

PRZESTRZEN

- 2 *W poszukiwaniu samadhi (zamiast wstępu)*
- 4 *Studia Technik Relaksacyjnych i Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi*
- 6 *Joga to jest to!*
Wywiad Anety Augustyn z prof. Sat Bir Khalsą
- 9 *Czy ćwiczenia jogi mają wpływ na samopoczucie i zdrowie?*
Lesław Kulmatycki
- 22 *Wprowadzenie do psychologii jogi (1)*
Ponad paradoksem. Mistyczna tradycja
Renata M. Niemierowska
- 28 *Instytut kaivalyadhama – „miejsce wyzwolenia”,
czyli joga klasyczna z Lonavla*
Adrianna Cisowska
- 35 *Joga jako towar*
Magdalena Karciaz
- 49 *Badania naukowe grupy Herberta Bensona dotyczące reakcji relaksacyjnej
z lat 2002-2008. Próba opisu*
Wanda Rochowska
- 55 *O dobrym lekarzu, poruszeniach umysłu oraz iluzji,
czyli moje spojrzenie na medycynę tybetańską*
Magdalena Kłos
- 70 *Wybrane techniki wyobrażeniowe w walce ze stresem u dziecka*
Aneta Krzyżanowska & Artur Krzyżanowski
- 89 *Ikona w twórczości Jerzego Nowosielskiego*
Jadwiga Wais
- 95 *Nasze tetrafarmakony*
Grażyna Czartoryska (opracowanie i wybór)
- 98 *Autorzy tego numeru*

w poszukiwaniu *samadhi*

(zamiast wstępu)

Na początku XX wieku następuje zainteresowanie Zachodu jogą indyjską nie tylko za przyczyną misji Ramakrishny czy Joganandy, ale również w związku z sensacyjnymi informacjami publikowanymi przez naukowców. Pierwsze badania nad praktykami jogi przeprowadzone zostały w 1937 r. przez Kovoora Behanana, Hindusa który uzyskał doktorat na Uniwersytecie w Yale oraz w 1944 r. przez Theosa Bernarda, czy Therese Brosse z Francji w 1946 i latach 50. W marcu 1829 r. przeprowadzony został eksperyment przebywania „jogina-fakira” wiele godzin pod wodą. Ku zdumieniu wielu przeżył, co zostało opisane w „Assiatic Monthly Journal”. Natomiast dr J.M. Honigberger w 1850 r. opisuje historię jogina Haridasy w odniesieniu do jego stanów kataleptycznych utrzymywanych przez 40 dni, kiedy pozostawał zakopany w ziemi.

Współczesny człowiek na przełomie XX i XXI wieku zaczął się interesować jogą również z innego powodu. Zagubił swoją autentyczną duchowość i próbuje znaleźć substytut duchowości uniwersalnej. Problem w tym, że chce to uzyskać przy „minimalnych kosztach” i maksymalnie uproszczonej procedurze. Jeśli rzecz dotyczy spotkania świadomości indywidualnej i świadomości kosmicznej, to w takiej perspektywie wszystkie minimalizmy i uproszczenia czynią z jogi jej karykaturę. Aby dotykać tego, o czym mówi joga, perspektywa musi być holistyczna, wszelkie redukcjonizmy zamykają drogę autentycznym doświadczeniom. Już wyjściowo kulturowe różnice percepcji rzeczywistości są oczywiste. Zachód opanował i podporządkował sobie naturę i jest z tego dumny.

W ojczyźnie jogi dominuje pogląd z gruntu odmienny. Joga obejmuje świat wraz z człowiekiem jako „jedną wielką prawdę”, podkreśla znaczenie i konieczność harmonii, istniejącej między pojedynczą osobą, a całym wszechświatem. Toteż warunkiem jakiegokolwiek scalenia, jest tkwienie głęboko korzeniami we wszechświecie, otwarcie się nań i pełen szacunku i respektu dialog. Wówczas pojawia się przestrzeń dla współczesnych jogowych mistyków, która daje poczucie harmonijnego *sacrum*, czy szczęścia.

Arystoteles mówił, że jedynie w przebłyśkach upływających chwil można dotknąć wieczności. Joga mówi, że szczęścia możesz doświadczyć tylko w okrucieństwach teraźniejszości. Mówi więcej, że zdarzającą się takie momenty, że ta nieskończona ilość czasu, którą chcemy przeżyć oraz niepowtarzalna jakość tego czasu mogą wzajemnie zaistnieć. *Samadhi* jest rodzajem przebłysku, dającego wgląd w ilościową i jakościową stronę jednostkowego życia. Jest to swoisty mariaż rozumienia i czucia na intuicyjnym poziomie. Na pytanie „co się dzieje, opisz to” człowiek staje się bezradny i najczęściej milczy.

W tym numerze „Przestrzeni” sporo miejsca poświęcamy badaniom naukowym dotyczącym jogi oraz technikom relaksacyjnym. Kontynuujemy wybór fragmentów najlepszych prac dyplomowych studentów „technik relaksacyjnych” oraz rozpoczynamy cykl dotyczący psychologii jogi. Po raz kolejny otwieramy furtkę dla tekstów dotyczących filozofii przemiany.

Redakcja

*Nie krocź śladami starych, lecz szukaj tego,
czego oni szukali!*

Kôbô Daismi



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

Obecnie techniki relaksacyjne poznaje grupa 26 studentów, w ramach czwartej edycji studiów 2010-2011. Trwa nabór do edycji piątej, a zajęcia rozpoczną się jesienią 2011 lub wiosną 2012.

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.
rozpoczęli zajęcia
studenci pierwszych w Polsce
Podyplomowych Studiów
Psychosomatycznych Praktyk
Jogi, przy Akademii Wychowania
Fizycznego we Wrocławiu.**

W kwietniu 2010 grupa 25 studentów rozpoczęła zajęcia w ramach pierwszej edycji studiów 2010-2011. Od początku tego roku trwa nabór do edycji drugiej, a rozpoczęcie zajęć przewidziane jest na początek 2012 r.

Program obejmuje 400 godzin pracy, głównie o charakterze praktycznym. Prowadzącymi zajęcia są doświadczeni nauczyciele oraz praktycy oraz pracownicy naukowci, znający 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.

Joga to jest to!

Wywiad Anety Augustyn z prof. Sat Bir Khalsą*

Joga to znakomita profilaktyka w wielu chorobach. Potrzeba jednak jeszcze więcej badań, które przekonają decydentów, że jest skuteczna i tańsza niż leki - mówi amerykański neurofizjolog prof. Sat Bir Khalsa, jeden z najbardziej aktywnych naukowców zajmujących się jogą

Aneta Augustyn: Ćwiczysz pan jogę?

Prof. Sat Bir Khalsa:** Przynajmniej trzy razy w tygodniu, po godzinie: najpierw ćwiczenia ciała, potem odpowiednie oddechy z mantrami, na koniec relaks.

To działa?

Joga jest bardzo efektywna w radzeniu sobie ze stresem i stanami lękowymi, obniża nadmierne pobudzenie; generalnie poprawia samopoczucie. Udowodniono, że wzmacnia układ immunologiczny i nerwowy. Wpływa także na układ krążenia: ćwiczenia w połączeniu z odpowiednią dietą i zmianą stylu życia mogą obniżać nadciśnienie i zatrzymać chorobowe procesy w tętnicach. Sporo badań mówi o tym, że obniżając poziom stre-

su, poprawia także gospodarkę insulinową. Techniki oddychania stosowane w jodze, które wyciszają i poprawiają wydolność oddechową, mogą być przydatne astmatykom. Istnieją także badania, które dowodzą, że po długotrwałych medytacjach w mózgu rośnie poziom GABA, neuroprzekaźnika, którego zbyt mała ilość jest związana ze stanami depresyjnymi. To sugerowałoby, że zdyscyplinowana praktyka może działać jak antydepresant. Jedne z ostatnich moich badań na osobach cierpiących na depresję opublikowałem w *International Journal of Yoga Therapy*; to dynamicznie rozwijające się pismo prezentujące naukowe doniesienia zastosowania jogi w terapii i leczeniu.

Okazuje się, że system liczący pięć tysięcy lat nie tylko poprawia kondycję fizyczną i skutecznie znosi bóle kręgosłupa, stawów, ale pomaga w wielu przewlekłych schorzeniach psychosomatycznych. Szczególnie polecana jest przy tych problemach, które związane są z reakcją stresową: alergie, choroby skóry, bezsenność, depresja, nadciśnienie, zaburzenia łaknienia, nerwice czy uzależnienia. Wielu artystów scenicznych narażonych na częste napięcia decyduje się na ćwiczenia jogi. Znakomity skrzypek Jehudi Menuhin do późnych lat swego życia regularnie praktykował jogę.

Zwykle kojarzy się jednak z odmianą fitnessu, który obrósł w gadżety: kolorowe maty, torby, koce. Są wakacje i sylwester z jogą, filmy DVD i oczyszczające herbatki, a gwiazdy filmowe zachęcają do bicia pokłonów w powitaniu słońca. To jeszcze joga czy już moda i styl życia?

16 mln Amerykanów praktykuje jogę, a 18 mln jest nią mocno zainteresowanych. Sklepy obfitują w książki o jodze dla kobiet, dla starszych, dla ciężarnych, dla diabetyków... Popularne pisma, np. *Time* pokazują na okładkach celebrytów poskręcanych w wygibasach.

Efekt jest taki, że joga stała się niezwykle popularna i jest pozytywnie kojarzona, co ochocho wykorzystuje reklama: widziałem już nawet butelkę wódki postawionej „na gło-

wie” i fast-foody „dla uprawiających jogę”. Oczywiście dla większości joga to tylko ćwiczenia fizyczne, podczas gdy tradycja nakazuje uwzględniać także techniki oddechowe i medytacyjne. Joga kojarzy się także głównie z atrakcyjnymi, wysportowanymi kobietami, bo taki wizerunek dominuje w mediach i reklamie.

Badania z ubiegłego roku pokazują, że większość ćwiczących Amerykanów, 70-80 procent, robi to dla lepszego samopoczucia oraz żeby skuteczniej uporać się ze stresem. Tylko 37 proc. szuka tam doświadczeń duchowych, a pięć proc. zdecydowało się na to po sugestii lekarzy.

Medycy przepisują jogę zamiast pigulek?

Środowisko medyczne otwiera się coraz bardziej. Lekarze widzą, że to działa; znam takich, którzy sami praktykują.

Joga mogłaby wspierać leczenie chronicznej

bezsenności, która jest spowodowana zwiększoną aktywnością kortyzolu, zwanego hormonem stresu. Robiłem spore badania, na osobach w wieku 25-60 lat, które przez dwa miesiące ćwiczyły codziennie po 45 minut. Same w domu, w sposób jaki im na początku pokazałem. Okazało się, że w stosunku do grupy kontrolnej badani zasypiali dwukrotnie szybciej, spali znacznie efektywniej i rzadziej wybudzali się w nocy. Od wielu lat znane są badania kardiologa Herberta Bensona, który językiem medycznym opisał reakcję relaksacyjną, która jest dokładnie odwrotnością reakcji stresowej. Nawiązałem z nim współpracę i będziemy razem przeprowadzać badania. Innym dobrze znanym w USA lekarzem badającym wpływ stylu życia inspirowanego jogą jest profesor Dean Ornish. W swoim artykule publikowanym w prestiżowym piśmie „Lancet” udowadnia, że joga jako pewien



Studenci i wykładowcy Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi z prof. Sat Bir Khalsą

styl życia może odwrócić procesy chorobowe układu krążenia.

Nie wystarczy zwykła, regularna gimnastyka?

Na pewno gimnastyka, pływanie, aerobic, ćwiczenia na siłowni czy siatkówka dają dużo dobrego, ale piękno jogi polega na tym, że to coś więcej niż ruch. Wpływa bardziej kompleksowo, bo składa się z asan, czyli odpowiednich pozycji ciała, technik oddechowych oraz medytacyjnych. W badaniach zawsze zalecamy te wszystkie trzy elementy. W przeciwieństwie do „zachodnich” form ruchu bardzo ważny jest czynnik umysłowy: uważność, koncentracja na pogłębionym oddechu i partiach ciała. Inaczej niż w zwykłym fitnessie, mniejszy nacisk stawia się na siłę

Zaprosiliśmy do tego eksperymentu 150 osób z całych Stanów. To młodzi, uzdolnieni muzycy współpracujący z renomowanymi orkiestrami. Chciałem sprawdzić, jak techniki jogi są w stanie zmienić ich treść przed występami, która może mieć niebagatelny wpływ na ich kariery. Przez półtora miesiąca, kilka razy w tygodniu ćwiczyli w domu po godzinie. Okazało się że w porównaniu z grupą kontrolną ich poziom lęku znacznie się obniżył, a ogólny nastrój stał się bardziej stabilny.

Skoro to tak dobroczynny system, może warto byłoby wprowadzić go do szkół?

Zrobiłem badanie na losowo wybranych 17-18-latkach z gimnazjum w Massachusetts, którzy ćwiczyli jogę przez trzy miesiące, trzy razy w tygodniu. To była grupa, w której 36



Uczestnicy spotkania z prof. Sat Bir Khalsą we Wrocławiu, 6 listopada 2010

i wytrzymałość, a większy na elastyczność i odczuwanie różnic między napięciem a rozluźnieniem. Tu nie ma współzawodnictwa. Ważniejsze jest wyciszenie emocji i równowaga psychofizyczna.

Na przykład dla muzyków, których także pan badał.

proc. przyznało, że doświadczyło przemocy, 25 proc., że zdarzyło im się pięć bez umiaru, a 15, że próbowało popełnić samobójstwa. Sprawdzaliśmy ich poziom lęku, agresji, złości, samoocenę, nastawienie do szkoły, umiejętność radzenia sobie ze stresem. Początkowo byłem rozczarowany wynikami,

bo poprawa była niewielka. Kiedy jednak porównaliśmy wyniki z grupą, która chodziła na zwykłe lekcje wuefu, okazało się, że tam wyniki znacząco spadły. Joga więc i tutaj była skuteczna, choć w mniejszym stopniu niż oczekiwałem.

Teraz jestem w trakcie badania młodszych uczniów, 13-14-latków. Uczy się dzieci, jak szczotkować zęby, ale nie uczy się ich jak zadbać o higienę psychiczną. Marzę, żeby joga weszła do szkół; jestem przekonany, że pomogłaby w utrzymaniu dobrego zdrowia psychofizycznego.

Może byłoby wówczas mniej dorosłych Amerykanów, którzy pędzą kanapowy tryb życia zajadając się hamburgerami, a potem lądują w szpitalach z cukrzycą i wieńcówką. Być może także mniej obywateli agresywnych.

Joga to znakomita profilaktyka, która powinna być obecna w szkołach, szpitalach, wojsku. Potrzeba jednak jeszcze więcej badań, które przekonają decydentów, że jest skuteczna i tańsza niż leki.

Może szkodzić?

Tak, trzeba być ostrożnym przy niektórych technikach oddechowych i zaawansowanych ćwiczeniach fizycznych, wymagających dobrej kondycji i elastyczności, np. pozycjach odwróconych głową w dół czy wygięciach w tył. Dużo zależy z jakiego źródła korzystamy poznając podstawy jogi. Lepiej zaczynać od zajęć z dobrym instruktorem, niż od poradnika typu „joga w weekend”.

Uczy pan?

Długo uczyłem innych, ale teraz jestem zbyt zajęty pracą naukową. W Harvard Medical School prowadzę jeszcze dla studentów me-

dycyny wykłady o jodze.

Bada pan jogę intensywnie od 10 lat, a część tych prac jest finansowana przez National Institutes of Health. Rząd amerykański przekonał się do jogi?

To zainteresowanie zaczęło się dopiero w latach 90., gdy sondaże wykazały, że Amerykanie więcej wydają na medycynę alternatywną niż na oficjalne terapie. To było duże zaskoczenie i przełom w podejściu do innych metod leczenia.

National Institutes of Health, który jest częścią najważniejszej instytucji rządowej zajmującej się badaniami związanymi ze zdrowiem, powołał wówczas National Center for Complementary and Alternative Medicine, który ma się przyjrzeć m.in. ajurwedzie, ziołolecznictwu, jodze. Zbadać, czy to jest bezpieczne, na czym się opiera, czy jest skuteczne. W 2000 roku dostałem pierwszy grant na badania nad jogą. Wiele lat



minęło, zanim mogłem zająć się jogą naukowo. Zainteresowałem się nią jeszcze jako student, w latach 70., na fali kontrkultury i masowej fascynacji Wschodem. Praktykowałem wówczas intensywnie, także w indyjskich aszramach i widziałem jej dobroczynny wpływ. Trzeba było jednak udowodnić to, a w oficjalnej nauce długo nie było miejsca na jogę. Teraz to się zmienia; udało mi się otrzymać 1,75 mln dolarów na badania. Sceptycyzm naukowców jest jednak nadal silny; kiedy aplikuję o granty, dość często spotykam się z nieufnością.

Nad czym pan teraz pracuje?

Sprawdzamy wpływ jogicznych technik relaksacyjnych na pracę układu krążenia oraz w

zespołe stresu pourazowego. Zaprosiłem do badań weteranów z Wietnamu, Afganistanu, Iraku, którym dokuczają nawracające koszmary senne, wysoka nadwrażliwość emocjonalna, problemy ze snem, lęki.

Przyjechał pan do Polski po raz pierwszy?

Tak, byłem na grobie dziadków oraz u kuzynów w Jastkowicach koło Stalowej Woli, gdzie mój tato Franciszek Rak urodził się w 1917 roku. Służył w 10. Pułku Strzelców Konnych generała Maczka, był internowany na Węgrzech, a potem trafił do obozu koncentracyjnego we Flossenbürgu. Właśnie w Niemczech, tuż po wojnie poznał moją mamę Annę Elnikową, Rosjankę z Kurska. Oboje wyemigrowali do Toronto, gdzie się urodziłem i skończyłem studia. Sat Bir Khalsa to nazwisko duchowe, które dostałem od mojego nauczyciela jogi.

rozmawiała Aneta Augustyn

**Prof. Sat Bir Khalsa - neurofizjolog z Harvard Medical School, od kilku lat prowadzi intensywne badania nad jogą, m.in. w leczeniu bezsenności i depresji. Przyjechał m.in. na zaproszenie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie prowadził wykłady dla studentów pierwszych w Polsce Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi. Miał również wykłady na AWF w Katowicach i w najstarszej polskiej szkole jogi w Szczecinie.*

****** źródło: „Gazeta Wyborcza” z 2010-11-20
wersja internetowa.



Profesor Sat Bir Khalsa

Oczywiście dla większości jogi to tylko ćwiczenia fizyczne, podczas gdy tradycja nakazuje uwzględniać także techniki oddechowe i medytacyjne.

Lesław Kulmatycki

Czy ćwiczenia jogi mają wpływ na *samopoczucie* *i zdrowie?*

Streszczenia opublikowanych w Polsce opracowań naukowych dotyczących jogi*, a prezentowanych po raz pierwszy w Szkole Jogi Ally i Jurka Jaguckich w Szczecinie w październiku 2010 r.

1. Prekursorzy jogi w Polsce

Wskazując na prekursorów badań nad jogą w Polsce należy wymienić profesora **Wincen-tego Lutosławskiego** (1863-1954), autora „Rozwoju potęgi woli”, wydanej w 1909 r. oraz **Józefa Świtkowskiego** (1876-1942), wykładowcę UJK, autora znanych wówczas opracowań „Okultyzm i magia w świetle parapsychologii” oraz „Radza joga” (wydana pod pseudonimem J.A.S.). **Lutosławski** od strony naukowej próbował wskazać na terapeutyczną wartość ćwiczeń jogi. W pracy swojej opisał wykorzystanie jogi oraz rolę silnej woli w nerwicy, którą sam przechodził. **Świtkowski** w 1937 roku publikuje książkę pt. „Kwiaty Lotosu i Kundalini - a gruczoły dokrewne”, która staje się podręcznikiem i daje podwaliny dla treningu jogi. Wydał również prace „Droga w światy nadzmysłowe” (1922), „Magnetyzm zwierzęcy i jego właściwości lecznicze” (1936) oraz „Okultyzm i magia w świecie parapsychologii” (1939).

Po drugiej wojnie światowej należy wspomnieć o pracy dwóch wielkich popularyzatorów filozofii indyjskiej w Polsce. Pierwszą była Umadevi, czyli **Wanda Dynowska** (1888-1971), założycielka Towarzystwa Przyjaźni Polsko-Indyjskiej, a drugą był jej współpracownik, **Maurycy Frydman** (1901-1976). Oboje współtworzyli Bibliotekę Polsko-Indyjską, oboje mieszkali w Indiach, gdzie spotkali wielu wielkich mistrzów duchowych, np. Mahatmę Gandhi’ego, Shri Ramana Mahariszi’ego czy Jiddu Krishnamurti’ego. To dzięki ich pracy w Polsce pojawiły się pierwsze najważniejsze przekłady takich tekstów, jak *Bhagawad Gita*, czy *Tirukural*, *Antologia indyjska* (początkowo jako *Antologia poezji indyjskiej*), w sześciu tomach, poświęconych kolejno poszczególnym grupom językowym: sanskrytowi, językowi tamilskiemu, hindi, gudżarati oraz marathi i bengali. Znalazły się tam między innymi pisma M. Gandhiego.

Pierwsze publiczne treningi jogi prowadziła w Polsce (w Warszawie) **Malina Michalska** (1916-1973), w latach 60. Jako była tancerka, zainteresowana medycyną tybetańską oraz jogą, opisywaną w zagranicznych podręcznikach, sama zaczęła prowadzić zajęcia *hat-ha-jogi*. W 1966 r. nawiązała kontakt z Bihar School of Yoga i do jej szkoły przyjechała jogini Ma Yoga Shakti Saraswati. Rok później ambasador Indii wręczył Malinie Michalskiej dyplom upoważniający ją do prowadzenia jogi w Polsce.

Pierwsze w Polsce naukowe podstawy do badań nad jogą zawdzięczamy profesorowi **Wiesławowi Romanowskiemu** (1913-1973), z wykształcenia lekarzowi fizjologowi, kierownikowi Zakładu Fizjologii Instytutu Nauk Biologicznych przy AWF w Warszawie. To pod jego redakcją, z inicjatywy **Tadeusza Paska** (ur. 1925), ukazał się w 1975 r. pierwszy akademicki podręcznik dotyczący ćwiczeń jogi, pt. „Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących”. W latach 60. Pasek nawiązał kontakt ze słynnym joginem, filozofem i lekarzem Swami Sivanandą, założycielem centrum jogi w Rishikesh oraz sam

wyjechał do Indii, do Bihar School of Yoga, gdzie brał udział w Międzynarodowym Kursie Instruktorów Jogi. To dzięki jego zapalowi i organizacyjnym wysiłkom podjęte zostały pierwsze próby kształcenia instruktorów jogi w Polsce. Również Pasek był inicjatorem wprowadzenia ćwiczeń jogi do terapii dla nerwowo i psychicznie chorych, gdzie wraz z autorem niniejszego opracowania tworzyli pierwsze „centra ciszy”, w których pacjenci mogli doświadczyć relaksacyjno-medytacyjnych wartości ćwiczeń inspirowanych jogą indyjską. W latach 1962-63 badania naukowe nad jogą i relaksacją podejmuje profesor **Andrzej Szyszko-Bohusz** (ur. 1934), pedagog i nauczyciel akademicki AWF w Krakowie. Jego zaawansowane badania ukierunkowały go do prezentacji swojej autorskiej teorii, dotyczącej świadomości określanej jako „stanu

nie podlegającego zmianom”. Zastosowaniem jogi jako zabiegów relaksacyjnych w medycynie pracy i rehabilitacji zajmował się profesor **Stanisław Grochmal** (1911-1995) w krakowskiej AWF, zaś w odniesieniu do zjawisk świadomościowych profesor **Andrzej Kokoszka** z Kliniki Psychiatrycznej AM w Warszawie. Nie do przecenienia są powstałe na gruncie humanistycznym prace doktora **Leona Cyborana** (1928-1977) oraz **Stanisława Tokarskiego**, pracownika naukowego Instytutu Orientalistyki Polskiej Akademii Nauk. Istotny wkład w przybliżenie praktycznych ćwiczeń relaksacyjnych inspirowanych jogą indyjską w okresie PRL ma **Julian Aleksandrowicz** (1908-1988), wybitny humanista i lekarz, oraz psychoterapeuci **Stanisław Siek** czy **Wojciech Eichelberger**. Osobną grupę stanowią nauczyciele



Podczas spotkania prezentacji w Szczecinie w Szkole Jogi Ałły i Jurka Jaguckich, 30 października 2010

jogi młodsze pokolenie, które do głosu dochodziło w okresie transformacji ustrojowej. O tej bardzo interesującej i wciąż dynamicznie się rozwijającej się grupie warto napisać osobny esej.

2. Joga w badaniach, ostatnie pół wieku

Niniejsze opracowanie jest prezentacją badań nad jogą, które miały miejsce w okresie powojennym w Polsce i były publikowane w Polsce. Kryteria, które brałem pod uwagę, były następujące:

- Badania opublikowane w czasopismach naukowych (z listy Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego) lub w opracowaniach zwartych, firmowanych przez instytucje naukowe.
- W tytule opracowania lub streszczeniu znajdowało się słowo „joga”, lub też użyty był termin ściśle związany z praktykami jogi (np. *suryanamaskar*)
- Prace związane z badaniami oddziaływania praktyk jogi na człowieka, czyli bez brania pod uwagę prac o charakterze kompilacyjnym, czy odnoszących się do rozważań teoretycznych, np. dotyczących opisu psychologii lub filozofii jogi.

Badania dzielę na trzy grupy:

A. Grupa badań dotycząca głównie biologicznych i fizjologicznych aspektów funkcjonowania organizmu, przeprowadzona w ośrodku warszawskim (lata 1965-1980).

B. Grupa badań dotycząca zarówno biologicznych jak psychospołecznych aspektów wpływu ćwiczeń jogi na organizm człowieka, przeprowadzona w ośrodku częstochowsko-warszawskim (lata 2004-2006).

C. Badania koncentrujące się na psychologicznych i społecznych aspektach jogi, przeprowadzone w ośrodku wrocławskim (lata 1994-2010).

A. Biofizjologiczne badania w ośrodku warszawskim

Gaertner H., Gaertner L., Goszcz W., Pasek T.:

Wpływ pozycji jogi (*Sirshasana*) na układ krążenia i skład krwi.

Influence of Posture (*Sirshasana*) on Blood Composition and Circulation.

Acta Physiol. Polon. 1965, 1, 55

Analiza krwi i układ krążenia przed i po wykonywaniu pozycji „stania na głowie” (*sirshasana*) przez 30-50 min. Z badań wynika zwiększenie liczby leukocytów, wzrost bezwzględnych wartości granulocytów, zwiększenie wartości procentowych i bezwzględnych limfocytów, skrócenie czasu krzepnięcia i czasu protrombinowego, spadek stężenia białka i globulin w surowicy, wzrost odsetka α - globulin i spadek β - globulin oraz γ - globulin. W zapisie ekg stwierdzono nasilenie drżenia mięśniowego i nieznaczne zmiany w zakresie załamka T. Natomiast na podstawie analizy rtg klatki piersiowej zauważono zmiany sylwetki serca oraz poszerzenie naczyń płucnych.

Nowakowska C., Fellmann B., Pasek T., Hauser J., Służewska A.:

Ocena wpływu ćwiczeń relaksowo-koncentrujących według jogi na pacjentów z zaburzeniami psychiatrycznymi.

The evaluation of the influence of yoga-type relaxation-concentration training on patients with psychogenic mental disturbances.

Clinic of Psychiatry (AM Poznań), 1978.

W grupie pacjentów Kliniki Psychiatrycznej Akademii Medycznej w Poznaniu (n=55) przeprowadzono badania nastroju z wykorzystaniem Skali Zerssena (średnie wartości). Badania wykonywane były przed i po zajęciach relaksacyjnych jogi. Z badań wynika wzrost nastroju wśród pacjentów (nerwice, nadpobudliwość sytuacyjna, problemy osobowościowe) w tym poprawy ogólnego

samopoczucia (+ 9,94), aktywności psychomotorycznej (+ 9,40) i nastroju (+ 12,08), wszystkie zmiany istotne statystycznie ($p < 0,001$).

Romanowski W., Pasek T., Szwarz H., Gradowska T., Turos B., Sikora J., Roniker A., Kochasz J., Eberhardt A., Jasser S.:

Próba fizjologicznej i psychologicznej oceny wpływu na organizm ćwiczeń wg systemu jogi.

Studies on Physiological and Psychological Evaluation of the Yoga System Exercises.

Wych. Fiz. i Sport 1969, 3, 139-170

Badania fizjologiczne i psychologiczne praktykujących jogę przez kilka lat. Badania wskazują uzyskanie neurowegetatywnej równowagi u praktykujących jogę, z przewagą dominacji układu parasympatycznego oraz bardziej efektywnej pracy metabolicznej organizmu. Z psychologicznego punktu badań, u praktykujących zauważono poprawę nastroju, redukcję poziomu lęku oraz ogólne psychologiczne zintegrowanie.

Pasek T., Romanowski W., Eberhardt A., Jasser S.:

Problematyka wpływu ćwiczeń relaksowo-koncentrujących wzorowanych na jodze na odporność.

Problem of the Influence of Relaxation-Concentration Exercises based on Yoga on Resistivity.

Wych. Fiz. i Sport 1971, 4, 141-146

Badania fizjologiczne u praktykujących jogę ($n=55$) od kilku lat. Eksperyment dotyczył studentów AWF Warszawa, którzy podzieleni zostali na dwie grupy. Studenci zostali zakwalifikowani do grupy eksperymentalnej i kontrolnej. Po 5 miesiącach praktyki w grupie eksperymentalnej, czyli praktykujących jogę, stwierdzono zwiększenie poziomu gamma-globulin (o 15,1 do 21,1 %), w zależności od intensywności ćwiczeń.

Pasek T., Romanowski W.:

Rola sterowanych rytmów w przeciwdziałaniu i zwalczaniu stanów rozkojarzeń psycho-nerwowych.

Role of Steered Rhythms in the Prevention of Psycho-neurological Disturbances.

Medycyna Lotnicza, 1972, 38, 133-135

Warto wspomnieć o pracy, która ze względu na nie spełnienie kryterium użycia słowa „joga” w tytule powinna być pominięta, jednak wspomniane przeciwdziałanie oparte było na treningu jogi, dlatego też zostaje wymieniona. Z badań wynika, że joga może być korzystną techniką radzenia sobie z utrzymaniem koncentracji w sytuacjach trudnych.

Sedlak W.:

Joga w świetle współczesnej biofizyki.

Yoga in the Light of Biophysics.

Zesz. Nauk. KUL, 1972, 2, 43-48

Praca ta również nie spełnia kryteriów niniejszego wykazu, ma charakter teoretyczny. Niemniej warto przypomnieć ten artykuł, ze względu na późniejsze badania fizyków i biofizyków, które potwierdzały hipotezy profesora Sedlaka. Autor podkreśla, że współcześni biofizycy dają podstawy do badań subtelnej siły życiowej, określanej przez jogę jako *prana*, a obecnie na Zachodzie jako bioplasma. Swoje naukowe hipotezy opiera na teoriach innych badań, odnoszących się do nieskończonej ilości procesów elektronicznych, dokonujących się w ludzkim organizmie.

Skorupski L., Pasek T.:

Elektromiograficzne badania udziału mięśni w ćwiczeniach stosowanych w treningu relaksowo-koncentrującym według jogi.

Electromyographic investigation on involvement of muscles in the exercises practised in relaxing-concentrating yoga training.

Wych. Fiz. i Sport 1973, 2, 133-141.

W badaniach brały udział dwie grupy studentów, kontrolna z ćwiczeniami opartymi

o szwedzką gimnastykę i ćwiczeniami hatha jogi, koncentrująca się na praktykowaniu 18 *asan*. Badana była koordynacja ruchu i ekonomia ruchów przy pomocy EMG (elektromiograf). W uzupełnieniu badań, podczas ćwiczeń, dla pełniejszego obrazu zmian mięśniowych, studenci byli filmowani na taśmie filmowej. Zebrane dane pochodziły z 16 mięśni (3 mięśnie z górnych, 9 z dolnych kończyn i 4 z klatki piersiowej) przy wykonywaniu *asan*. W wyniku badań ustalono, że praca mięśni w grupie osób praktykujących jogę fizyczną była bardziej ekonomiczna i bardziej skoordynowana, niż w grupie kontrolnej.

Tadeusz Pasek., Henryk Gaertner., Mike J. Plyley:
Świadome sterowanie w ćwiczeniach jogi.
Steering awareness in yoga practices.
Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2004,
4, 7-11

Praca nie ma charakteru badawczego, a jest jedynie nawiązaniem do badań wcześniej

opisanych. Tak więc artykuł nie spełnia ustalonych kryteriów. Niemniej ze względu na przypomnienie niektórych wcześniej opisanych wyników z poprzednich artykułów, z lat 60. i 70. (Romanowski, Pasek), umieszczam opracowanie w tym zestawieniu.

B. Biofizjologiczne i psychospołeczne badania w ośrodku częstochowskim i warszawskim

Buśko K. Rychlik R.:
Zmiany maksymalnego momentu siły mięśniowej u kobiet trenujących Power Yoga (*astanga vinyasa*).
Changes of the maxima muscle torque in women training Power Yoga (*astanga vinyasa*).
Human Movement 2006, vol. 7 (2), 168–177

Celem badań było porównanie zmian maksymalnego momentu siły mięśniowej u kobiet (n=12) bez wcześniejszego treningu wykonywania ćwiczeń według metody Power Yoga



W Szkole Jogi Ałły i Jurka Jaguckich w Szczecinie, od lewej L.Kulmatycki, B. Khalsa, K. Stec

(*astanga vinyasa*). Badane brały udział w treningu dwa razy tygodniowo przez sześć tygodni. Moment siły mięśniowej był mierzony przed i po treningu, na dziesięciu mięśniach zginaczach i prostownikach w obrębie tułowia, ramion, łokci, bioder i kolan. Z badań wynika, że sześciotygodniowy trening Power Yoga powoduje zmiany maksymalnego momentu siły mięśniowej oraz zmienia topografię mięśni.

Rychlik R.:

Fizjologiczna charakterystyka sesji treningowej w systemie astanga vinyasa (Power Yoga)
Physiological characteristic of training sessions according to astanga vinyasa (Power Yoga).

Wychowanie Fizyczne i Sport, 2004, 48 (3), 285

Celem badań była analiza fizjologiczna reakcji organizmu na wysiłek występujący w czasie treningu Power Yoga oraz w czasie poszczególnych części tego treningu. W badaniu brało udział 7-dmni instruktorów jogi (średnia wieku - 27 lat, średnia masa ciała - 73,37, średnia wysokość ciała - 178,7, średni staż treningowy - 6,1, wszyscy byli na diecie wegetariańskiej). U wszystkich badanych mierzono wskaźniki: układu oddechowego za pomocą analizatorów gazu (VE, VO₂, CO₂, RQ, f, koszt energetyczny z wykorzystaniem Sport-testera), spirometryczne (VC, MVV, FVC₁, VT, FVC%, FVC IN, FVC EX z wykorzystaniem Lung Test 1000), układu krążenia (częstość skurczów serca, ciśnienie tętnicze z wykorzystaniem sfignomanometru) oraz wydolność organizmu z wykorzystaniem testu Astranda i Wingate. Z badań wynika, że sesja treningowa instruktorów według Power Yoga jest wysiłkiem o umiarkowanej intensywności (zużycie tlenu, skurcze serca, koszt energetyczny). Badani charakteryzują się średnimi wartościami ogólnej sprawności funkcjonalnej organizmu a wskaźniki spirometryczne kształtują się na poziomie wyższym niż norma populacyjna (VC = 109%, MVV = 129% wartości należnej).

Górnicki J., Wiśniewska M., Mróz A., Wiśniewski A., Wit B., Rychlik R.:

Obniżony FEV1 jako motywacja do rzucenia palenia podczas ćwiczeń Power Yoga.
Lower FEV1 as a motivation to quit smoking during Power Yoga exercises.

Alergia, astma, Immunologia 2004, 9 (suplement 2), 141.

Celem pracy było ocenienie wpływu 3-miesięcznego treningu (2 razy w tyg. Po 60 min.) według Power Yoga na wydolność fizyczną kobiet (n=23) w wieku 19-30 lat, które nie uprawiały uprzednio żadnych dyscyplin sportowych, wśród badanych 4 palące. Wszystkie badane osoby były badane przed i po treningu (m.in. VO₂, MMV, VC, FEV%VC, PEF). Z badań wynika, że nie zmieniła się wydolność fizyczna w teście Astranda bez względu na stan wydolności fizycznej. U osób palących stwierdzono istotnie statystycznie obniżenie FEV1, co ma być jedynie podstawą do dalszych badań, jako ewentualny motywator do rzucenia palenia.

Ulfił A.:

Zapobieganie bólom kręgosłupa poprzez ćwiczenia hatha jogi.

Back pain prevention by using hatha yoga exercises.

[w] Stres i jego modelowanie, (red.). J. Szopa, M. Harciarek, Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Zarządzania w Częstochowie, 2004, s. 172-178.

Przedstawiony w opracowaniu zestaw obejmuje głównie modyfikacje podstawowych pozycji *hatha* jogi według metody Iyengara, jakie należy stosować w przypadku napięć występujących w obrębie karku, a których przyczyną może być stres. Według autorki, przy prawidłowym wykonywaniu proponowanych pozycji, złagodzenie dyskomfortu może się pojawić już przy jednorazowym wykonaniu zestawu. Autorka zaproponowała zestaw *Adho Mukha Svanasana, Tadasana, Viparita Ardha Hastasana, Trikonasana, Parśvakonasana, Virabhadrasana II, Urdhva*

Viparita Hastasana, Adho Mukha Vrksasana, Salamba Sirsasana, Salamba Sarvangasana, Halasana, Savasana, szczególnie korzystnie oddziałujących na kręgosłup pozycji:

Ortenburger D.:

Wpływ hatha jogi na bóle kręgosłupa w zależności od przekonań na temat zdrowia.

Hatha yoga effect on spine ache for individuals of different health beliefs.

[w] **Sport Training In Interdisciplinary Scientific Researches**, J. Szopa, T. Gabryś, Faculty of Management, Technical University of Częstochowa, 2004, 303-306.

Badania zostały przeprowadzone w latach 2002-2003 w Częstochowie i Szczyrku, na grupie osób praktykujących *hatha* jogę (n=96, poniżej średniego zaawansowania). Staż badanych wahał się pomiędzy 3 miesiącami a 1,5 roku. Częstotliwość praktyk pomiędzy 1 do 2-3 razy w tygodniu. Ponad 90 % ćwiczących to kobiety. Do badań zastosowano Kwestionariusz Przekonań na Temat Kontroli Bólu (BPCQ), skonstruowany przez Skevingtona. W celu uzyskania informacji na temat subiektywnych zmian psychicznych pod wpływem ćwiczeń *hatha* jogi badani wypełniali kwestionariusz. Końcowy rezultat badań wskazuje na to, że większość

praktykujących zauważa pozytywne zmiany psychiczne. Największe pozytywne zmiany zauważane są przez te osoby, które wybierały opcje uwewnętrznionej odpowiedzialności za ból i dyskomfort (typ W), co oznacza to, że sam zainteresowany ma najważniejszy wpływ na kontrolę swojego bólu.

Ortenburger D. Górna J., Szopa J.:

Wpływ ćwiczeń hatha jogi na wybrane aspekty fizycznego i psychicznego funkcjonowania w opinii studentów Politechniki Częstochowskiej.

Hatha yoga exercises effect on selected aspects of physical and mental functioning in opinion of Czestochowa University of Technology students.

[w] **Sport Training In Interdisciplinary Scientific Researches**, J. Szopa, T. Gabryś, Faculty of Management, Technical University of Częstochowa, 2004, 274-278.

Zasadniczym celem badań było ustalenie wpływu ćwiczeń jogi fizycznej na niektóre aspekty funkcjonowania praktykujących, takie jak: ogólny stan umysłu, możliwości koncentracji, percepcja atrakcyjności dla samego siebie, odporność na stres. Badania przeprowadzono na studentach Politechniki



W czasie warsztatu z doktorem M. Bhole na AWF-ie w Katowicach (siedzi na krześle). 29 października 2006

Częstochowskiej (n=87). Wyselekcjonowano jednorodną grupę o średniej wieku 21 lat, praktykujących jogę dwa razy w tygodniu. Ustalono siedem kategorii zmian związanych z ćwiczeniami *hatha* jogi (w skali 1-5): 1. poprawa snu, 2. ogólny stan umysłu, 3. problem odporności, 4. sprawność kręgosłupa, 5. percepcja własnej atrakcyjności seksualnej, 6. percepcja własnej atrakcyjności interpersonalnej, 7. ogólne relacje interpersonalne. Z badań wynika, że ćwiczenia *hatha* jogi są istotnym czynnikiem wpływającym na radzenie sobie ze stresem poprzez redukcję i kontrolę reakcji organizmu. Ponadto korzystne zmiany są zauważalne w odniesieniu do lepszej koncentracji i poprawy relacji interpersonalnych.

Palica D.:

Ćwiczenia *hatha* jogi a komponenty somatyczne i wybrane zdolności motoryczne 19-letnich kobiet.

Effect of practicing hatha yoga on somatic components and selected motor abilities in women aged 19.

Praca doktorska (niepublikowana) Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, obrona 2010, promotor prof. J. Ślężyński

Badania dotyczyły weryfikacji wpływu zaawansowanych ćwiczeń *hatha* jogi, a wybrane komponenty somatyczne i zdolności motoryczne. Prowadzone były na studentkach I roku (w wieku 19 lat) Akademii Ekonomicznej w Katowicach. Dwie grupy, eksperymentalna (n=43) i kontrolna (n=22), ćwiczyły 27 *asan* podczas całego semestru, przez 15 tygodni. Do zbadania sprawności i wydolności organizmu zastosowano test „Eurofit” i test Coopera, natomiast pomiaru ruchomości kręgosłupa dokonano przyrządem Ślężyńskiego. Z badań wynika, że nastąpiło obniżenie wskaźnika WHR (mniejsza ilość tkanki tłuszczowej w okolicach brzusznych), wzrost poczucia równowagi (w grupie eksperymentalnej o 36 %), siły tułowia (o 14 %), gibkości (o 29 %), a siły funkcjonalnej (aż o 86 %). Ćwiczenia jogi umożliwiły utrzy-

manie wydolności krążeniowo-oddechowej na zbliżonym poziomie, oraz istotnie się poprawiła sprawność mięśni oddechowych, pośrednio wpływających na wydolność. Nastąpiła również poprawa ruchomości kręgosłupa we wszystkich kierunkach, również zmiana w obrazie asymetrii gibkości kręgosłupa w płaszczyźnie poprzecznej. Ogólnie badania wykazały, że ćwiczenia *hatha* jogi mogą być traktowane jako alternatywa dla innych rekreacyjnych form aktywności ruchowej.

Grabara M., Szopa J.:

Wpływ *hatha*-jogi na stan zdrowia ćwiczących.

Hatha yoga influence for general health of practitioners.

Sport Training In Interdisciplinary Scientific Researches, scientific editorial J.Szopa, T. Gabryś, Faculty of Management, Technical University of Częstochowa, 2004, 274-278.

Badania objęły kobiety (n=32) jak i mężczyzn (n=10) w wieku od 19 do 64 lat. Brany był pod uwagę wskaźnik względnej masy ciała (BMI) oraz subiektywne odczucia wpływu ćwiczeń *hatha*-jogi na stan zdrowia, zebrane na podstawie badań ankietowych. Badania wykazały ogólną poprawę samopoczucia i zdrowia, zwiększenie wytrzymałości i odporności organizmu, poprawę gibkości, wzmocnienie mięśni, kontrolę lub zmniejszenie bólu w różnych dolegliwościach, poprawę funkcjonowania narządów wewnętrznych, spadek masy ciała, odtłuszczenie ciała i uregulowanie przemiany materii, zwiększenie poczucia subiektywnej energii i psychicznej koncentracji.

C. Psychologiczne i społeczne badania w ośrodku wrocławskim

Kulmatycki L.:

Wpływ treningu relaksacyjnego jogi na obniżenie ciśnienia tętniczego.

Influence of relaxation yoga training for reducing of hypertension.

Postępy Rehabilitacji, 1994, 2, 55-60

10-cio tygodniowy trening zdrowotny przeprowadzony został w ramach programu promocji zdrowia i profilaktyki chorób serca, zorganizowany przez Południowo-Wschodnie Centrum Opieki Zdrowotnej w Sydney (The South Western Sydney Health Service). Trening trwał przez 10 tygodni. Zastosowano kontrolowany trening relaksacyjny według jogi, a program treningu opracowany był na podstawie ćwiczeń jogi proponowanych w Kaivalyadhama i Bihar School of Yoga. Obejmował ćwiczenia rozciągające i pozycje ciała (*pawanmuktasany* i *asany*), ćwiczenia oddechowe (*nadi sodhana*, *ujjayi*), ćwiczenia koncentracji umysłu (*dharana*) i relaksacji (joga *nidra*). Udział wzięła wcześniej wyselekcjonowana grupa (n=16), w wieku 35-65 lat, z podwyższonym ciśnieniem (rozpiętość od 140 do 175 mm Hg dla skurczowego i 80-105 mm Hg dla rozkurczowego), 10 osób brało leki (5 regularnie, 4 nieregularnie). Po 9 tygodniach praktyki relaksacyjnych ćwiczeń wg jogi wykonano 134 pomiary (16 osób x 9 spotkań – 10 nieobecności), gdzie większość (94 pomiary) wskazywała na redukcję zarówno ciśnienia skurczowego, jak i rozkurczowego. Ćwiczenia spowodowały średnie (dla całej grupy) obniżenie ciśnienia skurczowego o 9 mm Hg i rozkurczowego o 5 mm Hg.

Kulmatycki L.:

Porównanie recepcji treningu relaksacyjnego wg. systemu joga wśród studentów Wrocławia i Sydney.

Comparative reception study of yoga relaxation training among students from Wrocław and Sydney.

Kwartalnik Naukowy AWF Wrocław, 1994, nr 1, s. 31-88

Celem badań dotyczących recepcji treningu relaksacyjnego według systemu joga było porównanie recepcji różnic i zbieżności grup studentów (18-25 lat) z Wrocławia i Sydney (n=100), w kontekście radzenia sobie ze stresem. Dla celu uzyskania informacji został przygotowany Kwestionariusz TRJ (6 grup pytań). Recepcja treningu była mierzona w

obrębie trzech obszarów: oczekiwania (przed treningiem), osiągnięcia, korzyści (tuż po zakończeniu treningu) oraz intencje dotyczące kontynuowania treningu w przyszłości. Z badań wynika, że największe, istotne statystycznie różnice ($p < 0,05$) między grupami mieściły się w obszarze oczekiwań. Wrocławscy studenci liczyli na „sprawność fizyczną” i „rozwój duchowy”, natomiast sydneyjscy na „ogólne zrelaksowanie” i „wyciszenie wewnętrzne”. Nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic na w dwóch kolejnych obszarach recepcji.

Kulmatycki L., Burzyński Z.:

Opinie studentów na temat ćwiczeń jogi.

Students opinions about joga exercises.

[w:] Problemy kultury fizycznej w badaniach naukowych, ed. K. Zatoń, Wydawnictwo AWF, 1999, Wrocław, (s. 47-62)

Studentom trzech uczelni wrocławskich (AWF, Politechnika, Uniwersytet) praktykujących jogę (n=90), w wieku 18-25 lat, zadano trzy pytania otwarte: motyw uczestnictwa w zajęciach, co ci dało to uczestniczenie i czy jesteś zainteresowany kontynuacją takich zajęć. Wyniki badań wskazują, że studenci AWF głównie wybierają takie zajęcia ze względu na „wyciszenie psychiczne”, natomiast studenci PW i UW ze względu na „sprawność fizyczną”. Najważniejsze korzyści dla studentów AWF związane są z możliwością „poznania czegoś nowego” i „wykorzystanie w przyszłej pracy”, natomiast dla studentów PW i UW najważniejszym motywem jest „poprawa sprawności fizycznej”. We wszystkich trzech grupach zdecydowana większość (73 proc.) chciałaby kontynuować tego rodzaju ćwiczenia.

Kulmatycki L.:

Trening antystresowy według jogi.

Stress management yoga training.

[w] J. Szopa, M. Harciarek, Stres i jego modelowanie, Wydawnictwa Wydziału Zarządzania.

Politechnika Częstochowska, 2004, s. 141-148.

W eksperymencie brało udział 16 osób, z czego trening ukończyło 14 (9 kobiet i 5 mężczyzn, w przedziale wiekowym 30-55 lat). Odbyło się 10 treningów jogi (po 1.5 godz. każdy). Uczestnicy badani byli przed i po treningu. Badany był efekt psychologiczny oddziaływania sesji jogi. Wykorzystany został Inwentarz Psychologiczny Syndromu Agresji (IPSA Z.Gaś) oraz Skala SOSR-J (Samooceńna-Ocena Stopnia Relaksacji - Jogi), skala opracowana przez autora. Z badań wynika, że trening jogi istotnie ($p < 0,05$) wpływa na subiektywne odczucia stanu zrelaksowania. Obniżył się ogólny poziom agresji. Istnieje ujemna korelacja pomiędzy stanem zrelaksowania a agresją, co oznacza, że głębszy poziom relaksacji towarzyszy obniżonemu poziomowi agresji.



**Kulmatycki L.,
Burzyński Z.:**
Relaksacja joga *nidry* i medytacji Bensona a poziom lęku oraz emocje gniewu i depresji.

Yoga nidra and Benson's meditative relaxation and anxiety level, anger and depression emotions.

Postępy Rehabilitacji, 2007, T. XXI, nr 3, 23-29

Celem badań było odpowiedzenie na pytanie o skuteczność redukcji reakcji lękowej oraz depresji i gniewu w wyniku treningu relaksacyjnego, przeprowadzonego w dwóch grupach, według relaksacji „joga *nidry*” oraz relaksacji określanej jako „medytacja Benson”. Trzecią grupą była „relaksacja pasywna”, jako grupa kontrolna. Badaniom poddane zostały osoby ($n=34$) w wieku 24-42 lat, studiujące w ramach studiów podyplomowych i które uczestniczyły w 12 sesjach relaksa-

cyjnych, dobrane do grup drogą losową. Jako narzędzia badawcze zostały zastosowane Skala Kontroli Emocji (CECS) Watson i Greera oraz Inwentarz Lęku jako Stanu (STAI) Spielbergera. Wyniki wskazują, że relaksacja joga *nidry* okazała się najbardziej kompleksową techniką relaksacyjną. W wyniku sesji joga *nidry* nastąpiło obniżenie poziomu lęku jako stanu oraz w mniejszym stopniu gniewu i depresji.

**Kulmatycki L.,
Burzyński Z.:**
Kto uczy *hatha* jogi w Polsce?
Who is giving hatha-yoga lessons in Poland?
Kwartalnik Pedagogiczny, 2008, 2, 157-172.

Od 1995 roku sukcesywnie wzrasta liczba szkół jogi w Polsce. Podstawowym zadaniem, jakie autorzy stawiają w tym artykule, jest odpowiedzenie na pytanie o aktualny profil

instruktorów i nauczycieli, prowadzących zajęcia jogi pod koniec 2005 r. (w dniach 1-15 października 2005 r. oraz 15 grudnia). Autorzy analizowali informacje o nauczycielach ($n=135$) ze 56 szkół jogi, prezentowanych na stronach WWW portalu o jodze. Dane badawcze były podzielone na dwie podstawowe grupy, informacyjne i merytoryczne. Z badań wynika, że w Polsce od 1995 r. regularnie wrasta liczba nauczycieli jogi, w większości nauczyciele jogi pracują w dużych miastach i zdecydowana większość wywodzi się z tradycji szkoły Iyengara. Większość jest w wieku 30-40 lat, a 56 % nauczycieli jogi to kobiety. Nauczyciele pracują raczej w małych szkołach (1-2 nauczycieli), gdzie w ofercie obejmującej zazwyczaj 5-10 godz./tyg. znajdują się zajęcia dla specyficznych grup (kobiety, dzieci), prawie 70 % nie podaje na stronach internetowych danych o swoim kierunkowym

wykształceniu oraz około 60 % nie wspomina o kwalifikacjach do prowadzenia jogi.

**Kulmatycki L.,
Burzyński Z.:**

Trening jogi posturalnej w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami.

Postural yoga training in coping with negative emotions.

[w:] M. Krawczyński (red) Psychologiczne konteksty aktywności fizycznej człowieka. Ateneum.2008, s. 81-92.

Głównym celem badań jest ustalenie skuteczności treningu jogi posturalnej w radzeniu sobie przez uczestników treningu jogi z negatywnymi emocjami. Przez 10 tygodni prowadzone były zajęcia treningu jogi, po 1,5 godz. każda. Grupę kontrolną stanowili studenci treningu aerobiku. Uczestnicy badań (n=184) w wieku 22-28 lat, poddani zostali

pomiarowi dwukrotnie, na początku treningu i na końcu. Jako narzędzia badawcze zastosowano Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI) oraz jedną z podskal Skali Kontroli Emocji (CECS) do badania depresji. Jako uzupełnienie badań, na końcu treningu uczestnicy wyrażali ponadto pisemnie swoje subiektywne odczucia związane z treningiem jogi. Z badań wynika, że trening *hatha* jogi lub jogi posturalnej wpływa na obniżenie lęku oraz częściowe obniżenie emocji depresyjnych. Badania wskazują, że trening jogi ma tym większy wpływ na radzenie sobie z negatywnymi emocjami (istotnie statystyczne ($p < 0,005$), im więcej czasu (indywidualny trening pomiędzy sesjami) dany student mu poświęcał. W wypadku lęku jako stanu, poziom w odniesieniu do średnich całej grupy obniżył się

o 2,5 (z 39,6 do 37,1). Przy porównaniu lęku jako cechy, poziom obniżył się o 2,7 (z 42,9 do 40,2). Poziom depresji obniżył się z 14,2 do 13,6. W wypadku grupy kontrolnej poziom lęku jako stanu obniżył się, ale nie na poziomie istotności statystycznej, natomiast lęk jako cecha uległ nieznacznemu wzrostowi. Podobnie o nieznacznym wzroście można mówić w wypadku poziomu depresji.



Kulmatycki L.:
Joga *nidra* – integracyjna podróż wewnętrzna.

***Yoga nidra* – the integrative inner journey.**

[w:] Wokół psychologii analitycznej C.G. Junga. Refleksje, inspiracje, zastosowania.

Wydawnictwo A. Marszałek. 2008, s. 128-139.

Celem opracowania była próba przybliżenia samej metody joga *nidry*, przedstawienie zarówno elementów praktyki, jak i wskazanie na integracyjne wartości metody, w porównaniu z niektórymi drogami psychoanalizy. Przedstawiono wyniki analizy kilkunastu opisów sesji joga *nidry* przez osoby, które uczestniczyły (minimum 6 sesji relaksacji). Można wskazać dwa aspekty korzyści. Pierwszy dotyczy odkrywania ‘ukrytych’ wymiarów świadomościowych intuicyjnych impresji, myśli czy emocji, a drugi wskazuje jej integracyjną rolę. Dla niektórych joga *nidra* jako bardziej zaawansowana technika jest rodzajem autoterapii.

**Krzysztof Stec, Rajeev Choudhary,
Lesław Kulmatycki:**

**Wpływ dynamicznej *suryanamaskar* na
dyferencyjny obwód klatki piersiowej u
studentów wychowania fizycznego.**

**The effects of dynamic suryanamaskar on
differential chest circumference of physical
education students.**

**Human Movement 2010, vol. 11 (2), 179–
183.**

Powtarzany test pomiarowy wykonywany był w jednakowych odstępach czasu przez dwa tygodnie. Badania rozpoczęto na 4 tygodnie przed podjęciem treningów dynamicznej *suryanamaskar* i były powtarzane co dwa tygodnie, a następnie kontynuowane przez następne cztery tygodnie po zakończeniu treningu. Udział w eksperymencie brali mężczyźni (n=20) z Wydziału Wychowania Fizycznego Uniwersytetu w Benares. W celu ustalenie efektu wpływu dynamicznych *suryanamaskar* zastosowano testy fizjologiczne i antropometryczne, właściwe dla pomiaru dyferencyjnego obwodu klatki piersiowej (wg formuły: dyferencyjny obwód kl. piersiowej [cm] = obwód kl. piersiowej po wdechu [cm] - obwód kl. piers. po wydechu [cm]). Wyniki badania wskazują, że najlepsze efekty treningu dynamicznej *suryanamaskar* uzyskuje się w początkowej fazie treningu i że pozytywny rezultat utrzymany jest przez kolejne dwa tygodnie (pomimo nie praktykowania), po czym, po czwartym tygodniu następuje istotnie statystycznie (> 0.05) obniżenie rezultatów.

**Kulmatycki L., Surynt A., Torzyńska K.:
Relaksacja posturalna jogi a relaksacja
progresywna w radzeniu sobie z lękiem i
napięciem.**

**Postural relaxation yoga versus progressive
relaxation in anxiety and tension reduction.**

**[w:] B. Bergier (ed) Physical Activity in
Disease Prevention and Health Promotion
Institute of Health. 2010, s. 149-158.**

Celem badań było porównanie skuteczności dwóch metod w radzeniu sobie z lękiem i napięciem, tj. relaksacji posturalnej jogi a relaksacji progresywnej Jacobsona. Udział w badaniu wzięli studenci (n= 72). Losowo zostali zakwalifikowani do jednej z trzech grup relaksacyjnych: 1. posturalnej jogi, 2. relaksacji progresywnej, 3. pasywnej relaksacji z muzyką (kontrolna). Badani wzięli udział w sześciu trwających po 60 min. sesjach i byli dwukrotnie poddani pomiarom przed i po treningu, w zakresie subiektywnego odczucia napięcia i energii oraz poziomu lęku. Jako narzędzi użyto Skali Subiektywnego Poczucia Napięcia (SSPN) oraz Inwentarz Spielbergera do badania lęku jako stanu (STAI). Końcowe rezultaty wskazują na to, że dwie eksperymentalne grupy miały niższy poziom napięcia i lęku, natomiast poziom energii wzrósł najbardziej w grupie jogi (statystycznie istotnie, $p<0.05$). Z badań wynika, że grupa jogi posturalnej jest w porównaniu do relaksacji Jacobsona bardziej efektywna.

3. Weryfikacja i kontynuacja

Pomysł prezentacji badań jogi kielkował od dawna, ale nabrał przyspieszenia w związku z wizytą w Polsce profesora S. B. Khalsy. Wówczas wydawało mi się rzeczą zupełnie naturalną przedstawienie polskiego wkładu w badania nad jogą. Inspiracją była nie tylko jego wizyta w Polsce i sesja naukowa, zorganizowana przez Szkołę Jogi Jurka i Ałłę Jaguckich w Szczecinie, ale też rozpoczęte 10 kwietnia 2010 r. pierwsze w Polsce studia „psychosomatycznych praktyk jogi”. Zdaje sobie sprawę z tego, iż przedstawiony zestaw streszczeń nie wyczerpuje wszystkich badań przeprowadzonych w ciągu ostatnich 50. lat w Polsce. Niemniej jest to chyba pierwsza, choć wstępna próba selekcji i weryfikacji stanu dostępnych badań. W moim odczuciu, w porównaniu z innymi krajami Europy, jest to próba całkiem przyzwoita, a co ważniejsze powinna być kontynuowana. Ufam, że prezentacja ta może być również inspiracją do

podejmowania nowych badań przez całkiem sporą grupę nauczycieli jogi oraz młodszą generację naukowców, zainteresowanych tą problematyką.

* niniejszy tekst w formie wykładu prezentowany był po raz pierwszy przez autora w Szkole Jogi Ałły i Jurka Jaguckich w Szczecinie w ramach seminarium i warsztatów „Uzdrawiająca moc jogi” 30-31.10.2010

*Chyba wypada,
żeby smutnemu w tańcu
klaskano w dłonie?*

Hyakuchi



Renata M. Niemierowska

Wprowadzenie do psychologii jogi (1) Ponad paradoksem. *Mistyczna tradycja*

Zrozumienie psychologii jogi wymaga otwartej wyobraźni i pewnej praktyki introspekcyjnej, a przede wszystkim poczucia humoru i świadomości ograniczającej, redukcyjnej właściwości dyskursu, którym się posługujemy, dotykając doświadczeń możliwych do uchwycenia przede wszystkim intuicyjnie. Różnicę między racjonalnym, analitycznym aktem poznawczym, odwołującym się do zasady „wyłączonego środka” (*a* nie może być jednocześnie *nie-a*, np. *b*), a głębokim, intuicyjnym wglądem, mądrością, trafnie ujmuje chętnie przeze mnie cytowany D. T. Suzuki:

„Dzielenie się jest cechą *widźniany* (dyskursywnego myślenia), natomiast *pradźnia* (intuicja) jest czymś wręcz przeciwnym. *Pradźnia* to samowiedza o całości, w kontraście do *widźniany*, która zajmuje się częściami. *Pradźnia* jest zasadą integrującą, podczas gdy *widźniana* zawsze analizuje. *Widźniana* nie może działać, jeśli nie ma za sobą *pradźni*. (...)

Pradźnia 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 *pradźnia* zaczyna się tam, gdzie *widźniana* nie może przeniknąć. *Widźniana*, będąc zasadą różnicowania, nigdy nie może zobaczyć *pradźni* w jej jedności, a z powodu samej natury *widźniany pradźnia* okazuje się dla niej całkowicie niepojęta.” [1]

Przede wszystkim, podobnie jak na Zachodzie, nie istnieje jedna „psychologia jogi”, a wiele szkół, wykraczających poza 21 znanych nam systemów jogi (wymieńmy najważniejsze: Bhakti joga, Japa joga, Dhyana joga, Ajapajapa joga, Samarpna, Purna joga, Sahaja joga, Hatha joga, Asztanga joga Patańdzalego [zawiera Raja jogę], Jnana joga, Vichar joga, Anapanasati joga, Turiya joga [nirvikalpa joga], Surat-shabda joga, Krija joga, Kundalini joga [Siddha joga lub Laja joga], Tantra joga). Wszystkie one wywodzą się ze wspólnej tradycji, jaką jest mitologia i kosmologia indyjska, Wedy i literatura wedantyczna, *aranjaki*, „księgi leśne” – Upaniszady, oraz cały ogrom literatury filozoficznej Indii, poczynając od wedyjskiego hymnu *Nasadiya*, poprzez rozważania w *Bhagavad-gicie*, *Dharmamokshy*, komentarze do filozofii adwaita-wedanty i krystalizację filozofii samkhji, inspirowanej między innymi sutrami Patańdzalego. Ten ogrom i bogactwo literatury filozoficznej poprzedzała wyrafinowana tradycja ustna: *sutry* (zwięzłe formuły, zawierające wskazówki) i *karika* (wierszowane aforyzmy), przekazy nauczycieli, stąd trudno ustalić rozsądną „datę” narodzin psychologii jogi. Możemy przyjąć, że jest to okres między rokiem 4000 p.n.e a wiekiem V p.n.e. Słowo *psychologia* zawiera w sobie 2 greckie rdzenie: *psyche* (gr. dusza) i *logia* od *logos* (gr. mowa, słowo, wypowiedź, myśl, opinia, dowód, księga, wartość, stosunek). Dla Greków epoki Pitagorasa, Parmenidesa, Sokratesa, czy Heraklita, *logos* interpretowany kontemplacyjnie oznaczał także rozumny

ład bytu, jednoczącego ducha w wymiarze mikrokosmosu (ciało i umysł człowieka) i makrokosmosu (życie przyrody, życie Ziemi i planet, życie Wszechświata). Taka perspektywa poznawcza bliższa jest psychologii jogi, niż racjonalny, personalistyczny i antropocentryczny horyzont intelektualny, proponowany przez młodą naukę empiryczną, jaką jest współczesna psychologia Zachodu. *Logia* (gr. *zbiór*) w słowie *psychologia* oznacza dla psychologa przede wszystkim teorię, lub model teoretyczny, który można udowodnić lub obalić za pomocą argumentów wyrażonych w języku logiki dwuwartościowej, lub też przebadac empirycznie, posługując się narzędziami matematycznymi (statystyką). Pierwszym zachodnim psychologiem, który w racjonalny sposób podjął badania nad procesem integracji *psyche* i indywidualnej ewolucji świadomości był C. G. Jung. Na setki lat przed Jungiem uczynili to *riszi*, komentatorzy i twórcy Upaniszad, mędrcy indyjscy. Psychologia jogi jest jednocześnie racjonalna i transracjonalna, bliska rozwijanej i pielęgnowanej przez indyjskich filozofów logice wielowartościowej (odkrytej przez cywilizację Zachodu w XX w.), współcześnie określanej mianem *fuzzy logic* (ang. logika rozmyta), w której *a* (element zbioru A) może być jednocześnie nie-*a*, np. *b* (elementem zbioru B). Jest to być może jeden z powodów, dla których C. G. Jung, starannie wystrzegając się terminu „nadświadomość” w swej interpretacji czakramów (jako centrów procesu indywidualizacji) [2], umieścił transpersonalną, duchową pełnię Hindusa (w odróżnieniu od Jaźni Europejczyka) u podstawy, to znaczy w *muladharze*, a nie w *saharasrarze*, co wydaje się paradoksalne. *Widźniana* i *pradźnia* mówią rzeczywiście różnymi językami. Psychologia jogi nie narodziła się wraz z *Jogasutrami* Patańdzalego (ponieważ jak wiemy joga jest o wiele starsza od *Jogasutry*), lecz rozwijała się jako uprawiana w wielu ośrodkach szkoła mądrości, której podstawową praktyką była introspekcja, wgląd w indywidualne życie psychiki, ćwiczenia koncentracji (medytacja) i kontemplacji (relaksacja),

integralnie związane z ćwiczeniami kontroli psychosomatycznych procesów organizmu (oddech, rytm serca, temperatura ciała, higiena nosa i zatok, oczyszczanie okrężnicy, poznawanie i doskonalenie *asan*, etc.) oraz rozmowy mistrzów z uczniami.

Wraz z upowszechnianiem się pisma lakoniczne i oszczędne przekazy mistrzów rozwijano w komentarze, łącząc *sutry* i *karika* różnych szkół i systemów (pochodzących z różnych epok) w zbiory rozważań filozoficznych oraz analiz filologicznych. Wnikliwe omówienie wszystkich dzieł i nurtów literatury filozoficznej, związanej z krystalizacją filozofii i psychologii *samkhji* i jogi znacznie przekroczyłoby ramy naszych skromnych dociekań. Musimy sobie uzmysłowić, że między 425 r. a 500 r., kiedy żyją Windhjawasin, Wasubandhu (buddysta) i Iśwarakrishna (autor *Sankhjakarika*), psychologiczne rozważania wokół pytania „czy najwyższe poznanie można osiągnąć na drodze rozumowania czysto logicznego, czy też na drodze kontemplacji i medytacji (dzięki jodze)?”, liczą co najmniej 1000 lat.

Samkhja przybrała postać systematycznej szkoły filozoficznej w V w. p. n. e, prawdopodobnie niedługo po śmierci Buddy. Jej twórca, Kapila (któremu przypisuje się autorstwo *Samkhja-sutry* i *Tattwasamasy* – „Streszczenia Prawdy”) jest postacią mityczną, podobnie jak żyjący „w nieokreślonym czasie”, między II w. p.n.e, a V w. n.e. Patańdzali, autor *Jogasutry*.

W tym okresie oba systemy inspirowały się wzajemnie i przyjmowały tę samą psychologię, w późniejszym ich drogi się rozeszły. *Samkhja* pozostała ateistyczną filozofią, joga stała się przestrzenią integralnego doświadczenia wewnętrznego, otwartą na mistyczne *tat tvam asi* (*to ty jesteś tym*) Upaniszad. To ty jesteś Ostateczną Rzeczywistością, Bogiem (Iśwarą), której poszukujesz. To proste i nie-proste wskazanie jednocześnie dopełnia stanowcza negacja: absolut, Brahman (poznawany jako Atman, Iśwara) jest *neti, neti* – *ani to, ani to*, nic z tego, co mógłbyś pomyśleć na poziomie wnioskowania dedukcyjnego lub

indukcji. Joga pozostała więc przede wszystkim *darśana* (l.mn.) – widzeniami, wglądami, oglądami z różnych punktów widzenia i z różnych poziomów doświadczania wewnętrznego, nie zaś spekulacją intelektualną. I dla filozofów *samkhji* i dla joginów, systematyzujących filozoficzno-psychologiczną wiedzę swych wielkich poprzedników, źródłem rozważań było przekonanie, iż byt, będąc absolutną, niepodzielną jednością (Brahman) ma 2 wymiary. Są to nieprzejawiony, bierny, ukryty Purusza, czyli *noumen* świadomy („podmiotowe, czyste ‘ja’ w swej naturze duchowej”, „widz w swej naturze”) oraz przejawiony, czynny – *pradhana*, „podstawa”, *prakriti*, czyli *noumen* nieświadomy, twórcza, dynamiczna, procesualna materia. Realna w bogactwie swego istnienia, materia/energia jest zarazem nierzeczywista, podobnie jak myśl, lub sen, jej prawdziwą rzeczywistością jest bowiem Purusza (=Brahman), nazywany w starszej literaturze Atmanem. *Prakriti* można pomyśleć jako wyobraźnię twórczą Brahmana, obecną w każdej istocie przejawionej i manifestującą się w 3 wymiarach (właściwościach, *gunach*) nieustannego procesu twórczego: *tamas* (ciemność, ciężenie, wilgoć, opór, bezwład), *rajas* (ruch, ogień, ciepło, zmiana, energia) i *sattwa* (równowaga, harmonia, dobro, światło). „Przejawiona rzeczywistość” każdego indywiduum (*sam-skara*) jako *Atman-Świadek* (duchowa Jaźń) uczestniczy w procesie *samsary*, wielkiego koła ewolucyjnych wcieleń, trwających w kolejnych stadiach ewolucji kosmosu (*jugach*) tak długo, póki nie odkryje ona, iż nie tylko jest Kontemplującym swe niezliczone formy i postaci Duchem (*Purusza*) i *Mahat*, nieuwarunkowaną Świadomością Kosmiczną, ale absolutem – Brahmanem.

W porównaniu z tą tradycją, korzenie psychologii europejskiej, chrześcijańska, racjonalna teologia i racjonalna, materialistyczna, „medyczno-terapeutyczna teleologia” („naprawiać zaburzenia”, „przystosowywać”), przedstawiają się nader skromnie. Człowiek jako istota dwoista, „grzeszne ciało” i oczekująca zbawienia „dusza”, jest oddzielony

od swego Ducha, Nauczyciela i Boga nie tylko grzechem pierworodnym, ale i dogmatem Trójcy Świętej (czemu w ciągu wieków żywo i bezskutecznie przeciwstawiali się chrześcijańscy mędrcy - mistycy i heterodoksja). Trwające przez stulecia wielkie wyparcie i zagubienie własnej duchowości, na rzecz religijności, wierności i posłuszeństwu autorytarnej instytucji (w istocie polityce Kościoła), owocuje dzisiaj materializmem i rozkwitem szkół i technik manipulacji – psychologią biznesu. Duchowa nauka Pana (poznanie siebie jako tożsamości „Jedynego Ojca” i „Syna Człowieczego”) ostatecznie legła w gruzach w V w. n. e. Nie dziwi zatem, że „poszukiwacze integralnej *psyche*”, najwybitniejsi myśliciele i psychologowie XX wieku (Jung, Gebser, Fromm, Assagioli, Maslow, Pearls, Capra, Mindell, Wilber i wielu innych) czerpali inspiracje z „jogi bez formy” – mądrości *adwaita wedanty* (filozofii Upaniszad) lub buddyzmu *zen*.

Zanim Patańdźali usystematyzował koncepcję 25 *tattw* (pierwiastków rzeczywistości psychicznej), czyli podstawę psychologii *raja* jogi, istniało wiele szkół i technik pracy z ciałem i umysłem, a także wiele propozycji psychologicznych. W jednym z rozdziałów *Mahabharaty*, *Mokszadharmie*, możemy przestudiować jedną z tych wielu ciekawych prób, zarys, będący śladem dużo starszych systematyzacji. Dusza (indywidualny *atman*) posiada 5 elementarnych zmysłów, odpowiadających pięciu „żywiolom” *prakriti* (słuch, wzrok, kontakt, smak, zapach), narząd myślenia (*manas*), intuicyjny intelekt (*buddhi*), uczucia, związane z własnymi stanami świadomości (*bhava*), oraz jest *kshetrajña* - „znawcą pola”. Rzeczywistym polem poznania jest *Atman*, tożsamy z Brahmanem. Wszystko, co pojawia się dla *manas* (umysłu) w wymiarze zmysłowym, w polu świadomości manifestuje się jako jedna z 3 *gun prakriti* i odczuwane jest albo jako cierpienie (*duhkha*), albo radość (*priti*), albo jako stan pośredni między brakiem przyjemności, a ośpieniem lub omamieniem (*moha*). Zadaniem „znawcy pola” jest rozpoznać oszalamiającą grę *prakriti*, za

pomocą narządu myślenia dokonać „wycofania zmysłów” i trwając w stanie wewnętrzniego wyciszenia przezwyciężyć wszelkie *bhava* („w tej trójce stanów są zawarte wszelkie stany”), by ostatecznie osiągnąć najgłębszy, wewnętrzny pokój, „wygaszenie” wszelkich namietności i przywiązania, wolność od *citta writti*, psychomentalnych „wirów” *citta* (świadomości). A poprzez to oświecenie, nadświadomie uświadomioną jedność Najwyższej Rzeczywistości [3].

Postulat poznania integralnej *psyche* (*Atmana* lub *Puruszy*, *Jaźni*), która istnieje w każdym człowieku, jako z jednej strony jego duchowy potencjał, „prawdziwa natura”, zaś z drugiej oczekująca samorealizacji rzeczywistość Brahmana, wyraża się także w przekonaniu, iż asceza, surowe powściągnięcie zmysłów i dokuczliwych *kleśa* (wynikających z *tamasu* „skałań”, innymi słowy „grzechów” *psyche*, skłonności i stanów świadomości), nie musi oznaczać życia w ukryciu lub całkowitym odosobnieniu. *Jogawashishta* (której autorstwo przypisywane jest mitycznemu *Riszi Waszishta*, nauczycielowi królewicza Ramy, bohatera *Ramajany*), arcydzieło mądrości, zawiera między innymi takie wskazówki:

O Raghawo

Nieustannie stan pełni utrzymując, co promieniuje, gdy wszystkie znikną pragnienia,
Spokojny, w wolności życia, działaj lekko,
jakbyś igrał, o Raghawo.

Wolny wewnętrznie od pragnień wszelakich,
beznamiętny i bezosobisty, jednak na zewnątrz
Czynny najwszechstronniej, działaj w świecie lekko,
jakbyś igrał, o Raghawo.

Zewnętrznie pełen zapału w działaniu, lecz
wolny odeń w twym sercu, czynny wśród
świata,

Lecz wewnątrz niewzruszenie spokojny, pracuj
w świecie lekko, jakbyś igrał,
o Raghawo.

Swobodny od egoizmu, z myślą cichą, jak

podczas snu, czysty jak niebiosy, nieskalany
Wiecznie, działaj w świecie lekko, jakbyś
igrał, o Raghawo.

Postępując szlachetnie i z tkliwą dobrocią,
zewnątrznie stosując się do wymagań wszelkich,

Wewnętrznie wyrzekając się wszystkiego,
pracuj w świecie lekko, jakbyś igrał, o Raghawo.

Sercem z niczym nie związany, w czynie
działając jak z przywiązaniem największym,
Wewnętrznie w ciszy beznamiętnej zimny, na
zewnątrz w akcji pełen żarliwości,
Działaj w świecie lekko, jakbyś igrał, o Raghawo. [4]

Ten głos, tak bliski duchowej gnozie greckich stoików, przypominający rozważania ostatniego, wielkiego epigona tej szkoły, Marka Aureliusza, przemawia do nas z czasu dużo wcześniejszego, niż II wiek p.n.e., wtedy bowiem dopiero porządkowano i spisywano wielkie narracje epickie kultury Indii: *Ramajanę* i *Mahabharatę*.

Jogawishishta uprzedza myśl Kanta, Hegla, mistrza Eckharta i Junga, filozofię Einsteina, psychoanalizę i psychosyntezę, teorię systemów, medycynę psychosomatyczną. Uprzedza filozofię procesu Whiteheada, i psychologię procesu Mindella, a także nieśmiałe współczesne próby psychologii transpersonalnej (Wilber), filozofię D. Bohma, teorię fraktali i holografii. Jest najstarszym (przechowanym przez ludzkość) filozoficznym studium wyobraźni twórczej, analizą i kontemplacją „kosmicznej świadomości i nieświadomości”, jej duchowych aspektów i roli w życiu wszystkich istot.

Wszechświat (a raczej Wszechświaty) jest twórczą, ewoluującą Świadomością wyobraźni Absolutu, dokonującą dezintegracji i integracji na obserwowalnych i nieobserwowalnych poziomach bytu. Przestrzeń i czas są abstrakcjami umysłu, „myślo-kształtami”; widzimy i pojmujemy świat stosownie do

tego, co pragniemy w nim widzieć i rozumieć. Mamy więc do dyspozycji jedynie pewne obrazy świata i ich percepcyjno-mentalne lub abstrakcyjne interpretacje, a poznając świat w istocie poznajemy własną świadomość, lub wnioskujemy z nieświadomych procesów psychicznych, z których utkana jest jawa bytu:

Nic się właściwie nie zna poza zawartością swej własnej świadomości. [5]

(...)

Właściwie znamy tylko świat, który powstaje w naszym umyśle, podobnie jak przedmioty są widziane we śnie takimi, jakie je stwarzamy. [6]

Czyli, jak powiedziałby Kant, nie poznajemy „przedmiotów samych w sobie”, lecz ich „odbite światło”, sekwencje świadomości. Myśl jest twórczą, ale i destrukcyjną rzeczywistością energetyczną, człowiek staje się i jest tym, kim tworzą go jego własne myśli:

Gdy się narusza harmonia myśli i zapanowuje w ciele chaos, organizm również popada w stan dysharmonii i rozstroju. Troski, zmartwienia i kłopoty nad którymi myśl wciąż się zatrzymuje, stwarzają w skutku najróżniejsze choroby, a usunięcie dysharmonii z myśli, przywraca po pewnym czasie i ciału równowagę. [7]

Materialno-energetycznym światem *prakriti*, koliskiem *samsary* rządzi prawo *karmana*:

Każdy czyn, spełniony dziś, czy w najdalszej przeszłości, jest pewną energią, która nigdy nie pozostaje bez skutku. Mówiono nam, jak i stwierdzono doświadczeniem, iż źródłem wszelkiego czynu jest ruch myśli. [8]

Natomiast Absolut, będący poza poznaniem (jawiający się integralnej świadomości po wygaśnięciu *ego* i egocentrycznego poziomu „oddzielonej tożsamości” jako poznający siebie *Atman*) jest

... jak las, w którego każdym atomie zawiera się całość jakiegoś świata, podobnie jak w nie-

zliczonych ziarenkach owocu *gundża*, a wszystkie te światy nic o sobie nie wiedzą. [9]

Zatem Absolut-Twórca jest jednocześnie nieświadomością bytu, ewoluującą ku świadomości i nadświadomości (świadomości kosmicznej *Mahat*), a zarazem integralną całością bytu, jednością ponad wszelkim poznaniem.

Szczegółowa analiza filozofii *Jogawisziszy* przekracza nasze założenia, lecz zatrzymujemy się na chwilę nad paroma myślami, które są śladem zaawansowanych doświadczeń joginów i ich poszukiwań duchowych.

Istnieje stan bytu, w którym znika poczucie „ja” i „nie-ja”, bytu i nie-bytu, wszystko jest zawieszone w absolutnej równowadze. Stanu tego doznaje jogin gdy przekroczy swą oddzielną osobowość i indywidualność; równowaga jest wówczas całkowita, a myśl zawisa w bezruchu całkowitej ciszy. [10]

Istnieje w organizmie człowieka pewien organ o zamkniętym wylocie, położony u nasady kręgosłupa, a w nim ukrywa się uśpiona święta energia, zwana Kundalini. Organ ten jest kulisty, nazywa się go również Kundalini. Jest on ośrodkiem najwyższej potęgi i źródłem wszystkich energii w organizmach istot żywych. [11]

Pojęcia „ja” i „moje” są przyczyną wszystkich cierpień człowieka. Wciąż myślą podtrzymywane pojęcia „ja”, „moja jaźń” stają się przyczyną więzów i niewoli. Człowiek, który ze swego nieskończonego i bezgranicznego Ducha wyobraźnią swą wyodrębnia cząstkę i określa jej ciasne granice (...), sam siebie więzi i zamyka. [12]

Człowiek staje się wolny, gdy zdoła widzieć Ducha we wszystkim i wszystkich, a wszystko w Duchu. [13]

Jaźń jest jedynym Jaźni przyjacielem i jaźń jest jedynym Jaźni wrogiem. [14]

Przypisy

- [1] 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.
[2] C. G. Jung, *Psychologia Kundalini-Jogi*, Oprac. Sonu Shamdasani, Przeł. R. Reszke, Wydawnictwo KR, Warszawa 2003.
[3] Por. E. Trauwallner, *Historia Filozofii Indyjskiej*, T. 1, Przeł. L. Żylicz, PWN, Warszawa 1990, s. 280-284.

- [4] *Antologia Indyjska*, Tom I, *Sanskryt*, Przeł. W. Dynowska, Biblioteka Polsko Indyjska, 1959, Wyd. II Rozszerzone, s. 239-240.
[5] op. cit., s.222
[6] op. cit., s. 222
[7] ibidem, s. 227
[8] tamże, s. 225
[9] op. cit., s. 223
[10] op. cit., s. 227
[11] op. cit., s. 228
[12] tamże, s. 232
[13] ibidem, s. 233



Podczas spotkania, Renata Niemierowska i prof S.B.Khalsa, 30 października 2010

Adrianna Cisowska

INSTYTUT KAIVALYADHAMA – „MIEJSCE WYZWOLENIA”

CZYLI JOGA KLASYCZNA Z LONAVLA

DZIEŃ W LONAVLA: ZAPISKI MŁODEJ STUDENTKI

Wśród ciemności rozbrzmiewa dźwięk budzika. 4 rano. Moja współlokatorka cichutko wstaje i zaczyna swoją poranną toaletę. Dla mnie jeszcze szansa na około dwudziestominutową drzemkę. Gdy dziewczyna opuszcza nasze mieszkanie, by rozpocząć swoją ranną

praktykę w sali asan, wstaję i rozpoczynam własne zabiegi higieniczne oraz po chwili jestem gotowa na własną praktykę w pokoju. Dzielenie niedużej przestrzeni mieszkalnej uczy kompromisu i dyscypliny. Trzeba tak zaplanować codzienne rytuały, by nie kolidowały z innymi.

Poranna *sadhana*: pranajama, mantry, recytacje sutr i AUM oraz Powitanie Słońca. Ciało i umysł wybudzają się i nastroją na cały dzień pracy. O 7.00 praktyka grupowa. Około siedemnastu dziewcząt (chłopcy praktykują osobno) w ciszy czeka na punktualne wejście nauczycielki. Praktyka zaczyna się od recytacji mantr oraz AUM. Potem oczyszczające *kapalbhati*, a po tym długa sesja asan, wykonywanych według znanej kolejności. Cały czas rozbrzmiewa komentarz nauczycielki wskazującej na techniczne szczegóły pozycji, ale przede wszystkim podkreślającej wagę świadomej, głębokiej pracy umysłowej w odkrywaniu w sobie Patańdzalowego Obserwatora/Widza.

Po pracy nad ciałem następuje przygotowanie do tej głębszej, nad emocjami i umysłem poprzez pranajamę. Pomostem do nich są praktyki *bandhy* oraz oczyszczające: *agnisara* i *nauli*. Techniki oddechowe praktykowane są od łatwiejszych do trudniejszych, a ich jakość jest ciągle podwyższana i pogłębiana. Zajęcia



Wizyta u Swamiego, z prawej strony autorka artykułu A. Cisowska

kończą się kolejną recytacją mantr, po których jest też czas na pytania lub rozmowy dotyczące szeroko rozumianej praktyki. (Dwa razy w tygodniu zamiast porannej praktyki zajęcia odbywają się w sekcji *Shuddi Kriya*, gdzie wykonywane są *hatha* jogiczne techniki oczyszczające.) Z pobudzoną świadomością zabieramy się do bardziej życiowych i „zewnętrznych” rytuałów: ścielenia łóżek, uprzątnięcia mieszkania, przebrania się w białe kostiumy na zajęcia teoretyczne, itp. Około 9.00 w stołówce Szpitala Jogicznego wydawane są już śniadania. Wraz z koleżanką zjawiamy się tam trochę wcześniej, jako że

tylko rzetelnie przekazuje wiedzę, ale przede wszystkim dzieli się osobistym doświadczeniem własnej praktyki.

O 11.30 pojawia się kolejny dzwonek zwiastujący zakończenie porannej nauki i przypominający o zbliżającym się pysznym i lekkim obiedzie. Na delektowanie się, trawienie i obowiązkową drzemkę mamy trochę czasu, ale o 13.30 znajomy dźwięk znowu nawołuje do zdobywania wiedzy, tym razem podczas popołudniowej sesji wykładów. Anatomia i Fizjologia Praktyk Jogicznych, Fizjologia Wedyjska, Metodyka Nauczania Praktyk Jogicznych są to dziedziny, dzięki którym moż-



Dzień nauczyciela w Instytucie Kaivalyadhama

pomagamy przy serwowaniu i porządkach. O 9.30 wybija dzwonek przy hali wykładowej, przypominający o rozpoczęciu się pierwszego wykładu. Sutry Patańdzalego, Teksty Hatha Jogiczne, Joga a Syntezy Kulturowe, czy Joga a Zdrowie Psychiczne to niektóre z przedmiotów porannej sesji teoretycznej. Dziewczeta siedzą razem po prawej stronie sali, chłopcy po lewej. Wykłady są w języku angielskim lub hindi. Każdy wykład rozpoczyna się i kończy recytacją mantry „Do Nauczyciela”, ponieważ nauczyciel nie

na poznawać jogę od naukowej strony. Okazuje się, że nauka nie ujmuje niczego głębokiej, tajemniczej i prastarej jodze, a wręcz wydobywa jej niesamowitą moc, mądrość i potencjał. Odkąd nauka zaczęła tłumaczyć pewne zjawiska jogiczne za pomocą swojego bardziej zrozumiałego języka, powoli zaczęto demistyfikować błędne wyobrażenia o jodze jako o rodzaju czarnej magii i odkrywać, że jest ona w dużej mierze perfekcyjnie zaprojektowanym treningiem dla wyższego ośrodka układu nerwowego. Oczywiście tych

najwyższych stanów skupienia i medytacji współczesna nauka jeszcze nie jest w stanie zbadać, ani oddać ich istoty.

Nam, studentom, wiedza o oddziaływaniu niektórych technik na poszczególne organy, gruczoły i układy w organizmie ludzkim, daje klarowną wizję i zrozumienie, ale przede wszystkim równowagę i dystans wobec potencjałów, często naiwnie kojarzonych z jogą, stanów euforii.

Maheshanandy. Po rytuale i krótkim spacerze zostaje niewiele czasu na naukę własną. A sporo trzeba opracować i przyswoić: sutry Patańdzalego na pamięć, przygotowanie jednego z pięciu projektów lekcji, napisanie esejów o tematyce jogicznej, przygotowanie się do zajęć bieżących... Nie wspominając o potrzebie ciszy i refleksji wobec tego, co wydarza się w środku...

O 21 wybija godzina, która przypomina



Sundar Kand recytacja Ramajany

Po wykładach chwila przerwy na przebranie i prysznic i o 16 rozpoczyna się druga sesja grupowej praktyki. Każda ze studentek może teraz pracować według własnego rytmu i potrzeb, ciągle jednak pod czujnym okiem nauczyciela. Po zajęciach wiele dziewcząt zostaje dłużej i w ciszy pogłębia i doskonali wybraną technikę.

Następuje zasłużony czas na odpoczynek oraz wczesną i lekką kolację. O 18.30 dołączamy na codzienną *pudzę* w siedzibie Swamiego

o końcu dnia i konieczności kierowania się na nocny spoczynek. Gaśnie światło: tym razem współlokatorka smacznie układa się do snu, a ja w ciemności przystępuję do indywidualnej praktyki pranajamy, czy też medytacji. Trochę później, z chłodnym i spokojnym umysłem, również udaję się do spania, by następnego dnia znowu poddać się codziennemu rytmowi aśramu.

JOGA NA MACIE I W ŻYCIU CODZIENNYM

Instytut - Aśram Kaivalyadham w Lonavla jest tak skonstruowany, że dostarcza właściwie wszystkiego, czego jego mieszkańiec potrzebuje. Od codziennej stawy, dachu nad głową, możliwości spaceru, zabiegów, po głębokie i duchowe przeżycia. Studenci Instytutu nie opuszczają kampusu przez sześć dni w tygodniu; siódmy dzień (niedziela) jest

Właśnie umiejętność, ale i konieczność łączenia praktyki jogi z życiem codziennym jest jedną z największych i najlepszych lekcji, jakiej młody jogin może się tu nauczyć. Joga tu przekazywana nie jest zajęciem wykonywanym na macie kilka razy w tygodniu, ale sposobem na bycie świadomym, czujnym, zdrowym, otwartym i pełnym miłości człowiekiem. Praktyka jogi daje możliwość wypracowania tych cech i jeżeli jest ona mądra, to automatycznie zaczyna przejawiać się



Tydzien kriya jogi

dniem, kiedy bez pozwoleń można opuszczać aśram i udać się do miasta, lub na krótko wyjechać.

Taka intensywna praca z jednej strony mocno oddziałuje na młodego adepta jogi, na wszystkich poziomach: fizycznym, emocjonalnym, intelektualnym i duchowym, ale z drugiej strony możliwość kontaktu ze „światem zewnętrznym” uczy dystansu wobec praktyki oraz konieczności nie oddzielania jej od „normalnego” życia.

w codzienności, w relacjach z ludźmi, czy w relacjach zawodowych.

INSTYTUT KAIVALYADHAMA: PLACÓWKA NAUKOWA I CENTRUM DUCHOWE

Instytut Kaivalyadhama (www.kdham.com) jest pierwszym ośrodkiem w Indiach, który prastarą mądrość jogiczną zaczął przedstawiać i objaśniać w terminach naukowych.

Dzięki determinacji Swamiego Kuvalayana-
dy, naukowca oraz osoby duchownej, udało
się w 1924 roku założyć placówkę, gdzie mo-
gło dojść do połączenia jogi z nauką.

Początkowo powstał Dział Badań Literacko-
Filozoficznych, który zajął się odczytywa-
niem i interpretacją literatury jogicznej, pisa-
nej często trudnym, bardzo metaforycznym
i hermetycznym sanskrytem.

Drugim bardzo ważnym działem był Ośrodek
Badań Naukowych, gdzie naukowcy z wielu
dziedzin: biochemii, fizjologii, wychowania
fizycznego, psychologii, radiologii, itp., za-
częli wykonywać szereg badań nad wpływem

wiedzę o jogie od strony teoretycznej.

Z czasem powstał, również pierwszy w Indiach,
Szpital Jogiczny, Centrum Ajurwedy i Naturo-
patii, które stały się skuteczną i alternatywną
odповідzią na coraz licznej występujące
choroby cywilizacyjne.

W latach 50-tych powstał College Jogi i Syntez
Kulturowych, który oferował (i nadal oferuje)
edukację praktyczną i teoretyczną dla mło-
dych adeptów jogi, w ramach dwóch kursów:
6-tygodniowego (Certificate) oraz 9-miesięcz-
nego (Diploma). Niedawno rozszerzono ofertę
i można podjąć naukę na miesięcznym kur-
sie dla nauczycieli jogi (Advanced Teacher).



Egzaminy końcowe

praktyk jogicznych (*asan*, technik oczyszczają-
cych, pranajamy, medytacji, diety) na ciało
i umysł człowieka. W tym samym czasie po-
wstało profesjonalne czasopismo naukowe,
Yoga Mimamsa, w którym publikowano re-
zultaty badań z poszczególnych działów. Pis-
mo to jest wydawane do dzisiaj i jest kopal-
nią wiedzy dla tych, którzy chcą zgłębić swą

Training) oraz półtorarocznym kursie terapii
jogą (Yoga Therapy). Wszystkie kursy kładą
mocny nacisk na znajomość podstaw filo-
zoficznych i naukowo-terapeutycznych. Najcie-
kawszą ofertą są kursy długie (szczególnie
Diploma), na których można nie tylko poznać
wiele aspektów jogi, ale nauczyć się wcielać ją
w codzienność i nią po prostu żyć.

Na terenie okazałego, zielonego kampusu jest też miejsce niepozorne, umieszczone na obrzeżach Aśramu, ale emanujące spokojem, mądrością i posiadające ogromne znaczenie – siedziba Swamiego (Swamiji's Kutī). Jest to dom, ale i zarazem świątynia, miejsce modlitw. Swami (Maheshananda) odprawia tam 2 razy dziennie rytuał *havan* (ognia) oraz wszelkie inne, związane z kalendarzem świętych obrzędów. Kutī jest miejscem otwartym dla wszystkich, można uczestniczyć we wspomnianych rytuałach, a nawet się ich nauczyć. Do Swamiego licznie przychodzą ludzie, którzy chcą z nim porozmawiać o jogcie,

oraz, że poczęstuje pyszną i słodką *chai*. Instytut Kaivalyadhama rozwija się i rozrasta – posiada kilka filii w Indiach oraz oddział w USA oraz Francji. Jest to instytucja publiczna, mocno wspierana przez państwo. Mają tu miejsce Międzynarodowe Konferencje Jogi (najbliższa odbędzie się w grudniu 2012). Tutaj też formułowany jest program zajęć z jogi, które w ramach wychowania fizycznego mają być obowiązkowe we wszystkich szkołach w Indiach. Kaivalyadhama jest również miejscem szkoleń dla lekarzy, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę o rozwiązania jogiczne w zakresie leczenia chorób cywilizacyjnych.



Zakończenie: pożegnalny posiłek

filozofii, nauce, ale i życiu oraz rozterkach codzienności. Swami nie jest zaangażowany w sprawy organizacyjno-administracyjne Instytutu, ale jest aktywny w inspirowaniu i duchowym prowadzeniu wszystkich chętnych. Znany jest z tego, że w prosty i praktyczny sposób mówi o rzeczach głębokich i trudnych, że nierzadko „szczypnie” nasze rozbujające ego

Do Lonavla przyjeżdża też rozchwytywany obecnie, wspaniały nauczyciel Vedanty – Swami Anubhavananda, który podczas tygodniowych kursów w prosty i trafny sposób przybliży tajniki tej pięknej filozofii.

W Instytucie często mają miejsce krótkie kursy, warsztaty, wykłady gościnne, dlatego warto na bieżąco sprawdzać jego stronę internetową.

Insytut Kaivalyadhama jak na indyjskie warunki, jest prowadzony nowocześnie i z pasją. Stanowi mocną i znaczącą placówkę, która obok innych wspaniałych ośrodków (Aśram Sivanandy, The Bihar School of Yoga, itp) , stoi na straży jogi klasycznej oraz jej całościowego i szerokiego przekazu.

Adrianna Cisowska, absolwentka the Diploma in Yoga Education 2009/2010.

acisowska@gmail.com

Joga tu przekazywana nie jest zajęciem wykonywanym na macie kilka razy w tygodniu, ale sposobem na bycie świadomym, czujnym, zdrowym, otwartym i pełnym miłości człowiekiem.



Kuti Swamiego

Magdalena Karciarz

joga jako towar

Joga postrzegana różnorodnie przez społeczeństwo Zachodu stanowi w ostatnich latach pole, na którym zachodzą dynamiczne zmiany. Dla jednych jest to filozofia życia, dla innych zestaw ćwiczeń poprawiających kondycję fizyczną. Jeszcze inni widzą w niej sektę. Jednak w niniejszym artykule joga będzie rozpatrywana jako przedmiot, który podlega prawom rynkowym tak, jak inne produkty związane z poprawą zdrowia i działaniem terapeutycznym. Artykuł ten jest fragmentem pracy dyplomowej, która powstała na zakończenie studiów Techniki Relaksacyjne na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu w 2009 roku.

Sprowadzenie jogi do postrzegania w ramach prawideł gospodarczych zostało podyktowane stycznością z różnymi jej formami w praktyce. Bezpośrednia obserwacja, analiza porównawcza materiałów publikowanych w Sieci dotyczących tego tematu oraz badania własne są podstawą wniosków prezentowanych w artykule. Wnioski te są subiektywną oceną tematu oraz zaproszeniem do dyskusji, a nie jednoznacznym określeniem sytuacji. Inspiracją do obserwacji zjawisk, które w naszym kraju obecnie są w początkowej fazie rozwoju, był artykuł prof. Lesława Kulmatyckiego i Zdzisława Burzyńskiego *Kto uczy hatha-jogi w Polsce?*¹. Postrzeganie jogi oraz ujmowania jej w kontekście towaru, który poprzez działania promocyjne,

marketingowe staje się przedmiotem biznesu rzadko zwraca uwagę osób praktykujących. Celem moim jest prezentacja działań ujmujących jogę poza kontekstem filozoficznym, z przeniesieniem punktu ciężkości na marketing (szkoły, warsztaty, inne formy kształcenia) oraz zarysowanie tendencji rynkowych związanych z tego typu usługami (sektor wydawniczy oraz akcesoria podnoszące komfort praktyki tej formy relaksacji). Analizując omawiane zjawiska w odniesieniu do polskiego rynku, dla porównania ich popularności posługuję się przykładami z krajów wysokorozwiniętych (m.in. USA, Kanada), gdzie usługi powiązane z jogą propagowane są na znacznie większą skalę. Założyć można, że jeśli polski rynek usług pracy z ciałem, samorozwoju i relaksacji będzie się rozwijał nadal w tak dynamicznym tempie, na przestrzeni kilku najbliższych lat poziom ten zostanie wyrównany.

Filozofia dawnych form pracy z umysłem i ciałem, odżywianie, medytacja, wiara czy praca z energią, to elementy pojawiające się często w opracowaniach dotyczących jogi. Jednak poszukując materiałów do zgłębienia niniejszego tematu zauważyłam, że tylko nieliczni autorzy tekstów filozoficzno-religijnych zwracają uwagę na odchodzenie założeń praktyki jogicznej od jej istoty. Mircea Eliade w swoim tekście napisał:

Na potrzeby Zachodu jogę otoczono nimbem podejrzanych tajemnic, które nadały jej charakter sensacji, gdyż zmieniono jej znaczenie i wartość. Mnogość przykładów jest wręcz przytłaczająca – na całym świecie narodziło się całe mnóstwo rozmaitych odłamów „jogi dla każdego”. W każdym przypadku jej twórcy zobowiązują się „objawić” klientowi tyśiącletnie „tajemnice” mądrości hinduskiej. Nie mam zamiaru podważać ich dobrych intencji, jednak całe nieszczęście polega na tym, że wszystkie te objawienia w dziedzinie techniki jogi rodzą wiele nowych i w dodatku nierozwiązalnych problemów².

1 L. Kulmatycki, Z. Burzyński, *Kto uczy hatha jogi w Polsce?*, „Kwartalnik Pedagogiczny”, 2008, nr 2, s. 157-172

2 M. Eliade, *Techniki jogi*, Warszawa: Aletheia, 2009, s. 7

Mimo, iż tekst został napisany w 1974 r., jego brzmienie najpełniej oddaje specyfikę postrzegania jogi w kontekście towaru. Lesław Kulmatycki wprowadził dodatkowe określenie „joga instant” opisując w następujący sposób ową tendencję:

Niepokoi mnie, że joga tak się skomercjalizowała. Widuję ogłoszenia w centrach fitness o zajęciach jogi, które mają błyskawicznie poprawić kondycję i samopoczucie. Taka „joga instant”, ograniczona do gimnastyki, z kompletnym pominięciem strony duchowej. To już po prostu świetnie prosperujący biznes obrosły kosztownymi gadżetami. Za 200 zł można sobie kupić gotowy pakiet: mata antypoślizgowa, kostki i stolki do podpierania, paski do rozciągania³.

The Guardian opisuje swoisty boom na jogę: „trudno też jest znaleźć na świecie studio fitness, które nie oferuje przynajmniej jednego typu zajęć jogi, niezależnie od tego, czy będą to klasyczne pozycje Hatha, duszne sesje Bikram w ogrzewanej sali czy dynamiczna wersja jogi Ashtanga, znana jako „power joga”⁴. XXI wiek jako czas poszukiwań tożsamości zatapia się w swoisty labirynt New Age, ezoteryzmu, racjonalizmu, cynizmu. Podążanie za zmianą, postępem, modami – jakkolwiek tego nie nazwać – wprowadziło swoiste poczucie, że ciągle nie jesteśmy tam, gdzie powinniśmy być. Wszechobecna reklama steruje nasze zmysły tak, aby potrzeba ich zaspakajana zgodna była z ekonomią działań marketingowych.

Jeżeli naszą słabością nie jest alkohol ani zakupy, to z pewnością mamy inny nałóg. Przeszło połowa moich przyjaciół i krewnych zażywała środki antydepresyjne. Ja też. Wielu nadal ma nagłe spadki nastroju i od czasu do

czasu bywa u terapeuty (...). To druga, po hipotezie, pozycja w rubryce „wydatki”. O „doradcy życiowym” mówi się dziś tak swobodnie, jak pięćdziesiąt lat temu mówiło się chyba o proboszczu. Wygląda na to, że wpadliśmy w wir beztroskiej desperacji. Pragniemy udanych związków, a jednocześnie twierdzimy, że zakorzenianie i przynależność są obce naszej osławionej autonomii.(...) Tyrania relatywizmu zastąpiła tyranie ortodoksji (...). Wybór, niegdyś ziemia obiecana jednostki wyzwolonej od losu, okazała się rozczarowaniem. Oznacza, że coraz mniej nas łączy. Oznacza, że żalujemy tego, czego nie wybraliśmy zamiast cieszyć się z tego, co mamy⁵.

Tak charakteryzuje pokolenie dorastające po 1989 roku Tobias Jones. Grupa 30-40-latków to główni uczestnicy sesji jogi. W moich badaniach ankietowych (z listopada 2009) stanowią oni 98% respondentów (pozostała grupa osób to 20-latkowie i osoby powyżej 40 lat). Dla 92% ankietowanych joga kojarzy się z fizycznością, rozciąganiem, gimnastyką, 6% ze spokojem i koncentracją, zaledwie 2% respondentów odnosiła się do filozofii. Naniesienie na tę kanwę rynkowej zasady popytu i podaży daje podstawę do postawienia tezy: joga traktowana jest w kulturze Zachodu jako towar. Jest on opakowywany w kolorowy zestaw akcesoriów ze szczyptą orientalistyki, w postaci asan. Daje to klientowi możliwość dokonania doskonałego wyboru: modna przyjemność w nietypowym opakowaniu. Wybór ten jest podyktowany również troską o zdrowie, dobre samopoczucie. Bo wiek XXI wymaga od nas bycia w centrum wydarzeń, w doskonałej kondycji, w wirze dokonywania wyboru.

Wydaję o wiele za dużo i pracuję coraz ciężiej, by jeszcze więcej zarobić i móc podróżować jeszcze dalej i szybciej. I wyprzedzić sąsiadów. Szczycimy się demokracją, a w rzeczywistości mamy system kastowy oparty na szybkości i czasie. Jesteśmy kapitalistami czasu – czasu wydatkowanego, zaintereso-

3 L. Kulmatycki, *Joga na dobre i na złe* [online]. [dostęp 29 października 2009]. Dostępny w Internecie: http://wyborcza.pl/1,75476,5897236,Joga_na_dobre_i_na_zle.html?ntxx=4254142&nltdt=2009-01-20-19-15

4 A. Wignall, *Overstretched* [online]. [dostęp 28 października 2009]. Dostępny w Internecie: <http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2007/nov/27/healthandwellbeing.health>

5 T. Jones, *Sny o utopii*, Warszawa: W.A.B., 2008, s. 75

wanego, użytego, zmarnowanego. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, jaką zmorą jest ciągle zabieganie, ale rzadko potrafimy powiedzieć, dlaczego tak naprawdę jesteśmy zajęci⁶ – pisze Jones.

Uczymy się od nowa odpoczywać, relaksować, znajdować czas na proste przyjemności, które nie wymagają angażowania dużych nakładów sił. Szukamy prostych i szybkich rozwiązań poprawiających samopoczucie. Tabletki, gadżety, sposób na efekt X osiągnięty w tydzień, weekend, w godzinę. Ten czas osiągnięcia efektu jest dla nas tak istotny, że nie dostrzegamy różnicy między zajęciami jogi, fitness czy inną formą aktywności.

Każdy, kto w końcu wleje w siebie wystarczającą ilość pianki z mleka, wyzwoli ducha, ćwicząc jogę, pozwoli rozmasować każdy mięsień i otulić miękką tkaniną każdy skrawek ciała – musi zrozumieć, że presja na zachowywanie bez ustanku dobrego samopoczucia prowadzi na dłuższą metę do jawnego terroru komfortu⁷. Autor powyższych słów, Kerstin Greiner, dodaje w swoim artykule, że komfort i dobre samopoczucie produkuje się obecnie na skalę przemysłową. Związane jest to z presją wydajności, budowaniem pozycji społecznej poprzez status materialny: *Wcześniejsze pokolenia w inny sposób rozładowywały stres spowodowany problemami w pracy i trybem życia – ludzie zmieniali świat albo wycofywali się do sfery przeżyć duchowych. Dziś idziemy drogą samotnego rozkoszowania się. Zamiast zmieniać świat, zmieniamy swoje życie. Staramy się wykonać sprytny manewr, który pozwoli nam się wylamać, a jednocześnie pozostać w zgodzie ze społeczeństwem. Mamy wrażenie, że nasze życie determinują wpływy z zewnątrz i że nie możemy go zmienić, wycofujemy się więc do ograniczonej strefy niezależności, decydując się na masaż lub ćwiczenia duchowe w postaci jogi⁸.*

6 T. Jones, op. cit., s. 23

7 K. Greiner, *Terror przyjemności* [online]. [dostęp 11 listopada 2009]. Dostępny w Internecie: <http://www.polityka.pl/swiat/tygodnikforum/249649,1,dyktatura-przytulnosci.read>

8 K. Greiner, op. cit.

Mimo swoich założeń, joga jako złożony system filozoficzny została sprowadzona do towaru, mody i efektu, jaki można dzięki niej osiągnąć. Warto jednak pamiętać, że jest ona również wentylem, przez który uchodzi skumulowany w nas stres, swoistym katalizatorem na drodze poszukiwań spokoju, integracji, wewnętrznej harmonii. Jednak takiemu postrzeganiu jogi poświęcono liczne publikacje, do których warto sięgnąć wybierając tę formę pracy z ciałem i umysłem⁹ i na potrzeby niniejszego artykułu, wątek ten zostanie pominięty.

Magazyn „Yoga Journal” szacuje, że jogę w USA praktykuje obecnie (rok 2009) około 15,8 miliona ludzi, co stanowi ponad 5% populacji tego kraju. Nie dysponujemy danymi, które ukazywałyby to zjawisko w Polsce. Jak oszacować zatem sektor usług w tym zakresie? Adam Bielewicz, jeden z ważniejszych nauczycieli i popularyzatorów jogi w Polsce, w podsumowaniu dziesięciu lat działalności swojej szkoły mówi:

W większych miastach istniała jedna-dwie szkoły (1999 rok): – w Warszawie Sławka Bubicza, w Krakowie Konrada Kocota i Beaty Jamińskiej, w Szczecinie Jurka Jaguckiego, Tomek Lis uczył w Jeleniej Górze, Henio Liśkiewicz i Leszek Mioduchowski w Lublinie, Małgosia Madej w Opolu, Ewa Szprenger w Toruniu, Maria Stróżyk w Poznaniu. Każde miasto miało swoją szkołę, swojego nauczyciela. (...) Mimo, że już wtedy powstawały pewne różnice wśród nauczycieli, raczej nie było bezpośredniej konkurencji. Stworzenie drugiej szkoły w Warszawie to było coś nowego. Nie wiedziałem, że proces oddzielania się będzie tak trudny, że prowadzenie szkoły wiązać się będzie z taką ilością pracy. (...) Na początku to była kwestia zaistnienia w świadomości osób zainteresowanych jogą. Aby

9 B.K.S Iyengar, *Joga*, Warszawa: PWN, 1990.; Tenże, *Joga światłem życia*, Łódź: Galaktyka, 2006.; M. Grodecka, *Ścieżki jogi*, Katowice: Kos, 2007.; M. Eliade, *Joga. Nieśmiertelność i wolność*, Warszawa: PWN, 1984. I inne pozycje, które można odnaleźć w rozdziale dotyczącym rynku wydawniczego.

ludzie dowiedzieli się, że szkoła istnieje, musiałem oplakatować miasto. (...) Spójna wizja szkoły w postaci logo, błękitnego koloru na plakatach, ulotkach, to był pomysł Olgi. Ona zadbała również o to, aby strona internetowa była niebieska, koce, paski również w tym kolorze. To jej kobiecemu podejściu zawdzięczam spójność wizualną szkoły.

Zauważyć tu można elementy, które bezpośrednio przenoszą działania związane z jogą w obszar działań marketingowych: konkurencyjność, identyfikacja i zaspokojenie potrzeb, tworzenie spójnego *corporate identity*.

Na przestrzeni ostatnich lat powstały nowe szkoły. Stąd wniosek, że popyt przewyższył podaż, a klienci dopiero rozpoczynają selekcję szkół zwracając coraz częściej uwagę na warunki i jakość proponowanych zajęć. Analizując wypowiedzi nauczycieli, dotyczące początków działalności, dostrzec można charakterystyczny rys wizji szkoły, a nie jej realnych założeń biznesowych. Pasja przekuwana jest na rzeczywistość, choć na efekty tego typu działań nie zawsze jest się przygotowanym. Opisują to słowa Ilony Kondrad:

*Zdołałam wynająć lokal, wyremontować go, zatrudnić ludzi. Sama prowadziłam siedem sesji tygodniowo. To też dowód, że joga działa. Teraz już nie mam tyle energii. To nie jest rzecz dana raz na zawsze. Można łatwo rozładować akumulator. I ja chyba postąpiłam trochę niehigienicznie, bo rzuciłam się w to jak wariatka, pełną parą. I faktycznie roztrwonilałam energię. Coś sobie odebrałam. Joga stała się czymś bardziej dla innych niż dla mnie. Zaczęłam to odczuwać bardzo boleśnie. Miałam nawet żal do siebie, że zrobiłam biznes z jogi. Do tego urzędy, ZUS, księgowość, sprawy personalne. Jestem w tym umoczona po uszy. Koszmar*¹⁰.

Według danych zamieszczonych na stronie Polskiego Stowarzyszenia Jogi Iyengara (2009 r.), organizacja ta zrzesza 243 członków. Stowarzyszenie to, powstałe w 2002

roku, ma na celu stosowanie, zachowywanie i rozpowszechnianie nauczania jogi według tradycji i zaleceń przekazanych przez Śri B.K.S. Iyengara. W Polsce istnieją ponad 134 szkoły hatha jogi uczące metodą BKS Iyengara¹¹. Najstarsza szkoła, założona w 1981 roku, prowadzona jest przez Jurka Jaguckiego w Szczecinie. Jednak większość istniejących dziś placówek powstała po 2000 roku. W artykule *Kto uczy hatha-jogi w Polsce?*¹² autorzy analizowali uprawnienia nauczycieli prowadzących zajęcia jogi. Z informacji zawartych na stronach WWW danej szkoły niewiele można dowiedzieć się na temat kompetencji nauczycieli. Nieliczny procent szkół podaje dokładne informacje o certyfikacie przyznanym przez Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara, Instytut Iyengara w Punie lub innych uprawnieniach będących podstawą do uczenia według tej metody. Fakt ten dziwi tym bardziej iż, większość praktykujących twierdzi, że czynnikiem wpływającym na wybór szkoły jest właśnie nauczyciel. Co ciekawsze, równie ważne, dla osób podejmujących praktykę jogi, są godziny zajęć (76% badanych) oraz lokalizacja miejsca i jego klimat (63%). Zajęcia odbywają się głównie w godzinach popołudniowych, między 16 a 21, co świadczy o dostosowywaniu się nauczycieli do potrzeb i możliwości czasowych klientów. Godzina zajęć to wydatek rzędu 20-35 złotych. Zwiększająca się konkurencja na rynku skłania właścicieli szkół do rozbudowywania swojej oferty, stąd coraz częściej pojawiają się zajęcia dla dzieci, kobiet w ciąży czy seniorów. Inną formą podnoszącą rentowność szkoły są współpracujące w jej obrębie pracownie kosmetyczne czy poradnie żywieniowe, odpowiadające na potrzebę zdrowego stylu życia.

Wykupując karnet na zajęcia jogi coraz częściej można liczyć na dofinansowanie ze

11 Stan na 30 października 2009 wg portalu joga-joga.pl

12 L. Kulmatycki, Z. Burzyński, *Kto uczy hatha-jogi w Polsce?*, „Kwartalnik Pedagogiczny”, 2008, R. 53, nr 2, s. 157-172

10 J. Podgórska, *Joga jest samotną drogą*, „Polityka”, 2009, Nr 4, s. 16-19

strony pracodawców (Zakładowe Fundusze Świadczeń Socjalnych). Podchwycili oni zachodnie tendencje wspierania rozwoju zdrowia. W USA dla pracowników coraz częściej organizowane są zajęcia jogi a nawet tworzone specjalnych sale do ćwiczeń na terenie firmy. Jak pisze „The Wall Street Journal”, *joga pozbywa się swojego dotychczasowego wizerunku, kojarzonego zazwyczaj z brązowym ryżem oraz sandałami, i przystosowuje się do oczekiwań nowej, zamożniejszej klienteli. (...) Branżę jogi w USA szacuje się na około 5,7 miliarda dolarów rocznie*¹³.

W Polsce natomiast można skorzystać z innej formy współfinansowania zajęć jogi przez pracodawcę wykupując przykładowo karnet Benefit, FitProfi czy FitFlex. Firmy te, choć od niedawna działające na rynku Polskim, cieszą się dużą popularnością. Oferują one dostęp do wybranych przez klienta usług w ramach jednej opłaty abonamentowej. Koszt miesięczny takiej karty to od 30 do 120 zł w zależności od dofinansowania pracodawcy. Główny koszt utrzymania szkoły stanowią opłaty najmu powierzchni. Wynajem sali gimnastycznej w szkole lub przedszkolu to wydatek miesięczny rzędu od 2 do 6 tysięcy złotych (w zależności od miasta i lokalizacji). Utrzymanie własnego lokalu jest tańsze, jednak w Polsce niewiele jeszcze szkół ma własną siedzibę. Do kosztów doliczyć należy wynagrodzenia dla nauczycieli, zaczynając od 40 zł za godzinę pracy (jeśli nauczyciel sam prowadzi szkołę, wypracowany zysk za godzinę pracy jest równy ilości wpłat od osób uczestniczących w danych zajęciach). Uwzględnić również należy działania marketingowe, jak na przykład wydruk materiałów reklamowych, ogłoszenia płatne w Internecie czy prowadzenie strony WWW. Dodatkowym kosztem może być reklama kontekstowa w miejscach odwiedzanych przez potencjalnych klientów (zdjęcie poniżej).



Fot. 1 Reklama szkoły jogi w barze wegetariańskim. Wrocław. Zdjęcie własne. 2009

Kolejne powstające tego typu placówki świadczą, że mimo wszystkich wydatków prowadzenie szkoły jogi jest dochodowym biznesem.

Dodatkowym atrybutem związanym z działalnością nauczycieli jogi są organizowane cyklicznie lub okazjonalnie warsztaty, kursy tematyczne oraz wykłady. Działania te mają na celu głównie pogłębianie praktyki, pokazywanie nowych form pracy z ciałem czy integrację społeczności skupionej wokół danego nauczyciela lub szkoły. Adam Bielewicz zauważa, że *obozy jogi polegały dotychczas na praktyce jogi 2 razy dziennie, była tylko joga. Wraz z Olgą Mieszczanek zaczęliśmy wprowadzać nową formułę z wieczorami poświęconymi innej formie pracy ze sobą. Teraz jest to już norma, że na obozach robi się taniec, masaże, kursy gotowania...*¹⁴

Analizując ofertę głównych szkół działających w Polsce zauważyć można, że program warsztatów ustalany jest tak, aby zainteresować osoby nie tylko związane z praktykowaniem jogi, ale również poszukujące zajęć z zakresu ogólnie pojętego samorozwoju. Warsztaty odbywają się pod takimi nazwami jak: *Joga zgodna z anatomią, Dno miednicy – budowanie stabilności, Nauka praktyki własnej, Vinyasa w praktyce jogi Iyengara,*

¹³ *Joga na Manhattanie* [on-line]. [dostęp 30 października 2009]. Dostępny w Internecie: <http://www.spaplanet.pl/artykuly.php?id=1635>

¹⁴ *Robię swoje. Wywiad z Adamem Bielewiczem* [on-line]. [dostęp 30 październik a 2009]. Dostępny w Internecie: http://joga-joga.pl/pl10/teksty914/robie_swoje_wywiad_z_adamem_bielewiczem

stóp, relaksacyjny twarzy i szyi połączony z diagnostyką stanu skóry, zabieg – masaż „Sunita Marzeń” – intensywna regeneracja ciała, hydromasaż z solą z Morza Martwego. Cena takiego pakietu wynosi od 2795 do 3295 złotych¹⁵. Inną tendencją związaną z zapotrzebowaniem rynku jest powstawanie miejsc, które specjalizują się w przyjmowaniu grup ćwiczących jogę. Ponieważ warsztaty organizowane poza szkołą wymagają odpowiedniej sali do ćwiczeń, sprzętu (liny, paski, kostki itp.) oraz przygotowania posiłków wegetariańskich, nie wszystkie miejsca oferujące noclegi i gastronomię nadają się do tego typu wyjazdów. W ostatnich trzech latach na rynku pojawiły się oferty agroturystyczne podkreślające specjalizację w zakresie odpowiednich warunków do praktyki jogi. Połączyć to można bezpośrednio z wymaganiami,





Fot. 3 Książki dotyczące jogi. Księgarnia w Vancouver (Kanada). Fot. Monika Karciarz. 10.11.2009.

jakie stawiają klienci (uczniowie) korzystający z tej formy wypoczynku. Działa tu prosty mechanizm: płacę – wymagam. Klienci chcą, aby pokój był z łazienką (i ciepłą wodą), posiłek zdrowy i sycący, a przestrzeń cicha i umożliwiająca odpoczynek. Sala do ćwiczeń oprócz pomieszczenia grup 15-30-osobowych ma umożliwiać praktykę w warunkach bezpiecznych i sprzyjających pracy (oświetlenie, wietrzenie, dodatkowe pomoce – liny, paski, koce). Posiłki, głównie wegetariańskie, serwowane są dwa razy dziennie. Wyjazd na warsztat jogi, obóz czy kurs traktowany jest coraz częściej jako forma urlopu, wypoczynku. Przykładowe miejsca to Wytwórnia Ciszy, Ośrodek Rozwoju Osobistego w Nowym Kawkowie, Ośrodek Hatha Jogi Rynia koło Warszawy czy Opatowiec. Koszt pobytu jednego uczestnika wynosi od 65zł za dobę. Jednak nadal miejsc, które spełniałyby rosnące oczekiwania uczestników, jest w Polsce niewiele. Rynek w tym zakresie nie został nasycony.

Osoby związane z praktykowaniem jogi oraz prowadzące szkoły, podczas rozmów prowadzonych przeze mnie w ciągu ostatniego roku w szkołach jogi czy na warsztatach wyjazdowych, przenosiły ciężar swojej działalności z aspektów ekonomicznych na misję i popularyzację tej formy pracy z ciałem. Dlatego niezbędna wydała mi się eksploracja

rynków pozostających poza tą strefą, a mających bezpośredni związek z reakcją na zapotrzebowanie klientów. Jak zatem prezentuje się sektor związany z wydawnictwami dotyczącymi jogi? Analizując rynek wydawniczy w Polsce zauważyć można, że największa aktywność, a więc zapewne i zainteresowanie publikacjami w zakresie jogi, przypada na lata 2004-2008. Ceny książek utrzymują się na stałym poziomie 20-40 złotych z tendencją wzrostu za wydania specjalistyczne, albumowe, dobrze opracowane graficznie. Myślę, że kierunek ten będzie kontynuowana przez kolejne lata wraz ze wzrostem cen, ze względu na trendy wyznaczone przez media (moda, popularyzacja przez celebrytów). Księgarnie w Kanadzie eksponują na odrębnych regałach publikacje dotyczące jogi (Fot. 3), natomiast w Polsce nie dostrzegłam jeszcze form tak autonomicznej sprzedaży.



Fot. 4 Prasa dotycząca jogi. Księgarnia w Vancouver (Kanada). Fot. Monika Karciarz. 10.11.2009

Wydawnictwa działające na rynku sięgają po tematy, które z powodzeniem zostaną przez klientów „skonsumowane”. Stąd oprócz specjalizujących się w ezoteryce wydawnictw typu Studio Astropsychologii, KOS czy Ravi, książki dotyczące jogi wydaje Bellona, Książka i Wiedza czy Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Tytuły związane są głównie z poradnikowym aspektem jogi: *Joga dla kobiet*, *Joga dla początkujących*, *Joga dla twoich oczu*, *Joga dla zapracowanych*, *Joga dla zdrowia – podręcznik ćwiczeń* czy seria *Joga dla żółtodziobów*. W obrębie tej tematyki wydawane są również książki specjalistyczne, przeznaczone dla grupy osób praktykujących i poszukujących zaawansowanej wiedzy na temat jogi i jej działania na umysł i ciało, m.in.: *Joga i Ajurweda*, *Joga światłem życia*, *Anatomia hatha jogi*. Koszt tych książek jest zdecydowanie wyższy i sięga 50-100 złotych. Zauważalny jest brak materiałów, które omawiałyby jakość świadczonych usług w ramach propagowania tej formy pracy z ciałem, rynkowych uwarunkowań prowadzenia szkół jogi czy choćby analizowałyby rynek przedmiotów użytkowych związanych z jogą. Na rynku wydawniczym brak jest również czasopism dedykowanych tej tematyce. Artykuły o takiej formie pracy z ciałem publikowane były na łamach *Twojego Stylu*, *Pani*, *Zwierciadła*, *Wróżki* czy *Cosmopolitan*. Jednak są to nieregularne wzmianki wypełniające kontent danego numeru, a nie przeznaczone do konkretnej grupy odbiorców. Nisza ta zostanie zapewne zapełniona wraz ze wzrastającym zainteresowaniem klientów, tak jak to się dzieje na rynkach zachodnich, czego przykładem może być prasa w Kanadzie (Fot. 4).

Poza rynkiem książek, obiecującym obszarem zysków ze sprzedaży są multimedia. Powszechność komputerów, odtwarzaczy DVD czy mp3 sprawia, że część osób sięga po wydania płytowe z gotowymi zestawami asan. Empik w swoim sklepie online (koniec 2009 r.) proponuje 35 tytułów dotyczących jogi, natomiast Amazon.com odsyła nas do 2,5 tysiąca pozycji. Dysproporcja ta zdaje się być przejściowa. Liczba polskich publikacji w zakresie jogi stale wzrasta a możliwość dokonywania zakupów online upowszechnia się. Wpływa to na wzrost sprzedaży multimedialnych związanych z tą tematyką. Koszt płyt waha się od 6 zł (płyty CD dodawane do kolorowych czasopism) do 60 zł za pakiety obejmujące większą liczbę płyt, tzw. boxy lub płyty specjalistyczne, nagrywane z nauczycielami takimi jak Gabriela Giubilaro¹⁶ (Fot. 5).

Multimedia, zyskując coraz większy obszar rynku wydawniczego, wydają się stanowić dobre źródło informacji dotyczące jogi rozumianej jako zestaw ćwiczeń polepszających kondycję. Możliwość umieszczenia na płycie gotowych zestawów asan, ich omówienie czy opatrzenie dodatkowym komentarzem daje możliwości pracy przestrzennej, czego brakuje pozycjom książkowym. Na rynku dostępne jest opracowanie polskich nauczycieli jogi Wiktora Morgulca i Justyny Wojciechowskiej. Opis promujący tę płytę brzmi następująco:

Jest to pierwszy film do nauki i praktyki jogi opracowany przez polskich, dyplomowanych nauczycieli jogi metodą B.K.S.

¹⁶ Nauczycielka jogi wg metody BKS Iyengara pochodząca z Włoch, propagująca jogę na całym świecie, również w Polsce. *Joga dla początkujących* [DVD], Warszawa 2008



Fot. 5 Multimedia dotyczące jogi. Opracowanie własne.

Iyengara. Zawiera prezentację 40 asan, wskazówki dotyczące przygotowania się do ćwiczeń, przeciwwskazania dotyczące wykonywania niektórych pozycji, korzyści z wykonywania konkretnych asan oraz specjalny ZESTAW ĆWICZEŃ DLA KOBIET. Wyjątkowa prezentacja pozycji, wzbogacona o elementy graficzne, zbliżenia na detale i wielostronną prezentację ustawień, umożliwia wypracowanie poprawnej praktyki. Płyta przeznaczona jest zarówno dla osób już praktykujących, jak i początkujących. Joga Iyengara kładzie nacisk na poprawność ustawień prowadząca do osiągnięcia równowagi w pozycjach przy minimalnej pracy mięśni. Właściwe ustawienia poprawiają krążenie oraz otwierają ciało na przepływ strumienia energii, co prowadzi do zdrowia i dobrego samopoczucia¹⁷.

Sądzić należy, że oferta multimedialna będzie się powiększać, a szkoły urozmaicając swoją działalność będą sięgać po tego typu formy promocji nie tylko jogi, ale również autopromocji nauczycieli.

Ciekawym obszarem rynku dotyczącym komercjalizacji jogi jest rynek przedmiotów.

17 j.w.



Fot. 6 Nagłówki z portalu onet.pl dotyczące jogi. Źródło: Onet.pl. Dostęp 10.11.2009.

Jak twierdzi Tobias Jones *reklama zwiększa i ukierunkowuje każdy nasz przelotny kaprys*¹⁸. Wykorzystując nasze tendencje do ulegania modzie i presji społecznej, firmy produkujące różnego typu gadżety „niezbędne” do praktykowania jogi prześcigają się w ofercie skierowanej do klientów. Przyczynia się do tego medialna promocja jogi. Liczne gwiazdy show biznesu w Polsce i za granicą chętnie opowiadają o cudownych właściwościach tej formy pracy z ciałem. W jednym z najpopularniejszych polskich portali Onet.pl przeczytać można nagłówki o następującej treści (Fot. 6):

Związek twarzy świata show biznesu z jogą przekłada się bezpośrednio na obszar dyktowanej mody. Umieszczenie tej formy pracy z ciałem w takim kontekście wpływa w oczywisty sposób na podświadomość osoby wybierającej zajęcie: umiejscowienie się wśród znanych i ważnych osób.

Niezależnie od tego, czy praktykujemy hatha jogę, kundalini, ashtangę czy sivanandę, w trakcie nauki pojawiają się akcesoria, które mają wspomóc nas w praktyce. W zależności od rodzaju jogi ilość pomocy niezbędnych do ćwiczenia jest inna. Do najbardziej popularnych atrybutów zaliczane są: maty, kostki, koce, paski, pianki, liny, drabinki, krzesła. Potwierdzają to moje badania ankietowe. Respondenci na pytanie *Jakie produkty/akcesoria kojarzą Ci się z jogą?* wskazywali najczęściej matę, luźny strój sportowy i pasek (90% odpowiedzi). Największe spektrum pomocy do praktyki wykorzystuje hatha-joga wg metody Iyngara. Do niedawna wybór pomocy był ograniczony ze względu na brak polskich producentów i konieczność importu towarów z innych krajów. Obecnie na rynku wybór akcesoriów jest tak bogaty, że trudno sobie wyobrazić, że jogę można praktykować bez ich używania. W sklepie internetowym joga-joga.pl znaleźć możemy:

- maty do jogi: *klasik, profesjonalne, rainbow, specjal, extra, surja*,
- plecaki i torby na matę,
- klocki,

18 T. Jones, op. cit., s. 114

- wałki,
- paski,
- poduszki do medytacji.

Zakupić można też gotowe zestawy obejmujące: matę z pokrowcem, matę i płytę DVD z ćwiczeniami lub matę z pianką i kocem. Przykładowo ceny maty wahają się od 70 do 220 złotych, w zależności od materiału, z jakiego została wykonana, oraz jej przeznaczenia. Można również wybrać spośród bogatej gamy kolorów, tak aby mata komponowała się z naszą torbą, paskiem czy ubiorem. I tak oto dochodzimy do kolejnego wątku ekonomicznego w praktyce jogi. Ubrania są naszą drugą skórą. Projektanci prześcigają się w tworzeniu nowych kolekcji, które sprawiają, że zechcemy sięgnąć po portfel i zakupić kolejną rzecz. Wydawałoby się, że joga niewiele ma wspólnego z trendami mody. A jednak rzeczywistość wygląda inaczej. Oprócz kolekcji inspirowanych jogą powstają serie ubrań do codziennego noszenia oraz linie sportowe. Firmy produkujące odzież sportową dostrzegły zmieniającą się tendencję na rynku. Nike, Puma czy Adidas oferują spodnie czy koszulki ze specjalnym przeznaczeniem do praktyki jogi. Kampanie reklamowe, mające na celu kontekstowe działanie na klientów, promują jogę jako zdrowy, ekologiczny styl życia, wiążąc ją bezpośrednio z marką. I tak kampania Nike na swoich billboardach pokazuje młode, dynamiczne kobiety dbające o formę (Fot. 7).

Odnosząc się do ich potrzeb firma postawiła na prostotę i elegancję. Do stylu życia dodała elementy łączące sportowy wysiłek z ekologią – tkaniny z bambusa. Swoje produkty koncern opisuje w następujący sposób:



Fot. 7 Ubrania sportowe firmy Nike. Źródło: www.fit.pl, www.mayaperkins.org. Dostęp 8.11.2009.

Bambus potrzebny do uszycia ubrania nie wymaga dużych ilości pestycydów i jest ważnym elementem bilansującym ilość tlenu i dwutlenku węgla w atmosferze. Noszenie ubrań z takiej tkaniny może dać jeszcze większą satysfakcję, gdy pomyślimy, że bambus jest surowcem odnawialnym i łatwo dostępnym. Z jego włókien powstają tkaniny ułatwiające oddychanie, a sama roślina wytwarza powietrze lepiej nadające się do oddychania. Przewaga tkaniny bambusowej nad syntetyczną polega na tym, że bambusowa jest naturalnie rozciągliwa w ruchu, komfortowa i układa się na ciele tak, jak tego pragnie entuzjastka jogi – promieniuje z niej ta sama aura, która towarzyszy wspaniałym ćwiczeniom jogi¹⁹.

Ponadto firma kładzie akcent na zmianę postrzegania jogi z tradycyjnej nauki przekazywanej przez mistrzów, na trening sportowy, mający usprawnić nasze ciało. Argumentuje swoje stanowisko w następujący sposób:

Jednak stereotyp mistrza zen w pozycji lotosu to już przeszłość. Współczesna joga jest fajna, ambitna i interaktywna. Ani trochę sztywna czy tradycyjna. I nadaje się dla wszystkich – na różnych poziomach zaawansowania²⁰.

Proponując skorzystanie z Nike Dynamic Yoga – nowego dynamicznego treningu jogi w Nike Training Club (Fot. 8), przemawia do klienta korzyściami:

Nike Dynamic Training – pierwszy program treningowy tego internetowego klubu – umożliwia dostosowanie treningu do własnych potrzeb dzięki 86 ćwiczeniom ukierunkowanym na pięć podstaw sprawności: cardio, tułów, siłę, giętkość i równowagę. Teraz oferta klubowa powiększa się o trening Nike Dynamic Yoga – inspirowane sportem podejście do jogi zwiększające siłę ćwiczących ją osób²¹.

Reklama kontekstowa została tu zastosowana

19 Yoga [online]. [dostęp 8 listopada 2009]. Dostępny w Internecie: http://www.fit.pl/cwiczenie/nadlaciebie/nowa_odslona_kolekcji_nikewomen,102,20,20,3581,0,0,0,0.html

20 Joga w nowym stylu [online]. [dostęp 9 listopada 2009]. Dostępny w Internecie: <http://www.elif.pl/a-3266.html>

21 jw.



Fot. 8 Nike Dynamic Yoga. Źródło: www.nike.com/nikeos/p/nikewomen/pl_PL/yoga. Dostęp 9.11.2009.

poprzez zestawienie sportowego wizerunku top marki z efektami, jakie można uzyskać dzięki jodze (produkt – zakup – korzyść). Odwoływanie się do gwiazd sportu (*uprawia ją jedna z najlepszych tenisistek świata Maria Sharapova, jak i uznany koszykarz LeBron James*²²), wygody (*którą zapewnią Ci podczas niezliczonych powitań słońca spodnie Knit Knot. Większa długość daje osłonę, a unikatowy, charakterystyczny wzór YoGirl u dołu podkreśla warstwowy układ i świetny styl*²³) czy urody (*w tej stylowej koszulce do jogi szeroki dekolt zwiększa komfort i podkreśla urodę*²⁴) to elementy działań marketingowych, które mają przekonać klienta do zakupu.

Innym przykładem tworzenia spójnej koncepcji linii produktów dedykowanych osobom ćwiczącym jogę jest firma Lululemon. W ofercie odnaleźć można oprócz spodni, bluz czy koszulek również maty, torby i inne akcesoria (Fot. 9). Opierając się na zasadzie promocji marki poprzez bezpośrednie oddziaływanie firma ofe-

22 jw.

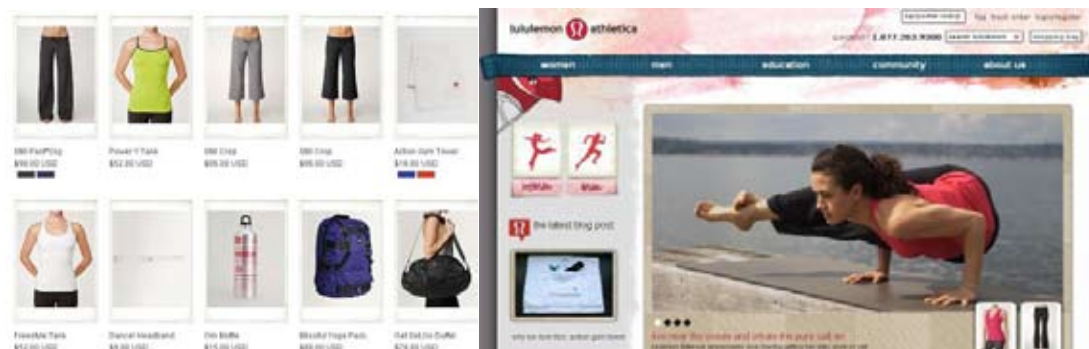
23 jw.

24 jw.

ruje możliwość współpracy. Nauczyciel prowadzący szkołę jogi może zostać jej ambasadorem. Otrzymuje wtedy bezpłatne komplety ubrań lub innych przedmiotów przez nią produkowanych, a uczniowie mogą korzystać z rabatów przy zakupach.

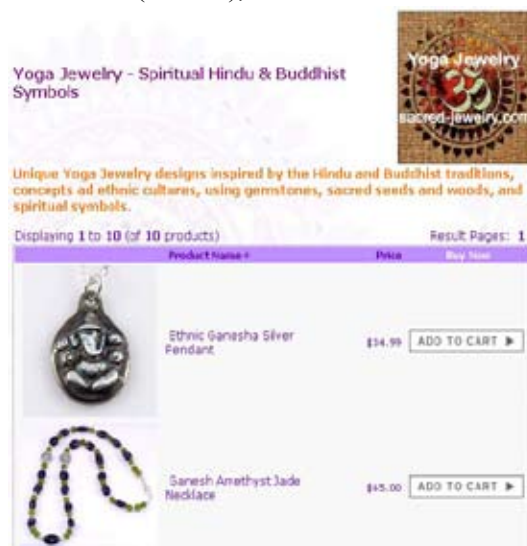
Trend budowania marki „przyjaznej” jodze, opisany tu na przykładzie kanadyjskiej firmy Lululemon, powoli dociera do Polski (patrz firma Nike). Zachodni rynek odzieżowy zareagował na potencjalnych klientów tworząc takie marki jak: Alternative Apparel, Be Present, Balidog, Beyond Yoga, Hard Tail, Our Love Yoga, Pink Lotus, Prana, PureLime, So Low, Yudu, Sobha. Wśród osób przeze mnie ankietowanych 96% nie kojarzy żadnej polskiej firmy z jogą. Rynek ten będzie dynamicznie wprowadzał nowe produkty, tak aby zaspokoić potrzeby klientów. Zostanie to uwidocznione w powiększającej się ofercie przedmiotów niezbędnych do praktyki jogi, które będą związane ze stylem bycia, wzorowanym na medialnym wizerunku znanych osób.

Rynek nie ogranicza się jedynie do pomocy technicznych czy modnych ubrań. Producenci wprowadzając nowe wyroby odnoszą się do społecznej potrzeby wyróżnienia się. Gadzety, definiowane jako przedmioty niepełniące funkcji użytkowej lub stanowiące dodatek, pokazują jak bardzo obszar związany z jogą stał się polem manewrów marketingowych. Poniżej prezentowane są różnego typu dodatki – sprzężone z jogą – dostępne w sprzedaży:



Fot. 9 Oferta firmy Lululemon. Źródło: lululemon.com. Dostęp 9.11.2009.

- biżuteria (Fot. 10),



Fot. 10 Źródło: www.sacred-jewelry.com. Dostęp 8.11.2009

- magnesy na lodówkę (Fot. 11),



Fot. 11 Źródło: www.huggermugger.com. Dostęp 9.11.2009.

- świece z oznaczeniem czakr (Fot. 12),



Fot. 12 Źródło: www.huggermugger.com. Dostęp 9.11.2009

- zestaw związany z gastronomią (Fot. 13),



Fot. 13 Źródło: www.huggermugger.com/. Dostęp 9.11.2009.

- niepospolite kalendarze z niecodziennymi modelami (Fot. 14),



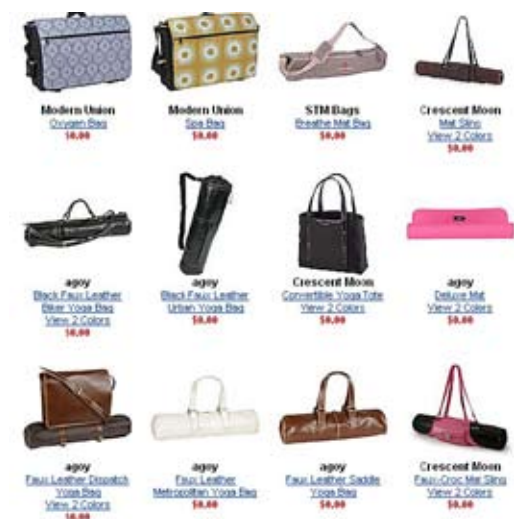
Fot. 14 Fot. Monika Karciaz. 10.11.2009

- kalendarze przedstawiające asany (Fot. 15),



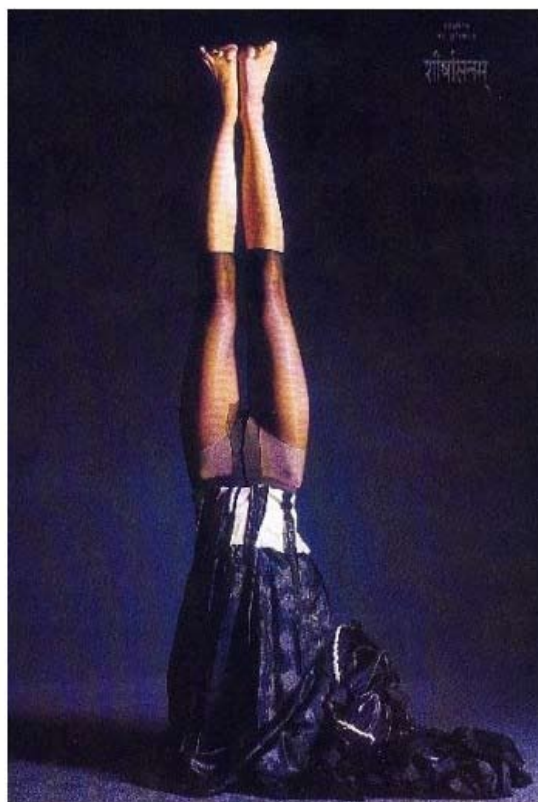
Fot. 15 Źródło: joga-joga.pl, yogaart.com.au. Dostęp 9.11.2009.

- różnego typu torby ułatwiające noszenie maty (Fot. 16), - obrazy i fotografie (Fot. 16),



Fot. 16 Źródło: lululemon.com. Dostęp 9.11.2009.

- obrazy i fotografie (Fot. 16),



Fot. 17 Źródło: www.joga.net.pl, www.yogalifestyle.com. Dostęp 9.11.2009.

- skarpetki antypoślizgowe z rozdzielanymi palcami (Fot. 18).



Fot. 18 Źródło: www.gaiam.com. Dostęp 10.11.2009.

- jogiczne herbaty (Fot. 19)



Fot. 19 Źródło: <http://www.yogitea.com.pl>. Dostęp 8.11.2009.

Joga została połączona również z elementem humorystycznym. W portalu joemonster.pl, gdzie prezentowane są satyryczne ujęcia codziennych zdarzeń, zamieszczono zdjęcia asan zestawione z ich zastosowaniem w praktyce (Fot. 20):



Fot. 20 Humor i joga. Źródło: http://www.joemonster.org/art/11990/Mistrzowie_jogi/. Dostęp 10.11.2009.

Zatem, jak wynika z powyższych rozważań, joga staje się produktem dopasowywanym do przestrzeni konsumpcji. Tworzy się z niej odrębne elementy, tak aby odpowiadały potrzebom rynku. Powstają coraz liczniejsze

odmiany jogi: dla surferów, alpinistów, a nawet... joga dla psów (Fot. 21).

przekazów i nauk wielkich nauczycieli, jednak dostrzeżona przez marketingowców



Fot. 21 Segmentacja jogi. Źródło: www.eoinfinnyyoga.com/surfers.php, www.mountain-gear.com, www.gizmodiva.com/other_stuff/what_yoga_for_pets.php. Dostęp 9.11.2009.

stała się elementem rozgrywek rynkowych. Jak będzie wyglądał rozwój tego aspektu? Ty zdecydujesz.

Magdalena Karciarz

Gdy oberzemy z warstwy filozoficznej ten system praktyk okaże się, że otrzymujemy produkt, który podlega takim samym prawom rynku, jak każdy inny. Popyt na akcesoria związane z jogą będzie w Polsce wzrastał. Już dziś możemy kupić matę pod kolor oczu, ciuchy z najnowszej kolekcji modnych marek, używać jogicznych kosmetyków, gotować zgodnie z jogą i popijać herbatą tworzoną specjalnie dla osób ją praktykujących. Związane jest to z coraz większym społecznym dostrzeganiem w jodze nie sekty a modnej i przyjemnej metody radzenia sobie ze stresem. Powstawanie kolejnych portali tematycznych oraz sklepów oferujących coraz szerszy wachlarz produktów związanych z jogą jest kwestią najbliższych lat.

Jeśli rozważyć jogę przez pryzmat jej liczącej wiele tysięcy lat historii oraz jej ogromnej złożoności „morfologicznej”, trudno w niej widzieć jedynie „żywą skamielinę” archaicznej duchowości, która dawno przeminęła. Liczne są dowody na to, że joga nieustannie się odnawiała, wzbogacała i owocowała na wielu różnych planach, że przystosowywała się do „historii”...²⁵

Mnogość form związanych z praktyką jogi pokazuje, jak daleko „przystosować” można elementy spoza naszej kultury. Jak dalece założenie może odbiec od realizacji. Joga jako towar nie jest brana pod uwagę w żadnym z

Do napisania pracy wykorzystano:

1. Augustyn A., *Joga na dobre i na złe*, www.wyborcza.pl, 2009
2. Eliade M., *Techniki jogi*, Aletheia, Warszawa 2009
3. Greiner K., *Terror przyjemności*, www.polityka.pl, 2008
4. Iyengara B.K.S., *Joga*, PWN, Warszawa 1990
5. Joga na Manhattanie, www.spaplanet.p, 2008
6. *Joga w nowym stylu*, www.elif.pl, 2009
7. Jones T., *Sen o utopii*, W.A.B., Warszawa 2009
8. Kulmatycki L., Burzyński Z., *Kto uczy hatha jogi w Polsce?*, „Kwartalnik Pedagogiczny” Nr 2/2008
9. Podgórska J., *Joga jest samotną drogą*, „Polityka” Nr 4/2009
10. Portal Joga-joga.pl, www.joga-joga.pl 2009
11. Sielski M., *Szkoła jogi to też biznes a nie sekta*, www.wyborcza.biz, 2007
12. Wignall A., *Joga nie jest taka zdrowa*, www.zdrowie.onet.pl, 2009



Wanda Rochowska

**BADANIA
NAUKOWE
HERBERTA
BENSONA
DOTYCZĄCE REAKCJI
RELAKSACYJNEJ
Z LAT 2002-2008
PRÓBA OPISU**

WYBRANE TECHNIKI x

Herbert Benson urodził się w 1935 roku. Jest amerykańskim kardiologiem i założycielem Mind/Body Medical Institute w pobliżu Bostonu w stanie Massachusetts. Jest absolwentem Wesleyan University i Harvardu. Obecnie jest emerytowanym dyrektorem instytutu Bensona/ Henry'ego i profesorem medycyny w Harvard Medical School. Ponadto jest autorem 175 publikacji naukowych oraz kilkunastu książek, które zostały opublikowane w różnych językach w więcej niż czterech milionach egzemplarzy.

Benson jest pionierem medycyny umysł/ciało (inaczej – psychosomatycznej), jednym z pierwszych zachodnich lekarzy, którzy łączyli duchowość i duchowe uzdrawianie do medycyny. W trakcie swej 40-letniej kariery zdefiniował reakcję relaksacyjną i w oparciu o to nadal prowadzi działalność naukową i dydaktyczną co do natury tej reakcji i jej skuteczności w przeciwdziałaniu szkodliwości stresu. Jest laureatem wielu nagród i często pojawia się w mediach jako ekspert. Można powiedzieć, że zapoczątkował rozwój medycyny psychosomatycznej, bo w jego do dziś prowadzonych badaniach umysł i ciało są jednolitym syste-

mem. Według Bensona reakcja relaksacyjna była przeciwieństwem reakcji na stres, czy reakcji walka/ucieczka opisanej przez Waltera Bradforda Cannona. O ile reakcje na stres są zjawiskami spontanicznie pojawiającymi się w życiu ludzi, o tyle reakcję relaksacyjną należy świadomie wyzwać. Elementy doprowadzające do tej reakcji zawierają sposoby postępowania stanowiące jądro poważnych nurtów religijnych i kulturowych, towarzyszących człowiekowi poprzez wszystkie wieki. Dziś możemy powiedzieć, że reakcję relaksacyjną wywołują ogólnie pojęte zachowania medytacyjne, obejmujące spokój, koncentrację wewnętrzną lub zewnętrzną, pasywne podejście do pojawiających się myśli, obrazów i uczuć i wygodną pozycję ciała. Dzięki pracom Instytut Bensona-Henry'ego szybko się okazało, że ko sekwentne wywoływanie reakcji relaksacyjnej jest efektywnym narzędziem medycznym i pomaga w opanowywaniu kilkudziesięciu przewlekłych chorób. Ponadto udowodniono, że metoda relaksacyjna nie niesie z sobą żadnych negatywnych skutków ubocznych, co uważa się za ogromną zaletę w porównaniu ze sposobami farmakologicznymi. Ponieważ zapoczątkowano zupełnie nowy obszar oddziaływania na pacjenta, pojawiła się konieczność badania nowo odkrywanych metod w sposób naukowy. W Instytucie Bensona- Henry'ego działem badań kieruje sam Herbert Benson. Poniżej zamieszcz no omówienie kilku badań, przeprowadzonych pod kierunkiem Herberta Bensona, a poświęconych bezpośrednio reakcji relaksacyjnej. Tytuły śródrodziałów są zarazem tytułami poszczególnych prac naukowych.

OSZACOWANIE WPŁYWU ODDZIAŁYWANIA UMYŚL/CIAŁO NA REDUKCJĘ ZABURZEŃ PSYCHOLOGICZNYCH I ODCZUWANEGO STRESU U STUDENTÓW COLLEGE'U

Autorzy : G.R.Deckro, K.M. Ballinger, M. Hyot, M. Wilcher, J. Dusek, P. Myers, B. Greenberg, H. Benson.

Źródło : Journal of American College Health – Vol. 50, nr 6 (2002), s. 281-287

Autorzy zbadali wpływ 6-cio tygodniowego treningu typu umysł/ciało na zaburzenia psychologiczne, poziom lęku i odczuwanego stresu u studentów college'u. 128-miu studentów zostało w sposób przypadkowy przydzielonych do grupy eksperymentalnej bądź kontrolnej. Grupa eksperymentalna otrzymała 6 90-cio minutowych sesji relaksacyjnych. Do oceny stanu studentów przed i po eksperymencie użyto standartowych testów oceny stresu odczuwanego i badania poziomu lęku. W grupie poddanej treningowi relaksacyjnemu obserwowano znaczącą redukcję zaburzeń psychologicznych, lęku i odczuwanego stresu. W wyniku tego badania okazało się, że nawet tak krótki i ograniczony trening umysł/ciało może być według autorów użyteczny jako działanie prewencyjne. Autorzy postulowali, by zbadać, czy otrzymane efekty mogą być utrzymane przez dłuższy okres czasu.

CHOROBY ZWIĄZANE ZE STRESEM – POTENCJALNA ROLA TLENKU AZOTU

Aut.: T. Esch, G. B. Stefano, G.L. Frichione, H. Benson.

Źródło : Medical Science Monitor – Vol. 8, nr 6 (2002), s. RA103-RA118

Tlenek azotu (NO) jest związany z fizjologią stresu i procesami powstawania i rozwoju chorób związanych ze stresem. Podobnie jak stres tak i tlenek azotu (NO) jest w stanie wy-

woływać zarówno dobre jak i złe skutki. Tlenek azotu jest związany z zaburzeniami immunologicznymi, naczyniowymi i neurodegeneracyjnymi. Jego małe ilości pośredniczą głównie w efektach fizjologicznych, a gdy wydzieli się większa jego ilość może ujawnić się jego toksyczny i szkodliwy wpływ. Przejście od pożytecznych mechanizmów fizjologicznych do tych patofizjologicznych można przedstawić jako utratę równowagi i utratę kontroli nad przebiegiem różnych reakcji i procesów na poziomie komórki. Ponie-

waż istnieje głęboki związek pomiędzy stresem, a różnymi procesami chorobowymi, można opisać patofizjologiczne procesy komórkowe w chorobach o podłożu stresowym, związane z wydzielaniem kortyzolu i aktywnością tlenku azotu. Tlenek azotu wywołuje silne efekty naprawcze, ale może mieć także działanie szkodliwe. Kluczowe znaczenie ma więc równowaga

między tymi dwoma właściwościami. Jednocześnie wiadomo, że tlenek azotu w reakcjach komórkowych zachowuje się jak inne czynniki stresogenne, to znaczy, że jego poziom może być regulowany z pomocą technik opanowywania stresu i reakcji relaksacyjnej.

DYNAMIKA UDERZEŃ SERCA PODCZAS TRZECH FORM MEDYTACJI

Aut.: C.K. Peng, I.C. Henry, J.E. Mietus, J.M. Hausdorff, G. Khalsa, H. Benson, A.L. Goldberg

Źródło : International Journal of Cardiology – Vol. 95, nr 1 (2004), s. 19-27



Celem badań było porównanie dynamiki uderzeń serca i oddziaływań sercopłucnych w trakcie sekwencyjnego przeprowadzania trzech rodzajów medytacji z różnymi wzorcami oddechowymi. Analizowano rytm serca uderzenie po uderzeniu, a także wskaźniki ciągłego oddychania u 10-ciu medytujących (4 kobiety, 6 mężczyzn, średnia wieku 42 lata, w zasięgu wiekowym 29-55 lat) w trakcie trzech tradycyjnych działań – reakcji relaksacyjnej, oddechu ognia i oddychania segmentowego (dzielonego). Reakcja relaksacyjna polega w zasadzie na uspokojeniu umysłu poprzez skoncentrowanie go na powtarzaniu mantry. Wskazane jest także koncentrowanie się na centrum czoła. Oddech ognia to szybkie i częste oddychanie przez nos w tempie ok. 140 razy/ min. Oddech ten musi być gładki i nie wysiłkowy. Z kolei oddychanie segmentowe, czyli dzielone, polega na wyodrębnieniu w każdym wdechu i

wydechu ośmiu równych etapów. W rezultacie stwierdzono, że dynamika uderzeń serca i oddechu była w zasadzie podobna w trakcie reakcji relaksacyjnej i oddechu dzielonego. Jednocześnie wystąpiła znacząca koherencja pomiędzy uderzeniami serca a oddechem, podczas stosowania tych technik, w porównaniu ze stanem spoczynkowym. Trzecia technika, oddechu ognia, była związana z innymi wzorcami reagowania, polegającymi na znaczącym wzroście średniego tempa uderzeń serca w stosunku do stanu podstawowego i znaczącym spadkiem korelacji pomiędzy uderzeniami serca, a oddechem. Stwierdzono więc, że różne techniki medytacyjne powodują reakcje zwykłe, a także specyficzne.



DOŚWIADCZENIE W MEDYTACJI JEST ZWIĄZANE ZE ZWIĘKSZONĄ GRUBOŚCIĄ KORY MÓZGOWEJ

Aut.: S. Lazar, C. Kerr, R. Wasserman, J. Grey, D. Greve, M. Treadway, M. McGarvey,

B. Quinn, J. Dusek, H. Benson, S. Rauch, Ch. Moore, B. Fischl.

Źródło: NeuroReport – Vol. 16, nr 17
(2005), s. 1893-1897

Poprzednie badania wykazywały, że długotrwała praktyka medytacyjna jest związana ze zmienionymi spoczynkowymi wzorcami elektroencefalograficznymi, mogącymi oznaczać występowanie długotrwałych zmian w aktywności mózgu. Badacze założyli, że praktyka medytacyjna może być także związana ze zmianami

w strukturze anatomicznej mózgu. Zastosowali obrazowanie z pomocą rezonansu magnetycznego, by oszacować grubość kory mózgowej 20-stu uczestników eksperymentu. Każdy z nich posiadał znaczne doświadczenie w medytacji, związane ze skupianiem uwagi na doświadczeniach wewnętrznych. Obszary mózgu, związane z uwagą, interocepcją (tzn. wrażliwością na bodźce pojawiające się wewnątrz ciała) i przetwarzaniem informacji zmysłowej, były grubsze wśród tych osób niż w grupie kontrolnej. Dotyczyło to także kory przedczołowej i prawej przedniej części kory wyspowej. Międzygrupowe różnice w grubości kory przedczołowej były wyraźniejsze u starszych uczestników badań, co

sugeruje, że medytacja może kompensować związane z wiekiem zmniejszanie się grubości kory mózgowej. Dane te stanowią pierwszy strukturalny dowód na plastyczność kory mózgowej w zależności od doświadczenia w praktyce medytacyjnej.

REAKCJA RELAKSACYJNA A REDUKOWANIE STRESU I POPRAWA PERCEPCJI U ZDROWO STARZEJĄCYCH SIĘ DOROSŁYCH

Aut.: J. Galvin, H. Benson, G. Deckro, G. Fricchione, J. Dusek.

Źródło: *Complementary Therapies in Clinical Practice* – Vol.12, nr 3 (2006), s. 186-191

Starzejący się ludzie są podatni na oddziaływanie negatywnych stanów emocjonalnych. Reakcja relaksacyjna jest sposobem przeciwdziałania szkodliwym efektom stresu. Poprzednie badania wykazały, że można z jej pomocą w sposób niefarmakologiczny zredukować stres i poprawiać pamięć u zdrowych starszych osób. Zbadano czy trening RR zmniejsza poziom lęku, poprawia uwagę, poprawia funkcjonowanie pamięci deklaratywnej oraz czy zmniejsza poziom kortyzolu w ślinie zdrowych osób starszych. 15 badanych osób o średniej wieku 71,3 lata rozdzielona na grupę eksperymentalną i kontrolną. Stwierdzono znaczną poprawę czasu reakcji zwykłej uwagi, podczas gdy nie nastąpiła znacząca poprawa w wykonywaniu skomplikowanych zadań uwagi, werbalizacji, czy wizualnej pamięci deklaratywnej. Obniżenie poziomu lęku było w zasadzie nieznaczne. U wszystkich badanych poziom kortyzolu w ślinie pozostawał w granicach normy i w zasadzie się nie zmienił. Program trwał 5 tygodni i właściwie znacznie poprawił tylko funkcjonowanie zwykłej uwagi.

ZWIĄZEK POMIĘDZY ZUŻYCIEM TLENU VO(2) A PRODUKCJĄ TLENKU AZOTU W TRAKCIE REAKCJI RELAKSACYJNEJ

Aut.: J. Dusek, B.-H. Chang, J. Zahi, S. La-

zar, A. Deykin, G. Stefano, A. Wohlhueter, P. Hibberd, H. Benson.

Źródło : *Medical Science Monitor* – Vol. 12, nr 1 (2006), s. CR1-CR10

Reakcja relaksacyjna, której mechanizmy pośredniczące pozostają nieznane, znacznie obniża zużycie tlenu (tzw. VO(2)) w porównaniu ze stanem spoczynkowym. W tych badaniach sprawdzano czy wzbudzanie RR odbywa się za pośrednictwem tlenku azotu (NO). Rozwinięto metodę obliczania głębokości RR posługując się pomiarem spadku VO(2) podczas RR. Określono czy głębokość RR była skorelowana ze zmianami poziomu NO, mierzonymi procentami różnic w wydychanym tlenku azotu. Podzielono 46 osób badanych na dwie grupy – jedna przeszła 8-mio tygodniowy trening RR z pomocą nagrań, a grupa kontrolna przez 8 tygodni słuchała nagrań poświęconych edukacji zdrowotnej. Po tym okresie przeprowadzono pomiary VO(2) i NO w wydychanym powietrzu w trakcie kiedy każda z grup słuchała odpowiednich nagrań. Okazało się, że przed rozpoczęciem jakiegokolwiek treningu nie było związku pomiędzy spadkiem VO(2), a ilością NO. Po treningu zaobserwowano zmniejszoną ilość NO w grupie, która ćwiczyła RR, ale nie w grupie kontrolnej. Oznacza to, że RR powstaje przy uczestnictwie NO, co być może pozwoli zrozumieć efekty kliniczne, jakie wywołuje w zaburzeniach związanych ze stresem.

OPANOWANIE STRESU WOBEC ZDROWEGO STYLU ŻYCIA W NADCIŚNIENIU SKURCZOWYM I ELIMINACJI LEKÓW: PRÓBA RANDOMIZOWANA

Aut.: J. Dusek, P. Hibberd, B. Buczynski, B.-H. Chang, K. Dusek, J. Johnson, A.

Wohlhueter, H. Benson, R. Zusman.

Źródło: *Journal of Alternative and Complementary Medicine* – Vol. 14, nr 2 (2008), s. 129-138

Badano zagadnienie opanowania nadciśnie-

nia skurczowego u ludzi starszych (w wersji angielskiej nosi ono nazwę isolated systolic hypertension (ISH) i polega na występowaniu bardzo wysokiego ciśnienia skurczowego > 160 mmHg, przy w zasadzie normalnym ciśnieniu rozkurczowym < 90 mmHg). Choć wiadomo, że wzbudzanie reakcji relaksacyjnej redukuje zasadniczo nadciśnienie, to nie zmierzono jej skuteczności w zapobieganiu ISH. Przeprowadzono podwójnie ślepą, randomizowaną próbę, porównując dwie grupy po 61 pacjentów każda. Pierwsza grupa przeszła 8-mio tygodniowy trening reakcji relaksacyjnej, a druga została poddana zdrowemu stylowi życia (dieta, ćwiczenia fizyczne). Kryteriami kwalifikującymi pacjentów do badań był wiek powyżej 55 lat, ciśnienie skurczowe 140-159 mmHg, a rozkurczowe < 90 mmHg i przyjmowanie co najmniej dwóch leków antynadciśnieniowych. Pacjenci, którzy osiągnęli spadek ciśnienia skurczowego poniżej 140 mmHg, lub redukcję tego ciśnienia o więcej niż 5 mmHg, nadawali się na dodatkowy 8-mio tygodniowy trening, z nadzoro-

wanym wyeliminowaniem leków. Dotyczyło to 44 pacjentów z grupy z RR wobec 36-ciu z grupy kontrolnej. Uznano, że choć obie grupy wykazały podobną redukcję ciśnienia skurczowego, to znacząco więcej uczestników z grupy z relaksacją było w stanie podjąć eliminację leczenia farmakologicznego.

ZMIANY PRZECIWTRESOWE WYWOŁANE PRZEZ REAKCJĘ RELAKSACYJNĄ NA POZIOMIE GENOMU

Aut.: J. Dusek, H. Otu, A. Wohlhueter, M. Bhasin, L. Zerbini, M. Joseph, H. Benson, T. Libermann.

Źródło: PlosONE – Vol. 3, nr 7 (2008), nr art. 2576

W badaniach tych sformułowano hipotezę, że wzbudzenie reakcji relaksacyjnej prowadzi do specyficznych zmian ekspresji genów, co pozwoliłoby analizować reakcje fizjologiczne związane z RR. Badano profile transkrypcyjne krwi trzech grup osób. Grupa M-19



Autorka opracowania Wanda Rochowska i Asia Pawlaczek w naturalnej przestrzeni

zdrowych, długotrwale praktykujących codzienny trening RR, grupa N1 – 19 zdrowych osób jako grupa kontrolna oraz grupa N2 – 20 zdrowych osób po 8-miu tygodniach treningu RR. Zbadano, że 2209 genów doznało zmiany ekspresji w grupie M w stosunku do grupy N1 oraz 1561 genów w grupie N2, w porównaniu z grupą N1. Stwierdzono także, że aż 433 z 2209 i 1561 poddanych ekspresji genów było takich samych w grupach M i N2. Badania te ujawniły występowanie znaczących zmian w metabolizmie komórkowym, powstawaniu reaktywnych form tlenu i reakcji na stres oksydacyjny u długo- i krótko- praktykujących codzienną porcję RR, które to zmiany mogą przeciwdziałać uszkodzeniom komórkowym, związanym z chronicznym stresem psychologicznym. Otrzymane wyniki stanowią nieodparty dowód na to, że RR wywołuje specyficzną zmianę ekspresji genów u krótko- i długo-praktykujących. Rezultaty te sugerują, że powtarzające się i istotne zmiany w ekspresji genów, wynikające z RR, mogą być związane z długoterminowymi efektami fizjologicznymi. Wyniki te mogą pobudzić następnych badaczy do stosowania profilowania transkrypcyjnego w badaniu RR, a także w badaniu reakcji stresowych w wielu przypadkach chorobowych. Po zapoznaniu się z powyższym materiałem otrzymujemy przegląd naukowych zainteresowań grupy Herberta Bensona. Uderza w nim różnorodność metod i niestandardowość podejścia. Zjawiska związane z reakcją relaksacyjną badane są z pomocą różnych środków, takich np. jak testy oceny stresu odczuwanego, obrazowanie rezonansem magnetycznym, pomiary wydychanego tlenu azotu, rytmu uderzeń serca, ciśnienia, czy wreszcie badanie profili transkrypcyjnych krwi. Wielość i różnorodność tych metod mają oswoić nas z tak skomplikowanym zagadnieniem, jakim jest reakcja organizmu ludzkiego na relaksację. Najbardziej spektakularne są badania dotyczące budowy anatomicznej mózgu osób stale medytujących i badania zmian ekspresji genów u tych osób. Można zaryzykować stwierdzenie, że stała medytacja wprowadza

w życie człowieka daleko idące zmiany w jego mózgu i genomie. Można powiedzieć, że dochodzi do jakościowych przemian całego organizmu. Człowiek medytujący wyróżnia się szeregiem korzystnych cech i parametrów fizjologicznych. W świetle powyższych danych nie ma żadnych wątpliwości, że medytacja jest potężnym narzędziem klinicznym i stanowi fascynujący obszar do dalszych badań.

Człowiek medytujący wyróżnia się szeregiem korzystnych cech i parametrów fizjologicznych.

W świetle powyższych danych nie ma żadnych wątpliwości, że medytacja jest potężnym narzędziem klinicznym i stanowi fascynujący obszar do dalszych badań.

Magdalena Kłos

O Dobrym Lekarzu, poruszeniach umysłu oraz iluzji, czyli moje spojrzenie na medycynę tybetańską

Z lipcowego programu Brave Festival¹, który corocznie odbywa się we Wrocławiu, wybrałam latem 2010 r. uczestnictwo w trzydniowych warsztatach medycyny tybetańskiej. Określenie „warsztat” w tytule programu dało nadzieję na dotknięcie strony praktycznej. Spotkanie miało formę cyklu wykładów, prowadzonych przez tybetańskich lekarzy, astrologów i mnichów. Wiedza przekazywana uczestnikom w trakcie warsztatu, dla mnie w większości nowa, inspirowała nie tylko do głębszego poznania wschodniego podejścia do medycyny, lecz także do zmiany widzenia życia, w wymiarze bardziej naturalnym i całościowym.*

Trzydniowe spotkania odbywają się w sali Muzeum Narodowego i to już tworzy specyficzny klimat - zetknięcie historii kultury Zachodniej, głównie XVI-wiecznych obrazów i pięknie zdobionych skrzyń, z bogactwem kultury i filozofii tybetańskiej. W sali bowiem zostają zawieszane *thanki*², przywie-

1 Warsztat odbył się w dniach 6-8.07.2010 r.

2 *thanki* - „zwijane obrazy”, rodzaj malowideł na materiale; te na warsztatach związane są z Buddą Medycyny. W sumie w sali jest ich 9, z motywami

z buddyjskiego klasztoru Samye Ling ze Szkocji.

Warsztaty otwiera Anna Zubrzycka, aktorka i współtwórczyni Teatru Pieśń Kozła, wrocławskiego teatru, który jest pomysłodawcą, organizatorem i realizatorem Brave Festival. Wita wszystkich zgromadzonych i przedstawia wykładowców: Mingji Cuomu³, Troru Tulku⁴, Khenpo Damcho Dawa⁵.



charakterystycznymi dla ośmiu głównych buddyjskich szkół wadźrajany.

3 zdobywała wiedzę w Tibetan Medical College w Lhasie, następnie studiowała antropologię medycyny na Berlińskim Uniwersytecie im. Humboldta i Departamencie Zdrowia Publicznego na Hamllam University w brytyjskim Sheffield. Pracowała jako lekarz w prowincji Nagchu, wykładała w Tibetan Medical College oraz współpracowała z międzynarodowymi fundacjami ds. żywienia i badań klinicznych w medycynie tybetańskiej. Specjalizuje się w diagnozowaniu chorób wewnętrznych związanych z układem pokarmowym, nerwowym i sercem. Leczy również za pomocą akupunktury i ignipunktury.

4 urodził się w 1963 r. we Wschodnim Tybecie. Kiedy miał 10 lat, jego wuj zorganizował mu rozpoczęcie nauki medycyny tybetańskiej z tybetańskim lekarzem Sem-nyi Dzawo. W wieku 13 lat wrócił do swojej wsi, aby tam praktykować medycynę. Kiedy miał lat 17 i rząd zezwolił na ponowne otwarcie klasztorów, wrócił do klasztoru Chapché, gdzie miała miejsce jego ordynacja i gdzie studiował dharmę oraz był szkolony we wszystkich praktykach religijnych, takich jak taniec lamów i gra na instrumentach muzycznych, używanych w liturgii. Miał 20 lat kiedy XVI Karmapa i Khentin Tai Situpa rozpoznali w nim wcielenie Troru Lagen, tulku klasztoru Troru i nadali mu imię Troru Tulku. Od 1995 do 2004 zgłębiał medycynę u Troru Khempo Tsénam. W wieku 33 lat Troru Tulku rozpoczął działalność szkoły monastycznej (shédra) oraz kliniki przy klasztorze Troru, które to sponsorowane są przez Rokpa International. Jest również odpowiedzialny za sponsorowaną przez Rokpę działalność wydawniczą. Jego obecne działania obejmują opiekę nad Klasztorem Troru oraz praktykowanie medycyny. Nadzoruje również sporządzanie specjalnych leków.

5 studiował medycynę i buddyzm tybetański wszystkich czterech głównych szkół. Obecnie kieruje Yushu Tulkus' College w Prefekturze Yushu w Tybecie. Od lat przewodzi zbiorowym modlitwom w intencji pokoju.

Wspomina również o dr Tenzin Jangchubie⁶, który ma dojechać w ostatnim dniu warsztatów. Podczas prelekcji związanych z astrologią tybetańską za stołem wykładowym pojawia się także nie przedstawiona oficjalnie Tybetanka, z długim, pięknym warkoczem, ubrana w narodowy strój. Kolejnego dnia dołącza do nas także Akong Tulku Rinpoche⁷. Tłumaczenia z języka tybetańskiego na angielski podejmuje się Ken Holmes⁸, a wspinałym tłumaczeniem symultanicznym



Khempo
Damcho
Dawa

6 jest mnichem, lekarzem medycyny tybetańskiej, specjalistą ziołolecznictwa. Ukończył studia w Tybetańskim Instytucie Medycyny i Astrologii Jego Świątobliwości Dalajlamy w Dharamsali w Indiach. Od ponad 10 lat mieszka w Polsce i przyjmuje pacjentów z całego kraju. Założył i zarejestrował w Warszawie Tradycyjną Tybetańską Klinikę Ziołolecznictwa, którą w lipcu 2009 r. oficjalnie otworzył i pobłogosławił Jego Świątobliwość Dalajlama.

7 jest uznanym mistrzem medytacji buddyzmu tybetańskiego w tradycji Karma Kagyü. Jest założycielem klasztoru Samyé Ling i Ośrodka Tybetańskiego, zainspirował Projekt „Święta Wyspa” i dał impuls do powstania wielu ośrodków Samyé Dzong i Rokpa na całym świecie.

8 z klasztoru Samyé Ling, m.in. Dyrektor Studiów Tybetańskich.

z angielskiego na polski wyróżnia się Olaf Budek.

Część mnie samej - ta bardzo na co dzień emocjonalna - od początku warsztatów jest pod wrażeniem spowolnienia, odczuwalnego w gościach z Tybetu. Spowolnienia w pozytywnym znaczeniu. Spokój, uśmiech, ciepło, uważność w poruszaniu się, gestach, obserwowaniu, nawet mówieniu. Ale ponieważ intonacja w języku tybetańskim jest bardzo żywa i emocjonalna, odnosi się wrażenie, że każde zdanie kończy się wyrzuconym z siebie pytaniem.

Całość programu stanowią przeplatające się, naprzemiennie tematy wokół tybetańskiej medycyny, astrologii i ich korzeni, tybetańskiej psychologii, a wszystko to w powiązaniu z buddyzmem i filozofią buddyjską. Medycyna tybetańska jest holistyczna: nie może być rozumiana jako odrębny od nich obszar. Jest spojrzeniem na życie i śmierć przez pryzmat szerszy, aniżeli czas od chwili fizycznych narodzin do fizycznej śmierci. Dotyczy nie tylko ciała i jego zdrowia, ale i wszystkich pozostałych obszarów istoty ludzkiej: umysłu, emocji, duchowości. Także przekonań, wzorców zachowania, aktywności, moralności, środowiska, roli życiowej i wielu innych aspektów życia. A przede wszystkim *karmy*⁹.

Wprowadzenie: korzenie medycyny tybetańskiej, związki z astrologią

Stara tradycja medycyny tybetańskiej nie jest dobrze znana światu Zachodniemu. Mimo ścisłych powiązań i analogii z medycyną chińską, czy *ayurwedą*, jest to niezależny system, opierający się na badaniach przyczyn chorób. Bazuje na teorii pięciu żywiołów. Te żywioły to Woda, Ziemia, Ogień, Powietrze i Przestrzeń, chociaż najczęściej medycyna, a także bardzo blisko z nią związana astrologia tybetańska, skupiają się na czterech

9 określenie *karma* używane podczas warsztatów objaśniano jako prawo przyczyny i skutku.

żywiolach. Przestrzeń stanowi podstawę pozostałych. Istnienie i wzajemny wpływ pięciu żywiołów to główna zasada astrologii chińskiej, włączona do tybetańskiej filozofii i nauki.

Rozpatrując 5 elementów z punktu widzenia medycyny tybetańskiej, rozróżniamy trwałe części ciała (układ kostny, mięśnie) jako powiązane z Ziemią; płynne (np. krew, płyny limfatyczne, osocze) to Woda; Ogień to m.in. ciepło ciała, a np. energia ruchu stanowi element Powietrza (wiatr). Nasza świadomość to Przestrzeń.

Dynamiczny rozwój medycyny tybetańskiej nastąpił wraz z powstaniem Imperium Tybetańskiego, około VII w. Na terytorium Tybetu odbyła się w tym czasie wielka międzynarodowa konferencja medyczna¹⁰. Zaowocowała wzmocnionymi tłumaczeniami wiedzy medycznej z języka chińskiego, sanskrytu, a także źródeł perskich i greckich. Lekarze tybetańscy zaczęli wyjeżdżać po nauki do Chin, czy jeszcze częściej do Indii. Podstawowy tekst medycyny tybetańskiej to *Cztery Tantry Medyczne*.

Rzeczony rozwój medycyny tybetańskiej można wiązać z rozwojem buddyzmu w Tybecie, niemniej wywodzi się z dużo wcześniejszego okresu, gdy dominującą filozofią i religią był bon. Od starożytnych czasów wiedza medyczna była przekazywana¹¹ ustnie, dziedzicznie, z nauczyciela na ucznia, z ojca na syna. Wielu kolejnych władców Tybetu, a także wielkich lekarzy i uczonych przyczyniło się do integrowania wiedzy napływającej z poza granic Tybetu z tą przekazywaną w rodzimych rodach. O tym podczas swoich wystąpień opowiadają Troru Tulku i Ken

10 w pierwszej połowie VII wieku, w czasach panowania Songcena Gampo. Międzynarodowa konferencja trwała 2 lata, goście z Chin, Indii oraz Persji spisali w tym czasie wiedzę medyczną swoich krajów, następnie stworzono wspólny tekst, który dyskutowano i wymieniano się doświadczeniami.

11 aż do przetłumaczenia właśnie *Czterech Tantr*, pierwszego źródła w formie zapisanej.

Holmes¹². Spojrzenie przez pryzmat astrologii tybetańskiej na wiedzę medyczną ułatwia kolejny mówca – Khenpo Damcho Dawa. To jedna z pierwszych osób mówiąca w Polsce o astrologii tybetańskiej. Moją uwagę podczas jego wykładu przykuwa często Tybetanka z długim warkoczem, zasiadająca za stołem wykładowym. Momentami wspomaga Kena Holmesa w zrozumieniu i tłumaczeniu na angielski cytowanych po tybetańsku przez Khenpo Damcho Dawa oryginalnych wersów. Częściej jednak bezgłośnie recytuje *mantry*, równocześnie przesuwając w dłoniach piękną turkusową *malę*.

Pierwsze słowa Khenpo podkreślają ważność widzenia człowieka, jego zdrowia, choroby, zachowania i ogólnie życia na tle zjawisk, pór roku, sił przyrody, etc. Tak można rozumieć najprostsze powiązanie pomiędzy tybetańską medycyną i astrologią. W języku tybetańskim astrologia to *Tsi*, co w dokładnym tłumaczeniu oznacza *kalkulację, obliczenia* – wszystko to, co można obliczyć. Tak więc Zachodnie rozumienie astrologii nie całkiem odpowiada pojęciu astrologii tybetańskiej. W tradycji mówi się o trzech głównych źródłach astrologii tybetańskiej. Pierwsze to rdzenna wiedza astrologiczna, doświadczenia astrologiczne w kontekście pór roku, miesięcy, dnia, nocy – wiedza zbierana i systematyzowana przez Tybetańczyków od niepamiętnych czasów. Drugie źródło wywodzi się z „czarnej astrologii”, jak nazywana jest od koloru ubioru mieszkańców Chin astrologia chińska. Analogicznie (od dominującego koloru okrycia), trzecie źródło – astrologia indyjska – jest nazywana „białą astrologią”. W bardzo szerokiej perspektywie astrologię można rozpatrywać w kategoriach buddyzmu tybetańskiego i wtedy znajduje się ona w obszarze prawdy relatywnej¹³.

12 dodam, że w Tybecie założono kilka Akademii Medycznych. Na przełomie XVII i XVIII w.m.in. Zakład Akademii Medycznej, a na przełomie XIX i XX w. Medical College w Lhasie.

13 tzn. to, w jaki sposób postrzegamy rzeczy i jakie rzeczy nam się wydają, jak się przejawiają, zależność jednych zjawisk od drugich.

Ale podobnie jak się rzecz ma z medycyną, astrologia sięga wcześniejszych czasów, starszej aniżeli buddyzm tradycji, filozofii i religii, czyli bon. Bon mówi o 12 najważniejszych obszarach nauki, a medycyna i astrologia są dwoma z tych dwunastu. Astrologia w tradycji bon nazywana jest „ziemską astrologią”. Brzmi jak paradoks? Gdy się to spróbuje zrozumieć, okazuje się, że to przejrzysty, kompletny system,

we Wszechświecie znajdziemy w podstawowym dla astrologii tybetańskiej dziele, zatytułowanym *Kalaczakra*. Reasumując podstawy nauki tybetańskiej (czy to astrologii, czy medycyny), obydwa obszary – świat zewnętrzny i świat wewnętrzny – są zbudowane ze wspomnianych 4 żywiołów.

W porównaniu z nauką zachodnią, w nauce tybetańskiej nie ma tak dobrze rozwiniętych



Od lewej:
Troru Tulku,
Khenpo
Damcho Dawa,
Mingji Cuomu

opierający się na obserwacji nieba, chmur, pór roku, a w kontekście tych przemian np. rytm wzrastania roślinności, dojrzewania zbóż, przemieszczania się zwierząt, etc. Można usystematyzować tę wiedzę łącząc ją w trzy obszary nauki astrologicznej: o niebie, o ziemi i „o tym co pomiędzy”. Wracając do widzenia astrologii jako prawdy relatywnej, Tybetańczycy mówią, że wszystko opiera się na współzależności, wszystko dzieje się, istnieje na skutek działania 4 żywiołów, będących także podstawą medycyny tybetańskiej: Ziemi, Ognia, Wody, Powietrza. W astrologii rozumiane są one jako materia, energia, ruch, związki zależności. Zebrane i usystematyzowane opisy zewnętrznych przejawów tych żywiołów, ale także i poruszeń wewnętrznej energii w ciele, oraz jak to się ma do ciał

badan nad światem zewnętrznym, natomiast bardzo dużą wagę przywiązuje się do wnętrza istot, zwłaszcza w kontekście rytmów życia. Zrozumienie tych różnic i konsekwencji podejścia obydwu nauk ułatwia mi porównanie uczynione przez Khenpo. Z jednej strony zachodnie badania świata zewnętrznego, także Wszechświata, dające nam, ludziom, moc robienia rzeczy, których wcześniej nie mogliśmy robić (a teraz potrafimy dzięki TV, telefonom, precyzyjnym narzędziom, teleskopom, sondom kosmicznym...). A z drugiej wschodnie badania świata wewnętrznego. One też przynoszą cudowne rezultaty, dzięki zrozumieniu „poruszeń umysłu”, tajemnicy umysłu, jego rytmu, struktury, potencjału. Owocami tych badań jest, według filozofii i nauki tybetańskiej, uwolnienie umysłu od

cierpienia, nadal dostępne tylko dla niewielu. Służy tej pracy nad umysłem właśnie kalkulacja, obliczenia opisane w *Kalaczakrze*¹⁴, bo szczęście można znaleźć „tylko we wnętrzu własnego umysłu”. Olbrzymią wagę w astrologii tybetańskiej przykłada się do czasu. Właściwego czasu dla danego wydarzenia. Czas jest relatywny, nie jest niczym absolutnym, jest procesem, który jest współzależny, a tę współzależność można zgłębić poprzez kalkulację¹⁵.

W tym momencie wykładu Tybetańczycy starają się przybliżyć słuchaczom praktyczną stronę wiedzy, pokazując jak dokonywać obliczeń za pomocą palców dłoni. Trochę przypomina mi to odliczanie na paliczkach podczas medytacji. Tu też liczy się za pomocą opuszka kciuka, wędrującego po kolejnych paliczkach pozostałych palców¹⁶. Każdy paliczek ma wiele znaczeń – jest tu i symbolika zwierzęca, skorelowana z kolejnymi latami, jak i kierunki świata, a wszystko oczywiście w kontekście 4 żywiołów. Taki (obecnie uproszczony) sposób liczenia przedstawiano tradycyjnie na diagramach, rysunkach tworzonych na skorupach żółwi¹⁷.

Podobnie jak w przypadku przybliżania słuchaczom historii medycyny, także astrologii i jej korzeniom poświęcone zostaje bardzo wiele czasu podczas warsztatów, a zapamiętana przeze mnie wiedza jest zaledwie niewielką częścią zasłyszanych informacji.

Dla mnie najciekawszą częścią spotkań okazuje się być ta ściśle poświęcona medycynie tybetańskiej, także w powiązaniu z filozofią buddyjską.

14 rozumianej jako koło czasu, okrąg zawierający w sobie wszystko, co ma związek z umysłem.

15 wiążąc z medycyną temat czasu dopowiem, że sposób leczenia zależny jest także np. od pory roku.

16 i w ten sposób uzyskujemy 12 obszarów.

17 legenda mówi o przeszytym strzałą żółwiu: drewno strzały to jeden żywioł, następnym jest metal – grot strzały, krew żółwia to ogień, moc – woda, łapy próbują uchwycić oznaczają ziemię; każdy żywioł jest powiązany z kierunkiem świata (symbolika żywiołów zaczerpnięta wprost z tradycji chińskiej).

Medycyna tybetańska. Czym jest zdrowie, czym choroba? Holistyczna tradycja lecznicza

Obszar medycyny przybliża Mingji Cuomu, w mniejszym wymiarze także Troru Tulku. Obydwoje, tak jak i pozostali Tybetańczycy, ubrani czy to w czarno-niebiesko-granatowe tradycyjne stroje (kobiety), czy żółto-bordowo-czerwone mnisie szaty. W przerwie utrwalam obraz trójki z nich, na jednym ze zdjęć: są na nim bardzo otwarci, uśmiechnięci, podobnie jak podczas całego warsztatu. Podziwiam ich za ten spokój i uśmiech, zwłaszcza biorąc pod uwagę niesprzyjająca temperaturę we wnętrzu sali. Na dworze jest upał, parno. Tu, wewnątrz, jeszcze bardziej duszno, bo ewentualny przewiew od otwartych okien jest blokowany przez ciężkie kotary, chroniące eksponaty przed światłem słonecznym. Zmęczenie daje się powoli we znaki. Staram się dzielić od czasu do czasu uwagę pomiędzy to, co słyszę, a to co obserwuję – porozwieszane wokół sali wielkie, oryginalne *thanki*, czy samych prelegentów. Jeden z mnichów wydaje się medytować z zamkniętymi oczami, chociaż po chwili domyślam się, że raczej także walczy ze zmęczeniem i zapada od czasu do czasu w lekki, bardzo uważny sen. Na szczęście to, co mówi Mingji jest bardzo ciekawe, nowe i inspirujące. Udaje mi się więc przezwyciężyć zmęczenie, senność i podążać już tylko za wiedzą o medycynie tybetańskiej.

Kolejny raz zostaje wymieniony podstawowy tekst medycyny tybetańskiej, czyli *Cztery Tantry*. Obszar medycyny został tu usystematyzowany w czterech częściach: we wprowadzeniu, w teorii medycyny tybetańskiej, praktyce klinicznej, zewnętrznych metodach terapii. Według Mingji mocną i pozytywną stroną medycyny tybetańskiej jest to, iż cały proces edukacji jest dokładnie opisany i kontrolowany. Opiera się na dowodach, na teorii, ale przede wszystkim na bogatym tysiącletnim doświadczeniu (np. sprawdzane od wieków substancje lecznicze). Równie



istotna różnica między medycyną tybetańską a zachodnią dotyczy relacji lekarz-pacjent. Każdy pacjent jest postrzegany indywidualnie i badany bardzo skrupulatnie.

Nie jest dla mnie niespodzianką, gdy Mingji, wyjaśniając czym jest zdrowie, ponownie omawia o 4 żywioły. Ogień, Woda, Powietrze i Ziemia mogą się łączyć w 3 humory: wiatr (Powietrze), porównywany do strumienia życia, energii życiowej; żółć (Ogień), energia życiowa w formie m.in. emocji i flegma lub życiowa siła przyswajania (Woda, Ziemia). W Tybecie znane są humory jako lung (*rLung*) – powietrze, tripa (*mKhris-pa*) - ogień oraz badken – woda, ziemia. Otóż zdrowie jest wtedy, gdy istnieje równowaga pomiędzy tymi humorami. Ich zaburzony balans owocuje złym samopoczuciem, nastrojem, czy w konsekwencji chorobą.

Jak jest diagnozowana choroba? Poprzez dotyk, badanie moczu, oglądanie języka i wywiad z pacjentem

Diagnoza poprzez dotyk



Istnieją trzy rodzaje dotyku, pozwalające na dokonanie diagnozy. Może to być badanie guzów w ciele (gdy są), badanie obszaru, który jest bolesny, ale nade wszystko czytanie pulsu. Tybetańska metoda badania pulsu jest czymś zupełnie różnym od zachodniego kilku-kilkunastosekundowego wczuwania się w tętno. Żałuję, że czas prelekcji czas nie pozwala Mingji Cuomu na zademonstrowanie tej sztuki. Jednakże jedno badanie pulsu trwa do 20 minut. Przy dotyku powstają istotne dla lekarza wrażenia, związane z energią ciała. Dobrze wykształcony lekarz, co oznacza co najmniej 10 lat praktyki i bardzo głęboką osobistą wrażliwość¹⁸, potrafi rozpoznać w pulsie bardzo subtelne zmiany i zaburzenia równowagi. Na tej podstawie określa nie tylko zaburzenia energii w ciele, lecz także stan umysłu, ducha, rozmaite karmiczne przejawy

¹⁸ a także głębokie współczucie i czyste intencje.

życia i oczywiście diagnozuje schorzenie¹⁹. Badanie pulsu dokonywane jest na obydwu rękach i w kilku miejscach. I oczywiście wiąże się z poznaniem, który z czterech żywiołów jest w nierównowadze²⁰.

Badanie moczu

Obserwuje się zmiętnienia (białko), kształt pęcherzyków powietrza, zapach, kolor, etc.

W dawnych czasach, gdy silne powiązania z filozofią buddyjską pozwalały na rozwinięcie głębokiego współczucia (ale i nie było dzisiejszych możliwości zakażeń: AIDS, wirusowego zapalenia wątroby, gruźlicy, itd.) lekarze często także smakowali mocz chorego. Dziś już się tego nie praktykuje.

Oglądanie języka

Dokonuje się obserwacji i analizy jego koloru, rodzaju przebarwień, ich kształtów.

Wywiad z pacjentem

Od 60–70 % diagnoz można postawić na podstawie badań dotykowych, badań moczu, czy obserwacji języka. Ale aby w pełni pomóc pacjentowi, lekarz przeprowadza z nim wywiad. Wśród zadawanych standardowo pytań są m.in.:

- Jak pacjent doświadcza choroby – jakie są symptomy ?

¹⁹ po warsztatach doczytałam w urywkach książki Marka Kalmusa *Tybet, Legenda i Rzeczywistość* (Wyd. Dom Książki, Wydawnictwo Bertelsmann, Warszawa, 2000) potwierdzenia ogromnych możliwości diagnostycznych, płynących z tego badania. Tybetański lekarz zdiagnozował w ten sposób żonę autora, wymieniając wszystkie choroby jej życia, od urodzenia, łącznie z mniejszymi dolegliwościami, zwyczajowo niezauważanymi przez lekarzy zachodnich.

²⁰ żywioły mają bardziej złożoną strukturę i diagnozując ból, chorobę, trzeba mieć tę wiedzę. Na przykład jest 5 rodzajów wiatrów: 1. rozprzestrzeniający się z serca; 2. płynący do góry (związany m.in. z mową, oddychaniem); 3. na szczycie głowy (energia siły życiowej); 4. lung – pozwalający na przyswojenie wszystkich substancji; 5. poruszający się w dół – odpowiedzialny za wydalanie produktów przemiany materii.

- Jakie uczucia, emocje towarzyszą gorszemu samopoczuciu?
- Jakie odczucia występują w ciele?
- Historia pacjenta – np. od jak dawna utrzymuje się złe samopoczucie, wcześniejsze choroby?
- Sytuacja życiowa – co jest najtrudniejsze w obecnym czasie życia dla niego?
- Genetyczne obciążenia.

Metody terapii w medycynie tybetańskiej

Także terapia opiera się na równowadze czterech żywiołów. Skupia się na przywróceniu równowagi w ciele, pobudzeniu i zrównoważeniu energii ciała. Na zachodzie, gdy badania wykazują przekroczenie jakiegoś wskaźnika, leczenie polega na zastosowaniu takich leków, aby go obniżyć lub podwyższyć. W medycynie tybetańskiej lekarze starają się zrównoważyć wszystkie elementy. To skutkuje mniejszą ilością niepożądanych efektów ubocznych²¹.

Do głównych metod terapeutycznych należą właściwa dieta, zmiana stylu zachowania pacjenta i lekarstwa.

Czasem wystarcza sama **dieta**, aby nastąpił powrót do zdrowia, stosowana również wtedy, gdy choroba jeszcze nie rozwinęła się. Według lekarzy tybetańskich rzecz w metabolizmie pacjenta, czyli czy ciało jest w stanie przyjąć dany pokarm i przekształcić go. Główną przyczyną chorób (abstrahując od przyczyn psychologiczno-karmicznych) w tym kontekście jest albo rodzaj pożywienia, albo niezdolność trawienia i przemiany (słaby metabolizm). Ważny jest tak zwany „ogień metabolizmu”, o który należy dbać, w pełni

²¹ przykład różnych podejść świata zachodniego i tybetańskiego do leczenia: podwyższone ciśnienie, infekcja i krwawienie poporodowe u pacjentki po porodzie. Medycyna zachodnia traktuje te objawy jako oddzielne i oddzielnie je leczy – inny lek na krwawienie, inny na infekcję, czy obniżenie ciśnienia. W medycynie tybetańskiej traktuje się je jako jedną chorobę, jedną przyczynę i podaje jedno lekarstwo na te 3 symptomy.

wykorzystując go poprzez to, to co jemy. Gdy doprowadzimy do właściwego „ognia trawienia”, organizm sam sobie poradzi z chorobą. Właściwe odżywianie wpływa na wszystkie organy.

Proces trawienia to 3 stadia, związane ściśle z 3 humorami, tj. *lung*, *tripa* i *badken*:

- Żujemy, połykamy (ważność przeżuwania pokarmu) – *badken* (woda, ziemia);
- Trawienie, praca żołądka – *tripa* (ogień);
- Praca jelit, wydalanie – *lung* (wiatr) – podtrzymuje energię ciała, związany z ruchem, krążeniem krwi, cyrkulacją płynów limfatycznych, hormonów.

Do jedzenia należy podchodzić w bardziej naukowy sposób, przez co filozofia medycyny tybetańskiej rozumie, że nie zawsze należy jeść i pić to, na co mamy ochotę (to osobiście najtrudniej byłoby mi wdrożyć, więc przyjmuję tę wiedzę z mieszanymi uczuciami). Dla dobrego trawienia musi być odpowiednia ilość pokarmu i główną zasadą każdego posiłku jest, aby zapłacić żołądek odpowiednio: w ¼ płynami, w ¼ pozostawić „pustą przestrzeń”, a pozostała część to solidne jedzenie. Ponieważ metabolizm zmienia się wraz z porami roku, dieta jest ustalana w zależności i od pogody i właśnie pory roku²². W pewnych okresach ciało gromadzi pożywienie. Dieta jest też uzależniana od naszego stylu życia, rodzaju wykonywanej pracy.

Na koniec słyszę jedno z powiedzeń, tkwiących prawdziwie głęboko w każdym lekarzu tybetańskim, przychodzącym do chorego: „Jeśli lekarz nie potrafi zadbać o żołądek pacjenta to nie jest prawdziwym lekarzem”.

Przez **zmianę stylu zachowania** pacjenta medycyna tybetańska rozumie zwłaszcza to, czy codzienna aktywność²³ pacjenta jest adekwatna do pogody, pór roku, dnia, etc. Nacisk

²² przykład: dobroczynne działanie cynamonu – rozgrzewające, ułatwia trawienie, ale w odpowiedniej porze roku.

²³ nie tylko zawodowa, dotycząca różnych obszarów, także seksualna.

kładzie się na sposób myślenia, na wyciszenie umysłu, np. poprzez medytację²⁴. Stres, napięcie osłabia funkcjonowanie nerwów, sprzyja rozwojowi chorób, ale też powoduje problemy z pamięcią i przyspiesza starzenie się. Gdy umysł jest zrelaksowany, osoba będzie miała kontakt ze sobą.

Coraz częściej w wypowiedzi podkreślana jest relacja „ciało, umysł, a choroba”. I coraz bliżej do filozofii buddyjskiej. W ciele przyczyną rdenną wszystkich kłopotów jest ignorancja. Nie wiemy kim, czym jesteśmy. Nie znamy czystej prawdy – to skutek bycia zanurzonym w czasie, zbudowanym także z 5 żywiołów. Nie rozpoznajemy prawdziwej rzeczywistości i ciało choruje. Zazdrość, gniew, pożądanie, wynikają także z ignorancji. Wszystko skupia się wtedy wokół „ja”, a z tego wypływa pragnienie i niechęć. Stajemy się oddzieleni (oddzielamy się) od pełnej prawdy o istocie rzeczywistości. A przecież gdy przyjrzymy się naszemu „ja”, zauważymy, że nie istnieje nic stałego, wszystko przepływa, jest rodzajem gry.

I dopiero w następnej kolejności lekarz zaleca lekarstwa. Są dwa rodzaje lekarstw: pokonujące chorobę oraz oczyszczające, np.:

- oczyszczanie krwi – bardzo złożona metoda i gdy źle zastosowana, może być niebezpieczna;
- oczyszczanie dróg moczowych;
- upuszczanie krwi – tu ważne m.in. jaka jest pora roku (generalnie najlepiej upuszczać krew na wiosnę) i jaka choroba – od tego zależy np. miejsce upustu krwi;
- przypalanie mokszą. Często stosowana jest w chorobach nowotworowych, czy zaburzeniach chronicznych. W chorobach onkologicznych przykładą się mokszą tam, gdzie jest „brama tej choroby” i zazwyczaj stosuje kilkakrotne przypalania. Moksa – w formie dwóch kawałków metalu, różnych stopów metali, złota, miedzi, etc. Jeden kawałek metalu przykładają

²⁴ jednakże nie stosowanej w cięższej chorobie, gdyż może skutkować w tym stanie zwiększonym napięciem.

się w odpowiednie miejsce na ciele chorego, a drugi, rozgrzany, kładzie się na ten pierwszy. Są dwie metody określania miejsca, gdzie przykładają się mokse;

- terapia „złotej igły” – przypomina akupunkturę, a stosowana w ostateczności, gdyż nakłuwane jest tylko jedno miejsce, na szczycie głowy. Może to wpłynąć na późniejsze pogorszenie pamięci. Dlatego zazwyczaj stosowana tylko w przypadkach zagrażających życiu;
- terapia masażem;
- kąpiele lecznicze.

Lekarstwa stosowane w medycynie tybetańskiej to nie tylko substancje ziołowe, ale także leki złożone ze sproszkowanych minerałów, kamieni szlachetnych, czy pochodzenia zwierzęcego, oczyszczone wcześniej z elementów szkodliwych. Mogą one być aplikowane w różnych formach²⁵. W sumie medycyna tybetańska zna ok. 10000 substancji o właściwościach uzdrawiających²⁶.

²⁵ najważniejszych jest 18 form czy sposobów stosowania lekarstw:

1. medyczne napoje lecznicze (w tym i na bazie alkoholowej);
2. proszki;
3. kulki, pigułki;
4. napoje – wywary bardziej gęste, aniżeli pkt 1;
5. masła, tłuszcze lecznicze;
6. olejki lecznicze;
7. oczyszczające zioła, substancje;
8. przeczyszczające;
9. proszki wciągane przez nos;
10. lewatywy i substancje *per rectum*
11. jw.
12. oczyszczające naczynia krwionośne;
13. opuszczanie krwi;
14. moksa;
15. masaż;
16. kąpiele lecznicze;
17. nacieranie;
18. rodzaj chirurgii – nazywane w MT „leczeniem za pomocą łyżeczki”. W medycynie tybetańskiej nie stosuje się zbyt wiele chirurgii, jedynie w sporadycznych przypadkach.

²⁶ substancje lecznicze są zestawione w *Czterech Tantrach* (ok. 300 głównych), a także w innych tybetańskich tekstach, np. w *Kryształowym zwierciadle* i w *Kryształowej girlandzie*.

Filozofia medycyny tybetańskiej i jej związki z buddyzmem²⁷

Mówiąc o terapii, leczeniu, należy pamiętać, że czterema aspektami determinującymi zdrowie według medycyny tybetańskiej są: psychika, biologia, aspekty społeczne oraz środowiskowe. Wszystkie aspekty są ze sobą powiązane, wpływają na siebie. Są też powiązane ze zjawiskiem iluzji, rozpoczynającej istnienie życia. Gdyby udało się uniknąć tej podstawowej iluzji, wtedy powrócilibyśmy do natury.

To krótkie wprowadzenie o naturze iluzji rozpoczyna część, poświęconą filozofii medycyny tybetańskiej i jej związkom z buddyzmem. Część chyba najtrudniejszą do pojęcia dla osób nie znających kultury tybetańskiej, czy wręcz cywilizacji buddyjskiej. Dla mnie jest to raczej inspiracja, rodzaj dotknięcia, posmakowania, aniżeli pełne zrozumienie. Filozofia medycyny tybetańskiej opiera się na filozofii „środkowej ścieżki”, niewidocznej linii pomiędzy tym, co realne, a tym, co konstruktywne²⁸. Nic nie istnieje samo w sobie. Wszystko zależy od wzajemnie wpływających na siebie warunków i przyczyn²⁹. Tożsamość każdego z nas zależy od tego, kto nas postrzega. Dla kogoś jesteśmy lekarzem, dla kogoś innego przyjacielem, żoną, czy rodzicem. Z pojęciami iluzji, ścieżki środka, wiążą się kolejne, tworzące podstawę filozofii medycyny tybetańskiej³⁰: pustka, a także karma.

²⁷ punkt spotkania filozofii buddyjskiej i medycyny tybetańskiej jest następujący: buddyzm tybetański zajmuje się przyczyną 3 cierpień, a medycyna tybetańska rezultatami gry 3 humorów (powiązania pomiędzy 3 truciznami, a 3 humorami) – brak miejsca na szersze opisanie tego powiązania.

²⁸ pomiędzy realizmem, a idealizmem, filozofia środkowej ścieżki – *madhjamika*

²⁹ prosty przykład podany przez Mingji – mleko zdrowe dla ludzi jest trucizną dla węży.

³⁰ pochodzące z filozofii buddyjskiej

Mingji tłumaczy określenie „pustka” jako oznaczające, że nic nie istnieje niezależnie³¹. Mówiąc o karmie, prawie przyczyny i skutku, wiąże z nią odpowiednią postawę życiową, która może pomóc wyzwolić się – postawę pełną otwartości na doświadczanie smutku, problemów, cierpienia. Bo tylko wtedy przeminą i znikną. Walka z doznaniem cierpienia powoduje, według filozofii środkowej ścieżki, jeszcze większe ich narastanie. W medycynie tybetańskiej wszystkie te pojęcia: iluzji, karmy, pustki, środkowej ścieżki, są uwzględniane, zwłaszcza przy terapii związanej ze zmianą stylu zachowania chorej osoby. Podkreślana jest waga umiejętności przyjmowania cierpienia, ale także waga życzliwości dla innych, dobroci. Czegoś, co często w świecie zachodnim uważane jest za słabość.



Ken Holmes,
Hingji Cuomu

Ludzie zachodu zatracają współczucie, a ono właśnie, zgodnie z filozofią Tybetu, daje siłę i prowadzi do stabilności umysłu. A im bardziej umysł jest niestabilny – tym bardziej cierpimy. To zamknięte koło. Spostrzeżenia

³¹ nic nie posiada własnej natury; wszystko jest tym, czym jest, w relacji do innych rzeczy, nic nie posiada niezależnej egzystencji. Wszystkie rzeczy są ze sobą wzajemnie powiązane i uzależnione; ta zależność i wzajemne powiązanie sprawia, że są one tym, czym są. Przyczynowa i uwarunkowana natura wszystkich rzeczy, ich wzajemna zależność, tworzą ich pustkę. Rodzaj rzeczywistości, której nie da się poznać myślą i która jest nieuwarunkowana, spokojna, nieokreślona i niemożliwa do wyrażenia za pomocą słów, rodzaj prawdy ostatecznej – pustka naszego bytu.

Tybetańczyków odnośnie ludzi Zachodu, ich postawy życiowej, obejmują także nieumiejętność dawania. To także blokuje osobę, jej energię i w konsekwencji może przyczynić się do powstawania chorób. Tak więc podstawą zdrowia jest moralne życie. Filozofia buddyjska pomaga znaleźć wewnętrzną równowagę tak potrzebną dla zdrowia - stąd między innymi jej ścisłe powiązanie z medycyną tybetańską. Także w buddyzmie ma źródło rozpatrywanie zdrowia w kontekście dwóch prawd: relatywnej i tej ostatecznej, wykraczającej poza to, co postrzegamy zmysłami na zewnątrz, czy wewnątrz. Pierwsza – związana, jak już powoli sama zaczynam sobie tłumaczyć, z zależnościami, relacjami, uwarunkowaniami, coś co ewentualnie możemy próbować badać empirycznie, próbować wpływać na to lecąc – dietą, zmianą stylu zachowania, czy lekami. I ta druga związana z pustką naszego bytu – czymś niemożliwym do ujęcia w słowa i zbadania, czymś stałym, niezmiennym, nieśmiertelnym, związanym z karmicznymi przejawami życia, co można przyjąć z pokorą i akceptacją.

Jeszcze bardziej rozmywają się dla mnie granice pomiędzy filozofią medycyny tybetańskiej, a filozofią buddyjską, gdy spoglądam w trakcie wykładu na slajd z listą 18 pól nauki tybetańskiej, ujmującej całość wiedzy:

1. Natura czasu
2. Nauka o odżywianiu
3. Epistemologia
4. Stworzenie
5. Karma (działania, konsekwencje)
6. Uzdrawianie
7. Logika (badania różnych poglądów na Rzeczywistość)
8. Ścieżki (którymi możemy podążać w życiu)
9. Nauka o umyśle, świadomości i ich działaniu
10. Historia
11. *Bodhisattwa* (o współczuciu) – jak doprowadzić umysł do doskonałości
12. Nauka o mądrości, która rozpoznaje

różne mądrości

13. Nauka dotycząca różnych pól, czy obiektów, wobec których zwracamy się
14. Przetwarzanie substancji
15. O chorobach
16. Jak powstają rzeczy, które wcześniej nie istniały (bramy postrzegania)
17. Jak rzeczy się kończą
18. Nauka o mantrach

Niektóre z tych obszarów wiedzy odnoszą się co prawda wprost do wiedzy medycznej, ale inne wydają się związane jednak z filozofią buddyjską: chociażby o *Bodhisattwie*, ścieżkach, którymi możemy podążać w życiu, bramach postrzegania, czy nauka o mantrach.

Po wysłuchaniu kolejnych prelekcji nie zauważam już czytelnich rozgraniczeń, wszystko jest zależne, przenika się, także filozofia buddyjska z filozofią medycyny tybetańskiej. Trudno określić co jest czym, i gdzie prawda rzeczywista.

Cztery najważniejsze nauki w medycynie tybetańskiej

Kolejny dzień warsztatów. Rozpoczęty tradycyjnym tybetańskim pozdrowieniem – Tashi deleg. Dzisiaj prelekcja wspomagana jest cyklem slajdów. Na ekranie pojawia się tytuł prelekcji – „Cztery najważniejsze nauki w medycynie tybetańskiej”. Jeśli się nie mylę, czuję, że oczywiście nie będzie to medycyna w rozumieniu zachodnim. Sporo będzie odniesień i analogii z buddyzmem, astrologią, a także podkreślanie związków z porami roku i dnia, z rytmem natury.

Przed rozpoczęciem spotkania udaje mi się wymienić kilka słów z pracownicą muzeum, oddelegowaną na te trzy dni do pilnowania eksponatów (i dbania, by kotary pozostawały zasłonięte, gdy jest największe słońce). Dla niej słuchana przez kolejną godzinę wiedza jest czymś zupełnie nowym i świeżym, ale jakby skądś już znanym, rodzaj *déjà vu*, coś naturalnego. I powoduje rozbudzenie tęskno-



ty za znalezieniem własnego miejsca na wsi, bliżej natury, przeprowadzeniem się poza miasto. Bo jak zauważyć rytm natury w mieście? - pyta, kończąc krótką rozmowę.

Cztery najważniejsze nauki medycyny tybetańskiej są następujące:

1. *Człowiek, jego ciało i umysł, kim jest ta osoba, z czego składa się, jak jest zbudowana?*
2. *Lekarstwa, sposoby leczenia, co może nam pomóc?*
3. *W jaki sposób zastosować właściwy lek dla konkretnej osoby (indywidualnie), przy jej chorobie?*
4. *Jakie właściwości musi posiadać Dobry Lekarz?*

Obszar „**człowiek i jego ciało**” - dla każdego lekarza tybetańskiego człowiek zbudowany jest z agregatów, obejmujących: fizyczne ciało, uczucia, działania, świadomość, postrzeganie. Diagnozując więc i lecząc ma to na uwadze. Jednakże „człowiek i jego ciało” to nie tylko wiedza o budowie człowieka, ale także poznanie wszystkich stadiów życia, od urodzenia aż do śmierci. I odpowiedź na pytanie, czym jest zdrowie w każdym z tych stadiów, jakie mogą być choroby tego czasu. W oryginalnych tekstach medycyny tybetańskiej spisane jest całe życie człowieka, bardzo szczegółowo. Dla nas wręcz zaskakująco szczegółowo. Trudno naszemu empirycznemu umysłowi, nie rozróżniającemu prawdy relatywnej i ostatecznej, zrozumieć jak to możliwe, że na przykład, dokładną wiedzę na temat etapów rozwoju płodu ludzkiego lekarze tybetańscy posiadli już ponad 1000 lat temu³², a zachodnia medycyna ze swoim zapleczem wiedzy technicznej (choćby mikroskopami), dopiero ok. 100 lat temu? Patrząc na slajd przedstawiający 2 z 80 ilu-

³² na starożytnych *thankach* zostały opisane tydzień po tygodniu etapy rozwoju człowieka, łącznie z przechodzeniem płodu w czasie ontogenezy przez wszystkie stadia rozwoju życia na ziemi. Także informacje związane z zapłodnieniem (rola plemników), czy pierwszymi dniami po zapłodnieniu, łącznie ze stanem komórki jajowej i jej podziałem!

stracji z *Czterech Tantr* i zastanawiam się coraz bardziej nad pojęciem iluzji i prawdy ostatecznej.

Punkt drugi dotyczący **lekarstwa**, a więc terapii, został omówiony już we wcześniejszej fazie wykładów. Pozostaje przypomnienie, że jest to dieta (jej dostosowanie), zmiana zachowania, lekarstwa oraz inne sposoby leczenia ciała poza lekami (szerzej nie omówione). Zastosowaniu **właściwego leku** dla konkretnej osoby (punkt 3) także nie zostaje poświęcone zbyt wiele czasu, jest to jednak jasne i zrozumiałe w kontekście bardzo indywidualnego podejścia lekarza medycyny tybetańskiej do każdego człowieka, do uwarunkowań w których żyje pacjent (cztery determinanty zdrowia: psychiczne, biologiczne, społeczne i środowiskowe).

Dla mnie najciekawszą i inspirującą w tej części warsztatów stała się odpowiedź na pytanie: **Jakie właściwości musi posiadać Dobry Lekarz?** Wiem już z wcześniejszych wykładów, że osoba stanie się być może Dobrym Lekarzem dopiero po około 10 latach praktyki³³. Pamiętam też o wymogu głębokiej wrażliwości, zdolności do współczucia i czystych intencji. Teraz temat zostaje rozszerzony. Dlaczego na przykład współczucie, tak bardzo powiązane z buddyzmem, ma takie znaczenie? Otóż według Tybetańczyków jest ono źródłem mądrości. Współczucie otwiera nas całkowicie, otwiera wszystkie kanały energetyczne. Umożliwia zaistnienie, dopiero wtedy, bezpośredniego związku pomiędzy lekarzem, a pacjentem. Prosty akt dotknięcia pacjenta w powiązaniu ze współczuciem i głęboką wrażliwością, pozwala odczuć jego sytuację fizyczną, stan ducha i świadomości, pozwala na oddziaływanie na bardzo subtelny poziom. Pewne powiązanie z filozofią buddyjską znajduję też, gdy mowa o stoso-



³³ w tym czasie kilka lat podróżuje ze swoim mentorem po górskich wsiach Tybetu ucząc się wiedzy medycznej w kontekście środowiskowym. Musi także zdać egzamin polegający m.in. na tym, aby zdiagnozować pacjenta tylko na podstawie badania pulsu. Egzamin jest uznany za pomyślnie zdany, gdy na 100 badań pulsu zdiagnozuje stan faktyczny u minimum 80 osób.

waniu *mantr*³⁴ w przypadku niektórych chorób³⁵. Reasumując, można wyodrębnić cztery najważniejsze warunki dla stania się Dobrym Lekarzem:

- Osoba wykształcona, która przestudowała wszystkie teksty medyczne i zna je na pamięć;
- Osoba oświecona jak tylko możliwe, z motywacją pomocy i współczucia dla innych osób;
- Osoba doświadczona – powinna poznać pacjentów, leki, choroby. Musi rozumieć każdą osobę, znać wszelkie możliwe choroby, wiedzieć co powoduje podatność na choroby. Mieć wycucie co gnębi pacjenta i jaki lek zaaplikować;
- Musi znać wszystkie procedury duchowe, nierozdzielnie związane z buddyzmem, a dotyczące wszystkich etapów wokół leków, pacjenta i choroby: od sztuki zbierania roślin, poprzez przygotowanie pacjenta, aż do modlitwy, gdy nie pomagają inne sposoby uzdrowienia.

Osoba lekarza musi być wręcz nieskazitelną. Jak Lama, mnich, Rishi, z wewnętrznym spokojem, właściwym wglądem i duchowością. Pada nawet sformułowanie: lekarz sam musi być *Bodhisattwą*³⁶. Gdy spotyka się w swojej chorobie taką osobę, można oddać się jej z pełnym zaufaniem, jest całkowicie uczciwa, jej intencje są czyste. Patrząc na medycynę tybetańską przez pryzmat osoby lekarza można mówić nie tylko o osobie, która przekazuje wiedzę (i leczy), ale i o duchu wiedzy oraz boskim objawieniu tej wiedzy. Gdyż wiedza medyczna według Tybetańczyków pochodzi od boga Brahmy (*brahma* – czystość). Opowieść o Dobrym Lekarzu, czyli Latsje (pisownia fonetyczna), kończy kolejne powiedzenie tybetańskie: „**Lekarz to mędrzec, który przemawia w imieniu Bogów**”.

34 w medycynie tybetańskiej oczywiście mantry są związane z energią różnych żywiołów.

35 np. AIDS, gruźlica.

36 osoba, która dzięki wytrwałej pracy nad samym sobą osiąga stan poprzedzający nirwanę, w którym może zostać Buddą. Ale troszcząc się o ludzi pozostaje człowiekiem i pomaga im w osiągnięciu stanu najwyższej doskonałości.

Medycyna tybetańska a wewnętrzna wiedza

Wykład zatacza koło i powraca do obszarów nauki tybetańskiej, czyli 18 pól wiedzy³⁷. Widać prelegentka przyjęła, że jesteśmy już dostatecznie przygotowani, aby drażyć temat nauki tybetańskiej, zwłaszcza **wewnętrznej wiedzy**. Na ekranie ponownie pojawiają się slajdy z opisem w języku angielskim. Można zrobić zdjęcia wyświetlanych obrazów, aby potem spokojnie wrócić do nich jeszcze raz, gdy coś wyda się niezrozumiałe. Skrzętnie korzystam z tej możliwości. Tym bardziej, że na pierwszym ze slajdów widzę ponownie 2 ilustracje ze starożytnej księgi *Czterech Tantr*. Pierwsza to opis procesu rozwoju człowieka, a druga ukazuje spójną strukturę medycyny w formie drzewa o czterech pniach, oznaczających podstawy, część wokół terapii i lekarstw, praktykę kliniczną i praktyczne aspekty zachowania. Ciekawe, nawet ze względu kulturowo-historycznego. Teraz dowiaduję się, że z 18 pól obejmujących całą naukę Tybetu, 5 nauk jest wyróżnianych jako najważniejsze, a wśród nich dwie to właśnie medycyna tybetańska (uzdawianie) i wewnętrzne nauki, wewnętrzna wiedza.

I tak pięć głównych nauk to:

1. *Badania nad stworzeniem (wytwory naszego umysłu, jak i mowy, serca. Nic nie wykracza poza umysł, mowę, serce. Nic nie istnieje poza nimi) – zo rigpa*
2. *Nauki dotyczące uzdawiania – sowa rigpa*
3. *Badania nad językiem (gramatyka) – dra rigpa*
4. *Logika – jak można znaleźć i opisać prawdę relatywną i ostateczną – tsema*
5. *Wewnętrzna wiedza – dotyczy duchowości - nanga rigpa*

Mingji zatrzymuje się przy wewnętrznej wiedzy, **nanga rigpa**, i wyjaśnia że to budyzm.

37 spis wszystkich pól znajduje się w części artykułu poświęconej filozofii medycyny tybetańskiej i jej związkom z buddyzmem.



W Tybecie nie używa się określenia buddyzm. Chyba, że ktoś bardzo chce odróżnić go od innych nurtów, religii. Czy, jak domyślam się, na potrzeby osób z Zachodu, jak w przypadku tego wykładu. Dla Tybetańczyków buddyzm to system bardzo głęboki i nie można go sprowadzać ani do religii, ani do idei filozoficznej. Często kojarzone z buddyzmem rytuały, czy wiedza religijna, to tylko niewielka jego część. Wszystkie nauki tybetańskie wiążą się i przenikają z pozostałymi, szczególnie zaś właśnie wewnętrzna wiedza, będąca równocześnie podstawą pozostałych, w tym wiedzy medycznej. I kolejna porcja nowego dla mnie spojrzenia na buddyzm, przez pryzmat pojęcia *dharma*³⁸, od którego pochodzi. *Dharma* po tybetańsku to **chos** (wymowa: cze) i ma wiele znaczeń:

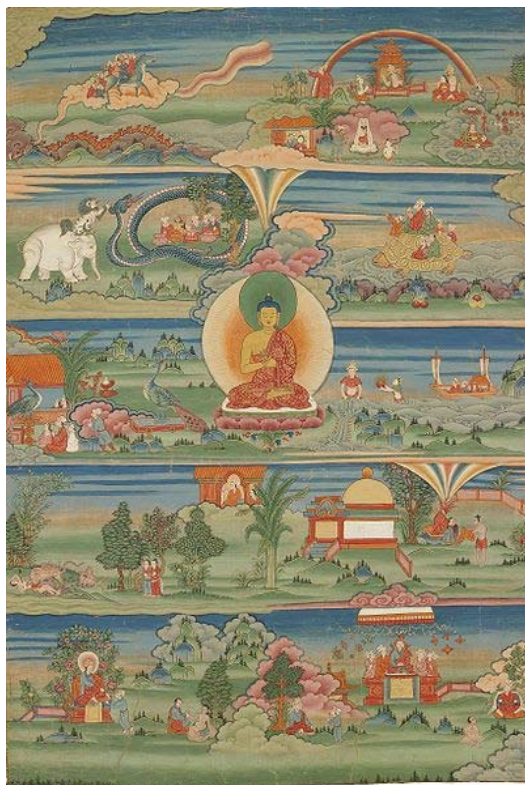
- wiedza i wszystko co może być poznane przez umysł;
- nasza ścieżka;
- *nirvana* – *gdy przezwyciężymy tożsamość i nie będziemy ograniczeni do małego „ja”*; stan poza cierpieniem. Prawdziwe współczucie jest w dostrzeżeniu rzeczywistości;
- świat zjawisk – podmiot umysłowej świadomości;
- powodzenie – zasługa, wartość;
- życie / okres;
- słowa Buddy (nauczanie);
- przyszłość;
- czas;
- religia / duchowa tradycja.

Chos zatem to ani nie religia (będąca jak widać jej niewielką częścią), ani system filozoficzny. Bliższym dla *chos*-buddyzmu określeniem będzie: bardzo precyzyjna wewnętrzna nauka, odnosząca się do istoty życia, do umysłu. Przypominają mi się słowa Khenpo Dam-

³⁸ *dharma* (sanskryt) - w jodze klasycznej w znaczeniu formy, czy właściwości. Patrząc przez pryzmat etyki oznacza prawość lub cnotę, czyli porządek moralny. Można dodać, że w znaczeniu historycznym istnieje napięcie pomiędzy ideałem *dharma* i wyzwolenia, gdyż to ostatnie znajduje się poza zasięgiem zła i dobra, cnoty i występku [za: *Joga encyklopedia*, Georg Feuerstein, Brama, Poznań, 2004].

cho Dawa z części wykładu poświęconego astrologii, o badaniach nad „poruszeniami umysłu”, nad tajemnicą umysłu, jego rytmem, strukturą, potencjałem i ich znaczenie dla uwolnienia umysłu od cierpienia, teraz już w formie fragmentu wpasowującego się w coraz obszerniejszy obraz całości.

Ale jak zbadać umysł? Podstawą nauk w Tybecie jest obserwacja. To, co widzimy, wydaje nam się co prawda bardzo realne, ale gdy umrzemy, wtedy nic z tego nie będzie istnieć. Dzieje się tak, gdyż wszystko co istnieje, jest doświadczane przez nasze zmysły. Wpleciony w wykład bardzo obrazowy przykład pomaga mi pojąć ważność badania umysłu. Gdy ludzie Zachodu chcą poznać góry i rzeki to je badają. Dla Tybetańczyka lepszym sposobem na poznanie rzeki będzie analiza samego siebie, swojego umysłu, czyli znalezienie odpowiedzi na pytanie: jak postrzegamy to, co na zewnątrz? **Wtedy zobaczymy, że świat można postrzegać na różne sposoby.**



Thanka do baśni Jataka. Butan, początek XIX w.

Trochę mam skojarzeń z filozofią jogi, gdy słyszę zdanie, że celem filozofii buddyjskiej jest dotarcie do świadomości, aby zbadać i kontrolować samych siebie. Ale następne ukazuje różnicę. Aby zacząć inaczej postrzegać innych ludzi dzięki oczyszczeniu umysłu i rozwijaniu pozytywnych właściwości. Nie jest więc celem, tak to rozumiem, własne wyzwolenie, czy przede wszystkim własne wyzwolenie. Tybetańczycy bardzo dbają o swój rozwój duchowy nie tylko w kontekście uzyskania korzyści na następne życie, ale i na ludzi wokół. To także rodzaj higieny psychicznej. Ciekawa sprawa z rozumieniem pojęcia „higiena” przez Tybetańczyków. Nie ma wiele wspólnego z naszym pojmowaniem tego słowa. „Higiena” w filozofii tybetańskiej nie oznacza czystości w sensie „braku brudu fizycznego”. Brud tego rodzaju nie przeszkadza, czy wręcz nie ma znaczenia. Brakiem higieny natomiast będzie zła atmosfera pomiędzy ludźmi, w rodzinie, niedobre relacje, także naruszenie psychicznej, czy fizy-



Thanka przedstawiająca Milarepę.
Butan, początek XX w.

cznej granicy prywatności, chociażby w formie położenia ręki na ramieniu drugiej osoby. Tybetańczyk może być brudny fizycznie, ale moralnie stara się (jest) czysty i nastawiony na innych ludzi. Nasze codzienne modlitwy o zdrowie i pomyślność dla siebie i swoich najbliższych nie są tym samym, co tybetańskie modlitwy o uwolnienie się od cierpienia wszystkich ludzi. Takie podejście wpajane od urodzenia buduje prawdziwie mocną moralną podstawę. A to owocuje w dłuższym okresie czasu i ma oczywiście przełożenie na zdrowie. Problem depresji nie jest w Tybecie tak częsty, jak w przypadku ludzi Zachodu. Jeśli nawet pojawią się symptomy stanu około depresyjnego, to dość szybko mijają. Medycyna tybetańska łączy depresję z mocną chęcią „brania”. Tybetańczycy uczą się „dawania”. Nie jest to trudne, gdy pamiętać, że wszystko i wszyscy jesteśmy wzajemnie powiązani i zależni. Tak więc naszym szczęściem będzie szczęście innych. Także ważny jest szacunek dla środowiska³⁹. I rozwijanie szerszego poczucia „ja”⁴⁰. Stan pożądany naszego umysłu to *gnyug ma* – stan czystości umysłu, wolny od cierpienia. Jeśli nie w tym życiu, to w następnym.

W ostatni dzień prelekcję ma również dr Tenzin Jangchub, specjalista od ziołolecznictwa. Ale albo przez to, że jestem już bardzo zmęczona intensywnością warsztatów, albo przez wrażenie, że jego wykład jest w części powtórzeniem wcześniejszych prelekcji, a być może po prostu dlatego, że dotyczy diety, a ona nie leży w zakresie mojego zainteresowania, nie robię już notatek, skupiam się na „otoczce” wystąpienia. A wystąpienie Tenzina Jangchuba jako jedyne spowite jest rytualnym ceremoniałem. Zanim zasiada za stołem, wykonuje trzykrotnie sekwencję przypominającą rodzaj *suryanamaskar*

39 powiedzenia tybetańskie: „Liście na drzewie to włosy bóstwa, które opiekuje się drzewem”, „Przed wejściem do akwenu wodnego należy się obmyć, bo tam mieszkają bóstwa”.

40 nasze małe „ja” jest iluzją.

(od pozycji stojącej, przejście przez klęk do leżenia i powrót tymi samymi fazami), cały czas dzierżąc w dłoniach nad głową posążek Buddy Medycyny, *Sangje Men-la*. Następnie recytuje Medytację Buddy Medycyny, a do modlitwy przyłączają się pozostali Tybetańczycy. Tak więc esencja, treść trzydniowych wykładów, otrzymała na zakończenie formę. Dla mnie, czuję, mniej ważną wobec wszystkiego co usłyszałam podczas warsztatów, a co zainspirowało mnie w obszarze tego co dla mnie samej istotne, a co mogę wykorzystać do bycia i pracy z innymi.

* Jest to jedynie próba zapisu warsztatu, toteż zdaję sobie sprawę z ewentualnych nieścisłości, które mogły powstać nie tylko z mojej niewiedzy na temat kultury tybetańskiej, jak i powstałych w wyniku ciągu tłumaczeń z tybetańskiego na angielski i z angielskiego na polski.

*tejata om bekandze
bekandze maha bekandze
randza semudgate soha*



Aneta Krzyżanowska
& Artur Krzyżanowski

WYBRANE TECHNIKI WYOBRAŻENIOWE W WALCE ZE STRESEM U DZIECKA

WSTĘP

Czym jest stres? To pytanie zadajemy sobie nieomal od zawsze i w zasadzie od zawsze mamy kłopoty, by udzielić konkretnej i jednoznacznej odpowiedzi. Stres wydaje się być czymś, co towarzyszy człowiekowi bez przerwy, czymś czego nie lubimy, czymś z czym nie zawsze potrafimy walczyć i dlatego też coraz częściej dochodzi się do wniosku, że może warto oswoić się z nim i nauczyć z nim żyć, a nawet uczynić z niego sprzymierzeńca. Stres jest nieodłącznym elementem życia i towarzyszy człowiekowi nie tylko za dnia, ale i w nocy, nie pozwalając na spokojny wypoczynek i sen. Nocne koszmary bywają jego nieodłącznym elementem. Konkretna sytuac-



ja, a czasami tylko czynnik stresujący, staje się bolesnym przeżyciem, ale to, na ile bolesnym, zależy od indywidualnej wrażliwości człowieka – dorosłego i dziecka. Zdrowy człowiek jest na tyle silny psychicznie, że jest w stanie bez większego uszczerbku na zdrowiu poradzić sobie z niepowodzeniami, wynikającymi z sytuacji dnia codziennego. Coraz powszechniej uważa się, że stres pomaga sprawnie i wydajnie działać. Jednakże przeciętny człowiek stres odczuwa jako dyskomfort, a długotrwały stres jako coś, co niszczy ciało i ducha (I. R.. Garlicka – Płachta, *Stres w szkole*, Białystok 2005).

Skoro jednak stres istnieje, to jego istnienie zapewne nie jest bezcelowe. To dzięki niemu możemy mobilizować się w trudnych sytuacjach, możemy efektywnie działać i zachowywać czujność w sytuacji odczuwanego zagrożenia. Objawy stresowe to żółta kartka ostrzegająca, że należy zwolnić tempo pracy i nie przeciążać organizmu, by dać mu chwilę na odpoczynek.

Miejscem, w którym bez wątpienia występuje stres jest przedszkole i szkoła. Tam dziecko codziennie doświadcza bardzo wielu sytuacji stresogennych. Przedszkole i szkoła to nie tylko miejsca, w których zdobywa się wiedzę i umiejętności, ale także miejsca, w których dokonuje się ich oceny. Dziecko przebywające w tych miejscach musi poddać się określonym zasadom, normom i regułom, którym trzeba się podporządkować i przestrzegać w kontaktach z nauczycielami i rówieśnikami. Mając kilka, czy kilkanaście lat, nie zawsze można wytworzyć mechanizm obronny, który pozwoliłby na zniwelowanie skutków stresu. Stres odbija się więc na wynikach w nauce, a to z kolei powoduje obniżenie poczucia własnej wartości i staje się dodatkowym napięciem, prowadzącym do kolejnego stresu. Wyjść ze spirali stresu jest bardzo trudno, a jeszcze trudniej jest ją przerwać. Młodzi ludzie, nie mogąc sobie poradzić z sytuacją dnia codziennego, coraz częściej są po prostu zżerani przez stres, a to prowadzi do ucieczki w reakcje nerwicowe, zaś one do chorób. Dziecko negując wszystko co pięknie, odci-

na sobie wszelkie możliwości, jakie otwiera przed nim życie, a niszcząc kontakty z bliskimi, często niszczy samo siebie, kierując agresję nie na zewnątrz, a wewnątrz siebie (I. R. Galicka – Płachta, *Stres w szkole*, Białystok 2005). Ze stresem można walczyć wieloma sposobami. Najczęściej wymienianymi są: wizualizacja, relaksacja, muzykoterapia, arteterapia, bajkoterapia.

WIZUALIZACJA

Wizualizacja, czyli praca wyobrażeniowa, jest prostym procesem, który polega na odszukiwaniu, odkrywaniu lub tworzeniu obrazu w umyśle, lub na jego budowaniu. O tym, że wizualizacja jest procesem aktywizowania doświadczeń zmysłowych i emocjonalnych pisał F. Paul – Cavailler. On to uważa, że doświadczenia zmysłowe i emocjonalne są wykorzystywane przy tworzeniu i realizacji przyszłych planów. Podkreśla zatem rolę doświadczeń i przeżyć zgromadzonych przez człowieka w czasie całego życia, a wizualizację traktuje jako proces ich aktywizacji (J. Gładyszewska – Cylulko, *Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii*, Kraków 2007). Nieco inaczej na ten temat wypowiada się P. Fleming, który uważa, iż wizualizacja to świadome i zależne od woli tworzenie wrażeń zmysłowych, aby się zmienić (ibidem, s. 34). Jego zdaniem wizualizacja jest zjawiskiem świadomym i to odróżnia ją od snów: ona zależy od woli człowieka, a nie jest halucynacją, czy wizją. Od normalnej percepcji lub procesów poznawczych różni ją to, że jest procesem twórczym, a doznania jakie jej towarzyszą bywają fantastyczne, czy też nieprawdopodobne. Jeszcze inaczej wizualizację widzi H. Kampf, który sugeruje, iż wizualizacja to wykorzystanie wyobraźni do osiągnięcia tego, co chce się osiągnąć (H. Kampf, *Alfa – medytacja. Szybka i skuteczna nauka medytacji i wizualizacji w stanie alfa*, Warszawa 1997). Dla S. Gawain wizualizacja zyskuje wręcz wymiar uniwersalny i jest traktowana nie tylko jako naturalna funkcja wyobraźni, ale i jako główna moc

twórcza wszechświata, z której mniej lub bardziej świadomie korzystamy. Autorka podkreśla, że wizualizacja może przybierać różne formy – mogą to być mentalne obrazy, może to być mówienie, a nawet rysowanie ilustracji, czy wyobrażeń (S. Gawin, *Twórcza wizualizacja*, Konstancin – Jeziorna 2001). Powyższe stwierdzenia nie precyzują, czy odnoszą się do wizualizacji dorosłych, czy dzieci. O roli i znaczeniu wizualizacji wśród najmłodszych wypowiada się J. Day, podkreślając, że dzieci mają naturalną potrzebę twórczej wyobraźni, co powoduje, że niemal bez wysiłku mogą świadomie sterować wyobraźnią. (J. Day, *Twórcza wizualizacja dla dzieci: sposoby pozytywnego oddziaływania na własne zdrowie*, Poznań 1997). Ona to sformułowała pojęcie twórczej wizualizacji, które polega na świadomym wykorzystaniu twórczej wyobraźni po to, aby rozwiązywać codzienne problemy, by osiągnąć cel, pokonywać przeszkody, czy też poszerzać i podwyższać jakość życia. W Polsce termin wizualizacja pojawił się dopiero w latach osiemdziesiątych dwudziestego wieku i odnosił się do działań psychoterapeutycznych. Dobre wyniki osiągane w terapiach klinicznych spowodowały zasadność używania technik wizualizacji, zarówno w terapii, jak i w diagnozie psychologicznej. Zagadnieniem wizualizacji na gruncie polskim zajmował się S. Siek i J. Młodkowski. Według tego pierwszego, wizualizacja to wprowadzenie człowieka w stan relaksu i zachęcanie do swobodnej gry wyobraźnią, zachęcanie do tak zwanych marzeń na jawie. Celem takiej wizualizacji



jest osłabienie mechanizmów obronnych człowieka i umożliwienie zobaczenia tego, co jest nieświadome, co zostało wyparte do podświadomości, a mimo to może zaburzać jego funkcje (J. Gładyszewska – Cylulko, op. cit.). Drugi autor, **J. Młodkowski, proponuje dwa znaczenia wizualizacji:**

1. wizualizacja to proces polegający na reprodukcji śladu pamięciowego w postaci obrazowej i wizualnym kodzie, w celu transformacji wyobrażeń, wyobrażeń,
2. wizualizacja to czynność wyobrażania, kierowania programem: technika twórczego, dydaktycznego bądź terapeutycznego wykorzystywania wyobraźni do przetwarzania – przekształcania poleceń słownych, na możliwie zasadne, kojarzące się z nimi obrazy, oraz generowane przez nie emocje (J. Młodkowski, *Aktywność wizualna człowieka*, Warszawa – Łódź 1998).

Wizualizacja, bez względu na głoszone teorie, dostarcza wyobrażeń bardziej fantastycznych, twórczych i niczym nie ograniczonych, powodując pozytywne przeżywanie emocji i łatwiejsze radzenie sobie z problemami życia codziennego. **Fanning dzieli wizualizację na: receptywną, programowaną, kierowaną** (P. Fanning, *Wizualizacja zmiany*, Poznań 2001). **Wizualizacja receptywna** to najogólniej mówiąc wsłuchiwanie się w

podświadomość i znajdowanie tam odpowiedzi odnośnie zaistniałego problemu. **Wizualizacja programowana** to świadome tworzenie ze szczegółami tego, co chcemy zobaczyć, usłyszeć czy też odczuć, a **wizualizacja kierowana** to po prostu połączenie wizualizacji receptywnej z programowaną. Polega ona na tworzeniu scen i pozwala, by wypełniła je podświadomość. Taki charakter ma większość wizualizacji.

Wizualizacja wnosi do procesu terapii elementy relaksacji, antycypacji i sugestii. Dzięki niej – relaksacji – następuje uwolnienie od napięcia, a to pozwala na zmobilizowanie energii wokół tego, co człowiek chce zmienić. Antycypacja zaś pomaga skutecznie lokalizować energię, a sugestie wzmacniają oba procesy ponieważ tworzy warunki wzmoczonej podatności na wyobrażone treści i na treści niewiadome (F. J., Pauli – Cavalier, *Wizualizacja*, Poznań 1992).

CZTERY FUNKCJE WIZUALIZACJI WEDŁUG GŁADYSZEWSKIEJ - CYLULKO

Gładyszewska – Cylulko wymienia 4 funkcje wizualizacji: funkcję terapeutyczną, funkcję diagnostyczną, profilaktyczną i dydaktyczną.

Funkcja terapeutyczna

Wizualizacja ta stosowana jest w procesie leczenia i wspomaga proces uświadamiania sobie obrazu własnego ciała, ułatwia też wypracowanie jego nowej percepcji.

Siek uważa (S. Siek, *Walka ze stresem*, Warszawa 1989), że całe nieświadome życie człowieka przebiega pod postacią wyobrażeń i obrazów. Małe dzieci w zasadzie przez cały czas marzą na jawie i to te marzenia uważają za element teraźniejszości. Rodzice ucząc rzeczywistości, uczą też odrywania od marzeń. To powoduje, że produkcja marzeniowa zostaje przzerwana, a ponieważ przy współdziale marzeń wyraża się podświadomość, zostaje ona stłumiona. Metoda wizualizacji pozwala więc nie tyl-



Zajęcia ekspresji ruchowej dla studentów technik relaksacyjnych, grupa 2009-2011

ko na wgląd, ale i na uświadomienie sobie treści zawartych w podświadomości, na ich zmianę, na zmianę nie przez zmianę faktów, ale sposobu opracowania przeżyć.

Wizualizacja zajmuje więc ważne miejsce w życiu dorosłego – dziecka, albowiem pozwala uczestniczyć w zmianie rzeczywistości, pozwala gromadzić nowe doświadczenia, które oddziałują na siebie i przekształcając, tworzą nowe (J. Gładyszewska – Cylulko, *Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii*, Kraków 2007). Najczęściej, u dzieci, wykorzystuje się wizualizację do leczenia fobii, strachu i lęku.

Funkcja diagnostyczna

Dzięki wizualizacji można badać doświadczenia tak dorosłego, jak i dziecka, odkrywać te, które spowodowały negatywne zachowanie w terażniejszości i ewentualnie inaczej je opracować, lub też starać się wyeliminować. Funkcja ta przejawia się więc w możliwości dotarcia do wcześniejszych, często nieświadomych doświadczeń, przeżyć i emocji i odkrycie tych, które mogły stać się przyczyną, takiej czy innej choroby. W czasie wizualizacji mogą ujawniać się uczucia i reakcje do tej pory tłumione: strach, agresja, narcyzm, czy inne. Z diagnostycznego punktu widzenia, zdaniem psychoanalityków, można umiejętnie sterować wyobraźnią, a wręcz ukierunkować dziecko, czy dorosłego na przykład do takich obrazów, które powodują pozytywne emocje. Poprzez wizualizację można też poznać systemy reprezentacji, czyli sposoby odbierania, magazynowania i kodowania informacji w myślach – smaku, zapachu, dotyku, widzenia. Poznanie ich ułatwia, a czasami wręcz umożliwia kontakt z dzieckiem, czy dorosłym.

Funkcja profilaktyczna

Poprzez wizualizację można zapobiegać traumatycznym przeżyciom podczas oczekiwanej trudnej sytuacji. Dla dziecka takimi sytuacjami jest sprawdzian, egzamin, zawody sportowe, czy też występy artystyczne, a nawet poz-

nanie nowych kolegów. W wyobraźni może osiągnąć upragniony cel, co pomaga w nabraniu przekonania, że można go także osiągnąć w terażniejszości.

Funkcja dydaktyczna

Wizualizacja może być stosowana także w celach dydaktycznych jako działanie uzupełniające, które pomaga zrelaksować mózg, co jest istotne w procesie uczenia się, głównie tak zwanego szybkiego uczenia, kiedy to uruchomione zostają obie półkule mózgu. Dzięki wizualizacji można dokonywać takich operacji i obserwować ich skutki, które w świecie realnym byłyby niemożliwe (E. Nęcka, *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2001., J. Gładyszewska, op. cit.). Warunkiem osiągnięcia celu terapeutyczno - wychowawczego jest prowadzenie wizualizacji według schematu: tworzenie-zmienianie-wzmacnianie pozytywnych wrażeń zmysłowych (P. Fanning, *Wizualizacja zmiany*, Poznań 2001). Można ją także prowadzić wizualizację według następujących faz: ogólne odprężenie - twórczy ruch, albo wizualizacja kinetyczna - oddychanie - medytacja i koncentracja -twórcza wizualizacja i twórcze działanie - dzielenie się przeżyciami - wykraczanie (J. Day, *Twórcza wizualizacja dla dzieci*, Poznań 1997).



Zajęcia ekspresji ruchowej dla studentów technik relaksacyjnych, grupa 2009-2011

TRENING WIZUALIZACJI DLA DZIECI

Trening wizualizacji u dziecka trwa zazwyczaj od 30 do 90 minut i w zależności od sytuacji i potrzeb, poszczególne fazy mogą trwać dłużej lub krócej. Obaj autorzy proponują, aby zacząć od odprężenia - relaksu, albowiem pozwala on uwolnić się od stresów i napięć, które mogłyby zakłócić dalsze ćwiczenia. Wizualizacja i odprężenie uzupełniają się i wywołują wzajemnie, aby dobrze wejść w wizualizację należy być rozluźnionym. Ważne jest, by wiedzieć, w jakim celu prowadzona jest wizualizacja, w przeciwnym razie jest ona bezcelowa. Tworzone wyobrażenia powinny powstawać przy współudziale wszystkich zmysłów, dlatego też trzeba kontrolować stopień skupienia dzieci i poziom ich pobudzenia energetycznego, a poziom energii u dziecka nieustannie się zmienia - szczególnie u nastolatków. Dziecko w trakcie seansów powinno być wykonawcą, powinno więc widzieć swoją postać, na przykład na ekranie, czy w lustrze. Wizualizacja jest skuteczna wtedy, gdy prowadzi się ją systematycznie przez dłuższy czas. Podczas kolejnych spotkań proces wyobrażania jest doskonały, a treść uzależniona od problemu. Inny jest tekst, gdy wizualizacji poddane jest dziecko niewidome, a inny, gdy stymulacji zmysłów poddane jest dziecko przeżywające koszmary nocne, czy mające niski poziom samooceny. Podczas wizualizacji należy dziecko



Taniec relaksacyjny - studenci „technik relaksacyjnych” z grupy 2009-2011

obserwować. Zwracać uwagę na sposób oddychania, napięcie mięśni i mimikę. Sugestie ze strony terapeuty winny być krótkie, pozytywne i wypowiedziane w czasie terażniejszego, najlepiej w czasie wydechu dziecka. Należy też używać różnych technik wizualizacji, aby nie zniechęcić dziecka.

BAJKOTERAPIA

Stres jako stan wewnętrzny organizmu zakłóca, bądź zaburza wszelkie procesy regulacji psychicznej, docelowo wywołując napięcie emocjonalne. Nie zawsze jest on niebezpieczny i zagraża naszemu funkcjonowaniu. Czasem to właśnie stres mobilizuje nas do sprawniejszego, efektywniejszego działania. Jeśli jest niebezpieczny, to wtedy, gdy jest przeżywany często, a czas jego trwania jest długotrwały.

Dzieci silnie przeżywają sytuacje, w których nie potrafią sobie poradzić. To wywołuje u nich ciągłe stresy. Niestety, w dzisiejszych czasach, gdzie od dzieci wymaga się coraz więcej, obserwujemy zwiększoną podatność na lęki, stres, zaburzenia emocjonalne. Dzieci często też nie potrafią zwrócić się ku dorosłym po niezbędną pomoc. Niemożność poradzenia sobie z daną sytuacją powoduje, iż stresy te wciąż narastają. Lęki, stresujące dzieciństwo mogą być podłożem negatywnych reakcji emocjonalnych w życiu dorosłym. W dzisiejszych czasach ilość oddziałujących na dziecko bodźców zewnętrznych jest tak ogromna, że trudno dziwić się, iż nie radzi sobie ono z emocjami (*Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 2004, nr 9, s. 57).

Dziecko doświadcza stresu bardzo często w szkole. Są to konflikty w grupie rówieśniczej, brak akceptacji, trudności sprostanania wymaganiom programowym, zbyt górnolotne oczekiwania nauczycieli. Wszelkie te sytuacje mogą wywołać stres u dziecka. Jego objawy mogą być różne: lęk, częsty niepokój, bóle głowy, brzucha, apatia, nerwowość, kłopoty ze snem, omdlenia, depresja. Jedną z metod walki ze stresem szkolnym jest stosowanie technik wyobrażeniowych. Wyobrażenia dziecka jest kluczem w procesie pokonywania stresu - nie tylko szkolnego. Sygnały, które budzą się

w wyobraźni mają ogromny wpływ na nasz organizm. **Dobrym przykładem technik wyobrażeniowych jest bajkoterapia.** Jest to nowa, coraz bardziej popularna metoda pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. **Najprościej rzecz ujmując, bajkoterapia to terapia poprzez bajki.** Ma ona na celu dodać dziecku wsparcia, zrekompensować niezaspokojone potrzeby, stymulować rozwój oraz skorygować zachowania, które uległy emocjonalnym zaburzeniom. Redukuje lęki, stresy, uspaka. To właśnie bajki są ulubionym wytworem literackim dzieci. One rozbudzają świat dziecięcych marzeń. W bajkach nie ma miejsca na krew, trumny, przemoc. Są lustra, przez które przechodzi się do innej krainy, anioły, które pilnują i niewidzialni przyjaciele, z którymi zawsze można porozmawiać o rodzących się w sercu uczuciach (*Problemy Opiekunco-Wychowawcze*, 2004, nr 9, s. 57). Uczniowie chętnie identyfikują się z głównymi bohaterami. Dzięki bajkom poznają problemy życia codziennego, uczą się jak sobie z nimi radzić, rozwijają osobowość, poznają wszelkie pozytywne wartości, pozwalające odróżnić dobro od zła. Bohaterowie bajek wpływają na budowanie własnej tożsamości dziecka, pokazują, iż warto dążyć do celu, pokonywać trudności, przeszkody. Bajka uczy dziecko życia, poprzez nią dziecko poznaje otaczający je świat w sposób przystępny i zrozumiały. Według M. Molickiej bajki są antidotum na lęki i niepokoje. To, że pojawia się moda na bajki jest sygnałem, że chcemy uciec, oderwać się od wszelkich stresów i z powrotem wrócić do krainy dzieciństwa, gdzie dobre wróżki czuwają, a nawet jeśli zaśpią to i tak wszystko dobrze się kończy i sprawiedliwość zatriumfuje (Molicka M., *Bajkoterapia*, Media Rodzina, Poznań 2002, s.121).

Wszystkie wymienione walory bajki są bardzo cenne. Jednakże w walce ze stresem najważniejszą cechą jest zmniejszanie i redukcja lęków wywołujących stres. Bajki zawsze mają pozytywne zakończenie, dzięki temu i dziecko mierząc się z sytuacją stresującą, z lękiem, problemem, ma siłę, aby stawić mu czoła. Wtedy to właśnie przypomina sobie

swojego ulubionego bohatera, który pokonał przeszkodę i strach i doszedł do wyznaczonego celu. Powstają specjalne bajki terapeutyczne, które świetnie ukazują wzory zachowań prowadzących do sukcesu, uczą pozytywnego myślenia oraz wiary we własne siły. Uwidacznianie sytuacji stresujących, lękowych w bajkach ma na celu odwrócenie dzieci, oswojenie ich z sytuacjami wywołującymi u nich lęki i niepokoje. Duże znaczenie ma łączenie sytuacji wywołujących stres z pozytywnymi emocjami.

RODZAJE I CECHY BAJEK TERAPEUTYCZNYCH

Molicka wyróżnia trzy rodzaje bajek terapeutycznych:

1. Bajki relaksacyjne

Tego rodzaju bajki opierają się na wizualizacji, w dużym stopniu odwołują się do wyobraźni dziecka. Podstawowe cechy bajki relaksacyjnej:

- wywołują uspokojenie i odprężenie, poprzez oddziaływanie na autonomiczny układ nerwowy,
- pozwalają zapomnieć o stresach, relaks ma polegać na odprężeniu mięśni, zastąpienia negatywnych emocji związanych ze stre-



Taniec relaksacyjny - studenci technik relaksacyjnych, z grupy 2009-2011

- sem emocjami pozytywnymi, dającymi wewnętrzne uspokojenie,
- wizualizacja powinna dotyczyć struktur wzrokowych, czuciowych, słuchowych, a także zapachowych,
- w bajce powinna dominować kolorystyka spokojna: barwy niebieskie i zielone, elementy słuchowe to szum drzew, fal, „śpiew” ptaków,
- czytaniu bajki może towarzyszyć cicha muzyka, bądź zapach, który dziecko lubi,

- poszukiwanie rozwiązań dla sytuacji stresujących,
- zachęcenie dziecka do rozmowy o swoich problemach.

Jeśli zdarzy się, że dziecko nie jest zainteresowane bajką, nie należy zmuszać go do słuchania. Należy wtedy zaproponować inną, ciekawszą bajkę, wprost zapytać dziecko czego by miała dotyczyć (Molicka M., *Bajkoterapia*, Media Rodzina, Poznań 2002, s.161-162).

Bajka relaksacyjna opiera się na trzech elementach relaksu, wg Schultza:

1. uzasadnienie wpływu wypoczynku, jego potrzeby; znalezienie odpowiedniego miejsca, gdzie dziecko się wycisza, relaks właściwy,
2. redukcja napięcia mięśniowego; rozluźnienie mięśni, regulacja oddechu,
3. usuwanie zmęczenia i napięcia; orzeźwienie, powrót do aktywności (Molicka M., *Bajkoterapia*, Media Rodzina, Poznań 2002, s.159).

2. Bajki psychoedukacyjne

Głównym zadaniem tychże bajek jest wpłynięcie na zachowanie dziecka w kontekście przeżywanego stresu. Bajka ma na celu ukazać bohatera w takiej samej sytuacji, borykającego się z tym samym problemem, wywołującym stres. Dziecko obserwuje bohatera, śledzi poczynania, prowadzące do pokonania stresu i towarzyszących jemu trudności. Ten rodzaj bajki ma zatem na celu **obniżenie lęków poprzez oddziaływanie na procesy poznawcze:**

- bajkę należy wyłożyć tak, by była jak najprostsza w odbiorze,
- dzieci oswiają się z sytuacją zagrożenia,
- wyjaśnienie związków przyczynowo-skutkowych między zdarzeniem, sytuacją, a emocją,
- zrozumienie trudnej sytuacji, stresującej
- racjonalizacja problemu,

3. Bajki psychoterapeutyczne

Ich cechami głównymi jest **dowartościowanie dziecka, wsparcie, dodanie siły, nadziei, przekazanie wiedzy o sytuacji stresującej, lękotwórczej, ukazanie sposobów radzenia sobie.**

Jest to pewnego rodzaju kompensata niezaspokojonych potrzeb. Bajki te mają na celu obniżyć wszelkie lęki dziecka. Dlatego też muszą być dobrze umieszczone w sytuacji lękotwórczej, poprzez dogłębną analizę przyczyn, uwarunkowań, objawów emocjonalnych, poznawczych i behawioralnych doznawanego stresu, lęku.

Aby poprawnie wpłynąć na rozwój dziecka bajki psychoedukacyjne oraz psychoterapeutyczne powinny opierać się na wyznacznikach, tj.:

- bajki oparte na bazie metafor, sytuacji w której aktualnie znajduje się dziecko,
- główny bohater bajki powinien znajdować się w zbliżonej sytuacji problemowej,
- do bajki powinien być wprowadzony element dialogu,
- akcja bajki powinna toczyć się w miejscu dla dziecka znanym,
- bajka nie powinna posiadać morału, pouczenia,
- bohaterowie powinni mówić co czują, nazywać uczucia,
- dobrze jest, gdy bajka posiada elementy humorystyczne,
- powinna zakończyć się pozytywnym akcentem (Molicka M., *Bajkoterapia*, Media Rodzina, Poznań 2002, s.162-163).

Bajki terapeutyczne zarówno relaksacyjne, psychoedukacyjne, jak i psychoterapeutyczne, należy czytać lub opowiadać dzieciom. Dobrze jest także wykorzystywać ilustracje, które pomogą pobudzić ich wyobraźnię.

Dzięki bajkom dzieci przechodzą przez trzy etapy biblioterapii:

Identyfikację: utożsamiają się z głównym bohaterem,

Katharsis: doznają oczyszczenia, poprzez to obniża się napięcie mięśni,

Wgląd: dzieci poznają nowe rozwiązania problemów.

Bajki uczą wszystkich pozytywnych i pożądanых wartości, dzięki którym mogą prawidłowo budować swoją osobowość. Co ważne, zaznajamiają dziecko z różnymi emocjami oraz sposobami postępowania, aby potrafiło lepiej pokonywać trudności napotkane na swojej drodze, oraz radzić sobie ze stresem.

MUZYKOTERAPIA

Muzykoterapia jest jedną z form oddziaływania na psychikę człowieka. W ostatnich latach wzrasta coraz większe zainteresowanie wśród lekarzy, psychologów i psychoterapeutów. Najczęściej wykorzystywana jest w psychoterapii dzieci i młodzieży. Pomaga w ujawnianiu skrywanych emocji, nazywaniu ich, dodaje energii i poprawia pamięć, obniża poziom lęku, uspokaja, ujawnia i redukuje stres, który jest nieodłącznym elementem naszego życia. 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 stanu psychicznego i emocjonalnego konsekwencjami mogą być: podejrzliwość, drażliwość, niechęć do podejmowania jakichkolwiek działań, nieufność, wybuchowość, utrata zainteresowań, niemożność koncentracji.

Chcąc poradzić sobie ze stresem musimy przede wszystkim ustalić własny poziom stresu, a więc to, co dla nas jest przyjemne lub nieprzyjemne, co mobilizuje do działania, co zniechęca, co stanowi zagrożenie lub przeszkodę (Jamrożek B. Sobczak J., *Komunikacja interpersonalna*, eMPI, Poznań 2000, s.158).

Aby nasz organizm funkcjonował poprawnie, potrzebujemy optymalnego poziomu stresu, który wywołuje reakcje pozytywne. Jego skutkiem jest więc dobre funkcjonowanie, wiara we własne siły i możliwości, łatwość realizacji zadań, czy odprężenie fizyczne. Jego oddziaływanie nie zawsze jest negatywne, gdyż na pewnym poziomie mobilizuje do działania, pomaga w osiągnięciu celu. Jednak gdy zaczynamy reagować gwałtownie pod wpływem jakiegoś impulsu i takie reakcje pojawiają się zbyt często, a nie jesteśmy w stanie nad nimi zapanować, mogą one prowadzić do wystąpienia wielu szkodliwych dla naszego zdrowia zaburzeń. Pierwszym sygnałem przekroczenia granic wytrzymałości odpornościowej organizmu może być nieustannie występujące uczucie rozdrażnienia i zdenerwowania (Kronenberger M., *Muzykoterapia - podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu*, Mediatour, Szczecin 2006, s. 73).

Jeśli sami nie możemy poradzić sobie ze stresem, wówczas musimy szukać pomocy u specjalisty. **Jedną z technik walki ze stresem jest muzykoterapia. Wykorzystujemy ją w celu: rozładowania i ujawniania zablokowanych napięć i emocji, poprawy komunikacji, czy osiągnięcia integracji w grupie, wzmocnienia procesu leczenia i rehabilitacji, wzrostu sił vitalnych i pozytywnego nastawienia do życia, poprawiania kondycji psychicznej, rozładowania sytuacji stresowych, itp.**

Muzykoterapeuta diagnozuje pacjenta, podejmuje decyzję i przepisuje program terapii, ze względu na jego potrzeby. Toteż ważnym jest, aby w wyborze utworu muzykoterapeuta posiadał odpowiednie kompetencje, doświadczenie oraz znajomość

indywidualnych potrzeb swojego pacjenta. Zajęcia muzykoterapeutyczne mają cel leczniczy, zmierzający do korekcji zaburzonych funkcji. Muzykoterapia może być prowadzona zarówno indywidualnie (leczenie muzyką osobno każdego pacjenta przez krótszy lub dłuższy okres czasu), jak i w grupie od 6 do 12 osób (wybór zależy od płci, diagnozy, objawów, celu terapii, upodobań muzycznych, poziomu kultury muzycznej, czy okresu leczenia).

TERAPEUTYCZNE ODDZIAŁYWANIE MUZYKI

Ze względu na oddziaływanie terapeutyczne można dokonać podziału muzyki na:

- **muzykę uspokajającą**, którą cechuje krótki czas trwania (3 do 10 minut), niewielki poziom głośności, brak kontrastów dynamicznych, powolne lub umiarkowane tempo, brak instrumentów o jaskrawej i ostrej barwie, płynność melodii i rytmu, itp.
- **muzykę aktywizującą**, którą cechuje szybkie tempo, duże zróżnicowanie melodycznego i rytmicznego przebiegu, silne akcenty rytmiczne oraz duże zróżnicowanie dynamiki.

Musimy pamiętać jednak o tym, że muzyka różnie wpływa na różnych ludzi. To, co jednego relaksuje, na drugiego działa pobudzająco, a wiąże się to z wrażliwością oraz z doświadczeniami, związanymi ze słuchaną muzyką. W zależności od upodobań, dojrzałości muzycznej, powinno się dobierać utwory spokojne, relaksujące lub pobudzające. Delikatne dźwięki potrafią być balsamem dla naszej psychiki. Muzyka może nas pobudzić, sprawiając, że czujemy się pełni radości i chęci do życia, jak również ułatwić nam rozładowanie nagromadzonego napięcia emocjonalnego, np. w sytuacji stresowej. Aby w pełni wykorzystać walory muzyki, musimy przygotować się na jej słuchanie, pozwalając zaangażować się wszystkim zmysłom. W muzykoterapii można wykorzystać każdy rodzaj

muzyki. Trzeba pamiętać o tym, aby muzyka ta nie była słuchana zbyt głośno, gdyż to co dla nas jest dobre, niekoniecznie pomaga innym. Rolą muzyki zastosowanej w poszczególnych zadaniach jest jej bezpośredni wpływ na podświadomość. Muzyka, na ogół pozbawiona słów, nie tworzy barier intelektualnych i dociera w głąb duszy, do ukrytych uczuć i emocji. Dzięki muzyce można zatem nawiązać kontakt z człowiekiem, do którego nie docierają słowa, jak również można wspomóc procesy wyobrazeniowe i pobudzić fantazję, co wpływa na poprawę samoświadomości (Kronenberger M., *Muzykoterapia - podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu*, Mediatour, Szczecin 2006, s. 62).

Czysta muzyka jest jednak stosunkowo słabym środkiem terapeutycznym. Sama nie wyleczy z nerwicy, stresu czy jąkania, ale połączona z obrazem przyrody, jej zapachem, śpiewem ptaków, głosem ludzi, wyobraźnią człowieka, czy jego pozytywnymi przekonaniami, może dać rezultat terapeutyczny. Żaden utwór muzyczny nie nastawi pozytywnie do innego człowieka, jeśli nie zostanie wzmocniony słowem i działaniem. Muzyka, w odróżnieniu od innych rodzajów sztuki, trafia do człowieka bez konieczności przygotowania go na jej odbiór.

FAZY I WARUNKI PRAWIDŁOWEJ SESJI MUZYKOTERAPEUTYCZNEJ

Prawidłowo przeprowadzona sesja w procesie muzykoterapii powinna przebiegać w następujących fazach:

- **faza odreagowania** – to krótkie ćwiczenia ruchowe zmniejszające napięcie,
- **faza rytmizacji** – to ćwiczenia muzyczne – ruchowe,
- **faza uwrażliwienia** – ćwiczenia pantomiczne i psychodrama muzyczna,
- **faza relaksacji** – to wywoływanie określonych obrazów i wizji,
- **faza aktywizacji** – to wysłuchanie utworów, analizowanie swojego nastroju.

W muzykoterapii ważny jest kontakt pacjenta z

terapeutą, toteż podczas ćwiczeń powinien on się stać równorzędnym partnerem, powinien być odpowiedzialny, zdecydowany i gotowy do działania.

Muzykoterapia wymaga zapewnienia następujących warunków:

- właściwy do indywidualnych potrzeb pacjenta dobór muzyki,
- częstota pracy z pacjentem (w zależności od stanu zdrowia),
- odpowiedni wybór pory dnia do realizacji ćwiczeń (godziny ranne, popołudniowe lub wieczorne), uwzględniający właściwą aktywność,
- czas trwania seansu lub całej terapii.

RODZAJE MUZYKOTERAPII

Rozróżniamy dwa rodzaje muzykoterapii:

- **bierną, zwaną rwnie receptywną**, czyli odtwarzanie wcześniej przygotowanej muzyki dla uzyskania uspokojenia i odprężenia. Najczęściej stosowana jest w nerwicach, stresach oraz innych chorobach organicznych, którym towarzyszą objawy nerwicowe. Wykorzystywane w trakcie zajęć utwory pełnią rolę bodźców stymulujących wyzwolenie odczuć, skojarzeń, otwarcie się na drugiego człowieka, a celem tego procesu jest emocjonalne wsparcie pacjenta, który nabiera pewności w wyrażaniu własnych poglądów, odczuć, itp.
- **aktywną**, czyli muzykowanie na prostych instrumentach perkusyjnych, ruchowo-rytmiczne tworzenie przez dzieci muzyki, przerywnik muzyczno-ruchowy, to jest układ kilku ćwiczeń, które ułatwiają wyciszenie emocji. Muzykoterapia aktywna ma zastosowanie w działaniach związanych z terapią i leczeniem, głównie w pedagogice i rehabilitacji.

MUZYKOPROFILAKTYKA

Obecnie muzykoterapię wykorzystujemy nie tylko jako narzędzie terapeutyczne, ale coraz częściej odgrywa ona rolę

profilaktyczną. W działaniach profilaktycznych zadania muzykoterapeutyczne stosuje się do aktywizacji ogólnej, relaksacji, itp. Zastosowanie elementów **muzykoprofilaktyki** w życiu codziennym pomaga zrelaksować się, oderwać chwilowo od obowiązków czy zajęć, pomaga też w samopoznaniu, a także pogodnym i optymistycznym nastawieniu do otoczenia. W ramach większości celów profilaktycznych przewiduje się ochronę i zachowanie zdrowia oraz zapobieganie powstawaniu różnorodnych schorzeń chorobowych. W tych działaniach muzykoterapia znajduje swoje zastosowanie poprzez umożliwienie wczesnego zredukowania stresu za pomocą technik odreagowujących, a następnie wyuczenie różnych form wypoczynku (Kronenberger M., *Muzykoterapia - podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu*, Mediatour, Szczecin 2006, s. 34).

Możemy wyróżnić następujące **rodzaje działań o charakterze muzykoprofilaktyki** (Kierył M.): **naturalne, sytuacyjne, spontaniczne, adaptowane, organizowane, kliniczne**. Muzykoprofilaktyka ukierunkowana jest między innymi na zapobieganie występowania napięcia psychicznego. W działaniach profilaktycznych dużo miejsca poświęcamy działaniom, które wykorzystują ruch fizyczny. Stosowane ćwiczenia są różne gatunkowo, jednak mają zazwyczaj charakter rozluźniająco-aktywizujący. Całość takich sesji powinna mieć charakter odprężający, zabawowy, zwiększający poczucie własnej wartości.

Każdy z nas przeżył kiedyś jakąś sytuację stresową. Stres to między innymi przeciążenie, wywołane trudną czy konfliktową sytuacją, czyli nieprzychylnym stosunkiem kogoś z otoczenia, przykrym przeżyciem, zmartwieniem, czy chorobą. Człowiek nie mogąc poradzić sobie ze stresem staje się jego ofiarą. Zestresowany czuje się źle i ratuje, jak tylko potrafi. Jedną z technik, pomocną w walce ze stresem, jest właśnie muzykoterapia, która jest dziedziną oddziałującą na człowieka w sposób wszechstronny.

RELAKSACJA: BADANIA, METODY I FORMY

Jedną z form wyobrażeniowych jest **technika relaksacyjna**. Termin ten został wprowadzony przez profesora Herberta Bensona. Prowadził on badania nad osobami medytującymi, w trzech sytuacjach: spoczynku przed medytacją, w trakcie medytacji i po jej zakończeniu. Według jego obserwacji stwierdzono, że podczas medytacji u osób badanych obniżyło się zużycie tlenu i częstość oddechu oraz poziom mleczanów we krwi. Zmianie uległy też fale mózgowe. Nawet najprostsze ćwiczenia relaksacyjne, które polegają na uspokojeniu oddechu, pozwalają rozluźnić mięśnie. Umiejętność redukcji stresu wpływa pozytywnie zarówno na stan fizyczny jak i psychiczny organizmu (Kronenberger M., *Muzykoterapia - podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu*, Mediatour, Szczecin 2006, s.105).

Relaks to odprężenie układu nerwowego, który powoduje regenerację całego organizmu i oczyszcza go z nadmiaru emocji. Badacze, obserwując różnorodne przyczyny zmęczenia fizjologicznego, opracowali wiele metod relaksacyjnych. Skupiali się na doznaniach fizycznych, które związane są z pracą nad ciałem, lub wykorzystywali siłę umysłu i świadomości. Pierwsze badania naukowe na świecie nad tym zagadnieniem rozpoczęły się w latach 40, a w Polsce w 60. Odprężenie i relaks to czynniki niezbędne dla naszego organizmu i zdrowia, bo życie w ciągłym pośpiechu, bez czasu wolnego, to droga do stresu.

Ważny jest dobór metod relaksacyjnych, ich zastosowanie, ocena stanu psychofizycznego jednostki, aby uzyskać pozytywny efekt terapeutyczny. W związku z tym **Grochmal przedstawił następujący podział metod klasycznych:**

- **globalne** – opierają się na koncepcjach osobowości człowieka jako całości psychofizycznej,
- **metody analityczne** – dotyczą rozluźniania poszczególnych grup mięśniowych,
- **metody fizjoterapeutyczne** – intuicyjne, dotyczą odkrywania przez praktykującego możliwości własnego ciała i osiągania maksymalnych wyników przy minimalnym wysiłku.

Największe jednak znaczenie ma profilaktyczna rola relaksu i jego aktywne formy, ponieważ pobudzają całe ciało i powodują masaż mięśni, stawów, a nawet organów wewnętrznych. Wpływają na poprawę ukrwienia i niwelują napięcia mięśniowe. O pozytywnym wpływie relaksacji na organizm świadczą badania, stosujące różne techniki pomiarowe. Dotyczą one najczęściej: przewodnictwa elektrycznego skóry (GSR- jest to pomiar odruchu skórno-galwanicznego, stwierdzono, że w stanie relaksu następuje obniżenie GSR), szybkości



i regularności pracy serca i ciśnienia krwi (podczas relaksacji ma miejsce rozszerzenie naczyń krwionośnych i obniżenie tętniczego ciśnienia krwi), bioelektrycznej aktywności mózgu (pojawiają się fale wolne-alfa), oddychania (zmiana zużycia tlenu), napięcia mięśni. Trening relaksacyjny to ćwiczenia dzięki którym uzyskuje się odprężenie psychofizyczne. Wzorowany jest na dalekowschodnich szkołach i systemach filozoficznych, którymi są m.in. ćwiczenia oddechowe, rozluźniające i koncentracja. Charakteryzują się następującymi celami: wspomaganie rozwoju osobowości, wyciszenie emocjonalne, rozładowywanie urazów i przeżyć, poprawę samoświadomości, koncentracji i uwagi, umożliwianie bezkonfliktowego przystosowania się do zmieniających się warunków życia. Do osiągania powyższych celów najczęściej wykorzystuje się następujące metody:

1. Trening autogenny Schultz'a.

Stosowany jest w łagodzeniu neurotycznych stanów lękowych. Jego istotą jest nie tylko rozluźnienie mięśniowe, ale dokonanie u pacjenta, w jego świadomości, pewnej metamorfozy, polegającej na kierowaniu uwagi na odczucia pochodzące z ciała. Trening przebiega w kilku etapach: przyjęcie przez pacjenta wybranej pozycji wyjściowej, odprężenie się i odcięcie od zewnętrznych bodźców, rozluźnienie mięśni, koncentracja na wrażeniach płynących z wnętrza ciała, modyfikacja oddechu.

2. Relaksacja według Jacobsona

Jest szczególnie przydatna w walce ze stresem, ponieważ dotyczy wyuczenia pewnych umiejętności rozluźniania poszczególnych mięśni, co z kolei prowadzi do zwiększenia świadomości ciała, a zarazem umożliwia pełną kontrolę jego reakcji. To powoduje ochronę przed stresem i powstawanie możliwości obronnych organizmu.



3. Relaksacja głęboka

Związana z uzyskaniem zmian dotyczących częstotliwości fal mózgowych, szczególnie z wytwarzaniem tzw. stanu alfa, czyli swoistego zawieszenia mózgu między aktywnością umysłową, a snem.

4. Metoda Feldenkreisa

Tu stosuje się ruch, aby umożliwić powstanie równowagi strukturalnej, efektywności i ekonomii całych struktur ruchowych oraz świadomości cielesno-ruchowej, czyli koordynacji funkcjonalnej. Feldenkreis uważał, że przez ruch fizyczny, kierowany na ciało, można wywołać zmiany w psychice ludzkiej, bo ruch fizyczny jest naszą naturalną potrzebą. Dlatego częste wraz z wiekiem nadmierne przebywanie w pozycji siedzącej wpływa na stopniowe ograniczenie narządu ruchu, które z czasem upośledza naszą sprawność i kondycję (Kronenberger M., *Muzykoterapia – podstawy teoretyczne do*

zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu, Mediatour, Szczecin 2006, s.155). Regularne uprawianie ćwiczeń pomaga redukować napięcie mięśniowe, usprawnić koordynację ruchową, niwelować zbędne ruchy, zwiększyć świadomości własnego ciała, regulować stan emocjonalny, zwiększać siły vitalne.

5. Relaxacise

To forma pracy z ciałem opracowana przez **Barbarę Martin**, która opiera się na serii ćwiczeń odpowiednio dobranych, mających wprowadzić w ruch każdą część ciała. Ich celem jest wzmocnienie organizmu oraz odprężenie. Ta forma pracy ma istotne znaczenie ze względu na uzyskiwanie bardzo pozytywnych efektów w profilaktyce i terapii stresu. Wszystkie wykonywane tu ćwiczenia to uczucie wielkiej przyjemności.

6. Gimnastyka relaksująca - koncentrująca

Zwiększa odporność organizmu, a zarazem zmniejsza zmęczenie. Wykonywane ćwiczenia dążą do uzyskania i zachowania jak najwyższej sprawności psychofizycznej organizmu. Ćwiczenia relaksująco-koncentrujące to regulacja stanu pobudzenia i hamowania snu oraz czuwania, a także napięcia i relaksacji. Wszystko to ma na celu regulację procesów życiowych i ich urytmizowania. Taka gimnastyka powinna być stosowana w stanie rozluźnienia mięśniowego i wyciszenia umysłowego. Stosowanie tej gimnastyki przyczynia się do redukcji zmęczenia oraz wzrostu odporności na negatywny, ujemny wpływ niekorzystnych warunków środowiskowych, przyczyniających się do powstawania stresu.

7. System Sofrologii (relaks dynamiczny), czyli trening psychofizyczny

Technika ta wymaga regularnego stosowania. Przeważają w niej ćwiczenia oddechowe,

mające na celu utlenienie układu nerwowego oraz ćwiczenia dynamiczne, wpływające na krążenie mózgowe.

Techniki relaksacyjne nie są psychoterapią, ale często wykorzystywanymi metodami, mającymi na celu uzyskanie relaksu oraz wytworzenie psychicznego odprężenia. Nie rozwiązują one konfliktów wewnętrznych, ale pomagają w zredukowaniu stresu i stworzeniu przekonania o istnieniu możliwości panowania nad reakcjami własnego ciała. Mogą być ważną ochroną przed ciągle narastającym napięciem emocjonalnym. Pełnią również rolę pomocniczą, która jest bardzo istotna przy niektórych zaburzeniach.

Dają możliwość poprawy samopoczucia oraz mogą być stosowane samodzielnie. Dzięki nim możemy, jak już wyżej przedstawiono, rozładować stres czy nadmiar emocji, bo w dzisiejszych czasach nie zawsze można uniknąć różnych sytuacji, które obciążają naszą psychikę i zakłócają nasze prawidłowe funkcjonowanie. Radzenie

sobie ze stresem, walka z nim, to ważne zadanie, dotyczące coraz większej liczby ludzi, w tym także dzieci, u których uczucie napięcia staje się tak duże, że bywa często niemożliwe do odreagowania, powodując powstanie reakcji stresowej. Relaksacja to pozytywna modyfikacja.

Proces walki ze stresem powinien polegać na poznaniu i zrozumieniu jego powstawania. Bardzo ważny jest fakt, aby w porę zwrócić uwagę na pierwsze objawy i dolegliwości, np. uczucie ciągłego zmęczenia, drżenie mięśniowe, zaburzenia trawienia oraz wzrost ciśnienia krwi. Gdy coś odczuwamy lub o czymś myślimy, wywołuje to w nas różne reakcje. Nasze ciało wielokrotnie nie umie rozróżnić rzeczy subiektywnych od obiekty-

wnych, oraz niebezpieczeństwa wyimaginowanego od niebezpieczeństwa realnego. Zatem ćwiczenia relaksacyjne są jednym z lepszych sposobów szybkiego pokonywania stresu. Ich wielką zaletą jest również to, że mogą być wykonywane praktycznie we wszystkich miejscach, tzn. nie tylko w gabinetach terapeutycznych, ale w domu, w pracy, w autobusie. Aby się zrelaksować i odsunąć od siebie zmęczenie i stres wystarczy kilka minut w ciągu dnia. Wiele przewlekłych zaburzeń nie powstaje poprzez działanie czynników zewnętrznych, czyli mechanicznych, chemicznych, biologicznych, ale z powodu chronicznego stresu. Warto więc uczyć dzie-

ci już od najmłodszych lat, by w przyszłości mogły pomóc ciału zminimalizować skutki stresu. Regularne stosowanie ćwiczeń zapewnia lepszą adaptację organizmu i uodparnia na wystąpienie niekorzystnych dla człowieka zmian.



NATUROTERAPIA: ĆWICZENIA

RUCHOWE, ODDECHOWE I MUDRY

Szkoła stała się miejscem pojawiania się reakcji stresowych. Wiele czynników: od obowiązku bycia uczniem po poziom kultury wychowawczej szkoły sprawia, że sytuacje szkolne mogą być stresujące dla niektórych uczniów. **Very Birkenbihl** twierdzi, że wielu rodziców jeszcze przed posłaniem swoich dzieci do szkoły opowiada im o dużych wymaganiach, jakim będą musiały sprostać w szkole i jakie są konsekwencje tego, że nie poradzą sobie w szkole. Dziecko jako późniejszy dorosły niejednokrotnie spotyka się ze stresem, na ogół znacznie większym niż szkolny. Jeśli nie nauczy się radzić sobie ze stresem w szkole, ta sama nauka w latach późniejszych będzie znacznie trud-

niejsza (Birkenbihl, *Szkola bez stresu*, Katowice 1999, s.24). Dziecko musi zrozumieć, że ucieczka przed problemami nie spowoduje ich rozwiązania, ale pogłębia je.

Jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresem jest **naturoterapia**. Jest to nic innego, jak **wykorzystanie możliwości, jakie daje własne ciało**, aby ograniczyć ujemne oddziaływanie czynników stresotwórczych, zarówno tych, które płyną z zewnątrz, jak i tych, które sami generujemy (Galicka - Płachta, *Stres w szkole*, Białystok 2005, s.141). Naturoterapia zaleca metody i środki, które są pochodzenia naturalnego. Wiele propozycji naturalnych terapii wykorzystuje elementy starożytnych systemów wschodnich, takich jak joga, czy medycyna chińska. Są one oczywiście w pewien sposób zmodyfikowane i dostosowane do stylu życia i możliwości w s p ó ł c z e s n e g o człowieka. Często wysoki poziom stresu i zmęczenia wynika z niedostosowania rytmu naszego życia do rytmów biologicznych. Gdy sprzeciwiamy się

swojemu zegarowi biologicznemu, płacimy za to wysoką cenę – stajemy się nerwowi, albo nadmiernie ospali, nie potrafimy w pełni wykorzystać własnych zasobów energetycznych. Po wielu latach ten negatywny styl życia może doprowadzić do zaistnienia wielu groźnych chorób (Galicka – Płachta, *Stres w szkole*, Białystok 2005, s.142).

Dla poprawnego funkcjonowania konieczna jest prawidłowa praca mózgu. Paliwo dla mózgu, potrzebne do jego sprawnego funkcjonowania, pochodzi ze źródeł dwójakiego rodzaju. Jest to przede wszystkim tlen, dlatego tak istotne jest głębokie i miarowe oddychanie (Galicka – Płachta, *Stres w szkole*, Białystok 2005, s.144-146). Bardzo ważne są również ćwiczenia fizyczne. Najważniejsze,

aby stały się one codziennym nawykiem. **Ćwiczenia ruchowe zastosowane podczas lekcji** wprowadzają rozluźnienie psychofizyczne. Umożliwiają uczniom wczucie się w swoje ciało i uświadamiają im napięcia, wynikające ze stresu.

Prostą metodą radzenia sobie w szkole ze stresem są **ćwiczenia oddechowe**.

Malgorzata Kronenberg celnie je opisuje: przynoszą one ulgę i są proste w wykonaniu. Mają jeszcze tę zaletę, iż można je wykonywać w każdym miejscu i w czasie lekcji. Wystarczy wygodnie usiąść i oddychać powoli, kontrolując tempo i głębokość oddechu. Pierwsze dziesięć oddechów wykonujemy z otwartymi oczami. W tym czasie skupiamy całą uwagę na oddechu, na tym, jak powietrze wpływa do płuc i jest wydychane. Po kilku oddechach zamykamy oczy i oddychamy w tym samym tempie i z tą samą głębokością. Na tym etapie staramy skupić się tylko na oddechu i nie myśleć o niczym innym. Po około 4 – 5 minutach otwieramy powoli oczy i bierzemy

jeszcze trzy, cztery głębsze oddechy. Po ćwiczeniu pocujemy się odprężeni i gotowi do dalszej nauki (Kronenberg, *Muzykoterapia*, Szczecin 2008, s.93). Zatem **obserwacja oddechu jest najprostszą techniką pracy nad nim**.

Do kolejnej naturalnej metody przeciwdziałającej stresowi potrzebne są własne dłonie. Metoda ta wywodzi się z Indii i dotyczy układów rąk i palców, została nazwana **mudrami**. Sanskryckie słowo *mudra* oznacza gest, który przynosi radość. **Terapia mudrami ma za zadanie wprowadzić w życie człowieka harmonię i równowagę**. Usuwanie blokad w organizmie i usprawnianie przepływu energii to wpływ *mudr* na orga-



nizm. *Mudry* wykonywane są zazwyczaj obiema rękami, chyba że zalecenia są inne. Przed samym wykonaniem *mudry* zalecane jest zrelaksowanie nadgarstków i mięśni dłoni. *Mudry* wykonuje się w bardzo subtelny, lekki i łagodny sposób, tak aby opuszki palców nie naciskały na siebie. W zasadzie *mudry* możemy wykonać wszędzie: w domu, w szkole, w parku, itp. Mogą być wykonywane nawet kilka razy dziennie. Wśród *mudr* przydatnych w zwalczaniu stresu możemy wymienić następujące:

- ***mudra wiedzy i mądrości*** (*Gyan Mudra*), jedna z najważniejszych.. Likwiduje niepokój i przygnębienie. Stosuje się ją jako środek przeciw wewnętrznemu chaosowi i dysharmonii duchowej. Dzięki wykonywaniu tej *mudry* polepsza się koncentracja, kojarzenie i pamięć. Zaleca się ją wówczas, gdy nie możemy skupić uwagi na danym problemie. Szczególnie pomocna jest dla osób uczących się.

- ***mudra życia*** (*Pran Mudra*), która witalizuje całe ciało, poprawia samopoczucie i wyrównuje potencjał energetyczny organizmu. Niezawodna jest przy stanach zniechęcenia, osłabienia i nerwowości.

- ***mudra ziemi*** (*Prithvi Mudra*), która przeciwdziała osłabieniom. Dzięki niej możemy odzyskać wiarę w siebie, pozbyć się kompleksów i wzmocnić poczucie pewności, stabilności. Doskonale usuwa stres i napięcia emocjonalne.

- ***mudra śmiałości, oddalania lęku*** (*Abhaya Mudra*), pozwala kontrolować emocje i pozbywać się stresu.

- ***mudra Kalesvara*** pozwala zwiększyć pamięć i koncentrację, uspokaja emocje i myśli. Polecana jest zwłaszcza osobom uczącym się.

- ***mudra Shivalinga*** zalecana jest przy depresjach, zmęczeniu i przeciążeniu psychicznym.

Wszystkie przytoczone ćwiczenia z *mudrami* i ćwiczenia oddechowe mogą być wykonywane zarówno w szkole, z nauczycielem, jak również w domu.

TEATROTERAPIA

Stres to zakodowana zdolność organizmu do reagowania na obciążenia fizyczne i psychiczne, zakłócające równowagę i wzbudzające stan napięcia emocjonalnego. Zjawisko stresu zostało opisane w latach 30. naszego stulecia, dzięki badaniom laboratoryjnym **H. Selyego** nad fizjologią i mechanizmami przystosowania do życia. W psychologii po raz pierwszy użyli tego pojęcia (w 1945 r.) **Grinker i J. Spiegel**. W Polsce największy wkład do badań nad stresem wnieśli m.in.: **A. Frączek, M. Kofta, T. Maruszewski, J. Reykowski**.

Stres wyzwala w organizmie mechanizm mobilizujący energię obronną przeciwko czynnikom (stresorom) zewnętrznym lub wewnętrznym, przyjemnym lub przykrym, które zagrażają równowadze. **W przebiegu stresu występują trzy charakterystyczne stadia: alarmowe, odporności i wyczerpania.** Ze względu na stopień nasilenia stresu **J. Reykowski** wyróżnia fazę **reakcji instrumentalnych, fazę krytyczną, fazę reakcji obrony**. Działanie stresu zaczyna się od nagłego wydzielenia się adrenaliny oraz hormonu ACTH, w następstwie czego zostaje pobudzona zewnętrzna korowa część nadnerczy, wydzielająca kortykoidy. Przy chwilowym, zwiększonym obciążeniu organizmu, stres przechodzi w tzw. **eustres**, czyli czynnik pozytywny dla życia osobnika, dodający mu sił i pozwalający na adaptację do trudnych warunków. Umiarkowany stres jest bowiem mechanizmem naturalnego wyzwalania w organizmie energii obronnej, niezbędnej do zachowania życia. Stąd też nie wszystkie sytuacje stresowe prowadzą do chorób, czy zaburzeń funkcjonowania człowieka. Negatywnym skutkiem stresu można przeciwdziałać na różne sposoby.

Dzieci mają naturalną potrzebę ruchu i bardzo bogatą wyobraźnię, idealną więc metodą wydaje się być **teatroterapia**. Działania artystyczne dzieci są ich ulubionym rodzajem aktywności. Poprzez swobodne manipulowanie kreską,

barwą, plamą, dźwiękiem, gestem, poprzez bazarowanie, malowanie, improwizacje słowne, ruchowe, śpiewanki, wyliczanki, poprzez wszelkie eksperymentowanie i bawienie się sztuką, dziecko doświadcza wielości i różnorodności świata. Czyni to za pomocą różnych środków artystycznych i różnych sposobów artystycznego wypowiadanie się. Za **Merleau - Pontym** można powiedzieć, że **aktywność artystyczną można widzieć** jako mowę wysławiającą, jako mowę, w której intencja znaczeniowa znajduje się *in statu nascendi*, **jako mowę tworzącą się w chwili ekspresji** (Migasiński, 1995, s.54; Internetowa Encyklopedia PWN, www.encyklopedia.wp.pl, cyt.10 marca 2003). Działania artystyczne mogą się przejawiać w wielu formach. O ich specyfice decyduje rodzaj wykorzystywanego tworzywa sztuki. W wielu opracowaniach opisujących rozwój dziecka podkreśla się fakt, że aktywność artystyczną należy widzieć nie tylko jako specyficzny, ale też niezmiennie istotny dla jego miejsca w świecie sposób działania. Analiza literatury, związana z działaniami plastycznymi, muzycznymi, teatralnymi i tanecznymi dzieci, pozwala na spostrzeżenie, że pedagodzy, psychologowie, socjologowie przy rozpatrywaniu tej problematyki skupiają swoją uwagę najczęściej na działaniu i rozpoznawaniu w nim działającego dziecka. Charakterystyczną cechą rozwojową dziecka jest zapotrzebowanie na różnorodność, na zmienność, na możliwość nieustannego wypowiadania, wyrażania siebie. Działania artystyczne stwarzają taką okazję. Uważne przypatrywanie się dzieciom w trakcie malowania, tańczenia, grania, śpiewania, prowadzi do spostrzeżenia, że działania te można umieścić w czynnościach poszukujących, poznawczych, badawczych. Jednak ważne w tym miejscu jest podkreślenie, że nie chodzi tu o motywację, związaną ściśle z procesami poznawczymi, lecz taką, która ma genezę podmiotową i dotyczy aktywności skupionej na samej treści działania (Tokarz, 1985, s. 49) .

Podjęmowanie przez dzieci działań artystycznych można też widzieć w obrazie motywów wynikających z niedoboru, chęci wypełnienia zasadniczego braku w organizmie. Są to nie-

jako „puste miejsca”, które w przekonaniu A. Masłowa muszą być wypełnione (A. Masłow, 1986, s. 28).

Teatroterapia jest jedną z uniwersalnych metod relaksacji. Jest metodą uzupełniającą inne formy interwencji pedagogicznej i psychologicznej, która posługuje się świadomością i celowo wiedzą o teatrze, narzędziami, technikami i środkami pracy teatralnej z ciałem aktora. Dąży wobec tego do stworzenia jedności ciała, psychiki i środowiska, w którym żyje dziecko, przez uczestniczenie w rozległym procesie teatralnym, którego celem jest stworzenie wspólnego dzieła teatralnego.

Dobór muzyki do spektaklu w praktyce powinien pełnić rolę jeszcze jednego stymulatora pracy grupowej w procesie tworzenia przez grupę wspólnego dzieła; powinien dostarczać impulsów do kreatywnych, konstruktywnych i bezpiecznych działań, ożywiających członków grupy i budujących pozytywne relacje między nimi, a co za tym idzie stwarzać warunki do uczenia się przez doświadczenie. Muzyka powinna w widoczny sposób działać na grupę i jej poszczególnych członków: obdarzać duszę, ożywiać, przemieniać i zachęcać w czasie tworzenia i w czasie występu. Stanie się tak wtedy, gdy w swoich poczynaniach wszyscy członkowie zespołu dążyć będą do pocucia jedności muzyki, plastyki, mowy i tańca.

Zaleca się: teatr ruchu, tańca, żywego plaju, pantomimy. Wyjątkowo, przy dużych predyspozycjach i talencie – teatr słowa.

Celem programu teatroterapii jest m.in. realizacja nauki radzenia sobie ze stresem poprzez tworzenie wspólnego dzieła teatralnego, którego nacisk położony jest na dwa podstawowe aspekty wymiaru społecznego: emocje i komunikację. Proces ten nastawiony jest na wszechstronny rozwój dziecka, przez stworzenie jedności między ciałem, psychiką i środowiskiem w pracy i terapii grupowej, z zapewnieniem opieki indywidualnej.

Formy zajęć wynikają z kompetencji i przygotowania merytorycznego prowadzącego proces teatroterapii, oraz zaangażowania innych ludzi, którzy chcą podzielić się swoim talentem, oraz potrafią stworzyć warunki

do polisensorycznego pobudzenia dziecka, angażują słuch, wzrok, ruch, oraz zapewniają w czasie swoich zajęć różnego rodzaju aktywności percepcji, reprodukcji i improvizacji, stanowiących trening zachowań i działań kreatywnych. Różnorodność ćwiczeń i osób uczestniczących w procesie teatroterapii zwiększa stymulację osoby w niej uczestniczącej oraz stwarza większe prawdopodobieństwo zrealizowania potrzeb fizycznych, psychicznych, umysłowych i społecznych dziecka. Realizacja programu teatroterapii odbywa się poprzez sztuki wizualne, taniec, ruch, teatr, muzykę.

Relaksacyjne zabawy teatralne polegają na tworzeniu widowisk z dziećmi w roli głównej. Są one nowymi sposobami ekspresji. Celem zabaw teatralnych w przedszkolu jest zdobywanie przez dzieci umiejętności poruszania się w przestrzeni, słuchania, wypowiadania się, współdziałania w zespole, rozwijanie twórczej wyobraźni, walka ze stresem. Dzięki zabawom teatralnym dziecko poznaje samo siebie, oswaja się z innymi, nabiera zaufania do siebie i własnych możliwości. To sprawia, że jest w stanie sprostać dużym wymaganiom nawet wtedy, gdy pochodzi z zaniedbanego środowiska.

Zabawy teatralne zaspokajają spontaniczne, właściwe dla wieku przedszkolnego, zachowania zwane animizmem dziecięcym, spowodowane bujną wyobraźnią dziecka (D. Megler, *Zabawy teatralne w przedszkolu*, Wyd. Cyklady, Warszawa 1999, s. 55).

Zajęcia teatralne, drama, etc., pozwalają, oprócz rozładowania stresu, na poprawienie kontaktów interpersonalnych oraz u niektórych osób rozwój prozodii, intonacji, akcentu, melodii kinetycznej, przyczyniającej się do wzmocnienia dykcji. Ponadto zabawy teatralne rozwijają wyobraźnię twórczą, wrażliwość na sztukę, otaczający świat, a także innych ludzi. Uczą współdziałania i rozwijania własnej indywidualności i niepowtarzalności. Przyczyniają się do usprawniania lub rozwijania empatii, wczuwania się w krzywdę innych osób i przyjmowania ról społecznych. Rozwijają pamięć, poprzez naukę tekstu oraz komunikację werbalną i niewerbalną,

co przyczynia się znacznie do wzrostu ekspresji i umiejętności wyrażania własnych uczuć. Teatroterapię możemy też przedstawić jako spontaniczne przedstawienie teatralne, sprzyjające odreagowaniu stłumionych emocji, konfliktów, albo jako koncepcję zakładającą wychowanie przez teatr. Jest rozumiana jako narzędzie do wewnętrznego wzrostu i wzbogacenia osobowości. Teatroterapię można ujmować w wielu wymiarach, np. jako sztuki teatralne, mające na celu aktywizowanie uczestników do przeżywania emocji, doskonalenia umiejętności wyrażania uczuć, rozwijania fantazji. Zajęcia z teatroterapii mogą być indywidualne lub grupowe.

Etapy procesu relaksacyjnego w teatroterapii i rodzaje teatroterapii

Wyróżnia się następujące etapy procesu relaksacyjnego w teatroterapii: **identyfikacja uczestnika z przeżyciami bohaterów** oglądanej sztuki, pod wpływem których dochodzi do **autoprojekcji, wyzwolenie się z napięcia, przepracowanie problemu**.

Relaksacja poprzez teatr pełni funkcję oczyszczenia, dzięki przeżywaniu wraz z bohaterami sztuki emocji, kreowanych przez nich na scenie. Otwiera drogę do wyrażania nieuświadomionych i tłumionych uczuć. Sprzyja harmonijnemu rozwojowi osobowości, wyzwala spontaniczne reakcje emocjonalne, aktywizuje uczestnika do samokształcenia estetycznego, pobudza sferę poznawczą skierowaną na zdobycie wiedzy o innych ludziach. Ma ogromny wpływ na zdolności komunikacyjne (E. J. Konieczna, 2001). **Konieczna** wymienia następujące **rodzaje teatroterapii**:

- **Psychodrama** – czyli spontaniczne przedstawienie sceniczne, które pozwala na uwidocznienie i ponowne przeżycie konfliktów interpersonalnych (A. Pytko, 2004);
- **Drama** – metoda pomocnicza w nauczaniu różnych przedmiotów szkolnych lub samoistna metoda w kształtowaniu osobowości człowieka, poprzez rozwijanie wyobraźni i wrażliwości, ucze-

nie aktywnej twórczości, kształcenie umiejętności współpracy z innymi ludźmi. (K. Milczarek – Pankowska);

- **Pantomima** – czyli nieme widowisko sceniczne, w którym zadania przekazywane są przez aktorów wyłącznie za pomocą ruchów ciała, gestów, mimiki (*Słownik Wyrazów Obcych*, red. E. Sobol).

LITERATURA

1. Birkenbihl, *Szkoła bez stresu*, Katowice 1999
2. Day J., *Twórcza wizualizacja dla dzieci*, Poznań 1997
3. Paul –Cavallier F., J., *Wizualizacja*, Poznań 1992
4. Epstein G., *Uzdrowienie przez wizualizację*, Poznań 1996
5. Galicka – Płachta I., R., *Stres w szkole*, Białystok 2005
6. Gawin S., *Twórcza wizualizacja*, Konstancin – Jeziorna 2001
7. Gładyszewska – Cylulko J., *Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii*, Kraków 2007
8. Fanning P., *Wizualizacja zmiany*, Poznań 2001
9. Internetowa Encyklopedia PWN, www.encyklopedia.wp.pl, cyt. 10 marca 2003
10. Jamrożek B. Sobczak J., *Komunikacja interpersonalna*, Poznań 2000
11. Kampf H., *Alfa – medytacja. Szybka i skuteczna nauka medytacji i wizualizacji w stanie alfa*, Warszawa 1997
12. Kronenberger M., *Muzykoterapia - podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu*, Szczecin 2006
13. Megler D., *Zabawy teatralne w przedszkolu*, Warszawa 1999
14. Młodkowski J., *Aktywność wizualna człowieka*, Warszawa – Łódź 1998
15. Molicka M., *Bajkoterapia*, Poznań 2002
16. Nęcka E., *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2001
17. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 2004, Nr 9
18. Siek S., *Walka ze stresem*, Warszawa 1989
19. Sobol S., *Słownik Wyrazów Obcych*, Warszawa 2003

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

Lao-tse

*Właśnie to stłumione i niebezpośrednie światło stanowi piękno naszych zashiki.
Po to, by ściany mogły wchłonąć to słabe, melancholijne, niemal omdlewające
światło, pokrywam je barwami matowymi...
Ważniejsza jest dla nas jasność, czy raczej półmrok ścian aniżeli wszelkiego
rodzaju ozdoby; ściany te nie męczą bowiem naszych oczu.*

Tanazaki



IKONA W TWÓRCZOŚCI JERZEGO NOWOSIELSKIEGO

Jerzy Nowosielski - malarz, urodził się 7 stycznia 1923 r. w Krakowie. Uprawia malarstwo figuratywne i abstrakcyjne, sztukę świecką i sakralną. Na krakowskiej uczelni spotkał między innymi Tadeusza Kantora, Tadeusza Brzozowskiego, Mieczysława Porębskiego, z którymi po wojnie założył Grupę Krakowską. Od 1947 r. wykłada na uczelniach plastycznych w Krakowie i Łodzi. Obok malarstwa sztalugowego, rysunku, rzeźby i scenografii teatralnych tworzy freski i obrazy w kościołach katolickich (w Wesołej, Nowych Tychach), w cerkwiach grekokatolickich oraz prawosławnych (w Hajnówce, Krakowie, we Wrocławiu). Wystawiał często za granicą w Wenecji, Sao Paulo, Nowym Jorku. Najtrudniejszy był dla artysty okres socrealizmu. Był asystentem wyrzuconego z krakowskiej WSSP Tadeusza Kantora i sam również opuścił uczelnię, jego obrazów nie wystawiano. Po upadku socrealizmu w polskiej sztuce, od 1958 r. Jerzy Nowosielski uczestniczył w najważniejszych wielkich wystawach: II i III Wystawa Sztuki Nowoczesnej, Metafory, Romantyzm i romantyczność w sztuce polskiej XIX i XX wieku, Obrazy śmierci w sztuce polskiej, itp. W 2004 w Zachęcie otwarto wielką retrospektywę Jerzego Nowosielskiego, na której w porządku chronologicznym ukazano drogę twórczą malarza od młodzieńczych obrazów z początku wojny do dzieł najnowszych. Na tej wystawie znalazł się ostatni rysunek artysty z 1999 r. Obecnie, 80-letni artysta już nie maluje.

Jerzy Nowosielski jest nie tylko wybitnym malarzem ale także myślicielem, teologiem prawosławia, filozofem. Ma on wiele do powiedzenia swoim współczesnym. Autentyzm, oryginalność, bezkompromisowość jego myśli porównuje się do filozofów tej rangi co Kierkegaard, Szestow, Cioran. Jego eseje zostały wydane w tomie „Inność prawosławia” (1991 r. i 1998 r.). Duchowy wizerunek artysty zawarty został w książkach „Wokół ikony” 1985 r. i „Mój Chrystus” 1993 r. Książki te są zapisem rozmów jakie przez lata prowadzili ze sobą Jerzy Nowosielski i Zbigniew Podgórzec.

1. Morze zła

Jerzy Nowosielski odsłania, na ile to jest możliwe, tajemnicę przemiany duchowej, która sprawiła, że stał się nie tylko malarzem, ale człowiekiem i artystą świadomym swego powołania. Jego powołaniem jest ikona. Na płaszczyźnie artystycznej ikona jest formą, w której artysta wypowiada się jako malarz. Na płaszczyźnie metafizycznej ikona jest dla niego jedyną możliwością przezwyciężenia zła, które wedle niego jest fundamentem rzeczywistości, kosmosu, świata, materii. Nowosielski myśliciel i teolog buduje swoją wizję *genezis* świata i człowieka. Rzeczywistość empiryczna powstała w wyniku dwóch katastrof. Pierwsza, tradycyjnie nazywana upadkiem aniołów, dotyczy świata przyrody. Druga katastrofa, zwana grzechem pierworodnym, lub wypędzeniem z raju, dotyczy gatunku ludzkiego i egzystencji jednostki, a zwłaszcza śmierci. Katastrofy te wedle Nowosielskiego nigdy nie mogą zostać przezwyciężone. Spowodowały one, że rzeczywistość empiryczna, a więc materia kosmiczna, planetarna i jednostkowa jest z gruntu zła, zepsuta. Wszelka rzeczywistość jest piekłem i nic nie może tego zmienić. To skrajnie pesymistyczne przekonanie o świecie jako uniwersalnym środowisku zła Nowosielski świadomie czerpie z gnozy manichejskiej. Nowosielski chce być manichejczykiem i jest manichejczykiem:



„...manicheizm ma korzenie religijne, a nie filozoficzne. Wywodzi się on bowiem z dualizmu zoroastriańskiego. Wyrasta na gruncie doświadczenia ontologicznego, doświadczenia współlistnienia elementów dobra i zła jako współpartnerów, że tak powiem, kosmologicznych. Jeśli ktoś naprawdę zetknął się z manicheizmem, przeszedł przez ogień doświadczenia manichejskiego w głębi swej duszy, to manichejczykiem pozostanie do końca życia. To Pelagiusz napisał do św. Augustyna: „byłeś manichejczykiem i nie przestałeś nim być.“ I całe szczęście, że mamy takiego Ojca Kościoła, który nie przestał być manichejczykiem.”¹



Jedną z największych tajemnic jakie zna doświadczenie ludzkie, ale i pozaludzkie, dodaje Nowosielski, jest to, w jaki sposób w tym morzu zła pojawia się piękno? W jaki sposób sztuka przetwarza zło w dobro? Proces przetwarzania zła w dobro i piękno zachodzi także w fascynacji erotycznej, w której, na przekór zła, odtwarza się życie. Z tego podstawowego dobra może pojawić się dobro etyczne, estetyczne, metafizyczne. Nowosielski nie chce przyjąć powszechnego mniemania, że dzieje się to dzięki pragnieniu przetrwania gatunku ludzkiego, który dzięki instinktom samozachowawczym przeobraża świat i wszystkie przeszkody na swoją korzyść, aby przetrwać za wszelką cenę. Wedle niego materia jest złem, rzeczywistość empiryczna, i ta kosmiczna i ta ziemską, jest złem. Rzeczywistość najbliższa nam to również jedno wielkie piekło. Również w kwestii pojedynczego człowieka Jerzy Nowosielski jest radykalnym pesymistą. Jednostka, tak jak cały kosmos, jest z gruntu zła. Jedyne co możemy zrobić to poruszać się w życiu bardzo ostrożnie, żeby popełnić jak najmniej zła. Przekonanie o tym, że jesteśmy porządnymi ludźmi i nasze dążenie do perfekcjonizmu są to kompleksy, z których trzeba się otrząsnąć. Nie istnieje nic takiego jak porządny człowiek. Jest to iluzja, która powoduje najwięcej zła. Jeśli jesteśmy świadomi naszej grzesznej i złej natury, wówczas mamy szansę czynić jak najmniej zła wokół siebie:

„Etyka to oszukiwanie samego siebie. Możemy tylko kochać, litować się i mieć świadomość własnej bezmiernej grzeszności. Natomiast nie wolno nam ani przez chwilę mieć iluzji, że możemy ten świat urządzić etycznie, że jako ludzie możemy być etyczni, że możemy być tak zwanymi porządnymi ludźmi. Nic takiego jak porządny człowiek nie istnieje... Jesteśmy skazani na grzech. Cała nasza grzeszność, która w nas tkwi, przejawia się w naszych uczuciach, w naszych żądзах, w naszych upodobaniach, w naszych zachciankach, w naszych myślach, których sami się wstydzimy... Wszystko to jednak eksterioryzuje się w tym, że mordujemy zwierzęta. I jeśli chodzi o zwierzęta, to jest to dalszy ciąg „Ofiary“. Od chwili upadku, od chwili „wypędzenia z raju“ jesteśmy zbrodniarzami, jesteśmy grzesznikami. I wszelkie marzenia o tym, że człowiek może być istotą cnotliwą, to mrzonki.”²

Zatem jak w środowisku zła jest możliwe pojawienie się piękna i dobra? Jak sztuka to czyni? Jerzy Nowosielski odpowiada: ikona. Ikona zbawi świat. Ikona wprowadza piękno, dobro i prawdę w morze zła. Przekonanie Nowosielskiego nie ma charakteru gry intelektualnej, czy silenia się na oryginalność. Jest to dla niego sprawa życia i śmierci. Ikona zbawia świat, ikona zbawia Nowosielskiego, ikona leczy nas z iluzji perfekcjonizmu i tzw. przyzwoitego człowieka. Skąd tak ostry, radykalny sposób myślenia u współczesnego malarza? I co wynika z tych koncepcji dla naszych koncepcji rzeczywistości i życia człowieka? Pytania te stawiają nas przed fascynującym fenomenem ludzkiego doświadczenia, jakim jest inicjacja.

2. Inicjacja artysty

Jak przebiegała inicjacja Nowosielskiego jako człowieka i artysty? Co sprawiło, że został tak a nie inaczej ukształtowany? Nie sposób zrekonstruować przebiegu procesu inicjacji i dojrzwania duchowego człowieka, w tym przypadku Jerzego Nowosielskiego. Możemy jedynie opierać się na niektórych

wypowiedziach samego artysty. Sam akt inicjacji poprzedzony był latami samotnych lektur (Szesztow, Dostojewski, Simone Weil, Mistrz Eckhart, św. Augustyn, Sołowiow, Rozanow, Leontiew itp.), obcowania z malarstwem, a także kontaktami z przewodnikiem duchowym. Pierwsze inicjacyjne doświadczenie przeżył gdy miał 15 lat. W odróżnieniu od swoich rówieśników dużo częściej obcował ze współczesnym i dawnym malarstwem, czytał nie tylko literaturę młodzieżową ale i Biblię, ulubione jej księgi to Genezis, Pieśń nad Pieśniami i Księga Hioba, oraz dzieła teologiczne. Miał też swojego przewodnika, guru, dużo starszego od siebie przyjaciela ojca. Był to architekt Władysław Jachimowicz, który bardzo dużo rozmawiał z młodym Nowosielskim i wprowadzał go w świat sztuki. I oto nagle, jak mówi Nowosielski, otworzyły mi się oczy na sztukę: *Zobaczyłem obrazy, ich ukryte znaczenie i zapragnąłem zostać malarzem.*

Taka gwałtowna zmiana punktu widzenia przydarzyła mu się po raz drugi we Lwowie, w czasie wojny. Po krótkim okresie studiów wstąpił również na krótko do klasztoru prawosławnego, była to unicka ławra św. Jana Chrzciciela pod Lwowem. W klasztorze poznał liturgię wschodnią i monastyczny rytm życia, a także uczył się sztuki pisania ikon w klasztornej warsztacie malowania ikon klasycznych. Tu właśnie przeżył drugą inicjację artystyczną, a zarazem religijną. Dyrektor ławry wpuszczał go tylnymi drzwiami do zamkniętego przez Niemców lwowskiego muzeum ikon. Wędrując całymi dniami, sam na sam wśród mnóstwa świętych, ikon młody wówczas artysta przeżył doświadczenie gwałtownej przemiany duchowej. Wspomina, że przeżycie było tak silne, że patrząc na ikony odczuwał ból fizyczny, kręciło mu się w głowie, brakowało mu tchu i nogi dosłownie ugięły się pod nim. Przeżycie to zdeterminowało całą drogę życiową malarza:



Tę pierwszą inicjację Nowosielski wspomina jako gwałtowną przemianę duchową, odzyskanie widzenia przez ślepcę. Odtąd nie patrzy już na obrazy jak „wół na malowane wrota“, lub jak na obiekty estetyczne, archeologiczne, itp. Przeżycie to pozostało kluczowym dla jego życia. Porównuje to doświadczenie do sytuacji, gdy nagle na głębokiej wodzie zaczynamy pływać, albo nagle zaczynamy mówić biegle jakimś obcym językiem.

*„Ponownie, tym razem całkiem już wyraźnie i jasno, uświadomiłem sobie moje powołanie malarzkie, a ponadto raz na zawsze ukształtowana została moja wizja malarska. Wszystko to, co później w ciągu życia realizowałem w malarstwie, było, choćby nawet pozornie stanowiło odejście, określone tym pierwszym zetknięciem się z ikonami w lwowskim muzeum. Ustawiło mnie ono na całe życie.”*³

W inicjacji Nowosielskiego, który uchodzi za nie tylko za artystę lecz także teologa, ważną rolę odegrał paradoksalnie okres jego całkowitego ateizmu. Nowosielski przeszedł przez kilkuletnie doświadczenie nieistnienia Boga, ateizmu:

„Podobnie jak żywe jest odczucie Boga z krzaku gorejącego, tak samo może być żywe odczucie nieistnienia Boga. Zdarza się to bardzo rzadko, jest czymś bardzo wyzwającym, graniczącym z euforią. To doświadczenie nieistnienia Boga dało mi bardzo wiele. Gdybym przez to nie przeszedł, nie byłbym tym, kim jestem. Zdarzyć się to może w bardzo młodym wieku, gdy człowiek ma jeszcze całe życie przed sobą, a odczucia bardzo żywe... To był szok, wyzwolenie... Przecież odpada w takim przypadku cały aspekt asekuracji, odpada sprawa zachowania swego istnienia po śmierci. A to właśnie tak szalenie wyzwala. Człowiek wyzwala się od terrorystycznej wizji Boga... Wizji, która jest w jakimś stopniu projekcją ojcostwa“⁴.

3. Inicjacja a medycyna

Interesującym i rzadko poruszonym zagadnieniem jest aspekt somatyczny, fizjologia przeżycia nagłej przemiany duchowej. Gwałtowne olśnienie jest doświadczeniem znanym od wieków i opisywanym przez mistyków, mędrców, artystów i filozofów. Wiemy również, że nagła przemiana duchowa doświadczana może być przez każdego człowieka w różnych sytuacjach i etapach życia. Najbardziej znaną opowieścią o gwałtownym olśnieniu jest upadek Szawła z osła, w drodze do Damaszku. Po tym incydencie Szawel przeżył totalną transformację i stał się świętym Pawłem, pierwszym fundatorem doktryny chrześcijaństwa. Dokładnie opisuje on aspekt cielesny swojej przemiany. Otóż na kilka dni stracił wzrok i myślał już, że na zawsze zostanie ślepcem. Po trzech dniach odzyskał jednak wzrok, lecz na długie lata pozostał mu dokuczliwy ból głowy (migreny?), który porównuje do gwoźdźcia wbi-

janego w głowę. Jerzy Nowosielski opisuje cały szereg objawów, które medycyna zalicza do objawów patologicznych *per se*. Zawroty głowy, duszności, osłabienie, omdlenie, silny ból fizyczny, są to objawy, które lekarz traktuje z powagą jako objawy poważnych chorób. Pojawia się tu trudne pytanie: czy objawy te należy leczyć? Podjęcie leczenia prawdopodobnie przerwie kluczowy dla człowieka proces przemiany duchowej. Szawel poddany leczeniu nigdy nie przeobraziłby się w świętego Pawła. Czy medycyna dzisiejsza stawia wogóle to zagadnienie? Czy lekarz potrafi odróżnić procesy patologiczne od procesów transformacji i podjąć decyzję o zaniechaniu leczenia objawów, które są sygnałem duchowej przemiany?

Badania psychologiczne wskazują, że doznania cielesne podczas przemiany duchowej stwarzają problemy wtedy, gdy człowiek stawia im opór. Kiedy stawiamy opór procesom transformacji (przepływowi energii) zwykle pojawiają się poważne skrócze mięśni, przede wszystkim szyi, lub przepony a także rąk i nóg. Oprócz bolesnych skróczów, w okresie transformacji może pojawić się uczucie ciepła w ciele (co mylnie może być wzięte np. za uderzenia gorąca w menopauzie), podobne objawy mogą mieć mężczyźni, którzy nieprzyzwyczajeni do zmian nastrojów mogą to trudniej znosić. Częstym objawem jest pojawiająca się nagle nadwrażliwość na pewne pokarmy i napoje, co prowadzi do zmian diety, zmian częstotliwości i ilości przyjmowanego pożywienia. Pojawiają się także zmiany we wzorcach snu, zmiany w sferze seksualnej. Zmienia się dość często percepcja, na przykład kolory jawią się jako o wiele bardziej żywe niż dotychczas. Ciało staje się bardziej wrażliwe i wyczulone na (własne i innych ludzi) procesy duchowe. Te zmiany i poczucie, że ciało nie jest już takie samo, że dzieje się coś dziwnego, mogą budzić przestroch, skłaniać do wizyty u lekarza i podjęcia leczenia, które prawdopodobnie może zahamować proces transformacji.⁵ Zatem patrząc z punktu widzenia procesu indywiduacji (osiągania pełni człowieczeństwa)

nie możemy uznać doświadczeń somatycznych, jakie towarzyszą procesom duchowej inicjacji, za zjawiska z dziedziny patologii. Przeciwnie, przeżycia te są objawem zdrowia, dojrzewania i rozwoju duchowego człowieka. Kwestie te rzadko są podejmowane w teorii i praktyce medycyny, z uwagi na panujący w medycynie pozytywistyczny wzorzec traktowania zdrowia i choroby. Podejmuje je z powodzeniem współczesna humanistyka, w tym psychologia humanistyczna, psychoanaliza jungowska, a na polskim gruncie między innymi teoria dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego.

4. Czym jest ikona

Po odczytaniu ikony jako dzieła plastycznego, Nowosielski zainteresował się ikoną jako dziełem teologicznym. Tu pojawia się Nowosielski jako wybitny myśliciel. Ikona jest w centrum jego rozważań. Buduje on teorię i teologię ikony. Ikona stanowi oczywiście centrum wnętrza sakralnego, jest częścią misterium, a nie dekoracyjnym dodatkiem. Ale to nie wszystko. Nowosielski jest przekonany, że ikona jest jednocześnie w dwóch porządkach.

Jest obrazem na desce, a jednocześnie daje możliwość odczytywania Królestwa Bożego w sposób malarski, optyczny. Na pytanie dlaczego malarz tworzy ikony Nowosielski odpowiada, że po pierwsze żyje życiem Kościoła Janowego, a po drugie jest przekonany, że twórczość artystyczna stanowi jedność z aktem teologicznym. W tekstach Nowego Testamentu wyróżnia on dwa Kościoły: Piotrowy i Janowy. Kościół Piotrowy ma charakter instytucji i jest bez reszty zatopiony w historii, towarzysząc swoim wyznawcom we wszystkich bolesnych, tragicznych i wspaniałych epokach i wydarzeniach. Ale oprócz porządku historycznego jest jeszcze coś, pewien naddatek, pewien porządek, który wyzwolił się z historii i trwa niezmiennie, tworząc fundamentalną mistyczną więź z Królestwem Bożym - jak to nazywa Nowosielski. W tym drugim porządku jest miejs-

ce na ikonę i jej działanie. Ikona powstała w określonym momencie historii, ale poprzez element gnozy optycznej wyzwoliła się z historii. Ikona jest niezmienna. Ikona jest doświadczeniem charyzmatu. Charyzmatyk to ktoś, kto wzrokiem, świadomością wzrokową, dotyka realności Królestwa Bożego.

5. O braciach mniejszych

Jerzy Nowosielski zauważa, że dzisiaj mówienie o cierpieniu zwierząt budzi intelektualne zgorszenie. Ludzie starają się zbyt usilnie o stosowny poziom dyskursu naukowego i akademickiego, w związku z czym mówienie o piekle zwierząt zalicza się często do tematów może i egzotycznych, ale i marginalnych. Prawdziwy intelektualista nie będzie wchodził w tematy, które zalicza do egzaltowanych teorii. Jerzy Nowosielski wprowadza zwierzęta do swojej koncepcji kosmologicznej. Status człowieka, po dwu kosmicznych katastrofach, a mianowicie po upadku aniołów i po wypędzeniu z raju, jest statusem zbrodniarza *par excellence*. I tylko świadomość tego może zmniejszyć cierpienia zwierząt, które zdaniem Nowosielskiego są bytami anielskimi, subtelnymi i razem z człowiekiem zostaną zbawione.

„Zwierzęta są dla nas wielką tajemnicą. Nie kim, ale czym jest dla nas zwierzę w potocznym znaczeniu? Z jednej strony zwierzę jest to jakieś stworzenie do głaskania, do pieszczczenia, a z drugiej – do zabijania i zjadania. Zwierzę służy nam głównie do „produkcji”, do produkcji mięsa.

Przecież w każdym dzienniku radiowym czy telewizyjnym, jeżeli się mówi o zwierzętach, to mówi się o produkcji ich samych jako mięsa. Te wszystkie farmy kurze czy inne, to przecież nic innego jak wielkie obozy koncentracyjne. Nasz stosunek do zwierząt jest straszliwy, po prostu straszliwy. Istoty, które bardzo nas przypominają – posiadają podobne odruchy emocjonalne, podobne nawyki, podobne sposoby komunikowania się nie tyl-



ko między sobą, ale również z nami – przecież nawiązują prawdziwy kontakt uczuciowy z ludźmi – skazywane są na przebywanie w obozach koncentracyjnych i masowo tam mordowane. Tak wygląda nasz rzeczywisty stosunek do zwierząt i niczym się właściwie nie różnimy od hitlerowców, którzy pewien gatunek ludzki przeznaczili na zagładę... Zapominamy, że jesteśmy ze zwierzętami spokrewnieni miłością i nienawiścią, lękiem i zaufaniem. W gruncie rzeczy jesteśmy tacy sami jak zwierzęta. I nagle skazujemy te istoty, tak bardzo do nas podobne, na status istot przeznaczonych do obozu koncentracyjnego, na ubój, na rzeź. To jest straszliwa tragedia gatunku homo sapiens. Nie potrafię wytłumaczyć jej sobie w żaden sposób, po prostu nie potrafię.⁶

Dzieło Jerzego Nowosielskiego, jego malarstwo, teologia, filozofia i wizja świata jest fascynującą kreacją współczesnego nam twórcy. Ukazując paradoks istnienia piękna

i dobra w rzeczywistości absolutnie zepsutej i złej, może być inspiracją dla naszej praktycznej filozofii życia.

PRZYPISY

1. Z. Podgórzec, *Mój Chrystus. Rozmowy z Jerzym Nowosielskim*, s.16, Łuk, Białystok, 1993
2. por. wyżej s.43-44
3. Z. Podgórzec, *Wokół ikony. Rozmowy z Jerzym Nowosielskim*, s.9, PAX, Warszawa 1985
4. Z. Podgórzec, *Mój Chrystus*, wyd.cyt., s.63-64
5. J.L. Rosenberg, *Ciało, Jaźń i Dusza – Odkrywanie Integracji. Materiały szkoleniowe Laboratorium Psychoedukacji*, cz. I – IV, tł. P. Kołyszko, Jacek Santorski, Warszawa 1990
6. Z. Podgórzec, *Mój Chrystus*, wyd.cyt., s. 39

Wrocław, maj 2005

Wykorzystano fragmenty plakatu do wystawy Jerzego Nowosielskiego w Zamku Książ 2007.



NASZE TETRAFARMA- KONY

w opracowaniu i wyborze
Grażyny Czartoryskiej

Przygotowując zadanie domowe w ramach Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych na zajęcia z Filozofii Przemiany, prowadzonych przez dr Jadwigę Wais, zdarzyło się nam popęlić takie oto tetrafarmakony. Zaczęło się od lekcji, na której poznaliśmy **czwórmian leczniczy Poe'go**:

1. Życie w przyrodzie
2. Miłość drugiego człowieka
3. Oderwanie od ambicji (pozbycie się ambicji)
4. Twórcza postawa.

Następnie usłyszeliśmy **tetrafarmakon Epikura**:

1. Radość jest łatwa do zdobycia (jeśli człowiek żyje rozumnie)
2. To nie cierpienie dokucza człowiekowi, lecz lęk przed cierpieniem
3. Bogów nie trzeba się lękać, bo nie mieszają się do ludzi
4. Śmierci nie trzeba się lękać, bo ona nas nie dotyczy. Jak ona jest, to nas nie ma, a jak nas nie ma, to ona jest.

oraz **cztery reguły szczęścia Teillard'a de Chardin**:

1. Przeciwwstawić się tendencji do obie-rania drogi najmniejszego oporu
2. Przeciwwstawić się egoizmowi, który popycha nas bądź w kierunku zamknięcia się w sobie, bądź do podporządkowywania sobie innych
3. Osadzić oś swego istnienia w czymś większym, niż my sami
4. Czynić w sposób niezwykle rzeczy najzwyczajsze.

Na następnej lekcji poznaliśmy **poczwórne**

lekarstwo napisane przez Platona,
w odpowiedzi na tetrafarmakon Epikura:

1. Bogów należy się bać
2. Śmierci należy się bać, bo jest ryzyko zmiany na gorsze
3. Dobro jest trudno zdobyć
4. Cierpienie trudno jest znieść.

Odrabiając zadanie domowe, czyli wymyślając własny czwórmian leczniczy, lub przedstawiając tetrafarmakon swojego ulubionego autora, myśleliśmy o zasadach, którymi chcemy kierować się w życiu. Tak powstały piękne słowa i zdania.

Basia Ezman:

1. Stosowanie filozofii małych przyjemności
2. Bycie sobą w relacjach ze sobą
3. Dawanie sobie prawa do niedoskonałości
4. Mniej znaczy więcej.

Wiola Paszek:

1. Odkrywać w sobie bezinteresowną miłość
2. Do nikogo i do niczego się nie przyzwyczajać
3. Stronić od ocen, osądów, wartościowań
4. Uczyć się obserwacji i akceptacji

Grażyna Czartoryska zacytowała słowa **Swamiego Sivanandy**:

1. Prawda
2. Czystość
3. Nie używanie przemocy
4. Samorealizowanie się

Małgorzata Gortel:

1. Żyć w praktykowaniu Obecności Bożej
2. Celebrować, cieszyć się każdą minutą życia
3. Być z ludźmi w relacjach, które: dotykają dusze, są inspirujące, są wymianą myśli i wsparciem
4. Szukać prawdy i doświadczać.

Kasia Koziol:

1. Zdrowie - dbaj o siebie!
2. Szczęście rodzinne - wszyscy się szanują
3. Dbaj o swoje otoczenie - szanuj zwierzęta i zieleń
4. Kochaj Boga - postępuj zgodnie z przykazaniami.

Dominika Wiktorko:

1. Rozwijać się, realizować pasję, marzenia, cele
2. Mieć oparcie w sobie i bliskich
3. Doświadczać zatrzymania w czasie przez uważny kontakt ze sobą i światem
4. Cieszyć się zdrowiem, równowagą, energią życiową.

Magda Marciniak:

1. To my stwarzamy naszą rzeczywistość
2. Przydarza nam się zawsze to, co jest dla nas najlepszą lekcją
3. Idź drogą swojego serca, realizuj marzenia
4. Podjęcie ryzyka okazuje się często najbezpieczniejszym krokiem.

Małgorzata Jęcek:

To jest fragment Modlitwy o pogodę ducha: Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić. Odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić. I mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.

Ewelina Żyżniewska - Banaszak:

1. Wczoraj i jutro nie istnieje
2. Żyjemy w świetle gwiazd, których już nie ma
3. Co dajemy, to dostajemy
4. Jesteśmy tacy, jakimi chcemy być.

Maria Podgórska :

1. Kierować się w życiu miłością – jest lekiem „na całe zło”
2. Szukać sensu we wszystkim, co robię – nie trwonić czasu bezsensownie

3. Pozwalać sobie także na małe szaleństwa – jeśli nie krzywdzą innych
4. Mieć w sobie radość i ciekawość dziecka, aby umieć zachwycać się światem nie myśląc o jego zagrożeniach.

Marta Szalacińska :

CZWÓRMIAN LECZNICZY dla otwartych oczu i głowy:

1. Dbaj o ludzi i ciesz się ich obecnością. Bez ludzi dookoła nawet najpiękniejsze i najważniejsze chwilę tracą połowę swojego blasku
2. Znajdź czas na to, na co zawsze go brak. Działanie po linii najmniejszego oporu to dopiero prawdziwa strata czasu
3. Nie rób nikomu tego, co Tobie nie mile. Złe wróci do Ciebie i wtedy będziesz żałować podwójnie
4. Zmiana jest dobra, a zadaniem innych ludzi nie jest realizacja Twoich oczekiwań..

Martyna Pańczyk :

1. Bądź dobry i czyn dobro
2. Dobro jest w Tobie, odszukaj je
3. Tego co najlepsze nie zaplanujesz, To przyjdzie samo
4. Wymagaj od siebie dwa razy więcej niż od innych.

Anna Jugo :

1. Nie szukaj oparcia w ludziach, lecz w Bogu
2. Nie szukaj Boga na zewnątrz, lecz wewnątrz
3. Uwierz w siebie, kochaj siebie i nigdy się nie poddawaj
4. Jeżeli zrealizujesz 3 powyższe punkty – nie wcześniej – możesz zacząć pomagać innym.

Robert Choiński zacytował Berta Hellin-gera:

1. Sukces ma twarz Matki
2. W trudnych chwilach znajdź horyzont
3. Pojednanie jest warte starania
4. Najpiękniejsza jest radość dziecka.

Ilona Molenda-Grysa:

1. Życie w prawdzie i prawości
2. Szacunek do ludzi i zwierząt
3. Spokój wewnętrzny
4. Miłość do siebie i innych.

Iza Gryszan:

1. Być ogrodnikiem swojego ogrodu życia
2. Dobro dobrem powraca
3. Kto kocha, zawsze wygrywa
4. Raj i piekło bywa na ziemi.

Marta Tomczak:

1. Zatrzymaj się, popracuj z ciszą
2. Wsłuchaj się w siebie.

Piotr Jodko:

1. Uśmiechaj się do siebie i innych ludzi
2. Odkrywaj co dzień świat ze zdziwieniem dziecka
3. Szukaj równowagi w każdym działaniu
4. Staraj się niczego nie oczekiwać.

Pomysł dr Jadwigi Wais (zebrania naszych prac) zaowocował powstaniem tego opracowania. Chcemy nasze prace udostępnić innym. Może zdarzy się, że ktoś wybierze sobie z tego zbioru jedno zdanie lub słowo i będzie się nim kierował w życiu. Nawet jeśli nie zawsze uda mu się stosować to słowo w życiu codziennym, lecz będzie do niego wracał – to tak jakby świadomie wszedł na swoją ścieżkę.

Grażyna Czartoryska

W jaki sposób mogę włączyć elementy Metody Feldenkraisa w życie osobiste i zawodowe? By odpowiedzieć na to pytanie wybieram kilka sentencji Feldenkraisa, które odnoszą się do tego, jak rozumiem istotę jego pracy, odnosząc te myśli jednocześnie do osobistego doświadczenia, zdobytego na zajęciach Metody Feldenkraisa.

To, co mnie interesuje, to nie giętkie ciało, ale giętki umysł.

Metoda Feldenkraisa to poszukiwanie harmonii między układem nerwowym, a siłami grawitacji.

Wraz z nabywaniem nowej wiedzy i umiejętności osiągamy coraz większą niezależność od ograniczających nas uwarunkowań.

Każda myśl i uczucie znajduje swoje odzwierciedlenie w ruchu. Poprzez zmianę sposobu w jaki się poruszamy, możemy zmienić sposób, w jaki odczuwamy.

Celem jest ciało tak skoordynowane, aby poruszało się z minimalnym wysiłkiem i maksymalną wydajnością, nie poprzez siłę mięśni, lecz zwiększoną świadomość tego, jak funkcjonuje.

Zaufaj sobie, aby wypracować to, co jest dla Ciebie dobre.

Ruch to życie, życie to proces. Popraw jakość tego procesu, a poprawisz jakość samego życia.

Jeśli wiesz co robisz, możesz robić to co chcesz.

Nie do pomyślenia jest życie bez ruchu.

Poprzez pierwsze lata życia organizujemy nasz cały system w kierunku, który zawsze będzie nas prowadził w tę stronę. Co ważniejsze, potrafimy robić tylko te rzeczy, które już znamy.

Lekcje są tak przemyślane, aby poprawić umiejętność, czyli poszerzyć granice tego, co możliwe: zwrócić się ku poprawieniu tego, co niemożliwe, w łatwą umiejętność, i łatwej w przyjemną umiejętność. Tylko wtedy działania, które są łatwe i przyjemne, staną się częścią zwykłego życia człowieka i posłużą mu w każdym czasie.

Wrocław, maj 2010 r.

Aneta Augustyn - ur. w 1968 r. we Wrocławiu. Ukończyła filologię romańską na Uniwersytecie Wrocławskim (wówczas jeszcze im. B. Bieruta). Od 18 lat związana z Gazetą Wyborczą, gdzie pisze m.in. o sprawach społecznych, zdrowiu, nauce. Kiepsko próbuje godzić sprzeczne żywioły - pracę dziennikarza z potrzebą ciszy, izolacji i nieoceniania innych. Ceni zasadę „mniej znaczy więcej”, kontakt z naturą, ruch i swobodną przestrzeń - wewnątrz i wokół siebie.

Adrianna Cisowska - ur. 1978 r. we Wrocławiu. Absolwentka Kulturoznawstwa na Uniwersytecie Wrocławskim. W 2010 ukończyła *Diploma in Yoga Education w Lonavla*, w Indiach, który był pogłębieniem jej kilkunastoletniej praktyki. Obecnie mieszka w Krakowie. Uczy jogi oraz jest tłumaczem i nauczycielem angielskiego. Obecnie poznaje techniki indyjskiego tańca klasycznego, uwielbia podróże, poza krajem spędziła ponad 6 lat. Jej pasją jest też teatr alternatywny i gotowanie.

Grażyna Czartoryska – ur. w 1950 r. w Środzie Śląskiej. Absolwentka wydziału GN wrocławskiej AE oraz studiów podyplomowych na AE w zakresie analizy ekonomicznej w systemach zarządzania przedsiębiorstwem. Studentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych na AWF we Wrocławiu. Działalność zawodowa w statystyce i bankowości. Obecnie na emeryturze. Zainteresowania z zakresu pracy z ciałem, powiązań ciała, umysłu i duszy, od kilku lat praktykuje jogę. Ceni sobie kontakt z naturą: szczególnie deptanie górskich ścieżek oraz pracę w ogrodzie.

Magdalena Karciarz - ur. 1979 r. 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.

Sat Bir Khalsa - ur. się w Kanadzie, prof. neurofizjolog z Harvard Medical School, od kilku lat prowadzi intensywne badania nad jogą, m.in. leczeniem bezsenności i depresji. Przyjechał m.in. na zaproszenie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie prowadził wykłady dla studentów pierwszych w Polsce Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi. Miał również wykłady na AWF w Katowicach i w najstarszej polskiej szkole jogi w Szczecinie. Pochodzi z rodziny o polskich korzeniach.

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

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

Aneta Krzyżanowska - ur. 1971 r. Studiowała psychologię, teologię. Jest psychologiem i psychoterapeutą w konwencji systemowej. Pracuje z dziećmi i młodzieżą. Zainteresowana wykorzystaniem technik relaksacyjnych, szczególnie jogi w pracy z dziećmi upośledzonymi. Nastawiona na pracę z ciałem. Prowadzi grupy wsparcia dla rodziców dzieci z deficytami rozwojowymi.

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.

Wanda Rochowska - ur. 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.

Jadwiga Wais - socjolog, antropolog baśni. Pracuje 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)

*Cokolwiek się zdarzy
mogę szukać schronienia w tobie – moje stare drzewo.*

Bashô

Redakcja:
Lesław Kulmatycki, Renata M. Niemierowska

Opracowanie graficzne: MC-K.

Ilustracja na okładce autorstwa Michaliny Cieślikowskiej-Kulmatyckiej.
Fotografie oraz elementy graficzne użyte w numerze wykonane zostały przez Grzegorza Pawlaczka,
Michalinę Cieślikowską-Kulmatycką, Magdę Kłos oraz studentów studiów podyplomowych i 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
51-612 Wrocław, ul Paderewskiego 35,
tel: (071) 34 73 618

