

wspomagania umierających. Źródłem stymulacji zapachowej mogą być olejki eteryczne, kadzidełka, ale też bukiet ziół, czy zapach owoców, kwiatów, drewna, żywicy... Żaden ze zmysłów nie oddziałuje na nas tak bezpośrednio, jak węch [29]. Właściwości lecznicze, uspokajające, kojące, odkażające, odświeżające pachnidła i kadzidełka znane są w wielu kulturach od tysięcy lat. Obecnie nadal w tradycjach wschodnich, także w celu oczyszczania intelektu i otwierania umysłu. Dobór kadzidełek czy olejków eterycznych poza samymi preferencjami osób umierających, jeśli mogą je wyrazić, powinien być poprzedzony sprawdzeniem wskazań i przeciwwskazań co do użycia. Wśród kadzidełek warto zauważyć te z bursztynu, dzięgielu, mirry, rozmarynu, sosny, czy szałwi. Olejkami eterycznymi stymulującymi nastrój, wpływającymi na redukcję stresu, są m.in.: benzoin, bergamotka, cedr, drzewo sandałowe, eukaliptus, grejpfrut, lawenda, mięta pieprzowa¹⁸. Stymulację zapachową można stosować podczas ćwiczeń oddechowych.

9. Ruch wewnętrzny

Cechą charakterystyczną życia jest ruch, jak pisze Fröhlich. I gdy nie ma już możliwości ruchu w sensie przemieszczania się, to w odczuwaniu „życia” pomocne mogą być wszystkie „mikroruchy” – oddechowe, czy precyzyjna, mała motoryka. Brak ruchu w jakimkolwiek sensie zubaża postrzeganie siebie i może prowadzić do izolacji. Ważność ruchu polega na tym też, że – jak dowodzi Fröhlich – „*nawet najmniejsze zmiany pozycji, napięcia, równowagi, sygnalizują mi, gdzie jestem, gdzie jest moje ciało, utrzymują mnie w ruchu jako jednostkę. Tam, gdzie przez dłuższy czas ruch jest niemożliwy, zanika świadomość kształtów, konturów i struktur własnego ciała. Zanika świadomość samego siebie*” [30]. Czasami pacjent sam tworzy swój wewnętrzny świat ruchu. Marie de Hennezel w swojej książce przytacza przypadek całkowicie

16. „słowo *mandala* w sanskrycie oznacza krąg, koło, centrum, wszechświat. Jest symbolicznym obrazem świata, harmonii i porządku sił kosmicznych” [28].

17. dane z prelekcji mgr Dawida Bocheny pt. „*Terapia przez sztukę a wsparcie psychologiczne pacjentów w terminalnym okresie choroby*”, Konferencja „XXI wiek w leczeniu i opiece nad człowiekiem u schyłku życia”, Wrocław, 5-7.11.2009.

18. każdy z olejków i kadzidełek ma inne przeznaczenie i działanie. Ważny jest odpowiedni dobór. Powinna być zachowana ostrożność przy alergiach, albo np. w leczeniu homeopatycznym.

sparaliżowanej pacjentki, która wykształciła w sobie tzw. „*ruch wewnętrzny*”, będący namiastką prawdziwego ruchu, ale ułatwiający jej, w sposób niewyobrażalny dla zdrowych osób, egzystencję. Sama wizualizacja ruchu wewnątrz siebie¹⁹. W przypadku przytomnych osób, unieruchomionych w łóżku, technikami relaksacyjnymi łagodzącymi stan bezruchu mogą być dostosowane do możliwości chorych metoda Feldenkraisa²⁰, trening progresywny Jacobsona²¹. Zarówno dla osób przytomnych jak i nieświadomych doskonałą stymulacją do odczucia również ruchu wewnętrznego, może stać się opisywany już wcześniej masaż zen shiatsu. Ze względu na jedną z form pracy jaką jest „przemieszczanie”, staje się również namiastką własnego ruchu osoby chorej, unieruchomionej.

10. Praca z bólem

Jedną z największych obaw terminalnie chorych jest związana z bólem fizycznym. Niektórzy starają się nadać sens temu cierpieniu, wtedy łatwiej zapewne jest znoszone. Inni nie widzą nic wzniosłego w cierpieniu. Christiaan Barnard obserwując przez kilkadziesiąt lat chorych, był właśnie tego zdania dopowiadając: *„osoba, która twierdzi coś*

19. Wydaje się, że elementy metody Feldenkraisa mogłyby stanowić bazę tego typu pracy wizualizacyjnej.

20. metoda Feldenkraisa – „to szereg łagodnych, subtelnych, delikatnych, zorganizowanych ruchów, które pobudzają świadomość i poprawiają poruszanie się całej osoby, zmieniając jej postawę ciała. Pomaga ona także przywrócić ciału poczucie integralności oraz złagodzić dyskomfort, ból i stres. Opracowana przez dr Moshé Feldenkraisa (1904-1984), zapewnia skuteczny sposób kontaktowania się z inteligencją naszego ciała, aby szukać lepszej jakości życia.” Patrz: www.metodafeldenkraisa.com (07.04.09, godz. 12.00)

21. Metoda Jacobsona pracuje bezpośrednio z napięciem i rozluźnianiem mięśni w sposób fizyczny. Edmund Jacobson był znanym amerykańskim psychologiem (także lekarzem i psychiatrą), interesującym się m.in. psychosomatyką. Jest on liderem relaksacji progresywnej, twórcą metody Jacobsona i metody biofeedback. Jacobson zapoznał się m.in. z metodami relaksacji stosowanymi w jodze i zaadaptował to podejście do psychoterapii.

podobnego [że ból, cierpienie jest doświadczeniem wzniosłym i uszlachetniającym], nie ma najmniejszego pojęcia, czym w istocie jest cierpienie, w jakiegokolwiek postaci, szczególnie zaś tej, z którą wiąże się fizyczny ból” [31]. Pozostawiając kwestię sensu cierpienia (choć być może będzie to przedmiotem rozmowy umierającej osoby z otoczeniem), chcąc ulżyć w odczuwaniu bólu, możemy spróbować wprowadzić pewne elementy technik relaksacyjnych. Zawsze trzeba mieć świadomość, że „*ból to doznanie subiektywne, ból jest tym co opisuje chory, a nie tym co wyobraża sobie otoczenie*” [32]. Czynniki zmniejszającymi odczuwanie bólu są: sen, życzliwość otoczenia, zrozumienie, uspokojenie, poprawienie nastroju, twórcza praca, leczenie. Na zwiększenie odczuwania bólu mają wpływ: bezsenność, zmęczenie, niewygodna, lęk, smutek, depresja, opuszczenie [33]. Przydatne mogą stać się techniki wizualizacji, koncentracji. Dla niektórych zmniejszającą odczucie bólu może stać się praca wizualizacyjna, czy w formie medytacji, polegająca na koncentracji na bólu i drażnienia go poprzez próbę opisu – jaką ma temperaturę, czy jest przemieszczający, czy odczuwany w jednym miejscu, czy wibruje, jaki jest jego kształt, kolor? [34]. Być może zostaje w ten sposób wzbudzone wrażenie kontroli nad czymś zdefiniowanym i opisanym. Matthieu Ricard ujmując to następująco: „*zobaczmy wtedy, że kontury bólu zacierają się, kiedy próbujemy go uchwycić. W końcu rozpoznajemy, że za bólem kryje się świadoma przytomność (...). To [rozluźnienie umysłu] pozwoli nam nie być już bierną ofiarą bólu*”. [35] Jest to rodzaj medytacji, pozwalającej na wejście w rolę obserwatora, przez co cierpiący staje się bardziej świadkiem bólu, aniżeli „*samym bólem*”²². Gdy ból jest tak silny, że uniemożliwia koncentrację, medytację, wizualizację, można spróbować liczenia oddechów (liczenie oddechów do 10 i od nowa), wspomagając swoim głośniejszym



22. pomocnym w praktykowaniu bycia „jedynie obserwatorem” może stać się „Ćwiczenie świadka” Assagioli, zaadaptowane np. przez Kena Wilbera (*Śmiertelni i Niesmiertelni*).

rytmicznym oddychaniem osobę chorą. Psychoterapeuta Milton Erickson dla zmniejszenia odczuwania bólu stosował techniki transowe (hipnozę), jej konkretne doświadczenie zwane „anestezją” [36]. Pewne elementy ćwiczeń „transowych” polegające na sugestii przywołania stanu bez bólu, można samemu stosować również jako pomocne - oczywiście po odpowiednim przygotowaniu.

osoby wspierającej, gdy odczuwa całkowitą bezsilność i brak możliwości wspomagania. Jest rodzajem psychicznej „aktywności” w bezradności tej chwili. Medytacja polega na wizualizowaniu sobie osoby cierpiącej, koncentrację na niej, a następnie przy każdym wdechu wyobrażanie sobie, że całe cierpienie bliskiej osoby – w postaci ciemnych, smolistych chmur – wciąga się przez nos i kieruje do swego serca. Przy każdym wydechu odczucia spokoju, wolności, zdrowia, dobroci, etc są „wysyłane” do cierpiącego. I wyobrażenie przyjmowania pozytywnych odczuć, emocji, stanów przez umierającego [37].

*Kiedy umiera w tobie wszystko,
a nikt jeszcze nie zdążył urodzić się
na nowo.*

*O, warto żyć dla śmierci,
by wiedzieć, że w nas umarło,
że już nie ma, pusto i cicho,
cicho i czysto [...].*

Witold Gombrowicz, „Ferdynand”

IV. Pomiedzy

Dla wielu z nas nie sama śmierć wzbudza niepokój, czy nawet strach, ale „bycie zmarłym”, czyli coś nieznanego i trudnego do ogarnięcia myślą. Człowieka niepokoi to wszystko, co niewidzialne, usiłuje bezustannie uczynić widocznym to, co niewidoczne” [38]. „Czy i co jest po drugiej stronie”? - to pytanie falami napływa i odpływa w umyśle umierającego, budząc raz przerażenie, innym razem może nadzieję. Możliwość szczerej rozmowy osoby umierającej o swoich niepokojach, związanych z umieraniem, śmiercią i „byciem zmarłym” z osobami z otoczenia, jest często olbrzymim wsparciem dla nich i ulgą. Złotem stają się wtedy nasza otwartość, a przede wszystkim nie narzucanie swojej wizji tego, co „potem”. Co najwyżej rozmowa, gdy chęć i potencjał obustronny, przez pryzmat wiary, filozofii życia, doświadczenia, refleksji, czy nawiązania do wielowiekowych przekazów różnych religii i kultur. I mniejsze znaczenie będzie miało, czy potem jest

11. Tonglen

Tradycja buddyjska zna praktykę medytacyjną zwaną *tonglen*. Niezależnie czy wierzymy w jej skuteczność, czy w przesłanie jakim jest pomoc osobie cierpiącej - jest to bardzo indywidualna kwestia - wydaje się, że może spełniać nieocenioną rolę chociażby dla samej



spotkanie z Bogiem chrześcijańskim, islamskim, czy może wędrówka po *bar-do*²³ przed dotarciem do „celu”. Dla niektórych szansa na dyskusję o umieraniu, śmierci i „byciu zmarłym” może okazać się największą potrzebą tej chwili. Dla innych zaś ulżenie im w cierpieniu fizycznym, współczucie, zajęcie umysłu rozmowami o ich nastrojach, odczuciach, snach²⁴, muzyką, czy „potrzymanie za rękę”. A ja wierzę osobiście, że gdy już zgasną wszystkie zmysły i odczucie „roztapiania się”, to jeszcze będę czuła dłoń trzymającą moją i pomagającą mi pójść dalej.

*Zanim świadomość utonie w morzu marzeń,
chwytam pod powiekami ostatnią
myśl: dusza rozpułynie się we śnie
lecz ciało będzie tańczyć tętnem
wszechświata,
tak jak światełka odległych gwiazd*

Rabindranath Tagore

Literatura

- [1] Anna Alichniewicz, „*Wzorce śmierci w bioetyce Amerykańskiej*”, Aureus, Kraków 2007, s. 52
- [2] Christiaan Barnard, „*Godne życie godna śmierć*”, Jacek Santorski & co, 1996, s. 16
- [3] Christiaan Barnard, s. 27
- [4] Stephen Levine, „*Kto umiera ? Sztuka świadomego życia i świadomego umierania*”, Wydawnictwo Ewa Korczewska L.C., Warszawa 1999, s. 211
- [5] Stephen Levine, „*Gdybyś miał przed sobą rok życia*”, Wydawnictwo Ewa Korczewska, Warszawa 2001, s. 25

23. opis *bar-do* został dokonany w buddyjskim dziele „*Bar-do thos grol*”, znanym jako „*Tybetańska księga umarłych*” (dosłowne tłumaczenie brzmi: „księga stanu pośredniego”). Anton Grosz „*Listy do umierającego przyjaciela*” s. 69. Wg przekazów buddyjskich istnieje sześć rodzajów *bardo* : Narodzin, Życia, Rozpuszczenia (Chwil Przed Śmiercią), Po Śmierci, Życia Po Śmierci, Chwil Przed Kolejnymi Narodzinami (Stephen Levine, „*Kto umiera*” s. 313).

24. które mogą być wiele mówiące o etapie umierania i odczuciach wobec nieuchronnej śmierci.

- [6] Wywiady z Elisabeth Kübler-Ross nagrane podczas spotkania w Melbourne, Australia, lata 80-te XX w („*Encounter*” i „*Healing in our time*”)
- [7] Marie de Hennezel, „*Śmierć z bliska*”, Wydawnictwo Znak, Kraków, 1998, s. 37
- [8] Anna Alichniewicz, s. 46
- [9] Christiaan Barnard, s. 88
- [10] Marie de Hennezel, s. 7
- [11] Christiaan Barnard, s. 26
- [12] Stephen Levine, „*Kto umiera ? Sztuka świadomego życia i świadomego umierania*”, s. 243
- [13] Marie de Hennezel, s. 165
- [14] Ken Wilber, „*Śmiertelni Nieśmiertelni*” Santorski & Co, Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007, s. 192
- [15] tamże, s. 194-195
- [16] tamże, s. 444
- [17] Marie de Hennezel, s. 178
- [18] Andreas Fröhlich, „*Stymulacja od podstaw*”, WSiP, Warszawa 1998, s. 15
- [19] Lesław Kulmatycki, „*Wprowadzenie do zen-shiatsu*” – materiały do użytku wewnętrznego na Podyplomowych Studiach Technik Relaksacyjnych, AWF Wrocław
- [20] Lesław Kulmatycki, „*Joga dla zdrowia*”, KiW, Warszawa 2003, s. 60-62
- [21] tamże, s. 58-59
- [22] Lesław Kulmatycki, „*Fenomen medytacji – zapiski wokół wprowadzenia*”, materiały do użytku wewnętrznego na Podyplomowych Studiach Technik Relaksacyjnych, AWF Wrocław
- [23] Lesław Kulmatycki, „*Joga dla zdrowia*”, s. 74
- [24] Stephen Levine, „*Kto umiera ? Sztuka świadomego życia i świadomego umierania*”, s. 21
- [25] Edie Irwin, „*Healing relaxation*”, RIDER, uk, s. 69. W książce można znaleźć również przykłady wspomagania masażem.
- [26] Andreas Fröhlich, s. 281
- [27] Doris Iding, „*Rytuały dla samotnych, Droga do wewnętrznej wolności*”, Helion, Gliwice 2008
- [28] PRZESTRZEN, nieregularnik nr 1/2008, artykuł Lesława Kulmatyckiego, „*Mandala jako wehikuł dla relaksacji*”
- [29] Doris Iding, op. cit.
- [30] Andreas Fröhlich, s. 27
- [31] Christiaan Barnard, s. 101
- [32] z opracowania Polskiego Towarzystwa Opieki Paliatywnej Oddziału we Wrocławiu „*Leczenie i pielęgnacja chorego w terminalnym okresie choroby nowotworowej*”, Wrocław 2003
- [33] tamże
- [34] Stephen Levine, „*Kto umiera ? Sztuka świadomego życia i świadomego umierania*”, s. 126
- [35] Matthieu Ricard, „*W obronie szczęścia*”, Jacek Santorski & co, Warszawa, 2005, s. 69
- [36] J.K. Zeig, W.M. Munion, „*Milton H. Erickson*”, GWP, Gdańsk 2005, s. 83
- [37] Ken Wilber, „*Śmiertelni Nieśmiertelni*”, s. 305
- [38] Vladimir Jankelevitch, „*To co nieuchronne*”, P I W, Warszawa 2005, s. 105.

SCENARIUSZE WSPARCIA OSÓB TERMINALNIE CHORYCH I UMIERAJĄ- CYCH WYBRANYMI ĆWICZENIAMI RELAKSACYJNYMI

*Czy (...) my stwarzamy formę, czy
ona nas stwarza?*

Witold Gombrowicz



Przedstawione poniżej scenariusze ćwiczeń relaksacyjnych zostały skomponowane w pewną całość, co miało na celu zaproponowanie wyboru tych elementów relaksacji, które mogą stanowić dobrą bazę dla kolejnych ćwiczeń, lub stanowić rodzaj klamry, czy też ukoronowanie takich zajęć (np. malowanie i ekspresja emocji, odczuć, refleksji).

Każde z opisanych ćwiczeń stanowi osobną propozycję pracy, może być wprowadzane niezależnie, a nawet w niepełnym wymiarze, w zależności od chęci, możliwości, czy sił osoby chorej (np. mniejsza ilość powtórzeń oddechów). Wybór rodzaju aktywności skierowanej na zrelaksowanie, rozluźnienie, wyciszenie jest sprawą bardzo indywidualną i jedynym warunkiem jest sama chęć, otwartość osoby relaksowanej. Ograniczeniem dla niektórych elementów jest stan osoby cierpiącej, dlatego przy opracowaniu każdego scenariusza została wzięta pod uwagę przede wszystkim ta bariera. Są to propozycje i tak właśnie powinny być traktowane. Być może warto rozpocząć relaksację od bardziej aktywnych ćwiczeń rozciągająco-rozluźniających, jeśli stan osoby pozwala na to, a których w poniższych scenariuszach brak.

Scenariusze obejmują:

1. Elementy technik relaksacyjnych dla osób z możliwością przemieszczania się oraz wykonywania ćwiczeń również w pozycji siedzącej.

2. Elementy technik relaksacyjnych dla osób leżących:
 - a) z możliwością wykonywania delikatnych ruchów ciała,
 - b) unieruchomionych.
3. Elementy technik relaksacyjnych dla osób nieświadomych.
4. Pracę z bólem.
5. Ćwiczenie Świadka.

1. Elementy technik relaksacyjnych dla osób z możliwością przemieszczania oraz wykonywania ćwiczeń również w pozycji siedzącej

Wariant I

I 1.1 Ćwiczenia rozluźniające napięcia ciała²⁵

Wykonywane w pozycji leżącej, z zamkniętymi oczami.

Przygotowanie do relaksacji: przez moment koncentracja na ciele, odczuciach płynących z niego, następnie głęboki wdech i zatrzymanie po odliczeniu do 5, powolny wydech. Dwukrotne potworzenie sekwencji oddechowej, a następnie ponowna koncentracja na ciele i odczuciach odprężenia wewnętrznego.

Relaksacja – tekst narracji:

„Zaczynj powoli, krok po kroku napinać całe ciało.... staraj się napiąć wszystkie mięśnie, począwszy od dłoni, rąk, stóp, nóg, mięśni twarzy, oczu, szczęk, całego tułowia. Odczuwasz napięcie całego ciała, jest mocno napięte, zatrzymujesz to napięcie w ciele, licząc 1,2,3,4,5,6... Teraz powoli, stopniowo rozluźniasz to napięcie... aż do odczucia odprężenia i bezwładu... wczuwasz się w to rozluźnienie, przyjemny spokój i ciepło. Odczuwasz różnicę pomiędzy poprzednim napięciem, a obecnym stanem. Teraz skupiasz się na oczach, na moment otwórz je, skoncentruj się na jakimś punkcie i odczuj lekkie napięcie mięśni oczu.... teraz je zamykasz ... rozluźniasz mięśnie wokół oczu i odczuwasz różnicę pomiędzy napięciem, gdy oczy są otwarte, a odprężeniem, gdy zamknięte... Weź głęboki oddech przez nos, tak, aby odczuć uwypuklenie

25. Adaptacja treningu relaksacyjnego wg Richarda Lazarusa, *Promotor Zdrowia*, Nr 2/2002.

klatki piersiowej i zatrzymaj powietrze licząc do 5, odczuwając mięśnie klatki piersiowej i brzucha... wolno zrób wydech przez nos i teraz czujesz rozluźnienie, spokój i odprężenie... odczuwasz różnicę pomiędzy zatrzymanym wdechem a spokojnym wydechem... Koncentrujesz się na moment na czole, lekko je napinasz, odczuwasz to napięcie... teraz rozluźniasz i odczuwasz to odprężenie w skroniach, powiekach, nozdrzach, policzkach, szczękach..... zwróć uwagę na rozluźnienie i lekkie rozchylenie ust, zuchwy, na mięśnie szyi... przyjemne ciepło rozplywa się wraz z rozluźnieniem... Odczuwasz brzuch przy wdechu napina się ... przy wydechu rozluźnia... przez chwilę oddychasz wczuwając się w napięcia i rozluźnienia brzucha.... fala ciepła powoli rozchodzi się od żołądka na cały brzuch... biodra... nogi.... klatkę piersiową... plecy ręce... Wraz z rozluźnieniem kolejnych mięśni odczuwasz coraz intensywniej spokój wewnętrzny i przyjemność ze stanu rozluźnienia.... spróbuj zapamiętać ten stan... i przywoływać go w chwilach napięcia..... wyobraź sobie, że z każdą następną relaksacją będziesz odczuwać coraz większy spokój i odprężenie... Otwórz oczy”

I 1.2 Ćwiczenia oddechowe²⁶

Oddech psychiczny (*Ujjayi pranayama*) - jest zalecany przed ćwiczeniami wyciszającymi np. medytacją, wizualizacją, czy głęboką relaksacją, gdyż działa uspokajająco na cały układ nerwowy. Wykonywany w pozycji siedzącej, z zamkniętymi oczami, dłońmi opartymi o kolana²⁷. Należy lekko napiąć szyję w okolicy kręta i przybliżyć nieco podbródek ku szyi. Podczas wdechu odczuwalne powinno być napięcie mięśni brzucha (ale bez nadmiernego uwypuklenia brzucha), a powietrze wchodzące przez przymkniętą głośnię powinno wydać niski, jednostajny dźwięk. Proporcje czasowe dla wdechu i wydechu to 1:2. Wykonanie obejmuje 12 cykli oddechowych.

26. *Stres i joga*, L. Kulmatycki, KiW, Warszawa 1999, s.83-84.

27. W *ujjayi pranayama* opuszki kciuków dłoni skierowanych częścią wewnętrzną ku górze, stykają się z opuszkami palców wskazujących ; jest to *mudra* zwana *gyana mudra*.

Alternatywnie można wykonać:

Oddech filtrujący (*Sitkari pranayama*)

– przyjęcie pozycji siedzącej, zamknięcie oczu, dłonie na kolanach. Wykonywany przy lekko otwartych ustach, z kącikami uniesionymi wysoko i złączonymi zębami, a także językiem dotykającym tylnej części podniebienia²⁸. Przy wdechu wciągnięcie powietrza przez zęby, zatrzymanie, rozluźnienie ust i języka, napięcie szyi przez kilka sekund (*jalandhara bandha*), rozluźnienie szyi i wypuszczenie powietrza przez nos. Powtórzenie 5 razy. Oddech ten wpływa na ciało ochładzająco i rozluźniająco, również korzystne na obniżenia ciśnienia.

I 1.3 Medytacja²⁹

Wykonywana w pozycji siedzącej – w siadzie po turecku, można też na krześle, bądź w pozycji klęku na niskim stołeczku, z możliwie wyprostowanym kręgosłupem, zamkniętymi oczami. Można poprowadzić osobę medytującą poniższą narracją, nadając motyw przewodni medytacji, a potem pozostawić ją w pozycji medytacyjnej na czas określony indywidualnie – dopóki nie będzie to zbyt uciążliwe i męczące (maks. 20 minut). Zwrócenie uwagi na naturalny oddech i próbę koncentracji wokół przedmiotu/myśli medytacji pozwala na oswojenie się z lękiem i zmianę perspektywy widzenia spraw trudnych.

„Zaproś do swego serca jakąś myśl trudną do zaakceptowania. Niech to będzie myśl, której nikomu być nie powierzył. Po prostu pozwól jej zaistnieć. Pozwól jej być i obdarz ją całym swoim współczuciem. Poczuj, jak twój umysł zaciska się wokół tej myśli, jak chciałby odebrać jej prawo do istnienia. Przyjrzyj się, jak umysł boi się siebie. Spróbuj poczuć ten strach. Zobacz, że przeżywasz życie, nieustannie patrząc w lustro. A teraz przyjmij tę myśl i zamiast wywierać na nią jakikolwiek nacisk, pozwól jej swobodnie błądzić w przestrzeni umysłu. Po prostu pozwól jej tam być. Doświadczaj tej myśli jako odczucia w umy-



28. Język dotykający podniebienia stanowi element *khechari mudra*

29. *Medytacja, aby wejść w umysł i zamykające się serce*, Stephen Levine, [w:] *Kto umiera*, s. 35

śle. Poczuj jego intensywność, jego wyraźne granice. Teraz pozwól myśli łagodnie spłynąć do serca. Prowadź to uczucie przez gardło do wnętrza ciała. Pozwól myśli osiąść w klatce piersiowej, w samym środku serca. Pozwól jej, aby myślała o sobie, tam, w tej przestrzeni, gdzie jest tyle miejsca na wszystko i gdzie nie grozi jej żadne osądzanie. Naturalna przestrzeń twojego serca niczego nie odrzuca. Przyjmuje każdą myśl ze współczuciem, jako kolejny ruch umysłu, po prostu jako kolejne odczucie. Poczuj, jak myśl płynie w łagodnym współczuciu. Zobacz twój lęk, który przypomina więzienie w twoim umyśle. Ukaz ciepło i miłość swojej prawdziwej natury. Czy istnieje jakiś powód do strachu? Czy warto skazywać się na więzienie tylko po to, aby się bronić?” Przedmiotem medytacji, oprócz pytania, może być również przedmiot, symbol – koncentracja na nim (np. drzewo), bądź próba bycia świadkiem przepływających myśli, bez koncentracji na nich. Może też odbywać się wokół dźwięku, co dla niektórych osób jest łatwiejsze, w formie np. wypowiadanych mantr.

I 1.4 Wybrane elementy masażu³⁰

Dziwne, że zmysł dotyku, nieskończenie mniej ceniony przez ludzi niż wzrok, w krytycznych chwilach tworzy główną, jeśli nie jedyną więź między nami a rzeczywistością.

Władimir Nabokow



Wykonywane najpierw w pozycji siedzącej, czy klęczącej na podłodze (na karimacie), następnie w leżeniu na plecach. Jeśli pozycja siedzenia na podłodze jest uciążliwa, można próbować wykonać masaż, gdy chory siedzi na krześle. Warunkiem tej relaksacji jest głęboka uwaga skierowana na osobę i wcześniejsza sugestia, aby informowała nas, jeśli dotyk, ucisk, przemieszczenie, są dla niej nieprzyjemne, czy bolesne.

30. adaptacja elementów zen-shiatsu

Masaż w pozycji siedzącej (ramiona, bark, szyja, plecy):

Zaczynamy od zapoznania z dotykiem, kładąc dłonie na plecach osoby masowanej, przez chwilę koncentrując się na ciele i oddechu tej osoby, starając się skorelować własny rytm oddechu z jej oddechem. Dajemy tym samym czas na oswojenie się z dotykiem naszych rąk, rozluźnienie. Powoli dotykamy całą powierzchnią dłoni plecy od ramion po biodra, zatrzymując na chwilę dotyk w każdym miejscu. Rozpoczynamy właściwą „pracę z ciałem” od delikatnego ucisku barków i szyi. Następnie lekkim uciskiem, zatrzymywanym na 6 sek, przechodzimy krok po kroku dłonią od ramienia do nadgarstków. Staramy się, aby cała dłoń przylegała do masowanej powierzchni. Teraz jedną ręką podnosimy za nadgarstek rękę masowanej osoby, drugą trzymamy na barku podnoszonej ręki i delikatnymi potrząśnięciami staramy się rozluźnić całą rękę tak, aby odczuć jej ciężar. Wykonujemy też delikatne ruchy kołyszące i przemieszczające rękę do przodu, tyłu. Sekwencje rozluźniania rąk kończymy rodzajem głaskania rąk, od ramion w dół do nadgarstków, również podnoszeniem dłońmi ramion do góry i „zrzucaniem”.

W leżeniu na plecach (nogi, biodra, brzuch):

Lekko uginamy nogi leżącej osoby i kładziemy je na jedną stronę. Rozciągamy przestrzeń kolana-bark naciskając i naciągając z jednej strony dłonią trzymaną na kolanach, drugą na barku (jeśli kolana skrócone w lewo, to prawy bark). Następnie sekwencja lekkiego rozciągania przestrzeni biodro – kolano. Kolejno ucisk dłonią miejsce po miejscu całej nogi, od biodra w kierunku kostki. Z zatrzymaniem na 6 sek każdego ucisku. Po pracy z obydwiema nogami kładziemy je ponownie wyprostowane, stajemy od strony stóp, podnosimy delikatnie nogi, opierając je stopami o swoje uda tak, aby kolana i podudzia były pod kątem prostym do podłoża i naciskamy lekko na podudzia, w ten sposób dociskając biodra osoby masowanej do podłoża. Utrzymanie przez chwilę nacisku. Następnie jesz-

cze bardziej doginamy ugięte nogi w stronę brzucha, naciskając delikatnie całym swoim ciałem i w ten sposób masując brzuch, mięśnie. Można też, łapiąc za kostki wyprostowanych nóg starać się je pojedynczo, czy razem, przemieszczać na boki. Na zakończenie tej sekwencji można przechodząc od strony głowy i chwytając ręce za nadgarstki, spróbować delikatnie naciągnąć ręce, cały tułów. Najłatwiej to zrobić kucając za głową i odchylając się do tyłu (cały czas ciągnąc za wyprostowane ręce).

Uwaga: jest to tylko kilka wybranych elementów wykonywanych w dwóch pozycjach (siedzącej i leżącej na plecach). W pozostałych wariantach znajdują się opisy kilku dalszych sekwencji w pozycji bocznej leżącej, oraz na brzuchu, a także masaż stóp, dłoni i twarzy.

I 1.5 Malowanie, rysowanie³¹

Jeśli istnieje trudność z malowaniem, rysowaniem, to dobrze jest zaproponować najpierw malowanie bez tematu, bez „myślenia” – po prostu rozpoczęcie od konsekwentnego zamalowywania wybranymi kolorami kredek całej pustej strony. Znaczenie ma i dobrana kolorystyka i energia, emocje wydatkowane na zamalowywanie strony. Czasem przychodzą jakieś refleksje, skojarzenia, które mogą stać się tematem rysunku. Jeśli jest wola malowania, ale brak tematu, pomysłu samej osoby, to można zaproponować tematykę chociażby związaną z ćwiczeniem wizualizacyjnym, zaprezentowanym w dalszej części³², np.: ziemia, ogień, przestrzeń, woda, czy powietrze. Tematem obrazu mogą być też odczuwane emocje, wyrażone w postaci kolorów, symboli, „fabuły” – namalowane na formacie kartki, czy w postaci mandali (zazwyczaj rysunek zawarty w okręgu). Uła-

31. Malowanie może być wykorzystywane i zalecane gdy są chęci, dla wszystkich osób pozostających w świadomym stanie jako zakończenie sesji relaksacyjnej. Sposób na ekspresję nagromadzonych emocji, wyciszenie, koncentrację, zdystansowanie do swojego stanu, dyskomfortu, bólu, a także drogę komunikacji z osobami z otoczenia.

32. Wizualizacja białego światła.

twieniem w wyrażeniu siebie, swoich emocji przez rysunek może stać się muzyka grająca w tle. Jeśli wyczuwalna jest chęć rozmowy po namalowaniu mandali, czy obrazka, na temat odczuć związanych z tą pracą lub powstałych w jej wyniku, to bardzo pomocne będzie wysłuchanie i rozmowa. Można spróbować zacząć rozmowę pytaniem: „od czego zaczęłaś/ zacząłeś malowanie?” (od jakiego elementu), „co wydaje ci się najważniejsze w obrazie?”, „czy masz jakieś skojarzenia z powstałym obrazem?”, „czy i jakie znaczenie mają użyte kolory”, „jakie emocje towarzyszyły malowaniu?”, itp. Ważne jest po prostu wysłuchanie.

Wariant II

II 1. 1 Ćwiczenia rozciągająco – rozluźniające³³

Istotą ćwiczenia jest koncentracja na subtelnych ruchach, napięciach, rozciągnięciach, a w konsekwencji swoim ciele. Ćwiczenia wykonywane z zamkniętymi oczami, w leżeniu na plecach. Prowadzenie narracją:

„Połóż się na plecach... Poobserwuj dokładnie swoje ciało, zwróć uwagę na kontakt ciała z podłożem... Ugnij nogi w kolanach i delikatnie zacznij kołysać się na boki (miednicą)... Zwróć uwagę na nacisk kości ogonowej i talii na podłoże... Zwróć uwagę na kręgosłup podczas tego ruchu... Napnij delikatnie nogi i resztę ciała... Rozluźnij.

Oprzyj stopy o podłoże... Połóż dłonie za głowę, podnieś odrobinę głowę i łokcie w stronę sufitu... Kilkakrotnie wykonaj ruch głowy i łokci... Jak czują się twoje ramiona, szyja, klatka piersiowa?... A teraz unieś delikatnie głowę, podłóż pod nią dłonie i przekręcaj nieznacznie na lewo i w prawo obserwując, odczuwając jak łokcie poruszają się w dół i górę... Patrz za każdym ruchem na łokieć w kierunku którego głowa jest zwrócona....Odpocznij.

Zauważ jak ciało czuje się leżąc, staraj się zdystansować do tego, co wokół, skoncentrować na odczuciach, dochodzących z twojego ciała... Teraz zegnij kolana tak, aby oprzeć się na

33. Adaptacja metody Feldenkraisa.



stopach, z kolanami mniej bądź bardziej ponad stopami... zacznij delikatnie poruszać prawą piętą, rodzaj ślizgania, na prawo i lewo... palce stopy staraj się utrzymać w miejscu... Twoje kolano obraca się w kierunku przeciwnym, niż pięta - zauważ to... Odpocznij.... To samo wykonaj z lewą stopą.

Wyprostuj nogi, ręce ułóż wzdłuż ciała.... Zwróć uwagę na odczucia płynące z ciała.... Teraz zegnij kolana tak, aby stopy opierały się, rozsunęte na szerokość ramion... Lewe kolano obróć w lewą stronę, kładąc w kierunku podłoża.... i z powrotem... Prawe kolano zwrócone w stronę sufitu... Postaraj się rozluźnić dół pleców i bioder tak, aby miednica delikatnie obracała się podczas kładzenia kolana w lewo, a twoje prawe biodro nieznacznie unosiło z podłoża... Odpocznij... teraz drugie kolano (prawe kładzione w prawą stronę.)

Powtórz ten sam ruch (jw.), ale teraz obracaj równocześnie twarz.... za każdym razem, gdy lewe kolano opada na lewo, twoja twarz kieruje się w stronę prawej ręki.... Rozluźnij plecy... poczuj „ciągnięcia” wzdłuż pleców.... Pozwól prawej stronie klatki piersiowej wygiąć się lekko... podnieść nieznacznie, gdy następuje ruch lewego kolana w lewo.... Wyprostuj nogi..... Odpocznij...”.

To samo z prawym kolaniem, opadającym w prawo i twarzą zwróconą w stronę lewej ręki (i uniesienie się delikatne lewej strony klatki piersiowej). Sugestia zauważenia zmian w odczuciu swojego ciała.

II 1.2 Ćwiczenia oddechowe³⁴

Oddech naprzemienny (*Nadi sodhana pranayama*) – ćwiczenie wykonywane w pozycji siedzącej, z zamkniętymi oczami. Palce środkowy i wskazujący osoba wykonująca pranayamę powinna oprzeć o nasadę nosa (między brwiami), równocześnie kciuk kładąc na prawe nozdrze, a palec serdeczny na lewe. Pełny jeden cykl obejmuje wydech przez lewe nozdrze (prawe zamknięte), wdech, otwarcie prawego nozdrza (zamykając równocześnie lewe) i wydech, a następnie wdech przez nie. Ponowne zamknięcie prawego nozdrza i

otwarcie lewego i wydech . Kilkakrotne powtórzenie – o ile możliwe 12 cykli. Wdechy i wydechy powolne, zwłaszcza wydłużona faza wydechu. O ile nie sprawia trudności, dobrze również wprowadzić fazę zatrzymania oddechu. Wtedy proporcja czasowa pomiędzy wdechem, zatrzymaniem po wdechu, wydechem i zatrzymaniem po wydechu to 1:2:2:1

Oddech kontroli energii (*Bhramari pranayama*) – kolejny oddech wpływający na uspokojenie sfery psychicznej, ułatwiający zasypianie, korzystny przy bólach głowy. Wykonywany w pozycji siedzącej, z zamkniętymi oczami, oraz zatkanymi przez delikatny nacisk palców, uszami. Głęboki wdech przez nos, a wydech przez usta . Wydechowi powinno towarzyszyć wydawanie dźwięku, podobnego do dźwięku pszczoł.

II 1.3 Ćwiczenie rozluźniające, otwierające na odczucia płynące z ciała, ale i relację z drugą osobą, wyciszające

Obydwie osoby, zarówno chory jak i wspomagający, siadają na ziemi, opierając się o siebie plecami, opierając głowy o ramię drugiej osoby. Starają się oddychać naturalnie i harmonijnie. Próba wycucia rytmu oddechu drugiej osoby i zharmonizowanie, ale bez wysiłku, w sposób naturalny, powoli, swoich oddechów. Rozpoczęcie w tej pozycji delikatnych ruchów, np. kołysania się, delikatnego falowania, etc. Niezbędna jest głęboka uwaga, skierowana na osobę, aby nie sprawić jej bólu i dyskomfortu. Wczucie się w swoje ciało i w rytm oddechu . Tłem ćwiczenia może być spokojna muzyka. Pozostanie w takiej pozycji przez kilka minut, np. przez czas trwania spokojnego, ulubionego utworu muzycznego chorej osoby.

II 1.4 Medytacja Zaczarowanego Ogrodu³⁵

Przestrzeni ducha, gdzie może on rozwinąć skrzydła, jest cisza

Antoine de Saint-Exupéry

34. *Stres i joga*, L. Kulmatycki, KiW, Warszawa, 1999, s. 83-84.

35. tekst Lesław Kulmatycki

Medytacja wykonywana w pozycji siedzącej, być może kontynuacja pozycji z poprzedniego ćwiczenia, czyli z oparciem o plecy osoby mówiącej tekst narracji:

„Usiądź wygodnie... rozluźnij wszystkie mięśnie... zamknij oczy.. i zdaj sobie sprawę z własnego oddechu... pozwól mu płynąć jego własnym rytmem... następnie wyobraź sobie drogę lub ścieżkę, taką, jaką lubisz... może być w lesie, nad morzem, pośród łąk, czy nad jeziorem, jak chcesz... wyobraź sobie, że idziesz w poszukiwaniu zaklętego ogrodu, że idziesz tą drogą... aż dochodzisz do bardzo wąskiego i gęstego żywopłotu... odszukujesz furtkę... jest zamknięta... szukasz klucza, udaje ci się go znaleźć pod kamieniem... otwierasz... wchodzisz... przed twoimi oczami pojawia się cudowny i tajemniczy obraz... to, co dostrzegasz, trudno byłoby opisać... nigdy tak cudownego miejsca jeszcze nie widziałeś... kolory... dostrzegasz je w kwiatach, drzewach, kamieniach, trawach... kształty... we wszystkim, na co spojrzysz... konary drzew, kształty nieznanymi ci roślin, owoców na drzewach... zapachy, jakie wyczuwasz... są wyczuwalne od wszystkiego, na co skierujesz swe nozdrza... czujesz ziemię, czujesz wodę, jej zapach, jest taki orzeźwiający... i to wszystko, co wokół... twoja twarz, dłonie prawie dotykają miłego powiewu i promieni słonecznych... przedostających się spod liści... lub gdy jesteś na otwartej przestrzeni... przyjemne ciepło... chłonieś każdy szczegół... również dźwięki, szmery, śpiewy ptaków, opadanie liści, skrzypienie suchych gałęzi pod nogami... w centrum ogrodu stoi wysokie, piękne drzewo... nigdy takiego nie widziałeś... jego kolor jest srebrno-zielono-złoty... gdy podchodzisz, kolory się zmieniają... stajesz bardzo blisko... dotykasz wielkiego, mocnego pnia, przykładasz policzek... i przekazujesz mu wszelkie problemy, które cię trapią... ufasz mu i czujesz, że ten potężny lokator zaklętego ogrodu jest twoim przyjacielem i sojusznikiem... następnie wolno kierujesz się w stronę furtki.. czujesz się lekko i spokojnie... jeszcze skinieniem głowy mówisz „do widzenia” ... i spoglądasz na piękne i wielkie drzewo i uśmiechasz się...

wychodzisz z ogrodu, zamykasz furtkę, chowasz klucz... i kierujesz swe kroki w drogę powrotną... pozostaje w tobie twój zaklęty ogród... jest on twoją tajemnicą... nikt go nie zna... zawsze, kiedy chcesz, możesz go odwiedzić i podzielić się swymi zmartwieniami... pozostajesz jeszcze przez chwilę z myślami i odczuciami... następnie otwierasz oczy i przeciągasz się.”

II 1.5 Elementy masażu³⁶

W pozycji leżenia na boku (szyja, ręka, część boczna tułowia, noga)

Rozpoczęcie od pozycji siedzącej i zapoznanie z dotykiem – tak jak w wariacie I. Następnie ułożenie osoby masowanej na prawym boku w ten sposób, że noga na spodzie jest wyprostowana, noga ułożona wyżej zgięta i oparta kolaniem o podłoże, ułatwiając utrzymanie stabilnej pozycji. Podparciem jest też ręka na spodzie, która lekko ugięta opiera się o podłoże z przodu ciała. Zaczynamy od bardzo delikatnego rozciągania bocznej strefy szyi, od barku w stronę ucha – jedna z dłoni odciąga bark, a druga, ułożona na szyi, naciska na część przy żuchwie, odciągając głowę w przeciwnym kierunku. Następnie sekwencja ucisków, z utrzymaniem przez ok. 6 sek. dłonią całej ręki (leżącej na boku klatki piersiowej i biodrze), od barku, aż po nadgarstek. Konsekwentnie, miejsce po miejscu. Następnie położenie tej ręki przed ciałem, tym samym odsłaniając bok i ucisk bocznej części klatki piersiowej od pachy, aż po biodro, dłońmi złożonymi w rodzaj „skrzydła”, gdzie stykające się kciuki przemieszczają się po wierzchu boku, a dłonie po obu stronach tej części ciała. Ponownie nacisk, miejsce po miejscu, z zatrzymaniem 6 sek. Kolejne sekwencje rozciągające – biodro-ramię i część biodro-kolano ugiętej nogi. Następnie ucisk nogi leżącej na wierzchu, od biodra po kostkę w podobny sposób, jak wcześniej rękę. Będąc w pozycji klęku na jednym kolanie, z drugą nogą opartą na stopie, unieść uciskaną wcześniej nogę i podpierając na własnej nodze przemieszczać ją lekko do tyłu, delikatnie naciągając tym samym kolejne mięśnie



³⁶. adaptacja elementów zen-shiatsu

– jedną ręką przytrzymujemy za biodro, drugą ponad kostkę. Zmiana i praca na prawej stronie osoby (leży na lewym boku).



W leżeniu na brzuchu (plecy, nogi, stopy):

Ucisk dwiema dłońmi (jedna na drugiej pod kątem prostym) na górny odcinek kręgosłupa i przejście do części krzyżowej, miejsce po miejscu, z zatrzymaniem, delikatnie. Dotyk i ucisk dwiema dłońmi, złączonymi częścią nasadową, w obszarze nerek. Rolowanie fałd skóry pleców od góry do dołu, poprzez uchwyt fałdy palcami obydwu dłoni i przesuwanie jej w dół. Przejście od jednej strony pleców w ten sposób do drugiej. Ucisk na tylną część ud (z zatrzymaniem 6 sek, miejsce po miejscu) i łydek. Zakończenie sekwencji masażem stóp dłońmi, ale też można spróbować delikatnie własnymi stopami (chodząc po stopach od palców do śródstopia, przodem, czy tyłem), jednakże wcześniej odpowiednio ułożyć stopy masowanej osoby – palce lekko skierowane do wewnątrz, pięty na zewnątrz, od siebie. Upewnić się, że nacisk nie sprawia bólu.

Uwaga: ważna jest również nasza pozycja podczas masażu (pleców, nóg), z możliwie wyprostowanymi plecami, w klęku na dwóch kolanach, a gdy potrzeba na jednym, ze wsparciem na stopie drugiej nogi.

2. Elementy technik relaksacyjnych dla osób leżących

a. z możliwością wykonywania delikatnych ruchów ciała

Wariant I

I 2.1a Praca z napięciami ciała³⁷

Wykonywane w pozycji leżenia na plecach, oczy zamknięte. Zwrócenie uwagi na zachowanie naturalnego oddechu podczas całego ćwiczenia (nie wstrzymywanie). Ćwiczenie polega na napinaniu, a następnie rozluźnianiu kolejnych części ciała i wczuwaniu się w odczucia podczas tych stanów; najpierw odczucia napięcia mięśni, a potem rozluźnienia.

37. adaptacja treningu progresywnego Jacobsona

Narracja:

„Napnij na kilka sekund wszystkie mięśnie prawej ręki... odczuwaj je... teraz rozluźnij na kilka sekund tę okolice... obserwuj i odczuwaj rozluźnienie... Napnij na kilka sekund wszystkie mięśnie lewej ręki... odczuwaj je... rozluźnij na kilka sekund tę okolice... obserwuj i odczuwaj rozluźnienie”. Powtórzenie w ten sam sposób, kolejno, pracy z dalszymi rejonami ciała: prawa noga, lewa noga, pośladki i miednica, brzuch (mięśnie brzuszne), plecy i mięśnie grzbietu, mięśnie twarzy.

I 2.2a Podstawowe ćwiczenie oddechowe³⁸

Opis ćwiczenia:

Polega na obserwacji oddechu podczas wdechu i wydechu, zauważeniu drogi przepływu powietrza przez nozdrza, jamę nosową, tchawicę, oskrzela, płuca i z powrotem. Zwrócenie uwagi na świadomość brzucha – unoszenie się brzucha podczas wdechu i opadanie podczas wydechu. Dla ułatwienia, lepszego odczucia, osoba wykonująca ćwiczenie może położyć swoją dłoń na brzuchu, tuż pod pępkiem. Sugestia „aby przy wydechu starać się wypuszczać powietrze energiczniej, przez usta, tak jakby powietrze „wydychało się” samo. Następnie prośba o oddychanie przez pewien czas wolniej i głębiej, niż zazwyczaj. Wykonywanie pełnego wdechu do odczucia, że płuca są pełne powietrza, ale bez nadmiernego wysiłku. Wydech przez usta – pełny, silny. Dla ułatwienia podpowiedź wyobrażenia, jakby opróżniało się szklankę z brudnej wody. Sugestia, wraz z każdym wydechem, pozbywania się bólu, napięcia, zmartwienia.

I 2.3 a Wizualizacja³⁹

„Zamknij oczy. Wyobraź sobie całkowicie otwarte niebo, obserwowane jakby z wysokiego miejsca. Może to być błękitne, bezchmurne niebo w ciągu dnia bądź nocne niebo, usiane gwiazdami. Wyobraź sobie pojawiający się

38. *Healing relaxation*, Edie Irwin, s 34-35 – adaptacja.

39. „wizualizacja białego światła”, Edie Irwin, *Healing relaxation*, s. 69.

punkt światła, który zbliża się do Ciebie z tej przestrzeni nieba. Jest zbudowany z pięciu kolorów tęczy, wyrażających siłę i jakość pięciu elementów, żywiołów, w postaci barwnego światła, każde czyste i świetliste, intensywne. Pierwsze światło odnosi się do ZIEMI, z jej stabilnością i ciężkością, jest złoto-żółte.

Drugie do WODY, dając wrażenie przepływu, wilgotności – to diamentowe białe światło. Trzecie symbolizuje OGIEŃ – iluminację, ciepło. To rubinowo-czerwone światło.

Czwarte odnosi się do POWIETRZA, do ruchu, inteligencji i jest szmaragdowo-zielonym światłem. Ostatnie nawiązuje do PRZESTRZENI – otwartości, nieograniczoności.

To intensywny, głęboki niebieski kolor. Obserwuj te ruchliwe, zmieniające się światła, pulsujące, ale utrzymujące pewną harmonię. Wyobraź sobie, że mają siłę uzdrawiającą.

Teraz te kolory zlewają się w BIAŁE światło.

Wyobraź sobie, że to światło spływa i przenika twoje ciało poprzez centrum głowy⁴⁰. Tam, w ciele, gdzie dotyka bólu, napięcia i choroby pojawia się odczucie ulgi. Cierpienie, dyskomfort wychodzą z ciała wraz z oddechem w formie czarnego dymu. Powoli, krok za krokiem wyobrażaj sobie, że twoje ciało jest zbudowane z białego światła. Zakończ wyobrażenie, gdy czujesz, że proces ten jest zakończony, bądź odczuwasz zmęczenie. Teraz wyobraź sobie, że światło wraca do przestrzeni, a potem znika. Pozwól sobie na uspokojenie umysłu. Odpocznij. Otwórz oczy”.

I 2.4 a Techniki relaksujące dłonie⁴¹

- **pozdrawienie dłoni** (umożliwia oswojenie się z dotykiem i odprężenie dla obydwu stron oraz dostrojenie się do osoby) – obejmujemy dłoń własnymi dłońmi i trzymamy ją przez minutę lub dwie;
- **gładzenie dłoni** – podtrzymujemy dłoń zwróconą wewnętrzną powierzchnią w dół i delikatnie gładzimy jej górną powierzchnię drugą dłonią. Odwracamy dłoń i głaskanie strony chwytnej;

40. Bądź, gdy trudne do wyobrażenia – wraz z każdym oddechem wnika do ciała.

41. *Refleksologia dłoni*, Denise Whichello Brown, KDC, Warszawa 2006, s. 62;41-46.

- **otwieranie dłoni** - ujmujemy w dłonie dłoń osoby masowanej (zwróconą wewnętrzną powierzchnią ku górze) i kciukami ustawionymi naprzeciw siebie wykonujemy delikatne ruchy gładzące, skierowane ku krawędziom dłoni, stopniowo „otwierające” dłoń. To samo można zrobić z powierzchnią zewnętrzną;
- **ugniatanie śródrezcza** – podtrzymujemy jedną dłonią dłoń osoby masowanej powierzchnią chwytą ku górze i ugniatamy tę powierzchnię drugą dłonią, złożoną w pięść. Stosujemy delikatne ruchy okrężne. Wpływa to na rozluźnienie mięśni, stawów i ścięgien;
- **masaż ruchami okrężnymi** – podtrzymując od dołu dłoń leżącej osoby, zwróconą częścią wierzchnią ku górze, masujemy kciukami tę powierzchnię, wykonując niewielkie ruchy okrężne na zewnątrz;
- **rozluźnianie nadgarstka** – podtrzymując dłoń od spodu, masujemy kciukami nadgarstek od strony wewnętrznej (ruchy okrężne);
- **uruchamianie nadgarstka** – splatając palce dłoni z palcami osoby masowanej wykonujemy powolne ruchy w górę, w dół, na boki i okrężne;
- **rozluźnianie i uruchamianie palców dłoni** – podtrzymując dłoń w nadgarstku, delikatnie rozciągamy palce, ujmując je kciukiem i palcem wskazującym;
- **uwalnianie spłotu słonecznego** – obracając dłoń osoby poddanej masażowi częścią chwytą ku górze, kładziemy kciuk na środku tej powierzchni (refleks spłotu słonecznego) i wywieramy łagodny ucisk;
- **gładzenie dłoni** ruchami muskającymi – rodzaj głaskania, jakie rozpoczynało ćwiczenie.



Wariant II

Odbicie najmniejszego poruszenia w jedwabnej ciszy staje się widome

Rainer Maria Rilke

II 2.1 a Ćwiczenia rozluźniająco-rozciągające, nastawione na koncentrację⁴²

„Zamknij oczy... wyprostuj nogi... Rozciągaj (napręż) swoje stopy tak, aby palce były skierowane i naciągnięte ku dołowi... w kierunku od twarzy... Zrób ten ruch naciągania i rozluźniania stopy kilkakrotnie, powoli, delikatnie... Chwilę odpocznij... Powtórz ćwiczenie. Zwróć teraz uwagę, jak unosi się delikatnie, nieznacznie, twoja talia, gdy palce stopy kierowane są do dołu, są napinane... Zwróć uwagę, jak twoja szyja przybliża się do podłoża, gdy talia unosi się... Zwróć uwagę, co dzieje się pomiędzy łopatkami... Odpocznij i poobserwuj, czy są jakieś zmiany w odczuciu leżącego ciała.

Nogi nadal wyprostowane, stopy na szerokość ramion, ręce ulóż wzdłuż ciała... Podnieś prawą rękę w stronę prawego ramienia, dłoń zwrócona w stronę sufitu, tył ramion na podłożu – tak jak przy podnoszeniu ciężarów... Obserwuj ruch podczas rozciągania ręki (podnoszenia) w kierunku sufitu... i z powrotem, do pozycji wyjściowej... Gdy ramię jest całkowicie rozciągnięte, napnij całą rękę i nadgarstek... Zauważ, jak angażuje się w ruch twoje ramię... ręka... klatka piersiowa... Odpocznij. Teraz praca z lewą ręką (powtórzenie sekwencji).

Poobserwuj chwilę swoje ciało... jego kontakt z podłożem... jak się czuje... Naciągnij swoje nogi, powolny, stopniowy ruch naciągania, rozciągania stóp... kostek...

Powtórz to kilkakrotnie... również w pozycji, gdy nogi są przekręcone na zewnątrz... i do wewnątrz... Odpocznij.”

42. adaptacja metody Feldenkraisa.

II 2.2 a Ćwiczenia oddechowe⁴³

„Przez chwilę skoncentruj się na oddechu, jego temperaturze – chłodniejszej, gdy powietrze jest wdechane, cieplejszej – gdy wydychane... na drodze przepływu powietrza... Teraz podczas wdechu rozszerz i unieś delikatnie klatkę piersiową... rozszerzaj mięśnie klatki piersiowej... Następnie obniż przeponę, wypuklając brzuch... utrzymaj fazę wdechu... Wydech i rozluźnij brzuch... teraz mięśnie klatki piersiowej... Powtórz 10 razy, podczas wdechu licząc od 1 do 4, podczas wydechu również od 1 do 4.”

II 2.3 a Wizualizacja⁴⁴

„Skup się na miejscu, które zajmuje twoje ciało. Wyobraź sobie, że leżysz mocno i pewnie na zaokrąglonym wierzchołku skały, na ciepłym, skalnym podłożu, o barwie rdzawej czerwieni. Po obu bokach twojego ciała, również z tyłu głowy i przy krawędziach stóp wzgórze, na którym leżysz, łagodnie przechodzi w doliny. Leżysz zatem na bardzo małej, cieplej, skalnej górze, która ze wszech stron łagodnie opada ku dolinom, czujesz się spokojnie i bezpiecznie...

Doliny wypełniają się teraz drobnym, ciepłym piaskiem, który powoli sięga brzegów skały, na której leżysz. Doliny zrównują się więc z powierzchnią, którą zajmujesz, tworząc gładką równinę. Piasku jest tak dużo, że graniczy on z twoim ciałem, delikatnie je otacza, ale jedynie dotykając boków. Leżysz zatem na ciepłej skale i otula cię ciepły piasek – piasek otacza twoje nogi... delikatnie dotyka boków ciała... okolic pach... otula ramiona i głowę...

Z nieba sypie się teraz ciepły ptasi puch – jest go bardzo dużo. Opada delikatnie, pokrywając twoje ciało. Jest bardzo lekki, miękki i ciepły. Przy każdym twoim wydechu piórka unoszą się lekko, wirują i znowu delikatnie i powoli opadają na ciebie...

43. oddech przeponowo-piersiowy – adaptacja za: *Stres i joga*, Lesław Kulmatycki, KiW, Warszawa 1999, s. 82.

44. „Skala, piasek, ptasi puch” [w:] *Archetypy, symbolika ciała, obrazy wewnętrzne*, Detlef Kappert, Orion, Warszawa 2004, s.21.



Podдай się swojej fantazji, odczuciom, sprawdź, czy nie pojawiło się w tobie napięcie – jeśli tak, przekaż je podłożu. Raz jeszcze pozwól, by ziemia cię niosła.

Zachowaj w sobie obraz wizualizacji. Skieruj teraz uwagę na własne rozluźnione ciało. Skoncentruj się na miejscu, w którym obecnie się znajdujesz.

Powoli, w swoim tempie przygotuj się na powrót do właściwego dla twego ciała, optymalnego stanu napięcia.

Wolno i ostrożnie wykonaj kilka delikatnych ruchów – może palcami dłoni lub stopami, tak by ciśnienie krwi zaczęło powracać do normalnego poziomu. Poczuj, jak oddech staje się głębszy, a serce bije mocniej.

Stopniowo przywróć równowagę pomiędzy swoim wnętrzem i życiem wokół ciebie. Otwórz oczy."

Powyższa wizualizacja jest nakierowana na wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa.

II 2.4 a Masaż głowy, twarzy⁴⁵

W przypadku osób leżących w łóżku, trzeba zadbać o dostęp do osoby od strony tyłu głowy. Przez chwilę spokojnie potrzymać głowę, kciuki położone płasko w poprzek czoła, dłonie na skroniach.

- Delikatny ucisk punktów środkowych głowy, od czoła do szczytu głowy (po 3 sek.), kciukami; lewy leżący na prawym, reszta dłoni położona płasko przy skroniach.
- Podłożenie dłoni pod głowę i jej delikatne naciągnięcia, skręty, subtelne kołysanie;
- Ucisk kciukami miejsca między brwiami (3 sek), reszta dłoni przylega w dół bocznych części policzka. Następnie punkt na środku czoła i kolejny na styku z włosami;
- Ucisk kciukiem skroni;
- Położenie dłoni na oczach i pozostanie chwilę w tej pozycji;

Uwaga: można także wprowadzić lekki ucisk punktów pod oczami, żuchwy.

45. adaptacja elementów zen-shiatsu.

Przy bólach głowy dodatkowo przynoszącymi ulgę są uciski głowy, każdy po kilka sekund, w 5 miejscach⁴⁶ (patrz: rysunek). Punkty 1, 2 – naciskane palcami wskazującymi, punkt 3 – czterema palcami. Punkt 4 może być naciśnięty mocniej, ale 5 już delikatniej.

Życia nie da się wyrazić przez stan, lecz przez ruch: jedyne, niewątpliwe zwycięstwo ziarna, w którym drzemie ukryta siła.

Antoine de Saint - Exupéry



2. Elementy technik relaksacyjnych dla osób leżących

b. unieruchomionych

2.1 b. Ćwiczenia ruchu wewnętrznego – wyobrazeniowe

Być może realna jest praca z ruchem wewnętrznym, ruchem wyobrażonym. Praca ułatwiająca z jednej strony wyostrożoną koncentrację, owocującą wyciszeniem, ale z drugiej strony, mam nadzieję, powodująca zwiększenie świadomości ciała w sytuacji długotrwałego bezruchu. A to pozwoli na odczucie świadomości samego siebie, które zanika, gdy nie ma „ruchu”, będącego w pewnym sensie oznaką „życia”. Można spróbować zaadaptować do celu pracy wyobrazeniowej wcześniej opisane elementy ćwiczeń rozluźniająco-rozciągających⁴⁷.

Przykład:

- *Zamknij oczy... wyobraź sobie, że rozciągasz (naprężasz) swoje stopy tak, aby palce były skierowane, naciągnięte ku dołowi... w kierunku od twarzy... Zrób wyobrazeniowo ten ruch naciągania i rozluźniania stopy kilkakrotnie, powoli, delikatnie... Chwilę odpocznij... Powtórz w myślach ćwiczenie... Spróbuj sobie wy-*

46. *Healing relaxation*, Edie Irwin, s. 113.

47. z metody Feldenkraisa – adaptacja własna

obrazić, jakie części ciała poruszają się przy tym ruchu naciągania stóp... Wyobraź sobie teraz, że twoja talia unosi się delikatnie, nieznacznie, gdy palce stopy kierowane są do dołu, są napinane... Zobacz w myślach, jak twoja szyja przybliża się do podłoża, gdy talia unosi się...

spróbuj wyobrazić sobie, co dzieje się pomiędzy łopatkami... Odpocznij i poobserwuj, czy są jakieś zmiany w odczuciu leżącego ciała... jak je teraz odczuwasz?

- *Poobserwuj dokładnie swoje ciało, zwróć uwagę na kontakt ciała z podłożem...*

Wyobraź sobie, że leżysz ze zgiętymi w kolanach nogami... teraz wyobrażenowo delikatnie, nieznacznie, zacznij kołysać się na boki (miednicą)... Wyobraź sobie, gdzie odczuwasz ucisk, a gdzie rozluźnienie, przy tym ruchu kołysania... odczuj w myślach, jaki jest nacisk kości ogonowej i talii na podłoże, gdy trwa ten delikatny ruch... wyobraź sobie, co się dzieje z kręgosłupem podczas tego ruchu... ponownie wyobraź sobie delikatne napinanie nóg i reszty ciała... odczuj teraz swoje ciało... czy czujesz różnicę?

2.2 b Ćwiczenia oddechowe ze stymulacją dźwiękiem⁴⁸

Ćwiczenie wykonywane przy zamkniętych oczach. Rozpoczęcie od uspokojenia oddechu, poprzez koncentrację na wdechu i wydechu, na temperaturze wdychanego i wydychanego powietrza, wyobrażeniu i odczuciu drogi przepływu powietrza przez nozdrza, jamę nosową, tchawicę, oskrzela, płuca i z powrotem. Sekwencja prowadzenia, gdy już nastąpi wyciszenie oddechu:

„Zrób wdech i delikatnie uwypuklij brzuch... teraz skoncentruj się na miejscu znajdującym się poniżej pępka... wydech... ponownie wdech... koncentracja na tym miejscu i wraz z wydechem wydaj dźwięk, wypowiadając samogłoskę „U”, tak jakbyś wydawał westchnienie... wdech... i teraz skoncentruj się na punkcie wyżej, trochę ponad pępkiem... wydech...

48. bazowane na elementach *nada jogi* - adaptacja

wdech... koncentracja na tym punkcie i wraz z wydechem wydaj dźwięk „O”....”

Kolejne punkty, na których należy się w ćwiczeniu skupić, to punkt na wysokości serca – wydech wraz z „A”; środek gardła – „E” oraz punkt na szczycie głowy i wymawiana samogłoska „I”, wraz z wydechem. Można powtórzyć wydechy w formie wypchnięcia powietrza i dźwięku-westchnięcia, po 3 razy. Dla niektórych osób mocniejszy wydech staje się łatwiejszy, gdy towarzyszy mu dźwięk. Dźwięk ułatwia również koncentrację w tym ćwiczeniu.

2.3 b Ćwiczenia oczu⁴⁹

Początek wykonywany z zamkniętymi oczami. Przez moment sugestii wyobrażenia sobie ciemności. Następnie rozpoczęcie ruchów okrężnych gałek ocznych – 3 razy w prawo, 3 razy w lewo. Jak największe koła. Chwila odpoczynku. Następnie ruchy gałek ocznych przy otwartych oczach. Teraz delikatne ruchy gałek ocznych, ale bez skupiania się na konkretnych przedmiotach. Ćwiczenie można zakończyć uciskiem punktów wokół oczu, dla większego rozluźnienia tej strefy. Nacisk kciukami na wewnętrzny kącik oczu, potem punkty nad gałką oczną na zewnątrz. Na koniec palcem wskazującym i środkowym od wewnętrznego kącika oczu, ucisk pod okiem, w stronę zewnętrznego kącika oczu.

2.4 b Koncentracja⁵⁰

Wykonywana z zamkniętymi oczami. Skierowanie uwagi na punkt między brwiami, z próbą skupienia się na tym punkcie, wyobrażenia go sobie i odczucia. Jednakże nie powinno się to wiązać z nadmiernym wysiłkiem. Jeśli nie wiąże się ze zbytnim zmęczeniem, to początkowo powinno być wykonywane nie dłużej, aniżeli 3 minuty. Poza tym czas trwania określa sam koncentrujący się, tak, aby nie odczuwać nadmiernego wysiłku.

49. z *Healing Relaxation*, Edie Irwin, s. 114

50. tzw. *Antar tratak*, element praktyki jogi [w:] *Joga dla zdrowia*, Lesław Kulmatycki, s. 70; w jodze pozycja wykonania tej koncentracji jest siedząca.

2.5 b Głęboka relaksacja

Ze względu na długość narracji, całość nie-możliwa do przytoczenia w tym miejscu. Jednakże może to być relaksacja typu *joga nidra*, czy trening autogenny Schultza. Relaksację w tych technikach ułatwia sama procedura, począwszy od znalezienia pozytywnej myśli, będącej mottem relaksacji, próbę wyobrażenia i odczucia kolejnych części ciała, poczynając od prawej ręki, przejście przez prawą stronę ciała do prawej stopy, lewą stronę ciała, tył i przód. Następnie odczucia naprzemienne – wyobrażenie ciężkości ciała i lekkości, napięcia, rozluźnienia, ciepła (brzuch) i chłodu (czoło). Kolejny element to praca z oddechem i zakończenie poprzez wizualizację.

2.6 b Elementy masażu

Można wykorzystać przytoczone wcześniej elementy masażu relaksacyjnego, zwłaszcza dłoni⁵¹, głowy, twarzy. Także ucisk i lekkie poruszanie stopami – najpierw rozruszanie w kostce, poprzez ruchy stopą w dół, do góry, ruchy okrężne. Ucisk palców stóp, delikatne naciągania palców. Ucisk śródstopia – kciukami, czy pięścią. Wykonywane intuicyjne – w przypadku funkcji relaksacyjnej ważny jest sam dotyk, jego jakość, uważność osoby masującej.

3. Elementy technik relaksacyjnych dla osób nieświadomych

3.1 Stymulacja dźwiękiem, zapachem

O ważności dźwięku i stymulacji zapachowej więcej informacji znajduje się w części teoretycznej opracowania. Dźwięk i odpowiednio dobrany zapach (kadzidełek, olejów eterycznych) może towarzyszyć większości ćwiczeń relaksacyjnych, ale może stanowić także, sam w sobie, rodzaj stymulacji przynoszącej ulgę, również osobom znajdującym się w stanie nieświadomym.

51. Elementy technik relaksacyjnych dla osób leżących, Wariant I, pkt 2.4 a

3.2 Elementy masażu

Mogą być wykonywane praktycznie prawie wszystkie wcześniej opisane elementy, związane ze stymulacją dotykiem. Również, jeśli

istnieje możliwość przeniesienia osoby nieprzytomnej na podłogę, ułożenia na materacu – dobrze wykonać w sposób bardzo delikatny elementy związane z przemieszczaniem nóg i rąk. Pozycja leżąca boczna, wymagałaby niewątpliwie pomocy dodatkowych osób. Jedynie masaż w pozycji siedzącej jest nierealny w tym przypadku.

3.3 Wizualizacja, rodzaj rozmowy

Osobiście wierzę, że pomocnym stają się także wykorzystywane wizualizacje, których tematami mogą być piękne, spokojne miejsca, czy miejsca bliskie osobie chorej. Również wizualizacja związana z kolorami, z wyobrażeniami przedmiotów, symboli. Tłem mogą być dźwięki, muzyka, zapachy.

*Próbowała wolniej oddychać,
zupełnie jakby dzięki temu
ta chwila mogła trwać wiecznie*

Neil Gaiman

4. Praca z bólem

4.1 Ćwiczenia oddechowe

Samo skupienie na oddechu i próba odczucia go, tak jak zostało to opisane we wcześniejszych wariantach, może stać się ulgą w odczuwaniu bólu. Chociażby poprzez próbę koncentracji na innym doznaniu, odczuciu. Gdy trudno o skupienie, można zachęcić do liczenia w myślach, przez pewien czas, oddechów od 1 do 10 i z powrotem. Dobre jest wspomaganie przy trudnościach ze skupieniem, także swoim własnym, mocniejszym wdechem i wydechem, w rytm oddychania chorej osoby.

4.2 Wizualizacja

Polecana jest w pracy z bólem wizualizacja białego światła, której tekst został zapreze-

towany już wcześniej⁵². Ale każde nakierowanie myśli w inne obszary, kojarzące się z czymś pięknym, spokojnym, może czasem stać się pomocne, gdy ból nie uniemożliwia całkowicie rodzaju skupienia. Wykorzystanie muzyki jako tła, powinno pomóc w łatwiejszym wizualizowaniu.

4.3 Medytacja nad bólem⁵³

Jest wiele metod pracy medytacyjnej z bólem. Zaprezentowana narracja jest tylko przykładem. Być może warto podczas tej pracy wniknąć bardziej w odczucie bólu – poprzez nadanie mu kształtu, koloru, formy, temperatury, emocji, etc., sprawiając ostatecznie wrażenie bądź to rodzaju kontroli nad czymś dobrze opisanym, uchwytnym, bądź zmianę własnej perspektywy wobec z bólu, z „bycia bólem całym sobą” na „bycie obserwatorem bólu”. Każde rozluźnienie wewnętrzne skutkuje subiektywnym zmniejszeniem odczucia bólu.

znania, jakie tam powstają... Staraj się odczuć dokuczliwość bólu... Z chwili na chwilę budzą się nowe doznania... Czy ciało drętwieje i kurczy się wokół bolącego miejsca? Poczuj, jak ciało stara się zacisnąć wokół bólu, niczym pięść, jak próbuje odgrodzić to miejsce od reszty ciała... Niech ciało otworzy się wokół tego odczucia. Poczuj napięcie i opór, które powstają wokół rosnącego muru. Nie odpychaj bólu. Pozwól mu tam pozostać. Poczuj, jak ciało stara się wyizolować ból. Jak próbuje go odgrodzić. Wyobraź sobie tę pięść. Poczuj, jak zaciska się w oporze... Poczuj, jak zatrzymuje każde doznanie... Spróbuj rozluźnić stopniowo napięcie wokół bólu. Nawet najmniejszy opór może być bolesny. Otwórz się. Rozluźnij wokół tego miejsca. Niech pięść powoli się rozwiera. Niech ból ma więcej przestrzeni... Zostaw ten ból. Po co go trzymać? Skóra zaciśniętej dłoni jest poparzona, jakbyś zaciskał w niej rozżarzony węgiel. Otwórz ją. Rozluźnij się wokół



Przykład :

„Usiądź, bądź połóż się w wygodnej pozycji. Poczuj się na tyle pewnie i wygodnie, by całym sobą odczuć obecność ciała właśnie tam, gdzie się znajduje... teraz zwróć uwagę na to miejsce, w którym dokucza ci ból... Niech cała twoja uwaga skoncentruje się na tym miejscu. Bądź świadomy każdej chwili, by odbierać do-

bólu. Niech pięść oporu otwiera się spokojnie. Coraz bardziej... Dłoń rozluźnia się. Palce rozluźniają chwyt. Otwierają się. Otwierają się wokół bólu... Pięść rozwiera się stopniowo. Wypuszcza ból z uchwytu. Wypuszcza lęk, który otacza ból... Nie przegap żadnego fragmentu lęku, jaki zgromadził się wokół bólu. Pozwól, by napięcie zniknęło powoli, a pozostałe odczucia świeciły własnym światłem. Nie próbuj chwycić bólu. Nie więź go. Niech porusza się swobodnie. Opór nie trzyma go już w zaciśniętej pięści. Rozluźniasz się. Otwierasz się na

52. Elementy technik relaksacyjnych dla leżących, Wariant I, pkt 2.3 a.

53. Kto umiera, Stephen Levine, s. 142 : Medytacja Otwieranie się na ból.

ból... Pięść się otwiera. Palce,, jeden po drugim, rozluźniają uchwyt... Nie jesteś więzieniem oporu. Otwierasz się... Niech ból stanie się bardziej łagodny. Niech po prostu będzie tam, gdzie jest. Odrzuć opór, który próbuje zdławić to przeżycie. Niech wszystkie odczucia w pełni zaistnieją w świadomości. Nie powstrzymuj ich. Nie odpychaj. Ból zaczyna poruszać się swobodnie w twoim ciele... nie starasz się już niczego chwycić. Jest tylko świadomość i odczucia zmieniające się z chwili na chwilę. Rozluźniające ciało przyjmuje je łagodnie... Pięść otworzyła się. Jest teraz miękką, dużą dłońią. Palce są rozluźnione. Pięść przemieniła się w miękkie, otwarte ciało. Nie ma już żadnego napięcia. Żadnych zahamowań... Niech twoje ciało będzie teraz miękkie i otwarte. Niech doznania mają pełną swobodę. Niech przepływają spokojnie. Łagodnie... Rozluźnij się. Otwórz się na ból... To tylko doznanie. Przepływa swobodnie przez miękkie, otwarte ciało."

4.4 Elementy masażu dłoni⁵⁴

Opisany prosty element pracy z dłońią ma, według refleksologów, działanie przeciwbólowe. Polega na ucisku, a następnie zwolnieniu ucisku, konkretnego miejsca dłoni. Ucisk końcem kciuka w połączeniu z innym palcem, najczęściej wskazującym. Miejscem do tego ćwiczenia są przestrzenie między nasadami palców dłoni. Ujmujemy jedno z tych miejsc kciukiem od strony zewnętrznej i końcem palca wskazującego od wewnątrz, a następnie łagodnie ściskamy, utrzymując ucisk przez 10-20 sekund i obserwując ustępowanie nadwrażliwości. Ucisk nie powinien być zbyt mocny, a w przypadku osób starszych, czy dzieci, nawet delikatny.

4.5 Technika wizualizacji sugestywnej (transowa)⁵⁵

Wydaje się, że element „transu”, o ile uda się go wywołać, nie może zaszkodzić, a przez zawartą silną sugestię w niektórych przypadkach jest w stanie ulżyć w odczuciu bólu.

54. *Refleksologia dłoni*, Denise Whichello Brown, KDC, Warszawa 2006, s. 54.

55. adaptacja własna treści ćwiczenia z warsztatu o technikach transowych Jacka Borowicza.

Opis:

Próba przypomnienia sobie przez osobę cierpiącą stanu „bez bólu” i doświadczenia tego stanu podczas ćwiczenia. Prosimy o podanie słownych skojarzeń najpierw ze słowem „lekkość” a następnie z odczuciem „komfortu, stanu bez bólu”. Staramy się zapamiętać wszystkie powiązania, używane słowa na określenie „lekkości” i „stanu bez bólu” – mogą to być powiązania z przedmiotami, kolorami, miejscami, kształtami, temperaturą, etc. Przed rozpoczęciem właściwego ćwiczenia ustalamy jakie słowo (np. imię osoby) będzie przy trzykrotnym powtórzeniu (wplecione w tekst) stanowiło rodzaj hasła do powrotu ze stanu transowego. Podnosimy rękę osoby poddawanej ćwiczeniu do góry, trzymając za dłoń.

Najpierw próbujemy ją rozluźnić poprzez lekkie potrząśnięcia. Równocześnie powtarzamy, włączone w rodzaj opisu, zasłyszane określenia na opis „lekkości” i sugerując, że ręka jest właśnie tak lekka (np.: jak listek, puch piórko, etc. – słowo-skojarzenie osoby). Gdy wypowiadamy słowo-skojarzenie (np. piórko), naciskamy mocniej trzymaną dłoń (nacisk kciukiem na środek wewnętrznej strony dłoni). Kolejny krok to nasz opis odczuć związanych ze „stanem bez bólu”, czy „komfortu”, z wykorzystaniem „słów-skojarzeń” i podobnie jak poprzednio, przy wypowiadaniu słowa kojarzonego z tym stanem, dotykamy, czy naciskamy kolano osoby poddawanej transowi (dobrze, jeśli ćwiczenie wykonywane w pozycji siedzącej). Puszczamy powoli dłoń, prosząc o utrzymanie jej w powietrzu (sugerując, że jest tak lekka, że nie sprawi to trudności) i tworzymy rodzaj opowieści, gdzie wiążemy „lekkość” ze stanem „bez bólu” i prosimy, by osoba położyła powoli dłoń na kolanie, a gdy dotknie kolana, to odczuje stan „bez bólu” (czy komfortu). Można kontynuować opowieść poprzez wizualizację jakiegoś pięknego miejsca, wydłużając i pogłębiając tym samym stan odczuwanego komfortu, odprężenia. Wyprowadzenie ze stanu transu powinno zawierać w sobie trzykrotnie wypowiedziane słowa – hasła.

Podczas ćwiczenia osoba poddawana transowi pozostaje całkowicie świadoma sytuacji. Jest

to rodzaj pogłębionej, poprzez sugestię stanu
pożądanego, wizualizacji, relaksacji.

Ćwiczenie Świadka⁵⁶

„Mam ciało, ale nie jestem ciałem. Widzę i czuję swoje ciało, a to co można zobaczyć i poczuć, nie jest prawdziwym Widzącym. Moje ciało może być zmęczone albo pobudzone, chore albo zdrowe, ciężkie albo lekkie, niespokojne albo spokojne, ale nie ma to nic wspólnego z moim wewnętrznym ja, ze Świadkiem. Mam ciało, ale nie jestem ciałem. Mam pragnienia, ale nie

jestem pragnieniami. Znam swoje pragnienia, a to, co może być znane, nie jest prawdziwym Wiedzącym. (...) Mam uczucia, ale nie jestem uczuciami. Odczuwam swoje uczucia, a to, co można odczuć, nie jest prawdziwym Czującym. (...) Mam myśli, ale nie jestem myślami. Widzę i znam swoje myśli, a to, co może być znane, nie jest prawdziwym Wiedzącym. (...)”.

Potem afirmuj tak, jak potrafisz:

”Jestem tym, co zostaje, czystym centrum świadomości, nieporuszonym Świadkiem wszystkich tych myśli, uczuć, emocji i odczuć.”

*Śmierć, kiedy śpisz przychodzi.
A śnić będziesz, że wcale nie trzeba oddychać, że cisza bez oddechu to
niezła muzyka, jesteś mały jak iskra i gaśniesz do taktu.
Śmierć tylko taka. Bólu więcej miałeś trzymając różę w ręce i większe
czuleś przerażenie widząc, że płatek spadł na ziemię.
Świat tylko taki. Tylko tak żyć.
I umierać tylko tyle.
A wszystko inne - jest jak Bach, chwilowo grany na pile.*

Wisława Szymborska

⁵⁶ „Ćwiczenie świadka” – wg Wilbera z *No Boundaries*, adaptacja Assagioliiego; skrót z: „Śmiertelni Nieśmiertelni”, Ken Wilber, Jacek Santorski & Co, Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007, s. 163.



Chodźmy!
Na ścieżce
czysta rosa

FUJO

Lesław Kulmatycki

kiedyś było takie żywe źródło

Niezwykłe było to spotkanie w pobliżu Grand Hotelu sopockiego mola. Po ponad 30 latach zebrała się garstka ludzi, którzy mieli się dzielić swoimi przemyśleniami po czasie współpracy z Jerzym Grotowskim. Niezwykłość spotkania wynikała z dwóch powodów. Pierwszym było miejsce (dlaczego Sopot?), drugim zderzenie różnych postaci, relacji, punktów odniesienia do tej pracy.

Sopot – bo tam mieszkają Danuta i Marian Chwastniewscy i ich Fundacja ARCHEpelag. Postanowili, nie oglądając się na innych, sami kiedyś związani z pracami Jerzego Grotowskiego, zaproponować cały cykl spotkań i warsztatów wokół Grotowskiego i jego dzieła. Na swojej stronie www.archepelag.pl tak uzasadniają istnienie Fundacji:

*Od wielu lat razem ze Stefanią Gardecką, która przez wiele lat pracowała w Teatrze Laboratorium myśleliśmy o tym, że warto powiedzieć młodym ludziom, dlaczego Jerzy Grotowski wyszedł z teatru i czego poszukiwał, docierając do rzeczy znacznie głębszych niż tylko przeżycia artystyczne... Dorobek Teatru Laboratorium należy do historii światowego teatru. Spektakle takie jak *Książę Niezłomny* i *Apocalypsis cum figuris* są wymieniane jako jedne z największych przedstawień XX wieku. Teatr Laboratorium w późniejszym cza-*

sie nie był przecież klasycznym teatrem. Grotowski po osiągnięciu szczytów artystycznych zaproponował program „kultury czynnej”, polegający na tym, że nie było podziału na aktorów i widzów, działających i oglądających. W ostatnim okresie pracy w Polsce, w latach 1978-1982 zrealizował międzynarodowy program „Teatr Źródeł”. Podejmował wtedy podróże badawcze do Indii, Afryki i Ameryki Południowej, badając techniki źródłowe wspólne dla całej ludzkości, a także te zachowania, których pochodzenia należy dopatrywać się u naszych dawnych przodków. Właśnie w programie „Teatr Źródeł” mieliśmy okazję pracować, a następnie podjęliśmy się w latach 80-tych samodzielnej realizacji projektu kultury czynnej „Przedsięwzięcie APERIO”. Po indywidualnej praktyce badawczej realizowanej pod opieką Jerzego Grotowskiego w Pontederze we Włoszech, w miesiącach sierpień - wrzesień 1986 uruchomiliśmy przedsięwzięcie APERIO. Mimo, że od tamtego czasu upłynęło wiele lat, praca i wyniesione doświadczenia są nadal dla nas żywe. Nasze spotkania i praca z Grotowskim były jednymi z najważniejszych zdarzeń w życiu. Zdając sobie sprawę, że podobnie mogło być z innymi ludźmi podjęliśmy się realizacji projektu ARCHEpelag Grotowskiego.

Projekt ARCHEpelag Danuta i Marian zaczęli ponad rok temu, 12 października 2008 i zakończyli ten cykl 12-15 listopada 2009. Miałem okazję być zaproszonym jako uczestnik „Teatru Źródeł” do przedstawienia swojego punktu widzenia oraz do udziału w dyskusji w przedostatni dzień. Niezmiernie ciekawa była dyskusja wokół bardzo osobistych doświadczeń, które pozostawiły ślad na całym życiu. Tym chciałbym się podzielić, wraz z kilkoma refleksjami.

Uczestnikami spotkania poza zaproszonymi gośćmi byli uczestnicy warsztatów, prowadzonych przez Jacka Ostaszewskiego „Droga Dźwięku, Droga Ciszy”. Warsztat o charakterze psychoedukacyjnym skierowany jest przede wszystkim do uczestników seminariów odbywających się przez cały rok. W sobotę 14 listopada odbyło się w trzech

odsłonach seminarium pt. „Grotowski i Teatr Laboratorium w publikacjach”. Chciałbym przedstawić niektóre, wybrane przeze mnie fragmenty spotkania. Całość była dokumentowana, toteż zapis kilkugodzinnego seminarium powinien być niedługo dostępny.

Pierwszą część prowadził Marian Chwastniewski, który po prezentacji filmu Elżbiety Sitek *W poszukiwaniu źródeł. Brzezinka 2002*, poprosił zaproszonych gości o próbę odpowiedzi na pytanie o wpływ doświadczeń z okresu współpracy z Grotowskim i jego zespołem, na kolejne etapy życia. W pierwszej części zostałem poproszony o zaprezentowanie i skomentowanie fragmentów swoich publikacji, wcześniej drukowanych w „Didaskaliach”: *Ruch w przestrzeni Teatru Źródeł* (obszerne fragmenty zapisu dołączam na końcu tego artykułu). Koncentrowałem się przede wszystkim na możliwie najbardziej obiektywnym oddaniu tego, co było moim doświadczeniem, dlatego też zdecydowałem się na dosłowne odczytanie fragmentów drukowanych w marcowym numerze teatralnego periodyku. W komentarzu podkreśliłem dwuetapowość treningu źródłowego, składającego się z 12 podstawowych działań, wykonywanych w pierwszych trzech dniach, a następnie w pozostałych trzech dniach intensywnego wchodzenia w jedno wybrane działanie. W moim wypadku była to praca z grupą Haitańczyków wokół rytuału wudu. Na podstawowe pytanie prowadzącego, odpowiedziałem, że gdy brałem udział w „teatrze źródeł” to miałem 29 lat, i gdy minęło kolejnych 29 lat uznałem, że siła i energia tego doświadczenia była na tyle trwała, że pozwala mi na podzielenie się z innymi.

Renate Molinari, pisarka, doktor nauk teatralnych, wykładowczyni dramaturgii w Szkole Sztuk Dramaturgii „Paolo Grassi” w Mediolanie, odniosła się do przetłumaczonego z włoskiego i opublikowanego po polsku w 2008 r. *Dziennika z Teatru Źródeł*. Należy wspomnieć, że Renate w roku 1980 wydała opracowanie monograficzne „Spario”, poświęcone Teatrowi Laboratorium Jerzego

Grotowskiego oraz wiele innych prac, publikowanych we Włoszech na temat Grotowskiego i jego teatru. Renate mówiła o wielu wątkach bogatej współpracy z Grotowskim w okresie parateatralnym, ale najbardziej ujęło mnie to, że gdy komentowała działania źródłowe w Brzezince, to przypomniła sobie swoją drogę pielgrzymowania w rodzinnych Włoszech. Wspominała, że w czasie pielgrzymowania widziała po drodze wiele stojących w przestrzeni drzwi i okien. Jedne były tam dlatego, że kiedyś było tam gospodarstwo, czy dom, który z czasem rozpadł się, pozostawiając tylko fragmenty, inne, bo ktoś zaczął budować, ale z różnych względów prace zostały nie dokończone. Teraz w tych drzwiach i oknach Renate dostrzega analogie z teatrem źródeł. I jako pielgrzym i jako uczestnik przedsięwzięcia w lasach w Brzezince nie wiedziała, czy przez te drzwi i okna patrzy „z zewnątrz”, czy „od wewnątrz”. Dla zilustrowania tego dylematu przytoczyła fragment swojego brzezińskiego doświadczenia z prac, kiedy wraz grupą natknęła się w polu na przypadkowego rolnika, który nie bardzo wiedział jak się znaleźć w tej dziwnej sytuacji. Pytała wówczas, pyta i dzisiaj „Kto jest wewnątrz, a kto na zewnątrz?”.

W części drugiej rozmowę z Janą Pilatową z Czech prowadziła Danuta Chwastniewska. Jana w swojej wypowiedzi zatytułowanej „*Grotowski nauczyciel*” wskazała na jej zdaniem bardzo ważny fragment współpracy z Grotowskim, zdeterminowany przez wydarzenia polityczne. W latach 60 i 70. rzutowały one nie tylko na współpracę, ale też program i etapy rozwoju samego Grotowskiego. Wspominała m.in. swój trudny okres współpracy z Grotowskim po 68 roku, kiedy jakkolwiek kontakt z „polskimi agresorami” odczytywany był z perspektywy jej ojczyzny jako zdrada ideałów praskiej wiosny. Wspominała też o różnicach między czeską a polską kulturą i jak bardzo przeszkadzało jej to w odbiorze tego, co Grotowski miał do przekazania. Jana w swojej wypowiedzi wspominała o książce o Grotowskim, że jest w przygotowaniu i będzie nosić tytuł „*Gniazdo Grotowskiego*”.

Uzasadniając tytuł mówiła, że według niej tu zbierali się ludzie, setki ludzi z całego świata, byli tu, i potem jak z gniazda odlatywali gdzieś w odległe strony, aby kontynuować to, z czym zetknęli się w czasie pracy teatru, czy parateatru. Na końcu przepięknie powiedziała o czymś, co bezpowrotnie przemija, ale czasami warto się zastanowić, czy to coś nie jest czymś cennym, a może i cenniejszym, niż to coś, co niby nowoczesne. Metaforycznie wspomniała o wyrzuconych, już nikomu niepotrzebnych przedmiotach, wymieniła dwa: tarkę do prania bielizny i lampę naftową. W dobie cywilizacji i udogodnień może się okazać, że warto je zatrzymać, po to, aby w którymś momencie nie być brudnym i móc sobie oświecić drogę.

W drugiej odsłonie tej części Stefania Gardecka, jedna z osób która była bardzo blisko prac teatru Laboratorium, rozmawiała z Barbarą Schwerin von Krosigk z Niemiec, której wystąpienie oparte było na słowach Grotowskiego „*The only test is ‘what do you do?’ and not ‘what are your views?’*”. W moim odczuciu była to niezwykła wypowiedź, pełna poezji, cielesnej symboliki zawartej w gestach, ruchu, mimice, czy uśmiechu. Barbara, teatrolog i twórca filmów dokumentalnych, towarzyszyła pracom Grotowskiego przez prawie 25 lat. Jej książka *Der nackte Schauspieler. Die Entwicklung der Schauspieltheorie Jerzy Grotowski*, jako wprowadzenie do teorii aktorstwa Grotowskiego, została wydana w Niemczech w 1986 r., a kolejna jest w przygotowaniu. Nakręciła, pokazywany w Niemczech w 2004 r. i we Wrocławiu w 2005 r. dokumentalny film poświęcony voodoo *Feast for the Snake-god*. Jako ważną część swojego wystąpienia Barbara przygotowała listę ważnych dla siebie słów, określeń, dyspozycji, wskazówek, z którymi spotkała się w okresie pracy z Grotowskim. Lista wręcz imponująca, nawiązująca zarówno do najważniejszych pytań jak i szczegółowych technicznych wskazań, dotycząca i kosmosu i wszechświata i koncentracji na okrucieństwie materii. Siła i energia z jaką przekazywała poszczególne słowa, zdania, pytania miała w sobie ów „*what do*

you do”. Barbara była na scenie, ale niczego i nikogo nie grała, to była jej odpowiedź na pytanie „co po Grotowskim?”, to były jej słowa, z jej życia, z jej dłoni, jej stóp, jej radości dzielenia się sobą. Na końcu wspomniała o jodze w swoim życiu berlińskim.

W trzeciej części spotkania Jennifer Kumięga z Anglii opowiada o przypadkowym uczestniczeniu w spektaklu *Apocalypsis cum figuris*. Od tego zaczęła się cała jej osobista przygoda w zmienianiu siebie. Jako studentka odwiedza rodzinę w Polsce i chce coś więcej wiedzieć o kraju swojego ojca. Bedąc we Wrocławiu w 1972 r. trafia na spektakl Teatru Laboratorium. To był na tyle wielki wstrząs, że zmienił ją w inną osobę. Od tego momentu nie może uwolnić się od myśli o poznaniu pracy Teatru. W latach 1975 – 1981 podjęła badania nad pracami Grotowskiego we Wrocławiu oraz podczas podróży grupy do Włoch i Wielkiej Brytanii. W roku 1985 ukazuje się jej książka *The Theatre of Grotowski*. Jennifer opowiada, jak będąc na stażu teoretycznym i zajmując się pracami Teatru od strony intelektualnej, pojęła i doświadczyła fizyczności pracy podczas wydarzeń w ramach Teatru Poszukiwań w 1975 r., kiedy to po raz pierwszy odważyła się wejść i włączyć w działania fizyczne, odbywające w ramach staży parateatralnych. *To wówczas odkryłam swoje ciało – mówi – było to coś fascynującego*. Opowiada też o swojej dalszej drodze w Anglii, podążaniu w kierunku treningu budyzmu zen oraz psychoterapii, którą obecnie zajmuje się profesjonalnie.

Minęło ponad pięć godzin rozmów, pytań, komentarzy. Patrzyłem nerwowo na zegarek, gdyż o 21.44 miałem nocny pociąg do Wrocławia. W niedzielę musiałem tam być. Na szczęście Marian Chwastniewski starał się pilnować dyscypliny wypowiedzi i udało się skończyć przed 21.30. W kilku słowach podsumował sobotnie seminarium, podkreślając różność wypowiedzi i doświadczeń, które mają wiele wspólnego. Wszyscy zaproszeni goście wskazywali na ważność doświadczeń związanych z pracą wokół Teatru Laborato-

rium i Teatru Źródeł, jako znaczących w ich dalszym życiu i pracy.

Pozostaje szalony bieg z Teatru Atelier nie-daleko słynnego Grand Hotelu. Wcześniej zwizualizowałem sobie trasę, gdyż nie raz w taki sposób przemieszczałem się w mniej znanym miejscu, pod presją czasową. Tak więc według mentalnego planu trasą przez park, przekraczam w niedozwolonym miejscu ruchliwą ulicę Powstańców Warszawy, wpadam w ulicę Moskwy, skręcam w lewo w Haffnera, dalej w prawo, w zatłoczone Monte Cassino, już jestem na placu Konstytucji 3-go Maja, wymuszam hamowanie autobusu na pasach Obrońców Westerplatte i widzę stację. Jestem na peronie. Czas pokonania drogi 7 minut i 45 sekund. Stoję i sapię. Czekam, czekam i czekam... Pociąg pośpieszny z Gdyni spóźniony w Sopocie 25 minut.

Wrocław, 16.11.2009

Na czym polega istota treningu źródłowego? (założenia)

Jesteś Sam

Praca ma charakter treningowy i jest indywidualna, a inni uczestnicy niejako jej towarzyszą. W czasie takiego treningu nie chodzi o nawiązywanie relacji interpersonalnych, czy współpracę przy budowaniu wspólnej energii. Jedną z ważniejszych zasad to bycie samemu, bez poszukiwania kontaktów z innymi uczestnikami, bez zbędnego komunikowania się z innymi, a niekiedy wręcz pozostawianie w całkowitym milczeniu.

Na Zewnątrz

Praca nie jest ukierunkowana „do wewnątrz”, lecz „na zewnątrz”, na świat. Jednak po przekroczeniu pewnego etapu pracy, oba te kierunki „do wewnątrz” i „na zewnątrz” spotykają się, łączą w jedno doświadczenie. W trakcie pracy zachowana jest cisza, pozostają działania podejmowane z determinacją i pre-

cyzją. Praca powinna być skierowana „na zewnątrz”, co oznacza, że obecność w przestrzeni ukierunkowana powinna być na przyrodę, przestrzeń, kosmos. Niezbędna jest otwartość na to, co pojawia się danym momencie, oraz uważność, czyli świadomość tego, z czym ma się kontakt w danym momencie. Należy niejako wnikać w to, co się pojawia, ale nie zatracać się w tym, a także nie próbować doświadczać transu.

Świadomość

Ma być to kontakt świadomy - kiedy czoło jest chłodne i trzeźwe, ale serce gorące i pełne pasji. Nie powinno się dać ponieść oczekiwaniom, tęsknotom, wspomnieniom, egzaltacji. Nie dać się wciągać w określanie celów, stawianie sobie zadań, na coś liczyć, do czegoś dążyć, bez względu na to, czy będą to określone stany świadomości, czy będą to doznania fizyczne.

Proces

Cokolwiek się robi najważniejszy jest proces. Bez kombinowania, racjonalizowania, czy tłumaczenia i nazywania. Być może efektem kilkudniowego treningu, w końcowej fazie pracy nastąpi rodzaj przebudzenia na świat, na naturę, Boga. Może to nastąpić w konkretnym miejscu, czasie, na dłużej lub na krótko. Jednak może być i tak, że nic takiego się nie stanie i nie ma to znaczenia. Ma to być uważna praca bez chęci otrzymania czegoś w zamian.

Prostota

Praca „źródłowa” nawiązuje do technik kontemplacyjnych różnych religii. Wykorzystane techniki pracy zaczerpnięte są z różnych kultur, często bardzo dawnych, archetypowych, pierwotnych, powstałych przed narodzeniem współczesnych cywilizacji. To działania bardzo proste. Trzeba po prostu bardzo dokładnie je wykonywać w ślad za prowadzącym. Nie improwizować, nie przekształcać, nie indywidualizować, ani dopasowywać do własnych potrzeb, lecz postępować dokładnie za liderem grupy, czy prowadzącym dane działanie.

Fragmenty zapisu pracy w ramach Teatru Źródeł, 9-15 czerwca 1980 r. Cały zapis pt. „Przestrzeń ruchu” publikowany był w lutowym numerze gazety teatralnej „Didaskalia”, Nr 89/2009.

Dzień drugi – przedpołudnie

Podchodzi jeden z przewodników i mówi, że za pięć minut wychodzimy. W czasie przerw między działaniami prawie wszyscy znajdujemy się w pobliżu, między dwoma budynkami. Każdy jest informowany o kolejnych działaniach indywidualnie, do każdego przewodnik zwraca się po imieniu. Jeśli kogoś chwilowo nie ma, wszyscy czekają, aż się pojawi, lub przewodnik idzie go szukać.

Wychodzimy. Jest nas siedmiu, w tym trzech przewodników, jeden z nich jest prowadzącym. Pierwsza wskazówka: zaczniemy powoli i cokolwiek będziemy robić, bądźmy bardzo uważni, czujni, patrzymy szeroko, bez koncentracji, bez zawężania pola widzenia, bądźmy też blisko siebie. Druga wskazówka: gdy będziemy przyspieszać, rozglądamy się, pomiędzy nami będzie centrum, jakiś środek, to centrum będzie się przesuwać wraz z nami, będzie się przemieszczać w lesie z nami, podążamy za nim i nie oddalajmy się od niego za bardzo.

Wchodzimy w las, zatrzymujemy się, powoli się rozglądamy, jakbyśmy czegoś szukali. Wszystkie ruchy są zwolnione, bardzo powolne. Wszyscy znajdujemy się w obrębie dziesięciu, piętnastu metrów. Ruch staje się coraz szybszy, stopniowo narasta. Po około pół godziny, może po czterdziestu minutach od rozpoczęcia działań w lesie, poruszamy się i biegamy bardzo szybko, następują zmiany kierunków, skręty, podskoki, zatrzymania, obroty, cały czas z uwagą, aby kogoś nie potrącić, by się nie zderzyć z inną osobą lub drzewem, aby nie upaść. Ruchoma, dynamiczna grupa ludzi niczym rój os przemieszcza się, zmienia miejsce, ale wszyscy tworzymy cały czas grupę. Od czasu do czasu przewodnik odbiega od grupy, ktoś podąża za nim, potem jeszcze ktoś

i w ten sposób grupa zmienia miejsce, aby ponownie w nowej przestrzeni wyczuć centrum, scalić się w jedną zwartą całość. Przychodzi zmęczenie, zwalniamy. Teraz poruszanie się bardziej spokojne, ale nadal bardzo czujne, skierowane na zewnątrz, i w końcu - podobnie jak na początku ćwiczenia - całkowite zwolnienie, ruch prawie w miejscu, rozglądanie się, szukanie, wypatrywanie czegoś. Trwa to jakiś czas, aż do zupełnego zatrzymania, do bezruchu, uspokojenia oddechu.

Bardzo wolno lasem wracamy do miejsca pobytu. Może minęły dwie godziny.

Dzień trzeci – późny ranek

Wyjeżdżamy do Brzezinki. Ci, którzy byli tam wczoraj, pozostają na miejscu. Samochód zatrzymuje się przed zabudowaniami, nie wjeżdża na podwórze dość dużego gospodarstwa-młyna. Ktoś z gospodarstwa do nas podchodzi, wita. Idziemy za nim. Przy małym domku z desek jest parę osób, sądząc z ich wyglądu, pochodzą z różnych stron świata. Siedzą, grzeją się w słońcu. Jest ciepło, nawet upalnie, bardzo spokojnie i cicho. Podchodzimy, uśmiechamy się do siebie. Ktoś kogoś rozpoznaje, padają sobie w ramiona, kilka słów, głównie po angielsku.

Podchodzą przewodnicy i zapraszają każdego z osobna do swoich grup. Pozostaję z tym, który nas witał. Ma na imię Marek. Jest nas w grupie dziesięć osób. Krótka wskazówka: róbcie to, co ja, możliwie bardzo dokładnie. Będziemy szli w określonej kolejności, zachowajcie uważność we wszystkim, co będziecie robić.

Przechodzimy jeden za drugim przez podwórze i kierujemy się w stronę lasu. Idziemy bardzo wolno, zatrzymujemy się, rozglądamy, jakby wsłuchujemy, znowu podchodzimy parę metrów bardzo wolno, znowu się zatrzymujemy. Idziemy tak przez jakiś czas. W którymś momencie przechodzimy przez rzekę po kładce ze zwalonego drzewa. Cały czas idziemy bardzo powoli, rozglądamy się i znowu wsłuchujemy. Jesteśmy w lesie. Kładziemy się na ziemi, przylegamy do niej całym ciałem, leżymy twarzą w dół, potem odwracamy się na

plecy, wstajemy, idziemy dalej. Podchodzimy do drzew, każdy z nas do innego drzewa. Dotykamy ich kory, obejmujemy je, najpierw delikatnie, tylko dłońmi, przywieramy czołem, policzkiem, później mocno, całym ciałem. Wchodzimy na pień, zwisamy na nim. Jestem zaczepiony o pień w powietrzu, nie dotykam ziemi, podobnie inni. Tak trwamy w zawieszeniu, w zatrzymaniu, aż nie mamy sił, żeby wisieć. Znowu stoimy przed drzewami, każdy przy swoim. Nasze dłonie spoczywają na wielkich pniach drzew. Idziemy dalej, nadal bardzo wolno i uważnie. Prawie skradamy się - niczym zwierzęta, które nie chcą zdradzić swojej obecności. Ostrożnie omijamy przeszkody, unikamy trzeszczących gałęzi, szeleszczących liści, przesuujemy się wolno i cicho. Dochodzimy do polany-ląki, zatrzymujemy się, rozglądamy się wokół. Robimy to wszystko jakby w zwolnionym tempie. Wychodzimy nieco na środek polany, kładziemy się na trawie, przesuujemy do przodu, przewracamy na plecy, leżymy nieruchomo, patrzymy w górę. Wstajemy, idziemy w stronę lasu. Wchodzimy w gęsty, młody las. Idziemy nieco szybciej, ale nadal ostrożnie, bezgłośnie, prawie bezszelestnie. Zatrzymujemy się przed bardzo gęstą ścianą niskich drzew i krzewów. Powoli na czworakach wchodzimy w gęstwinę, zatrzymujemy się, słuchamy odgłosów, znowu ruszamy przed siebie, zatrzymujemy, rozglądamy, czasami pełzamy, przywarci do ziemi, spokojnymi, uważnymi ruchami. Docieramy do skraju gęstego lasu, kładziemy się twarzą do ziemi, cichną głośnie oddechy. Po jakimś czasie wstajemy, ruszamy wolnym krokiem, jeden za drugim, ostrożnie, czujnie, z czasem nieco szybciej, coraz szybciej, przyspieszenie, bieg między drzewami, szybkie ruchy, mijania, nagle... zatrzymanie w bezruchu. Słysząc oddechy. Podchodzimy do drzew jak poprzednio - każdy do innego. Wchodzimy na nie, zwisamy, dotykamy je, obejmujemy, pozostajemy w ich obecności. Zaczyna kropić deszcz, widać ciemne chmury, w oddali grzmi.

Ponownie wchodzimy na łękę. Idziemy bardzo wolno. Przestaje padać, wychodzi słońce. Idziemy, przyspieszamy, ktoś się zagapił, mi-

jam go, kładziemy się na ziemi, cisza, wstajemy, idziemy, zatrzymujemy się, wsłuchujemy, słysząc szum spadającej wody, podchodzimy bliżej. Wodospad. Prowadzący grupę zdejmuje trampki i wierzchnią bluzę. Robimy to samo. Chwytny się za ręce, podchodzimy bardzo blisko do spadającej masy wody, podchodzimy jeszcze bliżej, słyszę tylko szum wodospadu. Marek szybko przechodzi przez ścianę opadającej wody, staje po przeciwnej stronie, patrzy na nas. Ocieka wodą, jego postać zmienia się co chwilę w ruchomym zwierciadle. Trwa to chwilę, po czym kolejno każdy z nas próbuje przejść na drugą stronę. Wchodzę, czuję uderzenia wody, przytłaczająca masa, uginam się, poddaję, ale już jestem za wodną szybą. Dziwnie widać drugą stronę, postacie ludzkie rozplývają się. Próbuję patrzeć im w oczy, uciekają i rozplývają się, zapominam o chłodzie, nie czuję dyskomfortu. Jest w tym jakiś rodzaj izolacji i samotności, ale też zahipnotyzowania i magii jak po drugiej stronie lustra. Czas się zatrzymuje, nie wiem, jak długo tam jestem. Wychodzę. Wchodzi ktoś inny, ten sam rytuał, ten sam stan uważności w wypatrywaniu po drugiej stronie.

Czekamy na pozostałych. Dopiero jak wszyscy przeszli na drugą stronę wodnej ściany i wrócili stamtąd, czuję zimno. Wracamy do pozostawionych na brzegu suchych części ubrania. Mam suchą kurtkę i buty, reszta mokra. Wykręcamy mokrą odzież, wkładamy suchą i wracamy do bazy w Brzezince. Teraz komary mają swój czas, na szczęście jesteśmy blisko bazy. Na miejscu można się przebrać i coś zjeść. Czuję, że była to duża praca.

Dzień trzeci – wczesne popołudnie

Smarujemy się płynem przeciw komarom. Wygląda to jak rytuał, robimy to bardzo dokładnie, gdyż dały się nam już we znaki. Za chwilę wyruszamy. Przewodzi młody mężczyzna. Jest nas razem osiem osób. Wychodzimy poza teren bazy i tu otrzymujemy kilka wskazówek od prowadzącego. Zauważam, że schemat instrukcji jest podobny do dotychczasowych: maksimum konkretów i minimum słów, kilka

prostych uwag, rad i koniec, reszta polega na powtarzaniu działań wykonywanych przez liderów czy przewodników.

Zaczynamy. Stajemy jeden za drugim. Praca polega na naśladowaniu ruchów osoby, która jest przede mną. Ruch inicjuje osoba z przodu i kolejne osoby powtarzają. Nieuniknione jest opóźnienie, toteż wygląda to niczym fala ruchu, która kolejno przechodzi przez całą grupę. Miękkie ruchy ramionami, unosimy jedną nogę, drugą, kolejny raz noga, tym razem ze skretem tułowia, jeden ruch przechodzi w drugi, pochylamy się i odwracamy jednocześnie, ruchy są miękkie, taneczne, wszystko to robimy w miejscu. Zatrzymujemy ruch. Podchodzimy do olbrzymiego, samotnie stojącego przy stawie drzewa, podchodzimy ostrożnie, uważnie, jakby skradamy się do niego. Gdy już jesteśmy blisko, pochylamy się w jego stronę, przyglądamy się mu. Po chwili wolno wyciągamy ręce w stronę pnia, ale nie dotykamy go, tylko zatrzymujemy ruch dłoni o milimetry od niego. Tak pozostajemy jakąś chwilę, po czym odchodzimy, następnie odbiegamy na ugiętych nogach, w przygarbionej pozycji, z kołysaniem się na boki, podskakujemy, wyżej, jak najwyżej... i znowu idziemy normalnym krokiem, i znowu bieg, i bardzo szybki bieg... zatrzymanie.

Stajemy przed niewysokim młodym lasem, przez którego środek prowadzi droga, korony drzew tworzą rodzaj długiego tunelu. Otrzymujemy wskazówkę od prowadzącego: będziemy szli pojedynczo z zamkniętymi oczami. Będziemy się orientować przy pomocy dotyku, dotykając gałęzi. Przewodnik zawiązuje sobie chustką oczy i rusza; trochę wygląda to jak taniec, przechodzi miękko, na ugiętych nogach raz na jedną, raz na drugą stronę drogi, wpada na drzewo, traci orientację, ponownie dotykiem odnajduje drogę, odnajduje rytm. Teraz następna osoba i kolejna. Mam zasłonięte oczy obwiązaną wokół głowy chustką, czuję się niepewnie. Zaczynam się poruszać, czuję napięcie w całym ciele, niepokój i dziwne uczucie przejmowania widzenia przez inne zmysły, wyostre się słuch, zmysł równowagi, dostrzegam różnice w odczuwaniu nóg, rąk, głowy, trochę czuję tak, jakby różne

części ciała szukały na własny użytek i bezpieczeństwo swoich własnych sposobów skutecznej orientacji w przestrzeni. Słyszę osoby, które zmagają się z drogą leśną przede mną i za mną. To mi pomaga, wspiera w kontynuacji ćwiczenia. W końcowej fazie czuję, że olbrzymie napięcie nieco zelżało, ale utrzymuje się nadal. Odczuwam na powiekach jasność, intensywniejsze światło, to koniec tunelu-drogi. Otwieram oczy, czekam z innymi na tych, którzy jeszcze są w drodze. Wszyscy przeszli na drugą stronę tunelu.

Zaczynamy biec, wykonujemy podskoki, jakbyśmy chcieli unieść się nad ziemią jak najwyżej. Towarzyszą temu okrzyki, śmiech. Być może odreagowujemy napięcie wywołane przejściem przez tunel. Biegniemy coraz szybciej. Zaczyna padać, grzmieć, nad nami ciężkie, ciemne chmury, spadają wielkie krople deszczu, coraz gęściej, prawie ulewa, letnia ulewa. Wbiegamy w las. Już leje na dobre. Biegniemy dalej, szybko, coraz szybciej, deszcz coraz gęściejszy, bieg coraz szybszy między drzewami, jakbyśmy uciekali przed burzą. Zbliżamy się do bazy w Brzezince. Jesteśmy całkowicie mokrzy. Słyszymy grzmoty, widzimy błyskawice. Podbiegamy do budynków, ale nie wchodzimy do środka, zawracamy, biegamy po łące, po wodzie, po kałużach, beztrąsco, z radością, żywiołowo. Nagle zatrzymujemy się, głośno oddychamy, pot miesza się z deszczem, stajemy blisko siebie, bardzo blisko, ściskamy się razem na bardzo małej powierzchni. Po chwili rozbiegamy się, znowu bieg do ustawionego opodal szalasu, ale bez dachu. Tam siadamy znowu razem, blisko, jedna osoba wtulona w drugą, dobiega jeszcze jedna osoba, bardzo zmęczona, wciągamy ją do środka kręgu. W oddechach słyszeć zmęczenie. Ponownie rozbiegamy się, wykonujemy podskoki, przewracamy się, turlamy. Przebiegamy pod okapem szopy, wbiegamy po dach, znowu na łąkę. Strugi deszczu nie mają już znaczenia, wszystko jest w wodzie.

Zwalniamy, powoli wchodzimy między zabudowania. Część z nas wchodzi do małych budynków, ktoś jeszcze biega, jeszcze coś wykrzykuje, jeszcze ma ochotę na taką zaba-

wy. Ten rozdział pracy kończy się. Pozostaje zdejmowanie i wykręcanie ubrania. Ktoś mi podaje suche spodnie, gorącą herbatę. Czuję ciepło ognia z piecyka.

Dzień trzeci – późne popołudnie

Podchodzi do nas wysoka, ciemnoskóra dziewczyna, zaprasza gestem. Ustawiamy się gęsiego i idziemy za nią. Podchodzimy do budynku-stodoły. Obchodzimy go pięć razy, zatrzymujemy się przed niewielkich rozmiarów drzwiami. Zdejmujemy obuwie. Wchodzimy pojedynczo po schodach do środka. Każdy z osobna jest wprowadzany do dużego pomieszczenia na strychu. Jest tu już kilkanaście, może piętnaście osób. Haitańczycy są w różnym wieku, siedzą w milczeniu. Na środku słup-filar, podtrzymujący strop, a wokół przyklejony do podłogi biały papier, na którym starszy mężczyzna rysuje dziwne postacie-figury, pokrywające prawie całą papierową powierzchnię wokół słupa. Siedzimy poroższadani wśród Haitańczyków. Cały czas cisza, wszyscy obserwują rysującego, który jest w centrum. Siedzimy na workowych matach pokrytych wyszywanymi rysunkami, podobnymi do tych, które powstają na naszych oczach. Coraz więcej figur, gęsto pokrywających papier. Postacie ludzkie, trochę nierealne, jakby dziecięce, lalkowate, uproszczone, niektóre śmieszne, naiwne lub zdeformowane, zbyt duże głowy, ręce czy nogi, wielkie oczy, brak proporcji. Siedzimy wśród tych postaci i śledzimy, jak powstaje na papierze ich świat. Czuję, że jest to dla mnie świat na swój sposób pogodny, bliski i życzliwy. Siedzenie w ciszy i obserwowanie rysującego trwa może około trzydziestu minut. Z czasem starszy mężczyzna zaczyna coś nucić, podśpiewywać, cicho, jedno słowo, dołącza do niego ktoś z grupy Haitańczyków, również powtarza sylabę, słowo, frazę. Pamiętam te pierwsze słowa – składały się z trzech sylab, które brzmiały „ma”, „ra” (la?), „sa”. Bardzo trudno było usłyszeć drugą sylabę, próbuję się wsłuchiwać, ale jej brzmienie zmienia się. Mam wrażenie, że jest to jak rodzaj zabawy. Mężczyzna podaje sylaby w różnych tonacjach, z

różną siłą głosu, w różnym rytmie. Pozostali, już prawie wszyscy, powtarzają je za nim jak echo. Po pewnym czasie włączamy się i my, zaproszeni z zewnątrz do tej grupy. To wciąga. Sam łapię się na tym, że już powtarzam dźwięki, choć nikt mnie do tego nie zachęcał, ani niczego nie sugerował. Po jakimś czasie powtarzane sylaby zanikają, znowu cisza. Ponownie starszy mężczyzna rozpoczyna nucenie, znowu pojawia się jakaś sylaba, słowo, znowu wszyscy zaczynają je powtarzać za liderem.

Z czasem, po kilku próbach z różnymi dźwiękami, pojawia się słowo czy sylaba, które nabierają siły, rytmu; towarzyszą im uderzenia dłońmi w podłogę, w kolana, i dźwięk łagodnie zanika, aż do zupełnej ciszy.



Dzień czwarty – późne popołudnie

Jest nas czworo, kobieta z Francji, mężczyzna z Kanady, drugi ze Stanów i ja. Wsiadamy do samochodu, jedziemy do Haitańczyków. Gdy dojeżdżamy, jeden z Haitańczyków wychodzi do nas i bardzo mile nas wita. Podchodzimy do znanego mi budynku, zdejmujemy buty i wchodzimy schodami na górę. Sala jest pusta. Haitańczyk wskazuje nam ławkę przy słupie. Akurat mieścimy się na niej we czwórce. Siedzimy w milczeniu i tylko rozglądamy się. Haitańczyk, który nas przyprowadził, siedzi bliżej drzwi i też milczy.

Mija może dwadzieścia minut, ktoś puka do drzwi. Wchodzi młoda Haitanka z długimi po ramiona włosami, rozgląda się, podchodzi do nas, wita się, a właściwie z uśmiechem przygląda się nam jak starym przyjaciółom, których zna od dawna. W tym przywitaniu najważniejsze są oczy, jej oczy są bardzo radosne i szczere, próbujemy patrzeć podobnie. Każda co parę minut wchodząca osoba z grupy Haitańczyków zachowuje się podobnie. Jest to bardzo osobisty i uważny kontakt. Obserwuję to powitanie. Jest bardzo spontaniczne i autentyczne. Odnoszę wrażenie, że są to ludzie nienawykli do udawania, do grania, są naturalni, prostolinijni i przekonujący w swoich zachowaniach, gestach, uśmiechach, wyrazie oczu, w uścisku, który trwa długo. Nasze zachowania, moje zachowania - tak to czuję - są raczej cały czas w kontakcie ze sferą racjonalności. Teraz, w tym miejscu czuję rodzaj bariery oddzielającej nas, osoby z zewnątrz, od bezpośredniości gospodarzy. Takich sytuacji, bliskich relacji, kontaktów interpersonalnych od samego początku przebywania w grupie haitańskiej jest dużo. To, co wyróżnia tę pracę od innych prac Teatru Źródeł, to wyraźna obecność drugiej osoby, niemal organicznie wyczuwana potrzeba dzielenia się sobą.

Siedzimy na wyszywanych matach workowych. Zaczyna się śpiew. Wyraźny motyw melodyczny, jakby powtarzający się refren. Próbujemy się włączyć, a raczej to pieśń wciąga nasze głosy, rytm wyzwala ruch ciała, wstajemy, pieśń staje się coraz bardziej wyrazista,

ruch nóg, rodzaj tańca, zabawy, coraz szybciej, tworzy się koło, chwytamy się ze ręce, zaczynamy się poruszać wkoło, jakaś koszula przechodzi z rąk do rąk, szybko przekazywana następnej osobie, z radością, z krzykiem, trwa gonitwa, trochę jak berek z przekazywaniem koszuli, naraz ścisk na środku sali, tuż przy słupie ktoś jest podnoszony do góry, coś trzyma w rękach, tuli do siebie, wszyscy się cieszą, gratulują, wiwatują, klaszczą na jego cześć, spoceni, zmęczeni.

Powoli wszystko uspokaja się, wycisza. Siadamy, pokładamy się. Ktoś podchodzi do okna, otwiera je. Widać zachodzące słońce. Podchodzimy bliżej okna. W milczeniu, nieruchomo wpatrujemy się w horyzont za oknem. Słońce stopniowo znika, już go nie widać. Padają słowa saint solei, wszyscy je powtarzają jakby coś w rodzaju pozdrowienia albo pożegnania.

Pozostajemy w ciszy; siedzimy albo leżymy. Po chwili ktoś inicjuje pieśń, pieśń rozprzestrzenia się. Równocześnie z narastaniem pieśni z rąk do rąk przekazujemy sobie zwykły patyk. Spostrzegam, że kolejne osoby traktują patyk jak coś ważnego, niezwykłego, niektórzy przyglądają mu się uważnie, niektórzy oddają mu cześć, kłaniają się, składają dłonie, chylą głowę. Patyk przechodzi przez moje ręce. Jest to zwykły patyk, ale też teraz niezwykły. Chwilę go trzymam i przekazuję dalej. Patyk trafia do najstarszego Haitańczyka, który stoi tuż przy środkowym słupie, cały czas coś mówi, śpiewa, przekazuje patyk, ten znów trafia do niego, również inni też mu coś mówią, opowiadają, śmieją się z nim, żartują. Ale wydaje mi też, że są to jakieś nieporozumienia czy sprzeczki. Na końcu cicha, długa, skupiona rozmowa między dwoma osobami pośrodku sali. Czuje się, że inny jest wymiar komunikowania się, inne głosy, inne słuchanie, inne spojrzenia, inna energia wokół. Znowu robi się bardzo cicho, ktoś zasypia, nawet chrapie, ktoś nuci pieśń, dla mnie to już znajoma melodia, trochę jak kołysanka. Odczuwam zmęczenie, a raczej błogość zmęczenia, kleją mi się oczy, jakbym zasypiał.

Ktoś mnie dotyka. Wstaję bez zastanowienia. Moi towarzysze, z którymi tu przybyłem,

również gotowi są do wyjścia. Opuuszczamy strych, schodzimy w dół. Orzeźwiający chłód nocy, bardzo ciemno. Idziemy coś zjeść. Mały drewniany domek, schodzą się też inni uczestnicy spotkania. Później samochód i wracamy. Trwało to około sześciu godzin.

Noc ostatnia – do rana

Dotknięcie w ramię. Budzę się. Ciemno. Wychodzę. Sporo osób przy herbacie, ale szybko znikają jedna po drugiej. Ktoś prowadzi mnie za jeden z budynków. Wchodzę po drabinie na strych. Jest bardzo ciemno, nic nie widzę. Wyczuwam, że wokoło są ludzie. Idę nieco głębiej, siadam. Widzę tylko otwór wejścia, pojawia się w nim następna sylwetka człowieka. Nic nie widać, bardzo cicho. Nasłuchuję, czuję że ktoś siedzi blisko mnie, z drugiej strony również. Po pewnym czasie oczy zaczynają widzieć więcej. Tak w ciszy siedzimy może około czterdziestu minut. Teraz ktoś daje znak, aby wolno wychodzić na zewnątrz.

Jesteśmy na zewnątrz. Jest nas około dwudziestu pięciu osób. Wyruszamy w las. Idziemy gęsiego. Nadal ciemno. Słyszać tylko kroki. Prowadzi Teo. Idziemy dość długo, przeszliśmy może pięć, sześć kilometrów. Zaczyna świtać. Jest ciepło, bezwietrznie, prawie idealny spokój. Wychodzimy z lasu. Podchodzimy do piaszczystej polnej drogi. Prowadzący kładzie się na niej, my też się kładziemy. Leżymy nieruchomo. Dziwne uczucie. Droga, na której leżymy, jest ciepła. Zaczynamy powoli się poruszać, wstajemy, podbiegamy kilka metrów na ugiętych nogach, w pochyleniu, i znowu przylegamy do drogi. Znowu czuję, jaka jest ciepła i miękka. Chwila bezruchu i ponownie kilka metrów do przodu, i ponownie rozciągamy się na drodze, wylegujemy.

Wschodzi słońce. Obserwujemy ptaki, zboże. Czuję lekkie powiewy wiatru, ziemię, piasek i ciało, które fizycznie jest bliżej drogi, wszystkie ruchy ciała, wszystkie sposoby przemieszczania się po tej drodze, leżenia, patrzenia wokół na świat. Tak przemierzamy może 300-400 metrów, wstajemy i wracamy już tylko na nogach. Coś niewidzialnego przenika między nami, jestem z innymi, bliżej, razem.

To mi pomaga w racjonalizacji tej dziwności zachowania na drodze. Dziwię się temu, co było. Z jednej strony mam odczucie, że w tym, co robiłem, jest coś bardzo oczywistego i organicznego, a z drugiej, że przecież to, co robiłem tu na tej drodze, było całkowicie irracjonalne.

Teraz wracamy. Drogi dotykamy tylko nogami, stopami, niektórzy zdejmują buty. Czuję, że skóra moich stóp, nawet fragmenty odzieży mogą teraz jeszcze raz nawiązać kontakt z tą naszą drogą. Słońce już w całej jaskrawości, ptaki nad nami.

Wchodzimy w las, wchodzimy w rozświetlony las. Przed bazą dzielimy się na dwie grupy.

W grupie, w której jestem, zaczynamy układ dwunastu ćwiczeń. Jesteśmy zmęczeni. Powtarzamy układ czterokrotnie i wracamy. To koniec pracy tej grupy Teatru Źródeł.



Przerwany sen Dokąd odeszły motyle?

ICHIMU

Renata M. Niemierowska

doświadczenie źródłowe, **METANOJA** *i TEATR JAŻNI*

Moja podróż do „tu” i „teraz”

Nic nie ma znaczenia, dopóki jednostka nie dozna przemiany w tym, co w niej jednostkowe

C.G. Jung



1. Wąsy kota – „dwuwymiarowość” i Trzy Paradoxy

Doświadczenie życia, istnienia, „bycia sobą”, „bycia tu i teraz”, podobnie jak doświadczenie prostych emocji, wyższych uczuć, naszych najprostszych, a także najgłębszych myśli jest nieprzekazywalne.

W jaki sposób przekazać zapach konwalii, ból zęba, radość na widok pięknej kałuży, w której odbijają się obłoki? Jak opisać wąsy kota, albo dłoń biegnącą na spotkanie dłoni? Język (mowa i tekst) nie jest wyłącznie aktem komunikacji, ani „wymianą informacji”, lecz przede wszystkim aktem uobecniania indywidualnej relacji między „środowiskiem wewnętrznym” („ja”), a „środowiskiem zewnętrznym” – światem.

Każda relacja „ja” – „świat” jest strumieniem nieustannych zmian, a po wtóre rodzajem holonomicznej przenikalności: z jednej strony jest interpretacją informacji zwrotnych (płynących w każdym momencie istnienia w obu

kierunkach), innymi słowy tworzeniem „ja” w świecie”, zaś z drugiej strony formowaniem się „świata w ‘ja’” poprzez budowanie tej relacji. Przy czym „tworzenie” i „budowanie” odbywają się także na poziomie nieświadomym lub nie uświadomionym; twórcami są przecież nieustannie nasz system immunologiczny, system nerwowy, mózg, życie narządów wewnętrznych, narząd ruchu, życie każdej komórki, fizyczna podstawa naszego organizmu, etc.

Nasz „świat zewnętrzny” jest dla nas równie istotny, co „świat wewnętrzny”, życie naszej psychiki i ciała – te 2 podstawowe wymiary naszego istnienia są nieustannym, dynamicznym procesem. **Proces ten nazywam „doświadczeniem źródłowym”.**

Łącząc Jungowski, energetyczny i funkcjonalny model *psyche* (emocje, intuicja, percepcja, *ratio*) ze spojrzeniem systemowym, powiedzieć możemy, iż doświadczenie źródłowe to:

(1) indywidualna, procesualna relacja 2 podstawowych wymiarów istnienia:

- „**świata wewnętrznego**”: ciała/psyche (podstawa fizyczna, biochemia, fizjologia, etc., życie psychiki w wymiarach percepcji, emocji, uczuć, myśli, intuicji, zachowań; rytmy świadomości, procesy przemian, etc.) na poziomie świadomym i nieświadomym;

- „**świata zewnętrznego**”: nie postrzeganej i nie uświadamianej (percepcyjnie, intuicyjnie, emocjonalnie, racjonalnie, transracjonalnie, etc.) rzeczywistości i rzeczywistości świadomie postrzeganej (np. życie ciała, biosfera, środowisko społeczne, noosfera, kosmos, etc.)

Termin „indywidualna relacja” należy widzieć w całym bogactwie i symbolicznej mnogości słowa „*in-dividuum*”: „nie podzielony”.

Innymi słowy, to co „na zewnątrz” istnieje „wewnątrz” i odwrotnie, bowiem żadna istota ludzka nie jest oddzielona od podstaw bytu i istnienia innych istot, od zjawisk, rytmów, procesów i relacji, jakie one tworzą.

A jednak owo nieopisane „zawarte w sobie wewnątrz” (które dla uproszczenia nazywam *ipse*) wydaje się być „bardziej realnie mną”, niż nie mniej niewyraźne „na zewnątrz”...

Wobec tego nasuwa się kolejna myśl:

(2) Doświadczenie źródłowe jest u swych

podstaw nieprzekazywalne i niewyraźne za pomocą dominującego w naszej kulturze racjonalnego języka dyskursu. Z trzech powodów.

To bowiem, co zasłaniają w potocznej mowie 2 słowa: zaimek osobowy „ja” i czasownik „jestem”, opisać można w najlepszym razie jako 3 paradoksy:

Pierwszy paradoks: nasze „ciało fizyczne” jest jednocześnie „światem zewnętrznym” i „światem wewnętrznym”.

Drugi paradoks: życiowe procesy fizyczne, biochemiczne i biologiczne, etc., dokonują się bez czynnego udziału indywidualnej świadomości, choć są przez nią poznawane, badane, opisywane i doświadczane.

Trzeci paradoks: „ciało fizyczne” istnieje jedynie w relacji do świadomej psyche („świadomości”), a jednocześnie „świadoma psyche” istnieje jedynie w relacji do „ciała”. Zarazem „ciało fizyczne”, które jest jednocześnie „na zewnątrz” i „wewnątrz” oraz „świadoma i nieświadoma psyche” stanowią integralną jedność.

Człowiek doświadcza siebie samego, swoje własne istnienie jako „jedność zbieżną” i „jedność rozbieżną”: **doświadczenie źródłowe**, doświadczenie istnienia, bycia, życia **jest u podstawy dwuwymiarowe**.

Tę dwuwymiarowość wyrażamy w potocznym języku, ale także w dyskursie, za pomocą dialektycznych metafor, wskazujących na elementarne, wypływające z ograniczeń naszych zmysłów, relacje przestrzenno-czasowe, jawiące się odczuwającemu *ipse* (łac. „sam”) jako „wewnątrz/na zewnątrz”, „ja/świat” - rozdarcie, sprzeczność, niepokojąca tajemnica...

Owa dwuwymiarowość jest przyczyną naszej ciekawości („jak to właściwie jest?”, „kim ja jestem?”), ale i źródłem niepokoju egzystencjalnego, skłania do zadawania pytań, poszukiwań na gruncie religijnym, psychologicznym filozoficznym, artystycznym, naukowym, duchowym; może też stać się przyczyną lęku, a nawet przerażenia, które człowiek stara się ukoić „ucieczką przed swą wolnością”: przed wolnością spontanicznej otwartości na nowe, nieznane wymiary życia i istnienia.

2. Wielowymiarowość nie-dualnych stanów świadomości i Paradoks Czwarty

Istnieje 5 podstawowych stanów świadomości, które w naturalny sposób znoszą (na pewien okres czasu, albo w indywidualnych rytmach) mentalne granice między „wewnątrz/zewnątrz”, „ja/świat: są to sen, stan transu psychicznego, relaksacja, kontemplacja i medytacja. Wszystkie one są równie niezbędne dla naszego zdrowia psychicznego i rozwoju indywidualnego potencjału życiowego, co stan czuwania, nacechowany dominacją struktur czynnościowych lewej półkuli mózgowej.

Wydaje się, że wspólną cechą tych 5 podstawowych, tak różnych, nie-dualnych stanów świadomości jest (nie zintegrowane lub zintegrowane) doświadczenie „czasoprzestrzennej, podmiotowej jedności zbieżnej”, co można najprościej wyrazić za pomocą **paradoksu czwartego**: widzimy i odczuwamy, że „ciało j e s t Wszechświatem” (lub że „umysł nie ma granic”) nie zaś bytem „we” Wszechświecie, gdy tylko potrafimy ujrzeć je – czyli „siebie” – z dystansu i odczuć od strony niewyraźnej „jedności wszystkiego” – syntezy nieskończonych wymiarów.

O tym doświadczeniu mówią od tysiącleci dzieła wielkich poetów i mędrców:

Co jest Ponad, jest Wewnątrz,
bo rzecz każda
w Wieczności jest Przejrzysta:
Obwód Wewnątrz jest,
na Zewnątrz zaś tworzy się
Egotyczne Centrum,
A Obwód nieustannie rozszerza się
ku Wieczności,
Centrum zaś ma Stany Wieczne
(...)

William Blake,
przeł. M. Fostowicz [1]

Symbol Jaźni (czyli archetyp Pełni, Całkowitości, według Junga) zawarty w tym obrazie ukazuje jednocześnie „jedność rozbieżną” (kosmiczne rozszerzanie się „Centrum” ku „Wieczności”), ponieważ integralne poczucie jedności istnieje dla indywidualnej *psyche* je-



dynie wtedy, gdy istnieje jakaś integrowana „wielość”, której smakiem jest sam proces jednoczącej przemiany.

3. Paradoks Piąty: doświadczenie źródłowe u źródeł przemiany

Ku źródłom płyną rzeki

Eurypides

Nie istniałby „smak przemiany” w odczuwaniu i pojmowaniu rzeczywistości, gdyby nie podstawa: dwuwymiarowe doświadczenie źródłowe. Głębsze, wielowymiarowe stany świadomości ukazują nam „nieustannie nowe bycia”, uzdrawiające, niepowtarzalne „tu” i „teraz”, świadomy strumień istnienia „tak właśnie”, „nierozróżniającą pustkę”, etc., jako nieskończone, nie-dualne, twórcze procesy świata, rozpuszczające stereotyp mentalno-uczuciowy „ja”-„świat” i zdejmujące kolejne zasłony z pokusy „całkowitości”, „pełni”, etc. Opierają się one językowi mówionemu i pisanemu; możemy je komunikować za pomocą zabaw słownych, symboli, dzieł sztuki, poezji, koanów lub zagadek – te ostatnie były ulubionym sposobem, w jaki Grecy epoki archaicznej wyrażali swą mądrość:

Pan, którego wyrocznia jest w Delfach, nie wyjawia niczego i niczego nie tai, ale daje znaki



taki napis widniał nad wejściem do Wyroczni Delfickiej. Wspólną cechą wielowymiarowych, nie-dualnych, integrujących doświadczeń źródłowych jest zmiana percepcji, emocji, intelektu i intuicji, lub innymi słowy nieustanna *metanoja*, świadomie kontemplowana przemiana, której spontanicznym wyrazem jest rozkwit mądrości i potencjału twórczego indywiduum.

„Ten, kto nie jest przywiązany do ‘kształtu’ nie musi być ‘przekształcony’
(...)”

Ponieważ nie jestem w żadnym z tych stanów, oczy mnie nie widzą. Nawet gdyby setki ptaków usiały

moją ścieżkę kwiatami, to ta pochwalałaby i tak bez znaczenia”

powiada chiński mistrz zen Kakuan (1100-1200) w swym poemacie zatytułowanym „10 byków”. [2]

4. Rzut oka wstecz

Bios tanathos bios

inskrypcja orficka z V w. p.n.e

Kultury starożytne Europy, Azji, Afryki, Ameryki, Australii, Nowej Zelandii i Grenlandii wykorzystywały 5 nie-dualnych stanów świadomości w twórczy sposób, rozpoznając w nich wartość terapeutyczną, artystyczną i duchową. Wokół tych doświadczeń organizowano starożytne misteria egipskie, greckie, rzymskie, celtyckie, germańskie, słowiańskie, etc. Ich najcenniejszą wartością w życiu społeczeństw przedchrześcijańskiej Europy było przeżywanie i doświadczenie „czasu kosmicznego” jako żywej, uobecnionej i integralnie odczuwanej wspólnoty ludzkiej, zwierzęcej i roślinnej – „kosmicznej jedności Ziemi”. Egocentryczny człowiek europocentryczny czasów nowożytnych, wychowany w tradycji racjonalno-chrześcijańskiej, podzielony na „ciało” i „duszę”, oderwany od własnego, pełnego napięć ciała, lub co gorsza, jak powiedział Jung, nieświadomy swej *psyche*, zatem głęboko mylący religię z duchowością (lub jak ubolewał Karl Jaspers i L. Binswanger rozdarty na kartezyjański „podmiot” i „przedmiot”), ma w sobie te same potrzeby: pragnie doświadczać jedności nie tylko w relacji z ukochaną istotą. Pragnie rozpuszczać swe napięcia, stres i lęk w psychicznym transie lub w ekstazie (idzie do dyskoteki, uprawia sporty ekstremalne, uzależnia się od seksu lub pracy, sięga po narkotyki lub oszalał alkoholem).

Wszystkie te sposoby znane już były ludom starożytnym, lecz należały do sfery *sacrum*: taniec i pieśń-misterium, wspinanie się na wysokie drzewa i skały, skoki z wielkiej wysokości, wyczerpujący bieg, „niemożliwe zadania” do wykonania, prostytutka sakralna i sakralne orgie seksualne, boskie, upajające napoje (*soma* – „napój bogów”), boskie grzyby i zioła (zawierające substancje czynne),

etc. Dzięki temu, że doświadczenia te były pojmowane jako duchowe centra tworzących je społeczności, a zarazem poddawane zabiegom sublimacji, umieszczane w przestrzeni *sacrum*, najczęściej układano je w rytmy zgodne ze zmianami pór roku, harmonizując związane z nimi święta z kalendarzem księżycowym lub słonecznym. Tak, by *mikrokosmos* (człowiek) i *makrokosmos* (Wszechświat) mogły wzajemnie odzwierciedlać się i jednoczyć w umyśle i ciele indywiduum, doświadczającego stanów głębokiej relaksacji. Doświadczającego „jedności zbieżnej”

i „jedności rozbieżnej” w jednoczącym wymiarze czegoś znacznie głębszego i integrującego „ciało, umysł i duszę”: „Moje serce to wie, ale oczy tego nie widzą” powiada starożytny Egipcjanin (Papirus Ermitaż 116A) [3]. Zdolność do głębokiej koncentracji, logicznej analizy i syntezy, umiejętność wglądu we własne procesy psychiczne, w podstawy życia umysłu i podstawy istnienia, otwarcie na transracjonalne wy-

miary istnienia oraz zdolność do świadomej integracji tych procesów jest uniwersalną własnością umysłu ludzkiego i nie pojawiła się na świecie w Europie, wraz z powstaniem uniwersytetów, ani wraz z racjonalną teologią chrześcijańską XIII wieku: wręcz przeciwnie. Rozkwit teologii, czerpiącej (podobnie jak Ojcowie Kościoła) z tradycji egipskiej, greckiej, rzymskiej to, co było jej wygodne, stał się zmierzchem spontanicznego, nieskrępowanego dialogu filozoficznego, wymiany duchowych doświadczeń i odrzuceniem najważniejszego przesłania archaicznej myśli greckiej: *gnothi seauton*.

Nic zatem dziwnego, że współcześni katolicy poszukujący duchowości sięgają po zen i próbując połączyć „niemożliwe” z „możliwym”

uczą się podstaw pracy z własnym umysłem. Należymy do cywilizacji, która gardziła swymi mistrzami duchowymi – mistykami.

5. Rycerze Psychologii Businessu - dygresja melancholijna

Fałszywy zen rujnuje umysł, będąc fikcją wymyśloną przez kapłanów i handlarzy, żeby sprzedać własny towar.

P. Repts



Na wiele stuleci – co najmniej 3000 lat – przed pojawieniem się stosunkowo młodej nauki europejskiej, psychologii, (która mimo trwającego od około 100 lat rozkwitu nie dojrzała do zaproponowania systemowej wizji duchowego rozwoju indywiduum), kultury kosmocentryczne – indyjska, chińska i tybetańska – tworzyły wyrafinowane bogactwo szkół filozoficznych i ujęć systemowych, opisujących indywiduálną ewolucję świadomości.

Holistyczna psychologia i filozofia zdrowia i rozwoju duchowego (zawarta w koncepcji adwaita-wedanty, w hatha jodze i raja jodze, w licznych ezoterycznych szkołach filozofii indyjskiej, jogi tybetańskiej, mahamudrze i dzogczen, w szkołach mistrzów buddyzmu hinajany i mahajany, w buddyzmie zen soto i rinzai, w taoizmie, by wymienić najbardziej znane systemy) – jest zaledwie od 70 lat obecna (w swym pełnym spektrum) w świadomości nie-licznych uczonych, lub niezależnych myślicieli. Od niedawna pewne jej elementy stały się intelektualną modą, podobnie jak entuzjastyczne paplanie o medytacji. Jeśli intelektualiści europejscy dopiero w połowie XX w. zrozumieli, iż sztuka Afryki, Azji i Australii to nie „bohomyzy prymitywnych dzikusów”,

to zaledwie u schyłku ubiegłego stulecia zaczęli rozumieć to, czym mówili już w latach 20-tych fizycy, twórcy kwantowej teorii pola – a od setek lat praktykowali szamani, artyści, poeci, mędrcy i mistycy, we wszystkich znanych nam cywilizacjach.

Na początku XXI w. rycerze psychologii biznesu (a także duchowni chrześcijańscy) przepisują w swych książkach zen i mahamudrę, głoszą założenia tych szkół jako własne, czerpiąc obficie z języka mistrzów duchowych Chin, Japonii, Indii, Tybetu; lub

też zakładają np. „profesjonalne stowarzyszenia uważności”, posługując się „naukowo brzmiącym” terminem *mindfulness* (ang. „uważność”).

Tymczasem istota głęboko koncentrującej uwagi tkwi w jej spontanicznie doświadczanej mądrości, w relaksującym, transracjonalnym procesie świadomości, który nie ma nic wspólnego ze sprzedawaniem lub kupowaniem jakiegokolwiek certyfikatu.

Mądrość nie jest czymś, co można sprzedać lub kupić. Współczesny *homo economicus* – Wielki Manipulator – wciąż z pasją tworzy sam dla siebie „kryzys wszelkich wartości”, nad którym tak ubolewa.

*

Każda czynność, którą wykonujesz teraz niech będzie wykonana jako to, co jest święte i jak Wielka Ceremonia. Jesteśmy tymi, których oczekiwano.

mądrość Indian Hopi

6. Rytm – dynamika doświadczenia źródłowego

Spróbujmy podsumować:

Nieprzekazywalne doświadczenie źródłowe, indywidualna relacja 2 podstawowych wymiarów istnienia jest rytmem przemian obu tych procesów: ciała / świadomej psyche i świata.

Podział na „ciało” („nieświadomą psyche”), „świadomość” („świadomą psyche”) i „świat” („byt”, „całość”) wynika z Paradoксу Pierw-

szego i ze szczególnych właściwości języka dyskursu, który dąży do redukcji, obiecując w zamian „uchwytny, wyodrębniony konkretny” i „jasność”. Tymczasem głębsza analiza wszystkich dostępnych nam poziomów, które współcześnie opisujemy jako „ciało”, jego podstawa elektromagnetyczna, mikrobiologia, genetyka, biologia, biochemia, immunologia, neurologia, fizjologia, etc., wskazują na wysoce złożony system i proces energetyczny, subtelne arcydzieło nieustannych przemian – integralnie powiązanych ze środowiskiem biologicznym, społecznym, kulturowym, klimatycznym, geofizycznym człowieka.

„Świat”, rytmy przemian życia kosmosu i życia Ziemi, a więc życia geosfery i biosfery, noosfery, a zatem także życia indywiduum, można opisać jako twórczy strumień relacji, różnicowania i integracji. Doświadczenie źródłowe jest jego częścią, dążącą z jednej strony do „zachowania indywidualnej tożsamości” - *ipse* (dynamika lewej półkuli mózgowej i płatów czołowych), zaś z drugiej do „bycia całością” (życie prawej półkuli mózgowej).

Jako istoty procesualne, wielowymiarowe, a zarazem niepowtarzalne i jednostkowe, uczestniczymy w nieustannym rytmie przemian w s z y t k i c h możliwych systemów, także tych, których dzisiaj nie rozumiemy, równie niezbędnych dla życia jak DNA, woda, tlen i optymalna temperatura.

Doświadczenie źródłowe jest światem naszego życia: codziennie, w każdej chwili, w każdym wymiarze istnienia tworzymy relacje, dokonujemy różnicowania i integracji.

W podstawowym, dwuwymiarowym procesie „ja-świat” największym wyzwaniem dla „egotycznego centrum”, a zarazem jego „wektorem” jest drugi człowiek. Daleki i bliski, znany i nieznany, kochany i odrzućany, budzący ufność lub lęk, dobry lub zły, pożądany lub obojętny, przyciągający lub odpychający; „moje ukochane” najbliższe „Ty” albo „ta okropna ona, on, oni”, lub cały ten emocjonalny mętlik jednocześnie...

Dopiero świat uczuć wyższych znosi tę elementarną dychotomię.

Najprostszym przykładem uczucia wyższego („uczucia wyższe” wynikają być może z umiejętności równoważenia biegunowych treści doświadczenia źródłowego), jest życz-



liwość w stosunku do „świata zewnętrznego”; opowieść o procesach powstających w ten sposób nowych relacji „ja-świat”, o procesach różnicowania i integracji, jest opowieścią o twórczym potencjale doświadczenia źródłowego, a zarazem o tym, że jedne bieguny są dla nas łatwiejsze, a inne trudniejsze w drodze do odnajdywania równowagi, niezbędnej w indywidualnych rytmach spadku energii i rozkwitu *psyche*.

7. Dynamika wielowymiarowego, nie-dualnego doświadczenia źródłowego – ześrodkowanie jako *metanoja*

Grecki przedrostek *meta* znaczy dosłownie: „wśród, między, łącznie z, po, z tyłu, pod; według”.

Dziś stosowany w złożeniach, oznacza: „prze-, poza-; zmiana, przekształcenie, wykraczający poza; wyżej zorganizowana forma; (nauka, dyscyplina) wyższego stopnia; metodologia, teoria, system określonej nauki. Greckie *noo* - to w złożeniach „umysł”, np. „noosfera” („sfera życia umysłu”), z greckiego *nous, noos* – myśl, rozum, duch, mądrość, uczucie.

Zatem można odnieść słowo *metanoja* do poznania, które jest przemianą, do poznania-przemiany wykraczającej poza racjonalny opis, właściwy redukcyjnemu językowi dyskursu.

Traktując ten termin jako symbol procesu trwającego мгновение lub/i obejmującego całe życie człowieka, nie jako definicję – chciałabym przywołać myśl J. Krishnamurti’ego:

Uczenie się o tym, „co jest” to wolność od tego, „co jest”.

W chwili, kiedy odkrywasz nieznany ci wcześniej wymiar „siebie” - odkrywasz „nowy świat”, poznajesz na nowo „siebie-świat”.

„Poznając na nowo”, tworzysz proces zmiany w „sobie-świecie”, a kiedy tworzysz proces zmiany, integrujesz doświadczenie „siebie-świata”.

Stajesz się twórcą świadomej przemiany - „łagodnie przechodzisz” lub „przeskakujesz” do wielowymiarowego doświadczenia źródłowego: postrzegasz lub głęboko odczuwasz „siebie/świat” jako „poznanie – tworzenie

– integrację”; jednocześnie świadomość tego faktu nie jest ci do niczego potrzebna, ponieważ w tym, co „się dzieje” najważniejsze jest działanie się z-chwili-na-chwilę, sam proces.

Tę „bezczasową chwilę” lub „wieczny przeskok” nazywam „ześrodkowaniem”. Jest ono *poiesis*, działaniem, twórczym czynieniem, które pozwala nam dotrzeć do nieznanych wymiarów istnienia.

„Ześrodkowanie” to *metanoja*, przemiana, niewyrażalne, głęboko integrujące, wielowymiarowe, indywidualne doświadczenie źródłowe, proces, spontanicznie dziejący się **t e r a z** – z-chwili-na-chwilę.

Zanim zostanie zrobiony pierwszy krok,
Cel jest osiągnięty.

Zanim poruszy się język, przemowa jest skończona.

Potrzeba czegoś więcej,
niż genialnej intuicji,
Żeby znaleźć początek drogi.



Ekai (1183-1260) [4]

Podstawowe wymiary tego doświadczenia to rozluźnione, „lekkie” ciało i w pełni skoncentrowany, jasny umysł, „wewnętrzny dynamiczny pokój” – nieprzekazywalne, transracjonalne „tak właśnie”.

Co istotne, odczuwamy to jednocześnie na poziomie naszego umysłu i ciała jako koncentrującą relaksację, w pełni relaksującą koncentrację, podczas gdy zwykle intensywnemu skupieniu i koncentracji umysłu towarzyszy napięcie mięśniowe i intelektualne. A w rezultacie – zmęczenie.

Jest to twórcze działanie naszego potencjału rozwojowego, harmonijnie kierujące energię życiową „do wewnątrz” i „na zewnątrz”, pozostające w zgodzie z etapem naszego rozwoju.

Ześrodkowanie nie jest „oświeceniem”. Jest po prostu inspiracją do dalszych poszukiwań, do szerszego i głębszego, spontanicznie ponawianego wglądu, skuteczniejszych i optymalnych sposobów radzenia sobie z proble-

mami życia, do życia w harmonii z własnym, stopniowo poznawanym i realizowanym potencjałem duchowym.

8. Bose stopy i Teatr Jaźni



W moim doświadczeniu życiowym ześrodkowanie zawiera w sobie wszystkie te elementy, które M. Csikszentmihalyi opisał jako doświadczenie optymalne, *flow*, „przepływ” [5], a zarazem dużo głębszą i zupełnie niewyrażalną jakość.

Tę nieuchwytną jakość filozofia, psychologia, poezja i praktyka medytacyjna mistrzów *mahamudry* opisała setki lat przed teorią psychologii doświadczenia optymalnego i koncepcją *flow*, i setki lat przed moimi poszukiwaniami.

Bezcenne i bardzo inspirujące były w tych poszukiwaniach liczne warsztaty „Projektu Góra” i „Teatru Źródeł” Teatru Laboratorium Jerzego Grotowskiego we Wrocławiu (1975-1976).

Pierwsze ślady usystematyzowanych zapisów rozważanych doświadczeń widoczne są już w indyjskich *Wedach* i ich „koronie”, *Upaniszadach*; jest to zatem okres obejmujący co najmniej 2500 – 500 r. p.n.e. ...

Tybetańska *mahamudra* (sansk. „wielki znak”) jest nauką i sztuką samorealizacji, uprawianą do dzisiaj przede wszystkim (choć nie tylko) w szkole buddyzmu tybetańskiego *kargju-pa*.

Tradycja utrzymuje, iż linię *kargju-pa* założył tybetański lekarz Gampopa (1078-1153). Wywodzi się ona z tantryzmu buddyjskiego i oznacza „drogę bez metod”, inaczej nazywaną też „jogą bez formy”, czyli sztuką poskramiania umysłu, tybetańskim zenem. Zapożyczona przez wielkich joginów indyjskich, Tilopę i Naropę (ok. 924-1039) była kontynuowana przez Marpę (1012-1096), wybitnego ucznia Naropy, tłumacza tekstów buddyjskich na język tybetański, duchowego twórcę *kargju-pa* i Milarepę (ok. 1052-1135), jogina, mędrca, poetę.

Obok szkół zenu rinzai i soto *mahamudra* jest najwspanialszą, najbardziej zaawansowaną ze współcześnie istniejących sztuk introspekcji, medytacji i świadomej przemiany.

Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu, ale też radości, po wielu samotnych i pełnych cierpienia latach poszukiwań odnalazłam w za-

piskach praktyków *mahamudry* ślady moich własnych, bosych stóp.

Przed laty napisałam kilka „Pieśni dla Milarepy”; dziś oddając cześć mądrości wielu wspaniałych, nieznanym nauczycieli wyrażę to tak:

gdy tylko staje się jasne
natychmiast staje się ciemne

*

bose stopy
na pastwisku
wszechświata

Rozluźnione ciało i skoncentrowany umysł w praktyce i w „*Elementarzu Mahamudry*” Garma C.C. Changa [6] to jedynie wstęp do dalszej podróży w głąb „tu” i „teraz”, z której jedynym sprawozdaniem może być wiersz, obraz, wspólny taniec, śpiew, wspólny śmiech lub wspólne milczenie.

Termin „ześrodkowanie”, który bez osobistego doświadczenia nic nie znaczy, pojawił się w mojej głowie przed wielu laty i stosowałam go na prywatny użytek, jako dobre określenie dla praktyk samorealizacyjnych, osobistej szkoły uzdrawiania umysłu, którą sama dla siebie tworzyłam przez ostatnie 33 lata.

Inspiracją do posłużenia się tym słowem był czytany przed laty, wspaniały tekst, w niedostępnym wówczas w Polsce zbiorze zatytułowanym *Zen flesh, zen bones. A collection of Zen and Pre-Zen Writings (Zen z krwi i kości. Zbiór pism zenistycznych i prezenistycznych)* [7] pod redakcją i w transkrypcji Paula Repsa.

Na końcu tej niewielkiej książeczki, zawierającej między innymi bezcenne zapiski mistrza Ekai, Paul Reps (poszukiwacz „zenu przed zenem”) zamieścił transkrypcję wyboru starych manuskryptów sanskryckich sprzed 4000 lat (*Vigyan Bhairava, Sochanda Tantra, Malini Vijaya Tantra*). Wybór tych pism, poświęconych praktyce medytacji, opracowany przez Lakshmanjoo, nosi u Repsa tytuł „*Centering*” – „dośrodkowanie”, „ześrodkowanie”.

Według mnie słowo to lepiej oddaje stan/proces opisany w przedstawionych rozważaniach jako *poiesis*, poznanie-działanie-przemianę, *metanoję*, wielowymiarowe, integru-

jące, nie-dualne doświadczenie źródłowe, niż w powszechnym odczuciu odnosząca się bardziej do umysłu „koncentracja”, „skupienie uwagi”, nadużywana bezlitośnie „głęboka uważność”, czy inne określenia.

Od chwili gdy opracowałam własną, prostą metodę pracy umysł/ciało, (która jest starsza ode mnie o tysiące lat!) używam słowa „ześrodkowanie” także jako terminu oznaczającego tę właśnie metodę: **Ześrodkowanie**.

Mniej więcej w tym samym czasie, kiedy zrozumiałam, że nic nie wiem o sobie, paląc kosmiczne ilości papierosów i pochłaniając z wypiekami na twarzy książki C. G. Junga, w pewną zimną i wietrzną nowojorską noc 1976 roku pomyślałam, że człowiek to scena, aktor, reżyser, tekst, muzyka i obraz teatru swojej własnej Jaźni, że proces rozwoju *psyche*, wraz z wątkiem ulegania ciągłej pokusie „bycia nareszcie Harmonijną Całością” nie ma końca! I że „mój” Teatr Jaźni i moja irracjonalno-racjonalna świadomość nie jest leibnizowską monadą, oderwaną od życia 60 bilionów moich komórek, że – jak napisałam w wierszu – skóra nas nie oddziela od ciemności/ a światło nie uwalnia nas od skóry.

Wobec czego mogę dzielić się z innymi tym, co wydaje się najważniejsze wtedy, gdy jednocześnie całą sobą słucham tego, co mówi „świat”.

Kiedy 2 lata później, po powrocie do Wrocławia zajęłam się przygotowaniami do pierwszego „przedstawienia na zewnątrz”, moi najlepsi przyjaciele pukali się w czoło.

Tak powstał Teatr Jaźni - ewoluująca przestrzeń dla ześrodkowania.

Nieustanna podróż do „tu” i „teraz”.

9. „Przygoda Lévinasa” i zaproszenie do „tu” i „teraz”

F. Nietzsche zauważył złośliwie, że filozof pragnący powiedzieć coś ważnego, wyręcza się zawsze cytatem z poety. Ta uwaga jest trafna dlatego, że arystotelesowska zasada „wyłączonego środka” [8], która do dziś w dużej mierze króluje w języku uprawianej na uniwersytetach filozofii analitycznej, nie pozwala dyskursowi wyrazić ogromu, bogactwa, złożoności, paradoksalności, nieogarnialnego „teraz” naszego istnienia. Jako nieustanny proces świadomości nie podlega ono ani regułom czasu następczego, ani temu, co

w żargonie zawodowych filozofów jest określane mianem operacjonalizacji.

To, co nazwałam w tytule „przygodą Lévinasa” jest metaforą sytuacji filozofa, który pragnie być wierny redukcyjnym regułom racjonalnego dyskursu, a jednocześnie stale musi je przekraczać, sięgając po warsztat poety: symbol, emfazę, hiperbolę, złamanie składni, neologizm. Ta przygoda odkrycia kresu metafizyki jako z gruntu racjonalnego projektu świadomości, a w gruncie rzeczy kresu języka dwuwartościowej logiki jako wiarygodnego opisu świata, przydarzyła się M. Heideggerowi i kilku zainspirowanym jego pracami uczniom, z których najciekawszy wydaje się E. Lévinas, z jego piękną koncepcją etyki jako „filozofii pierwotniejszej” wobec ontologii.

Jako poetka, a także człowiek lubiący myśleć, jestem pełna podziwu dla bezkompromisowej walki z językiem o „odpowiedni język”, jaką podejmuje Lévinas, a jednocześnie jako praktyk relaksacji i poeta załamuję ręce nad niezwykle inspirującą niestrawnością takiego projektu:

„Sobość nie równa się sobie, będąca jakby osłabieniem bycia, biernością lub cierpliwością, w tej bierności nie poddającej się wspomnieniu, nie „pobudzającej” retrospektywnej kontemplacji, jest nienaruszalna nienaruszalnością inną niż ta, która charakteryzuje czystą aktualność. Jest tożsamością tego, co szczególne, która zmienia się tylko w erozji starzenia się, w ciągłym traceniu siebie.” [9]

Wobec tak wyrażanego i uprawianego życia umysłu wybieram autentyczność i cudowną nieprzekazywalność **d o ś w i a d c z a n i a** ześrodkowania!

„Ześrodkowanie” – a nie ciążący ku wszechwiedzy „wyłączony środek”.

Wolałabym, by mądrość Lévinasa przemawiała bliższym mi językiem D. T. Suzuki:

„Dzielenie się jest cechą widźniany (dyskursywnego myślenia), natomiast pradžnia (intuicja) jest czymś wręcz przeciwnym. Pradžnia to samowiedza o całości, w kontraście do widźniany, która zajmuje się częściami. Pradžnia jest zasadą integrującą, podczas gdy widźniana



zawsze analizuje. Widźniana nie może działać, jeśli nie ma za sobą pradžni. (...)

Pradžnia jest zawsze szukaniem jedności na największą możliwą skalę, tak, że pod żadnym względem nie może być doskonalszej jedności; cokolwiek wyraża ona i twierdzi, jest przeto z natury poza porządkiem widźniany. Widźniana poddaje to intelektualnej analizie, usiłując odnaleźć coś zrozumiałego na swoją miarę.

Ale widźniana nie może temu podołać z tego oczywistego powodu, że pradžnia zaczyna się tam, gdzie widźniana nie może przeniknąć. Widźniana, będąc zasadą różnicowania, nigdy nie może zobaczyć pradžni w jej jedności, a z powodu samej natury widźniany pradžnia okazuje się dla niej całkowicie niepojęta.” [10]

*

Zapraszam cię t e r a z na krótki spacer do twojego “tu” i “teraz”, oglądanego i odczuwanego w stanie koncentracji.



Przygotowanie:

Jeśli siedzisz na krześle, wyprostuj kręgosłup i oprzyj stopy płasko o podłogę. **Zanim zaczniesz ponownie czytać**, zamknij na chwilę oczy. Rozluźnij mięśnie, pozwól rękom swobodnie „zwisnąć” wzdłuż tułowia i wyobraź sobie swoją Jaźń – duchową Pełnię. Pozostań tak przez 2 minuty.

Krok pierwszy:

O czym myślisz w tej chwili, co teraz czujesz?

Jaki symbol, obraz Pełni lub Całkowitości widzi twa wyobraźnia?

Czy jest to Kosmiczna Matka Wszechrzeczy?

Wszechmocny i Miłosierny Bóg?

Kosmiczna Mądrość? Świetlista Pustka?

Bezwarunkowa Miłość?

Co w tym obrazie lubisz kontemplować, a co cię niepokoi?

Kim jest Twój Aktor Pełni lub Całkowitości? (Tobą-Harmonią, Tobą-Ciszą, Tobą-Miłością, Tobą-Kosmosem, Tobą-Procesem, Tobą-Nieskończonością, etc.)?

Czy czujesz, że „ktoś taki” w Tobie istnieje? Co chciałabyś/chciałbyś mu teraz powiedzieć?

Za dużo pytań...? Wybierz wszystkie te, na które nie znasz odpowiedzi.

Są dla ciebie najważniejsze. Są wskazówką.

Krok drugi:

Które z podanych zdań irytują cię, ranią, sprawiają przykrość lub odrzucasz je z gniewem jako absurdalne:

Kosmiczna Matka Wszechrzeczy jest samym jądrem destrukcji, zniszczenia, bólu, cierpienia, nienawiści, agresji i śmierci...

Wszechmocny i Miłosierny Bóg jest zasłoną i projekcją przerażonego, egocentrycznego, infantylnego, narcystycznego, pełnego lęku i bezradności „ja”; nikt taki nie istnieje;

Kosmiczna Mądrość jest rozdętym archetypem Staruchy-Mędrca, skrywającym egocentryczne pragnienie wszechwiedzy, okazywanego podziwu, dominacji, władzy i manipulacji; to jałowa sztuczka przerażonego śmiercią intelektu...

Świetlista Pustka jest samozadawalającym urojeniem wyobraźni, fiksacją na przyjemnym obrazie „takości”, jałowym conceptem, którego kurczowo trzyma się głodny wrażeń umysł w-ucieczce-przed-śmiercią;

Bezwarunkowa Miłość to inna wersja Matki Wszechrzeczy, istota nienawiści, pogardy, zemsty, chęci unicestwiania i zadawania bólu.

Jeżeli czytając te słowa cokolwiek czujesz w swoim ciele, nie tylko w głowie, witam cię w Teatrze Jaźni! Stoisz twarzą w twarz z mocą archetypu...

Jeśli wzruszasz ramionami lub nic cię to nie obchodzi, to dlaczego właściwie czytałaś, czytałeś cały ten tekst...?

Jeżeli masz mętlik w głowie i nie jesteś pewna/pewien czym właściwie jest „archetyp Jaźni” – jesteś na najlepszej drodze!

Krok trzeci zależy przede wszystkim od ciebie. Zadanie nie przekracza naszych możliwości.

*

Jeśli spostrzegasz otwartą przestrzeń,
Rozpuszczają się sztywne wyobrażenia o centrum
I trwałych ograniczeniach

Tilopa, *Mahamudra Upadesha*, IX w.

*

Zewnętrzna Ceremonia to Antychryst

W. Blake (1757-1827)

[1] W. Blake, *Jeruzalem*, pl. 71, w. 6-9, [w:] M. Fostowicz, *Boska analogia*, wyd. Słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2008, s. 240

[2] Kakuan „10 byków”. Transkrypcja Neogen Senzaki i Paul Reys [w:] *Zen z krwi i kości*, przeł. R. Bartold, Zysk i S-ka, Warszawa 1996, s. 176-178

[3] W. Bator, *Myśl starożytnego Egiptu*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 1993, s. 68

[4] *Zen z krwi i kości*, Ekai „Bezbramna brama”, op.cit., s. 155

[5] M. Csikszentmihalyi, *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*, przeł. M. Wajda-Kacmąjor, Biblioteka Moderatora, Taszów 2005, patrz: s. 133-202

[6] Garma C.C. Chang, *Elementarz Mahamudry. Wprowadzenie do tybetańskiego buddyzmu zen*. Przeł. N. Georke, J. Łukomska, W. Zych, 1984, odbitka kserograficzna maszynopisu, krążąca do dziś wśród przyjaciół

[7] wydanie polskie, op.cit., przeł. R. Bartold, Zysk i S-ka, 1998

[8] „Wyłączony środek” (łac. *tertium non datur*) jest podstawą klasycznego rachunku zdań. Prawo wyłączonego środka, sformułowane przez Arystotelesa (384 p.n.e. – 322 p.n.e.) brzmi następująco: dla dowolnego zdania **a**, prawdziwe jest albo ono samo (**a**), albo jego zaprzeczenie: **nie a**. Tego rodzaju myślenie jest przydatne w logice dwuwartościowej, czyli takiej, w której każde zdanie jest albo prawdziwe, albo fałszywe. Można też prawo wyłączonego środka stosować w logikach wielowartościowych, z tym, że żadne ze zdań „**a**” i „**nie**

a” nie musi być prawdziwe... Nie mówiąc już o konsekwencjach, jakie dla widzenia i interpretowania rzeczywistości mają równania Gödla, czy twierdzenie A. Tarskiego...

[9] E. Lévinas, *Inaczej niż być lub ponad istotą*, przeł. P. Mrówczyński, Fundacja Aletheia, Warszawa 2000, s. 179

[10] D.T. Suzuki, *The Japanese Mind: Essentials of Japanese Philosophy and Culture*, [rozdział *An Interpretation of Zen Experience*], Ed. Ch.A. Moore, Honolulu, East-West Center Press, 1967



NADA YOGA JOGA DŹWIĘKU

Rozmowa ze Swami Karmayogi Saraswatim

„Ten który wsłuchać się umie w muzykę swej duszy, żyje prawdziwie”

Swami Sivananda

Rozmowę z nauczycielem jogi, swami Karmayogi Saraswatim, z Bihar Yoga Bharati (Institute of Advanced Studies in Yogic Sciences) przeprowadziła Paulina Zworska

Swami Karmayogi Saraswati praktykuje od 45 lat i specjalizuje się w wielu kierunkach Tantry i Jogi. Jest dyplomowanym nauczycielem jogi i prowadzi zajęcia z różnych dziedzin, według tradycyjnych metod, kultywowanych przez Bihar University of Yoga (obecnie Bihar Yoga Bharati – Institute of Advanced Studies in Yogic Sciences).

W 1982 roku przeprowadził się do Szwecji i od 1986 naucza przy Satyananda Yoga Sveridge, która posiada ok. 12 placówek w całej Szwecji. Prowadzi również kursy warsztatowe, m.in. w Polsce, w Indiach (Bharati). Kształci nauczycieli jogi. W 1988 roku, podczas uroczystości inicjacji, otrzymał tytuł Swami (nauczyciel), imię Karma Yogi oraz Saraswati od swojego nauczyciela, Swami Satyananda Saraswati. Od tego czasu prowadzi życie sanyasina, czyli cały swój czas poświęca na praktykę i nauczanie jogi. W kwietniu 2000 r. Swami Karmayogi Saraswati otrzymał najwyższą inicjację podczas Poorna Saniasa, udzieloną przez Swami Niranjanananda Saraswati, który założył Instytutu Bihar Yoga Bharati.

Paulina Zworska: *Niewiele osób w Polsce słyszało o tym kierunku w jodze.*

Swami Karmayogi Saraswati: Rzeczywiście, *Nāda Yoga* jest dziedziną dopiero wpływającą w świat zachodni. Jest techniką tantryczną, wykorzystującą dźwięki. Służy do poszerzania świadomości.

Zanim rozwinę temat *Nāda Yogi*, powiem



kilka słów o *Tantrze*. Słowo *Tantra* oznacza uwolnienie i rozszerzenie świadomości.

Tantra pochodzi z planu transcendentnego, dlatego też niemożliwe jest jej dokładne wytłumaczenie językiem pochodzącym ze świata materialnego. *Tantra* uznaje, że wszystko co istnieje, jest manifestacją jednego bytu. Byt ten jest formą czystej świadomości (jedności materii, energii i wibracji).

Materia – Energia – Wibracja istnieją zawsze razem, od świata widzialnego do niewidzialnego. Tak długo jak wibracje podtrzymują ten związek, utrzymuje się życie na tym planie. Stąd też wszystko co żyje wibruje.

Nāda oznacza doskonały, unikalny dźwięk, który manifestuje się na wszystkich poziomach egzystencji we Wszechświecie. *Nāda* Joga obejmuje pełne spektrum częstotliwości, słyszalnych i niesłyszalnych dla ucha ludzkiego, z których stworzona jest cała natura, jak również ciało człowieka.

Każdy atom, każdy organ w ciele ma swoją mantrę (*nāda*). Konkretnie wibracje tworzą konkretny organ i utrzymują jego formę oraz funkcjonalność.

Mówiąc prostymi słowami, np. chory organ w ciele emanuje „fałszywą” wibrację. Aby go uzdrowić, można zadziałać odpowiednim

dźwiękiem (*nāda*) na organ. Śpiewanie, granie lub słuchanie *Nāda* dla poszczególnych organów leczy je. Podstawą każdej leczniczej improwizacji muzycznej jest wprowadzanie w stan medytacji, relaksacji. Dokonuje się wtedy masażu dźwiękiem, wprowadzając w drganie każdą komórkę ciała.

Praktyka *Nāda Yoga* w początkowym stadium może przybrać formę śpiewu lub gry na instrumencie. Można również tylko słuchać dźwięków instrumentu lub śpiewu innej osoby. Jednak naturalnym i najdoskonalszym instrumentem jaki człowiek posiada, jest głos. Śpiewając człowiek osiąga tysiąckrotnie większy efekt. Doskonaląc swój głos poprzez odpowiednią praktykę, zdobywamy umiejętności wpływania na własne ciało, uzdrawiania własnych emocji, harmonizowania myśli, a także pozytywnego wpływania na swoje otoczenie.

Przykładem *Nada Yoga* jest muzyka indyjska. Składa się m.in. z *Rag*, *Bhadżan* i *Kirtan*. *Kirtany* i *Bhadżany* to utwory muzyczne, mówiące o najwyższych wartościach, którymi człowiek powinien się kierować. W tradycji indyjskiej zawsze najważniejsze było, aby muzyka miała pozytywny wpływ na człowieka.

1. *Kirtany* są najprostszą formą. Śpiewane są i tańczone przy akompaniamencie różnych instrumentów. Występują w odmiennych formach, we wszystkich ludowych tradycjach na świecie.
2. *Bhadżany* opisują aspekty najwyższej świadomości, miłości, harmonii i prawdy. Śpiewając je człowiek otwiera się na te wartości i zakorzenia je w swoim wnętrzu.
3. *Ragi* to specjalna lecznicza muzyka. *Ragi* oparte są m.in. na odpowiednich skalach dźwiękowych. Wybór *rag* zależy od pory dnia, dnia tygodnia, od pory roku, jak również od intencji z jaką śpiewamy.

W *Nāda Yoga* używa się również **Mantr**, które mają szersze znaczenie niż *Ragi*, czy *Badżany*.



Mantra to dźwięki lub serie dźwięków, które pozytywnie wpływają na człowieka. Mantra jest elementem praktyki, która dotyczy zarówno fizycznego, psychicznego, jak i duchowego planu. Stosowanie mantr polega na wielokrotnym ich śpiewaniu, szeptaniu lub powtarzaniu w myśli z właściwą intonacją. Przy wszystkich ćwiczeniach Nāda Yogi wymagane jest skupienie i koncentracja na teraźniejszości. Mantry wprowadzają ład i harmonię na wszystkich planach egzystencji. Sposób intonacji, wymawiania intonacji oraz ich rytm jest niezmienny od tysięcy lat. Mantrami są też wszystkie słowa z sanskrytu i teksty wedyjskie.

Celem *Nāda Yogi*, jak zresztą każdego innego rodzaju jogi, jest utrzymanie zdrowego ciała i psychiki oraz rozwijanie własnych zdolności i świadomego umysłu.

Jest ona narzędziem do realizacji własnej drogi i do życia w szczęściu. Pracując z dźwiękiem, pracujesz ze swoją świadomością na różnych planach, od fizycznego poprzez m.in. emocjonalny, mentalny, aż do transcendentального.

Praktykę *Nāda Yogi* należy dopasować indywidualnie dla każdego człowieka.

Nāda Yoga nierozdzielnie łączy się z innymi rodzajami jogi. Wszelkie opisy tylko dzielą całość na części. Dlatego wyciągając wnioski z nauk, wykładów, czy przeczytanej książki, należy pamiętać, że jest to spojrzenie z pewnej perspektywy, na tą samą rzeczywistość, która jest całością. Każdy może to zaobserwować, otwierając swoje serce i poszerzając swoją świadomość.

P. Z.: *Są cztery podstawowe fazy Nādy, pracę z dźwiękiem zaczyna się od Vaikhari.*

Swami Karmayogi Saraswati: Praktyka Nāda Yogi dzieli się na cztery fazy. Rozpoczyna się pracę od dźwięków słyszalnych – *Vaikhari*. Następnie przechodzi się do dźwięków subtelnych, niewidzialnych, wewnętrznych. Te noszą nazwę *Madhyamā*. Praktykując na bardziej zaawansowanym poziomie, zaczynamy uświadamiać sobie bardziej subtelne dźwię-

ki, dźwięki eteryczne – *Paszjanti*.

Można je widzieć jako czyste, klarowne kolory. Kolejnym etapem jest *Parā*.

To transcendentálny dźwięk, połączony z przeżyciem samadhi. Uważam, że właściwie każdy człowiek, choć na krótką chwilę, odczuwa czasem ten stan absolutnego szczęścia, radości i światła w sobie. To bardzo przyjemny czas, który nastąpić może kiedy jesteśmy absolutnie wyciszeni i skupieni w teraźniejszości.

W praktyce dążymy do tego, aby w dowolnej chwili umieć wejść w stan, w którym całe ciało mentalne i fizyczne wypoczywa i regeneruje się, tak jak podczas głębokiego snu. Lecz w jodze przeżywamy wszystko świadomie.

P. Z.: *Żyjąc w hałaśliwym mieście, w pędzie codziennych zajęć, człowiek cały czas poddawany jest wpływom przeróżnych, również negatywnych dźwięków. Nāda Yoga pozwala zatem regulować nasze ciało i umysł, dzięki czemu człowiek oczyszcza się i odnawia swoją energię. Można powiedzieć, że joga poprawia jakość życia człowieka.*

Swami: Dlatego w dzisiejszych czasach joga jest tak niezbędna. Pierwszym krokiem, jaki należy wykonać, jest uświadomienie sobie i zaobserwowanie wpływu różnych dźwięków na nas samych, oraz reakcje naszych myśli i emocji na nie. Obserwacja powinna być spokojna, bez oceniania i wartościowania.

Od uświadomienia sobie i zaakceptowania swojego stanu rozpoczyna się wprowadzanie harmonii w swoim życiu – czyli praktykę jogi. Człowiek zajęty codziennymi sprawami często nieświadomie poddaje się wszelkim dźwiękom z zewnątrz. Ale rozwijając swoją świadomość, poprzez regularną i właściwą praktykę, można zapanować nad tymi wpływami, można zdobyć kontrolę nad swoją psychiką, myślami i całym swoim życiem. Możemy stać się jak niemowlęta śpiące twarzą na rękach swojej matki w olbrzymim hałasie. Wtedy nawet w najbardziej chaotycznym miejscu człowiek zachowa równowagę i energię, aby efektywnie działać.

Działaj świadomie w każdym momencie swojego życia. Gdy zapanuje z tobie pełna harmonia, spokój i czujność, wyłoni się myśl prawdziwa, twórcza, a intuicja wskaże drogę w praktycznym życiu.

P. Z.: *Podstawą jest zatem spokojny umysł w zrelaksowanym ciele. A od jakich ćwiczeń dźwiękowych należy zacząć praktykę?*

Swami: Tak, przede wszystkim należy zacząć od relaksu na planie fizycznym i psychicznym. Zamiast odkładać praktykę na „jutro”, ćwiczyć dosłownie w każdej chwili. Każdy z nas ma czas na praktykę. Rozpocznij od świadomego oddychania, np. *Udżdżaj Pranayama* (psychiczny oddech), *Samavieta Pranayama*, lub mruczenia (**hmmm**) z zamkniętymi ustami, nawet podczas codziennych czynności, jak zmywanie naczyń. Wprowadź harmonię w swoje wnętrze. Innym ćwiczeniem jest *Bhramari Pranayama* (oddech brzęczącej pszczoły).

Wykonaj ją w *Nadanusandhana asana*:

1. usiądź na poduszkach lub zwiniętym kocu, na wysokości ok. 20 cm; ustaw stopy lekko rozstawione na podłodze, oprzyj łokcie na kolanach i podtrzymuj głowę dłońmi, tak aby kciukami zamknąć uszy. Pamiętaj, aby utrzymywać wyprostowany kręgosłup, w linii prostej z głową;
2. dokładnie zatkaj uszy kciukami, aby nie docierały dźwięki z zewnątrz; wargi powinny być lekko złączone, szczęki (górna i dolna) oddalone od siebie ok. 2 mm.
3. śpiewaj głośno i długo na każdym wydechu dźwięk (mantrę) „mmmmm”, z koncentracją słuchając go w środku głowy (*āṅṅā czakra*) lub w *bindu*.
4. na początku śpiewaj dźwięk 5 do 10-ciu razy, a gdy wyćwiczysz swoją koncentrację, wydłuż do 20-30 razy (czas dopasowany indywidualnie);
5. zakończ wymawianie dźwięku, ale pozostań wciąż z zamkniętymi uszami, skoncentruj swoją uwagę na dźwiękach

pojawiających się w środku głowy (w tym samym miejscu); tylko ich słuchaj przez około 1 minutę.

W tej formie ćwiczenie to bezpiecznie wprowadzić można do swojej praktyki. Pozostałe jego części powinny być wprowadzone przez nauczyciela. Śpiewanie powinno się odbywać na pełnym relaksie i w absolutnej koncentracji. Nie wskazane jest praktykowanie w pozycji leżącej i przy stanie zapalnym uszu. *Bhramari Pranayama* obniża napięcia fizyczne i psychiczne, usuwając uczucie stresu.

W codziennej praktyce powinna też znaleźć się mantra OM. Nazywana jest „królową mantr”. Jest krótka, ale bardzo silna. Dobrze rozpocząć z nią dzień, a także go zakończyć. Może także towarzyszyć nam w wolnej chwili, w ciągu dnia. Praktykowana codziennie staje się formą terapii wibracyjnej.

Należy pamiętać, że zaczynając pracę z mantrą dobrze jest zacząć od jej formy fizycznej, czyli dźwięku słyszalnego. Oczywiście powtarzanie mantry w myślach daje również efekt, ale żeby skoncentrować się na niej i doświadczać jej głębi, pozwól najpierw ciału usłyszeć ten dźwięk. A wtedy śpiewanie w myślach wyzwoli ten efekt dużo szybciej.

Mantrę OM w tradycji śpiewa się jako *Pra-nava*. Najlepiej nauczyć się jej bezpośrednio od nauczyciela. Jednak na początku zacząć należy od wymawiania:

H – A – U – M. Możesz śpiewać w dowolnej pozycji. Utrzymuj jednak prosty kręgosłup. Weź głęboki wdech przez nos z *Udżdżaj Pranayama* (psychiczny oddech) i płynnie, powoli, na całym wydechu, z otwartym gardłem wypowiadaj

H – A – U – M. Odczuwaj wibracje wzdłuż kręgosłupa, w głowie, w całym ciele.

Wibracje, to nic innego jak fale elektromagnetyczne wytwarzane podczas śpiewu. Prowadzą one energię do każdej komórki ciała. Umożliwiają stan pełnej relaksacji. Przeprowadzono wiele badań psychoneurologicznych i immunologicznych, opisujących związek między funkcjonowaniem

psychiki, układu nerwowego, hormonalnego i odpornościowego. Jeśli umysł jest spokojny i skupiony, układ nerwowy i odpornościowy funkcjonują sprawniej, a gruczoły dokrewne wytwarzają odpowiednią ilość hormonów w organizmie. Nasze zdrowie fizyczne zależy od zdrowia psychicznego, a śpiewanie mantr pozwala utrzymać psychiczną równowagę. Praktyka *Nāda Yogi* na początku jest bardzo prosta, ale wymaga dużo cierpliwości, samokontroli i regularnego ćwiczenia.

Joga zawsze jest procesem, w którym praktyka przybiera różne formy. O tym trzeba pamiętać. Pracę z dźwiękiem dobrze jest rozpocząć pod okiem doświadczonego nauczyciela. Wskaże on od jakich ćwiczeń zacząć, jakie wprowadzać później.

Do swojej codziennej praktyki wprowadza się kolejne ćwiczenia, które stają się dopełnieniem poprzednich. W ten sposób zaczynają

otwierać się nowe obszary świadomości. Już od samego początku stopniowo obserwować można zmiany we własnym życiu. Pierwszą taką zmianą jest relaks i harmonia. Wspólne zajęcia z nauczycielem wskazują tylko kierunek. Praktyka zawsze jest indywidualna. *Nāda Joga* zawiera bardzo wiele elementów. Nie sposób opisać je wszystkie w krótkiej rozmowie. Wszystkie ćwiczenia muszą być dostosowane do możliwości i stopnia zaawansowania poszczególnych osób. Elementy jakie wykorzystywane są w praktyce *Nāda Yogi* to odpowiedni oddech, *asany*, *mu-dry*, *bandhy*, ćwiczenia z aparatem głosu, wizualizacje, mantry, medytacja i wiele innych.

P. Z.: *Wiele osób skarży się na piski lub nieprzyjemne głośnie szumy w uszach. Jak pomóc takiej osobie?*

Swami: Negatywne dźwięki, jakie pojawiają się w umyśle (w uszach), to tzw. *tynitus*. Jest wiele przyczyn jego powstawania, najczęściej choroba, stres, napięcie wewnętrzne, długotrwałe przebywanie w hałasie, itp. Najpierw należy odkryć przyczynę jego powstawania i ją właśnie leczyć. Można powiedzieć też, że im większy jest problem, tym *tynitus* staje się bardziej słyszalny. Wysokość i siła tego dźwięku zależy również od rodzaju problemu. Trzeba jednak pamiętać, że ciało ludzkie samo bez przerwy emanuje dźwięki, które nas leczą. Można się w nie wsłuchiwać, one podtrzymują nasze życie i wprowadzają harmonię. Jednym, oczywiście z wielu ćwiczeń, jakie polecam wykonywać, jest wyżej opisana *Bhramari Pranayama*. To bardzo przyjemna podróż w głąb siebie. Ćwicząc codziennie odkrywasz nową przestrzeń postrzegania.

P. Z.: *Dzisiaj dostępnych jest tysiące książek o jogie. Często człowiek poznaje jogę, wczytując się w różne słowa i opisy. Joga niektórym wydaje się być dziedziną bardzo tajemniczą. Czytamy o dążeniach i celach, które ujęte są w piękne słowa, nie do końca zrozumiałe – i wydaje się, niezbyt praktycz-*



ne – dla człowieka, patrzącego realnie na rzeczywistość. Jednak całe życie, w którym człowiek wciąż zmienia się, próbując odnaleźć się w nowych sytuacjach, wciąż zdobywa nowe umiejętności, aby skutecznie działać, można nazwać jogą.

Swami: Każde działanie, które przyczynia się do rozwoju człowieka to joga. W tantrycznej, wszechstronnej jodze, zawarte są wszystkie ćwiczenia, które do tego prowadzą. Joga opisywana jest przy pomocy wielu pojęć i określeń. Nadaje się jej kształt i wymiar. Wszystkie książki i opisy przedstawiane są z punktu widzenia konkretnego człowieka, który doświadcza i analizuje. Pamiętajmy jednak, że te wszystkie słowa opisują jedną całość. Joga to nie są czary, to nie jest religia. Tu nie trze-

ba w nic wierzyć. Joga to praktyczna wiedza medyczna, psychologiczna, astronomiczna, która ma ułatwić i wspomagać życie człowieka. Wszystkie techniki i ćwiczenia, mające na celu opanowanie umysłu, wyciszenie myśli, poznanie swojego ciała, poszerzanie świadomości, w rezultacie mają wprowadzić człowieka w stan głębokiego relaksu, zdrowia i szczęścia. Wtedy całą swoją energię może on przeznaczyć na zgłębianie wiedzy i realizowanie swojego życia tu, w teraźniejszości.

Dziękuję bardzo za rozmowę
Hari Om Tat Sat

W opracowaniu została wykorzystana książka:
Swami Satyananda, „Asana, Pranayama, Mudra, Bandha” Bihar University of Yoga.



SOMA YOGA

ĆWICZENIA WIECZNEJ MŁODOŚCI

Inga Schorowska

Afirmacja życia, szczęście, rozwój i wolność mają swoje źródło we własnej zdolności kochania, to znaczy w trosce, szacunku, odpowiedzialności i poznaniu. Jeżeli człowiek potrafi kochać w sposób produktywny, kocha również samego siebie; jeżeli potrafi kochać tylko innych, nie potrafi kochać w ogóle.

Erich Fromm, *O sztuce miłości*



Soma-joga, lub wg oryginalnej pisowni *Somayog*, wywodzi swą nazwę z sanskrytu. Jest połączeniem indyjskiego systemu *hatha yogi* z współczesnymi technikami pracy z ciałem, pochodzącymi głównie z cywilizacji Zachodnich.

Soma – inaczej amrit – oznacza w sanskrycie „nektar nieśmiertelności”, zapewniający wieczną młodość wszystkim, którzy go spożywają. Istnieje wiele tłumaczeń słowa joga, najczęściej używanym jest „połączenie”, „zespoleńie”, „jedność”, ale także „metoda”. „Joga pojmowana jest jako stan najwyższej doskonałości duchowej w postaci wyższego rodzaju świadomości (...), jako drogi do urzeczywistnienia tego stanu, jako wszelkiej praktyki duchowej (...) jako nauki o owej metodzie, drodze i jej celu.” (...) „...sensowne rozumienie jogi oznacza taki sposób życia, który umożliwia pełnię zdrowia fizycznego, duchowego i moralnego” [1].

Słyszałam tłumaczenie nazwy *Somayog* jako „joga wiecznej młodości”, co doskonale opisuje efekty jej praktykowania. Młoda sylwetka i młodzieńcza sprawność jest jednak tylko jedną z korzyści odczuwanych w wyniku dłuższej praktyki. Pozostałe zmiany dotyczą sfery świadomości i są co najmniej tak istotne dla jakości życia, jak sprawne ciało.

Twórczynią tej kompilacji jest Danielle Munoz, francuska terapeutka i joginka, praktykująca w Indiach. Połączyła ona w jeden system kilka pozornie rozbieżnych technik, które na podstawie własnego doświadczenia w pracy terapeutycznej uznała za komplementarne i skuteczne. Soma jogę współtworzą obok *hatha yogi* takie metody jak *Somatics*, *Technika Alexandra*, metoda *Feldenkrais*, metoda *McKenzie*, *pranayam*, *Hellerwork*, trening autogenny *Schul-tza*, metoda *Jacobsona*, medytacja *Shyam Dhyaan* i inne. Tutaj Wschód spotyka się z Zachodem, a przeszłość z teraźniejszością. Prastarą mądrość *hatha yogi* i skuteczność *pranayam* w sterowaniu przebiegiem energii w ciele, wzbogacają współczesne tech-

niki pracy z ciałem i umysłem, rozwijające świadomość ciała i pozwalające na pełniejsze wykorzystanie możliwości umysłu.

Praktyka soma jogi rozpoczyna się od powrotu do własnego ciała, z którym większość z nas utraciła podstawowy kontakt. Zmysły, których rolą jest informowanie nas o stanie naszego ciała i jego położeniu, funkcjonują zazwyczaj w sposób upośledzony. Zamiast wyprostowanej eleganckiej sylwetki, pozornie zdrowe i sprawne osoby prezentują szerokie spektrum zaburzeń postawy i ograniczenia ruchów. W odpowiedzi na wyzwania i doświadczenia życiowe każdy z nas kształtuje określone wzorce zachowań emocjonalnych i fizycznych. Te wzorce i nawyki formują naszą psychikę i sylwetkę, decydują o sposobie reagowania i poruszania się. Zazwyczaj po uważnej analizie postawy i sposobu poruszania się danej osoby można odczytać jej psychologiczne tendencje, gdyż emocje i myśli wpływają bezpośrednio na kształt naszego ciała fizycznego. Jeżeli rozwój psycho-fizyczny i ekspresja emocji przebiega w sposób niezaburzony, taka osoba nie walczy z grawitacją, z wdziękiem utrzymując wyprostowaną sylwetkę, jej ruchy znamionują pewność i siłę, są harmonijne i pełne gracji, wszystkie części ciała rozwijają się równomiernie, oddychanie i inne czynności organizmu odbywają się bez ograniczeń. Wskazuje to na pełną akceptację siebie i umiejętność korzystania ze swojego potencjału. Opisana idealna sytuacja zdarza się jednak niezwykle rzadko. Zazwyczaj kształtujemy określone typy reakcji na życiowy stres, które wymagają pewnych ograniczeń w funkcjonowaniu ciała i te reakcje – gdy powtarzane – wpływają na naszą sylwetkę i sposób poruszania się. Istnieją osoby nadmiernie rozluźnione, nadmiernie usztywnione lub skurczone, miejscowo osłabione, albo rozbudowane – w całym ciele lub w poszczególnych partiach – i ma to zawsze związek z typową dla tej osoby reakcją emocjonalną na stresy. Przy pewnej wprawie można odczytać charakter człowieka patrząc na jego postawę i ruchy [2].

Jesteśmy zwykle zupełnie nieświadomi tych cech, nie mamy też umiejętności samodzielnego usprawniania wyżej opisanych ograniczeń. Dzieje się tak dlatego, że nasze zmysły nie odbierają rzeczywistych informacji z ciała, lecz przekazują nam nieprawidłowy obraz sytuacji. Frederick Matthias Alexander nazywa to „błędą oceną sensoryczną” (*untrustworthy sensory appreciation*), gdzie wskutek powtarzanych szkodliwych nawyków, ciało utrwała się w stanie nieprawidłowych napięć lub pozycji, które zaczynają być z biegiem czasu postrzegane jako norma [3]. Thomas Hanna nazywa ten stan „czuciowo-ruchową amnezją” (*sensory-motor amnesia*), ponieważ w reakcji na codzienne stresy i traumy powstają określone odruchy mięśniowe, w postaci napięcia różnych części ciała, a na skutek powtarzalności tych odruchów nawykowe napięcie mięśni pozostaje i nie pamiętamy, jak je rozluźnić, aby powrócić do stanu normalnego napięcia. Nie jesteśmy świadomi nadmiernego napięcia, które powoduje ograniczenie możliwości ruchowych, sztywność i bóle rozmaitego typu. Zapominamy, jak powinniśmy odczuwać ciało i nie potrafimy go kontrolować. Większość zmian związanych z procesem starzenia się jest wynikiem tej błędnej percepcji, czy amnezji sensorycznej. Jednakże ten problem dotyczy również ludzi całkiem młodych, nawet dzieci, poddanych długotrwałemu stresowi lub dotkniętych fizyczną, czy psychologiczną traumą [4].

Za opisane wyżej reakcje odpowiedzialne są wrodzone odruchy, których pierwotną rolą



jest adaptacja do zmieniających się warunków. Jeden z nich to odruch stresu (szoku), zwany inaczej „odruchem czerwonego światła” (*the red light reflex - the startle reflex*), a drugi to odruch przygotowujący do działania, inaczej „odruch zielonego światła” (*the green light reflex*). Działają zwykle antagonisticznie, pierwszy jest reakcją obronną, przygotowaniem do walki lub ucieczki i związany jest z uczuciem strachu. Objawia się uruchomieniem mięśni zginających tułów i kończyny do skurczonej pozycji. Drugi z odruchów ma przygotować organizm do działania, angażuje prostowniki tyłu ciała i kończyn, jak



w postawie na baczność. Związana z nim jest antycypacja wysiłku. Oba odruchy są niezbędne do funkcjonowania w świecie i pełnią swoją rolę, jeżeli potrafimy po ich uruchomieniu powrócić do stanu wyjściowego. Niestety wielokrotne powtarzanie tych samych działań owocuje nawykowym utrwaleniem ich efektów i niezdolnością powrotu do stanu naturalnego napięcia mięśni. Do tego dochodzą konkretne urazy fizyczne i związane z nimi kompensacje oraz niewłaściwe nawyki postawy, praca obciążająca wciąż te same grupy mięśni, nawyki mentalne i emocjonalne – i mamy w efekcie stale wzmacniające się napięcie antagonistycznych grup mięśniowych, które zamiast współdziałać i uzupełniać się, ograniczają się wzajemnie. Owocu-

to zwiększającą się chroniczną sztywnością, dyskomfortem i ostatecznie bólem, który pogłębia stres, a stres ponownie uruchamia odruchy obronne w postaci zwiększania napięcia mięśni.

Z tego błędnego koła istnieje wyjście, gdyż stan ten jest stanem nabytym. Tak, jak stopniowo został wyuczony, tak samo stopniowo można się go oduczyć i przywrócić wrodzoną nam sprawność i ruchomość. Nasz organizm pamięta swój prawidłowy stan i reaguje uczuciem przyjemności i błogostanem zawsze, gdy ten stan osiąga. Kierując się tą prostą zasadą oraz przywracając należną rangę świadomości ciała jesteśmy w stanie odwrócić proces degradacji, który zwykle utożsamiamy ze starością oraz możemy zapobiec efektom stresu u osób, u których jeszcze nie manifestują się one fizycznie. Musimy tylko oduczyć się tego, co nam nie służy i przypomnieć sobie wrodzony stan komfortu. Soma joga jest narzędziem, które efektywnie przyspiesza ten proces, nie zaburzając funkcjonowania mechanizmów adaptacji do życia w cywilizowanym świecie.

Zaczynamy proces od obserwacji samych siebie wszystkimi zmysłami, z wyłączeniem wzroku, gdyż jako dominujący nadmiernie absorbuje uwagę. Uczymy się odbierać wszelkie informacje z ciała fizycznego, które, gdy dostaje taką szansę, natychmiast wysyła sygnały. Zazwyczaj jako pierwsze odczuwamy sygnały alarmowe, z miejsc tak napiętych, że już bolesnych w wyniku rozpoczętego procesu chorobowego. Bardzo często nasze pierwsze doznania są nieprzyjemne, ponieważ dochodzą do głosu wrażenia, które zwykle z powodu dyskomfortu tłumimy, skutecznie wycofując uwagę z obciążonych partii ciała. Niekiedy do odblokowania stłumienia dochodzi po dłuższym czasie, tak jak to często dzieje się w przypadku psychologicznej traumy. Podobnie jak w pracy z traumą emocjonalną, musimy najpierw przyjąć ten dyskomfort do świadomości, aby następnie móc go zlikwidować. Poprzez pracę z ograniczeniami fizycznymi, uruchamiając ciało i doskonaląc

jego harmonię osiągamy niejako przy okazji efekt zmiany szkodliwych wzorców mentalnych i emocjonalnych na takie, które nam bardziej służą i są z nami zgodne. W praktyce soma jogi najpierw uświadamiamy sobie te ograniczenia, wynikające z niewłaściwego użycia ciała lub szkodliwych wzorców ruchowych i mentalnych. Następnym etapem jest delikatne usprawnianie ciała i umysłu, tak aby powrót do harmonii odbył się samistnie, w sposób niewymuszony, tylko wtedy jest możliwe utrwalenie korzystnych zmian w zgodzie z własnym organizmem i w pełni świadomie.

Po zebraniu informacji z ciała fizycznego i umysłu przychodzi czas na pracę z oddechem. Podstawowe techniki *pranayam* uczą nowego zastosowania umysłu w celu kontrolowania czynności częściowo automatycznych, takich jak oddech, krążenie krwi, napięcie mięśni. Praca z oddechem jest najprostsza, gdyż oddychanie jest aktem częściowo wolicjonalnym i możemy nauczyć się kontrolować oddychanie w dużo większym stopniu, niż czyni to przeciętny człowiek. Tym sposobem stwarzamy możliwość pracy z emocjami, których wpływ na proces oddychania jest bardzo widoczny i ta sama reguła obowiązuje w drugą stronę [5]. Uczymy się ekonomicznego sposobu oddychania i regulacji oddechu w taki sposób, by w sytuacji stresu zapobiec niedotlenieniu lub hiperwentylacji oraz – dzięki skierowaniu uwagi na oddech zamiast na czynnik stresujący – zyskać dystans pozwalający na obiektywną ocenę sytuacji i na właściwe działanie. Szczególnie istotne jest ćwiczenie zatrzymania oddechu, coraz dłuższe w miarę praktyki. Im dłuższe zatrzymanie, tym dłuższa przerwa między dotarciem impulsu nerwowego do mózgu i odpowiedzią na niego, co daje efekt głębokiego wyciszenia [6]. W trakcie ćwiczeń oddechowych i fizycznych oraz w czasie relaksu wprowadzane są mentalne instrukcje, za F.M. Alexandrem zwane kierunkami, które odwracają efekty odruchów adaptacyjnych i które – ze względu na brak świadomej ak-

tywności mięśniowej – pozwalają na ominięcie nawyków ruchowych i skutecznie pomagają rozluźnić napięcia tam, gdzie żadna wolicjonalna czynność mięśniowa nie przyniosłaby pożądanego skutku.

Za świadomym oddechem idą świadome ruchy. *Soma joga* umożliwia delikatne i zgodne



z aktualnymi możliwościami uruchomienie usztywnionych części ciała, rozciągnięcie skróconych mięśni i wzmocnienie osłabionych - w synchronizacji z oddechem. Działania te wykonuje się z maksymalną uwagą, gdyż świadome używanie ciała rozwija koordynację i grację ruchów oraz rozwija równomiernie obie półkule mózgu. W soma jodze stosuje się połączenie *asan* i ćwiczeń, gdzie ćwiczenia uruchamiają mięśnie, wzmacniają

je i przyspieszają metabolizm, natomiast *asany* angażują świadomość, wymagają koncentracji, rozluźniają i rozciągają mięśnie oraz zwalniają metabolizm. *Asany* i ćwiczenia są komplementarne i zazwyczaj są wykonywane naprzemiennie. Dodatkowo *asany* wpływają na wydzielanie hormonów i elektrochemiczną aktywność układu nerwowego, czego nie można uzyskać samymi tylko ćwiczeniami [7]. Ćwiczenia natomiast, wykonywane z maksymalną świadomą uwagą, są nie tylko ćwiczeniami mięśni, ale przede wszystkim mózgu, w którym pobudzone są obszary czuciowo-ruchowe, w celu uzyskania i utrwalenia pełnej wewnętrznej kontroli nad pracą mięśni. Ćwiczenia skoncentro-



wane są na obszarach, w których występuje amnezja czuciowo-ruchowa. Część z nich uwrażliwia i angażuje mięśnie centrum ciała, głównie mięśnie posturalne, których funkcję przejęły w wyniku błędnych nawyków inne mięśnie, nie stworzone do długotrwałego wysiłku przeciwdziałania grawitacji. Pozostałe serie ćwiczeń aktywizują kończyny i szyję, jeszcze inne usprawniają procesy oddychania i chodzenia, gdzie najczęściej odczuwane są skutki amnezji czuciowo-ruchowej[4]. Każde ćwiczenie wykonywane jest tak wolno, by możliwe było zatrzymanie i cofnięcie ruchu w każdym momencie, co nie tylko aktywizuje naszą świadomość w procesie wykonywania i odczuwania ruchu ale też gwarantuje przeprowadzenie każdej sekwencji ruchów w sposób bezpieczny i zgodny z aktualnymi możliwościami. Ćwiczący co jakiś czas za-

trzymują się w określonej rozciągającej pozycji (*asanie*), kontynuując obserwację napięć w swoim ciele i rozluźniając miejsca, które postrzegają jako napięte – albo używając woli, jeżeli posiadają już pewną kontrolę nad motoryką ciała, albo z użyciem mentalnych kierunków, które wyłączają nieświadome nawyki napinania mięśni [8]. Kierunki działają skutecznie w każdej pozycji lub czynności, gdyż poprzez siłę umysłu uruchamiany jest tym sposobem naturalny mechanizm przywracający harmonię ciała.

Ze względu na potrzebę indywidualnego podejścia do każdej osoby, grupy ćwiczących są niewielkie, ponieważ zasadą stale obowiązującą jest zasada komfortu. Jeżeli dany ruch lub pozycja jest trudna lub bolesna dla osoby ćwiczącej, należy ją zmodyfikować w taki sposób, aby ostateczny efekt został osiągnięty bez niepotrzebnego stresu spowodowanego dyskomfortem, co spowodowałoby nasilenie napięcia w odruchu obronnym ciała zamiast oczekiwanego rozluźnienia. Z tego względu soma joga prezentuje duże możliwości terapeutyczne, gdyż w zajęciach mogą uczestniczyć także osoby nie w pełni sprawne fizycznie, po zabiegach, urazach, z przewlekłymi chorobami narządu ruchu, starsze i zbyt osłabione, aby praktykować inne rodzaje jogi. Możliwa jest tutaj stopniowa poprawa sprawności lub całkowity powrót do zdrowia bez skutków ubocznych, gdyż proces odbywa się zgodnie z możliwościami ciała, z uwzględnieniem jego aktualnych ograniczeń. Większość tych ograniczeń objawiających się chorobą wskazuje na głębszą przyczynę, gdy poświęci się im uwagę. Przyczyny są czasem fizyczne (uraz, ciężka fizyczna praca etc.), ale częściej psychologiczne, gdyż większość chorób fizycznych ma swoje źródło w umyśle. W trakcie zajęć jest wiele możliwości i czasu, by pracując nad symptomem dostrzec jego przyczynę. Z reguły są to rozmaite czynniki stresujące i nasz sposób reagowania na nie, niekoniecznie korzystny dla naszego zdrowia. Poprzez świadomą pracę na tym głębszym poziomie mamy szansę zmienić

nasze działanie i myślenie w taki sposób, że przestaje ono nam szkodzić i pośrednio alarmować nas objawami chorobowymi [9].

Usprawniając ciało fizyczne, usprawniamy nasz umysł, co wpływa na zdolność kontrolowania myśli i emocji. Ostatnia część zajęć zajmuje się tym aspektem bezpośrednio. W stanie głębokiej relaksacji, z zastosowaniem kierunków Alexandra i obserwacji oddechu w celu uwolnienia wszelkich pozostałych napięć, wprowadzana jest podstawowa technika medytacji. Polega na obserwacji czynności umysłu, takich jak myśli, emocje i nastroj, z pozycji neutralnego świadka, bez angażowania się w treść myśli czy emocji i oceniania ich. Aby móc z czymś pracować, należy to najpierw poznać. Obserwacja umysłu pokazuje obserwatorowi, że jest on czymś więcej niż tylko umysłem, skoro może poddać umysł obiektywnemu badaniu. To pierwszy krok do skutecznego używania umysłu, naszego najdoskonalszego narzędzia, którego pełnego potencjału wciąż nie znamy. Na tym poziomie uczymy się konstruktywnie reagować w obliczu wszelkich prób życiowych i nie tylko uwalniać się od skutków stresu, ale także inaczej postrzegać sytuacje stresujące. Ten etap umożliwia efektywną pracę z nerwicami, bezsennością, migreną, zaburzeniami trawienia i innymi problemami spowodowanymi przez niekontrolowane działanie umysłu.

W tym miejscu zaczyna się też duchowa podróż w poszukiwaniu własnej tożsamości, gdyż dotychczasowa identyfikacja z umysłem (lub ciałem) nie ma już uzasadnienia. Obserwator umysłu i ciała jest ich użytkownikiem i posiadaczem, będąc jednocześnie czymś nieskończenie większym. To, kim rzeczywiście jesteśmy, możliwe jest do uchwycenia tylko przez bezpośrednie doznanie, nie poprzez intelektualne dywagacje umysłu, który nie ma możliwości wyjść poza swoje ograniczenia.

Jednak aby takie doświadczenie było możliwe, potrzebujemy umysłu, który nadaje kierunek poszukiwaniom. Dopiero gdy możli-

wości umysłu się wyczerpią, a będzie on tak wyćwiczony, że zatrzyma się na tym etapie bez uciekania w nawykowy chaos myśli, powstanie miejsce dla czystej świadomości. Doznanie absolutnej świadomości zmienia całkowicie perspektywę postrzegania rzeczywistości i jest celem jogi w jej klasycznym znaczeniu [10]. Efektem „ubocznym” jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zapewniające zupełnie nową jakość życia. Zdrowe ciało porusza się z przyjemnością, każda pozycja i każdy ruch jest źródłem błogostanu. To samo dotyczy zdrowego umysłu: każde jego działanie owocuje poczuciem szczęścia i spokoju. Taki jest nasz pełen potencjał i każdy ma możliwość zrealizować go w ciągu jednego życia.

Literatura:

- [1] Stanisław Tokarski, *Jogini i wspólnoty*, Ossolineum 1987
- [2]] Stanley Keleman, *Emotional Anatomy- the Structure of Experience*, Center Press, Berkeley 1985
- [3] Frederick Matthias Alexander, *The Use of the Self*, Victor Gollancz, London 1985
- [4] Thomas Hanna, *Somatics*, Addison-Wesley Publishing Company, Inc. 1992
- [5] Swami Vishnu-Devananda, *Meditation and Mantras*, Motilal Banarsidas Publishers 1999
- [6] Swami Niranjanananda Saraswati, *Prana, Pranayama, Prana Vidya*, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India 1994
- [7] Swami Satyananda Saraswati, *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India 2002
- [8] Richard Brennan, *The Alexander Technique – A Practical Introduction*, Element 1998
- [9] Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke, *Przez chorobę do samopoznania*, Świat Książki 1996
- [10] Swami Shyam, *Mastermind*, A Fforbez Publication 2001

Strony internetowe:

- <http://www.9mandalas.com/>
- <http://shyamspace.com/>
- <http://www.alexandersenter.no/Alexandercenter>

Artur Krzyżanowski
Ewelina Przybylska

aktywność seksualna człowieka formą relaksacji

Stres

Teoretyczne podstawy teorii stresu sięgają zarówno biologii i fizjologii człowieka. Stres kojarzy się z presją, napięciem, a nawet z dyskomfortem psychicznym, jest nieodłącznym elementem życia, pomaga sprawnie i wydajnie działać, to dzięki niemu możemy mobilizować się w trudnych sytuacjach. Jednakże przeciętny człowiek stres odczuwa jako dyskomfort, a długotrwały stres jako coś, co niszczy ciało i ducha. Brak umiejętności radzenia sobie ze stresem prowadzi do ucieczki w reakcje nerwicowe, a one do chorób (Galićka – Płachta I., R., Białystok 2005).

W życiu potocznym słowo *stres* może mieć wiele znaczeń, określane jest bowiem jako nacisk, napór, napięcie lub naprężenie, ale także aktywność *o wszelkiej sile i gwałtowności, zmuszającą do przeciwdziałania dającego odprężenie psychiczne i rozluźnienie fizyczne* (Grochmal S., Wrocław 1992).

Pojęcie stresu można też określić jako odpo-

wiedź organizmu na szkodliwe bodźce, jako reakcję na stawiane organizmowi wymagania, oddziaływanie środowiska, jako reakcję, która wynika z braku odpowiedzialności pomiędzy jednostką, a jej otoczeniem biologicznym, bądź społecznym. (Oniszenko W., Warszawa 1993).

Definiować pojęcie stresu można z wielu punktów widzenia: medycznego, socjologicznego, antropologicznego, fizjologicznego, pedagogicznego, itp. (Terelak J. F., Warszawa 2006).

Różnorodne czynniki, wywołujące stres, przypisujemy tzw. stresorom. Czynniki te są rozmaite, ale wszystkie powodują tę samą w swej istocie biologiczną reakcję stresową. Stresor nadmiernie pobudza odpowiedni receptor i wywołuje stan wzmożonego napięcia psychosomatycznego w stopniu zakłócającym fizjologiczną równowagę ustroju. Napięcie wzrasta proporcjonalnie do siły, czasu trwania i częstotliwości bodźców stresorodnych. (Grochmal S., Wrocław 1992).

Ze względu na naturę tak rozumianego stresora można przyjąć klasyfikację na stresory fizyczne, biologiczne, psychologiczne i organizacyjne. Reakcje na stres regulowane są dwoma systemami adaptacyjnymi, które pełnią funkcję prewencyjną lub patologiczną. Stres powoduje zmiany zarówno w procesach fizjologicznych, jak i psychologicznych. (Terelak J. F., Warszawa 2006).

Reakcje fizjologiczne odnoszą się między innymi do wzrostu poziomu niektórych hormonów, a także glukozy we krwi, wzrostu ciśnienia tętniczego, wzmożonego wydzielania potu oraz do utrudnionego oddychania. Zmiany psychologiczne obejmują rozdrażnienie, apatię, przygnębienie, a nawet silną depresję. Widoczne zmiany w zachowaniu człowieka często odnoszą się do zwiększonej pobudliwości, niepokoju w zachowaniu, zaburzeń mowy (Oniszenko W., Warszawa 1993).

Stres jako stan wewnętrzny organizmu zakłóca bądź zaburza wszelkie procesy regulacji psychicznej, docelowo wywołując napięcie emocjonalne. Długotrwały stres obniża prawidłowe funkcjonowanie, oddziałuje na zdrowie, niekiedy jest powodem chorób oraz powoduje utratę równowagi psychicznej. Konsekwencjami stresu dla stanu fizycznego są między innymi: ciągłe uczucie niepokoju i podenerwowania, bóle głowy, żołądka, bezsenność, ciągłe zmęczenie, kłopoty z oddychaniem, czy problemy z odżywianiem się, itp. Natomiast dla stresu psychicznego i emocjonalnego: podejrzliwość, drażliwość, niechęć do podejmowania jakichkolwiek działań, nieufność, wybuchowość, utrata zainteresowań, niemożność koncentracji czy utrata zainteresowań. Chcąc poradzić sobie ze stresem musimy przede wszystkim ustalić własny poziom stresu (Jamrożek B. Sobczak J., Poznań 2000).

Relaksacja

Termin *relaksacja* został wprowadzony przez Herberta Bensona. Nawet te najprostsze ćwiczenia relaksacyjne, które polegają na uspokojeniu oddechu pozwalają rozróżnić mięśnie karku, twarzy, ramion i nóg. *Umiejętność redukcji stresu wpływa pozytywnie zarówno na stan fizyczny jak i psychiczny organizmu.* (Kronenberger M., Szczecin 2006).

Relaks to odprężenie układu nerwowego, który powoduje regenerację całego organizmu i oczyszcza go z nadmiaru emocji. Odprężenie i relaks to czynniki niezbędne dla naszego zdrowia. Wśród metod relaksu możemy wyróżnić metody globalne, metody analityczne, metody fizjoterapeutyczne.

Największe jednak znaczenie ma profilaktyczna rola relaksu i jego aktywne formy, ponieważ pobudzają całe ciało i powodują masaż mięśni, stawów, a nawet organów wewnętrznych.

Jak pozytywne strony ma relaks na organizm świadczą różne pomiarowe techniki. Dotyczą one najczęściej przewodnictwa elektrycznego skóry (GSR), szybkości i regularności pracy serca i ciśnienia krwi, bioelektrycznej

aktywności mózgu, oddychania, napięcia mięśni. Trening relaksacyjny to te ćwiczenia, dzięki którym uzyskuje się odprężenie psychofizyczne. Wzorowany jest na daleko-wschodnich szkołach i systemach filozoficznych, którymi są ćwiczenia oddechowe, rozluźniające i koncentracja. Charakteryzuje się następującymi celami:

- wspomaganie rozwoju osobowości,
- wpływanie na wyciszenie emocjonalne,
- rozładowywanie urazów i przeżyć zaburzających psychikę,
- wpływanie na poprawę samoświadomości, koncentracji i uwagi,
- umożliwianie bezkonfliktowego zastosowania się do zmieniających się warunków życia,
- pomaganie w przyjmowaniu postawy krytycznego myślenia.

Zajmując się relaksacją jako jedną z technik w walce ze stresem, nie należy pomijać jeszcze jednego, bardzo ważnego faktu dotyczącego ruchu: *bo ruch fizyczny jest naszą naturalną potrzebą, dlatego wraz z wiekiem nadmierne przebywanie w pozycji siedzącej wpływa na stopniowe ograniczenie ruchu, które z czasem upośledza naszą sprawność i kondycję* (Kronenberger M., Szczecin 2006).

Relaksacja pomaga:

- usprawnić koordynację ruchową,
- niwelować zbędne ruchy,
- uzyskiwać większą świadomość własnego ciała,
- regulować stan emocjonalny,
- doprowadzić do wzrostu sił witalnych,
- odzyskać pewność siebie.

Ćwiczenia relaksacyjne są jednym z lepszych sposobów w szybkim pokonywaniu stresu. Umiejętność efektywnego odpoczynku powinna być dla współczesnego człowieka codziennym zabiegiem psychohigienicznym. (Szyszko-Bohusz A., Warszawa-Kraków 1975).

Relaks można opisać jako (...) *zwolnienie psychofizyczne, czyli wyeliminowanie naprę-*

żenia mięśni przy równoczesnym świadomym wstrzymaniu aktywności myśli. Świadome doprowadzanie do stopniowego wygasania oraz całkowitego zatrzymania toku myśli prowadzi do odprężenia, odpoczynku, czyli relaksu. To przyjemny stan psychicznej i fizjologicznej demobilizacji, który odczuwa się subiektywnie jako wewnętrzny spokój (ciszę), odprężenie, pogodę, cichą radość, łagodną euforię, pogodzenie się ze sobą i światem. (Szopa J., Częstochowa 2004).

niepożądany stan, stanowiący zwykle motyw do działania w kierunku odpowiedniej zmiany tego stanu, czyli zaspokojenia potrzeby; termin *potrzeba* bywa też używany zamiennie z terminem *popęd* (J. Ekel, J. Jaroszyński, J. Ostaszewska, Warszawa 1965). Brak możliwości zaspokojenia którejś z potrzeb prowadzi do frustracji. Literatura definiuje ją jako stan wewnętrzny organizmu, który powstaje, kiedy człowiek pozbawiony jest możliwości zaspokojenia danej potrzeby, lub gdy pojawia



Relaksacja jest jedną z form redukcji stresu, narzędziem służącym do redukcji napięcia, a w konsekwencji poprawy jakości życia. Zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem nazywane są dodatnim uzależnieniem. Zaan gażowanie się w systematyczną aktywność powoduje pewnego rodzaju uzależnienie, zastępujące wiele niekorzystnych przyzwyczajeń.

Aktywność seksualna

W psychologii potrzebę definiuje się jako brak czegoś, wprowadzającego organizm w

się przeszkoda w jej zaspokojeniu; ujmuje się ją również jako przeszkodę samą w sobie, a przez niektórych autorów utożsamiana jest ze stresem. Niezaspokojenie potrzeb zaburza psychikę, utrudnia prawidłowy rozwój osobowości i prowadzi do zachowań aspołecznych. Potrzeba seksualna odgrywa bardzo ważną rolę w każdej dziedzinie życia społecznego. Samopoczucie, a co się z tym wiąże także zachowanie człowieka ściśle uzależnione jest od praktyk seksualnych (K. Imieliński Warszawa 1987). Seks w skali masowej poddawany był zakazom i nakazom wielkich religii świata, z których jedynie taoizm i hinduizm

ujawniały życzliwość dla spraw ciała i seksu, zrozumienie wartości współżycia seksualnego i jego znaczenie dla pełnego rozwoju człowieka, harmonii psychicznej. Seks był rozumiany jako wyraz służenia naturze poprzez powinność rozrodczą, natomiast przyjemność seksualna była bardzo podejrzana i utożsamiana ze zwierzęcością. Odkrycie Freuda, słynne raporty Kinseya, ujawniające prawdziwe zachowania seksualne ludzi, olbrzymi rozwój wiedzy, kultury masowej oraz wiele innych przemian

Seksualizm człowieka należy rozpatrywać jako zintegrowany element w kształtowaniu całego życia. Seksualizm pojawia się już we wczesnym okresie naszego rozwoju i towarzyszy przez całe życie. Dzieje się tak, ponieważ aktywność seksualna stanowi jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Nie tylko uwalnia od napięcia, ale również daje satysfakcję, poczucie sprawczości, umysłowego i fizycznego wyzwolenia (Kenton L., Białystok 2000). Zdrowie wiąże się bezpośrednio



obyczajowych przyczyniły się do uwolnienia seksu z więzów religijnych i dostrzegania w nim wartości, dobra, ważnego czynnika dla harmonii psychicznej (Imieliński K., Warszawa 1977). Seks był i jest elementem obrzędów, obyczajów, rytuałów oraz środkiem komunikacji międzyludzkiej, uwzględniając przy tym specyficzny rodzaj aktywności człowieka, powodujący rozładowanie napięcia. (Turska J., Kraków 1983). Seks rzeczywiście jest ważny, z punktu widzenia praw biologii oraz hierarchii potrzeb psychicznych, ale dopiero czasy współczesne dowartościowały go. Seksualizm należy do podstawowych potrzeb człowieka.

ze sferą intymną człowieka i osobistym obrazem życia jednostki. Do sfery intymnej mogą być zaliczone zarówno przeżycia indywidualne pojedynczego człowieka, jak i przeżycia dwojga ludzi, którzy mają przeżywać coś, co skrywają przed innymi. Dla jednostek, które nie mają negatywnych wspomnień związanych z seksem, jest on bardzo ważnym elementem i motywem postępowania. Definicja zdrowia seksualnego zawiera w sobie słowo seks, które jest rozumiane nie jako izolowany organicznie, zdeterminowany popęd, lecz istotną formę wyrażania całej osobowości człowieka (K. Imieliński, 1991). Seks jest

naturalną potrzebą człowieka, uzewnętrznia nasze uczucia za pomocą bliskości, gestów, ruchów i mimiki. Pełni wiele funkcji, w tym również funkcję odprężającą psychicznie, oraz odrywa nas od trudów codziennego życia. Poprzez seks przekazujemy sobie myśli i emocje, jest on świetnym sposobem na odreagowanie nagromadzonej agresji i napięć.

Jedną z technik aktywnej relaksacji redukującej stres może być seks, który towarzyszy człowiekowi od zawsze. Obecny jest we wszystkich kulturach świata wśród wszystkich społeczności, we wszystkich religiach. Funkcje seksu w zależności od warunków społeczno-ekonomicznych i rozwoju społeczeństw zmieniały się w kolejnych epokach. W dzisiejszych czasach możemy powiedzieć, że pełni funkcję prokreacyjną, komunikacyjną, rekreacyjną, zdrowotną oraz terapeutyczną. Jest tworzeniem, wyrażaniem miłości, zabawą, relaksem. Seks wszechstronnie wpływa na rozwój człowieka, przyczynia się do korzystnych zmian w gospodarce hormonalnej i enzymatycznej gruczołów dokrewnych, a przede wszystkim endorfin, mających wpływ na odczucie radości, zadowolenia i lekkości, zwiększa odporność organizmu na niesprzyjające warunki zewnętrzne środowiska. Jest istotnym czynnikiem integracyjnym, kształtuje i umacnia więzi międzyludzkie, uczy współdziałania, współodpowiedzialności, otwartości i komunikatywności; dzięki czemu niweluje stres.

Jest również metodą psychoterapii, podobną nieco w swej istocie do tańca, w którym uwalnia się proces, powodujący wykorzystanie ruchu i bliskości dla uzyskania świadomości ciała, ekspresji, odkrywania identyfikacji i integracji, w kierunku całościowego doświadczenia organizmu człowieka. (Koziello D., Poznań 1999). Wraz z rozwojem fizycznym, psychicznym, społecznym, następuje rozwój osobowości człowieka. Poprzez pryzmat jego osobowości rozwija się także potrzeba seksualna. Na rozwój potrzeby seksualnej duży wpływ wywierają pozaseksualne strefy oso-

bowości, m.in. dlatego, że w rozwoju osobniczym tworzą się one wcześniej. Rozwijają się już od urodzenia i przed okresem dojrzewania osiągają określony stopień dojrzałości. Nakładają się na nie (wzmagające się na sile w okresie dojrzewania) potrzeby seksualne (K. Imieliński, 1987). Zdrowie społeczeństw również zależy od życia seksualnego, jako sfery intymnej. Zdrowie seksualne uważa się za integrację biologicznych, emocjonalnych, intelektualnych i społecznych aspektów życia seksualnego, koniecznych do pozytywnego rozwoju osobowości, komunikacji i miłości (K. Imieliński, 1977). Zdrowie seksualne jest zależne nie tylko od sprawności narządów płciowych, ale jest sferą osobowości człowieka. Zdrowy seks pobudza wiele zmysłów jednostki, rozładowuje negatywne emocje oraz wzbogaca rozwój człowieka. Ludzie żyjący w zdrowym środowisku i utrzymujący aktywność seksualną łatwiej pokonują trudności i nawiązują kontakty. Są to elementy, które głównie wpływają na sferę fizyczną. Seks jest najprzyjemniejszą formą ruchową spośród wszystkich możliwych. Dzięki regularnemu uprawianiu seksu piękniejemy, stajemy się zdrowsi i silniejsi. Według literatury i przeprowadzonych badań wynika, że w czasie jednego stosunku spalamy około 400 kalorii. Mając dwa stosunki dziennie pozbywamy się już 800 kalorii (Flick M., E., 1991). Do stosunku płciowego trzeba doliczyć namiętne, długie i liczne pocałunki - to są kolejne spalane kalorie. Podczas zbliżenia tętno przyspiesza, a krew szybciej krąży. Nasza skóra nabiera połysku i staje się piękna. Podobnie jest z nerkami, płucami, wątrobą i mózgiem. Dotleniając narządy uzyskujemy efektywniejszą ich pracę. Bardzo duży wpływ na odprężenie wywierają pozycje współżycia partnerów. Odpowiednie ułożenie kobiety lub mężczyzny może decydować o lepszym odczuciu przyjemności i lepszym samopoczuciu, rozluźnieniu mięśni, przygotowaniu kobiety lub mężczyzny do aktu seksualnego. Badania naukowców wykazały, że udane życie intymne silnie oddziałuje na cały organizm. Podczas szczytowania wydzielają

się w mózgu endorfiny, zwane naturalnymi środkami przeciwbólowymi. Seks może być uprawiany rano i działa jako środek pobudzający. Dodaje sił i pewności siebie, natomiast wieczorny wycisza, rozluźnia i usypia. Udana i urozmaicone życie intymne podnosi wydolność organizmu. Ludzie, którzy kochają się przynajmniej cztery razy w tygodniu przez pół godziny mają więcej energii, bardziej sprężyste ruchy. U mężczyzn w czasie stosunku podnosi się poziom testosteronu (zwanego również hormonem pożądania), który korzystnie wpływa na rozwój kości i mięśni. W łózkową gimnastykę zaangażowane są mięśnie całego ciała. Pocałunek angażuje aż 32 mięśnie. *Łózkowa relaksacja* to trening całego naszego ciała, który pobudza do aktywności organizm.

Seks ma wiele zalet, wpływa pozytywnie na pobudzenie organizmu dla lepszego samopoczucia, obniżenia wagi czy uzyskania lepszej urody, ale przede wszystkim może być lekarstwem. Może uodparniać na różne choroby. Badania z dziedziny psychoimmunologii wykazały, że w trakcie współżycia przybywa nam komórek wzmacniających naszą odporność, czyli limfocytów. (Feniuck M., E., 1991). Seks i całe życie seksualne ma wiele pozytywnych aspektów, które wpływają na stan zdrowia. Seks powoduje, że nasz organizm staje się odprężony, rozluźniony i lepiej funkcjonuje. Następstwem zaburzeń w sferze seksualnej mogą być: zaburzenia zdrowia psychicznego (depresje, nerwice), poczucie małej wartości (konflikty, napięcia), drażliwość w kontaktach między ludzkich. Seksualność stanowi w dużym stopniu o obrazie siebie, szacunku do siebie, zdrowiu psychicznym i fizycznym. Zawiera ona takie składniki jak pożądanie seksualne, aktywność, wyobrażenie ciała i identyfikacja z płcią i rolą seksualną. Centralność i złożoność seksualności trwa przez całe życie. (Beisert M., 2006).

Akt seksualny jako forma relaksacji jest procesem aktywizowania doświadczeń zmysłowych i emocjonalnych. Doświadczenia zmysłowe i emocjonalne są wykorzystywane przy

tworzeniu i realizacji przyszłych planów. Seks jest jedną z form oddziaływania na psychikę człowieka. Pomaga w ujawnianiu skrywanych emocji, nazywaniu ich, dodaje energii, obniża poziom lęku, uspokaja, ujawnia i redukuje stres, który jest nieodłącznym elementem naszego życia.

Aktywność seksualna człowieka poprzez swobodne manipulowanie gestem, poprzez improvizację słowne, ruchowe, poprzez wszelkie eksperymentowanie umożliwia doświadczanie wielości i różnorodności świata. Dąży wobec tego do stworzenia jedności ciała, psychiki i środowiska, w którym żyje człowiek, przez uczestniczenie w rozległym, dynamicznym procesie. Jest metodą uzupełniającą inne formy aktywności człowieka. Niewątpliwie seks stanowi ważną formę aktywności człowieka. Aktywność seksualna rozumiana jest jako czynność podejmowana z wielu różnych powodów dla przyjemności, bez żadnego przymusu. Tak więc seks daje człowiekowi możliwość bycia aktywnym i działającym.

We współczesnym świecie, w którym aktywność i dynamika życia są *gwarancją* sukcesu, rzadkością jest umiejętność skupienia się i wypoczynku. Aby móc odkrywać i rozwijać swoją energię, i aby dbać o zdrowie umysłowe i fizyczne, niezbędna jest umiejętność wyciszenia się, rozładowania napięcia, spokój i odprężenie. Tylko kiedy człowiek będzie wewnętrznie wzmocniony, będzie potrafił osiągnąć zdolność świadomego sterowania swoją uwagą, dostrzegania i robienia tego, co istotne. Koncentracja wymaga duchowego skupienia i wewnętrznego spokoju. Aktywność seksualna pomaga się odprężyć, wyciszyć, zrelaksować. Poza tym rozwija fantazję i zaufanie. Dzięki wspólnej radości i wspólnym przeżyciom podczas aktu seksualnego poprawia się atmosfera i relacje interpersonalne. Aktywność seksualna jako relaks powoduje odreagowanie niepokoju i podenerwowania, uspokojenie, obejmuje całe ciało. Jej zasadniczym celem jest dotarcie do własnych uczuć, a następnie do uzyskania pożądanych zmian.

Jest procesem integracji osób w sferze emocjonalnej, fizycznej, społecznej oraz poznawczej, poprzez nacisk na to, że ciało i psychika człowieka są nierozłączne w procesie wzrostu i rozwoju. Reagują na siebie, a akt seksualny odzwierciedla indywidualny sposób myślenia i przeżywania emocji. Udany akt seksualny wywołuje pozytywne uczucia, obniża napięcie nerwowe, które niszczy psychikę, sprzyja odprężeniu psychicznemu, zmniejsza napięcie i niweluje źródła frustracji.

Aktywność seksualna jest miarą naszego funkcjonowania w społeczeństwie. Nie ogranicza się ona wyłącznie do rozrodu i poszerzenia gatunku istnienia ludzkiego. Jest także sposobem na rozładowanie napięć, przykrych emocji i skumulowanych trudności, a ponadto dostarcza odprężenia i przyjemnych doznań. Wszelka aktywność seksualna ma ogromny wpływ na nasze funkcjonowanie społeczne. W pracy, środowisku domowym, szkole czy towarzystwie nieodłącznym elementem naszych zachowań jest właśnie seks. Jest on odpowiedzialny w pewnym stopniu za nasze postępowanie w każdym środowisku, decyduje o tym jak wyrażamy siebie w obecności drugiego człowieka.

Należy pamiętać, że każdy człowiek to indywidualność i posiada swoje własne potrzeby i pragnienia, ma też swój sposób na ich zaspokojenie. Wymienionych zostało tu wiele pozytywnych następstw zaspokojenia potrzeby seksualnej u człowieka. Jednak dzieje się tak wtedy, gdy zaspokojona jest ona w odpowiedni sposób dostosowany do pragnień danej osoby. Nie można zapominać również o tym, że niezaspokojenie potrzeby seksualnej lub zaspokojenie jej w nieodpowiedni sposób może stać się powodem lęków, kompleksów i frustracji. Aktywność seksualna kształtuje pozytywne cechy, rozwija wyobraźnię i inteligencję twórczą, spostrzegawczość, koordynację wzrokowo-ruchową, kształtuje oddech, ruch, podkreśla spokój umysłu, dyscyplinę wewnętrzną, ćwiczy oddech, uwalnia od wpływów świata zewnętrznego i skupia się na naszym wnętrzu. Rytm i ruch torują drogę

do uzyskania harmonii ciała i umysłu, dzięki improwizacji ruchowej uświadamiamy sobie głęboką łączność z własnym ciałem, co wywołuje stan pogłębionej harmonii; improwizacja ta jest połączeniem ćwiczeń umysłu i ciała, sposobem odprężenia, wypoczynku, poprawia nastrój, stabilizuje emocje, umacnia poczucie własnej wartości, zwiększa odporność na stres, podnosi pewność siebie i buduje lepszą samoocenę.

Podsumowując, w akcie seksualnym człowiek wyraża swoje pragnienia i uczucia, daje upust swojej fantazji i wyobraźni, rozwija zdolności twórcze, zdobywa informacje, rozwija swoje umiejętności wszechstronnie, zyskuje dobre samopoczucie.

Literatura:

- Beisert M. (red.) *Seksualność w cyku życia człowieka*, Warszawa, PWN 2006.
Galicka – Płochta I., R., *Stres w szkole*, Studio Astropsychologii, Białystok 2005.
Grochmal S., *Nauka dla wszystkich, Stres nasz wróg czy sprzymierzeniec?*, Ossolineum, Wrocław 1992.
Imieliński K., *Człowiek i seks*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1986.
Imieliński K., *Medycyna i seks*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987.
Imieliński K., *Seksiatria*, PWN, Warszawa 1990.
Jamrożek B. Sobczak J., *Komunikacja interpersonalna*, eMPI, Poznań 2000.
Kenton L., *Poradź sobie ze stresem*, Studio Astropsychologii, Białystok 2000.
Koziełło D., *Taniec i psychoterapia*, Instytut Historii UAM, Poznań 1999.
Kronenberger M., *Muzykoterapia-podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu*, Mediatour, Szczecin 2006.
Oniszenko W., *Stres. To brzmi groźnie*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1993.
Szopa J., *Podstawowe zagadnienia związane z technikami relaksacyjnymi*, pod. red. Janusz Szopa, Mirosław Harciarek, *Stres i jego modelowanie*, Sekcja Wydawnicza Wydziału Zarządzania Politechniki Częstochowskiej, Częstochowa 2004.
Szyszko-Bohusz A., *Relaks - prawdziwy odpoczynek*, PWN Warszawa 1975.
Terelak J. F., *Człowiek i stres*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz – Warszawa 2006.
Turska I., *Krótki zarys historii tańca i baletu*, PWM, Kraków 1983.

Tej nocy kiedy zrozumiałem
że świat jest jak kropla rosy
przebudziłem się ze snu

RETSUZAN



pozytywne skutki

negatywnego zdarzenia

- zastosowanie technik relaksacyjnych w procesie zdrowienia.

Elżbieta Kowalska

Wstęp

Chcę przekazać własne przemyślenia na temat mojego powrotu do zdrowia po wypadku. Wypadek komunikacyjny, któremu uległam, był dla mnie początkowo wielką traumą, w zasadzie tragedią. Wydarzył się w trakcie moich studiów podyplomowych, poświęconych technikom relaksacyjnym na wrocławskiej AWF. Na całe moje szczęście! Zastosowałam bowiem niektóre z nich i okazało się, że miały zbawienny wpływ na moje zdrowie.

1. Uderzenie

Piątkowe wczesne popołudnie. Koniec stycznia. Wrocław. Śnieg nie pada, pogoda w sam raz na spacer z córką. Studiuje tu już trzeci rok i rzadko się widzimy. Namówiłam ją na drobne zakupy, takie, które bardzo łączą – można pochodzić, pogadać, zwierzyć się sobie wzajemnie. Lubię takie miłe godziny. Idziemy ulicą Wyszyńskiego. Czekamy przed przejściem dla pieszych. Zatrzymał się jeden samochód, po chwili drugi. Idziemy. Z lewej

strony, między dwa stojące samochody wjeżdża ze sporą prędkością trzeci. Tak naprawdę widzę tylko wielki ciemny kształt, który błyskawicznie zbliża się do mnie. Bardzo mocne uderzenie, ból. Leżę na jakimś aucie, po chwili spadam z wysokości na ziemię. Błoto. Ból. Chcę wstać, podnoszę się i upadam. Znowu podnoszę się. Ból!!!

Słyszę głos córki. Krzyczy. Woła głośno „Mamo, gdzie jesteś? Mamo, nie czuję nóg, nie mogę wstać! Mamooo!”

Nie widzę dobrze, szumi mi w uszach. Przed oczami mam tylko dwa małe punkty dobrego widzenia, którymi staram się zobaczyć cokolwiek. Reszta to szarość. Podnoszę się i idę na czworaka tam, gdzie chyba leży moje dziecko. Szukam jej po omacku. Ktoś mnie podnosi, pomaga. Sadzają mnie w czyimś aucie. Wyrwam się, szamocę dość mocno. Idę do dziecka. Gdzie ona jest? Dlaczego jej nie widzę? Zauważam jej czerwony płaszczyk. Wstaję i idę do niej. Klękam obok, głaszczę, chcę ją podnieść. Trzeba odnieść ją stąd, to przecież środek ulicy! Słyszę sygnał karetki – jak dobrze, że już są. Ratownicy podchodzą do mnie, zadają pytania, nie rozumiem ich.

Proszę, żeby zostawili mnie w spokoju, teraz muszę zająć się Karolą. "To moja córka, panowie. Ona jest najważniejsza. Zabierzcie ją do szpitala. Proszę!"

Każdy człowiek w swoim życiu styka się z różnymi stresogennymi sytuacjami, które wymuszają reakcję mobilizacji, zwaną inaczej reakcją „atak – ucieczka”. Jest ona wrodzona i uruchamiana w sytuacjach zagrożenia. Układ sympatyczny wzmacnia swoją aktywność. Hormony stresu – kortyzol, adrenalina i noradrenalina wydzielają się do krwi, osiągając podwyższony poziom. Zwiększa się ciśnienie, serce tłoczy wielką ilość krwi do mięśni, krew zaopatruje organizm w cukier. Oddech przyspiesza, organizm jest dotleniony. Jest w pełni gotowy na podjęcie zwiększonego wysiłku, wysiłku ponad miarę. Duża ilość adrenaliny i kortyzolu działają znieczulająco. Ból przestaje mieć znaczenie. Nie odczuwamy go, nawet jeżeli początkowo coś nas bolało. Hormony stresu dobrze znieczulają. W chwilach stresowych jedne zmysły zawodzą, inne wystrzają się. U mnie wystrzył się słuch, kiedy zawiodły oczy. Pamiętam tylko szarość przed oczami i jakby dwie dziurki, przez które postrzegałam cokolwiek. Szum w głowie, początkowo spory, zniknął. W chwili zagrożenia życia, w sytuacjach ekstremalnych, wszelkie bodźce neuronalne mają za zadanie ratować istnienie. Nie ma czasu na myślenie, działamy instynktownie. Pierwszeństwo zawsze będą miały informacje istotne dla przeżycia. W silnym stresie działa głównie mózg gadzi i trudno tu przewidzieć reakcje człowieka.

Przed wypadkiem nigdy wcześniej nie doświadczałam tak naglej i silnej sytuacji stresowej. Instynkt macierzyński, instynkt ratowania dziecka za wszelką cenę okazał się być priorytetowy. Początkowo odczuwałam silny ból, później już nie. Staralam się odciągnąć dziecko z ulicy, a trzeba wiedzieć, że córka jest znacznie ode mnie większa i cięższa. Walczyłam, zupełnie nieracjonalnie, z ludźmi, którzy chcieli mi pomóc.

2. W sercu traumy – stres negatywny

Jestem w karetce Pogotowia. Siedzę przypięta do fotela. Nie pamiętam, jak się tutaj znalazłam, ale nie straciłam przytomności. Mam już założony wenflon, zdejmują mi płaszcz. Do głowy przykładają opatrunek – mam krwią zalaną prawą stronę głowy i szyję. Pytają mnie, jak się czuję – no, w sumie dobrze. Pytają, czy może z nami jechać Karola- położyli ją na noszach i zmieścimy się obie, o ile ja będę siedzieć na fotelu. Jestem wdzięczna, że jedziemy obie w jednej karetce – zawiozą nas do tego samego szpitala.

Na oddziale nas rozdzielają. Mam sztyt głowy, dostaję zastrzyki. Leżę i chyba odpoczywam, kręci mi się w głowie, ale i jestem bardziej spokojna o dziecko.

Tomograf – znowu chwilę leżę i odpoczywam. Rentgen – pielęgniarz podtrzymuje mnie, bo mam kłopoty ze staniem. Ale w sumie dobrze się czuję, dopytuję się o córkę. Zaraz spotkamy się, bo i u niej kończą badania. Ponoć niedowład nóg ustępuje.

To już trzecia godzina w szpitalu. Oddycham spokojniej.

Nadchodzą policjanci, pytają o mnie, każą dmuchać w alkomat. Płaczę, nie wiem dlaczego, ale szlocham.

Czuję się winna. Gdybym nie przyjechała, to nic by się nie stało! Jestem wściekła na facetą, który nam to zrobił – niech go diabli! Ale jak to dobrze, że córka miała czerwony płaszcz – inaczej nie zauważyłabym jej. Wszystko przeze mnie!

Teraz już płaczę na całego.

Nasze ciało nieustannie wysyła nam informacje, stan ciała jest podstawowym źródłem emocji. Jeżeli nasza fizyczność jest w komforcie – najczęściej odczuwamy przyjemność, zadowolenie. Jeśli jednak z ciałem dzieje się coś złego- uruchamia się mechanizm „walki- ucieczki lub odrętwienia”, pojawia się strach, nawet panika. Ciężkie choroby, zranienia i uszkodzenia ciała są powodem zarówno bólu fizycznego jak i emocjonalnego. Pojawiają się złe emocje, które wpływają negatywnie

na organy wewnętrzne i immunologię, na cały organizm. Człowiek tworzy jakieś dziwne łańcuchy myślowe, nie zawsze związane z sytuacją. Ma się wrażenie, że najważniejsze jest, żeby myśl o coś zahaczyć. Tłumaczymy sobie zaistniałą sytuację jak umiemy, najczęściej nieracjonalnie. Szukamy winnych, sami też obarczamy się irracjonalną winą. Na takim etapie, w czasie trwania szoku, trudno mówić o jakiegokolwiek relaksacji. Odczuwałam ulgę podczas leżenia. Kiedy ciało jest choćby minimalnie rozluźnione, łatwiej jest oddychać, bodźce neuronalne dochodzą do nowej kory mózgowej.

Ludzie w chwilach trudnych wielokrotnie reagują płaczem. Jest on wyrazem przeżywanych emocji. Oczyszcza i na pewno uwalnia od nadmiaru emocji, wycisza, stanowi swoisty wentyl bezpieczeństwa. Pozwala na chwilę odpoczynku.

Plakałam wielokrotnie podczas kilku tygodni po wypadku. Czułam, jakby z każdą kroplą wypływały ze mnie jakieś brudy, toksyny, złe myśli. Był to dla mnie sposób na oczyszczenie się, czułam się spokojniejsza.

Uspokoiliam się i czekam na lekarza, który wyjaśni, czy coś nam dolega. Przyszedeł. Wyjaśnił, że Karola przeżyła szok i to ma związek z niedowładem. Jest bardzo solidnie poobijana, ale ogólnie nie dolega jej nic wielkiego. Zamykam oczy i wzdycham z ulgą. Czuję, jakby ktoś zdjął mi z ramion wielki ciężar, naprawdę czuję fizyczną lekkość. Oddycham głęboko, wielokrotnie. Daje mi to ulgę.

Jeśli chodzi o mnie - jest gorzej. Stwierdził skręcenie kręgosłupa szyjnego, stłuczenie prawej strony głowy oraz zerwanie więzadeł i ścięgien kolana lewego. Nie ma żadnej rany zewnętrznej kolana, ale wewnątrz ponoć wszystko pozrywane.

Każą mi zostać w szpitalu i poddać się operacji kolana. A kto zostanie w nocy z córką? Dzisiaj nie ma jej współlokatorów. A poza tym, naprawdę nic mi nie jest – pokazuję lekarzowi, że z łatwością stoję i zginam nogę w kolanach. Nawet nie boli. Nic mi nie jest!

Wrodzone dyspozycje, wrażliwość i aktywność nerwowa człowieka stanowią o jego odczuwaniu. W niektórych obszarach jesteśmy aktywni, w innych nadwrażliwi, a inne nas paraliżują. Sytuacje życiowe zmuszają nas do ciągłych decyzji, do niezliczonych interakcji. Nasze przekonania nie zawsze są w zgodzie z sytuacjami, które stanęły nam na drodze. Tworzymy wtedy strategie, które pozwalają nam jakoś przejść przez trudne sytuacje.

W moim przypadku strategią obronną było wyparcie faktu poważnych obrażeń ciała. Psychologia zna fakty wypierania zdarzeń z pamięci. W tamtym czasie, gdybym mogła, zrobiłabym wszystko, żeby cofnąć czas. Wypadek poważnie zaburzył moje plany.

A najgorsze było to, że moje dziecko mogło zginąć! Należało zająć się nią starannie, zapewnić jej poczucie bezpieczeństwa, zadbać o to, żeby było jej jak najlepiej w trudnej sytuacji. Wolałam wykazywać sama przed sobą, że nic mi nie jest, bo inaczej musiałabym przyznać, że jestem bezsilna i sama potrzebuję pomocy, a to ja powinnam ją zapewnić mojej córce. Jak widać miałam silnie zakodowany schemat, że nie powinno się okazywać słabości. No cóż, warto dać innym możliwość na wspieranie nas.

3. Życiodajny oddech - doba po wypadku

Nie pozostałam w szpitalu – wzięłam wypis i wracam z córką do jej wynajmowanego pokoju. Staram się zachowywać normalnie – zamówiliśmy pizzę, robię jakąś herbatę. Generalnie jednak staramy się obie jakoś oswoić z sytuacją. Zawiadomiłam telefonicznie męża o wypadku. Koleżanka jutro zabierze mnie do domu, a tam z pewnością wszystko się wyleczy. Rozmawiamy z Karolcią o wypadku, płacemy obie.

Nie mamy apetytu, kilka łyków herbaty, to wszystko, co mieści się w brzuchu. Łykam tabletkę przeciwbólową. Kładziemy się spać - odczuwam ból całego ciała. Nie wiem, jak ułożyć się, żeby nie bolało. Leżę cichutko, żeby usłyszeć oddech córki. Czuję narastającą złość na cały świat. Chcę wrzeszczeć

z gniewu i bezsilności – zamiast tego oddycham głęboko, głęboko. Skupiam się na tym, żeby oddychać raz brzuchem, raz piersią. Początkowo robię to intuicyjnie. Mój oddech pomaga wyciszyć się.

Od chwili, kiedy uświadomiłam sobie, że głęboki oddech pozwala mi na odpoczynek – stosowałam **technikę relaksacji oddechowej wielokrotnie w ciągu każdego dnia przez okres kilku miesięcy.**

Miedzy oddechem a psychiką istnieje silny związek. Kiedy przeżywamy coś intensywnie, oddech spłyca się, przyspiesza lub zatrzymuje się.

Długotrwały stres powoduje niedotlenienie. A oddychanie to przecież energia! Tlen dostarczony przez płuca jest potrzebny do spalania substancji organicznych z pożywienia. Ten proces dostarcza nam niezbędnej energii. Dobrze dotleniony organizm sprawniej funkcjonuje. U ludzi oddychających głęboko rejestruje się więcej fal mózgowych alfa, co wskazuje na relaksację. U osób oddychających szybko i płytko ciało samo pozbywa się lęku i napięcia, poprzez automatyczne uwalnianie oddechu – w chwilach trudnych wzdychamy głęboko, a nawet jęczymy. Często wykorzystujemy te nieuświadomione mechanizmy organizmu. Dobre, spokojne oddychanie ułatwia pracę serca, poprawia samopoczucie, ale, co moim zdaniem najważniejsze, pozwala na rozsądne rozumowanie.

Spokojny i głęboki oddech przeponowy i piersiowy z zatrzymaniem powietrza po wdechu lub po regulowaniu wydechu był dla mnie, w momencie traumy, chyba najlepszym sposobem regulowania emocji. Ćwiczenia wykonywałam na siedząco i na leżąco, głównie wtedy, kiedy zauważałam, że zaczynam odczuwać złość, kiedy miałam ochotę na wrzask i wielki płacz, kiedy budziłam się w nocy z ogromnym lękiem po koszmarach. Wyobrażałam sobie wskaźnik, zielony koralik, który wraz z oddechem przesuwał się od moich stóp do czubka głowy. Pomagało mi to na zwolnienie oddechu, na odczucie jego głębokości.

Z czasem ćwiczenia oddechowe stosowałam dla uważnej obserwacji ciała oraz stanowiły początek innych technik relaksacyjnych. Z całą pewnością prawidłowe oddychanie miało wpływ na moje zdrowie i nastrój.

4. Ból i mój własny trening relaksacji progresywnej

Poranek. Karola trochę spała, choć zrywała się ze snu. Miała koszmary. Teraz odpoczywa. Rano wrócili jej współlokatorzy – chwilę porozmawialiśmy. Są pomocni. Ja nie spałam. Poduszka jest brudna od krwi. Jestem odrętwiała, boli mnie całe ciało. Sprawdzam je. Staram się poczuć, co mnie boli najbardziej, gdzie umiejscowiły się jakieś blokady. Głowa, szyja, plecy, lędźwie, lewa noga – boli wszystko. Tabletki znieczulają mnie. Nie jem, trochę piję. Głównie leżę. Kolano mocno spuchło. Nadal jestem wściekała na wszystko i wszystkich. Ze złością zaciskam mocno dłoń, napinam ramiona, barki, mięśnie brzucha. Zaciskam mocno zęby i oczy. Niech w końcu przestanie boleć!!! Odpuszczam i zaciskam ponownie. Emocje nadal są obecne, ale wyciszam się, czuję się lżejsza i chyba spokojniejsza. Na chwilę mija takie bolesne odrętwienie, pojawia się ulga.

Często po urazach fizycznych, kiedy bardzo dokucza nam ból, kiedy jesteśmy na granicy wytrzymałości staramy się jakoś temu zaradzić. Oczywiście jest, że chcemy zmniejszyć ból poprzez branie leków. Zdarza się jednak, że nawet tabletki nie przynoszą ulgi. Intuicyjnie staramy się temu zaradzić – znane są przypadki, że ludzi zagryzają wargi do krwi czy rozdrapują skórę, bo mocniejszy ból odwraca uwagę od tego, co dokuczało do tej pory. Ciągły, mocny, pulsujący ból powodował, że moje ciało reagowało wielkim napięciem. Ściśnięte mięśnie nie pozwalały wygodnie się ułożyć, powodowały zwiększenie dolegliwości. Zwykle, świadome, kilkukrotne napinanie mięśni i ich rozluźnienie przynosiły ulgę.

Powszechnie znana jest **progresywna relaksacja mięśni wg Edmunda Jacobsona**.

Polega na wykonywaniu określonych ruchów kończynami, tułowiem, twarzą, aby napinać i rozluźniać określone mięśnie. Opiera się na założeniu, że ciało i umysł tworzą całość. Zaburzenia psychiczne i emocjonalne wywołują zmiany w napięciach mięśni i tym samym mają wpływ na cały organizm. Zasada działa i w drugą stronę – napięte mięśnie i ból powodują zmiany emocjonalne. Tak więc rozluźnienie fizyczne powoduje odprężenie psychiczne. Zwrócenie uwagi na napięcie mięśni i świadome ich rozluźnienie uspokaja ciało i wycisza emocje. Tym samym dochodzi do zmniejszenia nadciśnienia, łagodzenia bólu, poprawy pracy serca, lepszego dotlenienia. Początkowo, przez kilka dni po wypadku, napinałam i rozluźniałam mięśnie tak, żeby poczuć wyciszenie i zmniejszenie bólu.

Z czasem stosowałam progresywną relaksację jako jeden z etapów codziennego programu rehabilitacyjnego, który sobie stworzyłam. Przez tydzień ćwiczyłam mięśnie rąk, średnio po pół godziny z każdą kończyną. Kolejny tydzień to napinanie i rozluźnianie nóg – tutaj pracowałam szczególnie uważnie z lewą nogą. Napinanie mięśni tułowia i szyi przynosiło mi ulgę i poprawę przy ruchach głową. Podczas relaksacji odczuwałam mrowienie kończyn, wyraźny ich ciężar i ciepło. Trudne okazało się odsuwanie od siebie natrętnych myśli. „Nic-niemysłenie” jest ważne dla relaksu, ale dla mnie niezmiernie trudne.

Ważne, że ćwiczyłam z dobrym skutkiem – szybko zmniejszałam dawkę leków przeciwbólowych.

5. Dotyk - powrót do domu

Wieczór – jestem już w domu. Beata przywiozła mnie z Wrocławia. Mam ciągły kontakt telefoniczny z córką. Jest pod opieką swego chłopaka, więc jestem spokojna. Znajomi zarejestrowali mnie na jutro do lekarza. Matko kochana, ilu ja mam dobrych ludzi wokół siebie! – dzwonią, pytają jak pomóc

i pomagają. To cieszy. Mąż opiekuje się mną. Kolejnego dnia mam wizytę u lekarza. Ortopeda obejrzał nogę i zaproponował wykonanie rezonansu magnetycznego – badanie wykaze, co mi dolega. Czekanie na badanie i na wyniki zajmuje mi cztery dni.

Wszystko mnie boli, ale kolano najbardziej – teraz w sumie nie mogę stać na lewej nodze. Wiem, jak bardzo pomaga oddychanie – ćwiczę oddech. Jak czuję, że jest jakieś napięcie – rozluźniam się. Ale nie ma komfortu – ból powoduje, że nie da się zbyt długo leżeć w jednej pozycji. Mam wrażenie, że zamykanie oczu jest bolesne. Drzemię, budzę się, czytam książkę, piję i czasami jem. Jestem obłożona poduszkami. Czasami nawet nie orientuję się, która jest godzina. Myślę pozytywnie. Chcę być zdrowa. Jestem pewna, że za kilka dni wszystko będzie w porządku. Mam jeszcze tydzień ferii zimowych – wyleczę się i wracam do zajęć. Mąż przytula mnie, dotyka, głaszcze. Dobrze mi.

Dotyk to chyba najczęściej używana forma komunikacji niewerbalnej wobec bliskich osób. Dotykanie jest mocno w nas zakorzenione – dzieci mówią „pokaż” i wyciągają rękę żeby złapać jakiś przedmiot. Dorośli czasami też tak robią. Badania wykazują, że dla stabilności psychofizycznej powinniśmy być dotykani około 30 razy dziennie.

Skóra jest największym organem jaki posiadamy. W okresie prenatalnym rozwija się z tej samej tkanki, co mózg. Zaopatrzona w wiele receptorów – nacisku, temperatury, wibracji - dostarcza informacji o naszym położeniu w przestrzeni, o zagrożeniach środowiskowych. Bez możliwości odbioru dotyku nie jest możliwe normalne funkcjonowanie w życiu.

W wielu sytuacjach kiedy nas coś boli, kiedy się zranimy, kiedy źle się czujemy, intuicyjnie dotykamy siebie lub najbliższych.

Głaskanie bolących miejsc przynosi ulgę i wpływa korzystnie na mięśnie i skórę.

Dotyk uznany jest w medycynie za ważny czynnik wpływający na dochodzenie do zdrowia – łagodzi lęki, depresje, działa po-

zytywnie, kiedy należy uśmierzyć cierpienie, ma wymiar terapeutyczny. Delikatny, spokojny, rytmiczny dotyk najbliższych osób daje poczucie bezpieczeństwa, poczucie miłości i akceptacji. Pozwala na okazywanie uczuć i buduje emocjonalne więzi. Jest nam niezbędny do życia, do dobrego samopoczucia. Przez kilka tygodni po wypadku doświadczyłam wielu miłych doznań związanych z dotykiem. Mąż łagodnie pomagał mi podnosić się z łóżka, delikatnie dotykał pleców, głaskał po dłoni. Takie drobiazgi dawały mi pewność, że jestem dla niego bardzo ważna. Mama, która mnie odwiedziła, przytulała mnie i głaskała. Zawsze było to dla mnie istotne, ale w sytuacji trudnej odczuwałam to bardziej intensywnie. Z przyjemnością poddawałam się takim matczynym pieczydom. Córka chętnie tuliła się do mnie wywołując wybuch uczuć macierzyńskich. Zmieniłam się pod wpływem wypadku – teraz znacznie chętniej przytulałam moich bliskich.

Jak to dobrze, że mam obok siebie wielu dobrych ludzi – osobom samotnym, w takiej sytuacji jak moja, byłoby znacznie trudniej.

Wyniki badań wykazały, że konieczna jest operacja. Zerwane są więzadła boczne kolana, naderwane ścięgno krzyżowe przednie, odłupany dół rzepki, pokruszona łkotka w tylnej części, zachodzi konieczność wyczyszczenia i wyszlifowania główek kości. Dodatkowo koniecznie potrzebna będzie wizyta u neurologa. Po wysłuchaniu lekarza pytam jeszcze raz, czy naprawdę konieczna jest operacja? Lekarz kazał mi usiąść na łóżku. Chwycił mnie za udo i przesunął łydkę na zewnątrz ciała o dobre 45 stopni. „Tak noga będzie pani „uciekać” podczas chodzenia. To zadziwiające, że pani na niej stoi!”

Poczułam się źle – na nic moje przemyślenia, optymizm diabli wzięli. Poddaję się, trudno. Jaka ze mnie matka, jeśli nie mogę zaopiekować się własnym dzieckiem? Jestem słaba, kiepska, nieodpowiedzialna – jak można chorować, kiedy ma się zaplanowanych tyle zajęć! Żal, gniew, bezradność – te emocje mną zawładnęły. Z rezygnacją zgadzam się na operację.

Ludzie oczekujący na wyniki badań, wyniki testów, na rezultat jakichkolwiek działań wykazują niepewność. Liczyłam na szybkie i bezbolesne wyleczenie, a okazało się, że jest inaczej. Niezgodność oczekiwań z rzeczywistością powoduje stres, frustrację. Samoocena w takich momentach jest zaniżona. Oczekiwanie nie zawsze są zgodne z wynikami działań. A jeśli od wyników wiele zależy, to emocje są wielkie. Złość, gniew, bezradność, to uczucia, które mówią nam, że sytuację często obsługują błędne, nierealistyczne założenia. W moim przypadku tak właśnie było – uważałam, że chorowanie to strata czasu, bez mała fanaberia! Fakt, że, pomijając katar, od czterech lat cieszyłam się zdrowiem, jakby upewnił mnie, że moje zdrowie jest faktem stałym i niezmiennym. Wypadki, to rzecz straszna, ale w moim poczuciu mnie to nigdy nie powinno spotkać. Jestem przekonana, że wiele osób ma dokładnie takie samo poczucie. Nagłość wypadku skomplikowała moje życie, wyłączyła mnie z toku różnych zajęć. A chorować można bez względu na ilość zaplanowanych zajęć. Przez fakt nie wywiązania się z wielu zadań nie stałam się gorsza. Nawet nie sądziłam, jak bardzo rozwinięte miałam poczucie obowiązku. Nadmiernie! Stanowiło to poważny problem - problem do rozwiązania.

6. Operacja i spotkanie z samą sobą. Mój trening autogeny Schulza

Leżę na stole operacyjnym. Za chwilę dostanę zastrzyk – znieczulenie ogólne. Nie chcę się czuć tak okropnie jak teraz, kiedy się już wybudzę. Chcę coś zrobić ze swoim nastawieniem, z emocjami, z bólem. Taka jest moja decyzja. Po operacji zajmę się sobą – w końcu będę miała na to sporo czasu.

Każdy z nas podejmuje decyzje. Znamy doskonale obietnice noworoczne – „Od Nowego Roku przestanę palić, zeszczupleję, zajmę się swoimi dolegliwościami”. Najczęściej nie realizujemy ich, bo brakuje nam prawdziwej motywacji.

Podjęcie decyzji daje jednak nadzieję na lepszą przyszłość, na zmiany, które pomogą nam w życiu. Jeśli przy tym odczuwamy wewnętrzną potrzebę zmian, to może to nastąpić. Miałam wielką ochotę zrobić coś ze sobą, swoim nastawieniem do życia. Nie chciałam wyglądać jak kupka nieszczęścia, z wielkimi wewnętrznymi trudnościami. Moje szczere chęci i podjęta decyzja poskutkowały przemianami.

Już po wszystkim! Odczuwam wielką ulgę – teraz może być tylko lepiej. Jak noga zoperowana, to proces leczenia w zasadzie jest rozpoczęty. Leżę na szpitalnym łóżku i mam wrażenie, że jestem lżejsza, uśmiecham się do wszystkich. Wiem, że będzie lepiej! Obiecuję sobie solennie, że czas dany mi od losu wykorzystam dla siebie. W końcu ten wypadek wydarzył się po coś. Może powinnam zwolnić tempo? Myślę racjonalnie i optymistycznie. Wracam do domu. Za tydzień, jak noga będzie mniej spuchnięta, zostanie założony gips, na pięć – osiem tygodni. Łykam tabletkę przeciwbólową i staram się jak najmniej poruszać – niech się wszystko pięknie zrasta i goi. Ortopeda zakłada, że rehabilitacja potrwa około 10-12 miesięcy. Postaram się, żeby jednak krócej.

W życiu kierujemy się wyborami opartymi na przekonaniach. Tworzą się od najwcześniejszych lat. Bardzo często w oparciu o stereotypy. Są nam potrzebne, żeby umieć określić i zrozumieć, co się dzieje wokół nas. Przekonania pozwalają nam podejmować określone działania i decyzje. Powstaje pewien system przekonań. Jest nasz własny, co wcale nie znaczy, że idealny. Najczęściej bardzo emocjonalny stosunek do własnych przekonań nie pozwala sprawdzić, czy są one prawdziwe i aktualne. Moja hierarchia wartości nakazywała mi w kilka godzin po wypadku być twardą i odporną na ból matką, dbającą o własne dziecko. Nie oczekiwałam pomocy, a nawet potrafiłam ją odrzucić. Wartości niosą ze sobą ogromne ładunki emocjonalne, dlatego trudno nam racjonalnie do nich podejść.

Bronimy swoich wartości w dyskusjach, czasami doprowadzając do kłótni. Trudne przeżycia, kłopoty ze zdrowiem, jakieś sytuacje ważne i nietypowe powodują, że weryfikujemy nasze przekonania, uelastyczniamy się, uczymy innych sposobów reagowania. Zmieniamy sposób myślenia i postrzegania świata, uaktualniamy swoje wartości tak, że pomagają nam w życiu nie hamując osobistego rozwoju. Teraz wiem, że wypadek, któremu uległam, jako kryzysowa sytuacja, pozwolił mi na przewartościowanie przekonań.

Po operacji wracam do domu. Czekam mój tydzień „leżenia plackiem”. Noga jest bardzo opuchnięta i nie nadaje się do włożenia jej w gips. Boli, ale z tym jakoś już sobie radzę. Obowiązuje absolutny zakaz poruszania się. To czas na zagojenie się ran. Czas na odnowę. Jestem zadowolona, że proces leczenia już się rozpoczął. Zastanawiam się, co dalej robić? Przecież to czas dla mnie.



Kolano po artroskopii (czwarty dzień po operacji) bardzo jeszcze opuchnięte.

Brak aktywności ruchowej doprowadza do zastoju, zarówno fizycznego jak i emocjonalnego. Dla osób aktywnych czas przymusowej bezczynności jest trudny. U mnie był to czas zastanowienia się nad sobą. Czas odpoczynku od codziennych trudności. Opieka najbliższych dawała mi komfort wyboru sposobu spędzania czasu. Chętnie oglądałam ciekawe i wesołe filmy, wiele czytałam. Poruszyła mnie książka omawiająca pięć lat życia kobiety chorej na raka. Nie była to łatwa

lektura, ale inspirująca. Jak wiele osób zmuszonych do bezruchu, aktywność ruchową zamieniłam na umysłową. Potrzebowałam spokoju i postanowiłam dokonać wglądu w siebie. Doskonałym do tego sposobem jest **trening autogenny Schultza. Polega on na takim oddziaływaniu na swój organizm, żeby uzyskać odprężenie i koncentrację, przy zastosowaniu autosugestii. Stosowanie tej metody wymaga dojrzałości systemu nerwowego i świadomości swego ciała. Trening autogenny składa się z sześciu elementów: odczuwaniu ciężaru ciała, ciepła, regulacji oddechu, pracy serca, odczuwaniu ciepła w splocie słonecznym i chłodu czoła. Koncentrowanie się poprzez sugestię na odczuwaniu ciężaru czy ciepła pozwala oderwać myśli od rzeczywistości i doprowadza do wglądu we własny organizm.**

Jak to się dzieje? Jeśli bacznie zaobserwujemy swoje ciało przed snem, to zauważymy, że nasze ciało robi się coraz cięższe. Mięśnie rozluźniają się i uzyskujemy wyciszenie potrzebne do snu. Każdy z nas zna stan zaniepokojenia, nadmiernej koncentracji, który nie pozwala nam zasnąć. Ja po operacji miałam spore trudności z zasypianiem. Głównie drzemałam. Sugerowanie sobie ciężaru pozwoliło mi na pełne odprężenie bez zapadania w sen. Wiele stresów, nerwice, mają wpływ na skurcz naczyń włosowatych – podczas sytuacji stresowych marzną nam dłonie i stopy. Sugestia ciepła powoduje rozszerzanie się naczyń włosowatych, co doprowadza do lepszego ukrwienia ciała. Kiedy myślałam o cieple w mojej chorej nodze – faktycznie stawała się cieplejsza. Ponieważ metoda działa głęboko na napięcia mięśni, na regulację rytmu oddechu i pracy serca, to ma wpływ na układ nerwowy człowieka, a przez to pozwoliła mi na szybsze dochodzenie do zdrowia.

Trening autogenny Schultza pozwolił na pełne odprężenie, poprawę kondycji zdrowotnej, a nawet na zmiany psychiczne. Osobiście zauważyłam zmianę w myśleniu o swojej sytuacji – przestałam pomstować na człowieka, który zafundował mi tak wielkie trudności, rozsądniej myślałam o zmniejszo-

nych dochodach i bardzo dużych wydatkach. Podejmowałam decyzje trochę egoistycznie, korzystne dla mnie samej oraz wyzbyłam się poczucia winy odnośnie wypadku. Czy to mało? Dzięki temu z ulgą kładłam się spać i z radością rano wstawałam.

7. Unieruchomienie – kilka ciekawych odkryć

Minął tydzień od operacji - wiele czytałam, oglądałam filmy, drzemałam, pracowałam nad sobą. Mam serdecznie dość ciągłego siedzenia i leżenia. Założenie gipsu da mi możliwość poruszania się o dwóch kulach. Niechby i o trzech, bylebym mogła samodzielnie chodzić po domu. Zbrzydła mi fizyczna bierność. Marzę o tym, żeby samodzielnie poodkurzać i coś ugotować. A poza tym niedługo kolejny zjazd na studiach. Postanowiłam je kontynuować na tyle, na ile zagipsowana noga mi pozwoli. Spotkam przyjaznych ludzi, posłucham wykładowców i mam nadzieję wykorzystać nową wiedzę w obecnej sytuacji. Ortopeda obejrzał kolano. Ładnie się goi – nie ma żadnych krwiałków, zasinień, wybroczyn. Zagipsował mi nogę i wracam do domu. Kontrola za miesiąc. Wstępnie wiadomo, że gips będzie założony na około pięć - osiem tygodni. Wiem, jak bardzo szybko następuje przykurcz ścięgien i zanik mięśni pod gipsem – coś z tym zrobię, jakoś sobie poradzę. Cieszę się, że kolejny etap leczenia się rozpoczął.

Osoby z uszkodzeniami ciała wymagającymi unieruchomienia gipsowego narażeni są na zmiany wsteczne mięśni i ścięgien. Typowymi zmianami po kilku tygodniach unieruchomienia są: zmniejszenie elastyczności i wytrzymałości mięśni, zanik tkanki mięśniowej, ograniczenie ruchomości stawów, obronne napięcie mięśni zwiększające bolesność, upośledzenie czynności naczyń krwionośnych i zmiany skórne. Mając świadomość tych trudności postanowiłam podjąć działania, które pomogłyby mi zachować jak największą sprawność lewej nogi. Wykonywałam ćwiczenia izometryczne trenując tym samym

dobrze napięcie mięśni uda i łydki. Mimo bólu starałam się ćwiczyć systematycznie trzy razy dziennie. Dla osób postronnych wydawać się mogło, że nic nie robię siedząc w fotelu, ale ćwiczenia izometryczne mimo, że mało widoczne, dają spore efekty zdrowotne. Ćwiczenia synergistyczne wykonywane systematycznie pozwalały mi wykorzystać zdrowe stawy do pobudzania unieruchomionych mięśni, np. poruszanie stopą uruchamiało łydkę i udo. Terapia kontralateralna – w moim przypadku ćwiczenie prawą nogą – pozwalały mi na pełne zmęczenie, a przecież wysiłek fizyczny poprawia kondycję. Ćwicząc miałam świadomość, że robię to dla siebie, dla własnego zdrowia. Miałam w tym czasie częsty sen o tym, że jestem niesprawna – taki lęk prześladował mnie. A przecież znam osobiście osoby niepełnosprawne, które potrafią doskonale radzić sobie w życiu. Niesprawność fizyczna jest problemem, ale świadomość, że można temu zaradzić uskrzydla działania. Po wypadku zmieniła mi się optyka w kwestii zależności powodzenia w życiu od fizycznej sprawności człowieka.

8. Joga z nogą w gipsie ?

To już dwa tygodnie od kiedy mam nogę w gipsie. Jadę na studia. Na tym zjeździe zaczynamy zajęcia jogi. Ciekawa jestem, jak to się odbędzie, bo przecież nie wykonam wszystkich ćwiczeń. Wiem, że poznam nowy sposób pracy ze sobą. Doskonale, że jadę, bo potrzebna jest mi jakaś odmiana po spokojnym siedzeniu w domu. Spotkam wspaniałych ludzi, którzy są mi przychylni. Przebywanie wśród nich, to wielka przyjemność.



Noga w gipsie od pachwiny do kostki stanowiła pole do popisów dla utalentowanych artystycznie.

Joga jest metodą pracy z ciałem i umysłem wywodzącą się z Indii. Znana jest od ponad dwóch tysięcy lat. Praktykowana obecnie na całym świecie zdobywa coraz większą popularność. Podstawą hatha jogi jest wykonywanie pracy z ciałem i oddechem. *Ha* oznacza energię gorącą, aktywną, a *Tha*, to energia zimna, pasywna.

Hatha joga to metoda mająca doprowadzać do zachowania równowagi psychofizycznej. Skutki ćwiczenia jogi wybiegają poza pracę z ciałem, obejmują umysł i emocje. Stan umysłu ma wpływ na ciało – w stresie zmienia się nasze samopoczucie, odczuwamy ból brzucha, suchość w ustach. Podobnie stan ciała powoduje zmiany psychiczne – ból i cierpienie wywołują negatywne uczucia, niską samoocenę, złe samopoczucie. Ideą ćwiczenia hatha jogi jest zoptymalizowanie naszej energii. Możemy dokonać tego poprzez wykonywanie *asan* – ćwiczenia ciała, koncentrację umysłu i *pranajamę* – ćwiczenia oddechu. *Asany* oddziałują na mięśnie i stawy, układ nerwowy, organy wewnętrzne. Codzienne praktykowanie *asan* daje rozluźnienie mięśni i stawów, a koncentrowanie się z zachowaniem równomiernego oddechu pozwala na uspokojenie umysłu. Joga poprawia naszą energię, dodaje witalności i wpływa korzystnie na zdrowie. Ponieważ moja lewa noga była unieruchomiona opatrunkiem gipsowym, a ja poruszałam się o kuli, to naturalnie nie mogłam wykonywać wszystkich *asan*, ale niektóre z nich wykonywałam na tyle, na ile byłam w stanie. O to, między innymi, chodzi w ćwiczeniu *asan* – każdy wykonuje je na miarę swoich możliwości.

W czasie zajęć na studiach poznawałam kolejne *asany* i wybierałam te, które były dla mnie wskazane ze względu na unieruchomienie, np. pozycja całkowitego bezwładu (*savasana*), unoszenie nóg w pozycji leżącej (*uttana padasana*), ruch mielenia na siedząco (*chakki chalana*), pozycja kobry (*bhujangasana*), czy głęboki skłon do stóp

w siadzie (*paschimottanasana*). Noga po operacji nadal mnie bolała, rozpoczął się proces zaniku mięśni. Brak prawidłowego ruchu powodował u mnie częste wzdęcia, zaparcia, bóle pleców. Kiedy zaczynałam ćwiczenie asan, to początkowe napięcie mięśni i sztywność stawów zmniejszały się. Łatwiej poruszałam się, ból stawał się mniejszy. Mogłam swobodniej poruszać głową – zmniejszyły się bóle kręgosłupa w odcinku szyjnym. Co prawda, codziennie rano sztywność mięśni powracała, ale z uporem wykonywałam ulubione pozycje. Koncentrowanie się na spokojnym oddechu i patrzenie w punkt z wyłączeniem myśli pozwalały mi na oderwanie się od rzeczywistości, na pozostawienie za sobą trudności. A było ich niemało. Spokojne wykonywanie ćwiczeń z głębokim oddechem sprawiały, że czułam się znacznie lepiej, byłam radosna i pełna energii. Staralam się je wykonywać codziennie rano, żeby cały dzień był udany. Czwarty tydzień opatrunku gipsowego – z pomocą innych wykonywałam pozycję półksiężycy.

9. Trzy miesiące rehabilitacji. Automasaż i sztuka wyobraźni

Ortopeda zapowiada, że po pięciu tygodniach unieruchomienia nogi w gipsie pora na jej usprawnianie. Badania wykazały, że kolano bardzo ładnie się zrasta. Trudności z zanikiem mięśni, z mocnym przykurczem ścięgien, ze zrostami w stawie kolanowym powodować mają spore odczucia bólowe przy najmniejszym ruchu. Z niepokojem zastanawiam się, kiedy uzyskam pełną sprawność nogi. Na razie mam wspierać się na kulach i jak najszybciej skorzystać z rehabilitacji. Marzę o tym, żeby wbiegać i zbiegać ze schodów, tańczyć, wykonać przewrót w przód. Kiedy tak będzie?

Pięcioletniowe unieruchomienie kończyny skutkuje zanikiem mięśni i nadmiernym napięciem ścięgien. Każdy ruch powoduje silny ból. O ile nie przełamie się granicy bólu, nie nabierze się odporności na niego – powrót do dawnej sprawności będzie tylko



odległym celem. Moje motto na czas rehabilitacji brzmiało „Jeśli chcę wrócić do pełni zdrowia – powinnam zaprzyjaźnić się z bólem”.

W momencie zdjęcia gipsu podjęłam decyzję – pracuję solidnie nad rehabilitacją nogi. Finalnie zajmowało mi to około trzech godzin dziennie. Zaczęłam od zwykłego automasażu.

Masaż ma dobroczynny wpływ na organizm. Poprawia napięcie mięśni i łagodzi bóle. Usprawnia przewodzenie neuronalne poprawiając szybkość reakcji. Głęboki masaż stymuluje przepływ krwi i limfy w mięśniach. Rozluźnianie napiętych przyczepów mięśniowych skutkuje lepszą rotacją stawów i ich większą ruchomością. Masaż uaktywnia układ immunologiczny – przyspiesza przepływ chłonnki, która odprowadza toksyny do gruczołów limfatycznych, a rozprowadza po organizmie limfocyty odpowiedzialne za odporność. Zadziwiające, że przez całe pięć miesięcy nie miałam nawet kataru. Masaż ma wpływ nie tylko na ciało, ale i na emocje. Zmniejsza napięcie psychiczne i uspokaja. Łatwiej odprężyć się i znaleźć pozytywną myśl.

Stosowałam automasaż chorej kończyny, zdrową też masowałam – dla równowagi. Codziennie rano, zaraz po kąpieli smarowałam rozgrzane kolano olejkami i rozcierałam ścięgna, ugniatałam mięśnie uda i łydki. Początkowo odczuwałam wielki ból, taki doprowadzający do łez, później mniejszy. Solidnie rozcierałam nogi przez pół godziny. Z radością zauważałam rumień świadczący o dokrwieniu skóry. Dotykiem wyczuwałam najbardziej napięte miejsca i im poświęcałam wiele uwagi. Korzystałam z masażu rehabilitacyjnego i relaksacyjnego. Sprawne ręce fizjoterapeutki przynosiły ulgę w nadmiernym napięciu mięśni i sprawiały przyjemność. Namaszczenie ciała olejkami relaksowało mnie i pozwalało zachować dobry humor. Takie zabiegi skutkowały szybkim powrotem do zdrowia – już po czterech tygodniach odrzuciłam kulę i na piechotę szłam na kolejne zajęcia rehabilitacyjne. W czasie trzech mie-

sięcy rehabilitacji dla wprawy w zginaniu kolana chodziłam codziennie (w różnym stylu) po schodach w budynku – sąsiedzi żartowali,



Czwarty tydzień od zdjęcia gipsu. Do wyprostowania brakowało sporo – pod kolano podkładałam zrolowany ręcznik kąpielowy.

Marzenia o zdrowiu, swobodnym poruszaniu się, wypadzie w góry ze znajomymi, czy tańcu nie opuszczały mnie. W zasadzie od momentu, kiedy nastąpił wypadek, starałam się myśleć pozytywnie i korzystać z wyobraźni w celu poprawy emocji i nastawienia do zaistniałej sytuacji.

Wyobrażenia to wielki dar, jaki posiadamy i z jakiego korzystamy wielokrotnie w ciągu dnia. Dzięki niej przewidujemy konsekwencje swoich decyzji, analizujemy ewentualne korzyści lub straty. Najważniejszą cechą wyobraźni jest jej wpływ na ciało. Wystarczy pomyśleć o zjedzeniu cytryny, a następuje wydzielanie śliny w odpowiedzi na wyobrażenie kwaśnego smaku. Reakcja fizyczna czy psychiczna organizmu na myśl o bodźcu wywołuje taki sam efekt, jak realne zadziaływanie tego bodźca. Umysł traktuje własne wytwory, myśli, jak realne działania. Płaczymy oglądając wzruszający film, nie potrafimy oderwać się od ciekawej książki, bo wyobrażenia jest pobudzona. Znane jest „przerabianie” myślowe sytuacji, które dopiero mają nastąpić – rozmowy kwalifikacyjnej lub egzaminu. Rozmyślając o tym mamy szansę uzyskać informacje, czego się boimy, jakie mamy nastawienie do mającej zaistnieć sytuacji.

Celowe i aktywne wykorzystanie wyobraźni, czyli wizualizacja, pomagało mi w przywoływaniu stanu ciała i umysłu, który chciałam osiągnąć. Kiedy spokojnie leżałam i wyobrażałam sobie siebie samą podczas biegu, to po kilku minutach zauważałam, jak bardzo mam napięte mięśnie brzucha i nóg. Wykonywałam rytmiczne drobne ruchy, prawie mikroruchy, kiedy wyobrażałam sobie siebie w gronie tańczących przyjaciół. Napinałam mięśnie nóg i byłam zadowolona, kiedy wizualizowałam prowadzenie samochodu.

Po wypadku musiałam przenieść termin zdawania egzaminu na prawo jazdy, a tak bardzo chciałam mieć to za sobą. Uznałam, że postawienie sobie celu jakim jest zdanie tego egzaminu, to dobry pomysł. Odpoczywałam, kiedy w wyobraźni przenosiłam się na ciepłą plażę, na pachnącą łąkę. Wizualizacja służyła mojemu odprężaniu fizycznemu i psychicznemu. Poprzez wyobrażanie sobie miejsc spokoju i radosnych momentów życia wyrównywałam i pogłębiałam oddech, harmonizowałam pracę serca i pobudzałam aktywność mózgu.

Przez czas rehabilitacji korzystałam z zabiegów magnetoterapii, laseroterapii, ćwiczeń gimnastycznych pod okiem fizjoterapeuty. Stosowałam masaż, ćwiczenia asan, progresywną relaksację mięśni, trening autogeny i wizualizację. Codziennie samodzielnie wykonywałam terapię kontralateralną i ćwiczenia izometryczne. Wszystkie te zabiegi zajmowały mi około trzech, czasami czterech godzin dziennie. To sporo, ale skutek był szybko widoczny.

Moja przemiana – refleksje końcowe

W życiu każdego człowieka mają miejsca sytuacje stresowe, wypadki i stany zagrożenia życia. W ich wyniku następuje reakcja mobilizacyjna organizmu „walki - ucieczki”, wydzielane są hormony stresu, które w nadmiarze są kancerogenne dla organizmu. Towarzyszą temu destrukcyjne emocje – złość, nienawiść, gniew. Powstają trwałe lęki, depresje, napięcia psychofizyczne. Organizm

doznaje szkody – występują reakcje bólowe, organy wewnętrzne przestają właściwie pracować, następują zmiany skórne, zaburzenia ruchowe.

Stanem przeciwnym do stresu i napięcia jest stan relaksu. Relaksacja to rozluźnienie wewnętrznego i zewnętrznego napięcia organizmu. To metody i sposoby uzyskiwania odprężenia. W trakcie relaksacji zmniejsza się napięcie psychofizyczne, normalizuje się oddech, stabilizuje się wydzielanie hormonów, optymalizuje się praca układu krwionośnego, wzrasta ilość fal alfa w mózgu. W czasie relaksacji zawsze dochodzi do zmniejszenia napięcia mięśni i następuje wyciszenie emocji oraz uspokojenie umysłu. Wszystko to doprowadza do poprawy zdrowia, zwiększenia odporności organizmu. Reakcji relaksu często towarzyszą subiektywne odczucia – wewnętrzny spokój, błogość, pogoda ducha, odczucie ciepła i mrowienia oraz ciężkości w różnych partiach ciała. Dzięki systematycznej relaksacji zmniejsza się wrażliwość na czynniki zewnętrzne i zwiększa wrażliwość na bodźce pochodzące z organizmu.

Wypadek komunikacyjny, któremu uległam naruszył moje zdrowie i psychikę w znacznym stopniu. Uważam, że gdyby nie moje pozytywne nastawienie i wiedza o zastosowaniu technik relaksacyjnych powrót do zdrowia nie nastąpiłby tak szybko. Początkowo byłam załamana i pełna złych emocji. Z czasem, pod wpływem zastosowanych technik uzyskiwałam coraz lepsze efekty zdrowotne i spokój umysłu. Czas rehabilitacji po operacji kolana poświęcałam na wnikliwą samoobserwację. Pozwoliło mi to na zmianę postrzegania świata wokół mnie. Przewartościowałam priorytety, zmieniłam podejście do samej siebie. Jestem spokojniejsza, bardziej tolerancyjna, łatwiej wybaczam, nie utrzymuję złych emocji, pozwalam sobie na niedoskonałość.

Optymizm towarzyszył mi zawsze i wiem, jak bardzo pomocny jest w czasie traumy. Wykorzystałam przykre doświadczenia jako przejście do lepszej rzeczywistości. Kiedy wszystko szło źle, kiedy miałam przytłaczają-

ce trudności – szukałam czegoś niewielkiego, jakiejś „sztuczki”, myśli, która pozwoliłaby wydobyć się ze stanu przygnębienia.

Relaksacja to przecież nie zawsze kilkugodzinna sesja terapeutyczna. Chwila relaksu w wannie, kupienie sobie drobiazgu, myślenie o czymś przyjemnym, mają wielkie znaczenie dla przełamania pesymistycznego myślenia o aktualnych trudnościach. To też relaksacja, tylko w mniejszym stopniu. Warto stosować drobne przyjemności dla poprawy nastroju.

Obecnie myślę w kategoriach sukcesu i powodzenia, a nie porażki. Pragnienie odniesienia sukcesu i zdecydowana wola dynamizują oraz wspierają kreatywność i motywację działania.

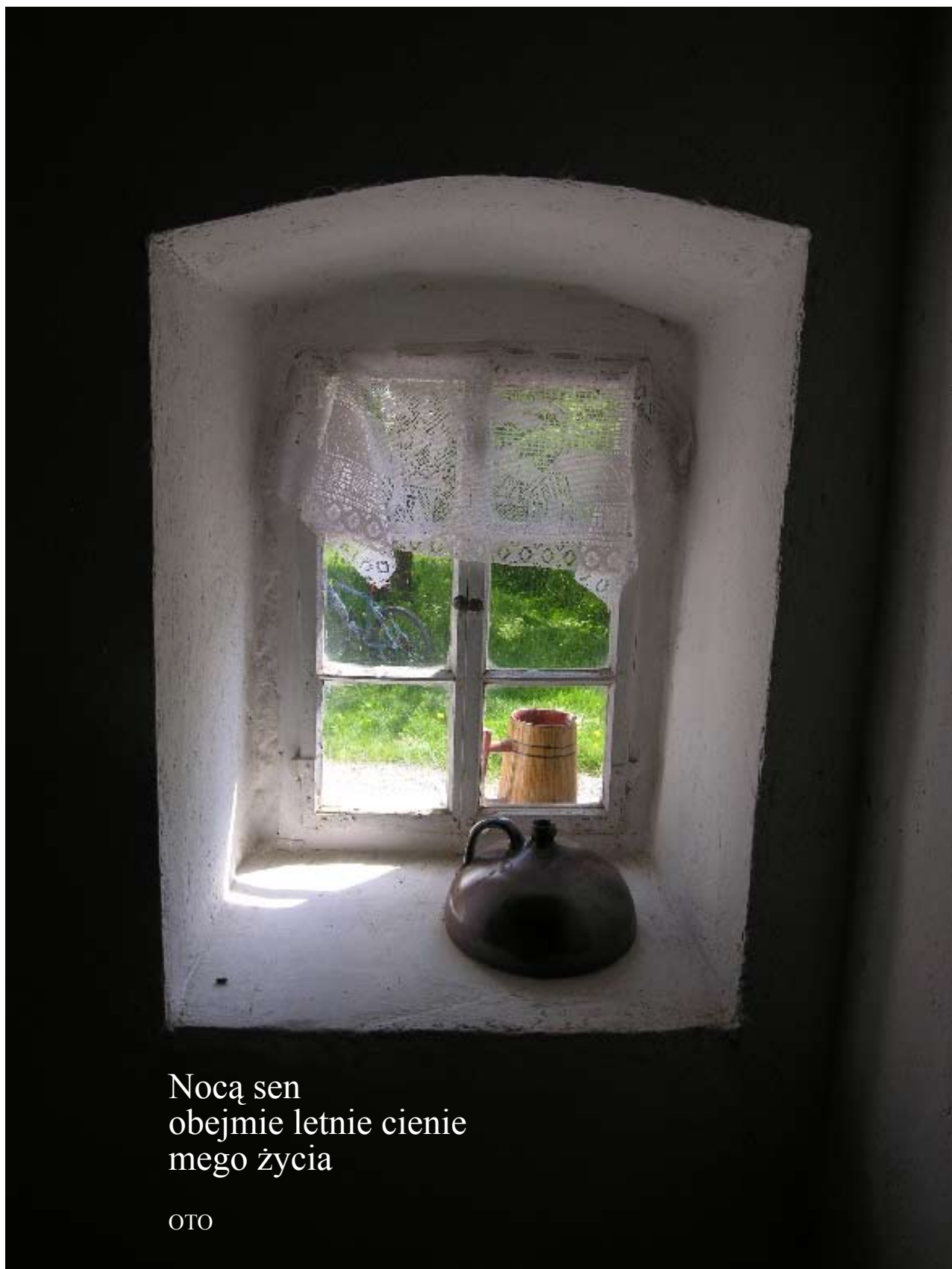
Uważam, że fakt zastosowania przeze mnie kilku technik relaksacyjnych (masaż, progresywna relaksacja mięśni, trening autogenny, ćwiczenia jogi, ćwiczenia wyobrażeń) w znacznym stopniu wpłynął na powrót do zdrowia po wypadku, któremu uległam. Oczywiście, że stosowane były również magnetoterapia, laseroterapia i ćwiczenia fizjoterapeutyczne. Nie bez znaczenia było też moje nastawienie na szybki powrót do zdrowia i systematyczne ćwiczenia. Efekt tych wszystkich działań jest zaskakujący: noga była unieruchomiona opatrunkiem gipsowym pięć, a nie osiem tygodni, rehabilitacja trwała pięć, a nie dziesięć lub dwanaście miesięcy – kolano wróciło do ruchomości w ponad 95% (siedzę na piętach z lekkim bólem). Obecnie biegam, tańczę, chodzę na górskie wędrówki, jeżdżę własnym samochodem – tak, tak, zdałam egzamin na prawo jazdy, kiedy jeszcze miałam kłopoty ze schodzeniem ze schodów!.

Relaksacja pozwala nie tylko na poradzenie sobie z bólem głowy, czy drobnym przeziębieniem, ale daje możliwość przezwyciężenia znacznie poważniejszych chorób. Pozwala na wgląd w siebie i pozbycie się negatywnych emocji. Odpowiednio ukierunkowana przyspiesza powrót do zdrowia.

Jestem zadowolona, otoczona życzliwymi i mądrymi ludźmi, umiem korzystać ze sposobów na doładowanie życiowej siły. Takie są właśnie pozytywne skutki negatywnego zdarzenia.

Piśmiennictwo:

- C. Alcatraz, *Automasaż*, Bellona Dom Wydawniczy 2007
- T. Buzan, *Potęga umysłu*, Muza SA 2001
- A. Dziak, *Ćwiczenia usprawniające w uszkodzeniach kości i stawów*, PZWL 1990
- D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina 1997
- D. Goleman, *Emocje destrukcyjne. Jak je przezwyciężyć?*, Rebis 2007
- R. Gut, M. Piegowska, B. Wójcik, *Zarządzanie sobą*, Difin 2008
- L. Kulmatycki, *Joga dla zdrowia*. Podręcznik ćwiczeń, Książka i Wiedza 2008
- L. Kulmatycki, *Lekcja relaksacji*, AWF Wrocław 2002
- M. Malz, *Nowa psychocybernetyka*, Studio EMKA 2003
- B. Rowen, *Masaż relaksacyjny*, Wydawnictwo RM 2009
- S. Siek, *Twoja odpowiedź na stres*, Wydawnictwo Wrocławskie 1999
- D. Shapiro, *Wpływ emocji na zdrowie*, KDC 2 007
- K. Wilber, *Śmiertelni nieśmiertelni*, Santorski & CO 2007



Nocą sen
obejmie letnie cienie
mego życia

OTO

projekt „mandala”

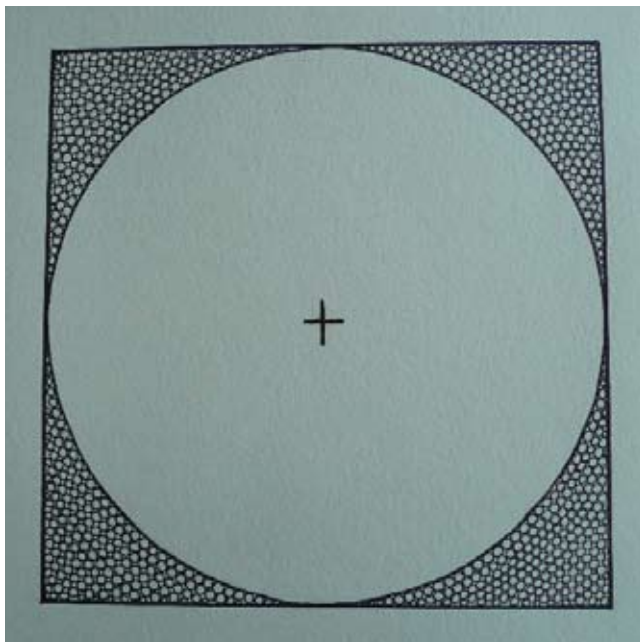
Dorota Bartoszewicz

Wewnątrz nas istnieje prawdziwa mandala, która może nas poprowadzić do naszego pierwotnego spokoju, który trwa wiecznie.

Roshi Jakusho Kwang

Wstęp

Cale życie człowieka jest próbą wyrażenia tego, co niewyraźne. Moja praca dotyczy badania czekającej na odkrycie, własnej, we-



14. *Cisza*

wewnętrznej przestrzeni. Szukania i przecierania dróg pozwalających na przejaw tego, za czym wszyscy, nie zdając sobie nawet z tego sprawy, tęsknimy.

Jej zasadniczą częścią jest zbiór własnoręcznie namalowanych mandali, zgodnie z pewnymi ustalonymi zasadami. I tak jak szlachetny kamień potrzebuje oprawy, aby można go było podziwiać, tak treść informacyjna tu podana jest niezbędnym tłem, określającym jej część podstawową.

Mówiąc słowami św. Hieronima: *Nic nowego pod słońcem*, wszystko, co zaliczamy do nowożytnych osiągnięć, zostało odkryte i zbadane już tysiące lat temu. Rozwój ludzkości przebiega kółkiem, nie liniowo, tak więc powielamy to, co zostało pokryte popiołem przemijającego czasu. A jednak prawdy z dawna oczywiste są rozpoznawane przez każdego indywidualnie, w sposób zawsze dla niego odkrywczy.

Dwa zasadnicze aspekty, które zmotywowały mnie do tego typu pracy, to wewnętrzna potrzeba twórczej kreacji oraz odkrycie własnej Jaźni (która w rzeczywistości jest tożsama z Jaźnią każdego człowieka).

Zarówno ta odśrodkowa siła, pragnąca wyrzucić się w świecie form fizycznych poprzez akt stwórczy jak i dośrodkowa, zbierająca rozprzeczłe na zewnątrz elementy świadomości, pochodzą z tego samego centrum (choć obie są przynależne tylko umysłowi). Tak więc mamy tu do czynienia ze swego rodzaju grą, zabawą w naprzemienne odpychanie i przyciąganie. Zrównoważenie obu tych przeciwstawnych stanów jest celem podstawowym pracy, jaką dokonujemy, by w pewnym momencie stwierdzić, że się one wzajemnie uzupełniają, stanowią wspólnie całość, tak jak dwa punkty po przeciwległej stronie koła są niezbędne dla jego prawidłowego funkcjonowania.

1. Mandala

Słowo *mandala* pochodzi z sanskrytu i znaczy koło, jednakże znaczenie słowa „mandala” jest wielowymiarowe. W szerokim aspekcie

pojmowania służy do przedstawienia procesu kosmicznego, który możemy sobie przyswoić za pośrednictwem obrazu, geometrycznego wzoru.

Mandala to w istocie kosmogram, zasadniczy schemat strukturalny całego Wszechświata we właściwym mu procesie emanacji i resorpcji. Oba te aspekty stanowią proces życiowy rozwijający się z jakiejś istotowej zasady i wirujący wokół centralnej osi - Góry Sumeru, axis mundi, podpierającej niebo i pogrążającej się w zagadkową otchłań podziemia.

Człowiek podobnie, na wzór makrokosmosu, w samym centrum siebie samego umieszcza tajemną zasadę własnego życia, boski załazek, własną tajemniczą esencję. Ma on niejasną intuicję światła, które płonie w nim i rozprzestrzenia się coraz bardziej. Cała jego osobowość jest w tym świetle skupiona i wokół niego się rozwija. (2)

Ten intuicyjny wgląd jest wyrażony w najprostszej formie za pomocą okręgu i w zaznaczonym w jego środku punkcie. Obwód zakreśla świętą przestrzeń wewnątrz, chroniącą ją przed działaniem dezintegrujących sił. Zachodzą w niej zmagania psychiki, dążącej do osiągnięcia pełni, reprezentowanej przez centrum. W ten sposób mandala staje się psychokosmogramem.

Mandale mogą być malowane, usypywane z piasku, rysowane, rzeźbione, tańczone. Znanne są pierwsze z okresu paleolitu, w formie rysunków naskalnych.

Jakkolwiek różne byłyby formy nadane mandalom oraz idee im przypisane, cel ich jest zawsze ten sam, dążenie do wyzwolenia z ograniczeń, przejście ze stanu dezintegracji do harmonii i poczucia pełni.

Cała natura porusza się wspólnie i zgodnie w kolistym rytmie, stąd też przejawia się on w wielu aspektach naszego życia:

- Pierwsze wspólne zabawy to trzymanie się za ręce z innymi dziećmi, chodzenie w kręgu i śpiewanie (*kółko graniaste*), uczestnictwo w różnorodnych grach z wykorzystaniem koła narysowanego na papierze, podłodze, ziemi. Wyzwalają one wielki entuzjazm, radość,

klaskanie, podskoki, całkowicie pochłaniają uwagę;

- Kręcenie się na karuzeli to upojenie poczuciem wolności, przestrzeni, ogromna radość, krzyki, przyjemne podniecenie wirem, szybkością, całkowite zatracenie się;

- Dziecięce rysunki to doświadczenie radosnej twórczości, uwolnienie emocji, rozwój kreatywności, budzenie się własnej tożsamości. Często przypominają one mandalę;

- Szybkie, czasami chaotyczne „bazgroły” w kształcie kwiatów, spirali, kółek, rozbudowywane od środka, powstające na różnych karteluskach w czasie wykładów i spotkań, to też spontanicznie rysowane mandale. Wydobylają ukryte pokłady wewnętrznej energii. Pozwalają skupić się, są nośnikami nowych idei;

- Tańce w kręgu, spotkania w kręgu, gromadne siedzenie i śpiewy wokół ogniska, dają poczucie wspólnoty, jedności ze wszystkimi uczestnikami, ułatwiają komunikację, integrują;

- Mistyczne tańce derwiszy wprowadzają w wyższe stany świadomości. Z rozpostartymi ramionami, przechyloną głową tancerze wykonują obroty wokół własnej osi oraz po okręgu, odwzorowując ruch słońca, księżyca i gwiazd. Ekstaza, w którą wchodzi, udziela się również osobom obserwującym. Podobnie wszelkie tańce rytualne, transowe, w kręgu, powodują otwarcie na subtelne treści duchowe;

- **Pradakszina**, tj. tradycyjne okrażanie góry (wciąż po prawej stronie), obchodzenie (często na kolanach) dookoła świątyń, miejsc lub przedmiotów uznanych za święte, to narastanie wzniosłego nastroju, pełnego wdzięczności, poczucia *sacrum*, roztapiania się, znikania ego, oczyszczania, spływu łaski;

- Uczestnictwo w tradycyjnych religijnych rytuałach, w trakcie których zapalonymi światłami zatacza się kręgi przed postaciami siedzących świętych osób lub obrazami, przedstawiającymi różnorodne boskie aspekty, to również poczucie wdzięczności i spełnienia, nastrój ciszy, uniesienia świadomości, zanurzenia w wewnętrznym świetle;



- Kamienne kręgi oznaczające zasięg miejsc świętych, gdzie odprawiano obrzędy religijne, w centrum których *profanum* styka się z *sacrum*, aby człowiek mógł się wznieść na wyższy cykl rozwoju. To tajemniczy obszar, skupisko energii i mocy, sprowadzające stan zrównoważenia, często uzdrowienia;

- W gotyckich kościołach, w przyćmionych pomieszczeniach, zachodzi niezwykle zjawisko sączącego się kolorowego światła przez rozety, czyli okrągłe witraże. Obserwacja tego budzi poczucie piękna, tajemnicy, zadumy, ciszy, kontemplacji;

- Budowle na planie okrągłego labiryntu, wzory i medytacje labiryntu wzmacniają intuicję, służą osiągnięciu pełnej integracji, rozwijają uwagę i samoświadomość;

- Koliste świątynie, kopuły, plany na których zbudowane są miasta, wnoszą poczucie ładu, harmonii i doskonałości;

- Rozpościerający się widok ze szczytu góry tworzy zamknięty krąg, my sami zaś stanowimy jego centrum. Odkrywamy takie wzniosłe doznania jak majestat, nieskończoność, wolność, przestrzeń, wewnętrzną integrację, moc, wyniesienie ponad doczesność;

- Ceremonia sypania mandali, to nie tylko wrażenie estetyczne, również mistyczne. Utworzenie świętej przestrzeni o niezwykłym uroku i uspokajającej sile, wprowadzającej w stan medytacji.

Kolisty rytm ma również nasz oddech. Oddychanie w cyklicznych, spiralnych rytmach naśladujących rozszerzanie się i kurczenie Wszechświata, sprowadza harmonię na wszystkich poziomach naszego istnienia, doświadczenie głębokiej ciszy, szczęścia i błogości.

Podstawowym warunkiem ludzkiej egzystencji jest krążenie, nawet komórki ludzkiego ciała składają się z atomów w których protony, neutrony i elektrony krążą wokół jądra. Różnorodne emocje, uczucia i myśli zarówno pozytywne jak i negatywne, też cyklicznie i naprzemiennie pojawiają się i znikają.

Doświadczone w opisanych okolicznościach stany radości, zabawy, entuzjazmu, niewinności, poczucia piękna i wyzwającego się

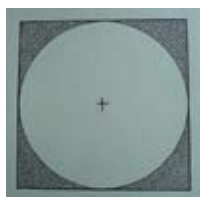
szczęścia, zatraćania się, bycia całkowicie w chwili obecnej, spokoju, przekraczania umysłu, wdzięczności, ciszy, błogości, zachwytu, podziwu, zadziwienia, podniesienia wewnętrznej wibracji, poczucia jedności, przynależności, wzniosłości oraz wolności, błogości, braku odczuwania ciała, zaniku zmartwień, trosk i problemów, są stanami tożsamymi z naszą prawdziwą naturą. Zbliżają nas do Jaźni, są emanacjami Jaźni, która jest zarówno żartobliwa, krotochwilna jak i jednocześnie pełna głębokiego dostojęstwa. Wszechświat daje nam takie doświadczenia oraz możliwości ich stworzenia, aby poprzez pięć zmysłów można było wejść z nią w kontakt.

Ta fascynacja kołem, będącym prastarą, archetypową formą, znalazła szczególne miejsce na Wschodzie. Idea świadomego konstruowania mandali zrodziła się w Indiach, potem przeniknęła do Tybetu, gdzie została kunsztownie rozbudowana. Kreślenie mandali do tej pory jest tam duchowym rytuałem.

Pierwotnie wykorzystywano 5 okrągłych naczyń, wypełnionych wonnymi substancjami, z jedną ustawioną centralnie, do których podczas ceremonii schodziły duchowe esencje, reprezentowane przez różne bóstwa. Adept wchłaniał je w siebie, dzięki czemu następowała jego transformacja. Późniejsze, kunsztownie rozbudowane, sypano z piasku lub malowano.

Tworzenie mandali jest traktowane jako obrzęd o charakterze liturgicznym. Zgłębianie symboliki mandali to wewnętrzna medytacja nad odwiecznym procesem dezintegracji i re-integracji.

Mandala jest tak skonstruowana, że łączy w sobie rzeczywistość materialną z psychologiczną, aż po absolutną. W buddyzmie najczęściej przedstawiana jest jako kwadrat, wpisany w koło, z licznie rezydującymi w niej bóstwami lub określonymi formami Buddy. Kwadrat symbolizuje to, co wewnętrzne, związane z człowiekiem, koło zaś to, co zewnętrzne, reprezentujące nieskończony aspekt boski. Cztery bramy określają cztery strony świata, natomiast wewnętrzny,



centralny pałac symbolizuje wszechświat. Cała liturgia tworzenia mandali jest bardzo złożona, wymaga niezwyklej precyzji oraz obecności mistrza, a również odpowiedniego przygotowania adepta. Mandale mają różnorodne style i symbolikę, dostosowaną do rozmaitych wewnętrznych właściwości inicjowanych uczniów. Odczytywanie mandali może być fizyczne, gdy uczeń przechodzi przez poszczególne części mandali i dochodzi do jej centrum, bądź dzieje się to w umyśle adepta, poprzez kontemplację symboliki mandali. Inicjowany przechodzi przez kolejne fazy doświadczenia duchowego, by w końcowym etapie wejść w nieznaną, jedyną trwałą przestrzeń, będącą absolutną jednością i harmonią.

To, co przedstawia mandala na płaszczyźnie zewnętrznej, z całą jej złożoną symboliką i wyzwającym procesem w umyśle człowieka, można odnaleźć i dokonać bazując na energetycznej budowie ludzkiego ciała.

Ciało jest mandalą, w której otwór *Brahmy* na szczycie głowy jest tożsamy z centrum mandali, symbolem Prazasady. Subtelne płaszczyzny ciała, z systemem wirujących czakr wokół głównego kanału energetycznego, *Suszumna nadi*, mieszczącego się wewnątrz kręgosłupa, są podobne do symbolicznych warstw mandali. Tak więc zasada zbawienia człowieka zawiera się w nim samym, potrzeba jednakże wysiłku, aby ją uaktywnić. Szczególna rola w procesie reintegracji przypada jodze, która łączy to co znane z nieznanym. To droga prowadząca poprzez kolejne duchowe płaszczyzny, reprezentowane przez czakry, od podstawy kręgosłupa aż do ostatniej na czubku głowy, poza którą następuje zjednoczenie z Absolutem.

Na Zachodzie badania nad mandalą prowadził szwajcarski psychiatra Carl Gustaw Jung. Zarówno on jak i jego pacjenci rysowali własne mandale, które z jednej strony wywierały na nich terapeutyczny wpływ, z drugiej zaś inicjowały proces indywiduacji, którego zwieńczeniem jest harmonijna jedność psychiki, czyli przekroczenie ego i doświadczenie Jaźni. Jung odkrył, że mandala

jest symbolem Jaźni.

Mandale pacjentów Junga były malowane spontanicznie, bez określonego wzorca i wyrażały aktualny stan psychiczny twórcy. Rysunki przekazywały ukryte wrażenia, emocje i uczucia, które nieustannie wywierają wpływ na zachowanie człowieka. Zawierały różne kształty, figury oraz symbole, niekiedy wcześniej ukazujące się podczas snu. W czasie procesu malowania podświadomość człowieka otwierała się i jej treści docierały do świadomego umysłu, dzięki czemu można je było przyswoić i jednocześnie uwolnić się od nich.

Właściwa interpretacja tych terapeutycznych mandali była istotnym elementem uzdrawiania pacjenta.

2. Tworzenie mandali

2.1 Etapy tworzenia własnej mandali

1. Intencja
2. Tworzenie przestrzeni zewnętrznej
3. Tworzenie przestrzeni wewnętrznej
4. Oczekiwanie
5. Projektowanie
6. Realizacja
7. Kontemplacja
8. Kontynuacja

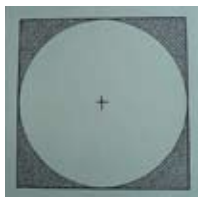
Intencja, czyli postanowienie, wypływa z naszej woli i jest przez nią podtrzymywana.

Jej charakter jest jednak oparty na wcześniejszym, wewnętrznym pragnieniu malowania właśnie mandali, a nie na przykład obrazu typu pejzaż, martwa natura, akt, czy też jakakolwiek abstrakcja. Wiedza, nawet niewielka na temat mandali, w połączeniu z intuicją, nakierowują nas na wykonanie konkretnego działania, które w założeniu ma mieć nieco szerszy i głębszy wymiar. Cenne w pracy z mandalą jest to, że nie czekamy na natchnienie, które zawsze wiąże się z niespodziewanym działaniem i które przypisujemy najczęściej artystom, czyli ludziom obdarzonym talentami. W tym przypadku nie musimy wykazywać żadnych szczególnych predyspo-



zycji malarskich. Nie odwzorujemy ani też nie przetwarzamy świadomie zewnętrznego, widzialnego świata. Jesteśmy wolni i niczym nie skrepowani. Przelewamy na papier swój własny świat wewnętrzny, który nie podlega żadnym ustalonym schematom. Cokolwiek malujemy jest właściwe. Ani ładne, ani brzydkie, ani dobre, czy też złe. Wykraczamy poza dualizm postrzegania wyuczonego, związanego z segregowaniem i oceną.

Do wykonania mandali wyznaczamy miejsce, zapewniające nam oddzielenie od innych osób, oraz stwarzamy **taką przestrzeń zewnętrzną**, aby nasze zmysły nie były rozprasane. To określone przez nas terytorium ma nam zapewnić komfort pracy. Im większa wrażliwość na piękno i harmonię, tym większa uwaga dana tworzeniu porządku, czystości i ładu w pomieszczeniu. Dodatkowymi elementami sprzyjającymi wyciszeniu i odizolowaniu, w zależności od preferencji, są: delikatna muzyka, nastrojowe światło, subtelny zapach. Przygotowujemy materiały do malowania mandali: ołówek, papier, płótno, kredki, farby, linijkę, cyrkiel - zgodnie z przyjętym sposobem tworzenia.



Naszym podstawowym zadaniem jest osiągnięcie kontaktu z innym wymiarem. Jest to wyzwanie, które wymaga zastosowania technik wyciszających nasze emocje, myśli, uczucia i dalej pomagających w przekroczeniu barier umysłu, tak, aby można było wślizgnąć się w niezależną, **wewnętrzną przestrzeń**. W zależności od naszych umiejętności i predyspozycji wybieramy sposoby wprowadzające nas w stan głębokiego relaksu. Jest to próg wyjściowy do podejmowania kolejnych kroków. Stwarzamy swój własny rytuał, w którym można odnaleźć dalekie odbicie starożytnej liturgii, związanej z kreśleniem mandali oraz przeprowadzeniem przez nią. Oto przykładowy, uporządkowany schemat działań:

Praca na poziomie ciała:

Seria prostych, rozciągających i zarazem odprężających asan. Asany wykonywane bez

wysiłku, na granicy przyjemnego bólu, zakończone krótką relaksacją.

Praca na poziomie oddechu:

Jedna lub dwie techniki oddechowe, mające za zadanie podnieść poziom prany i tlenu oraz wyciszyć umysł. Może to być np. dynamiczna *bhastrika pranayama* oraz *anulam vilom*, czyli naprzemienna nosowa *pranayama*.

Praca na poziomie umysłu:

Najprostszą medytacją dla osób nie praktykujących wcześniej, jest tzw. medytacja uważności. Siedzimy z zamkniętymi oczami i w trakcie czujnej obserwacji siebie samego harmonizujemy wszystkie poziomy naszego istnienia, przechodząc przez nie z pełną akceptacją wszelkich zaistniałych doznań. Podążamy poprzez przestrzeń zewnętrzną, wsłuchując się we wszystkie odgłosy, dalej ogarniamy uwagę poszczególne fragmenty własnego ciała, obszar emocji, myśli i uczuć, aż dochodzimy do przestrzeni ciszy i pokoju, charakterystycznej dla naszej prawdziwej, wewnętrznej natury.

Z tak należycie przygotowanym umysłem przystępujemy do części zasadniczej pracy z mandalą.

Podstawą jest umiejętność skupienia się. Niezbędną właściwością jest wypracowanie stanu „wewnętrznego poddania”. Przyjęcie założenia, że tak naprawdę to nie ja tworzę mandalę. Nie dopuszczam umysłu do jego własnej kreacji. Ze spokojem **oczekuję** na przepływ obrazu z obszaru nieskończoności. Już sama intencja jest wystarczającym bodźcem do wyzwolenia twórczej manifestacji. Służy również temu modlitwa, bądź prośba. Jest to zupełnie nowy sposób aktywności, poprzez zaniechanie wszelakiej aktywności. Bez własnej ingerencji, z nieskończoną cierpliwością pozwalam, aby rzeczy działały same z siebie. Rozkwita we mnie poczucie świadka. Pomocne jest tu zamknięcie oczu i dostrzeganie obrazów we własnej, wyciszonej przestrzeni umysłu.

Wypracowałam metodę przyjmowania poszczególnych fragmentów mandali, począwszy od centrum i rysowania jej etapami, aż do

obrzeża. Gdy cały schemat mandali zostanie **zaprojektowany**, rozpoczynam dalszą pracę, kierując nową intencją na odczytanie kolorów, z których jest zbudowany cały obraz. Gotowy szkic projektu **realizuję** ostatecznie, wybierawszy technikę, która jest mi najbliższa, związaną z moimi manualnymi predyspozycjami i wcześniej zdobytymi umiejętnościami. Przyjęłam dość żmudne przenoszenie szkicu na papier, za pomocą ołówka, linijki i cyrkla, oraz wypełnianiu powstałej linearnej konstrukcji kolorem, za pomocą cienkiego pędzelka, zanurzonego w farbie.

Tego typu praca stwarza ramy, na których się wspieram, daje mi to pewnego rodzaju poczucie bezpieczeństwa. Nie odważyłam się na rysowanie, czy też malowanie spontaniczne, bez wcześniejszego projektu. Być może wynika to z braku zaufania do własnych umiejętności malarskich, a co za tym idzie stworzeniem bariery przez ego, ale może to być również nawiązanie do tworzenia mandali tybetańskich, gdzie wymagana jest perfekcja wykonania według wcześniej ustalonych schematów.

Zakończenie pracy z mandalą to czas poświęcony jej **kontemplacji**, oraz nadaniu jej **tytułu**.

Przy projekcie związanym z mandalą przyjęłam pewne założenia. Regularnie rysowałam je dwa razy w miesiącu, wyznacznikiem czasowym były pełnia i now księżyca, cały cykl miał trwać rok i przewidywał wykonanie 25 mandali. Ta samodyscyplina stała się bazą, na której budowałam swoją wewnętrzną siłę. Stworzyłam pewnego rodzaju ciągłość, której zadaniem było generowanie określonej energii. To swoisty rytuał, który niezmiennie **kontynuowałam**. Stał się on moją busolą na wzburzonych falach oceanu codziennego życia.

Cały proces, w zależności od bogactwa ornamentyki mandali, trwał czasami 5-6 godzin. Często zdarzało się, że dzieliłam go na dwie części. Pierwszą, związaną z przygotowaniem do projektowania i samym projektowaniem, drugą, wykonywaną już

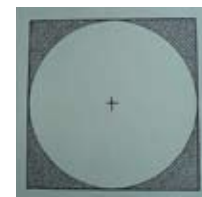
w innym terminie była realizacja projektu. Z czasem coraz bardziej odchodziłam od punktu 2 i 3. Zwłaszcza gdy byłam w podróży, wystarczyła wtedy chwila skupienia i w dowolnych warunkach odczytywałam projekt, który był potem realizowany w domu.

2.2 Cel i korzyści praktyki malowania mandali - aspekt duchowy, twórczy, terapeutyczny

Aspekt duchowy

Staram się podchodzić do całego procesu malowania mandali bez żadnych szczególnych oczekiwań. Przyjmuję tu zasadę, że działanie bez skupiania się na rezultacie jest o wiele potężniejsze i skuteczniejsze, niż takie, podczas którego myślimy o owocach zbieranych w przyszłości. To daje poczucie wolności i lekkości podczas pracy. Nie spinam się, nie wysilam dla osiągnięcia jakichkolwiek korzyści. To, co najważniejsze w tym działaniu, to utrzymanie umysłu w stanie pokoju i wytchnienia. Całemu procesowi towarzyszy stan subtelnej radości, wynikającej z aktu tworzenia, który jest celem samym w sobie.

Takie bezinteresowne działanie wybija nas z codziennego, nużącego rytmu dnia codziennego. Tworzymy niejako świętą przestrzeń zewnętrzną i wewnętrzną. Przypominamy sobie, że poza targowiskiem tego świata są jeszcze inne wymiary, znacznie cenniejsze od gonitwy za często zbędnymi dobrami - zdobywaniem poklasku u innych, osiąganiem pozycji zawodowych, społecznych, itp. Dzięki takiej „bezużytecznej” pracy sami kreujemy dla siebie miejsce do wypoczynku, gdzie nikt nie stawia nam żadnych warunków, a sami wychodzimy poza miotające nami pragnienia i żądze. Znajdujemy spokój oraz sposobność na bycie samemu ze sobą, stwarzamy warunki prowadzące nas do świata modlitwy. Bo mandala jest ucieleśnieniem modlitwy, tak jak każde inne działanie typu spacer, taniec, rozmowa, jeśli są prowadzone w odpowiednim stanie świadomości.



Dalekosiężnym celem wykonywanej pracy z mandalą jest dotarcie do naszego wewnętrznego Ja, czyli Jaźni, Ducha, Atmana, jakkolwiek byśmy To nazwali.

Poprzez otwarcie się na tę niewidoczną strefę pozwalamy na manifestację naszej Jaźni w formie obrazu. J. Redfield w *Niebiańskiej przypowieści* powiada:

W przyszłości zadaniem takich dziedzin jak sztuka, nauka, etyka, gospodarka, polityka i edukacja będzie odnalezienie i odkrycie naszego boskiego Ja. Aurobindo nauczał, że najważniejszym krokiem w naszym rozwoju jest osiągnięcie świadomości swojego wewnętrznego „miejsca prawdy”, skupienia się na jego obecności i życie według niego.

Aspekt twórczy



Rzeczywistą wartością tego typu pracy jest nieustanne przypominanie sobie samemu o naszym prawdziwym Ja. To skupienie i wysiłek wokół podjętej praktyki, ta determinacja skierowana na odkrycie w nas podniosłej Jaźni, zawiera się w zrozumieniu ważności prowadzenia nieprzerwanej pracy nad sobą. Pielegnowanie z pozoru małych przedsięwzięć może zdziałać więcej, niż latami teoretycznie zdobywana wiedza. W dalszym etapie chodzi o wprowadzenie tej wyższej świadomości do naszego świata materii, a raczej poddanie swego życia temu, co ta energia daje nam do dyspozycji. Skutkuje to transformacją życia w nas i wokół naszego istnienia.

Każda podjęta praca w zakresie dziedzin artystycznych sprzyja rozwojowi prawej półkuli. Jest ona odpowiedzialna za łączność z kosmosem. Jej rozwój to umożliwienie wejścia w obszar wolności, piękna, zachwyty, ciszy i spokoju. To pole nieograniczonych możliwości tworzenia, wyjście poza dogmaty i schematy myślowe, narzucone przez rodzinę, społeczeństwo i religie. To dziedzina, którą może każdy rozwijać, cieszyć się, bawić i zadziwiać jej nieskończonym wymiarem. To co najważniejsze, a o czym już wcześniej wspominałam, nie talent, ale poddanie się

duchowi jest wyznacznikiem określającym daną osobę jako twórcę.

Aspekt terapeutyczny

W trakcie malowania mandali wiele ukrytych, nękających nas treści psychicznych jest uwolnionych i przełożonych na język obrazu. To proces wyrzucania bolesnych emocji. Uzyskujemy pomoc w rozwiązywaniu nabrzmiałych problemów. W tajemniczy sposób są one przenoszone na inne, subtelne poziomy naszego istnienia i tam rozpuszczane przez wyższą siłę.

To również uruchomienie całego ciągu zdarzeń, prowadzących do uzyskania wewnętrznej harmonii. Zbliżając się do naszego centrum dochodzimy też do zdrowia, które tak naprawdę cały czas w nas jest. Ten, kto dociera do Jaźni, porzuca wszelkie choroby, gdyż są one związane przede wszystkim z oddaleniem od niej. Sama kontemplacja mandali, symboli, linii, kształtów i kolorystyki w niej zawartych jest narzędziem przemiany i uzdrowienia.

3. Moje osobiste doświadczenia

Z koncepcją mandali spotkałam się wiele lat temu. Mimo, że nie uważałam siebie za osobę posiadającą talent malarski, podjęte próby rysowania *ad hoc* prostych rysunków, stały się dla mnie impulsem, który skłonił mnie do zajęcia się tą praktyką w nieco szerszym kontekście. Kupiłam farby, blok i zaczęłam tworzyć mandale. Sposób malowania oraz technika projektowania pojawiła się spontanicznie. Kontynuacja nastąpiła obecnie, po kilku latach przerwy.

W każdym człowieku są ogromne możliwości. Niestety, pozostają one nierozpoznane, a tym samym niewykorzystane. Brak wiary w siebie, pewne koncepcje na swój temat oraz życie w niewiedzy, to przyczyny zaprzeczania rozwoju różnorodnych aspektów naszego życia. Szczęściarze to ci, którym zdarzają się „nadzwyczajne” okoliczności zmieniające utarte koleiny postrzegania świata oraz zachowania.

Rok z mandalą to otwieranie kolejnych wrót do swojego wnętrza. Cel jest niewidoczny, droga również zakryta, ale kierunek niezmienny – ku sobie. Czuję ożywienie świadomości. Moja intencja skierowana do Jaźni z prośbą o pokazanie kolejnego jej „oblicza” pod postacią obrazu, wyraźnie „budzi” ją ze snu. Pierwsza podjęłam kroki i zaprosiłam ją do wspólnego tańca.

Czuję się w większym stopniu osobą kreatywną i twórczą. I to nie dzięki przekazowi od osób postronnych, to mój odbiór siebie samej. Nastąpiło znaczne skonsolidowanie i odczuwanie wewnętrznej energii. Malowanie przydało nowych barw mojemu codziennemu życiu. Sam proces tworzenia to wytchnienie dla umysłu oraz przebywanie w stanie pogłębionego relaksu i pokoju. To również radość i poczucie wewnętrznego spełnienia w trakcie oraz po jego zakończeniu.

Regularność malowania została zsynchronizowana z naturalnymi rytmemi, zachodzącymi w przyrodzie, współgrałam z nimi. Jak już wcześniej wspomniałam, na dni malowania wybrałam okresy nowiu i pełni księżyca. To czas, w którym umysł człowieka jest poddany szczególnym emanacjom planet. Przeznaczyłam ten okres na relaksację i medytację, co w pewien sposób uniezależniło mnie od negatywnych aspektów planetarnego oddziaływania.

Zadziwiam się różnorodnością powstających obrazów, każdy jest niepowtarzalny. Mam wrażenie, że czekają one w niewidzialnej przestrzeni na ich odkrycie. Pojawiło się równocześnie kolejne wyzwanie, malowanie mandali dla konkretnych osób.

To była nauka i rozwój takich cech jak dyscyplina i cierpliwość. Zaczęłam odczuwać przebliski wzmożonej siły woli, podczas realizacji codziennych zadań życiowych. Eksploracja nieznanych przestrzeni skutkuje świadomym wprowadzeniem ich do świata materii. Mam poczucie, że został zintensyfikowany proces wewnętrznej przemiany. Uczę się podniesienia jakości wykonywanej pracy, poprzez otwarcie na swobodny przepływ

energii. W tym nowym podejściu do działania wszystko jest prawidłowe, bo wychodzi poza wyuczone ramy, dzięki temu znika poczucie lęku przed krytyką.

Tworzenie z pozoru „bezużytecznych” rzeczy wybija mnie poza schemat przymusu robienia tego, co w większości uważane jest za ważne i niezbędne. Jednocześnie rodzi się we mnie dążenie do piękna oraz nacisk pozbywania zbędnego balastu pod postacią pewnych myśli, emocji oraz przedmiotów zalegających przestrzeń, w której się poruszam. Zaczęłam budować własną indywidualność, a to z kolei daje mi poczucie wzrostu własnej wartości. Staram się jednocześnie czuć, aby nie przysłoniło to tego, co najważniejsze – rozkwitu poczucia przynależności do całości.

Doświadczyłam bardzo wyraźnie, że pewne zaistniałe wydarzenia są skutkiem poruszania w obszarze danego tematu. Po przeczytaniu o świętej Hildegardzie (w książce Susanne Fincher) w ciągu zaledwie miesiąca powstał taki splot okoliczności, że znalazłam się w Bingen, mieście jej urodzenia. Medytowałam w kościele, w którym są wystawione jej relikwie, byłam w miejscu, gdzie zbudowano klasztor jej imienia i zakupiłam kilka pocztówek, przedstawiających jej mandale, a o istnieniu wcześniej których nic nie wiedziałam. Stała się ona też cichą patronką mojego procesu malowania mandali.

Ileż podobnych tzw. zbiegów okoliczności, mniej lub bardziej wyraźnych, wydarzyło się wskutek podjętej pracy z mandalą? Potwierdzają one tylko to, że poza nami istnieje niezbadana siła, oczekująca i realizująca (w sobie tylko wiadomy sposób) nasze zamiary.

Sny mają istotne znaczenie w podjęciu decyzji o przystąpieniu adepta do obrzędu kreślenia mandali. Mistrzowie ceremonii nakazują uczniom ich zapamiętanie. Interpretacja treści snu ma potwierdzić ich gotowość do inicjacji. Rzadko swoje pamiętam. Przytoczę jeden, jedyny zapamiętany, mający z pewnością związek z moją pracą nad mandalą:

W nocy stałam i obserwowałam księżyc, było kilka dni po pełni i stwierdziłam, że w cią-

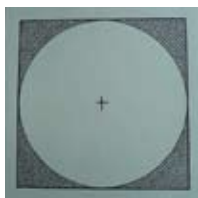


gu tego krótkiego czasu od projektowania ostatniej mandali, tak bardzo jego tarcza się zmniejszyła. W pewnym momencie na jej tle zobaczyłam spadającą gwiazdę, zaczęłam intensywnie myśleć o wyrażeniu jakiegoś życzenia, które chciałabym, aby się spełniło. Po chwili jednak stwierdziłam, że to nie była gwiazda, ale duży, biały ptak sfruwający w dół. Wpadł prosto w moje objęcia, zaczęłam go głaskać. Miałam poczucie, że wydarzyło się coś wzniosłego i niezwykle pięknego.

Widzę wyraźnie, że wszyscy jesteśmy w ciągłym procesie. Od podejmowanych przez nas działań zależy jego charakter i intensywność. Mój został wzbogacony o rozdział związany z mandalą. Ale doświadczyłam też, że wiele ról, które odgrywamy, jest nam z góry narzucona. Nie wybieramy ich sami, jesteśmy w niej, niezależnie od naszej woli, wprowadzani.

Koło życia toczy się wokół nieruchomej osi, będącej trwaniem w wiecznym teraz, ale szlak do prawdziwej mądrości nie jest wyznaczony odciskami obręczy, jest zawarty pomiędzy nią, a piastą.

4. Interpretacja



Według Tucciego można rozumieć symbole na trzy różne sposoby: pospolity, subtelny i nadzwyczaj subtelny. Pełna interpretacja powinna je wszystkie zawierać.

Nie posiadam szerokiej wiedzy, ani na tyle głębokiej intuicji, aby poważnie się na wyjaśnienie symboliki swoich mandali. Owszem, na bazie przeczytanych książek, w szczególności dzieła Suzanne Fincher *Kreatywna mandala*, podjęłam próbę dokonania tego. Jednakże mam świadomość, że oparte tylko na logice przeświadczenie, że się coś wie i nadawanie temu etykietek, to spłylenie tematu.

Wymowa mandali nie zawiera się tylko w jej manifestacji zewnętrznej. To przede wszystkim całościowy proces wewnętrzny, zachodzący podczas malowania. To zespół subtelnych treści psychicznych i duchowych,

wydobywanych z obszarów nieświadomości zbiorowej i indywidualnej, jak również pochodzących prosto z Jaźni. Tajemnicę trudno wyrazić, można ją tylko samemu przeżyć.

W samym procesie wyrażania prawdy, prawda przemienia się w nieprawdę.

Ujmowana w słowa, ztraca się.

Cokolwiek można poznać, daje się poznać jedynie w głębokiej ciszy. (1)

Cały cykl moich mandali zawiera konstrukcję linearną. Nie ma tutaj żadnych postaci, przedmiotów, roślin (poza formą głowy kwiatu), czy też zwierząt. Można taką mandalę odnaleźć w hinduizmie, w której figury bóstw zastąpiono figurami geometrycznymi. Nazwałam ją *yantrą*. Wyraża ona to samo co mandala, jednakże w swym zewnętrznym wyrazie została sprowadzona do najprostszej formy. Nawiązując do tego tematu, przytoczę tutaj fragmenty swoich notatek, z wykładu wygłoszonego przez przyjezdnego Swamiego z Indii. Miało to miejsce na kursie medytacji w Niemczech, w 2007 roku:

Można wyróżnić trzy sposoby realizacji boskości w sobie:

Tantra – używamy umysłu i ciała;

Yantra – używamy rysunku;

Mantra – używamy dźwięku.

Mamy dwie główne tradycje: wedyjską i żydowską, z których wyrosły pozostałe. W obu używana jest identyczna *yantra*, oparta na dwóch przecinających się i odwróconych wobec siebie trójkątach. Pierwsza z nich, znana jako *Ganesza Yantra*, dodatkowo posiada wyraźnie zaznaczone centrum – punkt *bindu*. Przynosi ona błogosławieństwo dla całej rodziny oraz usuwa wszelkie przeszkody na drodze życiowej człowieka. Druga to Gwiazda Dawida. Imię Dawid pochodzi z sanskrytu i znaczy „ten, który poznał boskość”. Tak więc zarówno słowo *Brahman* jak i *Abraham* pochodzą z tego samego trzonu.

Sama *yantra* jest instrumentem, służącym do wyzwolenia się i pozbycia ograniczeń. To

coś, co jest wewnątrz ciała ludzkiego, mimo, że opisane jest jako rysunek zewnętrzny. Wszystkie *yantry* oparte są na ciele i służą do realizacji duchowej.

W dalszej części spotkania zostaliśmy wprowadzeni w technikę medytacji, która została zbudowana na tejże podstawowej *yantrze*, a której łączna suma sześciu wierzchołków obu trójkątów oraz ich wspólny środek mają zakotwiczenie w konkretnych miejscach w ciele. Zaryzykuję stwierdzenie, że połączenie wszystkich energetycznych punktów zawartych w subtelnych ciałach człowieka (czyli udrożnienie kanałów łączących je) daje z pewnością obraz przepięknej, aczkolwiek niezwykle skomplikowanej *Yantry*, którą stanowi człowiek doskonały. Powtarzające się w moich pracach elementy to figury w kształcie trójkąta, koła, kwadratu, dalej ich wielokrotności, płatki kwiatów, spirale, gwiazdy, promienie słoneczne, również swastyka, krzyż, „ukwadratowanie” koła... Należą one do tzw. archetypów, podstawowych symboli zawierających się w sferze nieświadomej całej ludzkości. Widać tutaj jak silny jest ich wpływ na indywidualną psychikę każdego człowieka. Prawie wszystkie posiadają wyraźne centrum, które z jednej strony jest symbolem Jaźni, z drugiej zaś może pokazywać ego, a co za tym idzie, mocne odczuwanie samej siebie. W większości pojawia się złoty kolor, promieniujący często z wnętrza, będący duchowym kolorem przypominającym o istniejącym wewnątrz archetypie Jaźni. Założeniem projektu było nawiązanie kontaktu z Jaźnią. Moja intencja i podjęte działania ten proces z pewnością uaktywniły. Cały cykl stanowi pewien ciąg obrazów, pokazujących wewnętrzne przeobrażenia. Można dostrzec wyraźną drogę. Od rysunków pełnych kolorów, różnorodnych figur, kształtów wirujących, drgających, z wyraźną ekspansją na zewnątrz, do stonowanych kolorystycznie, prostych, a jednocześnie mocniejszych w wyrazie. Znacząca mandala nr 14 daje początek rysunkom, które coraz częściej wyrażają harmonię, skupienie, ukierunkowanie do środka.

Przykładowa interpretacja kilku wybranych mandali

Mandala 2: *Ekspansja*

Ta mandala może pomóc nam w zrozumieniu procesu powstawania obrazu. Z jej centrum w czterech kierunkach płynie silne jasne światło; w miejscach gdzie napotyka na przeszkodę, jawi się pod postacią różnobarwnych kół. To tak, jak gdyby białe światło padające na kolorowe szyby ulegało zabarwieniu w momencie przechodzenia przez nie. Jaźń sama w sobie nie ma kształtu, koloru, smaku czy też zapachu, nie można jej uchwycić pięcioma zmysłami. A jednak jej niewidzialna emanacja przechodząc przez filtry, stworzone z naszych indywidualnych oraz istniejących w nas zbiorowych doświadczeń, jawi się pod postacią najróżniejszych obrazów. Mają one piętno naszej indywidualności. Tęczowej mandali towarzyszy poczucie odrodzenia i uzdrowienia. Światło wychodzi na zewnątrz w czterech kierunkach świata, tworząc wrażenie otwarcia i rozluźnienia psychiki. W centrum czerń i biel pokazuje wewnętrzne napięcie. Czarny jako symbol materii, biały ducha, który wchodzi w materię. Gra toczy się w złotym słońcu Jaźni, świadczy to o dynamicznym zaangażowaniu świadomości w zachodzący proces.

Mandala 10: *Andromeda*

Trójkąty skierowane na zewnątrz uwidaczniają potrzebę ochrony siebie. Kierunek centralnego trójkąta wskazuje pragnienie osiągnięcia wewnętrznej jedności, dążenie do uzyskania harmonii. Błękitny trójkąt dążący ku środkowi może być oznaką bardzo dużego zasilenia nowymi koncepcjami lub ideaми z obszaru nieskończoności. Sama nazwa mandali, *Andromeda*, sugeruje napływ kosmicznych, odżywczych energii. Łącznie 51 symboli nieskończoności - mogą pokazywać pragnienie odniesienia się do Nieskończoności-Boga. Malowane wielokrotnie, wzmagają ich działanie. Są pomostem pomiędzy tym, co racjonalne, a tym, co jest nieznane. Harmonijnie łączą wewnętrzne konflikty



i przeciwieństwa, porządkują. Dwa wybijające się kolory: czarny z czerwonym, mogą być znakiem takich impulsywnych zachowań jak złość i depresja. 7 czerwonych trójkątów może sugerować obecność agresji. Zawierają duży ładunek emocjonalny. Ale czerwień jest również kolorem transformującym negatywne aspekty naszej osobowości. Ukryte często w niedostępnych obszarach nieświadomości, są spalane przez wewnętrzny święty ogień. Dokonuje się przemiana pospolitej materii w złoto.



Mandala 21 i 22: *Opieka i Błogość*

Mandale 21 i 22 były projektowane w specyficznych warunkach, w czasie mojej podróży po Indiach. Cechuje je głęboki spokój, asceza wyrazu oraz emanacja przestrzeni spoza zasięgu umysłu. Niebieski kolor daje poczucie nieskończoności, bezpieczeństwa, określa to, co niezmiennie, wyraża subtelność radość. Złote promienie wychodzące ze środka, kojarzą się z ciepłem i energią słońca oraz opieką Jaźni. Otoczone są złotą dookołą wstęgą, utrzymującą je w duchowym obszarze czystości. Druga mandala jest rozwinięciem pierwszej. Brak w niej zaznaczonego czarnego środka, co może sugerować rozpląnięcie się ego. Jest wyraźnie osadzona w przestrzeni, połączona z kosmosem. Wyraża pozycję człowieka we Wszechświecie. Gdziekolwiek byśmy się znaleźli, zawsze stanowimy jego centrum.

Mandala 25: *Manifestacja*

Ostatnia mandala wraz z pierwszą spina cały powstały cykl mandali. W budowie są bardzo do siebie zbliżone. 7 kręgów z wyraźnym centrum i czterema liniami wyznaczającymi pozycję w stosunku do czterech kierunków świata. Zawartość treści jest natomiast zasadniczo zróżnicowana. W ostatniej wszystkie kręgi są białe, emanuje ona ciszą i spokojem. Można by było siedmiu kręgom przypisać poszczególne poziomy istnienia człowieka: ciała, umysłu, oddechu, pamięci, intelektu, ego i Jaźni (1). Ostatni jest wyraźnie wyodrębniony, na podobieństwo kropki nad literą „i”. Jaźń stanowi całość ze wszystkimi,

ale jest też od nich oddzielona. Żyje swoim życiem i opromienia sobą całego człowieka. Kolor pomarańczowy występujący w centrum jest znakiem słońca, niebieski w tle jest kolorem księżyca. Harmonijne połączenie tych dwóch mocy stanowi o złączeniu wielości w jedność. Pusty biały środek ma wymiar transcendentalny, jest symbolem nieba na wzór chińskiego dysku z dziurą w środku. To okno wieczności jest symbolem Jaźni.

Oczywiście trudno jest mi określić, jak bardzo znaczący wpływ na zachodzące zmiany w moim życiu w tym okresie wywierał sam proces malowania, w porównaniu z każdym innym zaistniałym działaniem w tym samym czasie.

Malowane mandale żyją, są symbolem skrywanej tajemnicy oraz niewerbalnym środkiem komunikacji z twórcą. W każdym momencie przybierają inną postać, wzywają nas, abyśmy stali się takimi, jakimi mamy być. Proces będzie trwał, dopóki nie osiągniemy tej Jedynej, nam wszystkim wspólnej.

Podsumowanie

Istnieje obecnie potrzeba odkrycia zapomnianych wartości. Połączenie biznesu z duchowością może być poszukiwaną, nową formą działania. Bogactwem teraz staje się istnienie w poczuciu szczęścia, zadowolenia, ześrodkowania w sobie, spokoju umysłu oraz zaufania do ludzi i łączności z nimi. Mandala jest jedną z wielu możliwości prowadzących do tej przemiany. W 2009 roku we Wrocławiu odbyły się dwa zdarzenia, związane z sypaniem mandali przez specjalnie na ten cel zaproszonych mnichów tybetańskich. Intencją przeświecającą tym wydarzeniom było rozprzestrzenienie idei pokoju, oraz emanacja jego wibracji z usypanych i następnie rozsypanych mandali. Publicznie wykonywany rytuał stał się przykładem możliwości wypracowania wspólnego języka porozumienia, ponad kulturowego i ponad religijnego, jak również sposobem na życie bez konfliktów. Proponowanie pracy indywidualnej, bądź grupowej, nad projektem związanym z man-

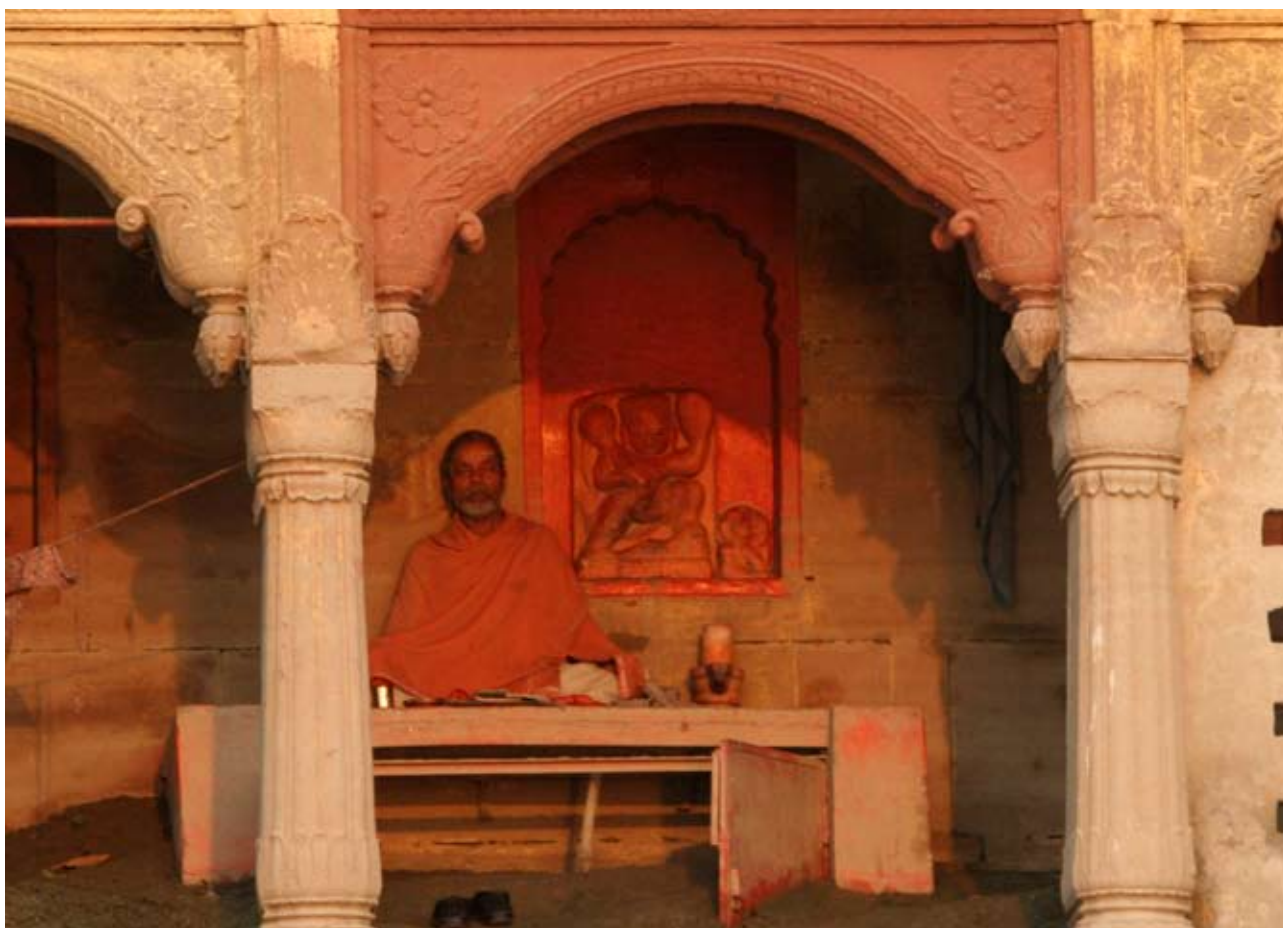
dałą, to metoda na przywrócenie jedności w sobie, przypomnienie oraz rozprzestrzenianie uniwersalnych duchowych wartości, a co za tym idzie, wpływanie na przemianę zbiorowej świadomości.

Tytuły mandali (prezentowanych w tym numerze „Przestrzeni”:

nr 1 Tworzenie, nr 2 Ekspansja, nr 3 Przekształcanie, nr 4 Kosmos, nr 5 Nawarstwianie, nr 6 Zawieszenie w przestworzach, nr 7 Promieniowanie, nr 8 Lotos, nr 9 Wirowanie, nr 10 Andromeda, nr 11 Boże oko, nr 12 Złota sieć, nr 13 Wirujące gwiazdy, nr 14 Cisza, nr 15 Ochrona, nr 16 Harmonia, nr 17 Radość, nr 18 Stabilizacja, nr 19 Ekscentryczność, nr 20 Zmiana, nr 21 Opieka, nr 22 Błogość, nr 23 Równoważenie, nr 24 Przebudzenie, nr 25 Manifestacja.

Bibliografia

1. Wkłady Sri Sri Ravi Shankara, założyciela Międzynarodowej organizacji *Art of Living Foundation*.
2. Giuseppe Tucci, *Mandala*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2002
3. Susanne Fincher, *Kreatywna mandala*, Wydawnictwo Ravi, Łódź 1994
4. Carl Gustw Jung, *Mandala. Symbolika człowieka doskonałego*, Brama, Poznań 1993





1. *Tworzenie*



4. *Kosmos*



2. *Ekspansja*



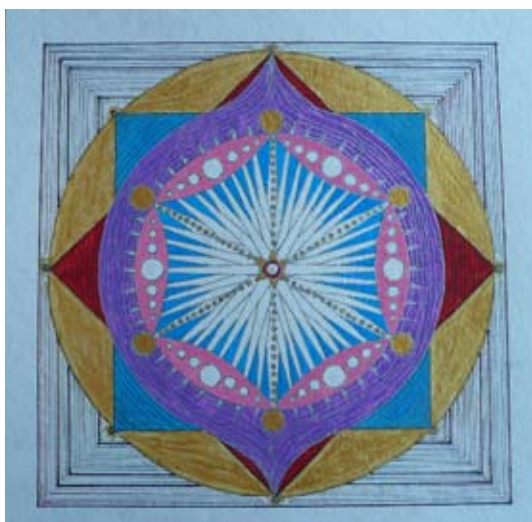
5. *Nawarstwianie*



3. *Przekształcanie*



6. *Zawieszenie w przestworzach*



7. *Promieniowanie*



10. *Andromeda*



8. *Lotos*



11. *Boże oko*



9. *Wirowanie*



12. *Złota sieć*



13. *Wirujące gwiazdy*



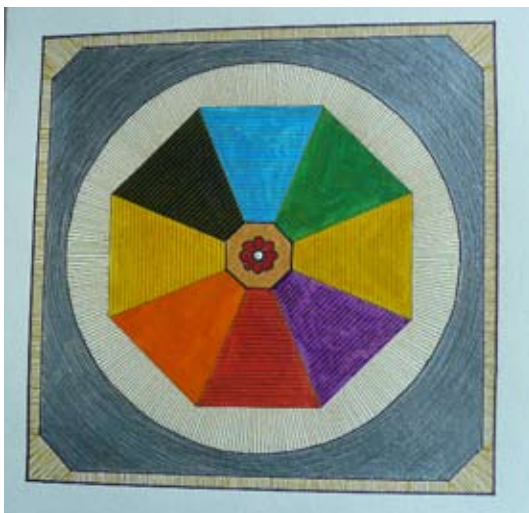
17. *Radość*



15. *Ochrona*



18. *Stabilizacja*



16. *Harmonia*



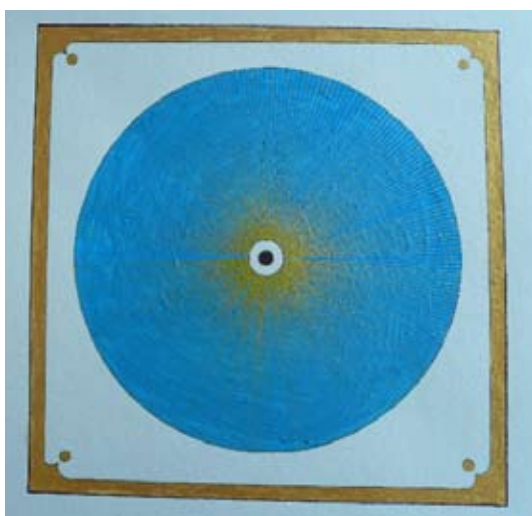
19. *Ekscentryczność*



20. *Zmiana*



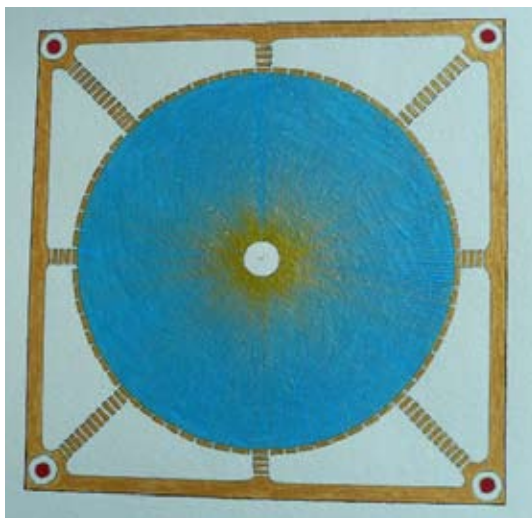
23. *Równoważenie*



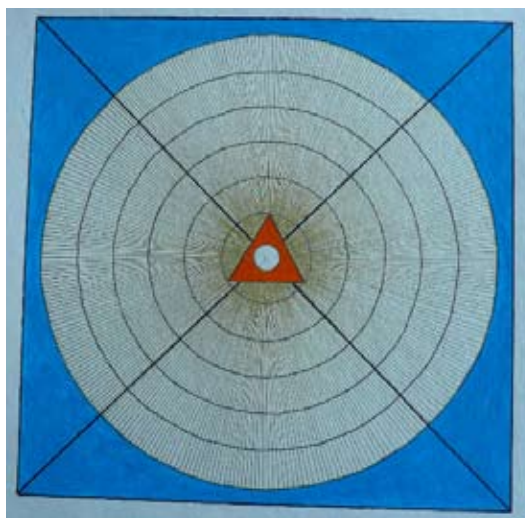
21. *Opieka*



24. *Przebudzenie*



22. *Błogość*



25. *Manifestacja*

Eliza Rudzińska

Terapia relaksacyjna przy muzyce

w kompleksowej rehabilitacji kardiologicznej ambulatoryjnej

Musisz kochać swoje ciało i pragnąć, by było zdrowe; Musisz kochać życie i być w pełni sił, by cieszyć się nim i czerpać z niego pełnymi garściami; musisz kochać siebie wystarczająco mocno, wierząc, że zasługujesz na najlepsze; musisz chcieć czuć się znowu dobrze...

L. Proto (1998)

Wstęp

Choroby układu krążenia od wielu lat znajdują się na pierwszym miejscu wśród przyczyn zachorowalności i zgonów na świecie, osiągając rozmiary epidemii, dlatego też stanowią istotny przedmiot obserwacji i terapii współczesnej medycyny, fizjoterapii i psychologii. Poszukiwanie pierwotnych i wtórnych przyczyn tego zjawiska, prowadzącego do pogorszenia jakości życia i niepełnosprawności, ujawniło, oprócz somatycznych, również wiele psychospołecznych czynników ryzyka chorób serca i naczyń, będących często skutkami ubocznymi rozwoju cywilizacji, to jest:

środowisko i styl życia, stres, depresję i typ zachowania.

Najskuteczniejszymi formami terapii, także wśród pacjentów z chorobami układu krążenia, są te, które traktują człowieka holistycznie, uwzględniając zarówno somatyczne, jak i psychiczne aspekty chorób. Ciało, umysł i psychika człowieka powinny być bowiem postrzegane jako nierozzerwalnie połączone, współdziałające i wzajemnie wpływające na siebie. Rehabilitacja fizyczna (kinezyterapia), wsparcie psychoterapeutyczne oraz edukacja zdrowotna, w tym nauczanie technik odprężania psychofizycznego i radzenia sobie ze stresem w trudnych sytuacjach związanych z zaostrzeniem choroby układu krążenia, stanowią niezwykle istotne aspekty profilaktyki pierwotnej i wtórnej. Warunkiem skuteczności terapii jest jednak dobór odpowiedniej metody, właściwe wyedukowanie pacjenta, motywacja do dokonania zmian w sobie oraz systematyczność w podejmowaniu ćwiczeń.

Zaburzenia psychiczne w chorobach układu krążenia

Każde schorzenie, a w szczególności choroby układu krążenia i stany zagrożenia życia, oprócz skutków typowo somatycznych, łączą się z wieloma konsekwencjami psychologicznymi. Pobyt w szpitalu związany z pogorszeniem stanu zdrowia, okresowe unieruchomienie oraz dalsza rekonwalescencja to szereg sytuacji stresowych, wynikających między innymi z konieczności wprowadzenia w życie wielu zmian dotyczących aktywności i nawyków. Stres, którego doświadcza pacjent kardiologiczny, związany jest często z lękiem i bólem, który wpływa na stan psychofizyczny chorego, ale może być także jego konsekwencją (Kubica i wsp. 2009).

Stres

Według Hansa Selye'go stres jest nieswoistą reakcją organizmu o charakterze psychofizjologicznym na wszelkie stawiane mu żądania, bodźce (stresory). Silny stres manifestuje się najczęściej reakcjami vegetatywnymi (m.in. zmianą ciśnienia tętniczego, częstości akcji serca, wzmożonym wydzielaniem

potu, wzrostem lub zmniejszeniem napięcia mięśniowego) oraz emocjonalnymi (gniewem, bezradnością, lękiem), natomiast stres nawracający i długotrwały – jest przyczyną wielu chorób psychosomatycznych, w tym chorób układu krążenia, przewodu pokarmowego lub alergii (Tylka 1996).

Dane epidemiologiczne potwierdzają związki pomiędzy długotrwałym stresem, a rozwojem nadciśnienia tętniczego i choroby niedokrwiennej serca (Kaczyńska, Gaciong 2004). Ponadto, stres odczuwany przez pacjenta osłabia skuteczność terapii, wpływa na osłabione zachowania prozdrowotne, między innymi w zakresie palenia tytoniu, spożywania alkoholu, czy niewłaściwej diety, co w przypadku pacjentów kardiologicznych może mieć niekorzystne znaczenie dla przebiegu choroby (Salmon 2003).

Lęk i depresja

Lęk definiuje się jako „uczucie niepokoju, napięcia, zagrożenia, trwożliwego oczekiwania, połączone z zaburzeniem koncentracji, sprawności pamięci, zawężeniem pola postrzegania, natrętnymi myślami, obawą przed zasłabnięciem lub śmiercią”. W odróżnieniu od strachu, lęk jest odpowiedzią na niebezpieczeństwo subiektywne, ukryte (Żygulski 1998). Według Wrześniewskiego (1986), chorobom układu krążenia towarzyszy często lęk o charakterze emocjonalnym, dotyczący zarówno klinicznych objawów choroby (ból w klatce piersiowej, duszność, utrata przytomności) i świadomości zagrożenia życia, przebiegu leczenia (szpitalnego, operacyjnego), jak i psychospołecznych konsekwencji choroby (separacja z najbliższymi, poczucie osamotnienia, konieczność rezygnacji z pracy). Lęk pojawić się może w obliczu choroby, ale może być po prostu objawem choroby - depresji. W depresji typowej – towarzyszy on innym charakterystycznym objawom, takim jak: obniżonemu nastrojowi, apatii, brakowi apetytu, zaburzeniom snu i przybiera formę paniki, czy fobii. Natomiast w depresji maskowanej, lęk może ujawnić się pod postacią zaburzeń zachowania oraz zaburzeń somatycznych, np. bólów głowy, karku, brzucha.

Niebezpieczeństwem, szczególnie u osób w wieku starszym, są symptomy ze strony układu krążenia - ucisk w klatce piersiowej, tzw. nerwica sercowa, imitująca cechy zawału serca oraz ryzyko nagłych incydentów sercowych, prowadzących do śmierci (Dobrzyńska i wsp. 2005, Gil i wsp. 2006).

Techniki relaksacyjne w rehabilitacji pacjentów z chorobami układu krążenia

Współcześnie mądrość zawarta w dawnych systemach filozoficzno-religijnych starożytnych myślicieli i ludów Dalekiego Wschodu, ukierunkowana na pełny rozwój umysłowy i duchowy człowieka, zyskuje wśród naukowców Zachodu coraz większe uznanie i jest wykorzystywana w praktyce terapeutycznej. W nowoczesnym leczeniu chorób psychosomatycznych, w tym chorób układu krążenia, szczególnym zainteresowaniem otoczono techniki relaksacyjne w formie treningów, mające na celu wyciszenie nadmiernego pobudzenia emocjonalnego, wprowadzenie organizmu w stan odprężenia, przyczyniające się do niwelowania zbędnych napięć i doprowadzenia do harmonii cielesno-psychicznej (Siek 1998). *„Według Bensona, relaksacja jest wrodzoną predyspozycją organizmu do wchodzenia w specyficzny stan, charakteryzujący się zwolnieniem akcji serca i oddechu, obniżeniem ciśnienia krwi, zmniejszeniem aktywności fal mózgowych i spowolnieniem procesów metabolicznych. Benson wskazuje na relaks jako skuteczny sposób obniżania napięcia lękowego i symptomów choroby somatycznej.”* (cyt. za Tylka 1996).

Potrzeba relaksu należy do wrodzonych skłonności organizmu, lecz konieczność stałej mobilizacji w codziennym życiu, szczególnie w życiu pacjentów kardiologicznych, nie pozwala jej realizować. Dlatego metod osiągania relaksu należy pacjentów uczyć. I, co bardzo istotne, po dobraniu odpowiednich i preferowanych przez chorych technik relaksacyjnych, skuteczność metody walki ze stresem, bólem, czy depresją, zapewnia tylko systematyczne praktykowanie, uważność i koncentracja.

W terapii chorób układu krążenia, do najczęściej stosowanych i skutecznych technik relaksacyjnych należą: terapia behawioralna, trening autogenny, medytacja transcendentalna, joga, gimnastyka relaksacyjno-oddechowa, tai-chi, choreoterapia oraz muzykoterapia.

Muzykoterapia

Muzykoterapia – terapia i drzwi prowadzące do własnej osobowości.

Werner Reichmann

Muzykoterapia jest metodą, która wszechstronnie wykorzystuje wpływ muzyki na

terapią, psychoterapią, rekreacją, śpiewem, wizualizacją (Śliwka 2008). Według Heleny Cesarz (2003), muzykoterapia promuje zdrowie i podnosi jakość życia, może wpłynąć na zwiększenie poczucia własnej wartości i motywację do rehabilitacji, a nawet na podjęcie decyzji o zmianie dotychczasowego stylu życia.

Terapeutyczne oddziaływanie muzyki, w formie aktywnej – połączonej z ruchem lub pasywnej – tylko słuchanej, znajduje szerokie zastosowanie w psychiatrii, onkologii, kardiologii, gastrologii, neurologii i geriatrici (Austin i wsp. 2003, Cesarz 2003, Hak i wsp. 2005, Janiszewski i wsp. 1998, Liszewska 2004, Śliwka 2008, Trzcieniecka-Green 2002). Zdaniem A. Smrokowskiej (1995a, 1995b) muzyka może być wykorzysty-



psychosomatyczny ustrój człowieka. Ma na celu wewnętrzne zharmonizowanie, wywołanie odpowiednich reakcji psychicznych, emocjonalnych i umysłowych, przemian biochemicznych i funkcjonalnych ustroju. To również forma sztuki, która może poruszyć i wzbogacić duchowość człowieka, zmienić nastrój, ożywić tłumione uczucia, pobudzić do refleksji nad sensem życia, a nawet przeciwdziałać samotności. Najczęściej stosowana jest jako metoda wspomagająca leczenie objawowe chorób psychosomatycznych, rehabilitację i edukację zdrowotną i łączona z innymi formami terapii oraz technikami relaksacji, m.in. z kinezyterapią, choreote-

wana jako bodziec pierwszoplanowy, dominujący - wysłuchiwana w pełnej koncentracji i uwadze, porównywana do fali, uderzającej o brzegi i niosącej słuchacza, jak również może stanowić tło, czyli tak zwaną osłonę przed światem zewnętrznym. Dobór muzyki uzależniony jest od pożądanego celu terapii oraz indywidualnych doświadczeń i upodobań odbiorców i najczęściej przybiera formę uspokajającą lub pobudzającą.

W rehabilitacji kardiologicznej, u pacjentów z objawami depresji oraz przewlekłego lęku, szczególne zastosowanie znajduje muzykoterapia pasywna, połączona z techniką wizualizacji oraz afirmacji.

Wizualizacje, jako naturalne zjawiska pojawiające się na przykład w formie marzeń, stwarzają w terapii możliwość pozytywnego myślenia, wyobrażania sobie siebie w obliczu korzystnych zmian, a nawet odczuwania siłą woli pożądanego procesu. Pacjent może korzystać z własnej inwencji twórczej lub korzystać z gotowych, przygotowanych przez terapeutę tekstów wizualizacyjnych. Istotne jest, aby obrazy tworzone w wyobraźni były skutecznym środkiem do celu, aby wywoływały przede wszystkim pozytywne wrażenia oraz stwarzały poczucie bezpieczeństwa (Fanning 2001).

Zdaniem M. Kronenberg (2004) muzyka stosowana przy wizualizacji powinna sprzyjać wyciszeniu wewnętrznemu. Najkorzystniej jest wizualizować spontaniczne obrazy, pojawiające się nagle i powodujące szereg dalszych skojarzeń oraz koncentrować się na wszelkich możliwych szczegółach: barwach, kształtach, zapachach, itp.

Niezwykle skuteczne podczas wyobrażeń jest także praktykowanie afirmacji, dzięki którym możliwe jest wpływanie na aktualne samopoczucie i pozytywny odbiór własnej osoby. Afirmacje sprzyjają tworzeniu nowych przekonań, jak również modyfikowaniu schematów myślowych, stanowiących często przyczynę problemów emocjonalnych.

Wyraźne wizualizacje i afirmacje, powtarzane systematycznie i z zaangażowaniem, zarówno w ramach prewencji pierwotnej, jak i wtórnej, dają szansę pacjentowi kardiologicznemu na wprowadzenie w życie rzeczywistych form pozytywnego myślenia i postępowania, rozluźnienie mięśni i często całkowitą relaksację, a tym samym poprawę jakości życia.

Cel przedstawionej pracy

Celem pracy była ocena wpływu kompleksowej rehabilitacji kardiologicznej ambulatoryjnej, tj. treningu fizycznego, relaksoterapii przy muzyce i edukacji zdrowotnej, na jakość życia i sprawność układu krążenia mężczyzn z niewydolnością serca.

Materiał i metody badań

Do programu badawczego włączono 23 mężczyzn ze stabilną skurczową niewydolnością serca (NS), z EF<45%, pacjentów Ośrodka Chorób Serca w 4. Wojskowym Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu, których losowo podzielono na dwie podgrupy: GRUPA W: pacjenci zakwalifikowani do kardiologicznej rehabilitacji ambulatoryjnej z uzupełnieniem o wizualizację przy muzyce, śr. wiek: 65,22 ± 6,26 (n = 9). GRUPA K: kontrolna, poddana wyłącznie obserwacji obserwacji i badaniom, śr. wiek: 63,29 ± 5,59 (n = 14).

Metody badań

Zaplanowano 12-tygodniowy program rehabilitacji kardiologicznej ambulatoryjnej, w formie treningu oporowego kończyn dolnych (3 x tydzień po 45-60 minut), uzupełniony cyklem domowej wizualizacji przy muzyce.

Program domowej wizualizacji

Pacjenci zostali poinstruowani przez fizjoterapeutę, aby w dniach tygodnia bez rehabilitacji, a szczególnie w weekend, prowadzili 15-30-minutową wizualizację przy muzyce. Wszyscy otrzymali pisemne instruktaże dotyczące wszelkich przygotowań do wizualizacji i przeprowadzenia seansu. Poproszeni zostali również o pomiar parametrów hemodynamicznych (tętna i ciśnienia tętniczego krwi) przed oraz po każdej sesji relaksacyjnej. Pacjenci otrzymali kasetę magnetofonową lub płyty CD z muzyką relaksacyjną, jak również korzystali z własnej, domowej dyskografii. Na początku każdego tygodnia chorym wręczano gotowy tekst wizualizacyjny, zawierający tematykę wyobrażeń oraz afirmacje.

W celu oceny skuteczności programu rehabilitacji uzupełnionego o trening relaksacyjny dokonano oceny jakości życia chorych, wykorzystując *Kwestionariusz Jakości Życia (Minnesota Living with Heart Failure Questionnaire)*. Kwestionariusz ma formę ankiety (21 pytań, 6-stopniowa skala Likerta) i ocenia sposób postrzegania wpływu choroby na własną wydolność fizyczną, funkcjonowanie społeczno-ekonomiczne i stan psychiczny. W sumarycznej ocenie – im wyższa uzyskana

liczba punktów, tym niższa subiektywna jakość życia pacjenta.

Przeprowadzono również analizę średnich tygodniowych wartości parametrów hemodynamicznych, tj. tętna i ciśnienia tętniczego krwi, mierzonych przed i po seansach wizualizacji przy muzyce.

Przed przystąpieniem do badań i treningu wszyscy chorzy zostali zapoznani z ich celem i sposobem przeprowadzenia oraz wyrazili pisemną zgodę na uczestnictwo w nich.

Metody statystyczne

Do analizy statystycznej wykorzystano komputerowy pakiet programów statystycznych Statistica P1 Stat Soft 8, wraz z testami nieparametrycznymi. Test par Wilcozona posłużył do oceny zmian cechy wewnątrz grupy. Zmienność cech w czasie analizowano przy pomocy testu χ^2 . Oceny różnic pomiędzy średnimi wartościami poszczególnych parametrów dla dwóch grup niezależnych, dokonano za pomocą testu U Manna-Whitneya. W zastosowanych testach statystycznych wartości testów i współczynników na poziomie $p < 0,05$ przyjęto za statystycznie istotne i wyróżniono grubym drukiem.

Wyniki

Poziom jakości życia chorych z NS z grupy W uległ istotnej poprawie. Zanotowano spadek punktowy przeciętnie o 5 punktów (32,4%), z 22 punktów początkowo, na 18 punktów po okresie treningowym. W grupie K, poziom jakości życia nie zmienił się istotnie statystycznie.

Odpowiedź hemodynamiczna układu krążenia na trening relaksacyjny:

W przebiegu 12 tygodni, w obserwacji grupy W wykazano pozytywny, kompleksowy wpływ rehabilitacji i treningu relaksacyjnego na układ krążenia, to jest istotne obniżenie się średnich tygodniowych wartości ciśnienia tętniczego skurczowego i rozkurczowego przed i bezpośrednio po sesji wizualizacji przy muzyce.

Dyskusja

Choroby układu krążenia jako schorzenia przewlekłe, mogą w istotny sposób zakłócać funkcjonowanie pacjentów w wielu aspektach życia (Tylka 2002). Kwestionariusze jakości życia, przygotowane przez specjalistów w odniesieniu do konkretnych grup (osoby ze schorzeniami, osoby starsze), oceniają jakość życia, poruszając jej poszczególne wymiary, tj. funkcjonowanie fizyczne, problemy zdrowotne, dolegliwości somatyczne, zdrowie psychiczne, stan umysłowy, problemy emocjonalne, funkcjonowanie społeczne i ogólną samoocenę zdrowia psychofizycznego.

U pacjentów z NS mała tolerancja wysiłku fizycznego, duszność, zmęczenie i osłabienie, a co za tym idzie także narastający lęk i stres, ograniczają stopniowo codzienną aktywność i prowadzą do obniżenia jakości życia. Pogarszający się stan zdrowia uświadamia ryzyko niepełnosprawności, zależności od innych, a nawet śmierci, co prowadzi do depresji, zaburzeń snu i ogólnie złego stanu psychofizycznego. U mężczyzn z NS, upośledzona jakość życia skutkuje często postawą rezygnacji, przyczynia się do rosnącej zależności od otoczenia i ma niekorzystny wpływ na życie rodzinne oraz zawodowe (Czarnecka, Klocek 2006).

W przeprowadzonych badaniach, dzięki kompleksowej rehabilitacji psychofizycznej, w grupie ćwiczącej uzyskano znaczną poprawę jakości życia. Można tłumaczyć to zintegrowanym działaniem zarówno ćwiczeń fizycznych, relaksacyjnych, jak i edukacji zdrowotnej. Trening ukierunkowany na poprawę sprawności mięśni kończyn dolnych, umożliwił pacjentom sprostanie wielu formom aktywności codziennej, zawodowej i rekreacyjnej. Można przypuszczać, że równie korzystny wpływ na poprawę jakości życia chorych miał cykl treningów relaksacyjnych przy muzyce, uwzględniających elementy afirmacji i wizualizacji, wyciszających organizm, pozytywnie nastrajających i uczących postępowania w przypadku pojawienia się objawów choroby serca.

Holistyczne podejście do pacjentów i zaproponowane metody przyczyniły się do niwelowania zaburzeń ograniczających niezależność i dobrostan człowieka. Kompleksowe pojęcie

jakości życia przełożyło się w tym wypadku na uzyskanie poczucia kontroli nad własnym życiem, wyciszenie hiperaktywności wewnętrznej i niebezpiecznych wyobrażeń dotyczących własnego stanu zdrowia, uzyskiwanie wewnętrznego spokoju i radości, zwiększenie poczucia własnej niezależności, sprawności fizycznej i codziennej aktywności.

W metaanalizie Austina i wsp. (2003) wykazano, że włączenie do standardowej rehabilitacji kardiologicznej działań psychoterapeutycznych

ciśnienia tętniczego, zarówno u pacjentów w pierwotnym, jak i wtórnym nadciśnieniu tętniczym.

W przedstawionym projekcie badawczym także wykazano pozytywny wpływ treningu na układ krążenia chorych z NS, to jest istotne obniżenie się wartości spoczynkowych ciśnienia tętniczego skurczowego i rozkurczowego, co potwierdza skuteczność i celowość wybranej metody.

W piśmiennictwie przedstawione są dowody na skuteczność muzykoterapii u chorych z różnymi schorzeniami kardiologicznymi, u których



i metod relaksacyjnych zmniejsza o 46% ryzyko śmierci sercowej w obserwacji 2-letniej. Ponadto, szczególnie u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, minimum 3-miesięczna terapia relaksacyjna (m.in. w formie medytacji transcendentalnej, terapii behawioralnej, ćwiczeń tai-chi, jogi, Jacobsona, biofeedback'u) prowadzi do znacznego obniżenia częstości akcji serca i wartości ciśnienia tętniczego oraz zmniejszenia całkowitego oporu obwodowego. Z kolei Kulmatycki (1993) udowodnił, że istnieje zależność pomiędzy stosowaniem relaksacyjnych ćwiczeń jogi, a możliwością zmniejszenia wartości

występowały także zaburzenia psychiczne. Szczególne znaczenie tej formy terapii wykazano u pacjentów z chorobą niedokrwienną serca, nadciśnieniem tętniczym, po operacjach kardiologicznych oraz ze zmniejszoną wydolnością krążeniowo-oddechową, u których, wraz z typowymi objawami schorzeń, występują objawy psychosomatyczne (Hanser, Mandel 2005). Już u pacjentów leczonych szpitalnie stosowanie rytmicznych ćwiczeń fizycznych do muzyki oraz biernych seansów muzykoterapeutycznych wpływa na poprawę ogólnej wydolności fizycznej chorych i obniżenie napięcia układu współ-

czulnego (Radziszewski, Talar 1992).

Muzykoterapia ma także pozytywny wpływ na stan psychofizyczny pacjentów z zaburzeniami nerwicowymi. W badaniach Hak i wsp. (2005) zajęcia w grupach prowadzono dwa razy w tygodniu przez 1,5 godziny, stosując naprzemiennie trening autogenny Schulza oraz muzykoterapię bierną (słuchanie koncertów muzyki poważnej). Tempo i dynamika ćwiczeń dobierane były tak, aby momenty napięcia i rozluźnienia mięśni łączyły się z odpowiednimi przeżyciami i odczuciami indywidualnymi pacjentów. Dostrzeżono, że terapia grupowa dla osób o podobnych problemach i objawach choroby zmniejszyła poczucie osamotnienia w chorobie i zwiększyła poczucie bezpieczeństwa pacjentów.

Według Liszewskiej (2004), u pacjentów z objawami bólowymi, przed lub po zabiegach operacyjnych, na płaszczyźnie fizjologicznej, **muzyka może doprowadzić do obniżenia częstości skurczów serca i ciśnienia tętniczego, zmniejszenia arytmii, obniżenia napięcia mięśni, ponadto aktywizuje możliwości samoleczenia organizmu i harmonijnego działania układu vegetatywnego.** W zaproponowanym programie badawczym, dzięki systematycznie stosowanym wizualizacjom i afirmacjom, pacjenci z NS otrzymali lub samodzielnie tworzyli informacje dotyczące pożądanej zmiany stylu życia, zachowania i myślenia, a uczestnicząc w rehabilitacji fizycznej mogli wcielić swoje postępowanie w życie i oceniać na bieżąco jego skuteczność. Należy podkreślić, że istotną rolę w tym procesie odgrywał również fizjoterapeuta, z którym chorzy spotykali się regularnie 3 razy w tygodniu – on zapewniał wsparcie i kontrolował pozytywny kierunek kondycji psychofizycznej pacjentów.

Kompleksową i oryginalną terapię relaksacyjną dla pacjentów po zawałach serca i zabiegach typu *by-pass* zaproponowano także w pracy Trzcienieckiej-Green (2002). W 10-tygodniowym programie zastosowano tzw. terapię behawioralno-poznawczą o zróżnicowanej tematyce, tj.: radzenie sobie z bólem i bezsilnością, z irytacją i złością, odczuwanie presji czasu, odkrywanie małych przyjemności, wyrażanie i kontrola uczuć, korzystanie z pomocy innych, plany na przyszłość. Zajęcia prowadzono na zasadzie

ćwiczeń rozluźniających i wizualizacyjnych, jak również dwa razy dziennie proszono pacjentów o słuchanie muzyki relaksacyjnej ze specjalnie przygotowanych kaset. Wykazano zarówno poprawę stanu psychicznego pacjentów oraz ich funkcjonowania w rolach życiowych, jak i poprawę wydolności fizycznej.

Wpływ muzykoterapii, ale w formie aktywnej, na pacjentów z chorobami układu krążenia badali w wielu pracach Janiszewski i wsp. (1995, 1997, 1998). Dzięki 8-miesięcznym, rytmicznym ćwiczeniom przy muzyce, zawierającym zarówno ćwiczenia wskazywane przez terapeutów, jak i swobodną improwizację ruchową, uzyskano istotne zwiększenie poziomu wydolności fizycznej oraz subiektywnego samopoczucia fizycznego chorych, zmniejszenie się poziomu lęku oraz poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej uczestników programu.

Zaproponowany program relaksacyjny dla pacjentów z NS wpłynął na umiejętność uczenia się przez chorych samoświadomości i samoakceptacji, na odkrycie nowych możliwości działania, ale i umożliwił kontrolę nad tym procesem. Sesje muzykoterapeutyczne, połączone z wizualizacją i afirmacjami, pozwoliły pacjentom na walkę z własnym napięciem emocjonalnym i mięśniowym, lękiem i innymi objawami psychofizycznymi, które zaburzały ich codzienne funkcjonowanie. Przy pomocy słów, wyobrażeń, dźwięków i myśli zyskali oni możliwość wpływania na własną postawę i pozytywny obraz swojej osoby.

Warto dodać, że po zakończeniu treningu relaksacyjnego, w ocenie subiektywnej, pacjenci z NS wykazali potrzebę i chęć kontynuowania tego typu autoterapii lub terapii w obecności specjalisty oraz zasugerowali fizjoterapeutom przygotowanie autorskich nagrań muzyczno-wizualizacyjnych i afirmacyjnych.

Na podstawie przeprowadzonych badań oraz analizy piśmiennictwa można stwierdzić, że wykorzystanie różnych technik relaksacji, zarówno w profilaktyce, jak i w terapii chorób układu krążenia i związanych z nimi zaburzeń psychosomatycznych, powinno być włączone do standardowego postępowania rehabilitacyjnego.

Wnioski

Kompleksowa rehabilitacja kardiologiczna, tj. trening fizyczny, relaksoterapia przy muzyce i edukacja zdrowotna, poprawia jakość życia chorych z niewydolnością serca. Systematyczny 12-tygodniowy trening relaksacyjny jest jedną z metod rehabilitacji chorych ze stabilną niewydolnością serca, mających wpływ na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi. Trening wizualizacyjno-afirmacyjny przy muzyce może być bezpiecznym i skutecznym uzupełnieniem standardowej rehabilitacji kardiologicznej.

Piśmiennictwo

1. Austin J., Shapiro S.L., Eisenberg D.M., Forys K.L.: *Mind-body medicine: state of science, implications for practice*, Journal American Board Family Practice 2003, 16, 131-147.
2. Cesarz H.: *Muzykoterapia jako jedna z metod psychoterapeutycznych w leczeniu osób z zaburzeniami psychicznymi*. Fizjoterapia 2003, 11 (3), 62-68.
3. Czarnecka D., Klocek M.: *Jakość życia chorych z przewlekłą niewydolnością serca*. [w:] Kawecka-Jaszcz K., Klocek M., Tobiasz-Adamczyk B.: *Jakość życia w chorobach układu sercowo-naczyniowego*, Termedia Poznań 2006.
4. Dobrzyńska E., Pawłowski T., Kiejna A., 2005, *Współwystępowanie objawów lękowych i depresyjnych z chorobą niedokrwioną serca*, Adv Clin Ex Med. 14,5,1071-1076.
5. Fanning P.: *Wizualizacja zmiany*, Rebis Poznań 2001.
6. Gil K., Radziwiłowicz P., Zdrojewski T., Piwoński J., Landowski J., Wyrzykowski B.: *Depresja jako czynnik ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego*, Kardiologia Polska 2006, 64, 525-531.
7. Hak A., Grześcyk M., Krawczyńska J., Kamińska, Czerwiak G., Zapart S., Janiszewski M., Stadniński R.: *Muzykoterapia w leczeniu nerwic*, Medycyna Manualna 2005, 9 (1-2), 21-26.
8. Hanser S.B., Mandel S.E.: *The effects of music therapy in cardiac healthcare*, Cardiological Review 2005, 13(1), 18-23.
9. Janiszewski M., Drózd B.: *Wpływ muzykoterapii aktywnej jako formy ruchowego treningu zdrowotnego na poziom wydolności fizycznej i tolerancji wysiłkowej u pacjentów z dystonią krążeniową*, Medycyna Sportowa 1995, 50, 5-6.
10. Janiszewski M., Drózd B.: *Zastosowanie wybranych technik muzykoterapii aktywnej w usprawnianiu ruchowym pacjentów z tzw. nerwicą serca*, Medycyna Manualna 1997, 4, 28-30.
11. Janiszewski M., Drózd B., Walkiewicz M.: *Muzykoterapia aktywna jako forma rehabilitacji ruchowej u pacjentów ze schorzeniami układu krążenia*, Medycyna Sportowa 1998, 81, 19-22.
12. Kaczyńska A., Gaciong Z.: *Stres psychiczny a nadciśnienie tętnicze*, Choroby Serca i naczyń 2004, 1 (1), 73-79.
13. Kronenberger M.: *Muzykoterapia. Wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu*, Globar Enterprises Łódź 2004.
14. Kubica A., Jagielski P., Jurek A., Olejarczyk E., Grześ E., Koziński M., Wilczek R., Kochman G., Świątkiewicz I., Borowska D., Grześ G., Sinkiewicz W., Araszkiewicz A.: *Analiza stylów radzenia sobie ze stresem u chorych z ostrym zawałem serca*, Folia Cardiologica Excerpta 2009, 4 (1), 18-22.
15. Kulmatycki L.: *Wpływ treningu relaksacyjnego jogi na obniżenie ciśnienia tętniczego*, Postępy Rehabilitacji 1993, 4, 55-60.
16. Liszewska M.: *Człowiek, ból i muzykoterapia*, Wspólne tematy 2004, 11-12, 29-35.
17. Radziszewski K., Talar J.: *Leczenie muzyką*, Postępy Rehabilitacji 1992, 2, 73-78.
18. Salmon P.: *Psychologia w medycynie wspomagająca współpracę z pacjentem i proces leczenia*, GWP Gdańsk 2003.
19. Siek S.: *Twoja odpowiedź na stres. Relaksacja. Medytacja. Autosugestia*, Wydawnictwo Wrocławskie 1998.
20. Smrokowska A.: *Muzyka, która pomaga i leczy*, Część I. Tematy 1995, 1, 20-23.
21. Smrokowska A.: *Muzyka, która pomaga i leczy*, Część I. Tematy 1995, 2, 23-27.
22. Śliwka A.: *Muzykoterapia jako składowa kompleksowego procesu leczenia*, Zeszyty Naukowe AWF w Krakowie 2008, 91, 7-16.
23. Trzcieniecka-Green A.: *Program rehabilitacji psychologicznej i wtórnej prewencji po przebytych zawałach i operacjach wstawienia pomostów aortalno-wieńcowych*, Psychoterapia 2002, 123 (4), 77-82.
24. Tylka J.: *Jakość życia w odniesieniu do rehabilitacji kardiologicznej*, Rehabilitacja Medyczna 2002, 6(1), 52-56.
25. Tylka J.: *Poradź sobie ze stresem*, Wiedza i Życie 1996, 9.
26. Wrześniewski K.: *Psychologiczne problemy chorych z zawałem serca*, PZWL Warszawa 1986.
27. Żygulski K.: *Lęk. Lęki współczesnego człowieka*. [w:] Szewczuk W.: *Encyklopedia Psychologii*, Fundacja Innowacja, Warszawa 1998.

Anna Ryńca

Scenariusze zajęć relaksacyjno- wyciszających

na każdy dzień tygodnia dla młodszych dzieci

*Miarą człowieka nie jest zachowanie
w chwili spokoju, lecz to, co czyni,
gdy nadchodzi czas próby*

Martin Luter King

Wstęp – o potrzebie relaksacji dzieci



Umiejętność wypoczywania jest bardzo ważnym warunkiem poradzenia sobie z wymogami szkolnymi. Wypoczęte, zrelaksowane dzieci potrafią się lepiej koncentrować, lepiej sobie radzą z nauką, z przebywaniem poza domem (np. w internacie) oraz w kontaktach z innymi. Stojące przed nimi nowe wyzwania stają się łatwiejsze do pokonania. Szczególnie, gdy dzieci zaczynają być nerwowe, napięte, niespokojne. Wspólne zajęcia relaksacyjno - wyciszające mogą się okazać wskazane i przydatne. Jak pisze K. Schleider (*Jak moje dziecko może nauczyć się wypoczywać?*) szkoła dla dziecka oznacza konieczność koncentracji i spełniania wymagań. Ostatecznie dziecko musi się nauczyć mówić głośno i wyraźnie przed publicznością. Ciągłe jest napominane, że trzeba siedzieć cicho, musi sobie radzić z rywalizacją w klasie. Szybko okazu-

je się, że inni popełniają mniej błędów, albo lepiej sobie radzą z czytaniem. Niektórzy starzy przyjaciele znikają z otoczenia, trzeba więc nawiązać nowe kontakty. I wreszcie trzeba spotkać się też z dziećmi starszymi.

Wszystkie te sytuacje może nasze dziecko pokonać, gdy potrafi zdystansować się i nabrać nowych sił. Ćwiczenia relaksacyjno-koncentrujące, jak pisze L. Kulmatycki w *Lekcji relaksacji*, służą odprężeniu i relaksacji, a w szerszej perspektywie wzmacnianiu zdrowia. Zajęcia relaksacyjne mogą pomóc dzieciom lepiej zrozumieć samych siebie, rozwinąć umiejętność kontrolowania własnego ciała i zaufania do siebie. Poza tym ćwiczenia relaksacyjne wpływają na wrażliwość zmysłową. Dzieci uczą się w bardziej zróżnicowany sposób odbierać sygnały z otoczenia i swego ciała. Ćwiczenia rozluźniające wpływają też pozytywnie na rozwój twórczego myślenia i fantazji. Relaks traktowany jako forma odpoczynku, może być stosowany w trakcie ćwiczeń wymagających dużej aktywności, lub na zakończenie zajęć, jako forma uspokajająco – przyjemnościowa, umożliwiająca bierność fizyczną, skupienie na muzyce, odbiór wrażeń dotykowych lub wzrokowych. Czas przeznaczony na relaks zależny jest od zdolności psychoruchowej dzieci, intensywności zajęć oraz zapotrzebowania na wypoczynek. W przypadku ciężkich uszkodzeń ciała relaks może stanowić główną lub nawet jedyną formę terapii. W czasie wszystkich ćwiczeń należy dążyć do uzyskania jak największego rozluźnienia całego ciała dziecka. Poprzez kontakt dotykowy (głaskanie, masaż, delikatne drapanie) dajemy dzieciom tak potrzebną stymulację dotykową, która m.in. sprzyja ich zdrowiu fizycznemu. Jak pisała H. Olechnowicz, dotyk drugiego, życzliwego człowieka to „podłączenie do źródła poczucia bezpieczeństwa i energii psychicznej”. Kojącą właściwość dotyku tłumaczy ona następująco: „Zmysłem czynnym «od zawsze» jest dotyk. Ciało nienarodzonego jeszcze dziecka dotyka ścian pęcherza płodowego, a gdy płód porusza się, dotyka przypadkowo siebie. Przede wszystkim dziecko jest „głaskane” nieustan-

nie przez wody płodowe... Doznania poprzez zmysły czynne «od zawsze» to dla nas wszystkich, nie tylko dzieci – źródło przyjemności i poczucia bezpieczeństwa. Dla małego dziecka, które niewiele jeszcze potrafi rozpoznać, które prawie bez przerwy styka się z niezrozumiałymi zdarzeniami, sytuacjami, niezrozumiałymi słowami, odczucia znane «od zawsze» porównać można z tym, czym dla człowieka zagubionego w obcym kraju może być dźwięk mowy ojczystej. Nareszcie zrozumiałe, a więc bezpieczne, a więc poszukiwane (...). Inna strefa doznań (...) już w okresie życia płodowego, to doznanie płynące ze zmysłu, który mieści się w torebkach stawowych i rejestruje stopień oraz kierunek, w jakim są one rozciągane. Mówiąc prościej, zmysł ten nadaje do mózgu informacje o tym, czy nasze stawy są zgięte, czy wyprostowane, nieruchome, czy ruchome. Również te doznania – jako znane już «od zawsze» - są dla dziecka przyjemne. Dzieci lubią same się poruszać, początkowo chaotycznie, potem tanecznie, lubią też, gdy bawimy się poruszając ich rękami, nogami, paluszkami...

Natomiast spotkania z ciszą i milczeniem uczą dzieci współżycia w grupie, zachowań społecznych, pomagających włączyć się w życie, uczą różnych form słyszenia, widzenia, odczuwania, dźwigania, brania i dawania – uczą otwartości na drugiego człowieka. Wyciszenie wewnętrzne pomaga w budowaniu osobowości. Dzieci przez te ćwiczenia poznają lepiej swoje ciało i ducha. Nie ma osoby, która nie napotykałaby w życiu jakichś trudności związanych z kimś lub czymś. Trudności te mogą powodować stres. W najlepszym wypadku stres jest zdrowym wyzwaniem, sprawdza odwagę i sprzyja rozwojowi. W najgorszym pozbawia energii i może być zabójczy dla naszego ciała i ducha. Należy zatem uczyć już najmłodsze dzieci technik antystresowych, aby bez względu na to, czy poziom doświadczanego stresu jest zdrowy, czy szkodliwy, żyły spokojnie, miały dużo energii, umiały się odprężyć i sprawować na miarę swego wieku kontrolę nad sobą. Relaksacja jest umiejętnością, w którą powinniśmy wyposażać nasze małe pociechy

od najwcześniejszych lat.

Niektóre proponowane tu ćwiczenie są bardzo krótkie, inne wymagają więcej czasu. Warto wypróbować wszystkie i sprawdzić, które najbardziej pomagają naszym dzieciom. Jak pisze E. Follej, „ćwiczenie te można traktować jak zawory bezpieczeństwa redukujące ciśnienie i zapobiegające wybuchowi pary w garnkach do gotowania pod ciśnieniem. Nieznaczne upuszczenie pary w regularnych odstępach czasu zapewnia bezpieczeństwo nam i naszej kuchni.”

Mój program

Zaproponowany przeze mnie program został opracowany z myślą o dzieciach upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim, które przebywają w internacie SOSW w Kluczborku, oraz dla dzieci z klas I - III szkół ogólnodostępnych. Często dzieci upośledzone umysłowo w stopniu lekkim są także „zranione emocjonalnie” lub przejawiają zaburzenia emocjonalne. Często środowiska rodzinne tych dzieci nie są w stanie sprostać problemom emocjonalnym własnych dzieci, w związku z czym ich sytuacja emocjonalna ulega pogorszeniu.

Każde dziecko ma swoje własne przyzwyczajenia i pomysły na relaks. Niektóre dzieci odpoczywają w formie aktywnych ćwiczeń, inne wolą słuchać lub wyobrażać sobie różne miłe sytuacje. Zależnie od pory dnia, warunków, każda z tych form może być bardziej lub mniej przydatna. Można wymienić różne formy ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących: fizyczne, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia związane z koncentracją uwagi, czy obserwacją oddechu, również ćwiczenia odwołujące się do wyobraźni, czy wywoływanych, pozytywnych myśli. Dlatego też w moim programie proponuję różne formy tych zajęć.

Proponowane ćwiczenia najlepiej wykonywać o stałych porach dnia rano lub przed snem, po całym dniu intensywnych zajęć w szkole i zabaw z rówieśnikami. Mogą one także być stosowane w dowolnym czasie jako przerwy relaksacyjne.

Zajęcia zostały opracowane na każdy dzień



tygodnia (od poniedziałku do piątku) i można je stosować naprzemiennie lub z zachowaniem tej samej kolejności. Mogą one być też stosowane w szkołach specjalnych, przeznaczonych dla dzieci upośledzonych w stopniu lekkim, jak i w szkołach ogólnodostępnych, w klasach nauczania zintegrowanego, jako dłuższe i krótsze przerwy relaksacyjne. Metody relaksacji są zależne od możliwości czasowych, wewnętrznych potrzeb uczestników oraz ich możliwości intelektualnych.



DZIEŃ 1: PONIEDZIAŁEK

1. Przywitanie
2. Ćwiczenie z dłońmi
3. Powitanie Słońca (*Surya Namaskar*)
4. Zabawa w owijanie się chustą - „Narada”
5. Zabawa „Czarodziejska Chusta”
6. Zabawa „Spaghetti”
7. Lekcja ciszy i milczenia – dotyk i czucie
8. Masaż przy wierszyku
9. Relaks dla najmłodszych, cz. 1.

Ćwiczenie z dłońmi

Ustawienie: Pozycja siedząca.

Przebieg: *Potrzyj mocno dłonie, aby wyzwolić ciepło i energię. Przyłóż dłonie do zamkniętych oczu, podeprz się łokciami. Opuść ramiona i siedź tak bez ruchu, oddychając lekko i swobodnie. Poczujesz, jak energia z twych dłoni przenika do oczu i mózgu. Rozkoszuj się uczuciem ciepła i ciemności. Przynosi to ulgę oczom i karkowi.*

Cel: Odciecie się od bodźców zewnętrznych, wyściszenie, odczucie rozluźnienia w okolicach oczu i karku.

Powitanie słońca (*Surya Namaskar*)

Ustawienie: Pozycja wyjściowa na stojąco, w luźnym, wygodnym ubraniu. Ćwiczymy bez skarpetek i butów.

Przebieg: *Stojąc ze złączonymi stopami, rękoma opuszczonymi w dół ciała, patrz na punkt usytuowany dokładnie przede mną. Mój kręgosłup jest prosty, co rozluźnia ciało.*

1. *Aby pozdrowić słońce, podczas wdechu wznoszę ręce do serca;*
2. *Następnie oddychając głęboko, wznoszę ręce do słońca na niebie;*
3. *Rozciągając się i sięgając do przodu, pochylam się i wykonuję skłon w przód. Dotykam palców u nóg. Pochylając się, wolno wydycham powietrze;*

4. *Robię wypad jedną z nóg i osiągam „pozycję biegacza”. Następnie nieznacznie zadzieram do góry głowę i spoglądam w górę na Słońce. Kiedy wykonuję ten ruch, jednocześnie wykonuję głęboki wdech;*

5. *Cofam drugą nogę i tworzę ze swego ciała „platformę”. Na kilka sekund wstrzymuję oddech;*

6. *Obniżam ciało ku ziemi, wykonując jednocześnie wdech. Delikatnie opieram czoło na podłodze;*

7. *Z siłą i gracją kobry, dzięki sile ramion, podnoszę się z podłogi, wyginając plecy w łuk;*

8. *Wydychając powietrze, wykonuję pozycję „szczyt góry”. Moja pupa jest tym szczytem;*

9. *Wdychając powietrze, robię wypad i osiągam „pozycję biegacza” (wypad wykonuję tą samą nogą, od której zacząłem);*

10. *Ponownie wykonuję głęboki skłon. Robiąc głęboki wydech, dotykam palców u stóp lub podłogi;*

11. *Sięgam wysoko do słońca na niebie. Wykonuję głęboki wdech.*

12. *Powoli wydychając powietrze, ponownie wznoszę złożone ręce do słońca, tam, gdzie słońce ma swoje szczególne miejsce.*

Aby ukończyć jeden cykl Powitania Słońca, powtarzam całą sekwencję dla ruchów drugiej nogi.

Uwagi:

Wcześniej należy rozgrzać ciało kilkoma prostymi ćwiczeniami. Ćwiczeń tych nie można wykonywać z pełnym żołądkiem (po posiłku odczekać należy 2 godziny), nie należy zmuszać ciała do wykonywania ćwiczeń sprawiających nam trudności, nie porównujemy się z innymi.

Cel: Osiągamy i utrzymujemy harmonię psychofizyczną, kształtujemy prawidłową postawę ciała i nawyki oddechowe, poprawiamy elastyczność kręgosłupa, doskonalimy koncentrację, poprzez swobodne ćwiczenia wzmacniamy więź między dziećmi. Przy szybkim wykonywaniu zestawu może on mieć pobudzające działanie, przy wolnym wykonywaniu – uspokajające działanie.

Zabawa w owijanie się chustą – „Narada”

Ustawienie: Na stojąco po obwodzie chusty, trzymając ją oburącz.

Przebieg: Wybrane dzieci przewlekają sobie chustkę, trzymając się jednocześnie uchwytów za plecami i siadają na jej kawałku, nakrywając się nią. Powstaje jakby namiot, w środku którego ściśle do siebie przylegając siedzą dzieci i mogą się tam szeptać „naradzać w ważnej sprawie”.

Cel: Odprężająca przerwa między różnymi rodzajami aktywności.

Zabawa „Czarodziejska Chusta”

Cele: Zabawa ta może stanowić dla dzieci wspa-
niały prezent. Nadaje się ona świetnie jako od-
powiednie zakończenie gier i zabaw ruchowych,
można ją jednak wykorzystać także jako odpręża-
jącą przerwę pomiędzy różnymi rodzajami aktyw-
ności. „Czarodziejska chusta” jest także dobrym
wprowadzeniem do podróży w świat fantazji.
Z reakcji dzieci będzie można wyczytać, że zaba-
wa ta zasługuje na zainteresowanie i włączenie jej
w proces wychowawczy, stanowi naprawdę dobrą
inwestycję.

Pomoc: Potrzebna jest duża chusta z szyfonu
(przynajmniej 130 x 130 cm). Najpiękniejsza
byłaby chusta w kolorze niebieskim. Lekkość
materiału, kolor oraz przepuszczalność światła
wywołują u dzieci wrażenie cudowności i niesamowitości.
Konieczna jest spokojna muzyka (np.: J. Brahms „Kołysanka” lub G. F. Handel „Largo”
z opery „Kserkses”).

Ustawienie: Dzieci leżą na plecach i jeśli chcą,
mogą marzyć o wspaniałych rzeczach.

Przebieg: *Bawiliście się wspaniale i tak długo,
że teraz przyniosę Czarodziejską Chustę, abyście
mogły dobrze odpocząć. Połóżcie się na podłodze
i leżcie cichutko na plecach. Za chwilę przejdę
pomiędzy wami, a wy będziecie mogły zobaczyć,
co to za „Czarodziejska Chusta”.*

Należy teraz włączyć muzykę. Jeśli pracujesz
z czarodziejską chustką po raz pierwszy, należy
skorzystać z pomocy innego opiekuna lub star-
szego dziecka. Jedno z was stoi przy głowie, a
drugie przy stopach leżącego na plecach dziecka,
trzymając mocno chustę obiema rękami za rogi
i podnosząc ją wysoko ponad nim. Proszę wybrać
taką odległość, aby chusta na środku lekko zwi-
sała w dół.

Następnie należy umieścić ręce i podrzucić chustę
delikatnie w górę, wówczas nad dzieckiem utwo-
rzy się piękna kopuła. Zachowa ona swój kształt
przez kilka sekund, jeśli potem poruszysz ją rękami
łagodnie w dół. Gdy chusta powoli opadnie -
odległość pomiędzy nią a dzieckiem powinna
wynosić około jednego metra - należy podnieść
ręce i wyrzucić chustę znów w górę, by ponownie
utworzyła się kopuła.

Wystarczają trzy lub cztery powtórzenia tego
działania. Należy przechodzić do kolejnego dzie-
cka bardzo szybko, nic nie mówiąc.

Zabawa „Spagetti”

Cele: Jest to krótki i przyjemny sposób odpręże-
nia się, bardzo przez dzieci lubiany.

Przebieg zabawy: *Stańcie bardzo blisko siebie
i trzymajcie swoje dłonie opuszczone. Wyobraźcie
sobie, że jesteście wiązką spaghetti, która ma być
podana na obiad. Jesteście w garnku z wodą. Po
chwili makaron zaczyna mięknąć, staje się coraz
bardziej miękki i powoli opada na dno garnka,
tworząc luźny kłębuszek. Zachowujcie się tak, jak
gotowane spaghetti, do momentu, aż krzyknę: „Sos
pomidorowy!” Wtedy wolno wam wstać i potrząs-
nąć swoimi rękami i nogami, by poczuć się wspaniale.*

Lekcja ciszy i milczenia

Ustawienie: Dzieci siedzą w kole na dywanie.

Przebieg:

Podajemy sobie rękę i doświadczamy więzi.

*Siedząc w kręgu z zamkniętymi oczami podajemy
sobie kwiaty na otwartą dłoń – po odczuciu, że go
otrzymaliśmy, próbujemy określić, co czuliśmy.*

W środku kręgu stoi pusty dzban. Każde dziecko
otrzymuje gałązkę lub kwiat, po kolei wstawiają
gałązki do wazonu, przyglądając się bukietowi
– kompozycji. Dzieci z koszyka wybierają róż-
ne przedmioty (szyszki, kamyczki, kasztany, itp.),
kolejno mogą upuścić wybrany przedmiot - przy-
glądając się jak spada; słuchają dźwięku (mogą
ocenić swoje wrażenia). Dzieci zamykają oczy -
to, które zostanie dotknięte, upuszcza swój przed-
miot. Dzieci wsłuchują się w dźwięki.

Cel: Wyostrenie percepcji.

Dotykanie i odbieranie dotknięcia

Dzieci siedzą w kręgu, zamykają oczy. Kolega od-
daje sygnał słońca, dotykając dowolną część ciała
kolegi: „Gdzie i jak zaświeciło słońce” – przekazu-
je intensywność odczuć dotykiem.

Cel : Wyostrenie percepcji.

Masaż przy wierszu „Bocian i szpak”

Ustawienie: Dzieci dobierają się w pary. Jedno z
nich leży na brzuchu lub siedzi zwrócone plecami
do drugiego.

Przebieg: Czytamy głośno wiersz:

„A to było tak,

*bociana drapał szpak, (teraz lekko drapiemy
dziecko po jednej łopatkce) a potem była zmiana
i szpak drapał bociana. (mocniej drapiemy dzie-
cko po drugiej łopatkce)*

*Co wynika z tej zmiany? (prosimy, aby pokazało
lub nazwało tę stronę, po której silniej odczuwało
drapanie)*

A to było też tak,

Bociana dziobał szpak, (lekko stukamy w plecy



dziecka), a potem była zmiana, i szpak dziobał bociana, (stukamy w plecy w innym miejscu)
Potem były jeszcze trzy zmiany,
Ile razy szpak był dziobany? (stukamy w plecy w trzech dowolnych miejscach)
 Następuje zmiana w parach.
Cel: Krótka przerwa relaksacyjna, koncentracja na odczuciach płynących z ciała.



Relaksacja dla najmłodszych – modyfikacja treningu autogennego Schultza.

Część I

Ustawienie: pozycja całkowitego bezwładu – *Savasana*. Dzieci leżą na plecach, ręce z dłońmi skierowanymi ku górze, wyciągnięte wzdłuż tułowia. Nogi rozchylone na odległość około 30 - 40 cm, kierujemy stopy na zewnątrz. Głowę układamy prosto, lekko rozchylamy usta i zamykamy oczy. Oddychamy spokojnie, naturalnym rytmem.

Przebieg:

Wszystkie dzieci będą się teraz bawiły w malego, niezdarnego, nieporadnego Misia Puchatka. Misie żyją w dużym, cichym, zielonym lesie. Przez całą wiosnę, lato i jesień miś ciągle pracował. Musiał zbudować dom, najeść się do syta, żeby starczyło mu na całą zimę. Musiał także budować sobie posłanie, na którym przez całą zimę będzie spać - wy na pewno wiecie o tym, że niedźwiedzie w zimie śpią. Wszystkie dzieci będą teraz myślały o tym zmęczonym, spracowanym misiu. Misio układa się do zimowego głębokiego snu. Układa się prościutko na posłaniu. I wy również kładziecie się prościutko na kocykach (podłódze). Misio kładzie sobie pod głowę poduszeczkę z zielonego, puszystego mchu – wy, jeśli macie, kładziecie jaseczki pod głowę. Misio leży spokojnie, ma zamknięte oczy, jest mu ciepło, miło i dobrze. O niczym nie myśli. Słucha tylko, jak w lesie szumią drzewa. Misio czuje, jak odpoczywają jego rączki, nóżki, główka, buzia i oczka. Najpierw misio czuje, że jego nóżka lewa, robi się taka ciężka, coraz cięższa, jakby była z drewna, czy z żelaza. Misio nie może jej podnieść, nóżka jest leniwa, ale tak jest mu dobrze, wygodnie i ciepłutko i przyjemnie. Druga nóżka, prawa, zazdrości tamtej nóżce. Więc, aby jej smutno nie było, misio myśli o tej drugiej. Druga nóżka też robi się tak ciężka, coraz cięższa, że nie może jej podnieść, więc się nie rusza. Leży spokojnie, jest mu dobrze i ciepłutko. Ach, jak ciepło i przyjemnie. Obie nóżki są teraz takie spokojne, więc nie ruszają się, takie są dziwne, ciężkie, jakby to nie były nóżki misia.

Nóżkom jest dobrze i ciepłutko. Teraz łapki misia też chcą, żeby im tak przyjemnie było, więc misio myśli o nich. Najpierw o rączce lewej. Ona chce odpocząć, bo się bardzo napracowała. Misio położył rączkę wygodnie, wzdłuż swego ciała na posłaniu. Rączka nie rusza się, paluszki leżą swobodnie. Są leniwe, nic im się nie chce robić. Gdy misio myśli o tej rączce, ona staje się też tak ciężka, jakby z żelaza, ale rączka jest ciepłutka i jest jej przyjemnie. Teraz misio myśli z kolei o tej drugiej rączce, żeby i jej zrobiło się przyjemnie. Najpierw sprawdza, czy rączce jest zupełnie wygodnie, czy paluszki nie ruszają się i nie pracują. Rączka leży spokojnie i gdy misio o niej myśli, ona też staje się coraz cięższa, jakby była z drewna lub z żelaza. I teraz tej drugiej rączce jest dobrze i ciepłutko. Rączki i nóżki leżą dalej spokojnie, nie ruszają się. Misio prawie ich nie czuje. Jest im dobrze, ciepło, odpoczywają. Misio już o nich nie myśli. Teraz misio myśli o swojej główce. Opuszcza główkę swobodnie, aż zapada się ona w poduszkę. Główka leci, leci gdzieś w dół... Jest jej dobrze, buzia jest spokojna. Oczka są zamknięte, ale nie trzeba ich zaciskać, bo i tak oczka nic nie widzą, jest ciemno. Buzia sama się otworzyła, ząbki opadły w dół, bo tak jest dobrze, przyjemnie, o niczym się nie myśli. Leżymy spokojnie, cichutko. Słuchamy razem z misiem, jak szumi las... jak drzewa śpiewają... (Prowadzący nuci kołysankę „Śpij dziecińko już”, lub inną. Odpowiednio do potrzeby przedłuża relaksację).

Teraz budzimy się, przeciągamy rozkosznie. O, jak dobrze. Misio się wyspał i świetnie się czuje. Teraz my spróbujemy, czy potrafimy unieść wolniutko w górę, jedną nóżkę, potem drugą nóżkę - w górę bach – na posłanie. Misio teraz podnosi się i wstaje. Wy też wstajecie. Usiądźcie teraz dzieci na chwilę i powiedzcie mi, kto naprawdę był misiem, kto naprawdę robił to samo i myślał tak samo, co misio – podnieście rączki w górę. Czy było wam dobrze i przyjemnie?

Cel : Relaksacja, uzyskanie stanu spokoju wewnętrznego, w związku z doświadczeniem stanu fizycznego i fizjologicznego odprężenia. Dzieci nauczą się odpowiedniej pozycji ciała, sprzyjającej odprężeniu fizycznemu i psychicznemu, będą świadomie odcinały się od bodźców zewnętrznych, zauważą reakcje, płynące z własnego ciała.

DZIEŃ 2: WTÓREK

1. Przywitanie
2. Powitanie Słońca, tak jak dzień wcześniej
3. Naprzemienne oddychanie przez nos

4. „Wyobraź sobie...”
5. Zabawy z chustą „Zabawa w morze”
6. Ćwiczenia oddechowe
7. Lekcja ciszy i milczenia - „Noszenie i chodzenie wkoło”
8. Masaż przy wierszyku
9. Relaks dla najmłodszych, cz. 2

Naprzemiennie oddychanie przez nos

Ustawienie: Na siedząco, z prostym kręgosłupem.

Przebieg:

Usiądź wygodnie. Przyłóż do czoła wskazujący, środkowy i serdeczny palec prawej ręki. Kciuk i mały palec delikatnie połóż na nozdrzach. Zamknij oczy. Nabierz powietrza. Zatkaj kciukiem prawą dziurkę od nosa, wypuść powietrze przez lewą dziurkę, a następnie także lewą dziurkę ponownie wciągnij je głęboko. Gdy nabierzesz powietrza, poczekaj chwilę, małym palcem zatkaj lewą dziurkę, jednocześnie odsłaniając prawą. Wypuść nią powietrze, znów zrób wdech, odczekaj chwilę i zasłoń prawa dziurkę kciukiem. Odsłoń lewą i wypuść powietrze. Powtórz to ćwiczenie jeszcze dwa razy. Potem stopniowo zwiększaj liczbę naprzemiennych oddechów. Łatwiej będzie ci odzyskać równowagę, spokój i opanowanie, gdy poświęcisz na to ćwiczenie choć kilka chwil dziennie.

Cel: Odzyskanie równowagi pracy układu nerwowego, spokoju, relaksu, właściwa stymulacja ośrodków nerwowych, odpowiedzialnych za utrzymanie równowagi w przepływie energii.

„Wyobraź sobie”...

Cele: Podczas tej zabawy stawiamy dzieciom wymyślone zadania, które kierują ich uwagę na ważne części ciała. Dzieci mają pokazać, jak odczuwają przemienione w wyobraźni części ciała.

Ustawienie: Dzieci stoją swobodnie w sali

Przebieg zabawy:

Za chwilę pokażcie mi, jak czuje się ta część ciała, którą wam opiszę.

1. *Wyobraźcie sobie, że obie wasze dłonie są z ołowiu. Czy możecie mi pokazać, jak wasze dłonie się wtedy czują?...*
2. *Wyobraźcie sobie, że całe wasze ciało zrobione jest z gumy. Czy możecie mi pokazać, jak się wtedy czujecie?...*
3. *Wyobraźcie sobie, że wasza prawa ręka jest nadmuchiwanym balonikiem. Czy możecie mi pokazać, jak czuje się wasza prawa ręka?...*
4. *Wyobraźcie sobie, że wasz brzuch jest stawem*

pełnym wody. Czy możecie mi pokazać, jak się wtedy czujecie?...

5. *Wyobraźcie sobie, że całe wasze ciało jest wielkim płomieniem. Czy możecie mi pokazać, jak się wtedy czujecie?...*

6. *Wyobraźcie sobie, że wasze ramiona są skrzydłami ptaka. Czy możecie mi pokazać, jak się wtedy czujecie?...*

7. *Wyobraźcie sobie, że obie wasze stopy znajdują się w butach żołnierskich, maszerujących wzdłuż ulicy. Czy możecie mi pokazać, jak się wtedy czujecie?...*

8. *Wyobraźcie sobie, że macie zamiast pleców grzbiet kota. Czy możecie mi pokazać, jak to odczuwacie?...*

9. *Wyobraźcie sobie, że macie nos królika. Czy możecie mi pokazać, co wtedy czujecie?...*

10. *Wyobraźcie sobie, że wasze usta są paszczą lwa, która groźnie warczy w kierunku odwiedzających zoo. Czy możecie mi pokazać, co wtedy czujecie?...*

11. *Wyobraźcie sobie, że wasze ciało jest małym piórkiem, które niesie wiatr. Czy możecie mi pokazać, co wtedy czujecie?...*

12. *Wyobraźcie sobie, że całe wasze ciało jest kroplą deszczu, która spada z nieba na ziemię. Czy możecie mi pokazać, jak to odczuwacie?...*

Zabawa w „morze”

Ustawienie: Na stojąco wokół chusty, której środek leży na podłodze.

Przebieg:

Wybrane dziecko siada w środku chusty, a dzieci pozostałe trzymają oburącz chustę i falują nią w górę, w dół, w rytm muzyki, lub zainspirowane opowiadaniem nauczyciela, np. „Burza na morzu...”

Cel: Jest to krótki i przyjemny sposób odprężenia się.

Ćwiczenia oddechowe

Ustawienie: Dzieci siedzą na podłodze, ręce opuszczone wzdłuż boków, plecy wyprostowane, głowa prosto.

Przebieg:

Podajemy proste instrukcje słowne:

Siedzimy na polanie w lesie. Jest ciepła, słoneczna pogoda. Wieje lekki wiatr. Słyszymy, jak szumią drzewa dookoła nas. Bierzymy głęboki wdech nosem i czujemy zapach lasu. Wpuszczamy letne powietrze do brzucha, który napęcznieje, jak nadmuchiwana piłka. Zatrzymujemy powietrze, licząc do czterech. Powoli wydychamy powietrze przez nos. Brzuch opróżnia się, z piłki w naszym brzu-



chu wolno wypuszczamy powietrze i liczymy znów do „czterech”.

Prowadzący tłumaczy dzieciom, że takie ćwiczenia będą robiły częściej, by ich ciała były zdrowsze i by mniej się denerwowały, na co dzień.

Cel: Nauka rozluźniania ciała poprzez kontrolę oddechu, odczucie relaksu.

Lekcja ciszy i milczenia – „Noszenie i chodzenie wkół”

Ustawienie : Dzieci stoją w kole

Przebieg:

Część 1: Podczas chodu dorosły upuszcza w otwarte dłonie dziecka jeden kamyk, muszlę, klocek, koralik... lub same kamyki. Na środku koła nauczyciel ustawia koszyczek. Dzieci układają wokół niego kompozycje. Co powstaje? (kwiat, słońce...?) Chodząc z zamkniętymi oczami przez salę odgadujemy, czego dotknęliśmy.

Cel: Odczuwanie swojej zależności od otaczającego świata, od grupy, wyostrenie percepcji.

Część 2: Dzieci otrzymują instrumenty perkusyjne, bawią się nimi, słuchają jak brzmią (wysoko – nisko, głośno – cicho), odkładają je. *Odkładamy instrumenty na środek, tak, aby nie zabrzmiały, siadamy na miejsce. Następnie można wylosować inny, nowy instrument.* Nauczyciel wzrokiem wskazuje, kto może zagrać cicho – głośno, wysoko – nisko.

Cel: Wysublimowanie wrażliwości zmysłowej.



Masażyk przy wierszyku „Idą i biegną...”

Ustawienie: dzieci dobierają się w pary. Jedno z nich siedzi zwrócone plecami do drugiego.

Przebieg: Czytamy głośno wierszyk:

„Idą damy na szpileczkach, (wędrujemy po plecach puszkami palców wskazujących)

Idą dzieci w sandaleczkach, (kroczymy złączonymi palcami wskazującym i środkowym)

Idą słonie po betonie, (spacerujemy, naciskając plecy wewnętrzną stroną obu dłoni na przemian)

A po drogach biegną konie” (Z wyczuciem klepiemy dziecko po plecach dłońmi zwiniętymi w pięści) Zmiana w parach.

Cel: Krótka przerwa relaksacyjna, koncentracja na odczuciach płynących z ciała. _

Relaksacja - modyfikacja treningu autogennego Schultza. Część II

Ustawienie: Dzieci leżą na plecach w wygodnej pozycji. Najlepiej w pozycji całkowitego bezwładu, *Savasana*. Dzieci leżą na plecach, ręce z dłońmi skierowanymi ku górze, wyciągnięte wzdłuż

tułowia. Nogi rozchylone na odległość około 30 - 40 cm, kierujemy stopy na zewnątrz. Głowę układamy prosto, lekko rozchylamy usta i zamykamy oczy. Oddychamy spokojnie naturalnym rytmem.

Przebieg:

Czytamy tekst wolnym, spokojnym głosem:

Pewnego dnia Miś Uszatek poszedł na wycieczkę do lasu. Po drodze spotkał wiele różnych zwierzątek, swoich dobrych przyjaciół. Rozmawiał z jeżem, skakał na łące z zajączkiem, gonił wiewiórkę, grał w piłkę z kangurkiem. Po wesołej zabawie Misio poczuł się zmęczony i powędrował do domu. Mamusia czekała już na Misia i przygotowała mu ciepłe, miękkie łóżeczko. Pomogła zdjąć mu ubranko i ułożyła do snu. W pokoju było cichutko, bo wszystkie zabawki już spały.

Misio ułożył się wygodnie, zamknął oczy, rozprostował nóżki, rozluźnił rączki. Teraz Misio oddycha równo, spokojnie. Jest mu dobrze, zagłębia się w łagodną ciszę. Prawa rączka Misia staje się leniwa, nie chce mu się jej podnieść. Oddycha lekko, równo i spokojnie. Lewa ręka, staje się leniwa, nie chce mu się jej podnieść. Oddycha lekko, równo i spokojnie.

Nóżki też są leniwe. Prawa nóżka staje się ciężka, jest taka ciężka, że nie chce mu się jej ruszać. Lewa nóżka, staje się ciężka, coraz cięższa, że nie chce mu się jej ruszać. Głowa spokojnie spoczywa na poduszce. Czuję spokój, spokój i ciszę. Odczuwam ciepło w rękach, nogach, coraz więcej ciepła, jestem w ciepłej kąpieli. Jest spokojnie i bezpiecznie. Sen otula mnie ciszą. Zасыpiam, zasypiam...

Cel: Relaksacja, uzyskanie stanu spokoju wewnętrznego, w związku z doświadczeniem stanu fizycznego i fizjologicznego odprężenia. Dzieci nauczą się odpowiedniej pozycji ciała sprzyjającej odprężeniu fizycznemu i psychicznemu, będą świadomie odcinały się od bodźców zewnętrznych, zauważą reakcje płynące z własnego ciała.

Proponowane zajęcia na kolejne dni tygodnia:

DZIEŃ 3: ŚRODA

1. Przywitanie
2. Zabawa „Właśnie tak...”
3. Zabawy z chustą „Zabawa w falowanie”
4. Oddychanie przeponowe
5. Bajka relaksacyjna o wróźnie i drewnianym pajacyku
6. Lekcja ciszy i milczenia – Dotyk
7. Masażyk przy wierszyku
8. Technika relaksacyjna według Jacobsona

DZIEŃ 4: CZWARTEK

1. Przywitanie
2. Pozdrowienie Matki Ziemi (*Matre Vannam*)
3. Cykl ćwiczeń związanych z progresywnym rozluźnianiem mięśni
4. Zabawa „Arka Noego”
5. Zabawa „Opadające piórko”
6. Zabawa z chustą „Zabawa w kolory”
7. Relaksacja na siedząco
8. Lekcja ciszy i milczenia „Węch– smak”
9. Masaż rolnika
10. Relaksacja z „Zaczarowanym Dywanem”

DZIEŃ 5: PIĄTEK

1. Przywitanie
2. Pozdrowienie Matki Ziemi (*Matre Vandanam*) jak dzień wcześniej
3. Zabawa z chustą „Zabawa w kwiat Róży”
4. „Wydychamy stres”
5. Zabawa „Żółwie”
6. Lekcja ciszy i milczenia – Słuch
7. Masaż piłką
8. Trening autogenny

PODSUMOWANIE

Ponieważ ukończyłam studia pedagogiczne, uprawniające do pracy z dziećmi upośledzonymi umysłowo w stopniu lekkim, oraz przez 2 lata pracowałam w SOSW w Kluczborku, na oddziale starszych chłopców, zagadnienia związane z pracą z dziećmi upośledzonymi umysłowo w stopniu lekkim znam z teorii i praktyki. Pracując w internacie często dostrzegałam głębokie zaburzenia emocjonalne tych dzieci, brak umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, ogromną ich potrzebę kontaktów dotykowych, m.in. przytulania, głaskania, tzw. „głasków”. Często też wychowawcy i nauczyciele czuli się bezradni i nie wiedzieli, w jaki sposób można zmienić sytuację tych dzieci. Jak uczyć ich prostych technik relaksacyjnych? Plan dnia oraz rozkład zajęć nie zawsze dawały możliwość dodatkowej, systematycznej, czy indywidualnej pracy z dziećmi w celu ich wyciszenia, relaksacji. Ponadto pracując w Poradni Psychologicznej – Pedagogicznej często odbieramy zgłaszane przez szkoły zapotrzebowanie na przeprowadzenie zajęć relaksacyjnych w klasach I- III PSP, gdyż nauczyciele nie wiedzą,

jak je przeprowadzić. Z tego powodu opracowałam program, który można realizować jako systematyczne zajęcia poranne lub wieczorne przed samym snem - gdzie dzieci będą miały możliwość wyciszenia się po całym dniu zajęć w szkole i w internacie, oraz jako przerwy relaksacyjne w trakcie pobytu w internacie i szkole. W wirze codziennych zajęć, natłoku prac i obowiązków, rzadko znajdujemy czas dla odpoczynku. Dlatego ważne jest, aby już najmłodsze dzieci uczyć prostych ćwiczeń i strategii relaksacyjnych, które pozwolą im radośnie i spokojnie rosnąć, dojrzewać, stawiać czoła trudnościom, radzić sobie ze stresem związanym z byciem w internacie, poza domem rodzinnym, coraz to trudniejszymi wymogami szkolnymi, czy trudnościami wynikającymi z kontaktów interpersonalnych.

Bibliografia

- R. Portmann, *Dzieci a stres – istota zagadnienia*, Jedność, Kielce 2007
- J. Day, *Twórcza wizualizacja dla dzieci*, Zysk i S-ka, Poznań 1997
- S. Kalwizki, *Poczuj ciepłe promienie słońca – podróże w wyobraźni i zabawy w ciszy na każdy dzień*, Jedność, Kielce 2006
- K. Schleider, *Jak moje dziecko może nauczyć się wypoczywać*, Jedność, Kielce
- M. Thapar N. Singh, *Joga z dziećmi*, ABA, Warszawa
- A. Fedrigotti, *30 minut nauki skutecznego pokonywania stresu*, KOS, Kielce 2004
- K.W. Vopel, *W cudownej krainie fantazji – dzieci bez stresu*, Jedność, Kielce 2000
- K. W. Vopel, *Podróże w nieznane – dzieci bez stresu*, Jedność, Kielce 2000
- L. Kulmatycki, *Lekcje relaksacji*, AWF, Wrocław 2002
- B. Zambrzycka, *Potężna moc relaksacji*, Studio Astropsychologii, Białystok 2004
- M. Bogdanowicz, *Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki, zabawy relacyjno - relaksujące*, Harmonia, Gdańsk 2003
- G. Hermanns, *33 odprężające opowiadania dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym*, Jedność, Kielce 2005
- J. Stadnicka, *Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998
- A. Polender, *Zagadnienia Wychowawcze a zdrowie psychiczne*, 1975r/4
- J. Kabat – Zinn, *Gdziekolwiek jesteś bądź – przewodnik uważnego życia*, IPSI Press, Warszawa 2007



Wanda Rochowska

Maro Shimoda

we Wrocławiu – impresje z Warsztatu Kaligrafii STiPR

W pewien październikowy wieczór roku 2009 członkowie Stowarzyszenia „Przestrzeń” zostali zaszczytzeni bardzo interesującą wizytą. Kiedy zwyczajowo siedzieli w kręgu, w Salce Medytacyjnej Zakładu Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej AWF we Wrocławiu, dołączył do nich drobny i niezbyt rzucający się w oczy gość z Japonii – Maro Shimoda. Został nam przedstawiony jako Japończyk urodzony w roku 1943 w Sapporo i od lat 70-tych ubiegłego wieku związany z Polską, poprzez współpracę z Jerzym Grotowskim w Teatrze Laboratorium, a także poprzez działalność na polu *karate-do* i *shoto-kan*, gdy jako pierwszy mistrz japoński zakładał szkoły w Łodzi, Gdańsku i Szczecinie. W jego aktywności jednak równie istotne jest kontynuowanie po swych męskich przodkach tradycji buddyzmu shin i pełnienie funkcji kapłańskich w świątyni Jodoji. Maro Shimoda w ramach swych zainteresowań pracuje nad poezją haiku i nad Shodo, czyli sztuką kaligrafii pędzlem na papierze.

Przypomnijmy, że kaligrafia – z greckiego *kalligraphia* – to sztuka pięknego i wyraźnego pisania. Maro Shimoda specjalizuje się w kaligrafii japońskiej, to znaczy sztuce

pięknego pisania znaków języka japońskiego. W sztuce kaligrafii informacja jaką niesie pisany znak nie jest najważniejsza, liczy się raczej jego perfekcyjne wykonanie, do którego należy dążyć konsekwentnie, w pełnym skupieniu. W Japonii pismo przekazywało nie tylko treść, ale stanowiło sztukę samą w sobie i wraz z ilustracjami tworzyło osobne formy artystyczne. Początkowo język japoński nie posiadał zapisu. Pierwsze wzory Japończycy czerpali z Chin ok. VI w. naszej ery, w okresie kiedy zaczęli się wzorować na zaprzyjaźnionym państwie. W przeciągu wieków sztukę kaligrafii kontynuowało wiele pokoleń artystów, których prace przypominały, że każda litera mówi wiele o jego twórcy i że kaligrafia jest ważna nie z punktu widzenia podtrzymywania zwyczaju, ale ze względu na indywidualną wymowę każdego znaku, czyniącego z każdego kaligrafującego artystę zupełnie niepowtarzalnego.



Wkrótce po przybyciu Maro podłoga Sal-ki Relaksacyjnej była pokryta rozłożonymi płachtami białego, dość cienkiego papieru, gładkiego z jednej zewnętrznej strony, która dość dobrze chłonie farbę. Sam Maro przystąpił do sporządzania tuszu. Tradycyjnie tusz wyrabiany był każdorazowo przed rozpoczęciem pisania z niewielkich, twardych czarnych prostopadłościanów. Trzeba je rozpuścić w wodzie. Choć dziś używa się już gotowych, płynnych tuszów, Maro posłużył się właśnie tradycyjnym sposobem otrzymywania farby – być może miały na to wpływ ewentualne niedogodności transportu przy podróży z Japonii do Polski.

Po sporządzeniu tuszu Maro ujął dość gruby pędzel, aby wypróbować kolor otrzymanej mieszanki. Istnieje kilka rodzajów pędzli, których rozmiar zależy od wielkości planowanej pracy. Zwykle używany jest gruby pędzel (*fude*) z włosia końskiego lub psiego. Rączka

pędzla powinna być wykonana z bambusa. Po każdym zamoczeniu w tuszu czubek pędzla ma zachować szpiczasty kształt. Jednocześnie dodatkowy, cienki pędzelek służy do podpisywania prac lub tworzenia ilustracji.

Kiedy Maro dysponował już rozłożonym papierem, rozpuszczonym tuszem i wypróbowanym pędzlem, zatopił się w krótkiej koncentracji przed przystąpieniem do aktu kaligrafii. Nie trwało to zbyt długo, a jednak należy pamiętać, że jeśli chodzi o dany kawałek papieru, to kaligrafujący ma tylko jedną okazję do działania pędzlem. Dlatego przed przystąpieniem do aktu kaligrafii musiał on być skoncentrowany, a zarazem elastyczny, w tym przepełnionym spontanicznością momencie.

Następnie Maro przystąpił do kreślenia konkretnego tekstu sutry buddyjskiej. Widać było, że stara się działać w rozluźnieniu, a jednak zdecydowanie i płynnie. W krótkiej chwili dwa podłużne arkusze białego papieru pokryły się szaro-czarnymi znakami.

Był to najciekawszy moment naszego spotkania. Jeśli bowiem uświadomić sobie, że japońska kaligrafia wpływała i ulegała wpływom myśli buddyjskiej, zrozumiemy, że miała ona wszelkie znamiona aktywności czysto duchowej. Mnisi buddyjscy praktykują więc kaligrafię, która na poziomie mistrzowskim oznacza działanie z poziomu oczyszczonego umysłu, ze swobodnie pojawiającymi się znakami, bez wstępnych ćwiczeń i wysiłku.

Ten stan umysłu został nazwany przez japońskiego filozofa Nishidę Kitaro *mu-shin*, czyli „stan bez umysłu”. Opiera się on na zasadach buddyjskich, podkreślających związek ze sferą duchową, a nie fizyczną. Uczucie i rozum nie są przy tym rozdzielone, a ciało i umysł stają się jednym. Z tak pojętej kaligrafii japońskiej bije piękno i siła duchowa. Właściwie wykonana sztuka kaligrafii staje się konwersacją z prawdziwym „JA”.

Umysł wycisza się i oczyszcza, uwalniając się siły intuicyjne, dochodzi do stopniowego odkrycia wewnętrznej, milczącej przestrzeni.



A więc w czasie kaligrafowania twórca pozostaje w jedności ze swym „prawdziwym ja”, po to by jego dzieło przekazywało bezczasową esencję wszechświata i wprowadzało głębszą komunikację w ramy naszego bytu. Wewnętrzne wyciszenie pozwalało spływać do pędzla sile życiowej i w ten sposób tworzyć żywy ruch, który odzwierciedlał energię *ki* – wszechprzenikającą energię uniwersum. Kaligrafujący był więc postawiony wobec złożonego zagadnienia opanowania techniki używania pędzla, przy jednoczesnym intensywnym treningu stanu umysłu.

W myśl tybetańskiego mistrza medytacji, XI-tego Chögyama Trungpa Rinpocze, kaligrafia była prostą realizacją sztuki *dharmy*:

„Sztuka dharmy wypływa z pewnego stanu umysłu artysty, który można nazwać stanem medytacyjnym. To podejście bezpośrednie i bezsamoświadome w pracy twórczej”. Kaligrafia pojmowana duchowo była nie tylko tworzona, ale także odczytywana z bardziej subtelnych poziomów. Na przykład w Japonii istnieje stary buddyjski symbol „*enso*”,

czyli okrąg. Uważa się, że charakter artysty można łatwo rozpoznać po tym, w jaki sposób kaligrafuje on ten symbol. Tylko osoba na wysokim poziomie rozwoju duchowego może go wykreślić właściwie. Istnieje nawet powiedzenie: „kiedy umysł jest w porządku, wtedy pędzel także jest w porządku”. Nie chodzi więc jedynie o sprawność techniczną kreślenia znaków, tylko o coś znacznie bardziej wyrafinowanego i niezwykłego.

Jak bardzo skomplikowana jest to materia, mieliśmy okazję poznać na własnej skórze. Maro skończył swoje spontaniczne działania na płachtach papieru i zwrócił się do nas, abyśmy także zakosztowali smaku kreślenia tuszem japońskich znaków. Zaproponował, aby każdy z nas namalował znak oznaczający „jesień”. Kiedy po kolei, z pomocą książkowego wzoru, stawialiśmy nieśmiało pociągnięcia pędzlem, powoli uświadamialiśmy sobie ogrom trudności technicznych, a także mentalnych, towarzyszących nawet temu dość prostemu zadaniu. Nie uszło też naszej uwadze to, że każdy z nas nakreślił ten znak



zupełnie indywidualnie, w sobie tylko właściwy sposób. Czasami Maro wypowiadał się o naszej pracy, na przykład stwierdzając: „Tak, to jest jesień” lub „O tak, tu widzę jesień”. My jednak nie byliśmy do końca pewni kiedy kreślone przez nas znaki zasługiwały na jego uznanie.

I tak w ogólnym nastroju rozbawienia własną nieporadnością przeszliśmy do następnego zadania, którym było artykułowanie Maro jakiegoś ważnego dla każdego z nas pojęcia, lub symbolu (np. miłość, pustka, dobro, szczęście, itp.), a po uzyskaniu jego wskazówek i szkiców umieszczanie naszych znaków na wspólnej karcie. Powstał w ten sposób większy arkusz wypełniony słowami-pojęciami, wykaligrafowanymi bardzo amatorsko.

Tym wspólnym dziełem zakończył się cały warsztat i przez dłuższy czas po odpowiednim powieszeniu wszystkich dokonań kaligraficznych, powstałych tego dnia, kontemplowaliśmy pełne energii pociągnięcia pędzla naszego nauczyciela Maro Shimody, a także nasze nieśmiałe i raczej pozbawione wdzię-

ku próby. Niewątpliwie zrozumieliśmy z jak złożonym zagadnieniem mamy do czynienia i jak wielka sprawność musi towarzyszyć artystom oddanym tej formie sztuki i duchowości. Nic dziwnego, że dzisiaj ma ona coraz bardziej elitarny charakter i o ile jeszcze do niedawna dzieci i młodzież szkolna w Japonii spędzała wiele czasu na ćwiczeniach kaligrafii, to dziś pisanie ręczne zastępują komputery, które mają nie tylko wszystkie potrzebne do tego celu znaki – chińskie i japońskie, ale i specjalne programy do rysowania i malowania.





stowarzyszenie trenerów relaksacji

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

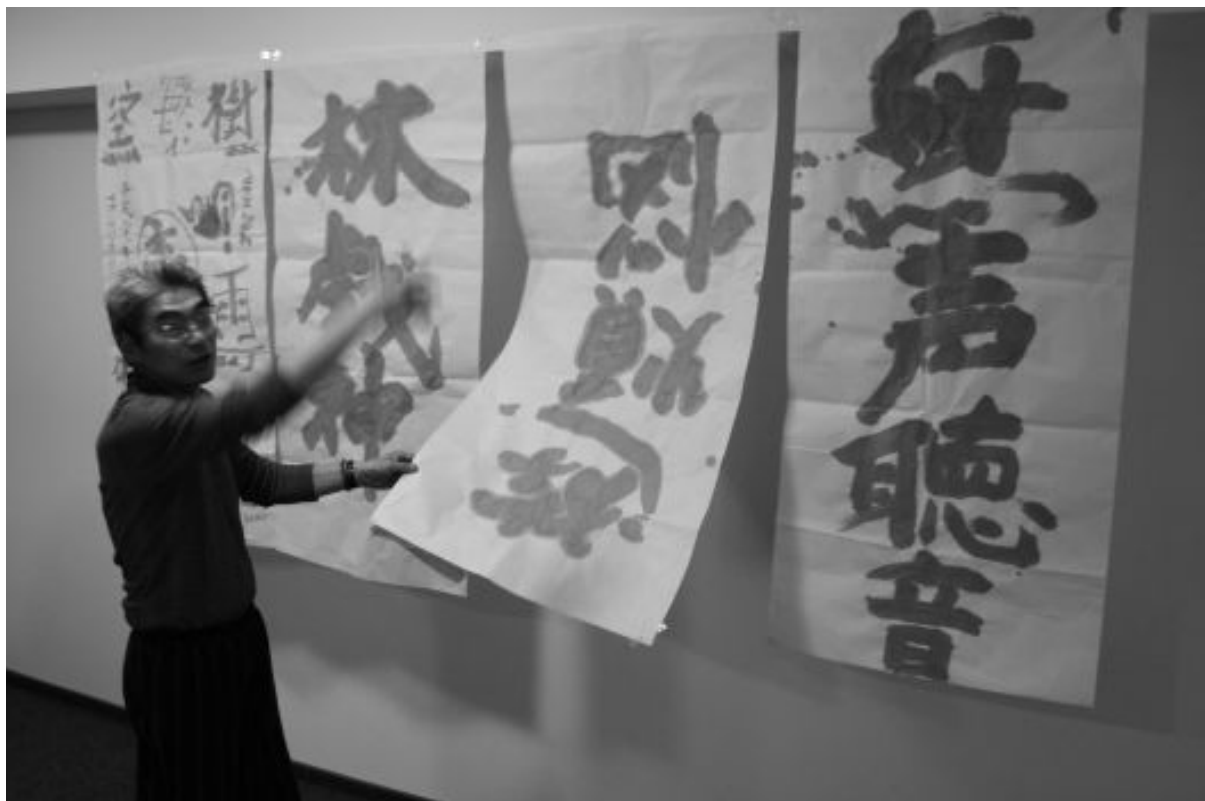
Stowarzyszenie powstało z inicjatywy grupy osób, które ukończyły pierwszą edycję Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu.

Od stycznia 2009 r. do grudnia we współpracy z Akademią Walki z Rakiem Stowarzyszenie realizowało 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”. Obecnie pracujemy nad stroną internetową i przygotowaniem pierwszego zjazdu trzech roczników absolwentów PSTR.

Adres STiPR „Przestrzeń”:

ul. Mierosławskiego 33/3
51 682 Wrocław, Tel. 71 – 348 72 33,
e-mail: renata.mn@op.pl





Podczas warsztatu ciało i głos w Teatrze „Pieśń Kozła” prowadzonego przez Annę i Rafała.



Sesja wyjazdowa w Morawie koncentrowała się na pracach wokół joga nidry, prowadzonej przez Magdę, zen-shiatzu i refleksologii przez Elżbietę oraz jodze przygotowanej przez Emila.



*absolwenci
Poddyplomowych Studiów
Technik Relaksacyjnych
2009*

Trening tai-chi prowadzony przez Dariusza w sali przy Witelona 25a



W oczekiwaniu na egzamin końcowy i...



po egzaminie

absolwenci 2009

tematy prac studentów, którzy ukończyli studia technik relaksacyjnych

6. Magdalena Karciarz

Joga jako produkt

7. Anna Rozciecha

Zajęcia o charakterze relaksacyjnym dla dzieci upośledzonych umysłowo

8. Danuta Marciniak

Jak radzić sobie ze stresem - sztuka relaksacji

9. Elżbieta Kowalska

Pozytywne skutki negatywnego zdarzenia, autorefleksja na temat zastosowanych technik relaksacyjnych w procesie zdrowienia



1. Maria Geltz

Program 'Prison Smart' jako forma resocjalizacji w warunkach izolacji penitencjarnej

2. Ewelina Przybylska

Rola zabaw relaksacyjnych w rozwoju mowy i myślenia u dzieci w wieku wczesnoszkolnym

3. Artur Krzyżanowski

Rola psychologa w treningu relaksacji

4. Emil Piasecki

Duchowe aspekty relaksacji, kierunki i nurty na podstawie własnych doświadczeń

5. Kinga Zenderowska

Wybrane ćwiczenia relaksacyjne jogi w okresie ciąży

10. Beata Palczak-Waszniewska

Wpływ technik relaksacyjnych na poprawę sytuacji szkolnej uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych

11. Agnieszka Grela

Wielkie problemy małych dzieci - bajki relaksacyjne

12. Eliza Rudzińska

Terapia relaksacyjna przy muzyce w kompleksowej rehabilitacji kardiologicznej ambulatoryjnej

13. Dorota Bartoszewicz

Projekt *mandala*

14. Anna Ryńca

Scenariusze zajęć relaksacyjno-wyciszających na każdy dzień tygodnia dla dzieci młodszych

15. Agnieszka Dziwak

Relaksacja oddechu w strzelectwie sportowym

16. Joanna Karkoszka

Kamienne kryształy i ich rola w życiu człowieka

17. Joanna Szpargala

Świadomość procesu interpretacji zdarzeń oraz świadomość swojego ciała jako droga relaksu

18. Sławomir Wnęk

Wybrane techniki relaksacyjne dla studentów akademii muzycznej we Wrocławiu

23. Joanna Czarny

Terapia czaszkowo-krzyżowa

24. Małgorzata Osińska

Techniki relaksacyjne wspomagające leczenie pacjentów onkologicznych

25. Monika Dąbrowska

Weekend z jogą i urodą - opis weekendowego warsztatu dla kobiet

26. Anna Majewska

Wpływ hatha jogi na napięciowe bóle głowy wywołane stresem

27. Katarzyna Muskała

Joga a wady postawy u dzieci



19. Dorota Szafrąńska-Juszczak

Stres i relaksacja - elementy wybranych technik relaksacyjnych w profilaktyce stresu dla osób pracujących zawodowo

20. Beata Turska-Budzisz

Medytacje w tradycji bon wykorzystywane w technikach relaksacyjnych

21. Danuta Józefowicz

Przedstawienie masażu gorącymi kamieniami jako jednej z metod relaksacji oraz wyników jego oddziaływania na organizm przy pomocy badania

22. Anna Kasprzak

Propozycja zajęć o charakterze relaksacyjnym uzupełniających program resocjalizacji w zakładzie poprawczym w Sadowicach

PRACE SZÓSTKI STUDENTÓW ZOSTAŁY WYRÓŻNIONE, A OBSZERNE STRESZCZENIA PUBLIKOWANE SĄ W OBECNYM I KOLEJNYM NUMERZE „PRZESTRZENI”.

SĄ TO PRACE DYPLOMOWE:

**DOROTY BARTOSZEWICZ
MARII GELTZ
MAGDALENY KARCIARZ
ELŻBIETY KOWALSKIEJ
ELIZY RUDZIŃSKIEJ
ANNY RYŃCY**

Dorota Bartoszewicz - ur. 1958. Absolwentka obecnego Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu oraz Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. Aktualnie zajmuje się wykonywaniem masażu ayurwedyjskiego. W ramach międzynarodowej Fundacji *Art of Living* od 2001 roku prowadzi antystresowe kursy oparte na jogowskich technikach oddechowych, głównie dla osadzonych w Zakładach Karnych. Poszukuje dróg do wolności i szczęścia. Inspiracje czerpie z wiedzy Dalekiego Wschodu dostępnej w Polsce, Niemczech i bezpośrednio u źródeł w Indiach.

Paulina Izworska - ur. w 1982 r. Ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Jest certyfikowanym fizjoterapeutą z zakresu mechanicznego diagnozowania i terapii metodą McKenzie, prowadzi gabinet fizjoterapii. Jest instruktorem ćwiczeń psychofizycznych: pilates, joga, relaksacja i taniec, należy do Polskiego Stowarzyszenia Choreoterapii. Jej pasją od najmłodszych lat jest taniec. Od pięciu lat praktykuje jogę. Interesuje się odkrywaniem tajemnic ludzkiego umysłu oraz badaniem różnych form aktywności.

Magdalena Karciarz - ur. 1979. Absolwentka Instytutu Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego, od 2004 pracownik Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu Technik Relaksacyjnych na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Jej wielką pasją jest joga, w której od paru lat odkrywa ciągle nowe drogi samorozwoju. Dodatkowo interesuje się wpływem odżywiania na zdrowie oraz zastosowaniem technik relaksacji w codziennym życiu.

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.

Swami Karmayogi Saraswati - dyplomowany nauczyciel jogi, prowadzi zajęcia według tradycyjnych metod, kultywowanych przez Bihar University of Yoga (obecnie Bihar Yoga Bharati – Institute of Advanced Studies in Yogic Sciences). Praktykuje jogę od 45 lat. W 1982 roku przeprowadził się do Szwecji i od 1986 naucza przy Satyananda Yoga Sveridge. Prowadzi również kursy warsztatowe, m.in. w Polsce, w Indiach (Bharati). W 1988 r., otrzymał tytuł Swami (nauczyciel), od Swami’ego Satyanandy Saraswati, a w 2000 r. Swami Karmayogi Saraswati otrzymał najwyższą inicjację od Swami’ego Niranjananandy Saraswati.

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.

Artur Krzyżanowski - mieszka i pracuje w Koninie. Psycholog, psychoterapeuta, doktorat w dziedzinie seksuologii, absolwent Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. Praktykuje i naucza sztuk walki i wschodnich systemów ruchowych. Wykładowca akademicki. Zainteresowania z zakresu psychologii transpersonalnej, odmiennych stanów świadomości, hipnozy, pracy z ciałem, psychosomatyki.

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. Od 1978 tworzy Teatr Jaźni. Zajmuje się pisaniem wierszy.

Ewelina Przybylska - ur. w 1976 w Koninie. Ukończyła filologię angielską na UAM w Poznaniu, specjalność literaturoznawstwo. Absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław. Pracuje od 7 lat jako nauczycielka w szkole. Zainteresowana psychologią, pracą z ciałem oraz sztukami walki.

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. 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.

Eliza Rudzińska – ur. w 1981 roku we Wrocławiu, dr nauk o kulturze fizycznej, pracuje na Wydziale Fizjoterapii AWF we Wrocławiu oraz w Ośrodku Chorób Serca 4WSKzP we Wrocławiu. Ukończyła Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych. Jest specjalistą psychomotoryki, sportu osób niepełnosprawnych oraz instruktorem nordic walking. Zawodowo zainteresowana rehabilitacją kardiologiczną, rekreacją w rehabilitacji, muzykoterapią. Prywatnie – pozytywnie uzależniona od aktywności fizycznej, która pozwala jej na relaksację zarówno ciała, jak i ducha.

Anna Ryńca – ur. 1971r. w Kluczborku. Studiowała pedagogikę specjalną w zakresie rewalidacji upośledzonych umysłowo w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Krakowie. Absolwentka Podyplomowych Studiów z zakresu gimnastyki korekcyjnej oraz Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. Pracuje w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Kluczborku. Zainteresowania dotyczą: jazzu, jogi, podróży tych dalekich i tych bliskich.

Maro Shimoda - jest pierwszym mistrzem karate-do oraz shoto-kan w Polsce. Tworzył szkoły w Łodzi, Gdańsku i Szczecinie. W latach 1973 -1976 współpracował z Jerzym Grotowskim w Teatrze Laboratorium we Wrocławiu. Jest członkiem Towarzystwa Kulturalnego Hokkaido-Polska. Mieszka w Japonii, we wsi Kita Mura. Maro Shimoda kontynuuje po swym dziadku i ojcu tradycję buddyźmu shin i jest kapłanem buddyjskim w świątyni Jodoji. Uprawia poezję japońską haiku oraz shodo - sztukę kaligrafii na papierze.

Inga Schorowska - ur. w 1969 r. we Wrocławiu. Ukończyła rehabilitację na AWF Wrocław. Przez wiele lat asystentka Nigela Hornby, nauczyciela Techniki Alexandra w Oslo. Studiuje medytację i raja yogę w International Meditation Institute w Kullu w Indiach. Trenerka somayog, pranayam i uzdrawiania pranicznego. Poszukuje sposobów na pełne wykorzystanie potencjału umysłu i ciała poprzez podróże, naukę, duchowość i sztukę.

Jadwiga Wais - socjolog, antropolog baśni. Pracuję na Akademii Medycznej w Zakładzie Humanistycznych Nauk Lekarskich. Wykładowca Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław. Zajmuje się zagadnieniami przemiany duchowej, obejmującej pogranicze filozofii, psychologii, mitologii, baśni i literatury pięknej. Autorka książek *Gilgamesz i Psyche* (2001) oraz *Ścieżki baśni* (2006)

Redakcja:
Lesław Kulmatycki, Renata M. Niemierowska

Opracowanie graficzne: MC-K.

Obraz na okładce autorstwa Michaliny Cieślikowskiej-Kulmatyckiej.
Fotografie oraz elementy graficzne użyte w numerze wykonane zostały przez Grzegorza Pawlaczka,
Joannę Pawlaczek, Michalinę Cieślikowską-Kulmatycką oraz autorów artykułów.

Adres Redakcji:
“Przestrzeń” - pismo Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych,
Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi oraz
Zakładu Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
51-612 Wrocław, ul Paderewskiego 35,
tel: (071) 34 73 324, (071) 348 72 33
e-mail: leslaw.kulmatycki@awf.wroc.pl

