

PRZESTRZEN

- 2** *Placebo czy nocebo? (Zamiast Wstępu)*
- 3** *Studia Technik Relaksacyjnych i Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi*
- 4** *Wprowadzenie do psychologii jogi. Psychologia jogi w świetle Jogasutr Patańdzalego i radża jogi R.S. Mishry*
Renata M. Niemierowska
- 18** *„Re-akcja” wykorzystywanie technik relaksacji do podnoszenia efektywności biznesowej*
Małgorzata Gortel
- 22** *Techniki relaksacyjne w programie aktywnych metod uczenia się dla dzieci z dysleksją rozwojową*
Dominika Wiktorko
- 23** *„Fantazja” - program zajęć relaksacyjno-logopedycznych dla dzieci w wieku przedszkolnym,*
Anna Jugo
- 41** *Moje doświadczenia z joga nidrą*
Krystyna Hampelska
- 46** *Wykorzystanie ćwiczeń relaksacyjno-rozciągających górnych kończyn u osób pracujących przy stanowiskach komputerowych*
Piotr Jodko
- 53** *Wybrane techniki relaksacyjne w trakcie zdobywania Aconcagua*
Magdalena Kasak
- 63** *Techniki relaksacyjne w stwardnieniu rozsianym*
Wioletta Paszek
- 74** *Znaczenie jogi i snów na drodze osobistego rozwoju*
Barbara Ezman
- 81** *Wpływ sztuk walki i systemów medytacyjno - relaksacyjnych na proces przystosowania społecznego osób je praktykujących zagrożonych patologią społeczną*
Artur Krzyżanowski
- 91** *Wspomaganie diety terapii jogą hormonalną*
Ilona Molenda-Grysa
- 102** *Techniki relaksacyjne w treningach fitness*
Katarzyna Koziół
- 110** *Absolwenci 2011 - tematy prac studentów, którzy ukończyli studia z zakresu technik relaksacyjnych*
- 111** *Ratuj Tybet!*
- 112** *Autorzy tego numeru*

placebo czy nocebo?

(zamiast wstępu)

H. K. Beecher w 1995 r. w swojej pracy „The Power of Placebo“ publikowanej w *Journal of the American Medical Association* (159, 17, 1602-1606) opisuje kilkadziesiąt przypadków pacjentów z których prawie 1/3 powróciła do zdrowia bez udziału leków czy lekarskich interwencji. Najczęściej powracali do zdrowia pacjenci z bólami migrenowymi czy dolegliwościami o charakterze psychosomatycznym. Arthur Barsky, psychiatra z Boston Brigham and Women's Hospital uważa, że istnieje również efekt *nocebo*. Ma on taką samą moc co placebo, tylko w odwrotnym kierunku. Może zmienić reakcję organizmu z pozytywnej na negatywną. Fenomen ten obrazują jedno z najbardziej znane badania w historii promocji zdrowia, tzw. *Framingham Heart Study*. Opisuje je Rebecca Voelker w *Journal of the American Medical Association*, (275, 5, 345-347) W badaniach na 5209 osobach w wieku 30-62 wynika, że kobiety, które nastawione były na zachorowanie na choroby serca, cztery razy częściej na nie chorowały, w odróżnieniu od kobiet, nie miały takiego wewnętrznego nastawienia.

Niniejszy zeszyt prawie w całości składa się z fragmentów prac studentów IV edycji Studiów Podyplomowych Technik Relaksacyjnych kończących studia w 2011 r. W znacznej części jest to próba adaptacji technik relaksacyjnych do codziennego życia. Piąty Zeszyt „Przestrzeni” proponuje skróty prac dyplomowych, poprzedzonych esejem o psychologii jogi autorstwa Renaty Niemierowskiej. Jest to część druga, pierwsza ukazała w poprzednim numerze. Cykl skrótów prac dy-

plomowych otwiera opracowanie Małgorzaty Gortel o wykorzystywaniu technik relaksacji do podnoszenia efektywności biznesowej. Następnie przedstawiamy grupę prac o charakterze profilaktyczno-terapeutycznym. Są to kolejno opracowania: Anny Jugo i Dominiki Wiktorko o autorskich programach zajęć relaksacyjnych adresowanych do dzieci z problemami logopedycznymi; Artur Krzyżanowski o wpływie technik medytacyjno-relaksacyjnych na młodzież zagrożoną patologią. Piotr Jodko proponuje wykorzystanie ćwiczeń relaksacyjno-rozciągających górnych kończyn u osób pracujących przy stanowiskach komputerowych, a Wioletta Paszek opisuje, jakie techniki relaksacyjne mogą być stosowane w stwardnieniu rozsianym. Inna grupa tematów koncentruje się na rozwoju osobistym oraz wspomaganiu pozytywnych zasobów zdrowia. Magdalena Kasak opisuje w jaki sposób techniki relaksacyjne pomagały jej w zdobywaniu Aconcagua, Krysztyna Hampelska oraz Barbara Ezman piszą o swoich osobistych doświadczeniach z joga *nidra*. natomiast Ilona Molenda-Grysa pisze o jodze hormonalnej i diecie. Cykl opracowań studentów zamyka tekst Katarzyny Kozioł o wykorzystaniu technik relaksacyjnych w treningach fitness.

W końcowej części „Przestrzeni” chcemy zwrócić uwagę czytelników na TYBET, gdyż nie ulega wątpliwości, że na naszych oczach ginie jedna z najpiękniejszych kultur w historii ludzkości.

Redakcja

*Keep your thoughts positive because your thoughts become your words.
Keep your words positive because your words become your actions.
Keep your attitude positive, because your actions become your habits.
Keep your habits positive because your habits become your values.
Keep your values positive because your values ... They become your destiny.*

Mahatma Gandhi



**Zimą 2012 r.
rozpoczęli zajęcia
studenci piątej edycji
jedynych w Polsce
Poddyplomowych Studiów
Technik Relaksacyjnych,
przy AWF we Wrocławiu.**

Obecnie techniki relaksacyjne poznaje grupa 27 studentów, w ramach piątej edycji studiów 2012-2013. Trwa nabór do edycji szóstej, a zajęcia rozpoczną się jesienią 2013 lub wiosną 2014.

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 autogeny 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 Poddyplomowych Technik Relaksacyjnych.

**Jesienią 2011 r.
zakończyli zajęcia
studenci pierwszej edycji
a zarazem pierwszych w Polsce
Poddyplomowych Studiów
Psychosomatycznych Praktyk
Jogi, przy AWF we Wrocławiu.**

W grudniu 2011 grupa 24 studentów zakończyła zajęcia w ramach pierwszej edycji studiów 2010-2011. Trwa nabór do edycji drugiej, która rozpocznie swoje zajęcia wiosną lub jesienią 2013 r.

Program obejmuje 400 godzin pracy, głównie o charakterze praktycznym. Prowadzącymi zajęcia są doświadczeni nauczyciele oraz praktycy oraz pracownicy naukowi, 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 Poddyplomowych Psychosomatycznych Praktyk Jogi.

Renata M. Niemierowska

Wprowadzenie do psychologii jogi (2)

Psychologia jogi w świetle *Jogasutr* Patańdzalego i radża jogi R.S. Mishry

Psychologia Zachodu a psychologia jogi

Psychologia Zachodu jest młodą nauką, posługującą się w teoriach i badaniach statystycznymi metodami matematycznymi. Kładzie nacisk na ilościowe interpretacje badanej rzeczywistości, tworząc modele teoretyczne zgodne z arystotelesowską zasadą „wyłączonego środka”. Dokonując np. ewaluacji terapii behawioralno-poznawczej, której celem było skłonienie grupy osób do zaprzestania palenia, opisuje ile osób, w jakim czasie i po zastosowaniu jakich metod pracy podjęło decyzję pozytywną i uwolniło się od nałogu (w porównaniu z wynikami grupy kontrolnej – ludzi, którzy postanowili rzucić palenie bez pomocy terapeuty). Nie uwzględnia przy tym ani dokonań współczesnej logiki wielowartościowej, ani indywidualnych, jakościowych, subiektywnych doświadczeń każdego z uczestników. Wyniki osiągane dla grupy

(a w istocie dla możliwie największej ilości badanych grup) są dla psychologii Zachodu podstawą oceny trafności stosowanych procedur terapeutycznych. Jako praktyka psychologia Zachodu jest przede wszystkim terapią kliniczną lub środowiskową rozmaitych cierpień i zaburzeń psychicznych.

Po stu latach fascynacji psychopatologią i „anatomią ludzkiej destrukcyjności”, mniej więcej od połowy XX w., psychologia Zachodu, czerpiąc obficie z dokonań psychologii Wschodu, zaczyna stawiać pytania o indywidualny potencjał rozwojowy człowieka, o niedualne stany świadomości i transpersonalne wymiary życia *psyche*. Zaczyna dostrzegać duchowe drogowskazy (a także praktyczne propozycje pracy na rzecz zrównoważonego rozwoju indywidualum, w harmonii z życiem naszej planety) w filozofii i psychologii *mahajany* (Jung, Assagioli, Maslow, Capra, Wilber, Mindell, Kabat-Zin i wielu innych). W odróżnieniu od niej psychologia jogi, już w swej najstarszej formie, jest **systemowa i holistyczna**. Jako system indywidualnie badanej relacji ciało/umysł/duch, joga proponuje **poznawczą, integralną i transpersonalną psychologię procesu**, a jej podstawą jest **indywidualne, jakościowe doświadczenie praktykującej osoby**, pracującej w początkowych etapach samorealizacji pod kierunkiem nauczyciela. Psychologia jogi odwołuje się zatem do rzeczywistości, której nie można jednoznacznie opisać ani za pomocą modelu statystycznego, ani nawet w zgodzie z zasadą redukcji fenomenologicznej, gdyż przekracza obie te perspektywy.

Możemy powiedzieć, że psychologia jogi w każdej z jej wielu szkół jest holozofią (gr. *holon* – całość, *sophia* – mądrość), łączącą antropologię (wiedzę o człowieku w wymiarze biologicznym, psychologicznym i społecznym) z codzienną praktyką w obszarze relacji ciało/umysł/duch i zaawansowanymi metodami introspekcji. Jednak najlepsze próby jednoznacznego zdefiniowania terminu „holozofia” nie pomogą nam w uchwyceniu jej ducha. Podobnie jak psychologia *zenu*, czy tybetańskiej *mahamudry* pozostanie abstrakcją, jeśli nie to-

warzyszy jej osobiste doświadczenie.

Być może trafną byłaby metafora, która wskazałaby różnicę między psychologią Zachodu, a psychologią jogi za pomocą słów: kalkulacja i kontemplacja. Różnica między tymi pojęciami jest jednocześnie różnicą między cywilizacją zorientowaną materialistycznie, z jej rozwiniętą sztuką manipulacji i efektywnymi metodologiami, zapewniającymi psychiczne zyski („przy-stosowanie społeczne” i pozorne poczucie bezpieczeństwa), a uniwersalną wspólnotą duchową ludzkości, która w sposób spontaniczny odsłania się we wszystkich twórczych wymiarach życia jednostki w relacji z innymi, świadomymi istnienia tej wspólnoty członkami społeczeństwa.

Przypominając na użytek naszych rozważań Jungowski (a w istocie wywodzący się z psychologii jogi) model *psyche*, z jej czterema podstawowymi funkcjami psychicznymi (intuicja, rozum, emocje, percepcja), możemy podsumować najbardziej uderzające różnice między psychologią jogi a psychologią Zachodu w przedstawionym tu, uproszczonym zestawieniu. Najważniejsza różnica polega na tym, że psychologia jogi w swej teorii i praktyce odwołuje się do wszystkich czterech funkcji, a także do transracjonalnego wymia-

ru życia świadomości, natomiast psychologia Zachodu jest całkowicie racjonalna. Jej język teoretyczny odwołuje się do kartezjańskiego rozróżnienia podmiotu i przedmiotu poznania (badania lub opisu), jej praktyka jest przede wszystkim praktyką terapii, dla której kluczowe znaczenie ma różnica i paternalistyczny dystans między „terapeutą” a „pacjentem”. W tej relacji terapeuta przyjmuje postawę „nad” pacjentem, nawet jeśli potrafi ujrzeć dzięki pacjentowi samego siebie i swe własne, nierozwiązane problemy. Spotkanie pacjenta i terapeuty ma przede wszystkim wymiar funkcjonalny, a perspektywa tego spotkania zakłada „doprowadzenie” pacjenta do etapu, na którym jego cierpienie zostało na tyle uzdrowione, by dalej potrafił radzić sobie sam. Diagnoza, którą „dysponował” terapeuta, została ostatecznie przyjęta i zaakceptowana przez pacjenta, podobnie jak zastosowana metoda terapii i jej rezultat.

W psychologii jogi relacja ucznia i nauczyciela jest przede wszystkim kontemplacją „tej samej osoby”, dwóch aspektów tego samego, integralnego procesu poznania (*gnosis*), jakim jest samopoznanie i samorealizacja. Proces ten ujmowany jest w perspektywie kosmicznej, a jednocześnie poza wszelką in-

Psychologia jogi **i, r, e, p***

teoria holistyczna
logika wielowartościowa
paradoks/kontemplacja
doświadczenie wewnętrzne/
samorealizacja
Podmiot-Podmiot
indywidualna praktyka
relacja: uczeń – nauczyciel
perspektywa integralna/
transcendentalna
gnoza

Psychologia Zachodu **r (i, e, p)**

teoria racjonalna
logika dwuwartościowa
sprzeczność/krytyka
doświadczenie zewnętrzne/
eksperyment
podmiot-przedmiot
praktyka kliniczna/terapia
relacja: terapeuta X pacjent
perspektywa funkcjonalna/
„naprawcza”
diagnoza

* intuicja, rozum, emocje, percepcja – 4 funkcje *psyche* wg C. G. Junga

telektualną, bądź emocjonalną perspektywą. W tym procesie rozum, intuicja, emocje i percepcja widziane są jako podstawa, której (stopniowo) poznawane, równoważone i powściągane elementy dają początek głębszym procesom integrującego poznania. Doświadczenie wewnętrzne (np. „wygasanie *ego*”) może być komunikowane za pomocą paradoksu, poematu lub symbolu, a metody pracy, czy też rozważania teoretyczno-filozoficzne za pomocą prostych opisów i praktycznych wskazówek. Praktyczne wskazówki i opisy, a także paradoksy, symbole, czy też wiersze, zostaną rozpoznane i zrozumiane przez adepta w miarę spontanicznego otwierania się przestrzeni do ich przyjęcia.

Ludzie Wschodu pozostają w większej mierze pod wpływem zasadniczych faktów psychicznych niż my. Są oni lepiej przygotowani do dostrzeżenia prawdy o psyche. Dziecko rodzi się z jakąś potencjalnością. Cóż, Wschód bazuje głównie na tej potencjalności. Wschód bazuje na fundamentalnych faktach duszy ludzkiej i - bardziej niż Zachód - wierzy w nią i jej możliwości.

C.G. Jung

Zanim przyjrzymy się wizji 24 *tattw* rzeczywistości psychicznej, opisanej w *Jogasutrach*, przypomnijmy, że 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), jest dużo straszy, niż usystematyzowane, teoretyczne podstawy *radża jogi*. Przed Patańdzalim istniało wiele szkół i technik pracy z ciałem i umysłem, a także wiele propozycji psychologicznych. W pierwszej części naszych rozważań omówiliśmy jedną z nich, sięgając do rozdziału *Mahabharaty*, *Mokszadharmy*. Powtórzmy raz jeszcze: dusza (indywidualny *atman*) posiada 5 elementarnych zmysłów, odpowiadających pięciu „żywiolom” *prakriti* (słuch, wzrok, kontakt, smak, zapach), narząd myślenia (*manas*), intuicyjny intelekt (*buddhi*) i uczucia, związane z własnymi stanami świadomości (*bhawa*).

Oto źródło inspiracji Junga, 4 funkcje indywidualnej *psyche*: percepcja (5 zmysłów, *karmendrija*), rozum (*manas*), intuicja (*buddhi*) i emocje (*bhawa*). C.G. Jung był nie tylko wyrafinowanym znawcą kultury Dalekiego Wschodu, ale zafascynowany jogą, prowadził

Drzewo 25 *tattw* u Patańdzalego

- (1) Purusza („Widz w swej naturze”, „Wielki Świadek”)
- (2) Pradhana (nieprzejawiona) podstawa **Prakriti** (rzeczywistości przejawionej)
- (3) **buddhi (mahat, linga)** „czysta świadomość”, kosmiczna intuicja intelektualna
- (4) **asmita** („oddzielona, podstawowa tożsamość”) (5) **5 tanmatra**

(6) **manas** (umysł)

- (7) **5 karmendrija**
- mowa (*wac*)
- chwytanie (*hasta* – ręka)
- narząd ruchu (*pada* – noga)
- narząd rozmnażania (*upastha*)
- narząd wydalania (*pajus*)

(9) **5 mahabhuta**

- (8) **5 džnanendrija**
- słuch (*śrotra* – ucho)
- dotyk (*twac* – skóra)
- wzrok (*caksus* – oko)
- smak (*dźjihwa* – język)
- węch (*nasa* – nos)

karmendrija – psychiczne narządy działania
džnanendrija – psychiczne narządy poznania

tanmatra – subtelne elementy
mahabhuta – żywioły Prakriti

(w 1932 r.) poświęcone jodze seminaria i dokonał jej analizy, przedstawionej w obszernym studium (w oparciu o notatki Sonu Shamdasaniego) pt. *Psychologia kundalini jogi*.

Dla psychologów jogi epoki *Mokszadharmy* „indywidualny *atman*” (*džiwa*, czyli dusza) jest *kszetradźńa* - „znawcą pola”. Rzeczywistym polem poznania jest *Atman*, tożsamy z *Brahmanem*. To, 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 rozpoznanie gry *prakriti* i „wycofanie” zmysłów. Trwając w stanie wewnętrznego wyciszenia „znawca pola” przezwycięża wszelkie *bhawa* („w tej trójce stanów – *dukha*, *priti*, *moha* – są zawarte wszelkie stany”), by ostatecznie osiągnąć najgłębszy, wewnętrzny pokój, wygaszenie wszelkich namiętności i przywiązań, wolność od *citta writti*, czyli psycho-mentalnych „wirów” *citta* (świadomości). A poprzez to nadświadomie uświadomioną jedność najwyższej rzeczywistości.

Przypomnijmy też, że psychologiczne dysputy filozofów, praktykujących joginów i mędrców w V w. odwołują się do 1000-letniej tradycji. Rozważają oni w swych pis-

mach i publicznych wystąpieniach, czy np. najwyższe poznanie można osiągnąć drogą medytacji intelektualnej, czy jedynie za pomocą metod medytacji, wskazywanej przez jogę. To właśnie w tym okresie, między II a V wiekiem, drogi *sankhji* (która przyjęła postać szkoły filozoficznej w V w. p. n. e.) i jogi zaczęły się rozchodzić. Był to bowiem czas systematyzacji wielkiej tradycji ustnej. Podobnie jak *Kapila*, mityczny mędrzec i twórca *sankhji*, *Patańdzali* nie jest postacią historyczną, lecz symbolem dużo starszej wiedzy, tworzonej przez wielu nauczycieli i wiele ośrodków starożytnych Indii. Najważniejsze dzieła tego kręgu obejmują przede wszystkim zbiór *sutr* *Patańdzalego*, zatytułowany *Jogasutry*, składający się z czterech części:

Rozdz.1 : 51 *sutr* i część o „ekstazie jogicznej” (*Samadhipada*)

Rozdz. 2 : 55 *sutr* o „ścieżce jogi” (*Sadhanapada*)

Rozdz. 3 : 55 *sutr* o „nadludzkich mocach” (*Wibhuti*)

Rozdz. 4 : 34 *sutry* o „odosobnieniu” (*Kaiwaljapada*)

Inne dzieła i równie ważne dokonania psychologii jogi to przede wszystkim komentarze do *Jogasutry*: *Jogabhasja* Wjasy (VI –VII w.), *Tattwawaiśaradi* (ok. 850 r.) Waczaspatiego Miśry, *Radżamartanda* króla Bodży (XI w.) i *Jogawarittika* (zawierająca także komentarze do *Jogabhasji*) *Widźnanabhikszu*

Zestawienie poszczególnych *tattw*: karmendrija, dźńanendrija, tanmatra i mahabhuta

Twórcą *tattw* jest *buddhi* (mahat/linga)

karmendrija	dźńanendrija	tanmatra	mahabhuta
mowa - <i>vac</i>	ucho - <i>śrotra</i>	boski dźwięk - <i>diwjaśabda</i>	przestrzeń - <i>akaśa</i>
ręka - <i>hasta</i>	skóra - <i>twac</i>	boskie czucie - <i>diwjasparśa</i>	wiatr - <i>waju</i>
noga - <i>pada</i>	oko - <i>caksus</i>	boska barwa - <i>diwjarupa</i>	ogień - <i>agni</i>
narząd rozmnażania -			
<i>upastha</i>	język - <i>dźjihwa</i>	boski smak - <i>diwjarasa</i>	woda - <i>ap</i>
narząd wydalania -			
<i>pajus</i>	nos - <i>nasa</i>	boski zapach - <i>diwjagandha</i>	ziemia - <i>prthivi</i>

(XVI w.). W najstarszych pismach joginów filozofia jest rozpatrywana w kategoriach psychologicznych i odnosi się przede wszystkim do twórczej aktywności umysłu, *darśana* (l. mnoga). Są to „widzenia” i wglądy zarówno we własną psychikę, jak i byt. Stąd płynie poszukiwana mądrość poznania. Sanskrycki rdzeń *drś* znaczy: widzieć, kontemplować. Doświadczenie wewnętrzne, indywidualna praktyka i *dhjana* – stopniowe lub natychmiastowe wglądy we własną naturę (=Atmana) i „oglądy” rzeczywistości są drogą jogina. Jej celem jest oświecenie (wyzwolenie, *moksha*) przez uzyskanie stanu *staza*, powściągnięcie ciała, zapanowanie nad własną psychiką i całkowite uciszenie umysłu, nie zaś wyrafinowane spekulacje intelektualne.

Drzewo 24 tattw rzeczywistości psychicznej według *Jogasutr* Patańdzalego

Joga jest zaprzestaniem aktywności umysłu.

Patańdzali, *Sutra* 1.2

Interesuje nas przede wszystkim część 2, *Sadhanapada*, tu bowiem wyłożona jest podstawa psychologii jogi wczesnego okresu systematyzacji. Dla Patańdzalego *tattwy* („tałości”) to rzeczywistość przedmiotowa (*drśja*) i przejawiona (*wjakta*), t w o r z o n a przez jednostkową *džiwa* (indywidualną *psyche*). Wszystkie *tattwy* łączy relacja zależności powstawania. Organizm psychofizyczny jest integralną jednością. Jednostkowa *džiwa* to karmicznie uwarunkowane złoże świadomości (*karmaśaja*). To innymi słowy „agregat karmiczny” (łac. aggregare – gromadzić) świadomości (*citta*). Według Patańdzalego istnieje 5 zjawisk uciążliwych i nieuciążliwych, powodujących rozrastanie się złoża. Każde zjawisko świadomościowe, wszystko to, co się „dzieje” w świadomości, tworzy odpowiednią *samskarę* – podstawowy potencjał realizacyjny, dążący do stania się kolejnym zjawiskiem. Nieustanny kołowrót zjawisk i *samskar* tworzy *samsarę*, Wielki Kołowrót wcieleń, tak długo, aż rozwieje się

i zaniknie indywidualna *citta*. Funkcją *citta* jest bowiem współtworzenie złoża, tworzenie i gromadzenie *samskar*, a w konsekwencji wędrówka przez kolejne wcielenia. Przykładem nieuciążliwego zjawiska świadomości jest poznanie rozróżniające (*wiwekakhjati*), np. rozpoznanie różnicy między *guną sattwą* a *Puruszą*, bo przyczynia się do rozwiania niewiedzy (*awidja*). 5 zjawisk uciążliwych (*kleśa*), to według Patańdzalego niewiedza – *awidja*, ograniczona tożsamość „ja jestem” – *asmita*, pragnienie – *raga*, wstręt – *dweśa*, przywiązanie – *abhiniweśa*.

Na etapie poprzedzającym rozwianie się indywidualnej *citta* i wygaśnięcia *ego*, medytujący jogin rozpoznaje, iż *Purusza* („Widz w swej naturze”) i *Pradhana* (nieprzejawiona podstawa, przyczyna rzeczywistości przejawionej, czyli *Prakriti*) to dwa aspekty *Brahmana* (absolutu). Rozpoznaje też, że twórcą wszystkich *tattw* jest *buddhi* (*mahat/linga*), kosmiczna intuicja, „czysta świadomość”. Nie widzi tego i nie może ujrzeć nasza egoistyczna, „oddzielona egzystencja”, *asmita* (*asmi ta* – „ja [tym] jestem”). Tak długo, jak ograniczona i uwarunkowana *asmita* tworzy swą egocentryczną perspektywę, chwytając jedynie to, co tę perspektywę podtrzymuje. „Agregat karmiczny”, *karmaśaja citta*, to umysł (*manas*), 5 psychicznych narządów działania (*karmendija*), 5 psychicznych narządów poznania (*dźhanendrija*, *budhendrija*), 5 subtelnych elementów (*sukšmabhuta*), inaczej zwanych *tanmatra*, oraz 5 wielkich elementów, czyli „żywiółów” (*mahabhuta*). W oparciu o diagram tłumacza T. Rucińskiego (Patańdzali, *Jogasutry*, Warszawa 1979, s. 4), drzewo 25 *tattw* u Patańdzalego przedstawia się następująco:

„Rzeczywistość psychiczna 25 *tattw*” stworzona przez *buddhi*, zawiera w sobie fizyczne, fizjologiczne i psychologiczne wymiary *džiwa*, a także „subtelne elementy”, *tanmatra*. *Buddhi* tworzy zatem *asmitę* (przybliżony odpowiednik egoistycznego *ego*), ale i 5 *tanmatra* (co można w przybliżeniu określić jako pięć „subtelnych zmysłów” kontemplacyjnej

świadomości transracjonalnej). Z niej wyłaniają się żywioły Prakriti, *mahabhuta*, zgodnie z medycyną ajurwedyjską jakości fizyczne bytu, tworzące konstytucję psychofizjologiczną indywiduum. Kosmiczna świadomość *buddhi* uobecniająca się w *pranie* ma swe odpowiedniki w psychosomatycznym organizmie człowieka, zatem ciało ludzkie zawiera Ziemię, Wodę, Ogień, Powietrze i Przestrzeń. Elementów, czyli żywiołów *mahabhuta* nie należy pojmować dosłownie jako „form materialnych”, są to raczej bardzo subtelne, metaforyczne pojęcia, odnoszące się do dynamicznej jedności wszystkich funkcji i aspektów życia organizmu. *Manas* (umysł) jest twórcą psychicznych narządów działania (5 *karmendrija* to przybliżony odpowiednik wymiaru podstawowych procesów fizjologicznych i życia organów sterowanych przez autonomiczny układ nerwowy) oraz psychicznych narządów poznania (5 *dźñanendrija*), w przybliżeniu funkcji związanych z percepcją i stanem czuwania, sterowanych przede

wszystkim przez ośrodkowy układ nerwowy. Tak więc *tattwy* zawierają w sobie to wszystko, co wynika wprost z karmicznego uwarunkowania *karmaśaja*, ale także 5 „subtelnych organów poznania”, intuicyjny potencjał samorealizacyjny, *tanmatra*. Ich najprostszym wyjaśnieniem byłby następujący opis: ukryta w *dźiwa*, świadoma siebie, integralna *psyche*, w drodze do pełni samorealizacji spontanicznie kontemplantuje Puruszę i Prakriti („boska barwa”, „boski dźwięk”, etc.), a poprzez to dąży do oświecenia i wyzwolenia (*moksza*).

Kiedy realizuje się *moksza* (wyzwolenie) wszystkie te podziały, wynikające z aktywności umysłu, krzątania zmysłów i poruszeń emocji rozwiewają się i jak powiada Patańdzali:

... obserwator zostaje osadzony w sobie.

Sutra 1.3

„Obserwator” to oczywiście Purusza.



21 szkół uwalniania *karmaśaja*

Istnieje 21 podstawowych odmian jogi. Każda z nich kładzie nacisk na pewien wybrany aspekt pracy ciało/umysł/duch, na praktykę i drogę, prowadzącą do *moksha* i każda odwołuje się do innych autorytetów i źródeł pisanych. Joga integralna (zaproponowana przez Śri Aurobindo i jego ucznia H. Chaudhuri) zawiera je wszystkie. Najważniejsze szkoły jogi, z których wiele przetrwało do czasów współczesnych, to karma joga, bhakti joga, dźapa joga, dhjana joga, adźapadźapa joga, samarpana, purna joga, sahadźa joga, hatha joga, asztanga joga Patańdzalego (zawiera radźa jogę), dźhana joga, wiczar joga, anapanasati joga, turiya joga (*nirwikalpa joga*), surat-śabda joga, krija joga, kundalini joga (siddha joga lub ladźa joga), tantra joga. Rzetelne omówienie wszystkich tych szkół wymagałoby osobnych rozważań, omówimy je więc pokrótce.

Karma joga

Joga czynu (*kri* – czyn), rozróżnia 3 rodzaje *karmy*. Kładzie nacisk na kontemplację *Lila Kszetra* – kosmicznego pola gry, ruchu, przemian i działania Prakriti.

Bhakti joga

Bhakti – „oddawanie z miłością czci” (Atmanowi jako bóstwu). Istnieje 9 sposobów praktykowania bhakti jogi, 10 stopni wznoszenia się ku *Prema-maja* (życiu w boskiej ekstazie). Podstawą jest *ahimsa* (nie krzywdzenie istot żywych) i *krija* – czynienie dobra innym.

Dźapa joga

Dźapa - dosł: głośne powtarzanie świętego imienia. Praktykowanie mantry lub OM (na głos i w umyśle).

Dhjana joga

To joga medytacji, od wizualizacji, koncentracji i „kontemplującej koncentracji” naokreślonych formach, kształtach, fenomenach umysłu etc., ku medytacji i koncentracji bezprzedmiotowej.

Adźapadźapa joga

Szkoła wskazująca praktyki koncentracji na *adźnie* (wdech: **so**, wydech: **ham**, głośno, potem w umyśle) i dalej ku zaawansowanej medytacji OM (Ardha, Bindu, etc.).

Powtarzanie i medytacja OM doprowadza do zniknięcia wszelkich przeszkód i obudzenia nowej świadomości.

Patańdzali, *Jogasutry*, I, 29

Dźhana joga

„Joga najwyższego poznania” (mądrości oświecenia). Podróż od *wiweka* (trafne rozróżnianie) i *wairagja* (wyrzeczenie) ku usunięciu *awidji* (ignorancji). Jest to zwrócenie całego swego życia ku najwyższej rzeczywistości i wymaga opanowania *śzat sampatti* (sześciu umiejętności):

Szama – spokój umysłu

Dama – kontrola zmysłów i namiętności

Titiksha – wyrozumiałość (także wobec własnej karmy)

Uparati – pogodna akceptacja tego, co nas spotyka w życiu

Samadhana – najwyższa czujność umysłu

Szraddha – wiara i poświęcenie

Kiedy jogin zdaje sobie sprawę z tego, że ta sama świadomość jest obecna bez różnicy we wszystkich ciałach, wznosi się ponad cykl narodzin i śmierci.

Vidźhana Bhairawa Tantra, w. 77

Asztanga joga (czyli joga Patańdzalego), zawierająca hatha jogę i radźa jogę. Podobnie jak dzieła *Hatha-joga Pratipika*, *Shandailya Upanishad*, *Katha*, *Svetasvatara* i *Taittiriya Upanishad* zaleca praktykowanie:

Metod wstępnych

(Jama i Nijama, Pranajamy, Asany)

Metod zaawansowanych

(Pratjahara, Dharana, Dhjana, Samadhi)

Sensem istnienia *karmaśaja* jest *samadhi* (dosł. [bycie] „całkowicie w zgodzie”) – poszukiwanie i samorealizacja. Patańdzali opisuje 4 podstawowe wymiary niedualnej świadomości.

*Pielgrzym, pielgrzymka, droga
Były tylko Mną ku Mnie, a twoje
Przybycie tylko Mną u Mych drzwi (...)
Wróćcie zagubione Atomy do swego centrum
grawitacji (...)
Promienie, które zawędrowałyście w rozległą
Ciemność,
Wróćcie i zniknijcie z powrotem w swym
Słońcu.*

Ananda K. Coomaraswamy

Sahadża joga

Podkreśla wartość praktyki głębokiej relaksacji, połączonej z wizualizacją oraz całkowitego wyciszenia (zwaną „łatwą sadhaną”) podczas wykonywania *kewal kumbaka* (zatrzymanie oddechu w fazie szczytowej i podciągnięcie zwieracza odbytu) – zaleca wykonywanie tej praktyki kilka razy dziennie lub tak często, jak to możliwe.

Turija joga (nirwikalpa joga)

To jedna z najstarszych szkół, zalecana i nauczana w *Upaniszadach*. Jako centralną praktykę wskazuje siedzenie w pozycji *padmasana* z dłońmi (jedna na drugiej) spoczywającymi na udach i medytację. Osiągnięcie nieprzekazywalnego stanu świadomości (*turija*), całkowitego uciszenia umysłu i doświadczenie pustki (*śunja*) zalecał Nagardżuna (w dziele *Mahaprajnaparamita shastra*) i inni najstarsi mistrzowie jogi.

Joga jest zaprzestaniem aktywności umysłu.

Patańdźali, *Sutra* I.2

Potem obserwator zostaje osadzony w sobie.

Patańdźali, *Sutra* I.3

Viczar joga (badanie siebie)

Centralną praktyką jest medytacja, kontemplacja i koncentracja skierowana na procesy, jawiące się w umyśle przy powtarzaniu pytania: „kim jestem?”

Wszystkie szkoły jogi, w całym ich psychologiczno-filozoficznym bogactwie i różnorodności stosowanych praktyk są w istocie holistyczną, transpersonalną psychologią procesu przemiany, odwołującą się, jeśli to konieczne, do filozofii *adwaity wedanty* lub *sankhji*.

„Drzewo sankhji” w ujęciu R.S. Mishry – współczesnego jogina i lekarza

R. S. Mishra, współczesny lekarz, chirurg, wykładowca R. A. Podar Medical College w Bombaju, był także naczelnym lekarzem Hospital M. A. Podar. Prowadził własne badania w dziedzinie psychologii i psychologii jogi, fizjologii, anatomii i endokrynologii w europejskich, amerykańskich i indyjskich ośrodkach medycznych. Był również nauczycielem radża jogi („jogi królewskiej”), związanym z ruchem *Sahaja Yoga* (Benares). Napisał kilka książek poświęconych jodze, a najbardziej znanym i cenionym także na Zachodzie jest jego podręcznik pt. *Podstawy Jogi Królewskiej*. Głównym założeniem „Podstaw Jogi Królewskiej” jest wskazanie, iż system *sankhji* jest dla jogina najlepszym drogowskazem, w jaki sposób przekształcić *pañca mahabuta* (5 żywiołów Prakriti) w *pañca tanmatra* (5 elementów subtelnych natury i świadomości), następnie zaś narządów percepcji, działania i *pañca tanmatra* w jaźń kosmiczną (*ahamkara*), a dalej jaźń kosmiczną w inteligencję kosmiczną (*Mahat*), a ostatecznie inteligencję kosmiczną w Najwyższą Świadomość.

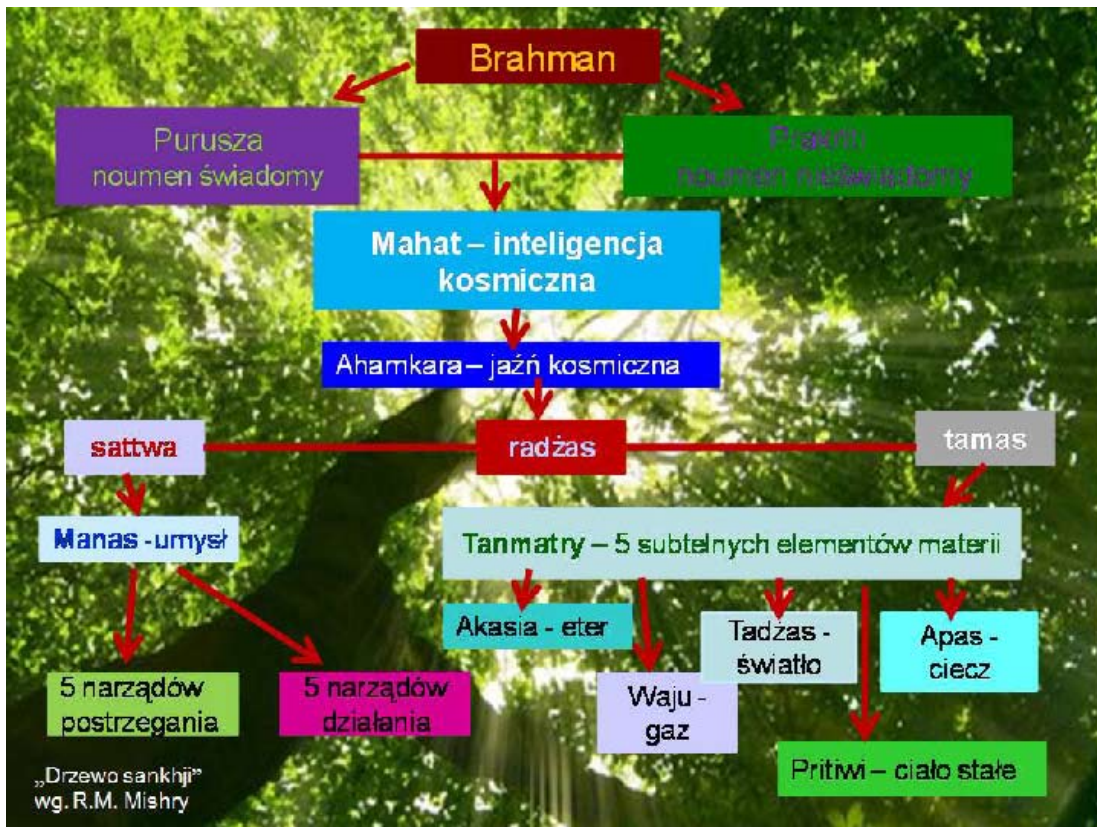
Najwyższa Świadomość i Najwyższa Natura jest wieczną energią Puruszy, który przejawia i podtrzymuje wszechświat oraz powoduje jego inwolucję – powiada Mishra już na wstępie swych rozważań o jodze (R.S. Mishra, *Podstawy Jogi Królewskiej*, przeł. Z.J. Łopszyc, Wydawnictwo Lotos, Warszawa [brak roku wydania], s. 7)

Filozoficzne „drzewo sankhji” według R.M. Mishry, to integralna wizja Brahmana, Puruszy [Atmana] jako „prawdziwej, nieprzejawionej Jaźni Duchowej”, przejawiona, dynamiczna, twórcza Prakriti i jej 3 *guny* (kosmiczne siły przyrody), *Mahat* (inteligencja kosmiczna), *Ahankara* (Jaźń kosmiczna), *manas* i 5 narządów postrzegania oraz 5 narządów działania; to także *tanmatry* (u Mishry 5 subtelnych elementów materii i 5 grubych elementów materii, którym odpowiadają narządy zmysłowe).

Są tu istotne zbieżności z systemem Patańdzalego, ale i istotne różnice. Patańdzali reprezentuje, by tak rzec, „praktyczną mądrość mistyka”, wyrażoną w pięknych, surowych i lakonicznych *sutrach*. Dla R. S. Mishry założenia psychologii jogi wynikają w sposób racjonalny z filozofii *adwaita wedanty*, a przede wszystkim *sankhji*. Zaś *sankhja* jest filozofią realistyczno-materialistyczną. Jednak – co bez praktyki medytacyjnej trudno zrazu uchwycić „realistyczno-racjonalnemu”

umysłowi Europejczyka – psychologia jogi u Mishry zdaje się mieć niewiele wspólnego z jakimkolwiek materializmem. Podstawowe założenia psychologii jogi w świetle jego rozważań, odwołujących się do tradycji *sankhji*, można ująć następująco:

1. Człowiek jest indywidualną, trójwymiarową rzeczywistością Prakriti/Puruszy. Jego czwartym, rzeczywistym (ukrytym) wymiarem jest Brahman, absolut. W istocie **człowiek to nieskończona ilość wymiarów bytu**.
2. Jako „ograniczona tożsamość”, *asmita* (odpowiednik „egoistycznej osobowości”) jest aktualizującą się *samskarą*: **egzystencją psychosomatyczną**, materialno-energetyczną **podstawą wyższego ego energetycznego – *ahamkary*** (kosmicznej Jaźni).
3. Jako materialno-energetyczna podstawa **jest agregatem karmicznym**, złożem (*karmaśaja*) *citta* (świadomości) posiadającym umysł (*manas*), 10 narządów psychicznych (*karmendrija* i *dźhanendrija*) oraz *bhawa*



– uczucia i emocje, stany i procesy *buddhi* (intelektu intuicyjnego).

4. Jako **indywidualny i nieświadomy proces materialno-energetyczny** (Prakriti) **jest jednocześnie świadomym świadkiem własnego rozwoju i integracji** (Atmanem, Duchem, Puruszą).

5. Jako Purusza **jest w istocie absolutem** – Brahmanem, poznającym Samego Siebie.

Trzy Filary psychologii jogi w świetle tradycji, Jogasutr i radża jogi R. S. Mishry

Trzy filary psychologii jogi w świetle najstarszej, zarysowanej tradycji, *Jogasutr* Patańdzalego i współczesnego praktykującego jogina i lekarza, to *sadhana*, *samadhi* i *moksza*. By je przedstawić bez miałych uproszczeń, posłużmy się metaforami „przejrzystości” (transparencja), „uśpienia” (latencja) i „przekraczania” (transcendencja).

Sadhana to praktyka jogi, **ośmiostopniowy proces indywiduacji**, duchowa integracja pozornego dualizmu bytu, w którym widoczna jest z jednej strony transparencja **Prakriti** (latencja Atmana), zaś z drugiej - transparencja **Atmana** (latencja Brahmana);

Samadhi – to poszukiwana, a zarazem spon-tanicznie ujawniająca się „prawdziwa tożsamość”, samorealizacja jako stale doświadczana, przekraczająca oba bieguny jedność:

(džiwa = **Atman**) = Brahman

To doświadczana jedność duchowej „ekwiwalencji paradoksalnej” wszelkich postrzeganych i kontemplowanych wymiarów bytu. Odnajdywana w codziennym i stopniowym wygaszaniu *ego*, w powściągnięciu ciała i umysłu, a zarazem w codziennym, twórczym działaniu, wśród obowiązków codzienności.

Moksza - „integracja Brahmana”, wolność najwyższej rzeczywistości, ponad wszelkim,

rozwijającym się doświadczeniem i rozwijającym się podmiotem doświadczenia. Przemawiająca głosami mędrców za pomocą kontemplacyjnych utworów poetyckich lub niewerbalnych, uniwersalnych symboli. Co ważne, potwierdzana pięknem ich życia.

Holistyczna, systemowa, transpersonalna psychologia procesu, jaką jest psychologia jogi, opisuje 4 wymiary istnienia indywidualnej *psyche* (jednostkowej *džiwa*), posługując się terminami „nieświadomości”, „podświadomości”, „świadomości” na setki lat przed pojawieniem się psychoanalizy i psychologii głębi. Dla przejrzystego przedstawienia tych wymiarów, odwołajmy się do prostego założenia, wyrażonego w terminach teorii systemów. Przyjmijmy, iż indywidualny organizm psychofizyczny, rozumiany jako system, posiada zdolność do samoregulacji i samoorganizacji.

Samoregulacja jest zdolnością utrzymywania dynamicznej równowagi w warunkach nie sprzyjających zdrowiu, a nawet życiu, a także pozytywnej stymulacji własnego procesu zdrowienia. Innymi słowy, organizm posiada **zdolność do homeostazy**. Możemy (w ramach dostępnego nam paradygmatu i dostępnej wiedzy) opisać zachodzące w nim procesy psychofizyczne, w tym zakresie, w jakim są możliwe do operacjonalizacji.

Samoorganizacja to zdolność do przemian świadomości, związanych z szeroko i głęboko pojmowanym rozwojem. Ujawnia się na biofizycznym poziomie organizmu - jest wymiarem procesów integracji w dziedzinie istnienia i działania. To przede wszystkim indywidualne, jakościowe procesy psychiczne, trudne do opisanie i jednoznacznej interpretacji., „**kwantowe skoki**” **przemiany integralnego systemu**, jakim jest organizm. Przywołując wcześniejsze, pomocne określenia (latencja, transparencja, transcendencja), możemy opisać 4 wymiary istnienia jednostkowej *džiwa* w psychologii jogi.

Cztery wymiary istnienia jednostkowej dźiwa (psyche)

1. Poziom transparentności Prakriti: twórczy potencjał (latencja Atmana)

nieświadomość:

Jednostkowy organizm psycho-fizyczny, **psychosomatyczny stan „dynamicznej nierównowagi” 3 gun** (jedna lub dwie *guny* przeważają), widoczny w każdej chwili „tu” i „teraz” życia umysłu/ ciała. Organizm ten zawiera **2 potencjały**:

- **karmiczny potencjał destrukcji i autodestrukcji**, choroby i śmierci;
- **duchowy potencjał równowagi (samoregulacji) oraz integracji i twórczej przemiany (samoorganizacji).**

Jest to ekspresja **Prakriti**, twórcze i nieświadomione życie żywiołów (*mahabhuta*), a tym samym latencja wymiaru transcendującego własną podstawę („uśpienie” Puruszy).

W wymiarze potencjalnej destrukcji widoczna jest **nieświadomiona karma, kleśa i witarki**. **Kleśa** to „karmiczne uciążliwości” (np. ignorancja, przywiązanie, egocentryzm). Natomiast **witarki** są destrukcyjnymi falami mentalnymi (np. dążność do przywłaszczania i kradzieży, lenistwo, kłamanie, egoistyczne gromadzenie dóbr, niezadowolenie z losu, etc.).

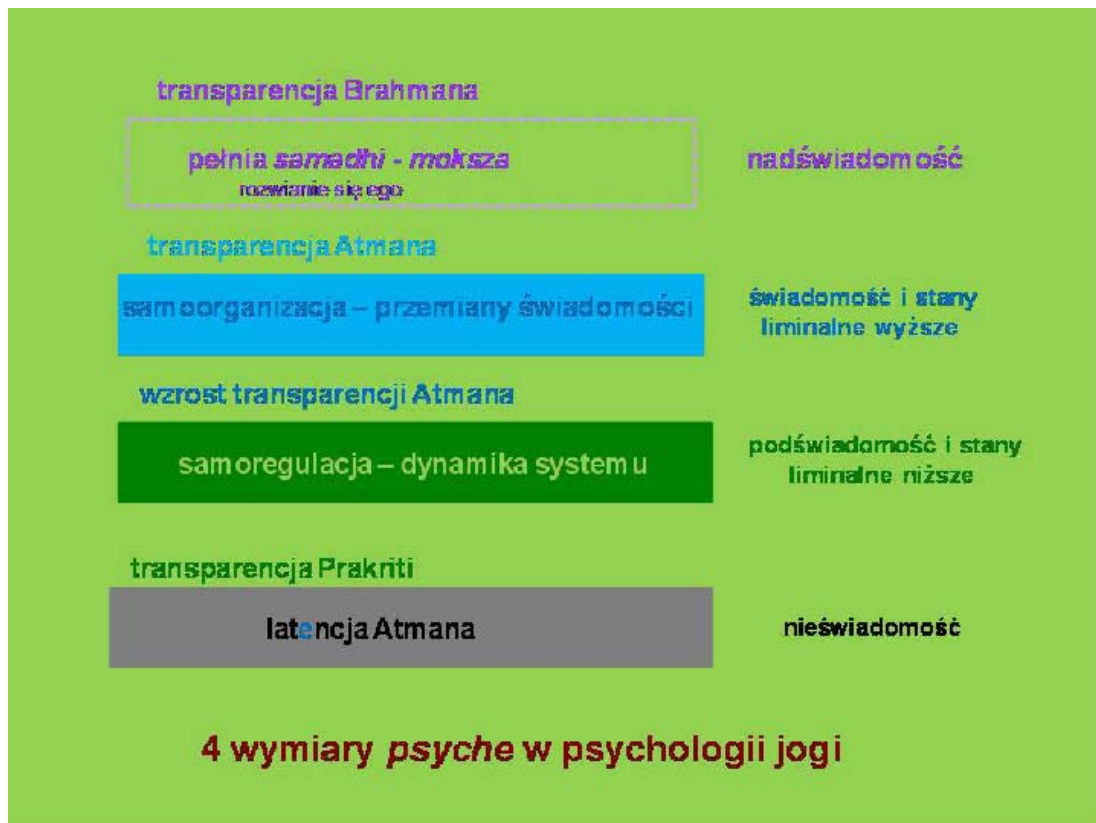
Fizyczne serce i fizyczna świadomość są ze sobą w ścisłym związku.

Tak samo jest z duchowym sercem i duchową świadomością. (...)

Fizyczna świadomość należy do biologii i psychologii, jakkolwiek zdajemy sobie sprawę z braku wyraźnych granic między fizjo-, bio- i psychologią. (...)

W rzeczywistości świadomość nie powstaje, tylko p r z e j a w i a się, a przejawienie zależy od rozwoju układu nerwowego. Świadomość jest wysoce rozwinięta dzięki ludzkiemu układowi nerwowemu.

W zależności od zmian w tym układzie pojawiają się różne stany, takie jak czuwanie, sen z



marzeniami sennymi lub sen głęboki. (...)
Dzięki skupieniu [dharana, dhjana, samadhi]
rozwijają się w pełni nasz układ nerwowy. Świa-
domość będzie się przejawiała całkowicie i
odczujemy jej odwieczne i nieskończone do-
bro. Dla takiej świadomości obojętna jest już
obecność mózgu.

R. S. Mishra, *Podstawy Jogi Królewskiej*,
s.106-107

2. Poziom samoregulacji (dynamika ży- cia – jednostkowego systemu dżiwa)

podświadomość/ stany liminalne niższe:

Karmaśaja, agregat karmiczny, jest kos-
miczną realizacją subtelnego, twórczego
procesu energetycznego (samoregulacji),
którego poznawalnymi wymiarami są:

- 7 powłok cielesnych, podświadome funk-
cje *citta* (świadomości) - nieustanne tworzenie
samskar, czyli podświadome życie umysłu
(*manas*),
- sny i wizje intuicji (*buddhi*), dynamika
emocji i uczuć (*bhawa*),
- cyrkulacja *prany*, 72 lokalne kanały ener-
getyczne i 3 centralne *nadi*,
- oraz regulacyjne centra energetyczne (*cza-
kramy*).

Jest to psychosomatyczna ekspresja naturalnie
ujawniającej się obecności wymiaru integral-
nego, *Atmana*, i budzenia się świadomości,
poszukującej procesów samoregulacji na wyż-
szym poziomie, niż funkcjonalna równowaga
systemu.

3. Poziom transparencji *Atmana*: op- tymalna samoorganizacja i integracja poziomów 1 i 2

świadomość, stany liminalne wyż- sze:

To budzenie się *buddhi*, intuicyjnego inte-
lektu, rozpoznającego duchową tożsamość
dżiwy i *Atmana* w (paradoksalnym) procesie

indywiduacji. **Ta tożsamość jest samopo-
znawaniem**, tj. ujmowaniem i rozwiewaniem
się egoistycznej *asmita*, a dalej świadomości
energetycznej *ahamkara* (= twórczego *ego*
kosmicznej Jaźni), **w stronę odsłonięcia nie-
uwarunkowanej Jaźni** (*Atmana*). Tym sa-
mym odsłonięcia (się) transpersonalnej świa-
domości kosmicznej (*Mahat*). Jest to proces
integrowania kolejno doświadczanych wy-
miarów transpersonalnego istnienia, obecnego
w *dżiwa*.

Tu dokonuje się świadoma przemiana: sa-
morealizacyjna aktualizacja *samadhi*, ujaw-
niająca się w prostym, pogodnym i twórczym
życiu indywiduum. W swobodnej kontroli
funkcji *citta*, w powściągnięciu życia emocjo-
nalnego, w spontanicznej równowadze psy-
chosomatycznej.

**Optymalna samoorganizacja i integracja
poziomów 1 i 2** pozwala spokojnie znosić
przeciwności losu i swobodnie poszukiwać
inspiracji do dalszego rozwoju. Rozwinięta
świadomość spontanicznie dąży do nadświa-
domości, integralna *psyche* odkrywa wciąż
nowe i twórcze jakości własnego, nieegoi-
stycznego istnienia, dzięki odsłonięciu się pię-
ciu *tanmatra*.

4. Transparencja Nieuwarunkowanego, transcendencja dżiwa (poziom tran- spersonalny), moksza

Nadświadomość:

Pełnia *samadhi*, **integracja i transcenden-
cja wymiarów 1,2 i 3** jednostkowej *dżiwa*.
Jedyny i jednoczący wszystkie poprzednie,
rzeczywisty wymiar istnienia, uobecniiony,
nieuwarunkowany *Purusza/Brahman/Iśwara*.
Jest to poziom oświecenia (**moksza**). Trans-
cendencja podstawy nie oznacza oderwania
się od niej, ani jej „porzucenia”. Nie ma już
bowiem nieświadomości, podświadomości,
świadomości ani nadświadomości.

Wolny wewnętrznie od pragnień wszelakich,
beznamiętny i bezosobisty, jednak na ze-
wnątrz. Czynny najwszechstronniej, działaj w

świecie lekko, jakbyś igrał, o Raghawo.
(*Antologia Indyjska*, Tom I, *Sanskryt*, Przel.
W. Dynowska, Biblioteka Polsko Indyjska,
1959, Wyd. II Rozszerzone, s. 239-240.)

Sadhana, praktyka transpersonalnej psychologii procesu - centralny filar psychologii jogi

Sensem istnienia jednostkowej *dziwa* (*psyche*) jest zatem odkrywanie, poznawanie i realizacja duchowego potencjału indywiduum. Początkowo pod kierunkiem nauczyciela. Integracja obejmuje wszelkie poznawane wymiary własnego istnienia (psychosomatycznego, energetycznego i duchowego) i przemianę, prowadząca ku *moksza* (wyzwoleniu). Poznawanie – integracja – przemiana dokonują się poprzez indywidualne doświadczanie, badanie i kontrolę pracy umysłu (introspekcję), medytację (koncentrację i kontemplację), powściąganie zjawisk świadomości i praktykę świadomej regulacji psychosomatycznych

procesów energetycznych, których podstawą jest oddech. Ośmiostopniowa *sadhana* obejmuje „jogę zewnętrzną” i „wewnętrzną” (metody wstępne i zaawansowane):

I Joga „zewnętrzna” (*bahiranga*) – metody wstępne: powściąganie i integracja życia emocjonalnego, uczuciowego, umysłowego w oparciu o zasady etyczne (wstępna autoterapia ciało/umysł)

1. Jama

Ahimsa – nie krzywdzenie istot (słowem ani czynem)

Satja – prawdomówność

Brahmaćarja – powściągliwość i wstrzeźmliwość

Asteja – nie przywłaszczanie sobie cudzych praw i dóbr, godne zarobkowanie

Aparigraha – nie gromadzenie przedmiotów, wolać od chciwości

2. Nijama

Szauća – brak pożądliwości, zazdrości, higieny ciała i umysłu



Santosza – pogodna akceptacja własnego życia i losu

Tapas – cierpliwość, zdolność do spokojnego znoszenia przeciwności

Swadhyaja – rozwijanie i kształtowanie intelektu, otwarty umysł, studiowanie wszelkiej dostępnej wiedzy.

II Joga „zewnątrzna” (*bahiranga*): poznanie, regulacja i kontrola procesów psychosomatycznych (zaawansowana autoterapia ciało/umysł)

3. *Asana* – praktykowanie 84 pozycji ciała jako metod poznawania i doskonalenia relacji ciało/umysł (wymiar terapeutyczny, kontemplacyjny i koncentrujący)

4. *Pranajama* – regulacja i kontrola oddechu.

III Joga „wewnętrzna” (*sataranga*) – samo-realizacja: integracja 1, 2 i 3 wymiaru istnienia (sztuka istnienia: ciało/umysł/duch)

5. *Pratyahara* – powściąganie i „uciszanie” zmysłów

6. *Dharana* – koncentracja (dosł. „przykucie uwagi”)

7. *Dhjana* – medytacja (spontaniczne przechodzenie od kontemplacji ku koncentracji)

8. *Samadhi* – „całkowicie w zgodzie” – samorealizacja.

W istocie podział na jogę „zewnątrzna” i „wewnętrzną” jest paradoksalny i służy adeptowi jogi do usystematyzowania wiedzy na początku drogi. Paradoks podziału na jogę zewnętrzną i wewnętrzną polega między innymi na tym, że praktykowanie *Jama* i *Nijama* wymaga stale ponawianego, gruntownego wglądu we własną psychikę, a fizyczne, doskonałe opanowanie 84 *Asan* dla uzyskania znakomitych efektów gimnastycznych nie ma nic wspólnego z *sadhaną*.

Dla transpersonalnej psychologii procesu, jaką jest psychologia jogi, *bahiranga* i *sataranga* są działaniem zarazem integralnym i integrującym w każdym z czterech wymiarów istnienia *dziwa*. Nieświadomość, podświadomość, świadomość i nadświadomość są bowiem „tym samym” procesem... Mądrość kontempluje drogę do odnajdywania samej siebie w każdym z możliwych wymiarów życia.

Tak ujmują to w słowa Dogen Zenji, poeta *sunjaty*, mistrz „jogi bez formy”, twórca szkoły *zen soto*:

Ponieważ wykonywana w danej chwili praktyka jest praktyką urzeczywistniania, wstępny krok na Drodze stanowi sam w sobie całość pierwotnego urzeczywistniania.

„Re-akcja, wykorzystywanie technik relaksacji do podnoszenia efektywności biznesowej.”

Propozycja szkolenia z technik relaksacji dla menadżerów, jako narzędzi potrzebnego do zwiększenia efektywności i wydajności (oparte na własnych doświadczeniach).

1. Charakterystyka grupy docelowej i jej główne problemy

Wybrałam ludzi biznesu, jako grupę docelową, by stworzyć dla niej trening antystresowy oparty na technikach relaksacji, ponieważ sama do niej należałam: przez ostatnie 15 lat pracowałam w biznesie, wpraw w dużych firmach, a później prowadząc własną agencję *eventową*. Z własnego doświadczenia znam specyfikę stresu tej grupy zawodowej. Mianem biznesman i bizneswoman określa się ludzi, którzy pracują w biznesie na wysokich stanowiskach i którzy zarządzają firmą, negocjują, mają dużą odpowiedzialność finansową, kierują pracą innych osób, albo prowadzą własną firmę. Wymaga się od nich szybkości, zaangażowania, skuteczności i wydajności. Problemy ludzi biznesu związane ze stresem są charakterystyczne dla cywilizacji XXI wieku: pośpiech, nadmiar bodźców, zbyt duże ambicje, brak wypoczynku. Przyjrzyjmy się tym problemom bliżej.

Czas stał się wartością, która w dużej mierze decyduje o tym, że odczuwamy presję, niedostatek i napięcie – jednym słowem stres. Badania pokazują, że 80% ludzi uważa czas za najbardziej pożądaną wartość. To czasu brakuje im najbardziej. Dopiero potem wymieniane są pieniądze, praca i miłość. Ankietowani marzą o tym, żeby doba miała 48 godzin, co umożliwiłoby im zdążenie ze wszystkim znalazło to już nawet odwiedzanie w niedawno wydanej książce Tomasza Jahimka *Handlarze czasem*. To czas staje się największą wartością dla osób umierających, które zastanawiają się nad tym, co zrobili ze swoim czasem, a nie nad tym, jak wydawali swoje pieniądze, czy ile osiągnęli na polu zawodowym.

Bycie w ciągłym pośpiechu wywołuje wrażenie bycia w „błędym kole doganiania”. Pośpiech zabiera jedną z najważniejszych wartości życia – jego smak.

Cierpiąc na nieustanny brak czasu, zakładamy, że nie mamy innego wyjścia, jak wtłoczyć maksymalną ilość zajęć w każde kolejne 24 godziny naszego życia. Tego rodzaju efektywność nie gwarantuje, że wystarczy nam siły i energii na wykonanie wszystkich planów, nie mówiąc już o wydajności i samozadowoleniu.

Z drugiej strony istnieje potrzeba używania życia, trwonienia czasu na poszukiwania jak najintensywniejszych wrażeń, realizowana w postaci rozrywek, a rozrywki są niczym innym, jak tylko pomysłami na zabijanie czasu.

Antoni Kępiński pisał, że nuda i pośpiech mają wspólne cechy – dla obydwu czas jest przeszkodą. Ich przeciwnym pojęciem jest zainteresowanie. Słowo *interes* pochodzi od łacińskiego *interesse* – być w środku. Regularne unikanie tego, co jest (chwili obecnej) powoduje odsuwanie siebie na obrzeża, opuszczanie centrum (mitycznego, psychicznego, energetycznego), zagłuszanie siebie samego, zamazywanie własnej osoby.

Przedwczesne wypalanie się

Życie w czasie matematycznym, określonym kolejnymi wartościami liczbowymi. Rytm naszej egzystencji przypomina łomot serca, które nie ma wytchnienia w ciągłym wysiłku. Ceni się bardziej zasięg niż głębie, szybką reakcję, niż rozważny namysł. Działanie na wysokich obrotach prowadzi do przedwczesnego wypalania się. Cywilizacja nieustannie pcha nas do przodu, wymagając od nas coraz to nowych umiejętności. Żyjemy w poczuciu „więcej”, w niezdrowej presji sukcesu - która prowadzi do tego, że w umysłach jesteśmy zawsze gdzieś „tam”, w miejscach i rzeczach, za którymi gonimy, a nie „tu i teraz” w naszym życiu, w chwili obecnej. Unikając chwili obecnej żyjemy w czasie nierzeczywistym.

Większości z nas stara się jak może, ale zadania zazwyczaj przekraczają nasze możliwości. Wtedy sięgamy po środki doraźne. Z jednej strony są to substancje, których zadaniem jest poprawienie naszej wydolności, takie jak kawa czy amfetaminę z drugiej są to te substancje, od których oczekujemy ulgi – alkohol, tabletki uspokajające.

W biznesie szybkość stanowi jedną z podstawowych wartości, trzeba się szybko komunikować, podróżować, itd. Na rynku pojawiają się urządzenia ułatwiające przyspieszenie w różnych dziedzinach życia. Obecnie zmiany zachodzą nie w obrębie stuleci, ale dziesięcioleci, a my doganiamy wciąż cywilizację. Jako pierwsi cenę za przyspieszenie płacą biznesmeni, bo to oni pierwsi korzystają z tych „udogodnień”. Tempo i ilość bodźców wzrasta, a ich układ nerwowy tego nie wytrzymuje, powstają nerwice, choroby psychosomatyczne, problemy psychiczne, itd. Współczesna medycyna uważa, że wiek XX to wiek nerwic, którym w większym lub mniejszym stopniu poddani są wszyscy, jako chorobie cywilizacyjnej, a wiek XXI będzie wiekiem używek. Wymienione czynniki to powód, dla którego poszukuje się pomocy, sposobu, by zatrzymać się, i zwolnić. Jedną z alternatyw jest nauka technik relaksacji. Nie można zmienić tempa świata, ale można

nauczyć się, jak sobie z tym radzić. Nauka technik relaksacji w tych warunkach staje się antidotum na stres oraz alternatywą dla używek.

2. Reakcja stresowa u biznesmenów: syndrom pośpiechu

Wszystko zaczyna się od przeładowanego planu dnia, ilość spraw do wykonania jest dwukrotnie wiesz, niż realne możliwości. Rano zaczyna się pośpiechem, ze świadomością, że wszystko, co się robi trzeba robić szybciej. W połowie dnia widać, że udało się zrealizować tylko jedną piątą z zaplanowanych spraw, więc trzeba pracować jeszcze szybciej, wzrasta napięcie i nerwowość. Z niechęcią i irytacją reaguje się na kontakty otoczeniem, jeśli nie są związane z wykonywaniem zadania. Inni drażnią, bo zabierają cenny czas. Rezygnuje się z obiadu w barze, zjada kanapkę przy biurku, popijając kawą, by dodać sobie energii. W pracy zostaje się dłużej, by zrobić więcej. W domu chce się zniknąć jak najszybciej z oczu rodziny, tak by nikt nie od nas nie chciał i nie marnował czasu, w pośpiechu unika się kontaktu, by skończyć zadanie. Tak więc biznesmeni nie pobawił się z dziećmi, nie poszedł pobiegać, nie porozmawiał z żoną, odłożył to na jutro. Późno poszedł spać, ale nie śpi dobrze, budzi się często, następnego ranka jest gorzej, są przecież zaległe plany z wczoraj, a dochodzą nowe, dzisiejsze zadania. Scenariusz następnego dnia jest podobny, tylko większe napięcie i rozdrażnienie - cały tydzień w błędnym „kole doganiania”. W weekend uda się może nadrobić zaległości, ale nie było czasu na wypoczynek. Następny tydzień wygląda podobnie, tylko mniej siły i energii do życia. Praca wykonywana w pośpiechu zabiera element radości z jej realizacji, z kreatywności. Przy narastającym zmęczeniu organizm po kilku miesiącach zaczyna sygnalizować syndrom braku wydajności. Zaczyna się **faza wypalenia zawodowego**, objawiająca się fizycznie i psychicznie.

Syndromy fizycznie: migreny, problemy z zasypianiem, problemy z kręgosłupem lę-

dźwięwym (brak ruchu i ciągle siedzenie), bóle w plecach i karku (z nawykowego napięcia, lęku przed niezdażeniem), problemy z żołądkiem (brak właściwego odżywiania i szybkie jedzenie, duże ilości kawy).

Syndromy psychiczne: brak koncentracji, zapominanie, gubienie, chaos myślowy, zmienne nastroje, zniecierpliwieni, drażliwość, agresywność, itd. Następny etap to pojawienie się chorób, w zależności od podatności, np: nadciśnienie, cukrzyca, wrzody żołądka, itd.

Opisuję przykład osoby (np. biznesmena), która sama decyduje o tym jaki ma plan dnia i ile chce wykonać zadań. Nikt mu nie stwarza sytuacji stresogennej, sam ją generuje. Pierwsze pytanie, która się nasuwa: skąd bierze się to nierealistyczne planowanie? Powodów jest wiele, choć najistotniejszą przyczyną jest chęć bycia perfekcyjnym, najlepszym. Pragnienie, by zrobić bardzo dużo, bez uwzględniania ograniczeń czasowych i przestrzennych, zbyt wielkie wymagania stawiane sobie, a z drugiej strony brak higieny psychicznej. Brak umiejętności zatrzymanie się, odpoczynku, refleksji, relaksu.

Benjamin Franklin w XVIII mawiał: "Nie

marnuj czasu, bądź zawsze zajęty czymś pożytecznym". Wziął w karby nie tylko prawa natury, ale i swoje życie, w swoim dzienniku skrupulatnie rozliczał każdą godzinę, a w 1748 ukuł brzemienne w skutki maksymę, która miała stać się maksymą epoki przemysłowej: „czas to pieniądz”. Ta idea pokutuje wśród współczesnych. Trzeba ciągle coś robić, wciąż być zajęтым, wydajnym, wartość człowieka postrzegana jest przez jego osiągnięcia („jestem wartościowy nawet we własnych oczach, kiedy coś robię”). Wszystko to coraz bardziej nakręca współczesna cywilizacja, dając człowiekowi wciąż nowe możliwości, w każdej dziedzinie: lepsze maszyny, szybsze środki komunikacji, lepsze szkolenia, itd. Wszystko po to, by człowiek miał być lepszy, wydajniejszy, sprawniejszy.

3. Stworzenie produktu „marketingowego” z technik relaksacji

Dla większości ludzi zajętych „biznesem” pojecie relaksu nie brzmi interesująco – w końcu, dlaczego mieli by marnować swój czas, którego i tak nie mają, na leżenie i nudzenie się. Chcą działać, widzieć efekt swojej pracy, nie marnować nawet sekundy na beczyn-



podczas zajęć „ciało i głos” z Anną w teatrze „Pieśń Kozła”

ność i bezruch. Panicznie boją się, że coś ich ominie. Oczywiście osobną grupę stanowią ci, u których choroba wymusza poszukiwanie sposobów na zatrzymanie i zmianę trybu życia, a także ci, dla których takie dyscypliny jak joga, *tai-ji*, medytacja, itd. stanowią dziedzinę zainteresowań.

Za swoje główne zadanie postawiłam sobie wprowadzenie „technik relaksacji” w świat biznesu. Aby tego dokonać, niezbędne będzie stworzenie z nich atrakcyjnego i pożądanego produktu oraz wykazanie, jak niezbędnym narzędziem są one dla ludzi walczących o sukces. Do tego będę musiała zastosować kilka marketingowych zabiegów. Po pierwsze, będę używała terminologii marketingowej – języka zaczerpniętego ze współczesnej sprzedaży. Mimo tego, że relaksacja jest stara jak człowiek, będę podkreślała nowatorstwo i wyjątkowość użycia tych technik w biznesie. Jako główne benefity z nauczania się *Re-akcji* wskażę poprawę wydajności, efektywności i skuteczności, choć tak naprawdę uczestnik szkolenia otrzyma całą gamę dobrodziejstw płynących ze stanu relaksu i to one stanowią główną wartość całego szkolenia. Trik, którym chcę się posłużyć, to zainteresowanie technikami relaksacji dla podniesienia wydajności, która *de facto* jest tylko jednym z efektów nabycia umiejętności relaksowania się.

4. Wybór grupy menadżerów (decyzyjnej), jako grupy promującej techniki relaksacji.

Wybrałam tę grupę docelową, by właśnie dla niej stworzyć produkt, z kilku przyczyn.

Z jednej strony są to moje osobiste doświadczenia ze stresem i nauką relaksacji, z drugiej to menadżerowie decydują, na jakiego typu szkolenia firma wydaje pieniądze, więc po doświadczeniu stanu relaksu i płynących z niego korzyści na własnej skórze będą świetnymi „ambasadorami” tego typu szkolenia.

Jestem przekonana, że dla człowieka XXI wieku nauka odprężania i wprowadzania się w stan relaksu stanie się konieczną umiejętnością, by móc sprostać wymogom cywilizacji.

Mój pomysł polega na tym, by zanieść wiedzę na ten temat do osób zarządzających.

To one będąc osobami podejmującymi decyzje w firmach, gdy same doświadczą stanu relaksu, będą mogły go zalecać swoim podwładnym. Tak działa się to w przypadku większości urzędów i narzędzi ułatwiających pracę, które wpierw były wprowadzane wśród biznesmenów, nim stały się dostępne dla wszystkich (np. telefon komórkowy, komputery, NLP, itd).

5.Szkolenie z technik relaksacji, a obecny rynek szkoleniowy w Polsce (określenie wyjątkowości proponowanego szkolenia).

Stanisław Siek uważa, że istnieją 3 główne sposoby radzenia sobie ze stresem. Pierwszy to zmiana filozofii życia i postrzegania samego siebie (najbardziej czasochłonny i wymagający długotrwałej pracy, zazwyczaj pod okiem psychologa lub terapeuty). Ta metoda związana jest ze zmianą nastawienia do samego siebie i świata. Wtedy pewne stresory nie będą już wywoływały napięcia. Drugi to intensywny trening sportowy, który prowadzi do wprowadzenia organizmu w stres fizyczny. Do tej grupy możemy zaliczyć sztuki walki, intensywne biegi, itd. Jest to metoda uruchamiania w organizmie reakcji „walcz lub uciekaj”, która jest naturalna. Reagując działaniem pozbywamy się napięć i regenerujemy organizm. Ten typ pracy ze stresem wymaga również czasu i odpowiedniego miejsca. Trzecim sposobem radzenia sobie ze stresem jest nauka technik relaksacji.

Techniki relaksacyjne w programie aktywnych metod uczenia się dla dzieci z dysleksją rozwojową

Zacznijmy od spokojnego ciała i umysłu. Od koncentracji i przyjemnego rozluźnienia. Od podróży do świata wyobraźni i pozostawiania w kontakcie z rzeczywistością. Stan umysłu, który jest jednocześnie odprężony i czujny, pozwala być uważnym, skuteczniej uczyć się, trwalej zapamiętywać, twórczo myśleć. Relaks jest źródłem przyjemności, spokoju, odpoczynku, czy może więc jakkolwiek kojarzyć się z nauką?

Wyraźne dzielenie czasu według zasady „najpierw obowiązki, nauka, potem przyjemności” sugeruje, że jedno wyklucza drugie. Tymczasem G. Doman stwierdza: *uczenie się jest najwspanialszą i dającą najwięcej radości grą na świecie. Wszystkie dzieci rodzą się z takim przekonaniem i pielęgnują je, dopóki nie przekonamy ich, że nauka jest ciężką i nieprzyjemną pracą. Niektóre dzieci nigdy nie dają się o tym przekonać i przechodzą przez życie, wierząc, że nauka jest przyjemnością i jedyną grą, w którą warto się bawić (...)* (za: Dryden, Vos, 2000, s.392). Dobrze jest więc zadbać, aby atmosfera towarzysząca uczeniu się sprzyjała koncentracji, wyzwalaniu pozytywnych emocji poprzez sięganie do skojarzeń i wyobraźni. Widzę w tym duży udział technik relaksacyjnych, przydatnych w radzeniu sobie ze stresem, niepokojem, przygnębieniem, towarzyszącym uczniom narażonym na szkolne trudności i niepowodzenia.

Dzieci ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się to grupa, do której kieruję opisaną w pracy propozycję programu. Dla części z nich nauka jest dużym obciążeniem, frustracją, rodzimym wysiłkiem nieprzynoszącym oczekiwanych efektów. Zamiast poczucia skuteczności i radości z poznawania, rezultatem są, jak zaznacza G. Krasowicz – Kupis, zaburzenia rozwoju emocjonalnego i społecznego, w tym samooceny, reakcji na stres, czy postaw wobec nauki. Problemy te mogą mieć swoje źródło we wczesnych niepowodzeniach szkolnych, doświadczaniu bycia „innym”, presji środowiska szkolnego i rodzinnego (Krasowicz – Kupis, 2009, s.161-162). Techniki relaksacyjne w programie aktywnych metod uczenia się, z jednej strony dają możliwość wyciszenia i rozluźnienia, oczyszczenia umysłu z natłoku myśli, z drugiej pobudzają wyobraźnię, twórcze myślenie, pomagają osiągnąć stan pełnej koncentracji.

Techniki relaksacyjne w pracy z dziećmi ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się

Z dysleksją rozwojową, oprócz niskich osiągnięć w podstawowych umiejętnościach szkolnych (trudności w pisaniu i czytaniu), wiązą się konsekwencje emocjonalne uczniów.

W środowisku szkolnym, gdzie ujednolicenie wymagań jest nadal powszechne, a indywidualizacja pracy z uczniem jest wyzwaniem, często trudnym do zrealizowania w licznych zespołach klasowych, rodzą się u dzieci lęk przed niepowodzeniem, frustracja i bezradność, poczucie osamotnienia wobec pojawiających się problemów, trudnych do udźwignięcia bez wsparcia i życzliwego podejścia dorosłych. Gdy czujemy, że poziom wymagań odpowiada naszym możliwościom w sytuacjach problemowych, stres mobilizuje nas do działania. Jak pisze L. Kulmatycki, ten rodzaj stresu, zwany eustresem, jest potrzebny, aby pokonywać codzienne trudności, dając poczucie satysfakcji. Jeżeli przekroczymy granicę pozytywnego stresu i stan ten utrzymuje się przez dłuższy czas, to nasze zasoby energetyczne zmniejszają się, powrót do równowagi

wymaga specjalnych, dodatkowych oddziaływań, które umożliwią ich odzyskanie (Kulmatycki, 2002 s.19). W sytuacji działania negatywnego stresu ograniczone są nasze możliwości poznawcze, a mózg kieruje się jedynie podstawowymi mechanizmami służącymi przetrwaniu. Ponieważ pojawiają się zakłócenia już na etapie koncentracji uwagi, to procesy zapamiętywania, kojarzenia, myślenia, czy podejmowania decyzji, nie mogą przebiegać swobodnie.

Duże znaczenie dla „otwarcia” umysłu i usuwania skutków stresu ma umiejętność relaksacji. K. W. Vopel wymienia cztery fazy procesu odpoczywania i jako pierwsze wskazuje zauważenie sygnałów porozumiewawczych, czyli pierwszych wskazówek naszego ciała i umysłu, które wzywają nas do odpoczynku. Korzyścią z drugiej fazy jest rozluźnienie ciała, odprężenie i dotleniające oddychanie. Tu pozwalamy, aby nasz organizm regulował się zgodnie z naturalnymi potrzebami. Dalej już odpoczywa nie tylko ciało, ale i umysł. Podajemy się temu bez nastawienia na osiąganie konkretnych celów, skupiamy się na tu i teraz, dopuszczamy do głosu wyobraźnię, myślom pozwalamy swobodnie płynąć, aż do momentu zupełnej beczynności. Ostatnia faza to powrót do zwykłej świadomości i poczucie odprężenia, odświeżenia. Nasz organizm doszedł do równowagi, a umysł uzyskał gotowość do nowych wyzwań, które przed nami stoją. Jak stwierdza autor: *wszystko to jest prostym i naturalnym procesem, w pełni zgodnym z naszym biologicznym i psychologicznym wzorcem. Kierując się nim możemy żyć bardziej twórczo i szczęśliwie.* (Vopel, 1999, s.12-16).

Potrzeba relaksu jest naturalna, jej zaspokojenie niesie przyjemne odczucia, pozytywne emocje, wewnętrzną harmonię. Dla dzieci z dysleksją, których równowaga emocjonalna bywa zachwiana, a opisane wcześniej symptomy zaburzeń tej sfery dają o sobie znać w codziennych sytuacjach, umiejętność przechodzenia od stresu do relaksu jest bardzo cenna. Uwalnia od napięć, rozwija koncentrację, przygotowuje umysł do dalszej pracy, a przez pobudzenie twórczego myślenia, sprzyjać

może uczeniu się opartemu na skojarzeniach i wyobrażeniach.

Uczenie się i zapamiętywanie poprzez skojarzenia i wyobrażenia – mnemotechniki i mapy myśli

Tradycyjne metody uczenia się i nauczania bazują na przekazywaniu wiedzy i kształtowaniu umiejętności dziecka. W tym procesie role są jasno określone – nauczyciel jest źródłem wiedzy, uczeń w sposób bierny tę wiedzę stara się przyswajać. W codziennych szkolnych sytuacjach od dziecka wymaga się akumulowania dużej ilości faktów, mechanicznego zapamiętywania i wydobywania z pamięci, intensywnego myślenia matematycznego, logicznego i pojęciowego. Metody pracy z uczniem ukierunkowane są więc głównie na działanie lewej półkuli mózgu, zwanej logiczną. Jak zauważa E. Nęcka, ze względu na sposób przekazywania wiedzy i umiejętności, szkoła nie jest środowiskiem wystarczająco sprzyjającym myśleniu twórczemu. Nastawienie na przekazywanie jak największej ilości informacji ogranicza przestrzeń dla samodzielnego myślenia, rozwijania wyobraźni, dociekliwości, umiejętności organizowania wiedzy w najkorzystniejszy dla każdego sposób. Wiedza szkolna zwykle przekazywana jest w postaci gotowych twierdzeń, rzadko zachęca do stawiania pytań, wyrażania wątpliwości, a jej język unika metafor, analogii, porównań (Nęcka, 2001, s. 149-151). Tymczasem duża wartość w podnoszeniu skuteczności uczenia się stanowi udział prawej półkuli mózgowej, określanej intuicyjną. Integracja dwóch odmiennie wyspecjalizowanych półkul mózgowych daje szansę na wykorzystanie pełni możliwości naszego umysłu, umożliwia uczenie się nastawione na rozwijanie samodzielnego myślenia, któremu towarzyszy entuzjazm, radość poznawania, wzrost poczucia własnej wartości i wiary we własne siły, a także stan relaksu, poprawa zdrowia i funkcjonowania emocjonalnego (Gozdek – Michaelis, 1993, s. 19-20, s.32).

Grupa dzieci z dysleksją rozwojową, pomi-

mo dobrych możliwości poznawczych, może napotykać liczne przeszkody w tradycyjnym modelu nauczania, z uwagi na deficyty przetwarzania fonologicznego, takie jak: słuchowe rozpoznawanie bodźców werbalnych, nazywanie, dokonywanie analizy i syntezy słuchowej, zapamiętywanie werbalne (Krasowicz – Kupis, 2009, s. 117). Aktywne metody uczenia się oparte na obrazach pamięciowych mogą być wsparciem w przyswajaniu wiedzy, w atmosferze relaksu, pełniejszej koncentracji, z rozwijaniem wizualizacji, uruchamianiem prawej półkuli mózgu.

Jedną z aktywnych metod uczenia się są mnemotechniki, czyli techniki pamięciowe oparte na skojarzeniach i wyobrażeniach, które dzięki twórczemu myśleniu wprowadzają do nauki element zabawy, eksperymentowania. Odchodzi się w nich od bezpośredniego, automatycznego zapamiętywania, na korzyść sposobów organizacji zapamiętywanego materiału za pomocą tworzenia sieci skojarzeniowych i odwoływania się do obrazów.

Jak pisze G. A. Dudlmy: *wszystko, czego doświadczamy za pośrednictwem zmysłów, jest przechowywane w naszym umyśle w postaci obrazów. Obrazy mentalne mogą być przywoływane do świadomości, ponieważ każde doświadczenie życiowe rejestrowane jest w umyśle za pośrednictwem mózgu i systemu nerwowego. Dlatego właśnie możemy przypominać sobie nasze doświadczenia.* (Dudley, 1986, s.12).

Drugą metodą, dzięki której uczenie staje się skuteczniejsze i przyjemniejsze, są mapy myśli (ang. *mindmapping*), zwane też mapami pamięciowymi lub mapami skojarzeń. Ponieważ nasz mózg zapamiętuje i przechowuje informacje za pomocą sieci skojarzeń, a nie w sposób linearny, jak podkreślają G. Dryden i J. Vos, to uczenie się będzie przebiegało sprawniej, jeśli postaramy się je dostosować do sposobu działania mózgu. Mapa myśli to technika robienia notatek i zapamiętywania przypominająca rozrastającą się koronę drzewa, pełna obrazków, kolorów, symboli, wzorów i skojarzeń. Korzyści z tworzenia map myśli jest wiele, od doskonalenia pamięci, przez

oszczędność czasu podczas notowania, łatwości wyszukiwania potrzebnych informacji, po rozwijanie twórczego myślenia (Dryden, Vos, 2000, s.165-167).

Zastosowanie technik relaksacyjnych w programie aktywnych metod uczenia się

Mnemotechniki i mapy myśli to metody uczenia się, którym sprzyja odprężony i rozluźniony, a jednocześnie skoncentrowany stan umysłu. Ponieważ proces uczenia się przebiega w oparciu o myślenie skojarzeniowe i twórcze, ważne jest przygotowanie się do niego poprzez pracę nad koncentracją uwagi, ćwiczenia wizualizacyjne i skojarzeniowe. W pracy z dziećmi warto w tym celu zacząć od stworzenia atmosfery otwartości i zaciekawienia, zapewnienia o tym, że ich pomysły nie będą oceniane, krytykowane, że wspólnie stworzymy przestrzeń nowych dla każdego doświadczeń. Po wprowadzającym w zajęcia krótkim, ogólnym odprężeniu, uwalniającym od nagromadzonego w ciągu dnia stresu, zajmiemy się rozwijaniem koncentracji uwagi. Koncentracja, jak pisze L. Kulmatycki w „Lekcji relaksacji”, jest świadomym wysiłkiem utrzymywania umysłu w bezruchu, na przedmiocie koncentracji. Aby było to możliwe, niezbędne jest uzyskanie kontroli nad myślami, świadome obserwowanie przepływu myśli, odczuć, wrażeń wewnątrz umysłu, chociaż przez krótki czas (Kulmatycki, 2002, s. 91-92). Dla dzieci ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się ćwiczenia koncentrujące są drogą rozwijania uważności, uspokajania umysłu, zapobiegania jego rozproszeniu, „bujaniu w obłokach”, całkowitego wyłączenia się z toku zajęć. Ćwiczenia te są potrzebne, aby możliwe było przejście do twórczej wizualizacji.

F. J. Paul – Cavallier pisze o wizualizacji: *jest procesem aktywizowania doświadczeń zmysłowych i emocjonalnych w celu wykorzystania zgromadzonych zasobów psychicznych dla przyszłych planów i ich realizacji.* (Paul – Cavallier, 1992, s.62).

Wizualizacja uspokaja i przygotowuje nasz umysł do dalszej pracy poprzez sięganie do podświadomości, do świata wyobraźni.

Program zajęć dla dzieci z dysleksją w wieku 10-12 lat

Struktura cotygodniowych zajęć:

1. Wprowadzenie – krótkie ćwiczenia ruchowe, służące odreagowaniu napięć mięśniowych ciała;
2. Ćwiczenia relaksacyjno – koncentrujące, rozwijające koncentrację uwagi;
3. Ćwiczenia wizualizacyjne, wyciszające i rozwijające wyobraźnię;
4. Ćwiczenia na twórcze myślenie, oparte na skojarzeniach, przygotowujące do aktywnego zapamiętywania;
5. Mnemotechniki i mapy myśli, podnoszące skuteczność uczenia się.

Przewidywany czas trwania zajęć to 60 minut; liczebność grupy: 6-8 osób. Proponowane tło muzyczne: *Podróże Pana Kleksa, Dziadek do orzechów* Czajkowskiego oraz nagranie relaksacyjne *Delfinowy relaks ucznia. Odpoczynek w krainach wyobraźni* Ewy Marii Łuszczuk. Propozycja ćwiczeń: techniki koncentrujące i wizualizacyjne L. Kulmatyckiego, J. Day, S. Bowkett, D. Rozman, F.J.Paul – Cavallier oraz ćwiczenia skojarzeniowe i pamięciowe w oparciu o literaturę przedmiotu i konspekty. Do programu włączone są ćwiczenia ruchowe, na podstawie zajęć z Tańca Relaksacyjnego K. Torzyńskiej. Zaproponowany program można rozszerzyć o kolejne zestawy ćwiczeń, wprowadzać zmiany, w zależności od potrzeb uczestników.

Zajęcia I

1. Wizytówka przez ruch

Cel: zapoznanie, integracja, obniżenie napięć w ciele.

Przebieg: Ćwiczenie przy pogodnej, rytmicznej muzyce. Każdy z uczestników wybiera ruch, który dobrze go określa i oswaja się z nim. Następnie wszyscy tworzą krąg i kolejno każdy przedstawia się przed grupą za pomocą swojego ruchu.

2. Koncentracja na oddechu

Cel: ćwiczenie oddychania przeponowego.

Przebieg: Dzieci rozpoznają różnicę pomiędzy

płytkim oddychaniem piersiowym a głębokim przeponowym. Następnie umieszczają rękę na brzuchu i uważnie obserwują swój rytm oddychania przeponowego. Pomocne będzie liczenie wydechów w cyklu np. do 6, w wolnym tempie.

3. Wizualizacja: Ścieżka

Cel: rozwijanie wyobraźni, wyciszenie, uspokojenie.

Przebieg: Dzieci leżąc na matach podążają za narracją. W tle spokojna muzyka.

Wyobraź sobie ścieżkę, taką jaką chcesz: szeroką lub wąską, krętą lub prostą, wzdłuż strumienia lub plaży, polną lub leśną. Idź teraz tą ścieżką, aż dojdiesz do wysokiego drzewa z mnóstwem gałęzi. To Drzewo Kłopotów, na którym wiszą wszystkie twoje zgrzyoty. Stań na chwilę spokojnie, a potem zacznij zdejmować z siebie wszystkie strapienia, nawet te najmniejsze, wieszając je na gałęziach... Nie zapomnij tylko o żadnym! Teraz zawróć swoją ścieżkę. Jeśli są na niej jakieś kamienie, gałązki czy inne przeszkody, zatrzymuj się przy każdej z nich i odrzucaj je na bok. Obdarz je całą miłością, która zagościła w sercu, ale potem idź dalej. Wkrótce dotrzesz do swojej ulubionej furty, okolonej pięknymi kwiatami. Rozkoszuj się ich zapachem, z wolna uchylając furtkę. Za nią rozpościera się najpiękniejszy ogród jaki widziałeś. Jest dokładnie taki, jaki sobie wymarzyłeś i cały do twojej dyspozycji... Mieni się jaskrawymi i pięknymi kolorami. Świeci promienne słońce, ptaki śpiewają na twoje powitanie, a ty czujesz się bezpiecznie i spokojnie... Rozejrzyj się przez chwilę po ogrodzie... A teraz, zanim stąd wyjdziemy, chcę, żebyś podziękował ogrodowi za to, że jest tutaj dla ciebie, taki cudowny. Pamiętaj o tym, że zawsze na ciebie czeka, ilekroć go zapragniesz...

4. Ćwiczenie na myślenie twórcze – Pajęko-gram dla słowa „słońce”

Cel: rozwijanie myślenia dywergencyjnego, twórczego.

Przebieg: Zaczynając od słowa *słońce* dzieci tworzą sieć skojarzeń, gdzie do kolejnego powiązanego słowa wymyślają następne. Nie oceniamy pomysłów! Ćwiczenie można przeprowadzić w parach lub stworzyć grupową „pajęczną sieć”.

5. Mnemotechnika – Historyjki

Cel: rozwijanie pamięci, myślenia twórczego, utrwalanie pisowni wyrazów z „ó” niewymiennym.

Przebieg: Zadanie polega na zapamiętaniu 10 słów z „ó” niewymiennym. W parach dzieci tworzą historyjki, wplatając w nie wszystkie 10 wyrazów, w dowolnej kolejności. Zachęcamy do tworzenia zabawnych, absurdalnych powiązań, korzystania z wyobraźni, by lepiej zapamiętać nowy materiał słowny. Aby odtworzyć zapamiętywane słowa dzieci przypominają sobie pierwsze słowo (jego obraz) i uruchamiają ciąg połączeń przyczynowo – skutkowych.

Słowa do zapamiętania: półka, król, podróż, róża, jaskółka, wzgórze, żółw, źródło, chór, włóczęga.

Zajęcia II

1. Partnerzy/ lustrzane odbicia

Cel: obniżenie napięć w ciele, integracja.

Przebieg: Ćwiczenie przy pogodnej, rytmicznej muzyce. Dzieci dobierają się w pary, stają zwrócone twarzami do siebie, ze stopami złączonymi i rękami opuszczonymi wzdłuż tułowia. Zabawa polega na naśladowaniu ruchów partnera, tak jakby było się jego lustrzanym odbiciem. Dzieci zmieniają się w parach, by podążać ruchem za sobą nawzajem.

2. Ćwiczenia relaksacyjne mięśni oczu

Cel: rozluźnianie mięśni oczu, rozwijanie koncentracji.

Przebieg: Dzieci uczą się relaksowania mięśni wzrokowych przez serię ćwiczeń:

- *Mięśnie akomodacji wzroku – trzymaj podniesiony palec wskazujący na wysokości oczu, w odległości około 60 cm przed twarzą. Zogniskuj spojrzenie na ścianie przed palcem. Teraz przenieś je na palec... I tak na zmianę 10 razy.*
- *Mięśnie odpowiadające za regulację wielkości źrenic – przykryj oczy dłońmi i licz do dziesięciu. Odsłoń oczy. W czasie liczenia mięśnie tęczówki odpoczywają, a źrenica rozszerza się, żeby skompensować brak światła. Zabierając dłonie dopuszczamy światło, na co szybko reaguje*

tęczówka. Powtórz ćwiczenie kilka razy. Zabawne jest wykonywać ćwiczenie w dwie osoby: partner obserwuje, jak zmienia się wielkość źrenic.

- *Mięśnie odpowiadające za ruch gałek ocznych – wyobraź sobie wielką tarczę zegara namalowaną na ścianie przed tobą. Wpatruj się w środek tarczy. Godzina 12 jest w najwyższym punkcie, który możesz dojrzeć nie ruszając głową, 9 – najdalej w lewo, itd. Zaczynij od spojrzenia na godzinę 12, potem prowadź oczy w koło tarczy, zatrzymując wzrok na 3, 6 i 9. Powtórz ćwiczenie w odwrotnym kierunku: 6, 3, 12, 9. A teraz wyobraź sobie, że przed tobą lata mucha. Wódz za nią oczami przez jakieś pół minuty. Kiedy mucha usiądzie na parę sekund, nie odrywaj od niej wzroku. Powtórz ćwiczenie kilka razy.*
- *Kubki – zatrzyj energicznie dłonie i zakryj nimi oczy na około pół minuty.*

3. Wizualizacja – Chmurki

Cel: rozwijanie wyobraźni, wyciszenie, uspokojenie.

Przebieg: Dzieci leżąc na matach podążają za narracją. W tle spokojna muzyka.

Wyobraź sobie ścieżkę, która doprowadzi cię do Drzewa Kłopotów. Stań przy nim i rozwiń swoje dzisiejsze zmartwienia. Pamiętaj, że na Drzewie Kłopotów mieszczą się wszystkie, wielkie i drobne!... Idź teraz ścieżką do ogrodowej furki. Na oplatających ją kwiatach widać kropelki rosy. Czujesz ten cudowny zapach? Otwórz furtkę i wejdź do ogrodu, czując, jak delikatny wietrzyk muska twój twarz pieszczotliwie głaskaną przez promienie słoneczne. Trawa jest miękka i sucha, z prawdziwą więc przyjemnością układasz się na niej. Po niebie przepływają malutkie, pierzaste chmurki o najróżniejszych kształtach. W jednej z nich rozpoznać można elegancką damę... która na twoich oczach przemienia się w elfa... potem w zgarbionego starca... i królika... Przypatrz się chmurkom: ile najróżniejszych i misternych kształtów mogą przybierać... Czas już jednak wracać. Żegnając się z chmurkami, podziękuj też ogrodowi, że przyjazny i pogodny czeka tu na ciebie zawsze, ilekroć go potrzebujesz.

4. Ćwiczenie na myślenie twórcze – Łańcuch skojarzeń

Cel: rozwijanie myślenia dywergencyjnego.

Przebieg: Najpierw przeprowadzamy ćwiczenie w formie ustnej. Od pierwszego słowa, np. *balon*, dzieci kolejno podają swoje skojarzenia. Taki łańcuszek można kontynuować dopóki swobodnie przychodzą pomysły. Następny łańcuch dzieci tworzą pisemnie, w parach. Tym razem zadanie polega na utworzeniu skojarzeń od słowa *malarz* do słowa *papuga*, a następnie wracamy łańcuchem innych skojarzeń do słowa początkowego (*malarz – papuga – malarz*).

5. Mnemotechnika – Technika lokacji/umiejscowiania

Cel: rozwijanie pamięci, myślenia twórczego.

Przebieg: Zadaniem będzie zapamiętanie listy przedmiotów w powiązaniu ich z różnymi obiektami w pomieszczeniu, w którym jesteśmy. Słowa „lokujemy” w przestrzeni, wyobrażając sobie ich zabawne, dziwne połączenia (tworzymy ich obrazy w umyśle).

Słowa do zapamiętania: tulipan, wróżka, lustro, tygrys, pędzel, klucz.

Zajęcia III

1. Improwizacja w kontakcie – dotyk partnera

Cel: obniżenie napięć w ciele, rozwijanie świadomości ciała przez ruch.

Przebieg: Ćwiczenie przy pogodnej, rytmicznej muzyce. Dzieci łączą się w pary. Jedna osoba wysyła sygnał przez dotykanie różnych części ciała, druga podąża za impulsem, odwołując dotykana partię ciała w tył. Pozostajemy w takim położeniu ciała i płynnie przechodzimy do następnego za dotykiem partnera. Następnie zmiana w parach. W drugiej części ćwiczenia – izolowanie i odwodzenie dotykanych części ciała w przód.

2. Ćwiczenie koncentracji na liczbach

Cel: rozwijanie koncentracji.

Przebieg: Dzieci w pozycji siedzącej, z wyprostowanym kręgosłupem ćwiczą koncentrację na liczbach:

(...) *Ręce ułóż na kolanach, rozluźnij mięśnie i*

zamknij oczy... oddychasz spokojnie i bez wysiłku. Wyobraź sobie czarną, szkolną tablicę... piszesz kredą cyfrę 10, obserwujesz, jak spod kredy, którą trzymasz w dłoni, wylania się cyfra 10... przypatrujesz się jej... i przed cyfrą 10 wpisujesz cyfrę 4... również śledzisz ruch ręki... teraz przypatrujesz się liczbie 410... następnie dopiszesz jeszcze kilka cyfr, ale w pełnej koncentracji i bardzo uważnie obserwując ruch ręki wpisującej cyfry na tablicy... to umożliwi ci zapamiętanie ich wszystkich... najpierw wpisałeś 10, później z lewej strony 10 wpisałeś 4, a teraz z prawej strony 10 wpisujesz cyfrę 6... przed 4 z lewej strony wpisujesz cyfrę 7... za 6 z prawej umieszczasz 1(...) teraz zapamiętaj całość i zachowaj w pamięci... Wykonaj dwa głębokie oddechy i otwórz oczy... czujesz się odprężony i spokojny... dobrze pamiętasz całą liczbę... wpisz ją do zeszytu... jeśli wpisałeś 741061, to odpowiedź jest prawidłowa i znaczy to, że potrafisz być skoncentrowany.

3. Wizualizacja – Migotliwe jezioro

Cel: rozwijanie wyobraźni, wyciszenie, uspokojenie.

Przebieg: Dzieci leżąc na matach podążają za narracją. W tle spokojna muzyka.

Wejdziesz na swoją ścieżkę i powędruj aż do Drzewa Kłopotów. Jeśli przydarzyły ci się dzisiaj jakieś strapienia, zostaw je na gałęziach, zanim pójdziesz dalej... Teraz znowu idź ścieżką, aż do ogrodowej furtki. Pomiedzy porastającymi ją kwiatami widać kilka przepięknych motyli. Przypatrz się im dobrze, otwierając furtkę. Dzisiaj ogród pełen jest zapachu dojrzałych owoców i zewsząd słysząc radosny śpiew ptaków... Idź dalej pomiędzy drzewami, po trawiastym zboczu, aż wreszcie dotrzesz na brzeg malego, szafirowego jeziora. Zatrzymaj się na chwilę i przypatrz każdej zatoczce, każdej zmarszczce na powierzchni wody. Czujesz leciutki wietrzyk, pokrywający jezioro drobnymi, roziskrzonymi falami, po których nadpływa ku tobie małe czółno. Wsiadasz do niego, dobrze wiedząc, że w tym ogrodzie nic ci nie grozi. Czółno wypływa na środek jeziora, sunąc po nim wdzięcznie naszym łabędź. Przechylony przez burzę wpatrujesz się w przepływającą pod tobą, rozmigotaną wodę. Dostrzegasz

wyraźnie swoje odbicie, zupełnie jakbyś spoglądał w zwierciadło... Czółno wraca już do brzegu, gładko ślizgając się po powierzchni... Ostrożnie stajesz na trawie i żegnasz przyjazne czółno. Wychodzisz przez furtkę pewny, że możesz tu wrócić, kiedy tylko zechcesz. Na pożegnanie podziękuj ogrodowi...

4. Ćwiczenie na asocjacje - Kojarzenie liczb

Cel: rozwijanie myślenia skojarzeniowego.

Przebieg: Dzieci siedzą w kole. Pierwsza osoba, a za nią następne, rzuca dwoma kostkami do gry i mówi z czym kojarzy jej się liczba oczek (np. 7 – tydzień ma 7 dni).

5. Mnemotechnika – Haki pamięciowe

Cel: rozwijanie pamięci, myślenia twórczego.

Przebieg: Zadaniem dzieci będzie zapamiętanie 10 wyrazów, przy pomocy tzw. haków pamięciowych. Haki pamięciowe to skojarzone z cyframi (od 1 do 10) słowa, które graficznie przypominać mogą poszczególne cyfry. Na początek tworzymy skojarzenia dla 10 cyfr,

posługując się wyobraźnią, np.:

1 – świeca; 2 – łabędź; 3 – ptak; 4 – błyskawica; 5 – sierp; 6 – fajka; 7 – kosa; 8 – okulary; 9 – muszelka; 10 – słoń.

Ważne jest, aby dobrze utrwalić haki pamięciowe, zanim przejdziemy do zapamiętywania nowych słów. Następnie dzieci „zawieszają na hakach” nowe słowa w kolejności tak, by powstały w myślach zabawne, nietypowe obrazy tych połączeń.

Słowa do zapamiętania: kask, oliwa, parasol, długopis, chleb, chmura, wstążka, ananas, mikrofon, talerz.

Zajęcia IV

1. Improwizacja w kontakcie – ciało z plasteliny

Cel: obniżenie napięć w ciele, rozwijanie świadomości ciała przez ruch.

Przebieg: Ćwiczenie przy pogodnej, rytmicz-



zajęcia z techniki Alexandra w pracowni technik relaksacyjnych

nej muzyce. Dzieci łączą się w pary. Jedna osoba „formuje” ciało partnera, jakby lepila z plasteliny. Druga poddaje się temu, pozostaje w takim położeniu ciała i płynnie przechodzi do następnego za dotykem partnera; można dowolnie zmieniać pozycje ciała, od stojącej, przez siedzącą, po leżącą. Następnie zmiana w parach.

2. Koncentracja na płomieniu świecy

Cel: rozwijanie koncentracji.

Przebieg: Dzieci siedzą w kręgu na matach. Zapalamy świeczkę i ustawiamy ją pośrodku, na podłodze, w bezpiecznej odległości. Dzieci koncentrują się na płomieniu świecy, nie rozglądając się wokół tak długo, jak to możliwe. Gdy oczy staną się zmęczone, można je zamknąć, skupiając się na obrazie palącej się świecy dopóki nie zniknie zupełnie.

3. Wizualizacja – Tęcza

Cel: rozwijanie wyobraźni, wyciszenie.

Przebieg: Dzieci leżąc na matach podążają za

narracją. W tle spokojna muzyka.

Wyobraź sobie kolory tęczy... Każdy kolejny kolor sprawi, że będziesz coraz bardziej odprężony... Zacznijmy od czerwieni. Jest to bardzo piękna czerwień. Czerwień jakiegoś owocu, może kwiatu. Niech ten czerwony kolor wypełni całe twoje pole widzenia. Czerwony... Kolor pomarańczowy, promienny, dynamiczny... Jeśli czujesz, że twoja uwaga się rozprasza, skieruj ją spokojnie na kolor pomarańczowy... Pomarańczowy... Żółty. Żółty świetlisty. Żółty jak słońce. Poczuj ciepło słońca... Pozwól, by krążyło w całym twoim ciele... Żółty... Zielony. Zielony jak ogromna łąka w słońcu... Zielony... Niebieski. Niebieski głęboki, piękny niebieski... I w końcu fioletowy... Fiolet harmonijny. Wraz z kolorem fioletowym, czujesz największe odprężenie... Fioletowy... Pozostań teraz przez chwilę z tymi wszystkimi przyjemnymi doznaniem, które są teraz w twoim ciele, poczuj je i docień...

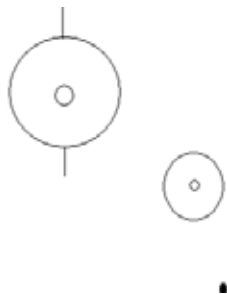


w małej sali ćwiczeń

4. Ćwiczenie na myślenie twórcze – *Meksykanin na rowerze*

Cel: rozwijanie myślenia dywergencyjnego

Przebieg: Pokazujemy dzieciom poniższy rysunek i pytamy co widzą (*Meksykanin na rowerze z synem na wrotkach i z psem, który został tak daleko z tyłu, że na obrazku zmieścił mu się tylko nos. Widok z lotu ptaka.*). Zadaniem dzieci jest podanie jak największej liczby innych pomysłów...



Rys.2 Meksykanin na rowerze



zajęcia z tai-chi

5. Mapa myśli

Cel: rozwijanie pamięci, twórczego myślenia.

Przebieg: Po zapoznaniu się przez dzieci z zasadami tworzenia map myśli zachęcamy do stworzenia mapy na podstawie wybranego tekstu, umieszczając na niej jak najwięcej informacji w formie obrazów, symboli. Ważne by uruchomić wyobraźnię, swobodne skojarzenia.

Zajęcia V

1. Emocje przez ruch

Cel: obniżenie napięć w ciele, rozwijanie świadomości ciała przez ruch.

Przebieg: Ćwiczenie przy pogodnej, rytmicznej muzyce. Dzielimy dzieci na dwie grupy, z których każda ma stworzyć krótki układ ruchowy, przedstawiający jedną z dwóch emocji: radość i złość. Dzieci przygotowują się w zespołach, a następnie prezentują układ, zadaniem drugiej grupy jest odgadnąć, o jakie uczucie chodzi.

2. Koncentracja i wizualizacja – *Delfinowy relaks ucznia (nagranie relaksacyjne)*

Cel: rozwijanie koncentracji uwagi, wyobraźni, wyciszenie, uspokojenie.

Przebieg: Dzieci leżąc na matach podążają za narracją lektora.

3. Ćwiczenie na myślenie twórcze – *Konstelacje*

Cel: rozwijanie myślenia dywergencyjnego.

Przebieg: Rozdajemy arkusze papieru pokryte dużą ilością czarnych kropek i prosimy dzieci, aby w rozproszonych plamkach dopatrzyły się nowych konstelacji punktów. Dzieci łączą kropki w dowolne konstelacje, korzystając z wyobraźni, własnej pomysłowości.

4. Mnemotechnika - *Malowanie obrazu*

Cel: rozwijanie pamięci, myślenia twórczego.

Przebieg: Zadaniem jest zapamiętanie listy słów, w dowolnej kolejności. Podajemy dzieciom takie oto polecenie: *Wyobraź sobie czyste, niezamalowane płótno w ramie. Za chwilę namalujesz na nim obraz. Podyktuję słowa, których oznaczenia umieścisz na płótnie tak, aby powstał obraz.* Słowa do zapamiętania: książka, klucz, zebra, stokrotka, stół, dziecko, pióro, trąbka, arbuz, biedronka.

Podsumowanie

Celem pracy było ukazanie znaczenia relaksacji w pracy z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, oraz przedstawienie propozycji programu zajęć łączących techniki relaksacyjne z metodami aktywnego uczenia się.

Korzyści płynące z ćwiczeń koncentrujących i wizualizacyjnych w programie aktywnych metod uczenia się są znaczące, ponieważ wyciszając umysł i rozwijając wyobraźnię, mogą wspierać twórcze myślenie uczniów podczas stosowania mnemotechnik i sporządzania map myśli. Pojawiające się w trakcie wizualizacji doznania zmysłowe w postaci obrazów, sprzyjają uczeniu się wychodzącemu poza funkcje pamięci werbalnej.

Techniki relaksacyjno – koncentrujące pomagają rozwijać u dzieci odporność na stres, obniżać poziom lęku, który towarzyszy im w codziennych sytuacjach szkolnych i pozaszkolnych. Harmonizują ciało i umysł, pomagają odzyskać kontrolę nad emocjami oraz dotrzeć do pełni możliwości umysłu.

Dopiero w stanie spokoju, równowagi i odprężenia proces uczenia się może przebiegać swobodnie i skutecznie, wzrasta motywacja, zaangażowanie, nauka może dostarczać przyjemności. Techniki koncentracji i wizualizacji tworzą atmosferę korzystną dla rozwijania potencjału umysłowego ucznia, zwiększają jego zasoby energetyczne i twórcze. Umiejętność relaksacji i skutecznego uczenia się wiąże się ze wzrostem wiary w siebie i swoje kompetencje, lepszego samorozumienia i świadomości mocnych stron, pozytywnego myślenia o różnych sytuacjach i o sobie, a to wyzwala wewnętrzną motywację do dalszego działania, poznawania, zdobywania nowych doświadczeń.

Bibliografia

- Bowkett S. (2000), *Wyobraź sobie, że... Ćwiczenia rozwijające twórcze myślenie uczniów*. WSiP, Warszawa.
- Day J. (1997), *Twórcza wizualizacja dla dzieci*. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.

- Dryden G., Vos J. (2000), *Rewolucja w uczeniu*. Wydawnictwo Moderski i S-ka, Poznań.
- Dudley G.A. (1994), *Jak podwoić skuteczność uczenia się. Techniki sprawnego zapamiętywania i przywoływania informacji*. Wydawnictwo MEDIUM, Warszawa.
- Gozdek – Michaelis K. (1993), *Supermożliwości twojego umysłu*. Agencja Wydawnicza COMES, Warszawa.
- Krasowicz – Kupis G. (2009), *Psychologia dysleksji*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Kulmatycki L. (2002), *Lekcja relaksacji*. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Wrocław.
- Nęcka E. (2001), *Psychologia twórczości*. GWP, Gdańsk.
- Paul – Cavallier F.J. (1992) *Wizualizacja*. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Rozman D. (1976), *Meditation for children*. Celestial Arts, Millbrae, California.
- Vopel K.W. (1999), *10 minut przerwy*. Wyd. Jedność, Kielce.



... i z jogi

Anna Jugo

„*Fantazja*” program zajęć relaksacyjno- logopedycznych dla dzieci w wieku przedszkolnym

*Jeśli potrafisz o tym marzyć, potrafisz to
zrobić*
Walt Disney

1. WSTĘP

Zaprezentowany w tej pracy program zajęć logopedyczno-relaksacyjnych jest realizacją mojego marzenia o własnym programie zajęć dla dzieci z zaburzeniami mowy i komunikacji językowej. O programie ćwiczeń, który nie tylko bardzo wszechstronnie rozwija dzieci, ale jednocześnie jest dla nich zabawą i przyjemnością.

Program został tak skonstruowany, żeby pomóc w wyrównaniu deficytów rozwojowych w sferze poznawczej: mowy, percepcji wzrokowej, słuchowej, pamięci, koncentracji, uwagi, oraz w sferze ruchowej (zaburzenia koordynacji ruchowej, zaburzenia zmysłu propriocepcji, orientacji w schemacie ciała) i emocjonalnej. Zaburzeniom tych sfer często towarzyszą zaburzenia mowy i komunikacji językowej, co utrudnia prawidłowy rozwój oraz codzienne funkcjonowanie dzieci. Za-

warte w programie ćwiczenia relaksacyjne mają nauczyć dzieci radzenia sobie z własnymi napięciami i negatywnymi emocjami. Bardzo ważne jest pokazywanie już bardzo małym dzieciom, że spokój i relaks ciała i umysłu jest możliwy do osiągnięcia i każdy, dzięki ćwiczeniom, może się nauczyć uspokajać siebie i poprawiać swój nastrój.

Prowadzący tego rodzaju zajęcia powinien wykazać się dużą elastycznością oraz empatią. Ważne jest, aby umiał dopasowywać ćwiczenia do możliwości dzieci aktualnie biorących udział w programie. Należy pamiętać, że podane w pracy scenariusze zajęć są tylko pewną propozycją, którą każdy nauczyciel czy terapeuta powinien dostosować do własnej sytuacji, biorąc pod uwagę dostępne zasoby, czas, umiejętności dzieci (i własne), a przede wszystkim cele, jakie sobie postawił.

Do programu dołączona została płyta z muzyką do ćwiczeń percepcji słuchowej oraz do ćwiczeń relaksacyjnych.¹ Muzyka w pracy z dziećmi, które mają problemy z rozumieniem mowy, jest ogromną pomocą, a czasem jedynym środkiem umożliwiającym lub ułatwiającym wejście w stan relaksacji. Jest to więc oprócz różnorodnych ćwiczeń ciała, zmysłów i mowy, bardzo cenny i lubiany przez dzieci sposób doświadczania siebie i uczenia się świata.

2. RELAKSACJA W PROGRAMIE ZAJĘĆ LOGOPEDYCZNYCH

2.1. Relaksacja dzieci w wieku przedszkolnym

Czy dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują relaksacji? Czy można powiedzieć o przedszkolaku, że jest zestresowany? Z punktu widzenia dorosłych mogłoby się wydawać, że małe dzieci nie mają wielkich problemów. Przecież nie muszą się martwić o jedzenie,

1. Autorem muzyki relaksacyjnej i ćwiczeń słuchowych jest Bartosz Jugo.

dom, czy zarabianie pieniędzy, całymi dniami mogą się bawić. Jednak coraz częściej można obserwować u nich chorobowe symptomy stresu, łącznie z depresją, chorobami wieńcowo-naczyniowym, problemami psychosomatycznymi (np. bóle brzucha, spoczone dłonie, nerwowość, tiki nerwowe, bóle głowy, podatność na infekcje, etc.). Dzieci są nękanie nie tylko przez negatywne formy stresu, spowodowane brakiem oparcia w rodzinie, rozwodami, alkoholizmem, narkotykami, przemocą w rodzinie, ale także przez wzrastającą pozytywną stymulację zbyt szerokich wyzwań, zbyt dużego wyboru i zbyt wielu możliwości na bardzo wczesnym etapie rozwoju. Małe dziecko po przyjeździe do domu nie ma już czasu, ani siły na swobodną zabawę lub relaks; jest tak samo zmęczone i zestresowane życiem w pędzie jak jego rodzice, którzy w nawale własnych obowiązków zawodowych nie znajdują już czasu na tak prozaiczne czynności, jak czytanie dziecku książek, czy wspólne budowanie z klocków.

2.2. Rola ćwiczeń relaksujących – koncentrujących w terapii logopedycznej

Czy nauka koncentracji i relaksacji jest potrzebna dzieciom biorącym udział w terapii logopedycznej? Aby odpowiedzieć na to pytanie, najpierw przedstawię krótką charakterystykę dzieci z zaburzeniami komunikacji językowej:

- są niezorganizowane,
- nie radzą sobie z przeciwnościami,
- nie rozumieją docierających do nich komunikatów (pomimo dobrego słuchu),
- sprawiają wrażenie, że nie zwracają na nic uwagi lub wręcz, że są głuche,
- są zagubione w czasie i przestrzeni,
- nie pamiętają kolejności prostych czynności,
- nie orientują się, jaki jest dzień czy pora roku,
- rozumienie słów dzisiaj, wczoraj, jutro sprawia im problemy,
- myślą górze z dołem, przód z tyłem, prawą stroną z lewą,

- nie potrafią wyobrazić sobie własnej przestrzeni, ani swojego ciała poruszającego się w tej przestrzeni,
- kładą rzeczy nie tam gdzie trzeba,
- są niezdarne, mają problemy z równowagą, koordynacją ruchową.²

Do tego dochodzą problemy z artykulacją wyrazów, budowaniem poprawnych wypowiedzi, problemy z pamięcią, z nawiązywaniem kontaktów z innymi dziećmi. Doświadczenie ogromnej frustracji prowadzi w konsekwencji albo do wycofywania się z komunikacji, bierności i apatii, albo do prezentowania postawy agresywnej, zaczepnej – co jest dla tych dzieci formą nawiązania kontaktów z innymi dziećmi i zwrócenia na siebie uwagi.

Dzieci te z pewnością oprócz długotrwałej terapii logopedycznej, polegającej często na żmudnych ćwiczeniach artykulacyjnych w gabinecie logopedy, na ćwiczeniach rozwijających rozumienie i ekspresję mowy, potrzebują także pozytywnych doświadczeń radzenia sobie z emocjami i różnymi zadaniami w grupie innych dzieci. Dzieci te powinny doświadczyć dobroczynnych skutków relaksacji i ćwiczeń koncentrujących uwagę, najpierw z terapeutą, logopedą, pedagogiem lub psychologiem, a następnie powinny być włączane do małych grup, gdzie ćwiczenia koncentrująco-relaksujące mogłyby być kontynuowane i utrwalane. Przygotowany przeze mnie program zawiera materiał z ćwiczeniami logopedycznymi, tj. ćwiczeniami oddechowymi, ćwiczeniami fonacji głosu, ćwiczeniami artykulacyjnymi, ćwiczeniami percepcji wzrokowej oraz słuchowej, przeznaczonymi dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Program wzbogacony został o wybrany materiał różnorodnych technik relaksacyjnych dla najmłodszych, które w dużym stopniu mogą pomóc eliminować niekorzystne zachowania, oraz radzić sobie ze stresem i ogromem nie

2. McMinn J., *Pomóż dziecku z zaburzeniami mowy i komunikacji językowej. Praktyczny poradnik dla rodziców i pedagogów*, Wyd. Liber, Warszawa 2006, s.9.

zawsze pozytywnych emocji przeżywanych każdego dnia przez małe dziecko.

Ćwiczenia relaksacyjno-koncentrujące zaczerpnięte zostały w większości z prac Leśława Kulmatyckiego³, Huberta Temla⁴ oraz Elisy Diekemper⁵. Ćwiczenia przedstawione przez L. Kulmatyckiego oraz H. Temla przeznaczone są dla dzieci w wieku szkolnym, dlatego niektóre z nich zostały uproszczone lub skrócone – tak, aby były możliwe do wykonania przez młodsze dzieci.

2.3. Wykaz ćwiczeń wykorzystanych w programie zajęć

Ćwiczenia oddechowe

Jednym z czynników warunkujących prawidłowy, zwłaszcza psychoruchowy rozwój dziecka, jest umiejętność właściwego operowania własnym oddechem oraz minimalizowanie napięć mięśniowych i emocjonalnych.

Ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne można prowadzić ze wszystkimi dziećmi w przedszkolu, począwszy od trzylatków. Ćwiczenia te pełnią funkcję rozwojową, a także profilaktyczną.

W programie wykorzystane zostały ćwiczenia oddechowe i artykulacyjne:

- ćwiczenia oddechowe i oddechowo-fonacyjne,⁶
- dmuchanie na liście,⁷
- ćwiczenia oddechowe z fonacją głosek oraz dźwiękonaśladowcze; „ssss”,

„szszsz”, „śśśśśś”, „miau”, „hau”⁸

- ćwiczenia usprawniające narządy mowy: język, warga, żuchwa.⁹

Ćwiczenia relaksacyjno-koncentrujące

Ćwiczenia relaksacyjno-koncentrujące służą odprężeniu i relaksacji, a w szerszej perspektywie wzmacnianiu zdrowia. Można wymienić różne rodzaje ćwiczeń:

- fizyczne ćwiczenia rozciągające,
- ćwiczenia związane z koncentracją uwagi, czy obserwacją oddechu,
- ćwiczenia odwołujące się do wyobrażeń, czy do wywoływania pozytywnych myśli¹⁰.

Ćwiczenia koncentrujące i relaksacyjne są w pewnym sensie kontynuacją i utrwaleniem ćwiczeń oddechowych, gdyż bez umiejętności prawidłowego, spokojnego, wyrównanego oddechu nie jest możliwe dobre skoncentrowanie się oraz wykonanie pełnego relaksu, czy rozluźnienia.

W swoim programie zastosowałam następujące ćwiczenia koncentracji uwagi:

- ćwiczenia relaksacyjne mięśni oczu¹¹,
- ćwiczenia koncentracji wzrokowej na figurach geometrycznych, obrazkach zwierząt¹²,
- ćwiczenia z wizualizacją kolorów¹³.

W programie wykorzystałam również ćwiczenia fizyczne rozciągające – *asany*¹⁴, które zostały połączone z ćwiczeniami narządów

3. Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji*, Wyd. AWF Wrocław, 2002.

4. Teml H., *Relaks w nauczaniu*, WSIP, Warszawa 1997.

5. Diekemper E., *Więcej niż wyciszenie. Znaczenie i przebieg podróży w krainę fantazji oraz ich praktyczne wykorzystanie. Poradnik dla rodziców i wychowawców*, Wyd. Jedność, Kielce 2005.

6. Wiśniewska B., *Terapia zaburzeń mowy*, WSIP, Warszawa 2002, s.30.

7. Sprawka R., Graban J., *Logopedyczne zabawy grupowe dla dzieci od 4 do 7 lat*, Harmonia, Gdańsk 2007, s.25.

8. Adaptacja własna: połączenie ćwiczeń fonacji głosu z wykonaniem *asany*.

9. Adaptacja własna ćwiczeń artykulacyjnych zawartych w: Balejko A., *Jak pokonać trudności w mówieniu, pisaniu i czytaniu*, Białystok 2003, s.139-146.

10. Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji*, Wyd. AWF Wrocław, 2002, s.7.

11. Kulmatycki L., *Joga dla zdrowia. Podręcznik ćwiczeń*, Książka i Wiedza, Warszawa 1997, s.68.

12. Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji*, Wyd. AWF Wrocław, 2002, adaptacja ćwiczeń ze s.92-93.

13. Adaptacja ćwiczenia, tamże, s.93.

14. *Asana* – to utrzymywanie ciała w określonej pozycji.

artykulacyjnych, ćwiczeniami oddechowymi, ćwiczeniami fonacji głosu oraz ćwiczeniami wyobrażeniowymi. Myślę, że połączenie ćwiczeń ciała i ćwiczeń narządów artykulacyjnych w formę zabaw wyobrażeniowych jest szczególnie łatwe i atrakcyjne dla dzieci w wieku przedszkolnym, ponieważ „(...) małe dzieci są mistrzami imaginacji: z roślin drzew i kamieni czynią istoty żyjące, rozmawiają z nimi, rozumieją sygnały nadawane przez gwiazdy, lalki i maskotki obdarzają cechami ludzkimi...”¹⁵. Wykorzystane *asany*: kot, pies, drzewo, kobra, ryba, wielbłąd, motyl¹⁶. Wykorzystane zostały także ćwiczenia:

- „twój cień” – ćwiczenia w parach,
- „zgađnij co masz w ręku”,¹⁷
- relaks dla kręgosłupa,¹⁸
- rozluźnianie mięśni szyi i twarzy,¹⁹
- bajka relaksacyjna o wróźce i drewnianym pajacyku,²⁰
- bajki relaksacyjne.²¹

2.4. Podróż w krainę fantazji

Dużą inspirację dla mojego programu stanowiła praca Elisy Diekemper, która w książce pt. „Więcej niż wyciszenie” w praktyczny sposób przedstawiła swoje doświadczenia w prowadzeniu zajęć relaksacyjnych z dziećmi w wieku przedszkolnym²². Podróż do krainy

fantazji to podróż do „wnętrza”, podczas których możemy w stanie odprężenia przeżywać obrazy i uczucia. To z kolei ma dobroczynny wpływ na stan ciała i ducha.²³ Z pomocą muzyki i opowiadanej historii słuchacze zostają wprowadzeni w stan świadomości różny od codziennego. Opowiadane historie rozbudzają w dzieciach ciekawość i pobudzają do rozwijania własnych pomysłów. Dzięki temu mogą odkrywać nowe metody radzenia sobie z własnymi problemami, takimi jak stres, lęk czy brak pewności siebie. Przeżyta „wewnętrznie” przygoda może wyzwolić w dziecku nowe siły i pomóc przezwyciężyć lęki²⁴. Moje podróże połączone są z akompaniamentem muzycznym, odpowiednio dobranym do prezentowanego tekstu tak, by ułatwić dzieciom wejście w stan odprężenia i rozluźnienia. Podawany w atmosferze spokoju i relaksu tekst bajki relaksacyjnej sprzyja dobremu rozumieniu słyszanego tekstu, co niewątpliwie ma duży wpływ na rozwój mowy dzieci. W podróży relaksacyjnej zastosowane zostały elementy treningu autogennego (odczuwanie ciepła, odczuwanie ciężaru ciała), w celu uzyskania uczucia odprężenia ciała. Tematy podróży relaksacyjnych są różne i powinny być dobierane stosownie do aktualnych potrzeb i możliwości dzieci biorących udział w zajęciach.

ZAKOŃCZENIE

Przedstawiony w następnym rozdziale program zajęć logopedyczno-relaksacyjnych napisałam z myślą o dzieciach w wieku przedszkolnym, które mają problemy z mową i komunikacją. Program został tak skonstruowany żeby wyrównywać różne deficyty i wspierać mocne strony, które każde z tych dzieci posiada. Dlatego ćwiczenia wykorzystane w programie – oprócz tego że są przedstawione

15. Diekemper E., *Więcej niż wyciszenie. Znaczenie i przebieg podróży w krainę fantazji oraz ich praktyczne wykorzystanie. Poradnik dla rodziców i wychowawców*, Wyd. Jedność, Kielce 2005, s.22.

16. Jakubik-Hajdukiewicz, *Joga dla dzieci. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*. Wyd. KOS 2009.

17. Adaptacja ćwiczeń, tamże s.100.

18. Schorowska I., *Somayog, Jak cofnąć czas?* Wyd. Purana, Wrocław 2010, s. 93.

19. Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji*, Wyd. AWF Wrocław, 2002, s.62-63

20. Tamże, s.72-73.

21. Opracowanie własne inspirowane pracą E. Diekemper.

22. Diekemper E., *Więcej niż wyciszenie. Znaczenie i przebieg podróży w krainę fantazji oraz ich praktyczne wykorzystanie. Poradnik dla rodziców i wychowawców*, Wyd. Jedność, Kielce 2005.

23. Tamże, s.11.

24. Diekemper E., *Więcej niż wyciszenie. Znaczenie i przebieg podróży w krainę fantazji oraz ich praktyczne wykorzystanie. Poradnik dla rodziców i wychowawców*, Wyd. Jedność, Kielce 2005, s. 12-17.

w formie ciekawych zabaw – oddziaływują bardzo szeroko na całą sferę zewnętrzną i wewnętrzną dziecka²⁵. Stymulują narządy artykulacyjne, a także wzrok, słuch, sferę ruchową. Uczą komunikacji i współdziałania w grupie, koncentracji na zadaniu, rozwijają proces rozumienia oraz ekspresji mowy, ale również umożliwiają nauczenie się uspokajania, relaksu.

Każde zajęcia podzielone są na 8 segmentów. Niektóre z nich, takie jak:

- powitanie,
- wprowadzenie do zajęć,
- zasady podróży relaksacyjnej,
- omówienie podróży,
- pożegnanie

są identyczne na każdych zajęciach. Jest to zabieg celowy, po to, żeby dawać dzieciom z zajęć na zajęcia coraz większe poczucie bezpieczeństwa poruszania się w obrębie znanej struktury i zasad. Dzieci podczas każdych zajęć będą poznawały także inne ćwiczenia rozwijające ich zmysły i narządy artykulacyjne, oraz inną formę relaksacji, co powinno zaspokoić dziecięcą ciekawość i otwartość na przeżywanie nowych doświadczeń i zdobywania wiary we własne możliwości. Są to:

- zadania rozwijające ciało i zmysły,
- niespodzianka: ten moment programu jest nagrodą za wykonanie wszystkich wcześniejszych zadań. Zwykle jest to udział w zabawie muzycznej związanej tematycznie z ćwiczeniami zmysłów i ciała,
- relaksacja.

Myślę, że bardzo cennym dodatkiem do programu jest specjalnie skomponowana do ćwiczeń słuchowych i relaksacyjnych muzyka, która w czasie zajęć pełni wielorakie funkcje²⁶.

PROGRAM ZAJĘĆ LOGOPEDYCZNO-

25. Obrazek przedstawiający ćwiczenie języka lub warg w atrakcyjnej dla dziecka formie.

26. Szerzej na temat wpływu muzyki na funkcjonowanie ciała i umysłu człowieka w: *Materiały z kursu „Muzyka w procesie uczenia się i terapii”*, Borowiecka R, Centrum Edukacji, Diagnostyki i Terapii Psychologicznej – Pedagogicznej. Warszawa, 16-17 kwietnia 2005.

RELAKSACYJNYCH DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM „FANTAZJA”.

Wiek uczestników: dzieci w wieku przedszkolnym 4-6 lat.

Cele:

1. wspomaganie rozwoju mowy,
2. profilaktyka wad wymowy,
3. kształtowanie prawidłowej motoryki narządów artykulacyjnych,
4. nauka prawidłowego oddychania,
5. kształtowanie koordynacji ruchowej i orientacji w schemacie swojego ciała,
6. kształtowanie percepcji słuchowej oraz wzrokowej,
7. pobudzanie kreatywności,
8. ćwiczenia umuzykalniające,
9. nauka koncentracji uwagi,
10. nauka relaksacji.

Miejsce:

odpowiednio przygotowana sala i pomoce.

Liczba uczestników:

mała grupa - maksymalnie 8 osób

Czas trwania zajęć: 45 minut

Konwencja: baśniowa; prowadzący zaprasza dzieci do podróży w krainę fantazji.

Przykładowy program jednych zajęć z cyklu:



ćwiczenia sziaztu

Temat: „Przygotowania do podróży”

Cele: Nauka nawiązywania kontaktów, integracja grupy, ćwiczenia zmysłów, narządów artykulacyjnych, wprowadzenie do ćwiczeń relaksujących.

1. POWITANIE:

Prowadzący zaprasza dzieci do kółeczka, pytając po kolei o imiona dzieci.

Wszyscy śpiewają piosenkę na powitanie, do popularnej melodii „Panie Janie”: „*Witaj Aniu, witaj Aniu; Jak się masz?, Jak się masz? Wszyscy Cię witamy; Wszyscy Cię witamy; Bądź wśród nas; Bądź wśród nas*”.

Komentarz: Piosenkę powtarzamy tyle razy, ile dzieci jest w grupie, zmieniając imię dziecka w poszczególnych zwrotkach.

2. WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ:

Komentarz: Prowadzący przedstawia siebie jako niezwyklego podróżnika, który wędruje do różnych baśniowych krain istniejących tylko „na niby” w jego wyobraźni. Prowadzący nawiązuje z dziećmi dialog na temat prawdziwego podróżowania, oraz podróżowania w fantazji. Rozmawia na temat wyobraźni, pyta dzieci, czy dzieci chciałyby zostać podróżnikami i razem z nim udać się do krainy, którą wspólnie będą odkrywać. Prowadzący wyjaśnia, że aby dostać się do jego krainy, dzieci będą musiały



malowanie mandali

wykonać szereg zadań, które przygotowują je do podróży.

3. ZADANIA STYMULUJĄCE CIAŁO I ZMYŚŁY

Zadanie nr 1: Czy potrafimy naśladować?
CEL: ćwiczenia ciała i narządów artykula-
cyjnych.

Prowadzący prosi o naśladowanie:

a) **Kota**

- *asana* kot – ćwiczenie rozciągające kręgosłup

Komentarz: Klękniij na czworakach, rozstawiając szeroko kolana, ręce niech będą wyprostowane. Przyciągnij podbródek do piersi, podnieś plecy w górę, napręż się jak kot. Wytrzymaj chwilę. Obniż brzuch do podłogi, spójrz na sufit, ręce proste. Wytrzymaj chwilę.

- zabawa logopedyczna „kot pije mleko”

Komentarz: Zostań na czworakach i wyobraź sobie, że jesteś głodnym kotem. Wysuwaj najdalej jak potrafisz język z buzi, tak jak byś „chleptał” mleko z miseczki. Teraz otwórz szeroko buzię i obliz dokładnie wargi w jedną i w drugą stronę. Pyszczek wciąż jest brudny, więc obliz językiem wargi jeszcze raz.

- ćwiczenia fonacji głosu, ćwiczenia warg: naśladowanie głosu kota: „miauuu, miauuuuuuu”.

[illegible]

b) **Psa**

- *asana* pies - ćwiczenie rozciągające kręgosłup od kości ogonowej po kark, wzmacniające ramiona i barki. Poprawia dopływ krwi do głowy, zmniejsza sztywność karku.

Komentarz: Oprzyj się na czworakach w pozycji kota. Kolana powinny być pod biodrami, zaś dłonie pod barkami. Rozstaw szeroko palce rąk, podwiń palce stóp. Wraz z wydechem podnieś kolana i unieś w górę pośladki. Wychodząc z pozycji, usiądź na piętach, a czoło oprzyj na podłodze.

- ćwiczenie języka, ćwiczenie oddechowe.

Komentarz: *W pozycji psa wystaw język na brodę i pokaż, jak sapie pies. Poczuj, jak powietrze chłodzi twój język.*

- ćwiczenie fonacji głosu, ćwiczenie przepony: głos psa.

Komentarz: *Pokaż, jak szczeka pies: hau, hau, hau. Gdy szczekasz, zwróć uwagę na ruch swojego brzucha.*

c) węża

- *asana* kobra – ćwiczenie uelastyczniające kręgosłup, pobudzające układ krążenia.

Komentarz: *Połóż się na brzuchu, dłonie ułóż na wysokości klatki piersiowej. Powoli prostuj ręce, unos tułów i głowę. Opuść barki. Powróć do leżenia. Odpocznij.*

- ćwiczenie języka

Komentarz: *W pozycji węża wystaw język z buzi, jak wąż - tak żeby nie dotknąć nim dolnych zębów.*

- ćwiczenia fonacji głosu: dźwięk „ssssssssss”.

Komentarz: *W pozycji węża kobry zasycz: sssssssssss, poczuj że twój język leży za dolnymi zębami.*

Komentarz: Za wykonanie pierwszego zadania prowadzący wręcza dzieciom pierwszy klucz do krainy fantazji.

Zadanie nr 2: Czy potrafimy widzieć? Ćwiczenia koncentracji i pamięci wzrokowej.

Prowadzący pokazuje dzieciom 3 obrazki: kota, psa i węża. Prosi dzieci o dokładne przyjrzenie się obrazkom: *Zamknijcie oczy, zabiorę jeden obrazek. Który obrazek schowałam?* Po kilku próbach prowadzący chowa wszystkie obrazki i prosi o wymienienie ich z pamięci. Układamy z dziećmi krótką, prostą historijkę, z udziałem wszystkich elementów, żeby je lepiej zapamiętać.

Na przykład: *Był sobie kot i pies. Pewnego ranka przypelznął wąż. Kot ze strachu wspiął się na drzewo, ale pies był odważniejszy; głośno zaszczekał i wystraszony wąż poszedł sobie.*

W kolejnym etapie ćwiczenia prowadzący nie pokazując już obrazków, prosi o wymienienie

nie 3 zwierząt, występujących w historyjce. W razie problemów – pokazujemy obrazki i ponownie opowiadamy historyjkę.

Komentarz: Po wykonaniu zadania prowadzący wręcza dzieciom 2-gi klucz.

Zadanie nr 3: Czy potrafimy słuchać? Ćwiczenia koncentracji słuchowej.

Prowadzący prezentuje dźwięki, wydawane przez naśladowane wcześniej zwierzęta:

- kota: miau,
- psa: hau,
- węża: sssssss

i prosi dzieci, żeby po usłyszeniu dźwięku zaczęły naśladować ruchem ciała odpowiednie zwierzę.

Komentarz: Dla utrudnienia można prezentować powyższe dźwięki w czasie prezentacji muzyki. Po prezentacji dźwięków zatrzymujemy muzykę i czekamy na reakcję dzieci. Następnie prezentujemy dźwięki na tle głośniejszej muzyki – wymaga to większej koncentracji i skupienia od dzieci.

Komentarz: Po wykonaniu zadania prowadzący wręcza dzieciom 3-ci klucz.

4. NIESPODZIANKA - Ćwiczenia uwagi słuchowej, orientacji w przestrzeni oraz pamięci i rozumienia trudnych poleceń, ćwiczenia kreatywności.

Komentarz: Prowadzący gratuluje dzieciom zdobycia trzech kluczy do tajemniczej krainy i informuje, że na kluczach ukryte są informacje, dzięki którym dzieci z łatwością odnajdą drogę do krainy i poznają jej nazwę.

Prowadzący czyta informację z kolejnych kluczy:

1. „Ustaw się tyłem do drzwi” - dzieci wykonują polecenie;
2. „Zrób 3 kroki do przodu” - dzieci wykonują polecenie;
3. „Podnieś prawą rękę i obróć się w prawo²⁷. Spójrz na parapet i zobacz, czy leży tam koperta” - dzieci wykonują polecenie

27. Polecenia na kluczach w miarę możliwości dzieci mogą na następnych zajęciach zmieniać na coraz bardziej skomplikowane, złożone z 2 lub nawet 3 poleceń.

Komentarz: W ten sposób prowadzący doprowadza dzieci do miejsca, w którym ukrył kopertę. Na kopercie widnieje napis: „KRAINA FANTAZJI”. Prowadzący odczytuje z koperty nazwę krainy, po czym otwiera i wyciąga z koperty białe kartki papieru,²⁸ a następnie przeprowadza z dziećmi dialog, pytając, co ich zdaniem oznaczają białe, puste kartki. Prowadzący sugeruje dzieciom, że biel kartki może oznaczać, że to od nich zależy co odnajdą w krainie FANTAZJI, ponieważ ta kraina znajduje się wewnątrz nich samych²⁹.

Komentarz: Prowadzący przygotowuje dzieci do wykonania pierwszych ćwiczeń relaksacyjnych: „Za chwilę udamy się w podróż do krainy fantazji, ale zanim to nastąpi musicie poznać kilka zasad, których musimy przestrzegać”. Dodatkowo jest to dobry moment, żeby porozmawiać z dziećmi na temat zasad (co to są zasady, jakie zasady obowiązują w ich rodzinnych domach).

ZASADY PODRÓŻY RELAKSACYJNEJ

Prowadzący podaje dzieciom kilka zasad, które będą obowiązywać podczas każdej podróży relaksacyjnej:

- ściągamy buty, zakładamy ciepłe skarpety,
- przygotowujemy koce,
- na polecenie „połóżcie się na ziemi” – w ciszy zajmujemy miejsca na kocach; jeżeli pojawia się jakiś problem, nie wstajemy i nie mówimy głośno, tylko podnosimy rękę i czekamy, aż prowadzący do nas podejdzie,
- uważnie słuchamy muzyki i opowiadania,
- zamykamy oczy, jeśli chcemy.³⁰

28. Białe kartki przydadzą się po relaksacji. Wówczas dzieci będą mogły narysować to, co sobie wyobraziły w czasie relaksu.

29. Należy pamiętać, że program zawiera jedynie sugestie sposobu przeprowadzenia zajęć. Prowadzący może dowolnie modyfikować wszystkie elementy scenariusza, które łączą ze sobą poszczególne ćwiczenia.

30. Metodyka przeprowadzania relaksacji zaczerpnięta z pracy Diekemper E., *Więcej niż wyciszenie, Znaczenie i przebieg podróży w krainę fantazji oraz*

RELAKSACJA

Prowadzący:

- prosi dzieci o spokojne położenie się na ziemi na kocach,
- pomaga dzieciom, które mają jakieś problemy,
- gasi światło i zapala lampkę,
- spokojnym głosem prosi o słuchanie muzyki oraz tekstu,
- włącza odpowiednie nagranie z muzyką oraz ćwiczeniami relaksacyjnymi.

(Relaksacja z załączonej płyty CD: Relaksacja nr 1: Huśtawka w ogrodzie³¹).

OMÓWIENIE PODRÓŻY

Prowadzący pyta dzieci jak się czują po podróży do krainy FANTAZJI. Jeżeli dzieci mają ochotę, mogą narysować rysunek oddający przeżycia, albo opowiedzieć co czuły i czy udało im się wyobrazić sobie, że leżą na huśtawce, w ogrodzie pełnym kwiatów i kolorowych ptaków³².

POŻEGNANIE³³

Prowadzący zaprasza dzieci do kółka. Wszyscy chwytają się za ręce, a prowadzący puszcza „iskierkę przyjaźni”: *Na pożegnanie iskierekę puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk.*

Prowadzący zaprasza dzieci na następne zajęcia.

Tematy kolejnych zajęć:

Zajęcia nr 2: „Kim chciałbym być?”

(w programie relaksacja „Szum fal”)

Zajęcia nr 3: „Co chciałbym otrzymać?”

(w programie relaksacja „Leniwa rzeka”)

Zajęcia nr 4: „Jak chciałbym wyglądać

ich praktyczne wykorzystanie, Kielce 2005, s.75-86.

31. Wszystkie relaksacje zostały dołączone do pracy na płycie CD.

32. Omówienie relaksacji jest stałym elementem każdego zajęcia. Podsumowanie może być przeprowadzone w dowolnej formie, według uznania prowadzącego

33. Pożegnanie jest stałym elementem każdego zajęcia.

dać?” (w programie „Bajka relaksacyjna o wróźce i drewnianym pajacyku”) Zajęcia nr 5: Kogo chciałbyś spotkać? (w programie relaksacja „Bujanie w obłokach”)

Wszystkie sesje relaksacji są dostępne na płytach CD (autorka tekstów 1,2,3,5 – Anna Jugo, opracowanie muzyczne i nagranie – Bartosz Jugo).

BIBLIOGRAFIA

- Balejko A., *Jak pokonać trudności w mówieniu, pisanii i czytaniu*, Białystok 2003.
- Bogdanowicz M., *W co się bawić z dziećmi. Piosenki i zabawy wspomagające rozwój dziecka*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2010.
- Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M., *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*, WSIP, Warszawa 1997.
- Diekemper E., *Więcej niż wyciszenie. Znaczenie i przebieg podróży w krainę fantazji oraz ich praktyczne wykorzystanie. Poradnik dla rodziców i wychowawców*, Wyd. Jedność, Kielce 2005.
- Franczyk A., Krajewska K., *Skarbiec nauczyciela terapeuty*, Impuls, Kraków 2006.
- Hart D.A., *Twoje dziecko i stres*, Wyd. Pallotinum, Poznań-Warszawa 1990.
- Jakubik-Hajdukiewicz, *Joga dla dzieci. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*, Wyd. KOS, Katowice 2009.
- Kopik A., Zatorska M., *Wielorakie podróże – edukacja dziecka*, Wyd. Europejska Agencja Rozwoju, Kielce 2010.
- Kulmatycki L., *Joga dla zdrowia. Podręcznik ćwiczeń*, Książka i Wiedza, Warszawa 1997.
- Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji*, Wyd. AWF, Wrocław 2002.
- Materiały z kursu „Muzyka w procesie uczenia się i terapii”*, Borowiecka R., Centrum Edukacji, Diagnostyki i Terapii Psychologiczno – Pedagogicznej. Warszawa, 16-17 kwietnia 2005.
- McMinn J., *Pomóż dziecku z zaburzeniami mowy i komunikacji językowej. Praktyczny poradnik dla rodziców i pedagogów*, Wyd. Liber, Warszawa 2006.
- Minczakiewicz E.M., *Mowa - Rozwój - Zaburzenia - Terapia*, Wydawnictwo Naukowe WSP, Kraków 1997.
- Przetacznik – Gierowska M., Makiello – Jarza G., *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, WSIP, Warszawa 1985.
- Reid D., *Tao zdrowia*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2005.
- Schorowska I., *Somayog. Jak cofnąć czas?* Wyd. Purana, Wrocław 2010.
- Sprawka R., Graban J., *Logopedyczne zabawy grupowe dla dzieci od 4 do 7 lat*, Harmonia, Gdańsk 2007.
- Tarkowski Z., *Jąkanie Wczesnodziecięce*, WSIP, Warszawa 1992.
- Teml H., *Relaks w nauczaniu*, WSIP, Warszawa 1997.
- Wiśniewska B., *Terapia zaburzeń mowy*, WSIP, Warszawa 2002.
- Zaleski T., *Opóźnienia w rozwoju mowy*, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2002.



przygotowanie do zajęć z joga nidry

Krystyna Hampelska

Moje doświadczenia z *joga nidra*

1. Wprowadzenie

Ludzie od tysięcy lat poszukują wewnętrznej harmonii. Wszystkie znaczące religie świata, takie jak chrześcijaństwo, islam i inne, a także filozofie, buddyzm i joga – stosują różne formy relaksacji, jako sztukę prowadzącą do osiągnięcia duchowego oświecenia. Relaksacja przezwycięża stres, poprawia umiejętność koncentracji, powoduje regenerację całego organizmu i poprawia komunikację ludzi na wielu poziomach. Czyli poprawia stan fizyczny i psychiczny człowieka.

Przez wiele lat interesowałam się psychoterapią. Poprzez analizę marzeń sennych stwierdziłam, że zarówno sny, jak i nasz organizm, są zależne od siebie i wzajemnie na siebie wpływają. Dochodziłam do wniosku, że wewnętrzny świat człowieka bardzo ogranicza w postrzeganiu rzeczywistości. Świadomie lub nieświadomie rodzice uczą nas od urodzenia jak się zachowywać, czuć i myśleć. Uwolnienie od tych wpływów nie jest łatwe, gdyż są one głęboko zakorzenione i niezbędne do biologicznego i społecznego przetrwania, przez około 30 pierwszych lat życia. Wyzwolenie staje się możliwe, gdy człowiek staje się autonomiczny i ma własne zdanie, co do rodzicielskich nauk. Lęk jest efektem wewnętrznych konfliktów. Nieświadome sposoby redukcji lęku to mechanizmy obronne. Zwykle są niedostępne świadomej obserwacji. Zahamowania pamięci spowodowane traumatycznymi przeżyciami w przeszłości są powszechnym tematem psychologii i psy-

choterapii. Według różnych teorii psychologicznych wyrzucamy z pamięci bolesne doświadczenia i w ten sposób chronimy się przed cierpieniem. Głęboko zakorzeniamy je w wewnętrznym świecie, gdyż zdolność ludzkiego organizmu do znoszenia cierpienia jest ograniczona. Mechanizmy obronne i traumatyczne przeżycia mogą obrócić się przeciwko nam. Mogą objawić się jako choroba, stres, lęk, depresja, zaburzenia snu lub zła komunikacja.

Nasz wewnętrzny świat może nas ograniczać na wiele sposobów. Przypomnienie traumatycznych doświadczeń uwalnia od bólu zarówno umysł, jak i ciało. Nie musimy ponownie przeżywać bolesnych doświadczeń, ani też drobiazgowo analizować, jak to robi psychoterapia. Uwalnianie treści z naszego wewnętrznego świata nie musi być bolesne, a czasem może być bardzo przyjemne. Wystarczy pozbyć się koncepcji, że pamiętanie bolesnych doświadczeń zwiększa ból.

Jedną z metod, jaką możemy tu zastosować, jest joga *nidra*. Joga *nidra* jest zestawieniem fizycznych i psychicznych ćwiczeń, które prowadzą nas do odprężenia i poznania samego siebie. A więc, zrelaksuj się i ciesz się podróżą...

„Potrzeba ci jedynie tej głębi, która tkwi w tobie i czeka, aż ją odkryjesz. Musisz tylko wyciszyć się i poświęcić czas na znalezienie tego, co w sobie masz, a na pewno to znajdziesz.”

Eileen Caddy

2. Joga *nidra*

Joga *nidra* jest piątym stopniem ośmiostopniowej ścieżki jogi Patańdzalego. Dzięki swej praktyczności przetrwała około 3000 lat. Może być wykorzystana, jako indywidualny trening antystresowy i nie tylko.

Joga *nidra* oznacza jogę snu psychicznego. Według Patańdzalego umysł jest jak ocean, na jego powierzchni kłębi się wiele fal – myśli. Żeby stać się mistrzem dla swojego umy-

ślu trzeba uciszyć fale, a nie być ich niewolnikiem. Myśli są przeszkodą w koncentracji, powodują powstawanie różnych pragnień.

Umysł, co jest zgodne z jego naturą ciągle dąży do szczęścia i unika cierpienia. Ale to, co dzisiaj jest szczęściem, jutro dla tej samej osoby może być cierpieniem. To, co dawało nam dużo przyjemności może być źródłem niezadowolenia. Nasze zmysły kierują nasz umysł na zewnątrz. Spełnienie jednego życzenia pociąga za sobą następne. I tak bez końca. Przez całe życie możemy w tym trwać i być bardzo nieszczęśliwymi. Joga uczy, że źródło mądrości i radości jest w nas samych. Kiedy wyciszmy zmysły, dostrzegamy to źródło. Jeżeli skierujemy pragnienie szczęścia do wewnątrz, doznamy spokoju.

Oczyszczając pamięć, oczyszczamy cały umysł. Pamięć wszystko rejestruje, nawet to, co nie dotyczy bezpośrednio nas. Jest ona bezużyteczna, jeśli powtórzenia z przeszłości ograniczają nas w chwili obecnej i hamują nasz rozwój. Natomiast jest cenna, jeżeli pomaga nam przygotować się do przyszłości i pomaga w rozwoju. Oczyszczona pamięć to ta, która nie zawiera emocji pochodzących ze sfery nieświadomości. Na aktualne wydarzenia nie ma wpływu nasza przeszłość.

Wyobraźnia również może nam utrudniać życie, ale może być nam pomocna. Największe wzloty wyobraźni, jeżeli pozostają w stanie nierealności, są bezużyteczne. Natomiast właściwa wyobraźnia wprowadza w ruch twórczy umysł. Joga *nidra*, jak inne ćwiczenia związane z jogą, polega na stopniowym zmniejszaniu wpływu bodźców z zewnątrz.

Nie jest to całkowite odcięcie się od świata zewnętrznego, ale doświadczenie stanu na granicy snu i jawy. Głęboki sen bez marzeń sennych daje nam wypoczynek i jest bardzo ożywczy. Jesteśmy w nim odizolowani od lęku, zarówno od wewnątrz jak i od zewnątrz. Tracimy w nim nasze poczucie „ja”. Sen jest najbardziej naturalnym stanem głębokiej relaksacji.

Ponieważ umysł i zmysły w głębokim śnie są w stanie spoczynku, istnieje tak jakby stan pustki, próżni. Brakuje w nim obecnego i uważnego stanu świadomości.

W joga *nidrze* umysł i zmysły są w stanie spoczynku, ale obecny i uważny jest w nim stan świadomości. Ulega zatraceniu poczucie czasu, przestrzeni, z tą tylko różnicą, że we śnie głębokim *ego* jest jakby zawieszone, a w joga *nidrze* „ego” oddala się i z czasem traci na znaczeniu.

3. Stres

Pojęcie stresu zostało wprowadzone przez Hausa Hugona Selye’a. Selye, jako pierwszy postawił hipotezę, że szereg chorób somatycznych jest skutkiem niezdolności człowieka do radzenia sobie ze stresem.. Stres w powszechnym odbiorze jest traktowany jako zjawisko niepożądane. W rzeczywistości stres jest konieczny w naszym życiu. Stres umiarkowany zwiększa możliwości adaptacyjne, pomaga utrzymać dobry stan zdrowia, wspomaga intelekt i rozwój duchowy. Jednak stres długotrwały przyczynia się do wielu zaburzeń w organizmie. Dobre opanowanie radzenia sobie ze stresem zapewnia komfort życia, a przede wszystkim dobre zdrowie. I to może nam dać joga *nidra*.

4. Lęk i depresja

Objawy depresji i lęku mogą ze sobą współistnieć. Wolność od lęku i depresji to wolność od stresu i negatywnego myślenia. Każda myśl wykreowana jest na podstawie zawartości naszej podświadomości. Czyli mechanizmów obronnych i traumatycznych przeżyć, które nosimy w swoim wewnętrznym świecie. Jest tam wszystko, obawy o przyszłość, niepewność, wszelkie trudności, jakie spotkały nasze otoczenie i nas samych. Uaktywnia się to szczególnie w sytuacjach kryzysowych. Umysł działa wtedy, tak jakby nie znał niczego innego. Korzysta z bagażu doświadczeń zawartych w podświadomości. Wymyślanie negatywnych wizji jest działaniem obronnym. Towarzyszą temu emocje: smutek, niepewność, bezradność, lęk i stres. Skupiamy się na problemie, a nie na rozwiązywaniu problemu. Nasza podświadomość

chce nas uchronić przed cierpieniem, w efekcie zamiast wsparcia w kryzysowej sytuacji, umysł odbiera nam energię do działania.

Pojawienie się stanów depresyjnych, często nie ma odzwierciedlenia w chwili obecnej, nie są związane z uwarunkowaniami zewnętrznymi. Jeżeli niewiedomo skąd się biorą, to dają o sobie znać przeszłe doświadczenia i przekonania. Mogą to być negatywne myśli, w dużym stopniu nieuświadomione. Głównym przekonaniem towarzyszącym depresji jest myśl, że życie jest bez sensu. Mogła ona powstać w wyniku wielu porażek własnych lub swoich bliskich, lub z braku doświadczeń uczuć wyższych. Aby uwolnić się od lęku i depresji, warto najpierw poznać jej przyczyny. I wydobyć je z podświadomości, aby zostały uświadomione. To nie musi być dla nas nieprzyjemne. Może ujawnić się w pięknych wizjach w sesji joga *nidry*. Stopniowo będziemy się czuć coraz lepiej i z czasem przyczyna depresji i lęku zniknie.

5. Relaksacja

Relaksacja jest to świadomie stosowana metoda redukcji napięcia psychicznego i fizycznego, a zarazem droga do doświadczeń, wewnętrznej integracji i sztuka uzdrawiania.

Znana była kulturom archaicznym wszystkich znanych nam cywilizacji. W pracach filozoficznych Hipokratesa (460-377) była mowa o relaksacjach. Fizjologia relaksacji opisana jest przez Bersona, amerykańskiego kardiologa. Berson był pierwszym klinicystą, który udowodnił przydatność medytacji dla zastosowań medycznych. Psychologia humanistyczna, jak i wielu lekarzy, opisuje relaksację jako doświadczenie wewnętrznej harmonii i integracji, ale też, jako sztukę uzdrawiania. Obecni psychoterapeuci twierdzą, że bez relaksacji, koncentracji i wizualizacji nie mogliby pracować. Techniki relaksacyjne są bardzo rozpowszechnione w psychiatrii, psychoterapii, ale też w rekreacji i sporcie. Do indywidualnej pracy, ale też pracy w grupie bardzo przydatne stają się książki Lesława Kulmatyckiego: *Lekcja relaksacji*, oraz *Joga nidra – sztuka relaksacji*.

6. Samorealizacja w psychologii i psychoterapii

Samorealizacja to termin, który pozwala wejść głębiej w jakąś część współczesnej psychologii, a także w głąb nas samych. W psychologii i potocznie termin samorealizacja jest używany w różnych znaczeniach. Psychologiczne pojęcie odwołuje się do rozwoju osoby, rozumianego jako realizacja tkwiących w człowieku możliwości.

Termin rozwoju osoby może być rozumiany jako własny rozwój, realizacja planów życiowych, głębsze zrozumienie człowieka, sposobu jego funkcjonowania w świecie. W tym znaczeniu samorealizacja jest psychologiczną teorią rozwoju osoby, a nawet realizacją całego ludzkiego życia. Psychologia humanistyczna zwana jest „trzecią siłą” w psychologii. Jest też przełomem w myśleniu o człowieku. Rozwinęła się w latach czterdziestych XX wieku, w opozycji do psychoanalizy i behawioryzmu. Twórcami psychoterapii skoncentrowanej na kliencie są: C. Rogers, A. H. Masłowski, K. Goldstein i G. Allport. Prace wspomnianych psychologów humanistycznych wpłynęły w znacznym stopniu na współczesną kulturę. Samorealizacja nie jest w nich rozumiana jedynie jako rozwój osobowości, ale droga życia. Zauważa się tutaj dążenie do osobowościowej doskonałości, która jest realizacją największych ludzkich możliwości, spełnieniem się indywidualnego życia i jego najgłębszym sensem. W kręgu psychologów humanistycznych panuje przekonanie, że samorealizacja prowadzi do przekroczenia naszych ograniczeń, do kontaktu z absolutem. Obecnie mówi się o psychologii transpersonalnej, która wywodzi się z myśli jungowskiej. Psychologia humanistyczna pomagała w tym, jak być prawdziwą osobą. Natomiast psychologia transpersonalna powtarza, że „nie musisz być tylko osobą”. W tej psychologii transpersonalnej widoczne są wątki buddyjskie, ale i joga.

Odpowiednikiem samorealizacji jest uwalnianie się z ograniczeń osobowych. Klasyczną teorią samorealizacji wiąże się wizja człowieka, która wykracza poza ścisłą naukę

i ma charakter filozoficzny. Oswald Spengler, niemiecki filozof kultury, pisał: „Tak jak XIX wiek należał do nauk przyrodniczych, tak wiek XX do nauk psychologicznych.”

W wieku XXI w kształceniu psychologów trzeba uwzględnić umiejętność przekraczania granic nauki.

7. Moje doświadczenia z jogą

W trakcie pisania tej pracy pomyślałam, że zrobię sobie przerwę. Sesję joga *nidry*.

Motywy przewodnim była chęć ukończenia pracy w dniu dzisiejszym, a celem podróży prośba do mojego nauczyciela o poprowadzenie mnie. Dokładniej, odpowiedź na pytanie, co jeszcze mogę umieścić w tej pracy.

W tę „podróż” zabrałam długopis i białą kartkę. To, co chciałam ze sobą zabrać, pojawiło się bardzo szybko. Później zjawily się emocje, przyspieszony oddech i wiele wizji sprzed lat.

Lektura książek „Podstawy jogi królewskiej” Rammurti S. Mishry, „Channeling” Sanaya Roman, Duane Paker, także wielu książek z psychologii humanistycznej, zmobilizowała mnie do głębokich relaksacji. Znaczącą wizją, której część dzisiaj zobaczyłam, było nawiązanie kontaktu z nauczycielem, mistrzem duchowym, którego nie widziałam, ale byłam świadoma. Zaprowadził mnie do biblioteki. Pamiętam, że biblioteka była bardzo wysoko, a w niej dużo zakamarków i wszędzie olbrzymie regały, a na nich identyczne księgi. Duże, oprawione w ciemną skórę, na każdej był napis: *Księga życia*. Niczym się nie różniły. Mój przewodnik wszedł po drabinie i z ostatniej półki zdjął Księgę, otworzył ją na ostatniej stronie. Była pusta - to była moja karta. Wiedziałam, że to ja mam ją wypełnić. Czułam się bardzo dobrze, nie widziałam przewodnika, wiedziałam, że muszę już odejść. Odeszłam ze smutkiem. Kilka miesięcy później przeczytałam podobną historię w czasopiśmie. Zastanawiałam się, czy moja świadomość wybiegła w przyszłość i „przeczytała” artykuł? Czy to jest moja wizja?

Otrzymałam odpowiedź kolejnej sesji: „Po-

dobne wizje może mieć większość ludzi”.

Sesje joga *nidry* bardzo pomogły mi w odzyskaniu zdrowia. Także w zrozumieniu zachowań mojego męża. Z całą stanowczością mogę powiedzieć, że joga klasyczna, a także joga *nidra*, nie tylko pomaga utrzymać dobre zdrowie fizyczne i psychiczne, ale dodatkowo może uzdrowić ciało i duszę.

8. Cel przedstawionej pracy

Celem przedstawionej pracy było wyłonienie cech wspólnych wizji i odczuć uczestników sesji joga *nidry*. Ocena stanu zrelaksowania.

9. Materiał i metody badań

Zaplanowano dziesięć sesji joga *nidry* dla dziesięciu osób w wieku od 20-60 lat.

Osoby te ćwiczą *asany* od dwóch lat i stosują techniki relaksacyjne. Zajęcia były przeprowadzane w komfortowych warunkach, na kanapach odizolowanych od siebie, specjalnie przygotowanych do relaksacji. Sesje odbywały się przy muzyce relaksacyjnej. Przeprowadzane zostały według propozycji Lesława Kulmatyckiego, zawartych w książce „Joga *nidra*. Sztuka relaksacji”. W dwóch ostatnich sesjach celem podróży było spotkanie nauczyciela duchowego. Przed rozpoczęciem właściwej relaksacji uczestnicy ćwiczyli koncentrację i przez kilkanaście minut skupiali się na muzyce Tantra. Sesja trwała od godziny do półtorej. Po sesji uczestnicy opowiadali o swoim doświadczeniu, co częściowo zostało zapisane i nagrane. Dodatkowo uczestnicy wypełniali specjalnie przygotowane ankiety.

10. Wyniki

1. Stan zrelaksowania:

Większość osób ocenia stan zrelaksowania jako bardzo dobry.

2. Doświadczenie największego dyskomfortu:

Pojawiły się bóle w różnych częściach ciała i czucie energii.

3. Najważniejsze obrazy, sytuacje, które

pozostały tuż po sesji:

Wspólne cechy wizji:

- bardzo intensywne barwy,
- latanie i odczuwanie wolności,
- spotkanie nauczyciela,
- świadomość bycia sobą, ale bez ciała,
- piękne krajobrazy, niesamowite światło,
- idealnie czysta woda.

Jedna z osób, mężczyzna, przez wiele lat brał leki przeciwpadaczkowe. Po każdej sesji był zrelaksowany. Dopiero w ostatnich sesjach zaczęły pojawiać się u niego pojedyncze obrazy. Po każdej sesji był spokojniejszy. Inne osoby (nerwowe), zasypiały. Podczas czwartej sesji zaczęły widzieć czarno-białe obrazy, dopiero później w barwach. Niektórzy uczestnicy przez cały czas sesji płakali, ale po zakończeniu czuli się bardzo dobrze.

11. Dyskusja

Stres, lęk, depresja, brak głębokiego snu, zakłócają nasze funkcjonowanie. W przeprowadzonych badaniach, w grupie osób biorących udział w sesjach joga *nidry*, uzyskano znaczącą poprawę jakości życia. Samo odkrycie swojego świata wewnętrznego już wproważyło w bardzo dobry nastrój. To, że inni mieli podobne wizje, nie rodziło lęku, ani poczucia odosobnienia. Uczestnicy najczęściej opowiadali swoje wizje z rozpromienioną twarzą. Tak, jakby chcieli powiedzieć, że teraz już nie ma dla nich rzeczy niemożliwych. Zauważyli, że relaksacja jest cudownym przeżyciem, poprawiającym komfort życia.

Pozbyciem się uciążliwych myśli, uwolnieniem od problemów. Stwierdzono, że można uwolnić się od ciała i otrzymać duży zastrzyk energii.

Powstaje jednak pytanie, czy jest to jedyna droga i czy jest bezpieczna. Czy można zaufać spontanicznej prawdzie, pojawiającej się w naszym wnętrzu?

Jeżeli joga *nidra* przetrwała kilka tysięcy lat, była wielokrotnie sprawdzana. Na pewno nie jest to jedyna droga do samorealizacji, ale z pewnością bardzo bezpieczna.

Potwierdza to psychologia humanistyczna, a

w ostatnim czasie nowa fala, psychologia transpersonalna. Profesor Lesław Kulmatycki pisze: „Ufam, że stan organicznego doświadczenia ciszy, uzyskany w czasie joga *nidry*, da ci poczucie wewnętrznej harmonii, spokoju ducha i przyływu pozytywnej energii”.

12. Wnioski

W wizjach badanych osób pojawiały się symbole. Wizje mają wiele cech wspólnych. Odczucia w trakcie sesji joga *nidry* są bardzo podobne u wszystkich uczestników.

Osoby nerwowe trudniej wchodziły w stan relaksacji, dopiero po kilku sesjach zaczynały się u nich pojawiać obrazy. Wtedy widać znaczną poprawę ich samopoczucia.

Bibliografia:

1. Arnold Mindell, *O pracy ze śniącym ciałem*, Warszawa 1991.
2. B. K.S. Iyengar, *Joga światłem życia*, Łódź 2006.
3. B. C.W. Hudson O'Hanlon, *Stopień terapii krótkoterminowej*, Poznań 1996.
4. Gabor Mate, *Ciało a stres*, Warszawa 2003.
5. H. David Coulter, *Anatomia hatha jogi*, Warszawa 2008.
6. Jay Haley, *Niezwykła terapia. Techniki terapeutyczne Miltona H. Ericksona*, Gdańsk 1995.
7. Lucy Lidell, *Joga. Centrum sivanada jogi*, Kielce 1999.
8. Lesław Kulmatycki, *Joga nidra. Sztuka relaksacji*, Warszawa 2004.
9. Lesław Kulmatycki, *Lekcja Relaksacji*, Wrocław 2002.
10. Milan Polasek, *Joga*, Warszawa 1991.
11. *Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy*, pod red. Lidii Grzesiuk, Warszawa 1994.
12. Rammurti S. Mishra, *Podstawy jogi królewskiej*, Sosnowiec 1995.
13. Zygmunta Freud, *Wstęp do psychoanalizy*, Warszawa 2001.

Piotr Jodko

Wykorzystanie ćwiczeń relaksacyjno- rozciągających górnych kończyn u osób pracujących przy stanowiskach komputerowych

Od ruchu do bezruchu, czyli siedzenie przy komputerze może zaszkodzić

Ruch trwa nieustannie od narodzin do śmierci. Nawet podczas odpoczynku układ mięśniowy nie pozostaje statyczny. Procesy związane z oddychaniem, przepływem krwi, czy ruchami robaczkowymi jelit, bezustannie dostarczają różnym grupom mięśni pracy.

Powszechne wprowadzenie do użytku komputerów stało się przyczyną spadku zmienności wysiłku w życiu człowieka. Postęp cywilizacyjny doprowadził do tego, że większą część dnia spędzamy powtarzając wielokrotnie te same czynności, jednocześnie zastygając na wiele godzin z napiętymi mięśniami. Nie zdając sobie do końca z tego sprawy, kumulujemy obciążenia w układzie mięśniowo-

wo-szkieletowym i któregoś dnia pojawia się ból. W moim przypadku ten ból wystąpił w prawym ramieniu.

W poniższym tekście chciałbym opisać, na własnym przykładzie, historię pojawienia się dolegliwości w obszarze prawego barku, oraz ramienia. Przedstawiam także badania dotyczące skali tego typu urazów, ich główne przyczyny, oraz propozycję zestawu ćwiczeń pozwalających złagodzić objawy dyskomfortu wynikającego ze stresu i statycznego napięcia mięśni.

Ból prawej łopatki, barku, oraz palców dłoni – historia przypadku

Obecnie trudno wyobrazić sobie pracę, lub przynajmniej jej część bez komputera. Dla mnie komputer stał się nieodłącznym towarzyszem w 1999 roku. Czas jaki spędzam w ciągu ostatnich 10 lat przed komputerem, wacha się w granicach od 7 do 12 godzin na dobę. Na początku 2008 roku w okolicach prawej łopatki i barku, pojawił się ból, który promieniował aż do palców dłoni. Nie powiązałem tych objawów z wykonywaną pracą. Kiedy jednak minął miesiąc i nie zaobserwowałem żadnej poprawy, udałem się do ortopedy. Kolejne wizyty, badania, doprowadziły ostatecznie do konkluzji, że z punktu widzenia medycyny nie ma żadnych powodów, abym odczuwał ból barku.

Pytanie pierwsze: czy przytrafiło mi się coś niezwykłego?

Ból zawsze jest doznaniem bardzo osobistym. Dopóki się nie pojawił, nie zastanawiałem się nad skalą tego zjawiska. Jak wielu ludzi siedzi codziennie przed komputerem? Dla ilu z nich jest to udręka?

W Unii Europejskiej w 2002 roku ponad 88 milionów osób używało komputera w pracy, ponad 50 milionów pracowników korzystało z komputera przez co najmniej połowę czasu przeznaczonego na wykonywanie obowiązków służbowych. Według raportu *Diagnoza*

*społeczna 2005*¹, Polacy uznali obsługę komputera za jedną z trzech podstawowych umiejętności cywilizacyjnych. Z przeprowadzonych badań wynika, że jeśli czas pracy przy komputerze wynosi powyżej 5 godzin dziennie, to wpływa to w istotny sposób na wzrost ryzyka bólu barków i szyi². Nie dziwi więc, że na różnorodne dolegliwości skarży się około 75% osób pracujących przy komputerach. Najczęściej wymieniane są bóle barków, karku, szyi, ramion, pleców, nadgarstków. Przyczyny występowania wymienionych objawów wciąż są badane, jednak nie ulega wątpliwości, że w dużej części przypadków jest to oddziaływanie czynników fizycznych (ergonomicznych) i psychosocjalnych. Należą do nich: siedzący tryb życia, napięcia, słabe i jednostronnie obciążane mięśnie, styl pracy. Ból barków stał się trzecim, zaraz po bólu pleców i szyi, najczęściej występującym czynnikiem problemów mięśniowo-szkieletowych.³

Różnorodne bóle o podłożu mięśniowo-szkieletowym stają się obecnie jednym z głównych powodów niezdolności do pracy osób poniżej 45 roku życia w USA⁴.

Jak widać z powyższych badań, skala problemów wynikających z siedzącego trybu życia

i coraz szerszego wykorzystywania komputerów jest bardzo duża i najprawdopodobniej będzie miała tendencje rosnące.

Pytanie drugie: jakie są przyczyny problemów wynikających z pracy z komputerem?

W książce *Plecy i kark*, Elisabeth Schell i Karin Lorenz, tak opisują stres związany z pracą przy komputerze:

*Stres techniczny jest zbiorczym pojęciem dla określenia negatywnego stresu w naszym świecie IT (techniki informatycznej). Jest to stres psychiczny wywołany pracą przy komputerze. Rzeczywistość przed ekranem komputera daleko odbiega od rzeczywistości w grocie, lecz nasze ciała i zmysły w dalszym ciągu dostosowane są do życia według starych reguł. W organizmie odbywają się w dalszym ciągu takie same reakcje chemiczne. Jeśli np. „komputer się zawiesił”, i nie możesz temu zaradzić – wydzielasz hormony stresu. Napinasz się i denerwujesz się, lecz czy wpływa to na komputer? Masz do czynienia nie z dzikim zwierzęciem, przed którym możesz uciec, to jedynie maszyna, która nie reaguje, pozostaje zupełnie nieczuła. Wyladowanie nie nastąpiło, oczywiście o ile otoczenie nie zostanie narażone na wybuch Twojej złości*⁵.

Powiązanie kręgosłupa z psychiką według doktora Browsteina wygląda następująco: odczuwanie niepokoju, zdenerwowanie pobudza układ nerwowy, a każda negatywna myśl generuje impuls nerwowy, który docierając do mięśnia, powoduje, że następuje jego skurczenie. Taka powtarzająca się stymulacja doprowadza do tego, że mięśnie stale są napięte, usztywnione i w konsekwencji bolesne⁶. Obciążenie psychiki jest więc w tym wypadku równie nienaturalne, jak pozycja, w której znajduje się ciało.

1 *DIAGNOZA SPOŁECZNA*, raporty: Czapiński J., Panek T. (red.) (2005), *Diagnoza społeczna* [2005] [online]. [dostęp 03.02.2011]. Dostępny w Internecie www.diagnoza.com

2. R. Paluch, *Praca biurowa: czynnik ryzyka zaburzeń mięśniowo-szkieletowych* [online], [dostęp 05.02.2011]. Dostępny w Internecie: <http://ergonomia.ioz.pwr.wroc.pl/z6/download/publikacje-2004-praca-biurowa-ryzyko.pdf>

3. Schwarzkopf R., Oron A., Loebenberg M., Harefuah [Harefuah], ISSN: 0017-7768, 2008 Jan; Vol. 147 (1), pp. 71-6, 93; PMID: 18300628 [on-line]. [dostęp 07 lutego 2011]. Dostępny w Internecie: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?hid=113&sid=402753b3-4e8d-4385-8d83-ba59ad7353b7%40sessionmgr104&vid=4&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=cmedm&AN=18300628>

4. Arthur H. Brownstein, *Naturalna terapia bólu kręgosłupa. Współdziałanie ciała i umysłu o dowiedzionej skuteczności*, Warszawa 2004, s. 12

5. E. Schell, K. Lorenz, *Plecy i kark. Jak łagodzić, leczyć i zapobiegać dolegliwościom*, Warszawa 2007, s. 79-80

6. Arthur H. Brownstein, Op. cit., s. 49

Trudno jest też mówić o lekkiej pracy biurowej od strony czysto fizycznej, biorąc pod uwagę poniższy fragment książki dr Barbary Voll:

*Praca przy komputerze wymaga statycznej pracy mięśni utrzymujących postawę ciała, brakuje jednak wystarczająco intensywnego rytmicznego ruchu ćwiczącego i wzmacniającego mięśnie. Chodzi o ruch naprzemiennie obciążający dany mięsień (lub grupę mięśni) oraz jego antagonistę, czyli na przykład zginacz i prostownik ramienia, mięśnie brzucha i grzbietu i tak dalej [...] Na przykład przy pisaniu tekstów prawy kciuk może być zmuszony w ciągu dnia do uderzenia 10 000 razy w klawisz spacji, a pozostałe palce poruszają się z prędkością do jednego uderzenia na sekundę. Porównując to z pracą mięśni nóg, wykonywana praca odpowiadałaby biegowi maratońskiemu – dzień w dzień!*⁷

Kolejnym elementem, mającym duży wkład w powstawanie bólu o podłożu mięśniowo-szkieletowym, jest brak przestrzegania zasad związanych z dostosowaniem komputerowych stanowisk pracy do wymagań ludzkiego organizmu. W raporcie *Ergotest 2007* dotyczącym prawidłowej ergonomii stanowiska komputerowego, w części dotyczącej bólu ramion, łokci i palców, czyli głównego obszaru zainteresowania niniejszej pracy, badanie wykazało związek pomiędzy częstotliwością występowania bólu, a tym, czy przedramiona są oparte o blat lub podłokietniki, czy też są zawieszone w powietrzu⁸.

Biorąc więc pod uwagę, to że nie tylko siedzimy przed komputerem, ale na dodatek najczęściej nieprawidłowo, wykonując mnóstwo czynności powtarzalnych i poddając cały organizm długotrwałemu napięciu statycznemu, nie może dziwić, że pojawia się ból w szyi, barkach, łopatkach, ramionach, nadgarstkach.

7. Dr B. Voll, *Zespół myszy komputerowej*, Warszawa 2003, s.11

8. *Ergotest 2007* [on-line]. [dostęp 05 lutego 2011]. Dostępny w Internecie: http://www.ergotest.pl/download/raport_ergotest_2007.pdf

Jak dochodzi do zaburzeń i bólów mięśniowo-szkieletowych, opisuje dr. Voll:

*Na pierwszym miejscu należy tu wymienić powszechną podczas siedzenia za biurkiem pozycję ze zgarbionymi plecami. Pas barkowy i klatka piersiowa opadają, miednica przekręca się do przodu i ku górze. Dla wyrównania „wiszącej klatki piersiowej” kręgosłup szyjny musi się nadmiernie rozciągać. Skracają to prostowniki karku – barki opadają do przodu, co z kolei skracają mięśnie piersiowe. Wiotczą wszystkie mięśnie brzucha, zginacz biodra się skracają. Kto stale siedzi przy komputerze ze zgarbionymi plecami i nie podejmuje żadnych działań zaradczych, ryzykuje powstanie tak silnych przykurczy tych mięśni, że nie da się ich przywrócić do pierwotnej pozycji. Nadmierne obciążenie podrażnia przy tym ścięgna i przyczepy mięśni, co powoduje bóle pochodzenia funkcjonalnego znane – w zależności od regionu o najsilniejszym uszkodzeniu – jako zespół szyjny, zespół piersiowy lub zespół lędźwiowy*⁹.

Tak więc bóle mięśniowo-szkieletowe związane z pracą biurową mają wiele różnych przyczyn, które występując jednocześnie wzmacniają swój efekt. Można jednak uznać, że trzy główne powody to:

- nieprawidłowa pozycja głowy i tułowia,
- stres,
- ilość czasu spędzanego w pozycji siedzącej przed komputerem.

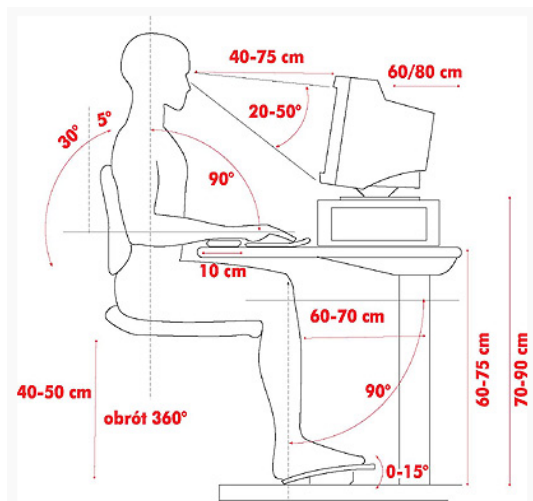
Pytanie trzecie: co robić, żeby przestało boleć?

Uzbrojony w wiedzę o możliwych przyczynach mojego bólu, zacząłem uważnie i świadomie obserwować jak siedzę, jak spoglądam na ekran monitora, czy też w jaki sposób używam myszki komputerowej.

W miejscu pracy wprowadziłem następujące zmiany. Ustawiłem monitor na wprost, tak aby nie spoglądać cały czas w bok, następnie wyregulowałem wysokość krzesła, dzięki czemu przedramiona są oparte na podłokiet-

9. Dr B. Voll, Op. cit., s.70

nikach, a ramię i przedramię tworzy kąt 90 stopni. Dodatkowo, aby stopy miały właściwe oparcie, a kąt w stawie kolanowym był rozarty zacząłem używać podnóżka. Przykład prawidłowej pozycji przy komputerze przedstawia poniższa ilustracja (ryc. 1).



ryc. 1 Przykład poprawnie przygotowanego stanowiska pracy. Źródło: <http://www.poradyna-zdrowie.pl/komputer-w-pracy.html>

Kolejnym krokiem była nauka posługiwania się myszą komputerową lewą dłonią. Muszę przyznać, że początkowo nie obyło się bez reakcji stresowych spinających i usztywniających plecy i barki. Po około trzech tygodniach okazało się, że odciążenie prawej ręki przyniosło bardzo dużą ulgę. Połączenie tych zmian z praktyką jogi doprowadziło do tego, że uwolniłem się od chronicznego bólu. Maciej Wielobób tak pisze o zastosowaniu terapii jogą:

Joga (nie tylko praktyka asan) jest niezwykle użytecznym modelem pracy, ponieważ obejmuje wszystkie istotne elementy naszego systemu psychofizycznego: ciało, oddech i umysł. Nie tylko uwzględnia ich istnienie, ale także rozpoznaje powiązania między nimi, jak również proponuje narzędzia, które umożliwiają zmianę sposobu funkcjonowania i ciała, i umysłu¹⁰.

10. Maciej Wielobób, *Terapia jogą*, Kraków 2011, s. 74

Myślę, że najistotniejsza jest tu właśnie ta zmiana w funkcjonowaniu, bo samo wykonywanie *asan*, czy też ćwiczeń opartych na *asanach*, może przynieść ulgę, poprawę w jakości życia, ale nie spowoduje wykształcenia nowego wzorca zachowania, postępowania. Umiejętność samoobserwacji, odczuwania położenia ciała w przestrzeni, oddechu, pozwala na unikanie zachowań mających degenerujący wpływ na system mięśniowo-szkieletowy, oraz pomaga minimalizować odruchy stresowe organizmu, przejawiające się najczęściej w napięciu mięśni.

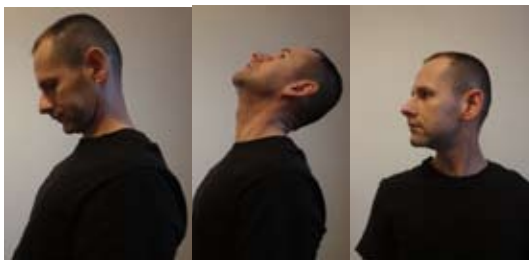
Poniżej przedstawiam opis kilku ćwiczeń rozciągających, opartych na *asanach*, które wykonuję kilka, a czasem kilkanaście razy dziennie. Ponieważ są nieskomplikowane, można je swobodnie wykonywać również w miejscu pracy, nie budząc sensacji swoim zachowaniem. Wykonując wszystkie ćwiczenia należy pamiętać o rozluźnieniu napiętych mięśni (także tych, które nie biorą bezpośrednio udziału w ruchu).

1. Wyciągnij przed siebie prawe ramię na wysokości barku, następnie skręć ramię na zewnątrz, tak aby wewnątrz dłoni był skierowane w górę, zginając nadgarstek skieruj palce dłoni w dół, końcami palców lewej dłoni chwyć delikatnie palce prawej dłoni i z wyczuciem przyciągnij palce w stronę przedramienia.

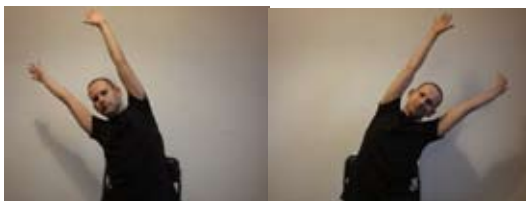


2. Z wydechem opuść brodę w stronę klatki piersiowej, z wdechem powoli unieś głowę w górę i odchyl do tyłu. Powróć głowę do centrum pozycji. Z kolejnym wydechem skręć głowę w prawą stronę, starając się spojrzeć ponad barkiem, z wdechem wróć do centrum i na kolej-

nym wydechu skręć głowę w lewą stronę. Na koniec powrót do pozycji wyjściowej.



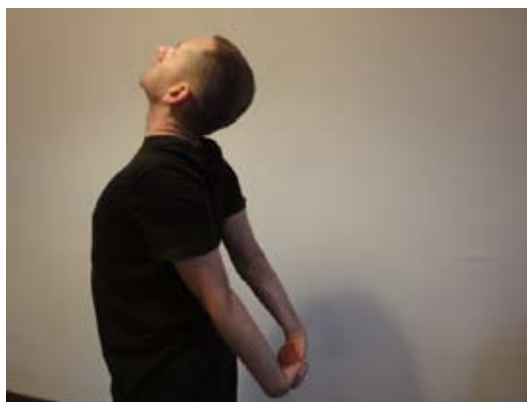
1. Z wdechem unieś ręce w górę, z wydechem pochyl się w prawą stronę, następnie z wdechem wróć do centrum pozycji i z wdechem wykonaj skłon boczny w lewo. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej i z kolejnym wydechem opuść ręce.



2. Siedząc na krześle lub stojąc, spleć palce dłoni, wyciągnij ramiona przed siebie i powoli z wdechem unieś ramiona w górę. W trakcie ćwiczenia staraj się wykonać dwa przeciwstawne ruchy, z jednej strony wyciągaj ręce w stronę sufitu, a jednocześnie rozluźniaj barki i odsuwaj je od uszu. W pozycji wykonaj kilka swobodnych oddechów, a następnie z wydechem opuść ręce w dół, zmień zaplot palców i powtórz całą procedurę raz jeszcze.



3. Stojąc, spleć palce dłoni za plecami. Wyciągnij ramiona w dół, zachowując wyprostowane łokcie i odsuń je nieco od ciała. Unieś w górę mostek, w końcowej fazie ćwiczenia możesz z wdechem unieść głowę, ale tak, aby nie nastąpił zacisk z tyłu szyi.



4. Jeśli siedzisz na krześle, odsuń się nieco od oparcia (ćwiczenie można też wykonać stojąc), następnie unieś z wdechem prawą rękę w górę, postaraj się wydłużyć cały prawy bok ciała. Zachowując to wydłużenie, zginając rękę w łokciu opuść prawą dłoń między łopatki, a lewą rękę przenieś do tyłu od dołu i spróbuj chwycić za palce prawej dłoni. Jeśli nie sięgasz dłonią do dłoni, użyj paska. Utrzymuj wyprostowany tułów, a głowę w centrum pozycji. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.



5. Przenieś ręce do tyłu, kierując palce w stronę głowy, spróbuj docisnąć wnętrza dłoni do siebie, rozluźnij barki, wykonaj kilka spokojnych wdechów i wydechów.



6. Siedząc na krześle, z wydechem skręć tułów w prawą stronę i oprzyj końce palców lewej dłoni po zewnętrznej stronie prawego kolana lub uda, a lewą dłoń przenieś do tyłu, opierając dłoń na siedzeniu krzesła za prawym biodrem. Z wdechami staraj się delikatnie wyprostować tułów, a z wydechami pogłębiaj skręt, ale tylko do takiego zakresu, gdy brzuch jest rozluźniony. Zwróć uwagę, aby nie wykonywać na początku gwałtownego skrętu głowy. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.



Tych kilka opisanych ćwiczeń pomaga zachować równowagę grupom mięśni, które podczas pracy przy komputerze są nierównomiernie obciążone. Ważne jest, aby ćwiczenia wykonywać systematycznie, a nie dopiero wtedy, gdy pojawi się ból. Oczywiście, łatwo jest pamiętać o wykonywaniu ćwiczeń w domu, gdy nie podlegamy presji czasu, konieczności podejmowania decyzji, spotkania ze współpracownikami i klientami. W takim wypadku istnieje możliwość skorzystania z programów przypominających o konieczności przerw, a często sugerujących również wykonanie określonych ćwiczeń. Przetestowałem dwa takie rozwiązania. Oba programy są darmowe i dostępne do ściągnięcia w Internecie. Pierwszym jest „Office Joga Assistant 1.5” firmy Mipsis Software, dostępny pod adresem: <http://www.softplatz.com/Soft/Business/Office-Suites-Tools/Office-YOGA-Assistant.html>. Po zainstalowaniu programu co godzinę wyświetla się okienko, przypominające o konieczności przerwy, oraz następuje wizualna prezentacja 6 ćwiczeń rozciągających, wraz z opisem tekstowym.

Drugi program, to „WorkRave (Open Source)”, dostępny pod adresem: <http://www.workrave.org/download/>, w którym można indywidualnie skonfigurować odstęp czasu pomiędzy przerwami. W celu wymuszenia na sobie przerwy, można nawet ustawić tak parametry, aby w żądanym okresie komputer został zablokowany. Program również zawiera propozycje ćwiczeń rozluźniająco-rozciągających.

Podsumowując, praca biurowa z wykorzystaniem komputera, odbiega od naturalnych wymogów ludzkiego organizmu w sferze zarówno fizycznej, jak i psychicznej, dlatego ważne jest, aby poprzez odpowiednią organizację miejsca pracy, ćwiczenia fizyczne, zminimalizować negatywne skutki wzrastającego tempa pracy, stresu. „Szybciej”, w odniesieniu do pracy biurowej, nie jest synonimem, a wręcz przeciwieństwem słowa „zdrowiej”. W moim przypadku wprowadzenie do rozkładu każdego dnia systematycznej praktyki *asan* jogi, zmian na stanowisku pracy, oraz samoobserwacja, pozwoliły na usunięcie dolegliwości. Przedstawione ćwiczenia

poprzez odmienną pracę, jaką dają mięśniom i ścięgnom, nie tylko pomagają zwalczyć ból, ale sprawiają po prostu przyjemność, nawet gdy dyskomfort spowodowany nadmiernym obciążeniem układu mięśniowo-szkieletowego jeszcze się nie pojawił. Oczywiście istnieją także inne możliwości, które mogą przyczynić się do zwalczania napięć mięśniowo-szkieletowych, warto rozważyć skorzystanie z masażu relaksacyjnego, ćwiczeń medytacyjnych i oddechowych.

Bibliografia

1. BÄKER, B., REISKY, P., *Bóle i choroby kręgosłupa*. Warszawa 2002. ISBN 83-7245-817-0
2. BROWNSTEIN, H. A., *Naturalna terapia bólu kręgosłupa*. Warszawa 2004. ISBN 83-05-13343-5
3. CZAPIŃSKI, J., PANEK, T. (red.) *Diagnoza społeczna 2005*. [online]. [dostęp 03 luty 2011]. Dostępny w World Wide Web www.diagnoza.com
4. CZAPIŃSKI, J., PANEK, T. (red.) *Diagnoza społeczna 2009*. [online]. [dostęp 03 luty 2011]. Dostępny w World Wide Web www.diagnoza.com
5. ERGOTEST 2007. *Ergotest 2007* [online]. [dostęp 05 lutego 2011]. Dostępny w World Wide Web: http://www.ergotest.pl/download/raport_ergotest_2007.pdf
6. FREEDMAN, M., HANKES, J. *Joga dla zapracowanych*, Warszawa 2003. ISBN 83-88461-86-9
7. IJMKER S., i in., *Prospective research on musculoskeletal disorders in office workers (PRO-MO): study protocol* [online]. [dostęp 03 luty 2011]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.biomedcentral.com/1471-2474/7/55>
8. PALUCH, R., *Praca biurowa: czynnik ryzyka zaburzeń mięśniowo-szkieletowych*. [online], [dostęp 05 luty 2011]. Dostępny w World Wide Web: <http://ergonomia.ioz.pwr.wroc.pl/z6/download/publikacje-2004-praca-biurowa-ryzyko.pdf>
9. SCHELL, E., LORENZ, K., *Plecy i kark*. Warszawa 2007. ISBN 978-83-89745-71-2
10. VOLL, B., *Zespół myszy komputerowej*. Warszawa 2003. ISBN 83-241-0295-7
11. SCHWARZKOPF, R., ORON, A., LOEBENBERG, M., *Shoulder pain: assessment, diagnosis and treatment of common problems* [online]. [dostęp 07 luty 2011]. Dostępny w bazie danych MEDLINE
12. WIELOBÓB, M., *Terapia jogą*. Kraków 2011. ISBN 978-83-931348-1-6



jeden z obozów Magdy podczas wyprawę na Aconcagua

Magdalena Kasak

Wybrane techniki relaksacyjne w trakcie zdobywania Aconcagua

O tym, że każdy ma swój “Everest” słyszałam i czytałam już wiele razy. I ciągle szukałam i szukam swojej Góry. Bo czym Ona jest dla mnie? Istotą poznania... siebie samej. Edmund Hillary powiedział kiedyś: “To nie góry poznajemy, ale samych siebie”.

I tak zaczęła się moja przygoda z górami. Na początku mojej drogi zaczęłam odwiedzać nasze Beskidy, Sudety, potem Tatry. W Tatrach zostawiłam dużo serca. Tam odnalazłam siebie. Potem pojechałam w Alpy, Himalaje, weszłam na Kilimanjaro i podjęłam plan zdobycia Aconcagua (6 962m n.p.m.). Zanim wyjechałam do Argentyny, dużo wcześniej chodząc po górach, zauważyłam, że kiedy jest mi ciężko, kiedy droga na szczyt się dłuży lub kiedy warunki atmosferyczne nie są sprzyjające, szukam możliwości poprawienia mojego stanu psychofizycznego. Czegoś, co spowoduje, że się nie poddam i nie zawrócę.

Po raz pierwszy techniki relaksacyjne (oddechowe) wdrożyłam w Tatrach. Zaczęłam się skupiać na oddechu: wdech i wydech. Z czasem, po przeczytaniu książki Nevilla Shulman’a “Zen w sztuce zdobywania szczytów”, wprowadziłam do swojej praktyki górskiej metody medytacyjne. Było to liczenie. Liczenie oddechów lub kroków. Metoda ta sprawdziła się w wielu miejscach. Szczególnie tam, gdzie znajdowała się duża ekspozycja lub wysokość przekracza-

ła 3 600m n.p.m. - wysokość graniczna, gdzie zaczyna się aklimatyzacja górską. Aklimatyzacja to niezbędny czas, jaki potrzebuje organizm ludzki do dostosowania się do rozrzedzonego powietrza, a co za tym idzie, do zmniejszonej ilości tlenu w powietrzu.

Technikę tą stosowałam już zawsze, kiedy wyruszałam w góry. I również tym razem, kiedy zaplanowałam trekking na Aconcaguę, wiedziałam, że metoda stosowana od lat sprawdzi się. Dodatkowo rozpoczęte studia podyplomowe Techniki Relaksacyjnych dały możliwość poszerzenia horyzontów o metody, które mogłyby ułatwić wejście na szczyt.

I tak zaczęła się przygoda. Góra – Techniki relaksacji – Ja.

Aconcagua, Cerro Aconcagua (w języku keczua: *Acconcahuac – Kamienny Strażnik*) to najwyższy szczyt Andów i Ameryki Południowej (także półkul zachodniej i południowej, o wysokości 6962 nad p.m. Leży w Andach Południowych, w Kordylierze Głównej, na obszarze Argentyny, nieco ponad 110 km na północny zachód od miasta Mendoza.

Aconcagua tworzy rozległy masyw (o długości 60 km), zbudowany głównie z granitów.

Jest pokryty wiecznymi śniegami i lodowcami, z których 7 spływa na wysokość 3900 m n.p.m. Z uwagi na specyficzne warunki atmosferyczne uważany za kluczowy etap treningu przed atakiem na Mount Everest. Jest celem licznych wypraw alpinistycznych. Jako najwyższy szczyt Ameryki Południowej wchodzi w skład tzw. Korony Ziemi.

ZASTOSOWANE TECHNIKI RELAKSACYJNE

Medytacja relaksacyjna – jest to stan na “przedpolu medytacji”. Istotą takiej medytacji jest wyciszenie umysłu. Aktywność podczas tego rodzaju relaksacji ukierunkowana jest ku wnętrzu (L. Kulmatycki, 2002)

Szczególnie medytacja koncentrująca sprawdzała się podczas trekkingu. Swoją uważność kierowałam za każdym razem na konkretny obiekt. Raz był to oddech, liczenie, a innym razem wsłuchiwałam

sie w to, co dzieje się dookoła (być tu i teraz). Często stosowana przeze mnie *vipassana* była sposobem samoobserwacji. Najczęściej medytowałam zaraz po serii *asan*. Również wtedy, kiedy miałam problemy z oddechem (zbyt przyspieszonym ze względu na wysokość). Ten sposób relaksacji trenowałam również podczas podchodzenia. Wtedy też liczyłam oddechy oraz kroki.

Technika Aleksandra - nazywana jest metodą reedukacji psychofizycznej, ponieważ uczy świadomego przywracania naturalności i swobody psychofizycznej organizmu. Inaczej mówiąc, prowadzi do eliminowania nieprawidłowych nawyków nadwężających organizm, lub ograniczających swobodę jego działania, a dotyczących codziennych ruchów i zachowań. Jej szczególny charakter polega na tym, że nie proponuje dodatkowych ćwiczeń czy reżimów psychofizycznych, lecz uczy obiektywnej obserwacji siebie oraz świadomego wyboru sposobu działania, najefektywniejszego dla danej czynności. Podczas trekkingu na Aconcaguę zastosowałam technikę Aleksandra podczas chodzenia, uwzględniając kierunki świadomego działania. W trakcie chodzenia często myślałam o tym, jak stawiam stopę. Jak za stopą podąża kolano, biodra, a potem całe ciało. Próbowałam wyeliminować zbędne ruchy, które mogły powodować napięcia (Grennell G., 2002).

Asany - (pozycje jogi) to ćwiczenia wzmacniające i rozciągające ciało, polepszające koncentrację, regenerujące, relaksujące. *Asany* wykonywałam po przyjeździe do poszczególnych obozów (jako element rozciągający), oraz rano zaraz po wyjściu z namiotu (głównie po to, by poprawić termikę swego ciała).

Joga nidra - (joga snu) – jest systematyczną metodą wywoływania całościowej, fizycznej, umysłowej i emocjonalnej relaksacji (www.yogavision.net). Jest określana jako “wewnętrzna podróż” (L. Kulmatycki, 2005). Joga *nidre* wykonywałam codziennie przed snem.

PRZYGOTOWANIA PRZED WYJAZDEM

Zanim wyjechałam do Ameryki Południowej i zaczęłam trekking na Aconcagua, kilkanaście tygodni wcześniej wprowadziłam treningi, które zwiększały szanse na zdobycie celu. Były to treningi mające na celu poprawić moją wydolność

(jak np. bieganie). Ponieważ w trakcie zdobywania “Kamienego Strażnika” postanowiłam stosować niektóre poznane techniki relaksacyjne, także do nich musiałam się wcześniej przygotować.

I tak w połowie grudnia zaczęłam codziennie przed snem stosować jogę *nidre*. Bazowałam na książce Lesława Kulmatyckiego “Joga *nidra* – sztuka relaksacji”. Na początku, kiedy zaczynałam sesje, praktykowałam jogę snu dla początkujących. Natomiast w trakcie trekkingu codziennie praktykowałam jogę *nidre* dla zaawansowanych. Stosowałam wersję obejmującą 8 elementów joga *nidry*. Minęłam opcje dla “podróży wyobrażeń”.

W tym czasie opracowałam także *asany*, które mogły przydać się podczas mojej podróży. Wybrałam takie pozycje, które mogły sprawdzić się na tych wysokościach. Wybrane przeze mnie *asany* miały na celu rozgrzać moje ciało, kiedy temperatura była niska (m. in. powitanie słońca *surjanamaskara*, pozycje odwrócone jak *halasana*) oraz takie, które rozciągały moje napięcia w ciele, spowodowane intensywnym chodzeniem z obciążeniem (*trikonasana*, *wirabhadrasana I i II*, *dandajamana* – *wibhakta* - *dhanusirasana*, *prasarita* - *padottanasana*, *uttanasana*, *padangushtasana* i *padahastasana*, *anuwittasana*, *siddhasana*, *padmasana*, *parwatasana*, *balasana*, *adho* – *mukha* - *wadhrasana*, *paścimottanasana*, *matsjasana*, *ardha* - *matsyendrasana II*). Do pomocy wykorzystałam książkę “Joga: ruch – oddech – relaks” Janusza Szopy i Joanny Górny, którą zabrałam ze sobą. Od kilkunastu miesięcy medytuję, więc postanowiłam również nie rezygnować z tej metody relaksacji podczas wyjazdu. Dodatkowo postanowiłam stosować medytację w ruchu (podczas podchodzenia). Polegała ona na liczeniu oddechów i kroków. Metodę tą wykorzystuję już od kilkunastu lat, wędrując po górach.

Dzień 1 20.01.2011

LOS PENITENTES (2 700m n.p.m.) – CONFLUENCIA (3 400m n.p.m.)

Dystans: 19 km (5h)

Wyruszamy z wioski Los Penitentes. Droga nie jest trudna. Jestem jeszcze wypoczęta. Dziś idziemy około 5h. W trakcie dzisiejszej drogi stosu-

ję technikę Aleksandra – technikę świadomego chodzenia. Myślę o ruchach, które wykonuję, jak pracuje moje ciało. Szczególną uwagę zwracam na stopy – jak stawiam kroki. Potem myślę o swoich plecach (jak mocno jestem nachylona pod wpływem ciężaru plecaka, jak mocno są napięte). Skupiam się na swojej obręczy barkowej, ramionach i rękach. Myślę, jak stawiam nogi i jak synchronizować je z ruchem rąk, w których trzymam kijki trekkingowe – prawa noga i lewa ręka, lewa noga i prawa ręka. Staram się wykonywać jak najmniej zbędnych ruchów. Myślę o kierunkach. Zastosowana metoda powoduje, że droga o długości 19 km szybko mija i nie odczuwam czasu, który przesłama.

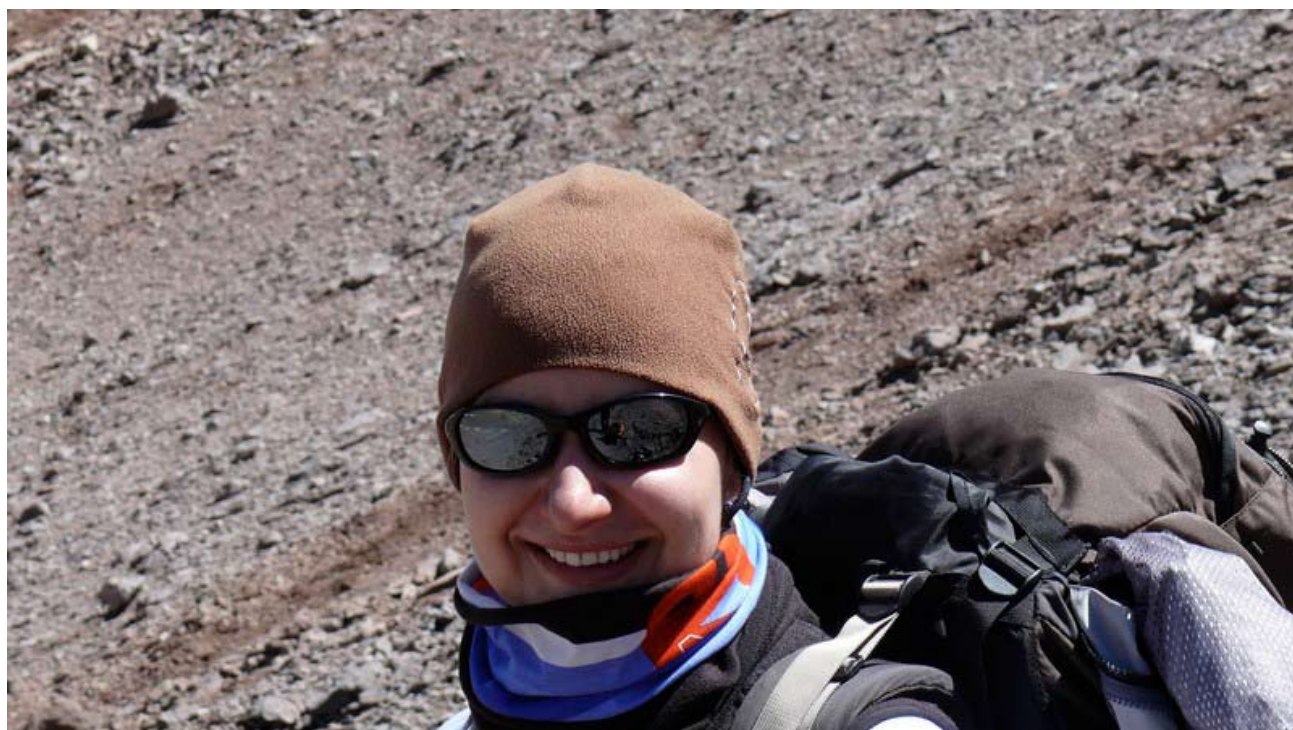
Po dotarciu do Confluencji, na wysokości 3 400m n.p.m. rozkładamy obóz. Współtowarzysze przygotowują obiady – kolację. Ja w tym czasie odbywam krótką sesję *asan*. Rozciągam głównie mięśnie grzbietu, obręczy barkowej i nogi (łydka, czworogłowy i dwugłowy uda). Ćwiczę, żeby jutro i pojutrze nie mieć zakwasów, które mogą się pojawić.

Po ćwiczeniach rozciągających medytuję 20 minut. Myślę o oddechu. Wyciszam swoje ciało po dzisiejszym dniu. Staram się czerpać energię z

powietrza, z gór... Podczas medytacji wyłączam myślenie – tylko oddech ma znaczenie. Czasami jednak pojawiają się myśli. Starają się zakłócić stan koncentracji. Za każdym razem wracam do liczenia oddechów i na nich się skupiam. Po medytacji siadamy do posiłku. Wieczorem przygotowuję jednego z moich współtowarzyszy do sesji joga *nidry*. Będzie moim przewodnikiem. Wprawdzie całą sesję mam nagraną na dyktafonie, ale chciałabym spróbować sesji z lektorem. W tym przypadku będzie to kolega Marcin.

Joga *nidre* stosuję przed snem. Pierwsza sesja w Andach trwa krótko, bo tylko 30 minut. Mój lektor po raz pierwszy uczestniczy w takiej relaksacji i mimo wcześniejszych wskazówek nie potrafi jeszcze wyczuć, w jakim tempie ma poprowadzić ten rodzaj jogi.

W trakcie tej sesji czuję duży dyskomfort. Boli mnie głowa – wysokość robi swoje. Doskonale wczuwać się we wskazówki związane z wizualizacją i czuciem poszczególnych partii ciała. Trudno jest mi się skupić na wyobrażeniu przestrzeni. Mam problem z zobaczeniem “drzwi”. Dziwi mnie to, gdyż w przygotowaniach przed wyjazdem nie miałam z tym problemu. Czuję jedynie, że przechodzę przez drzwi, ale nie po-



Madga Kasak w czasie wyprawy

trafię zobaczyć, co jest za nimi. Czuję, że przeszedłem na “drugą stronę”, ale czuję się w tej przestrzeni nieobecna. Wracam do rzeczywistości, do namiotu. Mimo, iż głowa wciąż mi doskwiera w związku z aklimatyzacją, moje ciało jest zrelaksowane. Moje barki, plecy, biodra, nogi i stopy są wypoczęte. Zasypiam.

Dzień 2 21.01.2011

CONFLUENCIA (3 400m n.p.m.) – PLAZA de MULAS (4 367m n.p.m.)

Dystans: 20 km (8h)

Dziś szykuje się najdłuższy dzień. Pierwszy odcinek – 12km – biegnie doliną Horcones. Dolina jest płaska i kamienna. Na niebie ani jednej chmury. Słońce świeci całą swoją mocą i nie daje nam złudzeń, że będzie łatwo. Pod względem technicznym droga nie stanowi żadnych problemów. Tylko te niesprzyjające warunki atmosferyczne. Horcones to szerokie wypłaszczenie, które po obu stronach ograniczone jest wzgórzami o wysokości ponad 5 000 m. Warunki w ciągu dnia podobne do tych na pustyni.

Idzie się dość dobrze. Jedyne, co mi doskwiera po kilku godzinach, to ból w okolicy lewego obojczyka. Prawdopodobnie związany jest z ciężkim plecakiem (ponad 15kg). Zauważam też, że kiedy zakładam plecak, to przerzucam go właśnie przez lewy bark. Kiedy ból jest nie do zniesienia, stosuję metodę Aleksandra – wyobrażam sobie, że moje ramiona rozszerzają się na boki. Stosuję również wizualizację, że bólu nie ma, że “odchodzi”. Te dwie metody pomagają. Daje mi to dodatkowa energia.

Ostatnie 4 h od miejsca Piedra Ibaneza, aż do Plaza de Mulas, to ekspozycja (różnica przewyższenia prawie 600m). Wprawdzie podejście nie jest spore, ale droga jest męcząca – usiana skałami. Na każdym kroku trzeba uważać na wyrastające pod naszymi stopami odłamki skalne. Podczas tego podejścia nie myślę o wysiłku. Znów stosuję metodę Aleksandra. Na tym odcinku skupiam się przede wszystkim na tym gdzie i jak stawiam stopy. Powoduje to, że nie myślę o czasie, w jakim przechodzę drogę. Nie patrzę na zegarek. Droga choć męcząca, szybko mija. W godzinach popołudniowych docieramy do Base Camp

Plaza de Mulas pod Aconcagua. Po rozłożeniu namiotów, koledzy gotują obiady – kolację, a ja zaczynam swoją serię ćwiczeń. Najpierw się rozgrzewam, potem rozciągam. Na tej wysokości czuć już chłód. Sekwencja *surjanamaskara* jest idealnym ćwiczeniem na rozgrzewkę. Po sesji jogi zaczynam 20 minutową medytację. Odręgam się i relaksuję. Zastosowana *vipassana* powoduje, że uspokajam swój oddech, myśli. Jestem tu i teraz.

Wieczorem przed snem stosujemy jogę snu. Piszę “my”, ponieważ moim kolegom spodobała się wykonana dzień wcześniej sesja. Relaksacja spowodowała, że lepiej spali, więc postanowili każdego dnia brać udział w tej technice relaksacyjnej. Tym samym straciłam lektora. Korzystamy teraz z moich nagrań, które przygotowałam przed wyjazdem. Przyjmujemy pozycję *siawasany*.

Dziś mocniej odczuwam wpływ sesji, szczególnie pod względem fizycznym. Czuję, jak niesamowicie “odpływa” moje ciało w trakcie relaksacji. Stan ten utrzymuje się również po niej. Jestem świadoma każdej części mojego ciała. Czuję się, jakbym unosiła się na nadmuchiwanym balonach – niesamowita “lekkość”. Dziś wyraźniej widzę swoją przestrzeń w kształcie sześcianu. Widzę go wyraźnie, z zewnątrz i wewnątrz. Kiedy jestem na zewnątrz mam wrażenie, że mogę nim obracać, jak kostkę w dłoni. Wyraźniej widzę każdy z boków. To samo wrażenie mam, kiedy jestem wewnątrz sześcianu. Wyraźniej widzę każdą ścianę i drzwi. Za drzwiami widzę jedynie pomarańczowo – żółtą poświatę. Odczuwam ciepło i bezpieczeństwo (być może to przez postanowienie, które wypowiedziałam w myślach – “wszystko będzie dobrze i bezpiecznie”). Powoli wychodzę ze swej przestrzeni, z sesji. Jestem zrelaksowana i zadowolona. Z uśmiechem na ustach nagrywam swoje odczucia na dyktafon. Spokojnie zasypiam. Dziś mimo znacznie większej wysokości czuję się dobrze.

Dzień 3 22.01.2011

PLAZA de MULAS (4 367m n.p.m.). Dzień aklimatyzacyjny na miejscu.

Rano wstaję niewyspana. Miałam niespokojny sen, w związku z aklimatyzacją. Zanim siadam

do śniadania, na rozgrzewkę ćwiczę *surjanamaskar* – powitanie powtarzam 12 razy. Po śniadaniu udaję się do lekarza. Jest to obowiązkowa wizyta w bazie głównej. Dziś martwi mnie zawartość tlenu we krwi, mimo iż lekarz mówi, że wszystko jest w porządku.

W trakcie naszego lunchu dostajemy informację, że dziś do Plaza de Mulas doszła czteroosobowa grupa niepełnosprawnych z Polski. Postanawiamy spotkać się z nimi wieczorem. Wcześniej jednak wybieramy się do jedyne go hotelu na tej wysokości. Jest on położony 20 minut drogi od naszych namiotów. Tam jemy ostatni porządn y obiad i korzystamy z Internetu. W tym miejscu poznaję Bułgara – jogina. Wspólnie rozmawiamy o jodze, medytacji, wewnętrznej drodze. Razem postanawiamy pomedytować w odosobnionej sali obok. To niesamowite uczucie, spotkać kogoś na tej wysokości i razem “pobyć” w medytacji. Ja medytuję w ciszy, natomiast mój nowo poznany Podróżnik medytuje wypowiadając mantrę “om mani padme hum”. Ponieważ jest osobą, która praktykuje kilkanaście lat, jego mantra jest bardzo dźwięczna. Powoduje to, że nie uciekam myślami, lecz skupiam się na tym dźwięku. Pomaga mi być w tej chwili. Spotkanie to trwa prawie godzinę. Po skończonej medytacji pozostajemy w ciszy. Czuję się niesamowicie błogo. Jestem dziwnie szczęśliwa, pełna... radości. Dostałam zastrzyk pozytywnej energii. Czuję, że mogę przysłowiowe “góry przenosić”. Wracamy na kolację do głośnego pomieszczenia.

Po powrocie do naszego obozowiska poznajemy w końcu zespół wspinaczy z Polski. Są to dwie niepełnosprawne osoby: Łukasz - niewidomy i Piotr – po resekcji oraz ich dwóch przewodników. Wieczorem przed snem joga *nidra*. Moją

myślą przewodnią jest cała nasza trójka. Myślę o tym, że damy radę wejść na szczyt. Myśl ta towarzyszy mi przez cały seans. Podobnie, jak dzień wcześniej, silnie odczuwam wpływ relaksacji na moje kończyny. Czuję totalny bezwład i lekkość. Głowa przez cały czas była w wyrażnym kontakcie z podłożem. A zarazem w kontraście z resztą ciała. Dziś po raz pierwszy moja wewnętrzna przestrzeń przedstawiała prostopadłościan, a nie jak zwykle sześciąt. Na jednej ze ścian znajdowały się dębowe drzwi z wyraźnie podłużną, stylową klamką. Po otwarciu tych drzwi jedynie przez moment widziałam jasną poświatę. Ale zaraz potem zobaczyłam las, na którego końcu stało ogromne drzewo. Drzewo przyciągało mnie do siebie i mocno chciałam się do niego przytulić. Tak też zrobiłam. Obejmując je, miałam czas, żeby popatrzeć na wież, która nas łączy. Stałam tak zapatrzona w jego koronę. Przez kilka chwil pobylam w tej pozycji i spokojnie wróciłam do drzwi. Zamykając je za sobą, zerknęłam jeszcze raz na drzewo.

Powoli wróciłam do miejsca, w którym jestem - do namiotu. Po “przebudzeniu” jest mi wyjątkowo dobrze. Po raz pierwszy tutaj maluję mandalę.

Dzień 4 23.01.2011

PLAZA de MULAS (4 367m n.p.m) – CAMP CANADA (5 050m n.p.m.) - PLAZA de MULAS (4 367m n.p.m)

Dystans: 2 km w jedną stronę (ok. 3 h)

Poranek. Jeszcze przed śniadaniem zaczynam sesję *asan*. Ćwiczenia powodują, że się rozbudzam i rozgrzewam. Czuję też, że ćwicząc codziennie mam większą energię i jestem go-



podczas trenu g hata jogi



towa do działania – co niepokoi moich współtowarzyszy, bo narzucam większe tempo. Dziś idziemy na wysokość 5 050m n.p.m., do obozu pośredniego Camp Canada. Tam mamy założyć depozyt i wrócić do bazy głównej. Przed nami około 3 godzin wspinaczki w górę.

Po śniadaniu przygotowujemy depozyt: drugi namiot, wodę, gaz, jedzenie, sprzęt techniczny. Przed południem wychodzimy. Droga nie jest łatwa. Pierwszy odcinek drogi prowadzi przez rumosze skalne. Od czasu do czasu zjeżdża się w dół. Nad każdym stawianym krokiem trzeba się zastanawiać i być bardzo uważnym. Podczas tego przejścia, szczególną uwagę zwracam właśnie na kroki. W połowie drogi zwiększa się ekspozycja i zmniejsza zawartość tlenu w powietrzu. Tutaj, na tym odcinku, zaczynam stosować medytację w chodzeniu. Liczę oddechy. Po jakimś czasie zauważam, że oddechy i kroki synchronizują się. Idzie się dużo łatwiej. Od wyruszenia z bazy, po 2 h i 15 minutach jesteśmy w obozie pośrednim. Szło mi się bardzo dobrze. Szczególnie pomocne było liczenie oddechów. Rozkładamy namiot, zostawiamy wyniesione rzeczy. Ponad 2 h zostajemy na tej wysokości. Chcemy, aby nasze organizmy poznały się z nowymi warunkami. Tam też postanawiam pomedytować. Odchodzę od obozu. Znajduję idealne miejsce do wyciszenia. Ściągam buty, rozkładam plecak, który będzie mi służył za siedlisko, przysmykam oczy i zaczynam liczyć oddechy. Liczę do pięciu. Wdech “1”, wydech “2”, wdech “3”, wydech “4”, wdech “5”, wydech “1”, wdech “2”, itd. Podczas koncentracji przez cały czas myślę o tym, co dzieje się we mnie. Czuję, jak przepływające powietrze ogarnia moje ciało. Oddalam myśli, które mogą spowodować rozkojarzenie. Po kilku minutach jest tylko oddech i liczenie. Po skończonej medytacji czuję się mocno zrelaksowana. Oddech, który był chaotyczny, teraz uspokoił się. Siedzę jeszcze przez kilka chwil w pozycji pół lotosu i zachwycam się miejscem, w którym się znajduję. Kolejny dzień jestem szczęśliwa. Schodzimy w dół. Ta sama droga, a jest o wiele bardziej męcząca. Ten sam rumosze skalny wyslizguje się spod butów. Trzeba bardzo uważnie stawiać nogi. Schodzenie zajmuje mi ponad półtorej go-

dziny. Dość długo, ale tak powolne schodzenie chroni moje stawy przed kontuzją.

Kiedy schodzimy na dół, mamy już tylko czas na przygotowanie kolacji i sen. Mimo zmęczenia nie odpuszczam joga *nidry*. Ponownie czuję, że *nidra* zrelaksowała moje ciało. Myśli są spokojne i bardzo klarowne. Podczas wizualizacji widzę drogę, którą schodzę w dół. Na drodze jestem sama, ale czuję obecność innych ludzi. Bardzo wyraźnie widzę uśmiech na swojej twarzy. Moi przyjaciele usnęli, zanim sesja się zakończyła. Ja robię to samo zaraz po “przebudzeniu”. Znowu rysuję mandalę.

Dzień 5 24.01.2011

PLAZA de MULAS (4 367 m n.p.m) - CAMP CANADA (5 050 m n.p.m.)

Dystans: 2 km (1,5 h)

Dziś wstajemy po 9.00. Spadł śnieg. Po raz pierwszy odkąd tu jesteśmy. Dziś nie chce się wstawać. Jest zimno. Słońce pojawia się zza chmur i znika. Dziś zmuszam się do ćwiczenia jogi. Ćwiczę w namiocie pozycje niskie. Dobrze, że się zmusiłam. Po 30 minutach czuję się jak “nowo narodzona”. Dostaję zastrzyk pozytywnej energii, co motywuje moich przyjaciół do działania.

Zwijamy obóz, żegnamy się z sąsiadami i wychodzimy w górę. Dziś ta sama droga, co dzień wcześniej, tyle, że w jedną stronę. Podczas podejścia postanawiam, że dziś będę liczyć kroki. Liczenie powoduje, że nie myślę o plecaku, który jest cięższy niż wczoraj, nie irytuje mnie też zjeżdżanie po rumowiskach. Idę naprzód. Po dotarciu do Camp Canada mam 2011 kroków. Rozkładamy drugi namiot, gotujemy wodę na herbatę. Ponoć to ostatnie miejsce, gdzie można dostać bieżącą wodę. Wyżej już tylko śnieg do topienia. Idę medytować do namiotu. Po medytacji zasypiam na 2 h. Budzi mnie ból głowy. Czuję też ramiona od ciężaru plecaka. Staram się odrzucić od siebie te niewygody. Wymyślam sobie zadania. Gotowanie wody, porządkowanie w namiocie, segregacja śmieci, pisanie pamiętnika z podróży. Pomaga. Czuję, że dziś położymy się wcześniej. Zaraz po kolacji odbywamy całą

trójką podróż w jogę snu. Dziś nie potrafię się skupić na tym, co się dzieje. Łapię się na tym, że zaczynam myśleć o zupełnie innych sprawach i znów “wracam” do namiotu. Jest to walka między tym, co wysyła do mnie mózg, a uważnością. Czuję, że część rzeczy ucieka z mojej świadomości. Momentami tracę kontakt z jogą, ze sobą. Wprawdzie moje ciało jest lekkie i wypoczęte, ale miałam problem z koncentracją, nad wyobrażeniami przestrzeni, pokoju, drzwi. Po prostu ich nie widziałam. Dziwne jest jedynie to, że miałam odczucie, że tam jestem i widziałam na ścieżce odbite stopy w fioletowej poświacie. Ten moment trwał tylko chwilę. Kiedy stopy znikają i patrzę przed siebie, widzę wysoką górę, u podnóża której tańczą ludzie. Spowodowało to uśmiech na mojej twarzy. Wróciłam do rzeczywistości. Przed snem zanim nagrywam wszystko na dyktafon, myślę o mojej ostatniej wizji. Dodaje mi ona nadziei na to, że zdobędziemy szczyt. I z taką pozytywną myślą zasypiam.

Dzień 6 25.01.2011

CAMP CANADA (5 050m n.p.m.) – NIDO de CONDORES (5 520 m n.p.m.) - CAMP CANADA (5 050 m n.p.m.)

Dystans: 4 km w jedną stronę (3,5 h)

Dziś w planach założenie depozytu w Nido de Condores na wysokości 5 520m n.p.m. Wyglądam przez namiot – śnieg. Drugi dzień z kolei pada i jest biało. Opuuszczam poranną jogę. Jest wiele do zrobienia. A do tego dziś nie możemy liczyć na Tomasza. Bardzo źle się czuje i nie jest w stanie nam pomóc. Zaraz po śniadaniu wychodzimy. Droga pnie się ostro w górę. Na szlaku mijamy mnóstwo ludzi. Od czasu do czasu pojawia się niezbyt silny ból głowy. Ale tłumaczę to sobie, że jest już dość wysoko. Odkąd weszłam do Parku Aconcagua nie zażyłam żadnej tabletki przeciwbólowej. W trakcie podejścia liczę oddechy. Ten rodzaj medytacji w ruchu pozwala mi skupić się na drodze i nie jestem w stanie myśleć o dyskomforcie, związanym z wysokością. Czas szybko mija i po prawie 3,5 h jesteśmy na miejscu. Rozkładamy nasz de-

pozytowy namiot, siedzimy chwilę i wracamy do Camp Canada. W trakcie powrotu postanawiam, że jak dojdziemy na do naszego obozu to poćwiczę, choć kilka *asan* rozciągających. Tak też robię i przed snem skupiam się głównie na nogach. Czuję, że mam dość spore przykurcze w mięśni dwugłowym uda i w części podkolanowej. Dzisiejsza joga *nidra* też nie wypada najlepiej. Relaksuję się tylko pod względem fizycznym, mam problemy z koncentracją. W koncentracji pomaga mi mantra “so – ham”. Dzisiejszy dzień był forsujący i mój mózg wyłączył się całkowicie. A do tego ten ból głowy. Mam nadzieję, że jutro będzie lepiej. Ponieważ nie mogę zasnąć, próbuję medytować. Niestety nie ma żadnego efektu, prócz myśli, że to będzie ciężka noc.

Dzień 7 26.01.2011

CAMP CANADA (5 050 m n.p.m.) – NIDO de CONDORES (5 520 m n.p.m.)

Dystans: 4 km (3 h)

Poranek zaczyna się bardzo leniwie. Wszystko robimy wolno i bez pośpiechu. Powoli wstajemy, jemy, pakujemy się. Nie śpieszymy się, bo dziś przed nami tylko dojsie do obozu wyżej. Podczas podejścia liczę oddechy i kroki. Mam wrażenie, że idzie się szybciej, niż dzień wcześniej. Po dojsiu na górę czuję swoje ramiona. Dziś do naszych plecaków, prócz naszych rzeczy, zabraliśmy każdy po 6 litrów wody - żeby zaoszczędzić gaz i czas na gotowanie. Wyżej pozostaje nam już tylko śnieg do topienia. Po rozłożeniu namiotu wślizguje się do niego i w pozycji siadu na piętach rozciągam plecy, obręcz barkową. Nie boli mnie głowa, za to moi przyjaciele czują się znacznie gorzej. Proponuję im wspólną medytację, którą zaraz zacznę, ale jakoś nie są zainteresowani. Podczas medytacji oddycham głęboko i spokojnie. Dochodzące zza namiotu odgłosy nie przeszkadzają mi. Tym razem staram się ich nie wykluczać. Są razem ze mną, tak jak powietrze, które wdycham, zapachy które czuję. Po medytacji zasypiam i budzę się dopiero na naszą obiado – kolację. Po posiłku kładziemy się do swoich śpiworów. Wie-



przestrzeń do spania i medytacji

czarna joga *nidra* jest dziś wyjątkowo skrócona. Dziś robię tylko wersję dla początkujących. Moi współtowarzysze bardzo źle się czują i proszą, żebym wyłączyła dyktafon. Niestety, nie mam słuchawek. Sesja mimo, iż jest krótka, dla mnie bardzo intensywna. Bardzo dobrze odczuwam, jak relaksuje się każda część mojego ciała. Po sesji czuję się lekka i wypoczęta. Bez żadnych problemów zasypiam.

Dzień 8 27.01.2011

NIDO de CONDORES (5 520 m n.p.m.) – CAMP BERLIN (5 900 m n.p.m.) - NIDO de CONDORES (5 520 m n.p.m.)

Dystans 1,5 km w jedną stronę (2 h)

Godz. 7:35. Moi przyjaciele śpią. Dopiero w pierwszych promieniach słońca wychodzę z namiotu. Postanowienia na dzień dzisiejszy są konkretne. My z Marcinem wychodzimy do Camp Berlin i zakładamy obóz, z którego będziemy atakować szczyt. Tomasz czuje, że musi zostać na dole. Podobnie jak przez ostatnie dni, podczas podejścia liczę oddechy i kroki. Po 2 h od wyjścia z Nido de Condore jestemy na miejscu. Camp Berlin jest bardzo charaktery-

stycznym miejscem. Z niego najczęściej odbywa się atak szczytowy. Znajdują się tu również dwa drewniane schrony ratownicze. Mam nadzieję, że nie będziemy musieli z nich korzystać.

Zakładamy ostatni obóz i schodzimy w dół. Tam Tomasz czeka na nas z kolacją. Po skończonym posiłku kładziemy się do śpiworów. To ostatnia, cała noc przed szturmem na "Kamienno Straznika". Zastanawiam się, czy dam radę pod względem fizycznym i psychicznym. O Acooncagua mówią "twarda góra".

Zaczynamy joga *nidre*. Dziś wyjątkowo dobrze czuję różnicę temperatur na swoim ciele. Bardzo wyraźnie pojawia się chłód na moim czole. Podczas "podróży" w świadomość, widzę ludzi których znam. Są to osoby, z którymi pracuję, wspólnie spędzam czas. Pojawia się przeszłość. Między innymi pojawiają się postacie, z którymi uczestniczyłam w ostatnich warsztatach jogi, tuż przed moim wyjazdem do Argentyny. Potem pojawia się przyszłość i również te same osoby. Wszystko otoczone jest pozytywną atmosferą. Pod koniec sesji widzę siebie, siedzącą w pozycji kwiatu lotosu na szczycie Acooncagua. Po raz kolejny podczas wewnętrznego spotkania jestem szczęśliwa. Po relaksacji, kiedy otwo-

rzyłam oczy, powiedziałam: "Wejdziemy tam – widziałam to!" I tak z uśmiechem na ustach zasypiam.

Dzień 9 28.01.2011

NIDO de CONDORES (5 520 m n.p.m.) – CAMP BERLIN (5 900 m n.p.m.)

Dystans: 1,5 km (2 h)

Przedostatni dzień do ataku szczytowego. Po raz pierwszy, odkąd tu jestem, przespałam całą noc. Wstałam wypoczęta. Pakujemy nasze najpotrzebniejsze rzeczy. Zostawiamy rozłożony namiot, który przyda się po powrocie ze szczytu. Zaraz po śniadaniu idziemy do Camp Berlin. Ta sama droga z dnia poprzedniego wydaje się krótsza. Podczas podchodzenia jestem spokojna. Oddycham głęboko. Staram się nie myśleć o kolejnym, najważniejszym dniu. Wyłączam zmysły na to, co dzieje się przede mną i za mną. Stawiam krok za krokiem. Jestem świadoma bycia w tym właśnie miejscu.

Po dotarciu do namiotu depozytowego pierwsza rzecz, jaką robimy, to zbieranie dużej ilości śniegu i lodu. Musimy uzupełnić płyny. Gotowanie na tej wysokości jest czasochłonne. Tym zajmują się koledzy. Ja w tym czasie siedzę wewnątrz namiotu i przygotowuję dla nas prowiant na jutrzejszą drogę. Równie dzielę bakalie (jeszcze przywiezione z Polski), żele energetyczne (z witaminą B₁, magnezem i glukozą), batony i krakersy. Potem zamykam się w namiocie. Mam potrzebę wyciszenia swoich myśli. Jestem podenerwowana. Za 10 h wyruszamy na szczyt... Staram się medytować. Nie wybieram żadnego przedmiotu, który mógłby pomóc w koncentracji. Odrzucam dziś liczenie oddechów. Jedyne o czym myślę, to o przepływającym przeze mnie oddechu. Z czasem jednak i ta świadomość zanika. Po prostu jestem. Nie jestem w stanie określić, jak długo trwa ten stan. Może ponad 30 minut. Kiedy otwieram oczy, jestem spokojna. Przygotowana przez kolegów kolacja konsumowana jest w ciszy. Po 21.00 kładziemy się do śpiworów. Ale tak naprawdę każdy z nas chciałby już wyjść w górę. Zdajemy sobie sprawę, że musimy czekać. Nie śpimy. Sprawdzamy się nawzajem: czy wszystko spakowane, czy któreś

z nas nie ma objawów choroby wysokościowej. Aby sprawdzić swoją kondycję psychiczną, bawimy się w grę, która polega na skojarzeniach. Jest dobrze, wszyscy logicznie myślą. I tak mija czas do 3.00.

Dzień 10 29.01.2011

CAMP BERLIN (5 900 m n.p.m.) – ACONCAGUA (6 962 m n.p.m.)

Dystans 3 km (6 – 7,5 h)

Po 3.00 zaczyna się przygotowywanie. Znowu gotowanie śniegu, bardzo lekkie śniadanie i wypełnianie termosów płynami. Każdy z nas ma po jednym litrze wody z elektrolitami – to musi wystarczyć na drogę w górę i na powrót. Przed nami około 12 h wspinaczki w obie strony. Po godzinie 6.00 jesteśmy gotowi do wyjścia. Zakładamy raki, plecaki i przed 7.00 wychodzimy z obozu. Po 20 minutach pojawiają się pierwsze promienie słońca. Takiego wschodu słońca jeszcze nie widziałam. Cudowny widok. Zapowiada się słoneczny, bezwietrzny dzień.

Pierwszy etap jest dość łatwy. Teren jest stosunkowo łagodny. Idziemy całą trójką w podobnym tempie. Spotykamy inne liczne grupy. Zazwyczaj są zorganizowane, czyli około 10 – 12 osób z przewodnikiem na czele. Mamy dobre tempo i co jakiś czas mijamy kolejne osoby. Powyżej 6 300 m n.p.m. idzie się ciężiej. Tlenu jest coraz mniej. Liczę oddechy. Co dziesięć pełnych oddechów zatrzymuję się i odpoczywam kolejne 5 oddechów. Przede mną w niewielkiej odległości idzie jeden z moich współtowarzyszy. Drugi jest spory kawałek od nas, ale w zasięgu wzroku. Kiedy jesteśmy na wysokości 6 500m n.p.m. robimy dłuższy odpoczynek. Przed nami ostatni etap, najtrudniejszy odcinek. Jest to tzw. Canaleta. Mocno wyeksponowane podejście, aż po sam szczyt. Na tej wysokości spotykamy poznanych wcześniej niepełnosprawnych Polaków. Wyruszyli dzień wcześniej o 21.00, także w drodze na szczyt są już prawie od 15 h. Okazuje się, że mają problemy z podejściem. Są wyczerpani i zmęczeni. Postanawiamy im pomóc. Choć wydłuży nam to czas wejścia, nie mamy wątpliwości, że bez naszej pomocy nie wejda. Przez ten ostatni etap pomagam Piotrowi, który

nie ma płuca. Staram się go motywować i liczę mu kroki na głos. Co jakiś czas przerwa i nawadnianie. Pojawiają się chmury, które zasłaniają szczyt. Ostatnie 50 metrów wypowiadam głośno słowa, które są jak mantra: "Niebieskie niebo i słońce, niebieskie niebo i słońce, niebieskie niebo..." I tak prawie pod sam szczyt. Marzę, żeby zespół niepełnosprawnych wszedł na szczyt w promieniach słońca. 10 metrów przed szczytem pojawia się niebieskie niebo, słońce i ... tęcza! To cud!!! Choć na szczycie jeszcze nie jesteśmy, płaczemy. Jesteśmy na górze. Inni zdobywcy biją brawo – to wielki wyczyn. Jestem szczęśliwa – jestem tu na "Kamiennym Strażniku" i nie dowierzam... udało się! Emocje są niesamowite. Nie chcemy schodzić. Powoli żegnamy "twardą górę". Dziękuję jej za to, że pozwoliła nam wejść i proszę o szczęśliwy powrót. Zmęczeni schodzimy do obozu pośredniego, na wysokość 5 900 m n.p.m.

REFLEKSJE KOŃCOWE

Zakończyła się moja podróż. Pozostały łyzy zadowolenia i wiele wspomnień. Często wracam do przeżytych chwil. Moi kompani w podróży i ja mieliśmy naprawdę dużo szczęścia, że z sukcesem wróciliśmy z Aconcagua. Czasami myślę, czy naprawdę mogliśmy zrobić więcej, lepiej, a może zrobiliśmy ponad przysłowiowy "program". Myślę o pracy, którą wykonałam tam, na tej górze. Przerobiłam dość duży kawałek siebie.

Sprawdzić się przed samym sobą, a przede wszystkim sprawdzić się jako człowiek. Te dwie rzeczy były dla mnie ważne przez cały czas podróży. Jeżeli chodzi o tę drugą kwestię, musieliby się wypowiedzieć moi współtowarzyście, ludzie których poznałam. Trudno oceniać siebie, w dodatku w tak trudnych warunkach. Dużo łatwiej mi ocenić swoją "drogę" w głąb siebie. I ta "droga" nie była łatwa. Codzienna walka ze swoimi słabościami – tymi fizycznymi, zdrowotnymi, jak ból ramion, głowy, czy krwiaki pod stopami, a także psychicznymi, jak na przykład gorszy dzień, niechęć do działania. Codziennie wieczorem, w każdym obozie, zadawałam sobie pytanie: czy podołamy? Odpo-

wiedzi nigdy nie było, bo nikt nie wiedział, co przyniesie kolejny dzień. Kiedy myślę o zdobyciu "Kamiennego Strażnika", zastanawiam się, w jakiej mierze w tym wszystkim pomogły techniki relaksacyjne, które stosowałam. Przychodzi mi do głowy kolejne pytanie: czy jeśli bym ich nie stosowała, jaki byłby koniec tej przygody? Na to pytanie też nie znam odpowiedzi. Wiem jedno, że na pewno nie zaszkodziły, a wręcz odwrotnie. Motywowały do działania (serie *asan*), wspierały w trudnych chwilach – szczególnie podczas podejść (medytacja, metoda Aleksandra), relaksowały i rozluźniały umęczone ciało (joga *nidra*). Najbardziej cieszy mnie fakt, że również moi koledzy mogli i chcieli brać udział w niektórych relaksacjach.

Myślę, że fakt, iż potrafiłam znaleźć czas, a przede wszystkim chęci, powoduje, że jestem zadowolona z samorealizacji. Jedyne, co pozostaje, to smutek, że ta przygoda się skończyła. O tym mówi pewne przysłowie buddyjskie:

*Kiedy smok wchodził na górę czuł radość,
A kiedy już wszedł na górę dopadła go melancholia,
Gdyż pozostała mu tylko żalność schodzenia w dół*

Dlatego też. czas na kolejną Górę. Gdzieś czeka...

LITERATURA

- Grennell G., 2002, *Directed Activities*, Wyd. Mo-uritz, UK
Kulmatycki L., 2002, *Lekcja relaksacji*, Wyd. AWF, Wrocław
Kulmatycki L. 2005, *Joga nidra – integracyjna podróż wewnętrzna* – artykuł, Wrocław
Szopa J., Górna J.; 2005, *Joga: ruch – oddech – relaks*, Wyd. KOS; Katowice
Mapa 1:40 000, 2010: Climbing and trekking map, Cerro Aconcagua, wyd. Ccimping – map.com
<http://pl.wikipedia.org/wiki/Aconcagua>
<http://www.unicorn.org.pl/informacje/spotkania/technika.htm>
<http://www.yogavision.net>
Satyananda Yoga Nidra

Wioletta Paszek

Techniki relaksacyjne w stwardnieniu rozsianym

Stres to nieodłączny element naszego życia. To naturalny sposób pobudzania naszego organizmu. W umiarkowanych ilościach stres jest zdrowy, wręcz niezbędny do życia. Jednak trwające bez końca nadmierne pobudzenie może doprowadzić do wystąpienia chronicznego stresu, który jest przyczyną wielu poważnych chorób. Należy sobie uświadomić, że wzmożony stres jest wynikiem nie tylko poważnych i traumatycznych doświadczeń życiowych, ale również skutkiem ciągłego pośpiechu, przyjemnego podniecenia, nadmiernego hałasu. Jeżeli sytuacje stresowe towarzyszą nam zbyt często, nasz organizm zaczyna się do nich przyzwyczajać. Posiada on zdolność adaptacyjną, która w końcu doprowadza do stanu ciągłej gotowości, do „walki lub ucieczki”. Efektem jest np. nieustanne napięcie mięśni, czy podwyższone ciśnienie krwi, nawet w sytuacji, gdy reakcja stresowa nie zachodzi. Wówczas okazuje się, że nasz organizm jest w stanie ciągłego pobudzenia niezależnie od sytuacji. Dlatego tak ważna staje się umiejętność zatrzymania się, odpoczynku, zrelaksowania, wyciszenia, aby negatywne skutki stresu nie dały nam o sobie znać.

Choroba, w szczególności o charakterze przewlekłym, w pewnej mierze jest wynikiem stresu, a na pewno jest jego źródłem. W związku z tym, techniki relaksacyjne w chorobach przewlekłych nabierają szczególnego znaczenia. Niezmiennie tajemniczą chorobą obecnych czasów jest stwardnienie rozsiane (SM – *sclerosis multiplex*). Na dzień dzisiej-

szy medycyna nie jest w stanie jednoznacznie określić, co jest przyczyną tej choroby, jaki jest jej jednoznaczny mechanizm, nie mówiąc już o sposobie jej leczenia. Wśród chorych na stwardnienie rozsiane nie ma dwóch osób o takim samym przebiegu choroby. Ta wielka niewiadoma jest z pewnością źródłem lęku i strachu, a tym samym i stresu, zarówno dla samego chorego, jaki i jego najbliższych, czy nawet dla lekarza prowadzącego. Już sam początek choroby okazuje się trudny. Niejednoznaczne objawy i długa droga do postawienia diagnozy. Sam moment przekazania informacji o chorobie, w tym sposób i miejsce przekazu. A następnie przyszłość chorego. Pogorszenie sprawności fizycznej powoduje znaczące ograniczenie aktywności społecznej (uczestniczenia w życiu rodzinnym i zawodowym, realizowania hobby, aktywności religijnej, seksualnej) i może prowadzić do poczucia izolacji. Zmianie ulegają role partnerskie i małżeńskie. Młodszy chorzy przeżywają wątpliwości związane z zakładaniem rodziny i prokreacją. Osoby dotychczas niezależne mogą potrzebować pomocy przy wykonywaniu codziennych czynności. Niepełnosprawność fizyczna zmienia obraz ciała i obraz siebie, obniżając samoocenę. Fluktuacja stanu zdrowia i stanu psychicznego jest trudna do zaakceptowania przez chorego i jego bliskich. Rodzina staje wobec kłopotów finansowych. Odczuwanie lęku, utrata sensu życia, beznadziejność, bezradność, zmęczenie fizyczne i psychiczne towarzyszą choremu i jego najbliższemu. Cała ta sytuacja staje się stresogenna. Stwardnienie rozsiane jest chorobą immunologiczną, ogólnie charakteryzującą się nadmierną aktywnością układu immunologicznego. W związku z tym należy dążyć do zmniejszania tej aktywności. Należy za wszelką cenę zachowywać spokój, wystrzegać się sytuacji stresowych. Jeżeli reakcja stresowa trwa zbyt długo (tzw. stres chroniczny), może przyczynić się do postępu choroby poprzez nadmierną stymulację układu immunologicznego. Dlatego tak ważne jest poznanie i stosowanie dostępnych technik relaksacyjnych, których celem jest okiełznanie niekorzystnego stresu.

Jest wiele technik relaksacyjnych, które można wykorzystać w celu poprawy jakości życia osoby chorej na stwardnienie rozsiane. Należą do nich m.in.: metoda Feldenkraisa, technika Alexandra, *tai chi / qi gong*, joga, *nordic walking* połączony z ćwiczeniami fizycznymi i oddechowymi, muzyka i taniec, technika relaksacji wg Jacobsona, trening autogeny Schultza, wizualizacja, pozytywne afirmacje, NLP (Neuro Lingwistyczne Programowanie), aromaterapia, świecowanie i konchowanie uszu, masaże (klasyczny, relaksacyjny, Shantala dla dorosłych, refleksologia). Poniżej krótka charakterystyka wybranych czterech technik.

Metoda Feldenkraisa

Metoda Feldenkraisa to technika pracy z ciałem i z umysłem, której twórcą był Moshe Feldenkrais. Została stworzona z wykorzystaniem wielu dziedzin nauki: fizyki, neurologii, cybernetyki, antropologii, anatomii, fizjologii, biologii, postawy i motoryki ciała, nauki o ruchu, ewolucji, psychologii, sztuki walki, wschodnich praktyk świadomości, innych praktyk somatycznych oraz obserwacji uczenia się niemowląt i małych dzieci. Istnieją dwa główne sposoby (techniki) uczenia się: Świadomość Poprzez Ruch – zajęcia grupowe i warsztaty oraz Integracja Funkcjonalna – lekcje indywidualne. Metoda oparta jest na ruchu bardzo łagodnym, powolnym, łatwym, zorganizowanym, bez wysiłku, bez starania się, według własnego tempa. Jest to stopniowe przechodzenie od bardzo małych (od kilku mm), prostych, pojedynczych ruchów do większych (po ruch obejmujący większy obszar ciała), trudniejszych, złożonych. Wykorzystywane są pozycje leżące, siedzące, klęczące, stojące. Ruch wykonywany jest „po swojemu”, tak jak się go rozumie i na ile pozwala system nerwowy każdego z osobna. Jeżeli ciało jest niepełnosprawne, ruch wykonuje się wtedy w wyobraźni. Uważa się, że sama myśl pobudza mięśnie do pracy, ponieważ sygnał nerwowy jest bodźcem do zmian na poziomie fizycznym. Metoda Feldenkraisa umożliwia człowiekowi zwiększenie świadomości

mości ruchu, pozwala pełniej wyrazić siebie. Zwiększa zdolność odczuwania i daje możliwość odtworzenia utraconej funkcji ciała, dzięki zdolnościom adaptacyjnym mózgu, który uczy się nieprzerwanie, bez względu na wiek, bez względu na stopień uszkodzenia. Powoduje tworzenie w układzie nerwowym nowych połączeń, które skutecznie zastępują te, które zostały zniszczone w wyniku procesu chorobowego. Przerywa przyzwyczajenia, nawyki, stałe wzorce ruchowe ukształtowane w ciągu życia, spowodowane m. in. przez kontuzje, złamania, skręcenia, wielogodzinne przyjmowanie tej samej pozycji, ale także przez przeżyte traumy i ciężkie doświadczenia.¹ Utrzymuje się, że Metoda Feldenkraisa zmniejsza wiele objawów i wywiera efekt terapeutyczny u chorych ze stwardnieniem rozsianym. Racjonalną przesłanką jest fakt, że przetrenowanie ruchów w tej metodzie zwiększa sprawność (umiejętność) i komfort wykonywania ruchów ciałem. Poprawia stabilność chodu, wzmacnia siłę i koordynację, zmniejsza napięcie mięśni. Ponieważ jest to metoda łagodna i powolna w ruchach, można ją stosować przy dużej męczliwości i nie ma tu mowy o przegrzaniu organizmu. W jednej małej badanej grupie osób ze stwardnieniem rozsianym stwierdzono zmniejszenie stresu. Jest to metoda również dla osób z niedowładami i osób niepełnosprawnych.²

Technika Alexandra

Każdy z nas, a zwłaszcza osoba z przewlekłą chorobą, ma za sobą wiele stresujących przeżyć, czasami nawet traumatycznych. Reakcją na te codzienne stresy i traumy są określone odruchy mięśniowe, w postaci napięć różnych części ciała, a na skutek powtarzalności tych odruchów nawykowe napięcie mięśni utrzymuje się i nie pamiętamy, jak je rozluźnić do stanu równowagi. Do tego dochodzą konkretne urazy fizyczne w ciele i związane z

1. Por. E. Ławreszuk: *Metoda Feldenkraisa – materiały szkoleniowe*, 2010

2. Por. *Stwardnienie rozsiane*, pr. zb. pod red. nauk. tłum. J. Kotowicz, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011, s. 169

nimi kompensacje, oraz niewłaściwe nawyki postawy, praca obciążająca wciąż te same grupy mięśni, nawyki mentalne i emocjonalne. Ponieważ jest to stan nabyty, można powoli, stopniowo oduczać się go i przywracać wrodzoną sprawność i ruchomość.³ Jedną z metod, która umożliwia uczenie się od nowa, jak w sposób naturalny i skuteczny posługiwać się własnym organizmem, zarówno na poziomie fizycznym jak i psychicznym, jest technika Alexandra. Jej twórcą był Frederick Matthias Alexander, australijski aktor, który u szczytu swojej kariery dotknięty został problemami z emisją głosu. Rozpoczął wówczas pracę nad sobą, w celu przywrócenia organizmowi naturalnej łatwości i efektywności w działaniu, poprzez likwidację szkodliwych nawyków, usztywnień i nabytych przez lata błędnych schematów ruchowych, będących źródłem nadmiernych napięć i przykurczów.

Podczas lekcji techniki Aleksandra uczestnicy zdobywają umiejętność (pozbawionej emocji) obserwacji własnych zachowań i dostrzegania błędnych nawyków, odzyskują naturalne reakcje, koordynację i płynność ruchów.

Ponadto przy pomocy nauczyciela doświadczają nowych wrażeń psychofizycznych, ucząc się wykonywać codzienne czynności w nowy, lżejszy i bardziej naturalny sposób. Z czasem te nowo nabyte umiejętności przenoszone są z prostych, codziennych czynności i zachowań do działań coraz bardziej złożonych i skomplikowanych.⁴

Po lekcjach techniki Aleksandra uczestnicy wiedzą jaką pozycję ciała przyjąć w codziennych czynnościach, żeby była właściwa i optymalna. Uczą się poprawnego leżenia, siedzenia na podłodze czy na krześle, stania przez krótki czas, jak i podczas dłuższego

przemawiania. Również uczą się świadomego ruchu wstawania z łóżka, z krzesła, jak również świadomego chodzenia. Dla osób chorych na stwardnienie rozsiane czasami te najprostsze pozycje ciała wydają się trudne i męczące. Technika ta może im pomóc w nabraniu świadomości przy przyjmowaniu tych pozycji, co umożliwi skuteczniejsze wykonywanie wielu codziennych zadań.

Tai chi, qi gong

Tai chi to z jednej strony skuteczne techniki obrony, ponieważ są to tradycyjne chińskie techniki bojowe. Jeśli mówimy o *tai chi* jako o sztuce walki, powinniśmy właściwie używać nazwy *tai chi chuan*. Ale *tai chi* to również oddech, koncentracja, ruchy koliste i powolne, relaksujące i witalizujące, pozwalające „trzymać” energię. W Azji, oprócz form czysto fizycznych, czyli technik walki, rozwijał się równolegle nurt aktywności psycho-fizycznych na różnych poziomach. Przykładem takich ćwiczeń mentalno-ruchowych jest *qi gong*. Nurt ten opierał się na stwierdzeniu faktu, iż nasze życie na ziemi nie zależy wyłącznie od pożywienia i ruchu. Nie ograniczano się również wyłącznie do koncepcji Boga. Uważano, że wszystko na ziemi i w kosmosie jest przejawem energii *qi*. Opierając się na teorii *qi* zbudowano szczegółowy model energetyczny ciała, czyli jak ta energia przepływa, jakie są jej rodzaje, gdzie znajdują się kanały i centra energetyczne, jakie są powiązania między organami, a energią, krwią, płynami, itd. Wszystko to opisuje tradycyjna medycyna chińska. Praktykując *tai chi*, *qi gong*, wykonuje się odpowiednie ćwiczenia i techniki wpływające na kumulację energii, jej przyswajanie przez nasz organizm, pobudzanie jej krążenia w ciele. To nie tylko praca z ciałem, ale przede wszystkim praca z energią.⁵

3. Por. I. Schorowska: *Soma joga – ćwiczenia wiecznej młodości, Przestrzeń – teoria i praktyka relaksacji* (2/2009), pismo Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych, Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi oraz Zakładu Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej pod red. L. Kulmatyckiego, R. Niemierowskiej, AWF Wrocław 2009 s. 65-66

4 Por. www.technikaalexandra.org, 06.03.2011 r.

5. Por. D. Młynarczyk: *Tai chi, taiji, Przestrzeń – teoria i praktyka relaksacji* (1/2008), pismo Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych pod red. L. Kulmatyckiego, R. Niemierowskiej, AWF Wrocław 2008, s. 67-69.

Jest to integracja energii fizycznej, psychicznej i duchowej. Oczywiście, można odbierać te formy ruchu czysto fizycznie, jako dążenie do wyrobienia gibkości, koordynacji ruchu i dobrej kondycji, a więc poprawy i zachowania zdrowia. Ćwiczenia *tai chi, qi gong*, to zespół ruchów wykonywanych w określonym tempie, najczęściej powoli, z gracją i w zgodzie z oddechem. Mogą one korzystnie wpływać na układ nerwowy i sercowo-naczyniowy. Zalecane w profilaktyce oraz leczeniu schorzeń przewlekłych. Są to ćwiczenia również dla osób chorych na stwardnienie rozsiane. Można je modyfikować w zależności od niepełnosprawności. Ćwiczenia poprawiają chód i jego prędkość, dają poczucie lepszej równowagi, zmniejszają spastyczność mięśni. Dają poczucie bezpieczeństwa, zmniejszając strach przed upadkiem oraz zwiększają płynność poruszania się. Zwiększają koncentrację i poprawiają pamięć. Zajęcia prowadzone są w małych grupach, więc budują pozytywne więzi towarzyskie i emocjonalne. Do łagodnych działań niepożądanych należy przeciążenie mięśni i stawów. Ćwiczenia mogą nasilać zmęczenie występujące w stwardnieniu rozsianym.⁶

Joga

Oczywiście, joga to coś więcej, niż tylko technika relaksacyjna. Jest to filozofia życia, ścieżka samorealizacji, o charakterze uniwersalnym. Przeciętny człowieka postrzega jogę jako zestaw różnych pozycji ciała i zazwyczaj pierwszy kontakt z jogą to właśnie *asana*. Natomiast joga oferuje znacznie więcej. Istotę jogi, jej praktyczne elementy, przeszkody jakie pojawiają się na tej ścieżce, rezultaty osiągnięte na poszczególnych jej etapach oraz cel ostateczny opisują „Jogasutry”. Jest to zbiór 196 aforyzmów (sutr). Ich autorem, a raczej kompilatorem jest Patandźali. Zakłada się, że na długo zanim je spisał, przez wiele

pokoleń przekazywane były przez nauczycieli ich uczniom.⁷ Struktura „Jogasutr” opisuje osiem praktycznych stopni jogi, z których każda prowadzi do następnego, wszystkie zaś są ze sobą powiązane i uzupełniają się nawzajem. Są one znane jako ośmiostopniowa ścieżka jogi (asztanga joga), a jej etapy to: *jama* (praktyki dyscypliny społecznej), *nijama* (praktyka dyscypliny indywidualnej), *asana* (praktyka pozycji fizycznej), *pranajama* (praktyka kontroli oddechu), *pratyahara* (praktyka wycofania zmysłów), *dharana* (praktyka koncentracji uwagi), *dhjana* (praktyka medytacji), *samadhi* (oświecenie).⁸ Podejmując własną praktykę jogi, naszym celem niekoniecznie musi być od razu stan medytacji, oświecenie, wyzwolenie od rzeczywistości zewnętrznej. Wystarczy, że skupimy się na tych etapach, które pozwolą wzmocnić nam nasze ciało fizyczne i zatrzymać na chwilę nasz umysł. Praktyka jogi zawsze przynosi korzyści. Nawet na jej najniższych etapach zyskuje się pozytywne rezultaty, w postaci poprawy zdrowia i osiągania stanu relaksu. Oto pięć pierwszych etapów *asztanga jogi*, które są praktykami zewnętrznymi. Umożliwiają one stopniowe uwalnianie umysłu od bodźców zewnętrznych, co z kolei jest konieczne do dalszej pracy wewnętrznej.

Jama i nijama

Jama (rzeczownik w l. mn.) i *nijama* (rzeczownik w l. mn.), to pierwszy krok, jaki należy zrobić, kiedy wstępuje się na ścieżkę jogi. Jest to praktyka uniwersalnych zasad moralnych i dyscypliny indywidualnej, które stanowią rodzaj ochrony psychicznej praktykującego jogę. Jest to praca nad stabilnością umysłową, psychiczną i emocjonalną. To nauka zachowywania stanu całkowitej równowagi, niezależnie od okoliczności.

7. Por. G. Dauster: *Jogasutry Patandźalego*, Wydawnictwo Purana, Wrocław 2010, s. 5

8. Por. C. Rham, G. Michele: *Joga – duchowe inspiracje*, tłum. J. Zimnicki, Świat Książki, Warszawa 2004, s. 10, 15. Por. M. Wielobób: *Terapia jogą. Joga i ajurweda w leczeniu chorób, rehabilitacji ruchowej i psychoterapii*, inGraphic, Kraków 2011, s. 134

6. Por. J. Woyciechowska: *Przewodnik dla osób z SM. Sobie moc, czyli rehabilitacja wielowymiarowa w stwardnieniu rozsianym*, Bel-Druk & Krzysztof Borowiec, Tarnów 2004, s. 85. Por. *Stwardnienie rozsiane...*, op. cit., s. 180-181. Por. www.qigong.info.pl, 06.03.2011 r.

Tego wszystkiego w znacznej mierze brakuje osobom chorym na stwardnienie rozsiane. Przepelnione lękiem i strachem, starają się często uporać z depresją. *Jama* to pięć zakazów: zakaz krzywdzenia, uciążliwość prawdy, zakaz kradzieży, wstrzemięźliwość oraz nieposiadanie, czyli ubóstwo. Są to zakazy, poprzez które staramy się ograniczyć w sobie lęk, żądze, gniew, zaślepienie, które z kolei są źródłem skłonności do krzywdzenia. Kiedy nasze myśli, słowa i czyny są przejawem szczerości i uczciwości, to jest to także droga do nie wyrządzania szkody innym. Zakazy te prowadzą do stopniowego uwalniania się z niewoli dóbr, odwracania od nich uwagi i pozostawania wobec nich obojętnym, a więc jest to sposób na unikanie cierpienia i niepokoju. Są to wskazówki dotyczące poszanowania drugiego człowieka, jego godności i intymności. Celem jam jest uporządkowanie i zharmonizowanie życia zewnętrznego oraz wprowadzenie ładu w relacjach z drugą osobą, czy światem przedmiotów materialnych. *Nijama* to pięć powinności: czystość, zadowolenie, dyscyplina wewnętrzna, samopoznanie, powierzanie się. Są to wskazówki wewnętrznej pracy nad sobą. Czystość, oczyszczanie się, to np. higieniczny tryb

życia, zabiegi oczyszczające, właściwa dieta oraz higiena psychiczna i myślowa. To również akceptacja istniejących okoliczności życia, np. choroby, kalectwa. To wypracowywanie postawy dystansu i cierpliwości w stosunku do pojawiających się przeszkód. To dyscyplina, która w przypadku chorych na stwardnienie rozsiane jest nieodłącznym elementem utrzymania odpowiedniej jakości życia. To również doświadczanie, umiejętność słuchania, zdolność dostrzegania i eliminowania własnych błędów. I w końcu, to spojrzenie na swą drogę życiową z ufnością i wiarą, że prowadzi ona do realizacji i do poznania samego siebie oraz do doświadczenia i poznania życia. Pochylenie głowy przed tymi (nauczycielami), którzy przez swą postawę i działalność wpływają na naszą determinację w tych wysiłkach.⁹ W przypadku osób chorych na stwardnienie rozsiane, istotnym elementem ich codziennego życia jest czystość, wyrażana jako **odpowiednia dieta**, która powinna mieć znaczenie wspomagające.

9. Por. A. Świerżowska: *Joga – droga do transcendencji*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2009, s. 112-125. Por. L. Kulmatycki: *Co w praktyce oznaczają etyczne zasady jogi*, www.joga-joga.pl, 13.03.2011 r.



zajęcia hatha jogi



Wiadomo, że każde zakażenie, nie tylko wirusowe, może zaostrzyć i pogorszyć objawy stwardnienia rozsianego. Natomiast nieprawidłowy mechanizm immunologiczny może mieć swój początek w układzie pokarmowym. Dowiedziono, że w chorobach reumatycznych, które podobnie jak stwardnienie rozsiane, są chorobami wynikającymi z autoagresji, zwiększona przepuszczalność ściany jelit odgrywa rolę. Bakterie, grzyby, czy pasożyty, przebywające w jelitach i powodujące zakażenie nawet bezobjawowo, mogą przechodzić przez barierę jelito-krew do krwioobiegu i stymulować komórki układu immunologicznego, które z kolei będą wędrować do układu nerwowego, gdzie może dojść do zaburzeń neurologicznych. W przypadku nieszczelności jelit istotne jest codzienne regularne wypróżnianie się, aby stolec nie zalegał i nie tworzył stanów zapalnych. Istotne w diecie będą warzywa i owoce, które nie tylko dostarczają potrzebnych substancji odżywczych, ale także ułatwiają perystaltykę jelit. Natomiast brązowy ryż ułatwia gojenie się uszkodzonej ściany jelita.

Neurolog Joanna Wojciechowska, pisząc o dietach dla osób chorych na stwardnienie rozsiane twierdzi, że nie ma żadnej odrębnej diety i że należy pamiętać o zdrowym rozsądku i równowadze przy jej wyborze. Wy-

mienia ona m. in. dietę rotacyjną, pomagającą wykryć w pokarmie alergeny, jednakże wymaga ona wnikliwej obserwacji. Piesze również o diecie Swanka, która zaleca odstawienie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, a w zamian polecając wielonasycone tłuszcze pochodzenia rybiego, oraz witaminy.¹⁰ Według neurologa Andrzeja Potemkowskiego, najczęściej stosowanymi dietami w przypadku stwardnienia rozsianego, są: dieta bezglutenowa (bez zbóż zawierających gluten), dieta Lutza-Eckela (bez węglowodanów), dieta Agronoffa-Goldberga (bez mleka i jego przetworów), dieta cerebrozydowa (z dodatkiem mózdków zwierzęcych), dieta Klennerscha (zawierająca bardzo duże ilości witamin), dieta Cambridge (ubogokaloryczna i ubogobiałkowa), dieta Fratzer'a (wyłączająca tłuszcze roślinne), dieta Hentziego (z wyłączeniem pektyn i fruktozy), dieta Mac Dougala (dieta bezglutenowa i niskotłuszczowa), dieta Eversa (dieta składająca się wyłącznie z produktów naturalnych).¹¹

10. Por. J. Wojciechowska: *Przewodnik dla osób z SM...*, op. cit., s. 100-114

11. Por. M. Paprocka-Borowicz, M. Zawadzki: *Fizjoterapia w chorobach układu ruchu. Podręcznik dla studentów licencjatów wydziału fizjoterapii*, Górnicki Wydawnictwo Medyczne, Wrocław 2007, s. 57-56

Należy również wspomnieć o nadwadze, która często potęguje istniejące już problemy związane z poruszaniem się. Również przy występowaniu częstego zmęczenia ważna jest kontrola wagi, a także ograniczanie dużych ciepłych posiłków, kofeiny i słodkich przekąsek.

Joga również ma swoje nauki, jeśli chodzi o dietę. Według jogi pożywienie wywiera wpływ zarówno na nasze ciało jak i umysł, zatem sposób jedzenia zgodny z jogą, to po prostu najbardziej naturalny. Najkorzystniejszą dietą jest dieta satwiczna, która uspokaja umysł, usprawnia ciało i równoważy przepływ energii między umysłem, a ciałem. Pokarmy satwiczne obejmują: zboża, nasiona, orzechy, kielki, chleb pełnoziarnisty, świeże owoce i warzywa, czyste soki owocowe, herbaty ziołowe, miód. Jest to dieta bezmięsna. Joga uczy także technik oczyszczających (*krijas*). Są to: **kapalabhati** (ćwiczenie oddechowe), **trataka** (ćwiczenie koncentracji, praca w obrębie gałek ocznych), **neti** (zabiegi czyszczące jamę nosową: *sutra neti* i *jala neti*), **dhauti** (odnoszą się głównie do przewodu pokarmowego: *kunjar krija*, *agni sara*, *vastra dhauti*), **nauli** (tonizuje narządy jamy brzusznej poprzez ruchy mięśni środkowych brzucha), **basti** (oczyszczanie okrężnicy, lewatywa). Niektóre z tych technik powinno wykonywać się pod nadzorem wykwalifikowanego nauczyciela jogi.¹²

Asana

Asana (rzeczownik l mn.) są fizycznymi pozycjami jogi. Są to sprawdzone, starożytne ćwiczenia, które w zamierzony sposób oddziałują na każdy mięsień, nerw oraz gruczoł w ciele człowieka. Przynoszą siłę słabym mięśniom i miękkość miejscom napiętym. *Asana* pozwalają utrzymać silne i zdrowe ciało, bez czego niemożliwy jest większy postęp. Asany można ćwiczyć tylko dla zdrowia, dla utrzymania formy lub elastyczności, ale wówczas jest to płytka praktyka. Oczywiście, taka jest kolej

12. Por. L. Lidell, N. i G. Rabinovitch: *Joga. Przewodnik dla początkujących i znawców*, Wydawnictwo Gaia, Warszawa 2000, s. 78, 154-155

rzeczy, że najpierw musimy się zająć tym co zewnętrzne, tym co objawia się najwyraźniej (np. nogi, ramiona, kręgosłup, oczy, język), aby wykształcić w sobie wrażliwość, jaka jest potrzebna do odkrywania swojego wnętrza.¹³ Dla autora „Jogasutr” pojedyncza *asana* to przede wszystkim postawa medytacyjna, w której unieruchomione ciało pozostaje całkowicie rozluźnione. *Asana* ma być doskonale stabilna, ale jej wykonaniu nie powinien towarzyszyć wysiłek fizyczny.¹⁴ B.K.S. Iyengar uważa, że medytacja możliwa jest tylko w jednej asanie, jednak możliwe jest wykonywanie wszystkich *asana* w medytacyjny sposób.¹⁵ B.K.S. Iyengar usystematyzował ponad 200 klasycznych technik (*asana*) jogi. System ten jest metodyczny oraz progresywny. Kładzie duży nacisk na precyzję, szczegółową poprawność wykonania ćwiczeń i absolutne bezpieczeństwo adeptów. Poszczególne pozycje zostały tak ułożone i skategoryzowane, że osoba na każdym poziomie sprawności fizycznej może bezpiecznie przechodzić od asan podstawowych do trudniejszych. Poza tym Iyengar wynalazł rozmaite pomoce i podpórki, które pozwalają bez trudu utrzymać pozycję przez dłuższy czas. Dzięki nim asany są dostępne dla wszystkich, również dla osób niepełnosprawnych.¹⁶ Wśród *asana* możemy wyróżnić pozycje stojące, skłony w przód i siady, skręty, wygięcia w tył, pozycje odwrócone oraz pozycje relaksowe. Każda z tych grup ma nieco inne działanie. Pozycje stojące dają dużo wigoru, odświeżają ciało i umysł, usuwając napięcia i ból. Stymulują trawienie, regulują funkcje nerek, poprawiają krążenie i oddech. Kształtują równowagę w ciele oraz uczą zasady właściwego ruchu. Skłony w przód i siady usuwają zmęczenie, odświeżają mózg i łagodzą napięcia ner-

13. Por. B.K.S. Iyengar: *Joga światłem życia – wewnętrzna podróż ku przemianie*, Galaktyka, Łódź 2006, s. 10-15

14. Por. A. Świerżowska: *Joga – droga...*, op. cit., s. 132

15. Por. B.K.S. Iyengar: *Joga światłem życia...*, op. cit., s. 15

16. Por. J. Smith, D. Hall, B. Gibbs: *Joga dla każdego*, Dom Wydawniczy BELLONA, Warszawa 2005, s. 10, 21

wowe, regulują ciśnienie krwi, pomagają w bezsenności. Skręty są bardzo efektywne w usuwaniu bólów pleców i głowy oraz sztywności karku i barków. Gdy tułów jest skręcany, nerki i organy brzuszne są ćwiczone, co poprawia trawienie i wspomaga procesy oczyszczania. Kręgosłup staje się elastyczny, a biodra poruszają się łatwiej. Wygięcia w tył są odmładzające, dodają energii i zwalczają depresję. Otwierają klatkę piersiową i uelastyczniają kręgosłup, wzmacniają również ramiona i barki, a umysł, ciało stają się czujne. Pozycje odwrócone odnawiają cały organizm. Odciażając nogi, pozabawiają je napięć. Przez odwrócenie organów uaktywniają części ociężałe. Poprawiają krążenie i tonizują system gruczołów dokrewnych. Wzmacniają system nerwowy i emocjonalny. Pozycje relaksowe pomagają w szybkim czasie głęboko wypocząć fizycznie i psychicznie oraz zregenerować swoje siły, wyciszyć się i uspokoić.¹⁷ Praktyka asan dla osób ze stwardnieniem rozsianym powinna mieć charakter tonizujący i wyciszający. Owszem, nie należy zapominać o wzmacnianiu i budowaniu siły, jednakże praktyka nie powinna być zbyt męcząca. Niezwykle ważne jest aby zachować równowagę między aktywnością i rozluźnieniem, wysiłkiem fizycznym i odpoczynkiem.

Pranajama

Pranajama to joga oddechu, to szereg technik oddechowo-koncentracyjnych, gdzie następuje kontrola oddechu. Są to ćwiczenia, które wzmacniają układ oddechowy, poprawiając jego wydolność. To praca, która poprawia świadomość samego procesu oddychania. Oddech XXI w. to oddech płytki, nieświadomy, który prowadzi do chronicznego niepokoju, wyczerpania i dezorientacji, a w konsekwencji potęguje takie zaburzenia, jak bóle głowy, migreny, bezsenność, zmęczenie, wysokie ciśnienie krwi, depresję, astmę, bóle pleców, alergie. *Pranajama* zmienia nasze podejście do oddechu. Nasz oddech pogłębia się nie tylko w czasie ćwiczeń oddechowych, czy praktyki

asan, ale również w trakcie naszej codzienności. Dzięki temu ciało otrzymuje więcej tlenu, tempo pracy serca spada i uruchamiany jest przywspółczulny układ nerwowy, który jest źródłem rozluźnienia i spokoju.¹⁸ *Pranajama* pełni istotną rolę w procesie systematycznego przejmowania kontroli nad stanami świadomości. Jest praktycznym wykorzystaniem związku pomiędzy rytmem oddechu, a stanami umysłu – im spokojniejszy, bardziej wyciszony i skoncentrowany jest umysł, tym wolniejszy i dłuższy staje się oddech. Centralną sprawą w całej praktyce jogi jest ruch energii, czyli siły życiowej, *prany*. Energia ta jest w materii, ale nie jest materią. Znajduje się w powietrzu, ale nie jest tlenem. *Prana* to subtelna postać energii, zawarta w powietrzu, pożywieniu, wodzie, świetle słońca. Przez praktykowanie asan i pranajamy pobiera się i magazynuje w ciele więcej energii życiowej, co zwiększa vitalność i siłę. Oddech jest najsubtelniejszym i najłatwiej dostępnym człowiekowi przejawem *prany*.¹⁹ Pełny oddech jogi, to oddech składający się z dwóch faz: oddechu piersiowo-przeponowego i oddechu brzuszego. Naukę prawidłowego oddechu zaczyna się od oddechu brzuszego, a po jego opanowaniu przechodzi się do praktyki oddechu piersiowo-przeponowego, by w końcu połączyć te dwie fazy w jedną całość. T.K.V. Desikachar proponuje, aby pełny oddech przebiegał w następujący sposób: podczas wdechów najpierw należy wypełniać klatkę piersiową (oddychanie piersiowo-przeponowe), a potem dobrać brzuch (oddychanie brzuszne). W trakcie wydechów, w pierwszej kolejności opada brzuch, a na końcu górna część klatki piersiowej. Ta technika pozwala na utrzymywanie wydłużonego kręgosłupa.²⁰ Gdy pełny oddech jogi zostanie opanowany, można przystąpić do pełnego oddechu z zatrzymaniem (*kumbhaka*). Oddech składa się wówczas z trzech części: wdech (*puraka*), zatrzymanie powietrza po

18. Por. A. Lee, D. Campbell: *Oddychanie doskonałe*, Świat Książki, Warszawa 2010, s. 25-26

19. Por. L. Lidell, N. i G. Rabinovitch: *Joga. Przewodnik...*, op. cit., s. 68

20. Por. M. Wielobób: *Terapia jogą ...*, op. cit., s. 160

17. Por. *Pozycje relaksowe*, www.joga-joga.pl, (23.02.2011 r.)

wdechu (*antara kumbhaka*), wydech (*recaka*). Przy zatrzymaniu po wdechu, energia zostaje w pełni pochłonięta i przez krwiobieg rozprowadzona po całym organizmie. Kiedy *antara kumbhaka* stanie się naturalna, można oddech rozszerzyć o czwartą część. Jest to zatrzymanie po wydechu (*bahya kumbhaka*).²¹ Pranajamy nie wykonuje się za pomocą siły woli. Nie należy niczego wymuszać. Tylko w jednym sensie siła woli jest konieczna. Dotyczy ona woli praktyki, woli pokonania jej monotonii. Pranajama w swej głębi jest fascynująca, lecz oferuje mniejszą różnorodność niż asany.²²

Pratjahara

Pratjahara to sztuka wycofania zmysłów. Kiedy posiadamy umiejętność kontroli naszych zmysłów, wówczas umysł przestaje rozpraszać się wrażeniami zewnętrznymi, będącymi źródłem braku naszego skupienia. Opanowanie zmysłów jest drogą do samopoznania.

Pratjahara to również początek praktyki wewnętrznej (*dharana, dhjana, samadhi*).

Jedną z najważniejszych technik kontrolowania bodźców płynących z zewnątrz jest relaksacja, która w jodze nazywa się **joga nidra**, czyli joga snu psychicznego. Ten sen psychiczny nie polega na całkowitym odcięciu się od tego, co zewnętrzne. Jest to sen na granicy zewnętrżności i świata psychicznego, czyli tego co skrywamy w sobie. Przed rozpoczęciem sesji joga *nidry* można przeprowadzić jakby trening poprzedzający, który przygotuje ciało, umysł do pogłębionej relaksacji. Takimi ćwiczeniami wspomagającymi mogą być ćwiczenia w obrębie oczu (*trataka*), joga fizyczna (*asana*) oraz ćwiczenia oddechowe (*pranajama*).

Trataka

Ćwiczenia w obrębie oczu poprawiają naszą koncentrację, ale również są zaliczane do tech-

nik oczyszczających (*krija joga*) i mają działanie wzmacniające mięśnie wokół gałek ocznych. W przypadku osób chorych na stwardnienie rozsiane częstym objawem choroby są zaburzenia nerwów gałkoworuchowych, powodujące problemy z widzeniem. Tak więc ćwiczenia te są godne zainteresowania. Do tych ćwiczeń można zaliczyć: ciągle wpatrywanie się bez mrugania i zamykania oczu, z wykorzystaniem płomienia świecy, czarnego punktu, *jantry* (diagram geometryczny), kierowanie wzroku w prawo i w lewo, w górę i w dół, kierowanie wzroku na odległe przestrzenie i bliskie przedmioty, skupienie wzroku na punkcie między brwiami (*bhrumadhja drishti*), skupienie wzroku na końcu nosa (*nasikagra drishti*).²³ Problemy z jakością widzenia są obecnie częstym problemem nie tylko osób ze stwardnieniem rozsianym. Wg W.H. Batesa, znanego okulisty, gorsze widzenie jest w dużej mierze wynikiem napięcia zarówno w oczach, jaki i napięcia psychicznego. Odkrył on, że do powstania wad wzroku przyczyniają się problemy psychologiczne. Ćwiczenia oczu według Batesa, a także zmiana podejścia do samego siebie i otaczającej rzeczywistości, pomogły tysiącom osób, co daje dowód na to, że poprawa wzroku jest możliwa.²⁴ Po treningu poprzedzającym można przystąpić do sesji joga *nidry*. Sesja może składać się z następujących etapów: 1) odpowiednia pozycja (*asana*) – zazwyczaj jest to *śavasana*, czyli pozycja leżąca; 2) postanowienie, afirmacja (*sankalpa*); 3) rotacja świadomości (*njasa*) – przemieszczanie umysłu z jednego miejsca do drugiego, w obrębie ciała; 4) świadomość ciała – próba odczuwania ciała, jego kontaktu z podłożem, odczuwanie wrażeń ciężkości, lekkości, ciepła, chłodu, komfortu, dyskomfortu; 5) świadomość oddechu (*pranajama*) – również z wykorzystaniem liczenia, oraz mantry SO-HAM; 6) świadomość wewnętrznej przestrzeni (*chidakasha*) – koncentracja,

23. Por. L. Kulmatycki: *Joga nidra – sztuka relaksacji*, Książka i Wiedza, Warszawa 2004, s. 12-13, 41-42

24. Por. W.H. Bates: *Lepszy wzrok bez okularów metodą Batesa*, Wydawnictwo Akasha Sp. z o. o., Kraków 2010, s. 9-11

21. Por. M. Michalska: *Hatha joga dla wszystkich*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1974, s. 29

22. Por. B.K.S. Iyengar: *Joga światłem życia...*, op. cit., s. 67

wizualizacja punktu między brwiami; 7) sekwencje wyobrazeniowe – zdarzenia, sytuacje, centra energetyczne, podróże, symbole; 8) świadomość wewnętrznej ciszy (*antar mona*) – obserwacja siebie w stanie zrelaksowania i głębokiego spokoju.²⁵ Joga *nidra* jako technika kontrolowania bodźców płynących z zewnątrz nie jest na pewno próbą ucieczki od tego co rzeczywiste, czasami tak trudne i bolesne. Kiedy choruje się przewlekłe problemy się potęgują, umysł szaleje od negatywnych myśli. Joga *nidra* jest sposobem na zatrzymanie się i zbliżenie do tego, co ukryte w nas samych. Jest sposobem na poznanie swojego ciała, umysłu i wiążących się z nim emocji, uczuć oraz ducha. Jest to również dobry sposób na relaks.

Podczas mojej rozmowy z osobą chorą na stwardnienie rozsiane, Jolantą, stwierdziła ona, że jej życie przed diagnozą było jak ciągła gonitwa. Była zajęta pracą, rodziną, przyjaciółmi, wszystkim, tylko nie sobą. Próbowała czasem zatrzymać się, ale była to tylko chwilowa przerwa. W końcu nastąpił rzut, a potem diagnoza: stwardnienie rozsiane. To niestety spowodowało, że Jolanta musiała zatrzymać się już na dobre, czy tego chciała, czy nie. Dla mnie choroba nie jest radością życia, dlatego użyłam słowa „niestety”. Moje odczucia są negatywne, kiedy myślę o poważnej chorobie. Ale Jolanta ma na nią inne spojrzenie. Widzi ona swoją chorobę jako „drugą szansę”, którą dostała od życia. Mówi o szczęściu, o tym, że teraz nadszedł czas, aby mogła dowiedzieć się naprawdę kim jest. Odczuwa potrzebę wewnętrznych poszukiwań.

I to jest powód, dla którego wyleczenie z wielu chorób jest nieznane lekarzom Helleny, ponieważ oni ignorują całość, która musi być brana pod uwagę, jako że część nigdy nie może być zdrowa, dopóki całość nie jest zdrowa.

Sokrates

25. Por. L. Kulmatycki: *Joga nidra ...*, op. cit., s. 46-55

Stwardnienie rozsiane jest chorobą, która na skutek słabego widzenia, poczucia totalnego wyczerpania, spastyczności, drżenia i wielu innych objawów powoduje, że ciało chorego zatrzymuje się dosłownie. Ale w tym wszystkim zatrzymuje się też umysł i dusza. Kiedy ciało jest chore, podążają za nim myśli i uczucia. Od chorego tylko zależy, czy potraktuje chorobę jako wroga, czy też jako nauczyciela otwierającego spojrzenie na człowieka, jako na całość.

Jeżeli ktoś pragnie zdrowia, najpierw należy go zapytać, czy jest gotowy pozbyć się przyczyn własnej choroby. Jedynie wówczas można mu pomóc.

Hipokrates

Techniki relaksacyjne są narzędziami, które działają na człowieka całościowo. Zajmują się one ciałem, wzmacniając je, rozciągając, poprawiając ruchomość, dając poczucie lekkości, równowagi i stabilności. Usprawniają umysł, poprawiając jego koncentrację i uważność. Eliminują roztargnienie, uczucia lęku i strachu, tym samym dając dpozytywny nastrój, dobre samopoczucie. Uczą miłości i szacunku dla samych siebie i do tego wszystkiego, co nas otacza.

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

Erich Fromm

Techniki relaksacyjne są dużą pomocą podczas choroby. Jednakże, aby przyniosły one pozytywne efekty, należy się na nie otworzyć, odszukać właściwą technikę dla siebie, bo potrzeby każdego z nas są inne. Trzeba też wykazać samodyscyplinę w jej praktyce.

1. *Atlas anatomiczny*, pr. zb. pod red. Czerwińskiej M., Wydawnictwo Edukacyjne Literat, Toruń 2007.
2. *Aromaterapia i inne terapie naturalne*, przekład z j. ang. J. Plakiewicz, Wydawnictwo REA, Warszawa 2006.
3. *Aromaterapia – informator Dr Beta*, FZS „Pollena Aroma” Sp. z o. o., Warszawa 2010.
4. Bates W.H.: *Lepszy wzrok bez okularów metodą Batesa*, Wyd. Akasha Sp. z o. o., Kraków 2010.
5. Bronz Z., Jędrzejczyk S.: *Zdrowie z naturą – medycyna tradycyjna*, Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, Raszyn 2008.
6. Dauster G.: *Jogasutry Patandżalego*, Wydawnictwo Purana, Wrocław 2010.
7. Iyengar B.K.S.: *Joga światłem życia – wewnętrzna podróż ku przemianie*, Galaktyka, Łódź, 2006.
8. Jastrzębska E., Pyłka-Gutowska E.: *Biologia – tajemnice ludzkiego ciała cz. 2 (podręcznik szkół średnich)*, MAC EDUKACJA S.A., Kielce 2002.
9. Kulmatycki L.: *Joga nidra – sztuka relaksacji*, Książka i Wiedza, Warszawa 2004.
10. Lidell L., Rabinovitch N. i G.: *Joga. Przewodnik dla początkujących i znawców*, Wydawnictwo Gaia, Warszawa 2000.
11. Ławreszuk E.: *Metoda Feldenkraisa – materiały szkoleniowe*, 2010.
12. MacDonald M.: *Mózg. Nieoficjalny podręcznik*, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2009.
13. Magiera L.: *Relaksacyjny masaż leczniczy*, Wydawnictwo BIO-STYL, Kraków 2008.
14. *Masaż leczniczy*, pod red. Jankowiaka J., PZWL, Warszawa 1974.
15. *Masaż z elementami rehabilitacji*, pod red. Waszka R., REHMED, Kraków 1999.
16. McDermott I., O'Connor J.: *NLP i zdrowie*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2001.
17. Młynarczyk D.: *Tai chi, taiji. Przestrzeń – teoria i praktyka relaksacji (1/2008)*, pismo Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych pod red. Kulmatyckiego L., Niemierowskiej R., AWF Wrocław 2008.
18. Nawrocka A., Ślężyńska M.: *Zastosowanie aromaterapii w relaksacji – Refleksoterapia (2/2010)*, kwartalnik pod red. Kasperczyka T., Firma Wydawniczo-Handlowo-Usługowa JET, Kraków 2010.
19. Paprocka-Borowicz M., Zawadzki M.: *Fizjoterapia w chorobach układu ruchu. Podręcznik dla studentów licencjatów wydziałów fizjoterapii*, Górnicki Wydawnictwo Medyczne, Wrocław 2007.
20. *Próby leczenia stwardnienia rozsianego*, pr. zb. pod red. Kalinowskiej H., Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1987.
21. *Psychologiczne aspekty stwardnienia rozsianego*, pr. zb. pod red. Potemkowskiego A., Termedia Wydawnictwo Medyczne, Poznań 2010.
22. Rham C., Michele G.: *Joga – duchowe inspiracje*, tłum. Zimnicki J., Świat Książki, Warszawa 2004.
23. Schorowska I.: *Soma joga – ćwiczenia wiecznej młodości, Przestrzeń – teoria i praktyka relaksacji (2/2009)*, pismo Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych, AWF Wrocław 2009.
24. Siek S.: *Walka ze stresem*, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1989.
25. Stormer Ch.: *Refleksologia*, Klub dla Ciebie, Warszawa 2006.
26. *Stwardnienie rozsiane*, pr. zb. pod red. nauk. tłum. Kotowicz J., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.
27. *Stwardnienie rozsiane. Nowy poradnik dla pacjenta*, pr. zb. pod red. Zakrzewskiej- Pniewskiej B., Termedia Wyd. Medyczne, Warszawa 2010.
28. *SM i... najważniejsze fakty. Podstawowe informacje o stwardnieniu rozsianym – Zeszyt 1*, pr. pod red. Odrobińskiej I., Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa, 2006.
29. Smith J., Hall D., Gibbs B.: *Joga dla każdego*, Dom Wydawniczy BELLONA, Warszawa, 2005.
30. Szewczyk T. P.: *Prastara terapia jajem oraz konchowanie uszu*, Studio Astropsychologii, Białystok 2009.
31. Świerżowska A.: *Joga – droga do transcendencji*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2009.
32. Wielobób M.: *Terapia jogą. Joga i ajurweda w leczeniu chorób, rehabilitacji ruchowej i psychoterapii*, inGraphic, Kraków 2011.
33. Woyciechowska J.: *Przewodnik dla osób z SM. Sobie moc, czyli rehabilitacja wielowymiarowa w stwardnieniu rozsianym*, Bel-Druk& Krzysztof Borowiec, Tarnów 2004.
34. Woyciechowska J.: *SM – jak walczyć o zdrowie z pomocą RW, CUD i WOW*, Bel-Druk, Tarnów 2010.
35. Zaremba B.: *O budowie i czynnościach ciała ludzkiego*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1970.
36. *Związek mózg-zachowanie w ujęciu neuropsychologii klinicznej*, pr. zb. pod red. Herzyk A., Kądziaławy D., Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2002.
37. Żernicki B.: *Mózg*, Ossolineum, Wrocław 1983.
38. Strony internetowe:
 - Kulmatycki L.: *Co w praktyce oznaczają etyczne zasady jogi*, www.joga-joga.pl, (13.03.2011 r.)
 - *Pozycje relaksowe*, www.joga-joga.pl, (23.02.2011 r.)
 - Żeromski J.: *Mechanizmy autoimmunizacji choroby autoimmunizacyjnej (wykład 11)*, www.immuno.edu.pl, 2005/2006.
 - www.pl.wikipedia.org/wiki/Objaw_Babinskiego, (07.02.2011 r.)
 - www.pl.wikipedia.org/wiki/Objaw_Lhemitte'a, (07.02.2011 r.)
 - www.pl.wikipedia.org/wiki/Ataksja, (07.02.2011 r.)
 - www.qigong.info.pl, (06.03.2011 r.)

Barbara Ezman

Moje drogowskazy.

Znaczenie jogi i snów na drodze osobistego rozwoju

I. Sny jako wskazówki

„Sny nie mogą ochronić nas przed zmieniającymi się kolejami losu, chorobą i przykrymi stronami ludzkiej egzystencji. Ale pokazują, jak sobie z tym radzić, jak odnaleźć sens w życiu, jak wypełnić swoje przeznaczenie, jak, że tak powiem, podążać za własną gwiazdą, aby w większym stopniu zrealizować swoje możliwości życiowe.”

Marie-Louise von Franz

Sny symbolizują odrodzenie – *we śnie jesteśmy stwarzani na nowo, odnawiani*, jak mówi autorka „Biegającej z wilkami” [1]. Zaś według Marie-Louise von Franz [2], sen stać się może wskazówką życiową, drogowskazem, podpowiedzią, której funkcją jest regulacja systemu psychicznego. Okazuje się, że odpowiedź na wiele wątpliwości życiowych, osobistych tkwi w psychice, ale zupełnie nieświadomiona. Podobnie twierdzi Ernst Aeppli, mówiąc, że *Sen przekazuje wiedzę, którą ma dusza*. [3], dalej czytamy: *We śnie dusza odwołuje się do pierwotnej mądrości, która staje się we śnie dostępna i daje odpowiedź określającą miej-*

sce danej osoby. Wskazuje też drogi, którymi najlepiej podążać [4]. Sen odkrywa prawdę dla świadomości, ale nie wprost. Wspomniawszy już von Franz tak definiuje tę sytuację: *sen objawia nieświadomość w formie obrazu, metafor i symbolu. Jest to język blisko związany z językiem sztuki* [5]. Interpretacja snów zatem ma bliski związek z interpretacją sztuki – malarstwa, literatury, teatru, także i filmu. Marzenie sennie stanowi niewątpliwie rodzaj wewnętrznego przekazu, ale zaszyfrowanego. Zadaniem świadomości jest odkodować przekaz i odnieść go do jednostkowych doświadczeń. A dodatkowo, jak czytamy w „Jungowskiej psychologii marzeń sennych” Waldemara Dudka: *Istota rozwoju człowieka polega na głębokim przeżyciu osobistym – przejściu ze sfery wyobraźni do uczuć, postaw, decyzji, działań. Od naszego „ja” zależy, czy potrafimy skorzystać ze snów tak jak z mądrego mitu* [6]. Sny stanowiły właśnie rodzaj wskazówki dla świadomości w czasie początkowych lat mojej praktyki jogi. Systematycznie pokazywały stan emocjonalny oraz podpowiadały rozwiązania sytuacji życiowych, pokazywały progres bądź ostrzegały przed różnymi, wydawałoby się nieprawdopodobnymi, sytuacjami. Wydają mi się one o tyle ważne, że ich wyrazistość, czytelność, malarskość, a także systematyczność pojawiania się pomogły w procesie zdrowienia emocjonalnego. Ukazanie się znaczącego snu wskazywało kolejny krok na drodze rozwoju. Obecnie sny cały czas mają miejsce, są wyraziste, często oczywiste i niezwykle plastyczne oraz zawierają, czasami bardzo jasne, klarowne, innym zaś razem zawoalowane, metaforyczne, symboliczne, ale archetypowe, przekazy. Ciągła ich obserwacja pozwala na szybsze reagowanie w sytuacjach trudnych emocjonalnie oraz na zdiagnozowanie obecnego problemu, potrzebującego rozwiązania. A analiza symboli wydobywa na powierzchnię dodatkowe aspekty psychiki. Dzięki nim porządkuje się moja hierarchia wartości, ustalają życiowe cele, łagodniej przechodzę sytuacje stresowe, wcześniej ostrzegana przez nieświadomość.

II Sny i joga

Przytoczone niżej sny, ubrane w formę literacką, należą do tworzących cykl obrazów wewnętrznych. Wśród nich istotne wydają się być sny związane z oddechem, oddychaniem, brakiem tchu, przestrzenią, zamknięciem i otwartą przestrzenią itp. Pojawiają się one nader często w cyklu „snów jogicznych” – jak mogłabym je nazwać, gdyż towarzyszyły one początkowym etapom mojej praktyki jogi. Jednocześnie dominują w nich symbole powtarzalne – głównie drzewo. Pojawiają się także rozmaite postacie kobiece obrazujące budzące się, a wcześniej nieobecne lub uśpione, aspekty psychiki. Poniższy sen był pierwszym z cyklu znaczących marzeń sennych od momentu praktyki jogi. Zapoczątkował widoczny później dla mnie, lecz wcześniej nieuświadomiany, acz długotrwały i niezauważany, wręcz lekceważony proces, a jednocześnie uprzytomnił sytuację – osobistą i zawodową, w której beczynnienie tkwiłam. Stanowił on moment przełomowy, zaczęłam jaśniej widzieć, a także wyraźniej odczuwać silne sygnały z ciała, co skłoniło do intensywnej pracy osobistej.

Siwa staruszka

Wkroczyła z przerażeniem do wnętrza labiryntu. To olbrzymie drzewo ze srebrnymi, fosforyzującymi liśćmi i owocami dumnie stało pośrodku, wewnątrz nieprzeniknionej czerni. Jego wielkość i rozłożystość onieśmielała. Wokół korytarze. Miliony korytarzy. Ciemność i jasność oślepiały. Bała się. Coraz bardziej się bała. Lęk dusił krzyk. Słowa niknęły, pochłonięte bladym, chorym światłem owoców i lepka czernią. Smolista ciemność spowijała myśli. Zabierała radość. Trupie światło padało na tłum kobiet. Zobaczyła, że stoi samotnie pośród tłumu staruszek.

Ta kobieca postać pojawiła się przed nią zupełnie niespodziewanie. Włosy. Jej włosy. Jej włosy były świetliste. Jak włosy anioła na

średniowiecznych malowidłach. Falujące i srebrne. Falujące i siwe. Falujące i białe. Fosforyzujące jak owoce. Miękkie jak pajęczyna i równie długie.

Zbliżyła się do niej. Stanęła za nią. Srebrnówłosa powoli się odwróciła.

Krzyknęła.

Była pomarszczoną twarzą ze śmiertelnie smutnymi oczyma.

Starą młodością.

Młoda-stara.

Jedna.

„Kim chcesz być?” – zapytał głos starej o siwych, falujących włosach.

Obudziła się.

Sen pokazuje przełom życiowy, moment przemijającej młodości i nadchodzącego kolejnego etapu życia – dojrzałości, starości, śmierci. Kolorystyka snu nie jest bez znaczenia – srebrny i czarny w naszej kulturze związane są z obrzędami pogrzebowymi. Pogrzeb i śmierć stanowią element końcowy cyklu, ale też i początek kolejnego w cyklu życia – śmierci – życia. Labirynt i zetknięcie ze staruszką (która miała moją twarz, jednak osoby starej) stanowi wręcz archetypową realizację mitu o Tezeuszu – zetknięcie z potworem wewnątrz siebie – z lękiem, przerażeniem, śmiercią, aby dokonać samopoznania i kroku w rozwoju; to wyruszenie w drogę, przekroczenie granicy nieświadomości [7]. Labirynt symbolizuje dodatkowo znajdowanie duchowego centrum oraz wychodzenie z ciemności w światło, zatem można go odczytywać jako przemianę duchową. Drzewo rosnące pośrodku labiryntu mające srebrne (nieżywe, nienadające się do spożycia) jabłka można interpretować jako symbol umierającego drzewa życia, także jako symbol czystości, oczyszczenia duszy (stąd obecność koloru srebrnego podczas obrządków pogrzebowych, jest on także symbolem Maryjnym w chrześcijaństwie), także jako symbol kobiecy – księżycowy, a jednocześnie, w tym konkretnym śnie, jako uosobienie śmierci. Czerń, zharmonizowana ze srebrem, symbolizowała brak życia – śmierć, rezygnację

i ból. Stara kobieta może również stanowić cień – upersonifikowaną figurę elementu psychiki – bardziej dojrzałą, ale i uosabiać mityczną Wielką Matkę – opiekunkę, władczynię rodzenia i umierania. Pytanie pojawiające się na końcu snu stanowi kwintesencję – pokazuje moment, po którym nastąpi albo rozpad dotychczasowej struktury osobowościowej (dezintegracja) i ponowne powolne scalenie (integracja), albo trwanie w stanie chorobowym i martwym w odcięciu od emocji i świata. Powyższy sen stanowił właściwie najlepszą diagnozę stanu psychicznego tamtego czasu – śmierć życiowa w sensie emocjonalnym i fizycznym – ból w obu sferach, a jednocześnie szansa na zmianę.

III Praktyka

W tym samym czasie regularnie praktykowałam jogę. Intuicyjnie doбираłam asany poprawiające nastrój, dające energię, wzmacniające ciało, ale i emocje, działające zakorzeniająco – głównie zatem pojawiały się pozycje stojące – *tadasana*, *vrksasana*, *utthita-trikonasana*, *virabhadrasana I, II, III* (rzadziej) oraz *utthita-parśvakonasana*. Ze względu na niedługą praktykę pozostawałam w pozycjach krótko, stopniowo, systematycznie wydłużając czas ich trwania. Wymienione asany stanowiły dla mnie spore wyzwanie. Początkowo trudne, bo wymagające rozciągnięcia bioder, a także silnych mięśni brzucha oraz mocnych stóp, a przede wszystkim pogłębionego, spokojnego oddechu, z czasem okazały się pomocne w budowaniu stabilności, koncentracji i równowagi emocjonalnej. Codzienna praktyka pozwoliła na stopniowe zakorzenianie się, budowanie równowagi nie tylko fizycznej, ale i emocjonalnej. Dodatkowo rozciąganie w mojej ulubionej badhakonasanie pozwoliło na dopracowywanie praktyki asan stojących. Wzmocnienie ciała i kręgosłupa praktykowałam też poprzez proste pozycje siedzące – *dandasana* oraz warianty tejże pozycji. Także obszar barkowy rozciągałam systematycznie, zatem pojawiała się *parvattasana*, *gomukhasana*, *garu-*

dasana. Obszar barków okazał się jednym z najbardziej spiętych rejonów ciała, nadal jest przedmiotem mojej uwagi, zwłaszcza w momentach silnego stresu. Systematyczna praca pozwoliła na częściowe odblokowanie obszaru barkowego, co przyczyniło się także do kontaktu z emocjami skumulowanymi w tym obszarze. Nie zawsze był to kontakt przyjemny, ale okazał się niezbędny do dalszego rozwoju. Do praktyki codziennej zaliczał się też pies z głową w dół i z głową w górę (*adho-mukha-śvanasana* oraz *urdhva-mukha-śvanasana*). Te asany wzmacniały ręce i także odblokowywały obszar barkowy. Dodatkowy element wygięcia w tył w *urdhva-mukha-śvanasana* odblokowywał emocje. Okazało się, że z wygięciami do tyłu (m.in. *danurasana*, *urdhva-danurasana*, *salabhasana*, *makarsana* itp.) nie mam problemu, co pozwalało na dodatkowe otwieranie ciała, a tym samym emocji i wzrost energii życiowej. Mogłabym powiedzieć, że dla mnie wygięcia w tył stanowiły najlepszy środek antydepresyjny. Do tej pory ciało się ich domaga w chwilach obniżonego nastroju. Poranne stanie na rękach budziło ciało do aktywności. Wzmocnienie ciała przychodziło z czasem, jednocześnie codzienne poranna praktyka pozwalała na jego wzmocnienie i powolne, żmudne znajdowanie równowagi wewnętrznej.

Systematyczna praca z ciałem, oddechem, praktyka jogi wydobyła mnie z trudnych stanów emocjonalnych. Tak naprawdę najważniejsza była owa systematyczność i codzienna dyscyplina, w myśl zasady *To, co robisz każdego dnia bardziej liczy się niż to, co robisz raz na jakiś czas* (Gretchen Rubin). Bez nich nie byłoby procesu zdrowienia polegającego na uważnej obserwacji ciała. Był długi i bolesny, ale doprowadził do znaczących zmian – w emocjach, w ciele, w życiu osobistym i zawodowym. Ważne dla mnie jest także, jak poszczególne asany wpłynęły na moje ciało i psychikę. Wyraźnie odczuwałam zmiany nastroju na lepsze lub gorsze po wykonaniu wybranych pozycji. Oswajałam się z tymi uczuciami,

co pozwalało na dokładniejsze wykonanie asan, a także na wgląd emocjonalny. Słuchałam uważnie potrzeb ciała związanych z poszczególnymi pozycjami – okazało się, że są one odmienne w różnych momentach cyklu miesięcznego, po konsultacjach z nauczycielem, przestudiowaniu literatury okazało się, że intuicja i ciało podpowiadały mi doskonale, jakie pozycje wykonywać. Dopuszczona do głosu intuicja wyzwoliła twórczość, spontaniczność, pewność siebie, a także sny. I kobiecość, którą pojmuję jako pełnię osobowości.

IV Zmiana

Ogród

Jezioro było piękne. Spokojne i ciepłe. Wielkie. Pływając w nim, czuła się swobodnie i bezpiecznie, choć wypłynęła dziś dalej niż zwykle. „Oddychaj” – mówiła do siebie. „Oddychaj. A na pewno się uda.” I powoli dopłynęła do brzegu. Usłyszała śmiech. Szyderczy męski śmiech. Popatrzyła w tamtym kierunku. Umilkł płoszony. Dostrzegła coś przy brzegu. „Znalazłam skarb” – pomyślała. Powoli, lecz z drżeniem

odsuwała piasek i kamienie. Z niepokojem patrzyła w zmaconą wodę. Chłód kamieni i ich śliskość czuła doskonale. „To nie to, to nie to...” Zostały jej w dłoniach dwie płaskorzeźby. Twarz jednej przywodziła na myśl stare meksykańskie maski. Wyszczzerzone zęby i ogromne oczy straszyły. Zamknęła oczy. Poczula pod palcami jej siłę i moc. Delikatnie przesuwiała dłońmi po nierównościach kamienia. „Jesteś moja” – powiedziała. Druga była zamazana. Nieostra. „Czym jesteś?” – zapytała. Wyszła z wody, trzymając w dłoniach swój skarb. Wąska ścieżka, ciągnąca się wśród zieleni traw, zawiodła ją do dzikiego ogrodu i stojącego w nim białego budynku z mnóstwem pomieszczeń. Zieleń pyszniła się wszędzie. Pchała do domu. Zarastała ścieżkę. Drzewa. Drzewa. Wszędzie drzewa. Drzewa owocowały jaskrawo. Żółto i czerwono. Świetliście. Tak pełne. Ogród w rozkwicie. „Jestem w domu” – pomyślała z ulgą. Obudziła się.



podczas zajęć „ciało i głos” z Anu (pierwsza z prawej) w teatrze „Pieśń Kozła”

Cytowany sen stanowi już niejako zwieńczenie procesu zmian. Woda symbolizuje w nim i nieświadomość, i element żeński, pierwotny, dziki, dar natury, połączenie z nią, ale także rodzaj oczyszczenia. Zawiera skarby natury, gdzieś głęboko ukryte, ale już własnymi siłami wydobywane, odkrywane, uwe wnętrznione. Kamienne maski – jedna z nich wyraźnie kojarzy się ze złością, gniewem – zintegrowanymi już, kolejna nie jest jeszcze wyraźnie widoczna, dopiero domaga się odkrycia i nadania kształtu, ale zawiera ogromne bogactwo. Ogród, wypełniony kwitnącymi, zielonymi drzewami z kolorowymi pełnymi owocami, kojarzy się z rozkwitem i pełnią, a dom w kolorze bieli – przywodzi na myśl ciało. Dotarcie do domu – staje się dotarciem do siebie. Ścieżka znad wody wszak prowadzi do domu – od nieświadomości, natury, matki do siebie. Być może interpretacja jest jednostronna i płytka, ale rozpatrywana indywidualnie tak właśnie może zostać odczytywana. Zakończenie snu ze zdaniem „Jestem w domu” wyraźnie wskazuje ukoronowanie pewnego etapu rozwoju, dotarcie do własnej istoty i uspokojenie. Ogród już nie jest czarno-srebrny, staje się kolorowy. Sen ten jest jednocześnie wyrazem procesu indywidualizacji, dojrzewania osobowości, a jak pisze E. Aeppli *może się on wyrażać w snach jako zamknięty ogród, drzewo życia (...)* [8]. Celem procesu indywidualizacji natomiast jest, wg C. G. Junga, stanie się prawdziwą, niepowtarzalną jednostką, całkowicie wyjątkową. Według Junga wtedy stajemy się w pełni sobą. Zdanie cytowanego snu – „Jestem w domu” – można właśnie tak rozumieć. Bycie u siebie. Ze sobą i w sobie. Dotarcie do istoty własnej osobowości i osadzenie się w niej. Sen zamyka rozpoczęty depresją cykl przemian.

Kolejny sen, będący zakończeniem cyklu „jogicznych” marzeń sennych, stanowi zamknięcie procesu, ale i jest otwarciem kolejnej drogi. Drzewo z pierwszego snu (*Siwa staruszka*) w ostatnim ma zupełnie inne znaczenie – jest przede wszystkim żywe i owo-

cujące. Przebieg zmian w ciele i psychice został więc odzwierciedlony także w snach – symbolicznie, malarsko i skrótowo pokazujących przemiany. We śnie uderza przede wszystkim harmonia i cisza, jedność. Drzewo jest centralnym punktem obrazu, wspaniałe rośnie i wydaje owoce. Są one czerwone – pełne życia, pulsujące. Trwają, a drzewo sięga gałęziami ku niebu, zagarniając dla siebie przestrzeń do życia, nikomu jednocześnie nie wchodząc w drogę. Drzewo owo symbolizować może odradzanie się (drzewo liściaste), a także połączenie elementu ziemskiego z duchowym. Kiedy czytam ten sen, zazwyczaj nieodparcie przychodzi mi również na myśl cytat: *Joga jest jak drzewo. Czy uniwersalne wskazówki yamy nie są korzeniami tego drzewa, a niyamy jego pniem? Czy asany nie są gałęziami i czy pranayama nie przejawia się w liściach, które ożywiają całe drzewo oddechem życia?* (B. K. S. Iyengar)

Drzewo

Kamienny, szary, niewysoki mur otaczał zadbany, elegancko przystrojony angielski trawnik. Obok zbudowano małe, łukowate przejścia. Teraz rządziła tu cisza. Żadnych kroków. Żadnych głosów. Milczenie wiatru. Spokój soczystej zieleni przecinał jedynie pień drzewa. Smukłe konary sięgały daleko ku niebu i na boki. Kilka krwistych owoców leżało pod prostym, gładkim pniem drzewa, burząc porządek trawnika. Pozostałe wisiały spokojnie na rozłożystych, wydłużonych gałęziach pośród ciemnozielonych liści, czekając. „Na co tak czekają?” – pomyślała, spoglądając ciekawie w górę. Drzewo po prostu było. Zwyczajnie rosło samotnie w ogrodzie, oddychając. Teraz owocuje.

Owocowanie drzewa to jednocześnie czerpanie korzyści i satysfakcji z procesu zmiany, która rozpoczęła się sytuacją śmierci wewnętrznej, bo mogę jasno powiedzieć, że czas z okresu pierwszego snu (rozdział pierwszy,

Siwa staruszka) określam jako czas martwy, czas niebytu. Nieobecność i brak kontaktu z ciałem, a tym samym z emocjami były najlepszym sposobem na uniknięcie bólu. Joga gwałtownie rozpoczęła proces przywracania do życia. Pogłębiając stan, konfrontując z trudnościami, a następnie adaptując stopniowo do życia. Krok po kroku. Budowanie asan od stóp było procesem odradzania i wzrastania – od ziemi ku niebu. Od korzeni do gałęzi. Poprzez oddech. Poprzez ciało. To najlepsza rzecz, jaka mogła mi się przydarzyć na drodze rozwoju w moim życiu.

Doskonałym komentarzem do zmian, o których piszę jest fragment książki „Psychoterapia i joga”: *Całkiem interesującym zagadnieniem wydaje się nam być spojrzenie na to, co mogłoby wynikać z syntezy głęboko wnikliwego systemu i teorii osobistego rozwoju poza poziom normalności (joga) z wysoce rozwiniętą teorią chorób (psychopatologia) i jej systemem psychoterapii służącym przywróceniu stanu normalności. Będący wynikiem tej integracji produkt końcowy można by nazwać „terapią jogi* [9].

„Terapia jogi” w moim przypadku była wynikiem rozmaitych poszukiwań, ale i słuchania przesłanek wynikających z marzeń sennych i wnikliwej ich analizy. Zintegrowanie obu obszarów, obu ścieżek dało, moim zdaniem, zadowalające rezultaty. Oczywiście daleka jestem od stwierdzenia, że teraz już nie mam żadnych problemów. Są, jak najbardziej, ale istnieje i świadomość pomagająca je przezwyciężać, są sny, teraz znacznie bardziej zrozumiałe, układające się w cykle i bardzo mocno powiązane z czasem menstruacji. Sny tego czasu mają zdecydowanie charakter oczyszczający, porządkujący rzeczywistość obecnego momentu. Zbiegają się mocno z oczyszczeniem ciała i wtedy naprawdę stają się wyraziste, jakby dawały informację – przez miesiąc zdarzyło się to i to. Raport senny – miesięczny.

V. Podążając za drogowskazem

Mądre wybory życiowe to wybory za sobą, za swoją osobą, dla siebie, ale by ich dokonywać, potrzeba świadomości siebie. To także świadomość, co chcę przyjąć, a co odrzucić. Mądrym wyborem życiowym była dla mnie joga. Wtedy posłuchałam swojej intuicji. A kiedy ktoś mnie pyta, co mi dała joga, odpowiadam wprost – joga uratowała mi życie. W sensie fizycznym przywróciła życiu, pomogła znaleźć kontakt z ciałem po długim czasie nieobecności tego stanu i wypieraniu go. Joga także przywróciła emocje, odczuwanie ich w ciele zwłaszcza. Mogę powiedzieć, że dzięki jodze zintegrowałam siebie. Uratowała mi życie, bo doprowadziła do siebie prawdziwej. I prowadzi nadal, pogłębiając proces rozwoju. Bolesny to proces, niełatwy, ale nie zamieniłabym go na nic innego, bo tak naprawdę samorozwój dla mnie jest jednym z priorytetów życiowych. A jak pisze Katarzyna Miller: *Jeśli otwiera się we mnie wielki lęk, smutek, rozpacz, tęsknota, coś trudnego, coś bardzo bolesnego, coś, czego nigdy dotąd w takim natężeniu nie doznałam, to oznacza, że poczułam się nagle na tyle duża i silna, że mój kochany organizm mógł mi wysłać tak mocny sygnał, bo wiedział, że go udźwignę. Czyli o dziwo, im bardziej boli, tym lepiej, i to jest jedno z podstawowych praw rozwoju*” [10]. (podkreślenie moje – B. Ezman)

Joga w moim życiu wprowadziła radykalne zmiany. Począwszy od zmian w ciele, emocjach, poprzez rozwój i świadomość osobistą do zmian w funkcjonowaniu w relacjach, rozwój zawodowy itp. Odbudowała i buduje poczucie wartości poprzez codzienną dyscyplinę. Wprowadza spokój i porządek, dystans do wielu spraw, daje możliwość pobycia ze sobą i zmagania się z ograniczeniami. To, czego uczę się dzięki jodze, przekładam na inne sfery życia. Buduję od podstaw, krok po kroku, cierpliwie i konsekwentnie. Wysiłek w jodze – właśnie dyscyplina, konsekwencja, cierpliwość, a także systematyczność stanowią dobrą szkołę sprawdzania siebie i rea-

lizacji marzeń, wprowadzania zmian. Joga uczy czekania na efekty, na zmianę, uczy zatrzymywania się w momencie, uczy radości z chwili, uczy spokojnego trwania w ciele i pogodzenia się z ciałem. Im czulej do niego przemawiam, tym mi jest z nim lepiej. Im więcej daję mu swobody i o nie dbam, tym piękniej mi się odwdzięcza – lekkością, swobodą i twórczym podejściem do życia. Przeżyciem i oddechem.

Joga, a także zmiany psychologiczne, odblokowały także potencjał twórczy. Co przejawiało się w pisaniu krótkich opowiadań inspirowanych snami. W tej chwili już opowiadania stanowią rodzaj autoterapii. Są też sprawne literacko, co bardzo mnie cieszy. Systematyczne zapisy owocują krótkimi tekstami – rodzajem prozy poetyckiej z oszczędną metaforą, ale wieloznaczną symboliką i onirycznym nastrojem. Często inspirację stanowią regularnie pojawiające się sny, zwłaszcza podczas menstruacji lub w czasie sytuacji

trudnych emocjonalnie.

To efekt zmian. Trwających. Ciekawe, do czego mnie jeszcze doprowadzą?

Pismienictwo:

- [1] C.P. Esstes *Biegnąca z wilkami*, przeł. A. Cioch, Poznań 2001, s.167
- [2] M.L. von Franc *Ścieżki snów*, przeł. H. Smagacz, Warszawa 1995, s.24
- [3] E. Aeppli *Sen i jego znaczenie*, przeł. K. Gębura, Warszawa 2006, s.76
- [4] Tamże s.76
- [5] M.L. von Franc *Ścieżki snów...*, s.34
- [6] Z.W. Dudek *Jungowska psychologia marzeń sennych*, Warszawa 1997, s.23
- [7] Z.W. Dudek *Jungowska psychologia marzeń sennych...*, s.185
- [8] E. Aeppli *Sen i jego znaczenie...*, s.99
- [9] Ballentine R. i in *Psychoterapia i joga* przeł. R. Gadomski, Warszawa 2010, s.172
- [10] K. Miller, M. Pawluczuk *Być kobietą i nie zwariować*, Warszawa 2010, s. 186



po zakończeniu treningu interpersonalnego z Jackiem (drugi od lewej)

Artur Krzyżanowski

Wpływ sztuk walki i systemów medytacyjno - relaksacyjnych na proces przystosowania społecznego.

Przejawy i mechanizmy niedostosowania społecznego

Patologia, niedostosowanie społeczne stanowi bardzo trudny problem. Wymiary dewiacji są wystarczającymi przesłankami, aby je traktować jako jeden z zasadniczych problemów społecznych. W walce z patologią społeczną zasadniczą sprawą jest przyjęcie trafnej profilaktyki wobec takich osób. Należy podejmować wszelkie przedsięwzięcia w celu zabezpieczenia pełnego uczestnictwa społeczno-kulturalnego osób zagrożonych patologią, a przede wszystkim tworzyć warunki pracy, edukacji i wartościowej rozrywki w czasie wolnym [Sołtysiak, Łabuć-Kryska 1998: 181-193].

Zachowania ludzkie są determinowane przez kilka czynników, ściśle ze sobą powiązanych. Od jakości oraz rodzaju tych związków zależy charakter zachowania człowieka. *Wszystkie zmienne role, postawy, zachowania i potrzeby są powiązane i uzależnione od siebie. Są także zależne od kultury i struktury*

społecznej, w której żyje konkretny człowiek oraz od jego osobowości i organizmu. Dlatego, chcąc wyjaśnić genezę zaburzeń w zachowaniu ludzkim, należy wziąć pod uwagę środowisko socjokulturowe oraz stan biopsychiczny danego człowieka [Konopczyński 1996: 12-13].

Trzeba więc brać pod uwagę wszystko to, co w efekcie swoich wpływów i oddziaływań prowadzi do identyfikacji jednostki z grupami społecznymi, w których jednostka się rozwija. Środowisko socjokulturowe, bezpośrednio wpływając na socjalizację człowieka, może go przysposobić do ogrywania ról konstruktywnych lub destruktywnych pod względem oceny społecznej [Radochański 1998: 33-37].

W sytuacji kumulowania się czynników związanych z zaburzeniami stanu funkcjonowania organizmu oraz osobowości, jednostka łatwiej ulega procesowi *wykolejenia* niż wówczas, gdy kłopoty takie nie występują lub gdy pojawiają się w formie nie skumulowanej. Sytuacja życiowa każdego człowieka obfituje w wiele bardzo poważnych trudności adaptacyjnych, które mogą w dużym stopniu patologizować jednostkę. *Wpływ kumulacji niekorzystnych czynników biopsychicznych może prowadzić do zaburzeń przystosowania społecznego* [Pytko 2001: 175-176].

Stres związany z czynnikami zewnętrznymi prowadzi do nadmiernego napięcia, nadmiernego uwalniania kortyzolu z kory nadnerczy, nadekspresję dopaminy, adrenaliny, a w konsekwencji do nadmiernej odpowiedzi neuro mięśniowej. Brakuje hamujących neuronów, uwalniających kwas gamma-aminomasłowy, którego zadaniem jest zamykanie przestrzeni synaptycznych i który stanowi swoistą przeciwwagę dla glutaminianu wytwarzanego przez neurony pobudzające (kwas gamma-aminomasłowy i glutaminian są neurotoksynami, mogącymi uszkodzić mózg, powodując jego degradację). Prowadzić to może do stałego, utrwalonego stanu frustracji i chęci rozładowywania go poprzez zachowania



Rys. 1: Czynniki socjokulturowe, kształtujące zaburzenia przystosowania społecznego

agresywne, rozwoju uogólnionej reakcji stresowej i uogólnionego zespołu adaptacyjnego o różnym nasileniu zmian wewnątrzustrojowych (m.in. wzrost napięcia nerwowo-mięśniowego). Przekraczanie granicy napięcia określonej właściwościami fizjologicznymi daje przykre uczucie rozdrażnienia i zdenerwowania. W reakcjach emocjonalnych bierze udział cały organizm [Fedorowicz 2010: 56-60; Włodyka, Cynarski 2000: 146-186].

Każde społeczeństwo ma pewien kanon zasad i norm społecznych, stanowiących kryteria oceny określonych zachowań jako prawidłowych, jeśli są one z nimi zgodne, lub dewiacyjnych, jeśli pozostają wobec niego w opozycji. Normy te mogą mieć charakter wewnętrzny (subiektywne przekonanie o słuszności określonego zachowania) lub zewnętrzny (zbiór zakazów i nakazów, których źródłem są normy prawne, obyczajowe i etyczne). Ważne są te drugie, albowiem służą ochronie



Rys. 2: Niekorzystne czynniki biopsychiczne prowadzące do zaburzeń przystosowania społecznego

społeczności, są też kryterium społecznej oceny zachowań jednostki jako dewiacyjnej lub niedewiacyjnej [Nowak, Wysocka 2001: 11-12].

Normy te pełnią określoną funkcję społeczną, a więc stanowią regulatory zachowań jednostki. Zjawisko niedostosowania społecznego jest charakterystyczne dla dewiacji społecznej. Świadczy o tym między innymi świadomość, że żyjemy w coraz bardziej skomplikowanej rzeczywistości, która połączona ze stale wzrastającym tempem życia, prowadzi do poczucia osamotnienia i zagubienia. Skutkiem tego są powszechne zjawiska zaburzeń emocjonalnych, trudności w kontaktach interpersonalnych i świadomość wyobcowania ze środowiska społecznego. W wielu przypadkach niemożność odnalezienia się w złożonej rzeczywistości społecznej i stworzenia pewnych stałych zasad postępowania doprowadza do utraty wiary w sens życia. Konsekwencją takiej sytuacji jest chęć oderwania się od świata, ucieczki od groźnej i niezrozumiałej rzeczywistości. Potęguje ten stan kryzys wartości i sensu życia. *Niedostosowanie społeczne w ujęciu psychospołecznym oznacza stan zakłócenia równowagi społecznej charakteryzujący się osłabieniem więzi społecznych, społeczne-go systemu normatywnego oraz osłabieniem*

i rozregulowaniem mechanizmów kontroli społecznej. Pojęcie niedostosowania jest tożsame z pojęciem dezorganizacji społecznej, która jako syndrom zmiany społecznej stanowi naruszenie ładu społecznego, dewaluację systemu obowiązujących nakazów i zakazów społecznych, czy wreszcie rozluźnienie więzi społecznych [Szlachta 2004: 88-89].

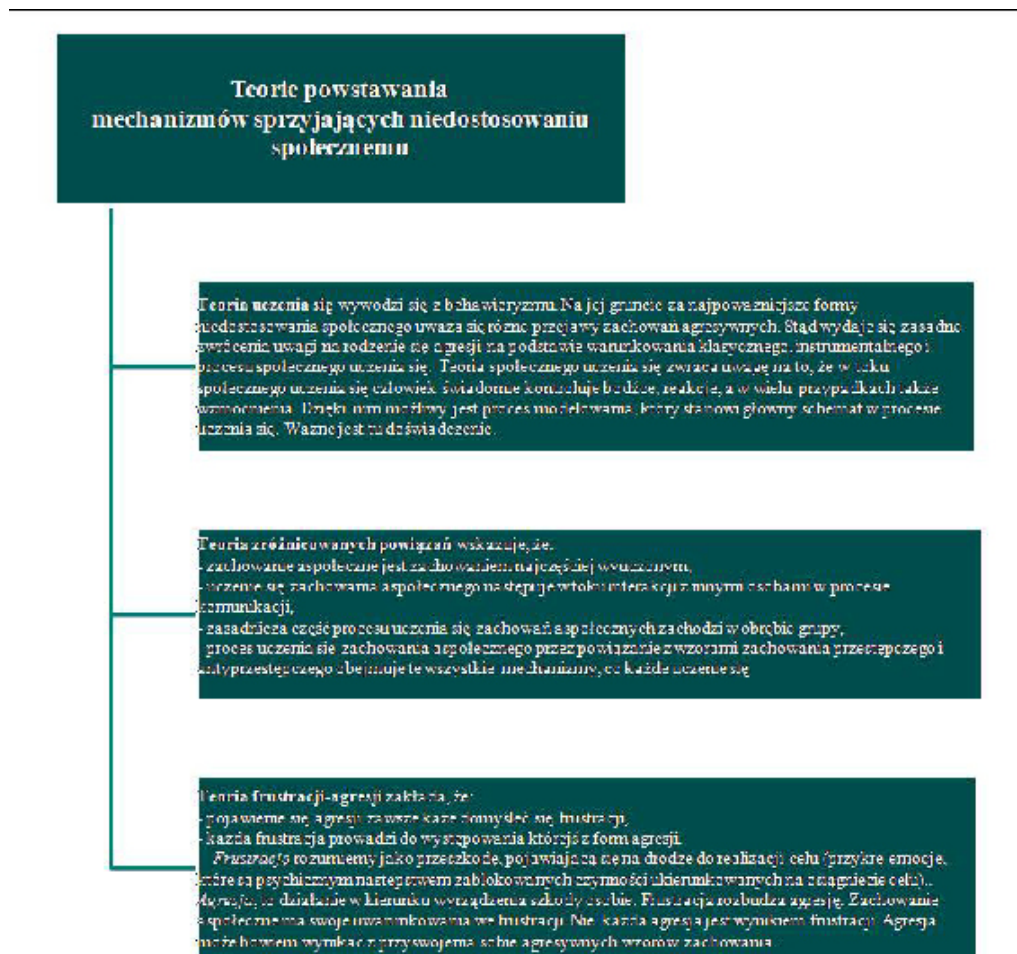
Na temat mechanizmów powstawania tych zaburzeń powstały teorie, wśród których wymienić można: **teorię uczenia się, teorię zróżnicowanych powiązań oraz teorię frustracji-agresji.**

Metody resocjalizacji młodzieży niedostosowanej społecznie obecne w sztukach walki i systemach medytacyjno - relaksacyjnych

Od najdawniejszych czasów niewłaściwe postępowanie człowieka starano się zmienić w dwojaki sposób – przez apelowanie do sfery uczuć oraz poprzez tłumaczenie rozumowe. Zmian w postępowaniu człowieka można również dokonać poprzez oddziaływania wychowawcze, rozumiane jako proces celowego i świadomego kształtowania ludzkich postaw, zachowań, ról społecznych czy osobowości, które chcemy ukształtować. Procesem tym



Rys. 3: Najczęstsze przejawy niedostosowania społecznego jako negatywne reakcje na wymagania i nakazy społeczne [Konopczyński 1996, 14:16; Nowak 2000: 74-80].



Rys. 4: Teorie powstawania mechanizmów sprzyjających niedostosowaniu społecznemu [Pospiszyl, Żabczyńska 1999: 90-92; Konopczyński 1996: 15-16; Czapów 1998: 52-65; Nowak, Wysocka 2001: 37-38].

zajmują się psychologia, pedagogika i socjologia, które z jednostki negatywnie nastawionej do życia czynią przystosowaną do egzystencji w społeczeństwie [Czapów, Jedliński 1998: 10-11].

Wśród metod pracy terapeutyczno – treningowej występują dwa rodzaje, które mają charakter kreatywny, a więc mogą wyzwolić u jednostek nieprzystosowanych cechy osobowościowe, budujące i afirmujące, są to: **antropotechnika**, wykorzystująca więzi osobowe (wyróżnia się trzy odmiany procedur antropotechnicznych interakcji: dwuosobową: wychowanek – instruktor, grupową: wychowanek – grupa wychowanków, środowiskową: jednostka czy grupa – środo-

wisko); **kulturotechnika** wychowania resocjalizującego, polegająca na wykorzystaniu rozmaitych dóbr kultury, uczestnictwa w jej tworzeniu, czy odbiorze twórczym [Czapów, Jedliński 1998: 24-25].

Konsumowanie kultury polega na przyswajaniu sobie treści kulturalnych, natomiast wytwarzanie to naśladowanie powstałych już dzieł, albo tworzenie nowych. Konsumowanie i wytwarzanie kultury wymaga odpowiedniego przysposobienia, czyli tak zwanej kultury osobistej. Polega ona na rozwoju zdolności i skłonności do operowania pewnym systemem wartości i znaczeń. Kulturotechnika opiera się na wykorzystaniu dóbr kultury w celu oddziaływania na resocjalizowanego

człowieka, dzięki czemu przyswaja on sobie pewien system wartości, znaczeń, norm, a więc wzory zachowania się w określonych sytuacjach. Inaczej rzecz ujmując: człowiek – grupa społeczna – kultura stanowią zasady organizowania oddziaływania resocjalizującego [Kozaczuk 2004: 9-10].

Sztuki walki i wschodnie systemy medytacyjno – relaksacyjne są przykładem niewyczerpanych pokładów zarówno form, jak i treści, z olbrzymim bogactwem kulturowym. Daje do szerokie pole możliwości oddziaływania na jednostkę, czy grupę.

Szeroko rozumiana edukacja (rozumiana jako nabywanie nowych korekcyjnych doświadczeń) bardzo często wykorzystywana jest w procesie resocjalizacji. Dzięki temu osoby nieprzystosowane mają czas wypełniony zajęciami, a równocześnie nabywają nowe umiejętności, wiedzę i doświadczenie. Edukacja jako czynnik resocjalizujący jest skuteczniejsza, gdy sami zainteresowani wybierają sobie jej kierunek. Instruktor zajęcia powinien tak rozplanować, by odbywały się bez egzaminów, zbędnego stresu, jednak zachowując pełen system etykiety i ceremoniału [Konopczyński 1996: 75-78, Oyata 2001].

Swoimi pomysłami powinien inspirować podopiecznych do nowych idei, a następnie umożliwić im ich realizację. Ważny jest wysoki poziom dydaktyczny prowadzonych zajęć. Zajęcia oprócz nauczania techniki, powinny również obejmować nauczanie problemowe. Istotnym elementem o niebaga-

telnym znaczeniu jest praca zespołowa. Dzieląc osoby,

z którymi pracujemy na grupy, należy wziąć pod uwagę fakt, że są to osoby zagrożone wykołajaniem społecznym i trudniej im jest się dostosować do innych. Zespoły więc powinny być odpowiednio wyselekcjonowane i niewielkie. Ważne także jest w tym przypadku zindywidualizowanie. Każdą osobą zająć trzeba się z osobna, poznać jej zainteresowania i potencjał, który należy rozwijać oraz wzbogacać. Trzeba również poznać możliwości indywidualne każdej osoby, aby umiejętnie stopniować stawiane zadania. Odpowiednie resocjalizowanie polega na zwiększeniu możliwości do osiągania sukcesów, zachęcaniu do współpracy i do samowychowania [Pytka 2001: 380-385].

Ważnym czynnikiem resocjalizacyjnym oprócz treningów może być praca na rzecz klubu, czy federacji. Człowiek zaangażowany w obowiązki zdominowany jest przez zadania z nimi związane, a nie przez aktualne potrzeby. Zatem praca na rzecz klubu to czynności społecznie użyteczne [Kozaczuk 2004: 38-40].

Środkiem resocjalizacji w kulturotechnice jest ruch, szczególną wartością są tu wschodnie systemy psychoruchowe. Aktywność ruchowa (szczególnie dynamizm sportowy) przypomina emocjonalnie cechy przestępstw, a więc ryzyko, napięcie, szybką orientację. Podczas i w czasie zabaw ruchowych nale-



Fot 1. Pokaz podejścia indywidualnego w treningu [foto za: Radny, Krzyżanowski, Krzyżanowska, 2010].



Fot 2. Tai Chi Chan Kung Fu uprawiane jest głównie jako sztuka [foto za: Ching, 2009].

ży wpajać wychowankom i kształtować takie cechy, jak: wytrwałość, zasady fair-play, czy kulturę obcowania z przeciwnikiem. Zajęcia zespołowe dają dużą satysfakcję i przyczyniają się do usuwania przyczyn wykołajenia społecznego. Sukcesy osiągnane w sporcie mogą powodować wzrost uspołecznienia praktykujących.

Wiele korzyści wychowawczych dają również wyjazdy na obozy szkoleniowe. Osoby dotknięte patologią społeczną często uciekają z domu, pokazując w ten sposób swoją potrzebę wolności i samodzielnego kierowania własnym losem. Odpowiednia forma obozów może skłonnościom tym nadać pozytywny charakter i integrować grupę oraz prowadzących. Instruktorzy powinni troszczyć się o stworzenie atrakcyjnych warunków aktywnego wypoczynku [Konopczyński 1996: 63-64; Konopczyński, Nowak 2008: 115-120].

Niezwykle cenne w resocjalizacji jest oddziaływanie muzyki na organizm człowieka. Leczenie za pomocą muzyki można określić mianem muzykoterapii, która jest często częścią wielu systemów psychoruchowych (Qi Gong, Tai Chi Chan, Joga, systemy medytacyjne, techniki relaksacyjne). Jest formą psychoterapii, która wykorzystuje muzykę i jej elementy jako środki stymulacji, strukturalizacji oraz ekspresji emocjonalnej i komunikacji niewerbalnej w procesie diagnozy, leczenia i rozwoju człowieka [Czapów, Jedliński 1998: 44-45]. Muzyka w czasie jej odbioru praktycznie redukuje udział czynnika racjonalnego, koncentrując swoje działanie na sferze emocjonalnej. Wpływając na uczucia człowieka, kształtuje się jego psychikę i wzbogaca życie wewnętrzne. Utwór muzyczny o jednoznacznym ładunku emocjonalnym, nastroju, spełnia rolę stymulatora pobudzającego skojarzenia i fantazje. Muzyka to środek ułatwiający wyładowanie niezaspokojonych popędów i uczuć dynamizujących i stymulujących, ożywiających fantazję, wprowadzających rytm, synchronizację i ład funkcji psychofizycznych, ułatwiających ujawnienie własnego ekspresyjnego zachowania się, wyrażania się [Konopczyński 1996: 80-82].

Wschodnie systemy ze swym bogactwem są również sztuką, która z powodzeniem może być wykorzystana w procesie resocjalizacji. Stosowanie sztuki jako lekarstwa nie jest nowy, jego genezy dopatrywać się można w starożytności – już wtedy zwracano uwagę na to, że sztuka pomaga ludziom osiągnąć wewnętrzną harmonię. Według Platona, aby człowiek był dobry i piękny, aby żył w równowadze i harmonii psychicznej, konieczne jest kształcenie jego estetycznej wrażliwości [Kataryńczuk-Mania, Karcz 2004: 244-250].

Profilaktyczny aspekt sztuk walki i systemów medytacyjno – relaksacyjnych w praktyce resocjalizacyjnej

Metodą terapii resocjalizacyjnej występującej w sztukach walki jest praca grupowa, która przewiduje wykorzystanie potrzeby wspólnej wszystkim jednostkom – bycia akceptowanym przez otoczenie.. Celem oddziaływania grupowego jest:

- oszacowanie i wspomoczenie integracji wewnętrznych i zewnętrznych potrzeb socjalnych osoby poddanej resocjalizacji – na podstawie analizy przypadku,
- pomoc w zmianie środowiska życiowego, gdy jest ono nieprzychylnie (czy wręcz wrogie) osobie, umożliwiając w ten sposób readaptację społeczną [Hołyst 2004; Urban, Stanik 2008: 103-106].

Procedura terapeutyczna w odniesieniu do osób zagrożonych patologią wymaga przede wszystkim zrozumienia problemów człowieka, jego sytuacji emocjonalnej, uwzględniając jego najbliższe środowisko. W przypadku resocjalizacji uczestnikiem oddziaływań terapeutycznych jest osoba, która popełniła przestępstwo, za którym jednak kryją się lęki, strach, poczucie winy lub krzywdy. Istota terapii sprowadza się więc do odkrycia, z pomocą terapeuty i do bezpośredniego wskazania mechanizmu, według którego powstał i rozwija się wewnętrzny konflikt. Człowiek aktywnie uczestniczy w tym procesie, choć broni się przed emocjami, które towarzyszą odkryciu. Ignoruje też przyczyny swojego

zachowania, mimo, iż zdaje sobie sprawę z tego, jak się zachowuje. W procesie terapii może on w różnorodny sposób opowiedzieć o swoich trudnościach. W tym właśnie celu wykorzystuje się między innymi zabawę, ruch, psychodramę. Idealnym narzędziem zaczerpniętym ze sztuk walki są tzw. formy, w których zawarta jest prawda emocjonalna o wykonującym. Dzięki temu młody człowiek uzewnętrznia swoje przeżycia i konflikty bezpośrednio lub symbolicznie. Jednocześnie tworzy się przestrzeń do wyjaśnienia mu, co się w nim i z nim dzieje oraz do wskazania (w atmosferze zaufania i bezpieczeństwa) na innych, nowe sposoby wyrażania swoich przeżyć. Terapia wzbogacona o ruch, zabawę, dramatyzację, posługuje się także wyjaśnieniem, naświetleniem sytuacji, logicznym tłumaczeniem, sugestią i perswazją. Zdaniem terapeutów wystarczają one do readaptacji, do redukcji zaobserwowanych zaburzeń nie tylko emocjonalnych, ale także zaburzeń zachowania [Urban, Stanik 2008: 171-172].

W resocjalizacji, również osób z trudnymi zachowaniami, znajdują zastosowanie zaję-

cia grupowe, którym przypisuje się znaczne walory. Przyjmują one postać bądź terapii analitycznej, bądź obecnie powszechnie pojawiające się grupowe zajęcia integracyjne. Analitycznie zorientowani terapeuci zwracają uwagę, iż grupa pozwala na możliwość wyładowania napięć emocjonalnych oraz zaspokojenia dążeń i potrzeb, takich jak potrzeba kontaktów. Ponadto identyfikacja z terapeutą dokonuje się wskutek identyfikacji z członkiem grupy, co też ułatwia wytworzenie się poczucia wspólnoty. Zdobywane doświadczenie istnienia w grupie umożliwia dobrowolne podporządkowanie się prawom grupy, jej normom. Grupa zatem, zdaniem analityków, zastępuje indywidualne *superego*, co pozwala zaakceptować obowiązki i normy wynikające z funkcjonowania w grupie. Ponadto uczucia względem terapeuty w interakcji dwuosobowej są bardziej intensywne niż wtedy, gdy dziecko dzieli je z innymi członkami grupy. Psychoterapia grupowa o orientacji analitycznej ułatwia korzystanie i doświadczenie nowej sytuacji społecznej, w której następuje *socjalizacja agresji* lub szerzej *socjalizacja życia wewnętrznego* [Czapów, Jedliński



Fot. 3. Bezpieczne odreagowanie agresji [foto za: Dillman 1995].



Fot. 4. Proces *socjalizacji agresji* poprzez ruch [foto za: Maurett, 1985].

1998: 356-359].

Socjoterapia to forma pomocy psychologicznej dla osób z trudnościami w społecznym funkcjonowaniu. Stanowi ona doskonałe uzupełnienie oferowanej dotąd pomocy w psychoterapii, czy psychoedukacji.

Socjoterapię zaliczamy do procesów psychokorekcyjnych, leczniczych, ukierunkowanych na eliminowanie lub na zmniejszanie poziomu zaburzeń zachowania. Socjoterapia jest więc formą pomocy adresowanej do osób borykających się z problemami osobistymi i trudnościami życiowymi [Sawicka 1999: 10-11].

W socjoterapii stosowane są różne techniki i metody pracy, wśród nich arteterapia i zabawa. Zabawy ruchowe podczas zajęć sztuk walki rozwijają zdolności naśladowania, pomysłowość, wyobraźnię, umiejętność kojarzenia faktów, logicznego myślenia. Niezbędne są do rozwoju umysłowego, kształcą umiejętność spostrzegania, zapamiętywania, wyciągania wniosków. Ta forma dostarcza wielu informacji na temat sposobu kontaktu z innymi, przyjmowania ról w grupie, znoszenia porażek. Gry i zabawy uatrakcyjniają zajęcia socjoterapeutyczne, ponieważ są naturalną spontaniczną działalnością człowieka. Służą rozładowaniu napięcia, podnoszą energię do pracy, wyciszają, dają możliwość ćwiczenia umiejętności, powodują ciekawość i integrują grupę z prowadzącym. Niosą ze sobą przyjemność, zadowolenie i radość. Powalają na odprężenie fizyczne i psychiczne. Odmianą mogą być formy, które mogą zawierać elementy rywalizacji. Duże znaczenie mają gry psychologiczne. Oprócz dążenia do stworzenia atmosfery swobody i nieskrępowania, istotne jest odpowiednie zaplanowanie zajęć i dbanie o ład w ich przebiegu. Zapewnia to równocześnie urozmaicenia zajęć, a tym samym wzbudza ciekawość i chęć uczestnictwa w proponowanych zabawach [Milanowska 1992: 383-385].

Właściwy nastrój towarzyszący spotkaniom w grupie to również ważny element. Dlatego nie bez znaczenia są lokalizacja i wystrój sali, w której odbywają się zajęcia. Chodzi o to,

by odseparować się od zgiełku dobiegającego z zewnątrz i zapewnić uczestnikom spokój. Specyficzny klimat można także uzyskać wykorzystując dźwięki muzyki.

Proponując zabawę, należy pamiętać, że każdy z uczestników ma prawo odmówić wzięcia w niej udziału [Sawicka 1999: 70-73].

Inną metodą i techniką stosowaną w socjoterapii jest ruch, który podobnie jak rysunek czy inne formy plastyczne, stosowany był od zarania dziejów do wyrażania emocji

i uwieczniania wydarzeń. Techniki ruchowe należą do pozawerbalnych i są uniwersalną formą wypowiedzi. Ułatwiają uczestnikom tych zajęć uzewnętrznienie rozmaitych stanów psychicznych i emocjonalnych, umożliwiają ich odreagowanie. Służą rozwojowi wyobraźni i wzmacniania poczucia własnej wartości [Oster 2005: 16-17].

Ruch jest znakomitą okazją do wyrażenia obecnych problemów i konfliktów człowieka. Jest on nie tylko narzędziem przekazu, ale również narzędziem, które ułatwia poznanie myśli, uczuć, a także możliwości intelektualnych. Ruch odzwierciedla sposób myślenia, stosunek do otoczenia [Przetacznik-Giertowska, Włodarski 1994: 92-94].

W pracy z grupą socjoterapeutyczną ruch odgrywa ogromną rolę. Człowiek chętniej działa niż opowiada o trudnych sytuacjach ze swojego życia [Sawicka 1999: 90-92].

Podsumowanie

Obserwowany w ostatnich latach wzrost liczby osób nieprzystosowanych, mimo stosowania specjalnych środków, wywołuje sceptycyzm co do dotychczasowych metod resocjalizacji. Przedmiotem krytyki stają się zarówno władze, jak i instytucje resocjalizujące, oraz służby społeczne, powołane do stosowania tych środków. Pojawiają się więc nowe systemy środków wychowawczych, stosowanych wobec osób nieprzystosowanych społecznie. Są to środki znacznie odbiegające od rozpowszechnionego schematu, lub w oryginalny sposób rozwiązujące problemy wychowania resocjalizującego, przy pozostawieniu osoby nieprzystosowanej w dotychczasowym śro-

dowisku. Do środków tych zaliczyć można *domyienne* oraz specjalne szkoły dla młodzieży nieprzystosowanej społecznie. Znane są również środki oddziaływania dyscyplinującego na nieletniego, polegające na skazaniu go na określoną liczbę godzin pobytu na zajęciach rekreacyjno-sportowych przez weekend, dzięki czemu odciąga się go od niewłaściwego towarzystwa rówieśników. Dość powszechnie stosuje się umieszczanie młodych ludzi na obozie sportowym [Kalinowski 2005: 281-282].

Nawet najlepsze metody, techniki i systemy resocjalizacyjne będą niewiele warte, jeśli osoba niedostosowana społecznie będzie wracała na powrót do swojego środowiska, które miało negatywny wpływ na nią. Wszystkie wymienione metody resocjalizacyjne mają za zadanie zmienić, na nowo wychować człowieka. Samowychowanie można uznać za ukoronowanie pracy wychowawczej, pracy której celem najważniejszym jest właśnie wdrożenie, nauczanie samowychowania, to jest bowiem kres i granica oddziaływań resocjalizujących i terapii. Istotnym zadaniem resocjalizacji jest wskazanie celów życiowych osobom jej poddawanym. Sztuki walki prowadzą poprzez intensywny trening psychofizyczny do doskonalenia ciała i ducha, do moralnego postępu [Urban, Stanik 2008: 201-203; Cynarski 2000: 46-53; Braksal 1992; Demura 1975; Yamaguchi 1973; Shioda 1987; Barioli 1988].

Posiadanie celów życiowych jest jednym z ważniejszych czynników warunkujących zachowanie człowieka. Stawianie i realizacja celów życiowych to centralne cechy natury ludzkiej. *Jeśli człowiek nie ma w życiu jakiegos określonego celu(...)to musi przynajmniej mieć na co czekać* [Konopczyński, Nowak 2008: 203-204]. Cele życiowe człowieka związane są nie tylko z poczuciem sensu życia, ale mogą również zaspokoić potrzebę sensu życia. Posiadanie osobistego celu skutkuje trwałym zaangażowaniem, które wypełnia życie jednostki, daje poczucie, że ma coś do zrobienia, że może podejmować konkretne działania, da-

jące oczekiwane zmiany. Osiąganie celów ma znaczenie również dla mniejszych i większych grup ludzkich. Cel prowadzi do trwałego zaangażowania, wypełniającego życie jednostki. Posiadanie celu oznacza, że jednostka ma coś do zrobienia i może podejmować konkretne działania przynoszące pożądane zmiany w jej świecie. Jej życie wypełnione jest aktywnością, a nie niewiadomą.

Sytuacje niepowodzenia w realizacji celów lub też brak celów życiowych może prowadzić do rozwiązywania problemów przy pomocy alkoholu, środków psychoaktywnych, zmiany stylu życia, sytuacji zawodowej. Brak wglądu w siebie jest jedną z wielu cech psychicznych, charakteryzujących osoby popełniające przestępstwa. Dzięki celom człowiek, ma większe szanse na pełny rozwój, a życie osiąga wyższy poziom i staje się bardziej sensowne. Cel organizuje życie i daje mu ciągłość czasową pomiędzy poszczególnymi jego etapami. Zaburzenia w stawianiu i realizacji celów życiowych mogą prowadzić do działalności niezgodnej z prawem. Młodzież, która z różnych powodów popełniła przestępstwo, znajduje się na początku swojej drogi życiowej. Podstawowym zadaniem terapii resocjalizacyjnej jest obudzenie wśród osób niedostosowanych społecznie celu i sensu życia. Człowiek, który odnajdzie cel w życiu, może łatwiej zmienić swój charakter i na powrót dostosować się do norm społecznych. Mając swój własny cel będzie miał większą motywację ułożenia sobie życia na nowo [Hołyst 2004: 251-252].

Kończąc rozważania na temat metod resocjalizacyjnych, stosowanych wobec osób niedostosowanych społecznie, należy także wspomnieć o ludziach, którzy wprowadzają te programy w życie, wychowawcach, pedagogach, trenerach i tych wszystkich, którym bliska jest idea pomocy człowiekowi. Akceptacja, współdziałanie, dawanie rozumnej swobody i uznanie praw, należą do prawidłowych postaw opiekuńczych. Tylko ci, którzy w swojej pracy będą kierować wyżej wymienionymi postawami, mogą osiągnąć swój cel, czyli prawidłowe wychowanie człowieka.

Ludzie, którzy znaleźli się w zakładach penitencjarnych, bez pomocy z zewnątrz nie mają praktycznie żadnych szans na ponowne ułożenie sobie normalnego życia.

Bibliografia

1. Barioli C., (1988), *Il grande libro bel karate*, Giovanni De Vecchi Editore, Milano.
2. Braksal A., (1991), *Tai Chi Chuan Chińska sztuka walki, medytacji i zdrowia*, Wydawnictwo Książka i Wiedza
3. Ching Ch. M., (2009), *Trzyście rozpraw o Tai-chi Chuan*, MEDIUM, Łódź.
4. Cynarski W. J., (2000), *Metodologia badań nad dalekowschodnimi sztukami walki-koncepcje i problemy*
5. Czapów C., Jedliński S., (1998), *Pedagogika resocjalizacyjna*, PWN, Warszawa.
6. Demura F., (1975), *Shito – Ryu Karate*, Ohara Publications, Incorporated, Los Angeles, California.
7. Dillman G. A., (1995), *Kyusho Jitsu, The Dillman Method of Pressure Point Fighting*, G. Dillman Karate International, Reading.
8. Fedorowicz A., (2010), *Mózg przeładowany*, Focus nr 12/183.
9. Hołyst B., (2004), *Psychologia kryminalistyczna*, LexisNexis, Warszawa.
10. Kalinowski M., (2005), *Resocjalizacja nieletnich w państwach europejskich i pozaeuropejskich*, Akademia Pedagogiki Specjalnej, Warszawa.
11. Kataryńczuk-Mania L., Karcz J., (red.), (2004), *Terapia sztuką w edukacji*, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra.
12. Konopczyński M., (1996), *Twórcza resocjalizacja*, Wydawnictwo MEN, Warszawa.
13. Kopczyński M., Nowak B. M., (2008), *Resocjalizacja ciągłość i zmiana*, PEDAGOGIUM Wyższa Szkoła Pedagogiki Resocjalizacyjnej, Warszawa.
14. Maurett M., (1985), *Podstawy treningu tlenowego dla karateków*, Magazyn Azjatyckich Sztuk Walki, Nr 4.
15. Milanowska K., (1992), *Techniki pracy w terapii zajęciowej*, PZWL, Warszawa.
16. Nowak A., Wysocka E., (2001), *Problemy i zagrożenia społeczne we współczesnym świecie*, Wydawnictwo Naukowe, Katowice.
17. Nowak A., (2000), *Wybrane zjawiska powodujące zagrożenia społeczne*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
18. Oster G., (2005), *Rysunek w psychoterapii*, GWP, Gdańsk.
19. Oyata S., (2001) *Ryte no michi*, Oficyna Wydawnicza ABA, Warszawa.
20. Plich T., (2001), *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, PWN, Warszawa.
21. Polasek M., (1991), *Joga*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa.
22. Pospiszyl K., Żabczyńska E., (1999), *Psychologia dziecka niedostosowanego społecznie*, PWN, Warszawa.
23. Przetacznik-Gierowska M., Włodarski Z., (1994), *Psychologia wychowawcza*, PWN, Warszawa.
24. Pytko L., (2001), *Pedagogika resocjalizacyjna*, Wydawnictwo APS, Warszawa.
25. Radny A., Krzyżanowski A., Krzyżanowska A., (2010), *Zachowania seksualne adolescentów przebywających w zakładach poprawczych*, I Międzynarodowa Konferencja Seksuologiczna, Poznań.
26. Kozaczuk F., (red.), (2004), *Resocjalizacja instytucjonalna, perspektywy i zagrożenia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
27. Sawicka K., (1999), *Socjoterapia*, PWN, Warszawa.
28. Shioda G., (1987), *Dynamic aikido*, Kodansha International LTD., Tokyo, New York and San Francisco
29. Szlachta B., (red.), (2004), *Słownik społeczny*, Wydawnictwo WAM, Kraków.
30. Sołtysiak T., Łabuć-Kryśka I., (1998), *Trudne problemy dorastającego pokolenia*, Bydgoszcz.
31. Szczęsny W., (2003), *Zarys resocjalizacji z elementami patologii społecznej i profilaktyki*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.
32. Urban B., (1998), *Problemy współczesnej patologii społecznej*, Wydawnictwo UJ, Kraków.
33. Urban B., Stanik J., (2008), *Resocjalizacja*, PWN, Warszawa.
34. Włodyka R., Cynarski W. J., (2000), *Chi Kung – aspekty zdrowotne i zastosowanie wybranych ćwiczeń*
35. Yamaguchi G., (1973), *The Fundamentals of Goju – Ryu Karate*, Ohara Publications, Incorporated, Los Angeles, California

Wspomaganie diety terapii jogą hormonalną

Wstęp

Pomysł napisania tej pracy, czyli połączenia diety i jogi hormonalnej, pojawił mi się na zajęciach z *Biomedycznych podstaw relaksacji – dieta* z Panią dr Bożeną Ryszawską-Grzeszczak, na których fantastycznie opowiadała o energii pożywienia i jego wpływie na zdrowie człowieka. Kiedy powiedziała nam o tym, że w okresie menopauzy u kobiet wzrasta energia męska – jang (stąd pojawia się więcej gorąca w organizmie i zmienia się sylwetka) i można temu zapobiegać poprzez stosowanie w diecie głównie jedzenia roślinnego o energii jin (żeńskiej), poczułam że jest to tematyka, którą chcę się zająć. A ponieważ już wcześniej zamierzałam napisać pracę dyplomową związaną z jogą hormonalną, więc postanowiłam połączyć oba zagadnienia.

Pierwsze moje zetknięcie z książką poświęconą jogie hormonalnej było jak oświecenie. Zafascynowała mnie zarówno Autorka – Dinah Rodrigues, jak i opracowana przez nią metoda radzenia sobie z często poważnymi dolegliwościami związanymi z okresem przekwitania u kobiet. Znalazłam oficjalną stronę [www¹](http://www.dinahrodrigues.com.br/yoga/l_home.htm) Dinah Rodrigues, z której dowiedziałam się o organizowanych w Niemczech (Berlin, Monachium) kursach jogi hormonalnej. Metoda na tyle mnie zainteresowała, że w 2012 roku zamierzam wziąć udział w takim kursie, w czym bardzo pomocne będzie uporządkowanie i dokładne przyswojenie wiadomości na temat nie tylko jogi hormonalnej, ale także istoty i objawów menopauzy, funkcjonowania hormonów, znaczenia pożywienia w okresie klimakterium itp. Stąd napisanie takiej właśnie pracy.

Organizm kobiety sygnalizuje wchodzenie w okres menopauzalny często z dużym wyprzedzeniem. Zmiany pojawiające się w tym czasie mogą być ledwo zauważalne i nie pojawiają się z dnia na dzień. W rzeczywistości menopauza, której wynikiem jest całkowity zanik menstruacji, to naturalny proces trwający około piętnastu lat, zwykle od 35-40 do 50-55 roku życia. Ten przedział czasowy, zwany **klimakterium**, charakteryzuje się wahaniem poziomu hormonów. Kilka lat poprzedzających ostatnią miesiączkę nazwano okresem **perimenopauzalnym**. W tym czasie organizm kobiety produkuje coraz mniej żeńskich hormonów płciowych. Spadek stężenia hormonów zachodzi stopniowo i powoduje pojawienie się różnych objawów, świadczących o rozpoczęciu procesu przekwitania. Z powodu deficytu hormonów w organizmie kobiety tym zmianom towarzyszy szereg niekorzystnych objawów, zwanych wypadowymi. Wiele kobiet odczuwa w tym czasie uderzenia gorąca i napadowe pocenie się, zaburzenia snu, bóle głowy. Kobiety w okresie klimakterium często stają się drażliwe, uskarżają się na zmiany nastroju, skłonność do płaczu, trudności w koncentracji, gorszą pamięć etc. Średni wiek występowania menopauzy u kobiet w Polsce to nieco ponad 50 lat. Za nieprawidłowe przyjmuje się występowanie menopauzy w wieku poniżej 40 lat i powyżej 69 lat². Wiele kobiet żyje w błędnym przekonaniu na temat przekwitania, które kojarzy się z początkiem starzenia, utratą kobiecości, co często prowadzi do frustracji i niskiej samooceny. Spadek poziomu hormonów prowadzi do nieznanych wcześniej kobiecie symptomów powodujących uczucie niepewności. Produkcja **estrogenu** i **progesteronu** w **jajnikach** zmniejsza się stopniowo, aż do zupełnego zatrzymania miesiączki. Gdy ich poziom drastycznie się obniży, może dochodzić do poważnych następstw, np. pojawienia się osteoporozy czy znacznego podwyższenia poziomu cholesterolu. Hormony wydzielane są przez specjalne gruczoły jako substancje chemiczne. Do głównych gruczołów wytwarzających dwa najważniejsze hormony żeń-

1. http://www.dinahrodrigues.com.br/yoga/l_home.htm (dostęp 24.06.2010)

2. <http://www.skotnicki.pl/ginekologia/content/view/50/49/> (dostęp 20.01.2011)

skie należą jajniki. Większością systemów hormonalnych kieruje mechanizm sprzężenia zwrotnego, tzw. podwójny *feedback*, jak w przypadku wzajemnego oddziaływania pomiędzy gruczołami przysadki mózgowej a jajnikami lub też przysadką, tarczycą a jajnikami.

Fizjologia hormonów jest skomplikowana, a ich równowaga zależy nie tylko od właściwego funkcjonowania jajników lecz również od innych organów i układów naszego organizmu.

W okresie okołomenopauzalnym występują takie zmiany hormonalne, jak niedobór progesteronu i duże wahania poziomu estradiolu. Powodują one zaburzenia miesiączkowania, nieprawidłowe krwawienia z macicy, a także objawy naczynioruchowe, zwane również wypadowymi, zaburzenia snu oraz zmiany psychosocjalne. Najczęściej występującymi objawami naczynioruchowymi są uderzenia gorąca, poty, rozdrażnienie, zawroty głowy, bóle krzyża, bóle stawów, suchość pochwy, obniżone libido, ogólne osłabienie. Zaburzenia te zmniejszają jakość życia kobiet i aktywność zawodową. Uderzeniom gorąca mogą towarzyszyć kołatania serca, uczucie lęku i paniki.

Warto jeszcze podkreślić, że nie u wszystkich kobiet objawy pojawiają się z podobną siłą i powodują takie same dolegliwości zdrowotne czy poczucie dyskomfortu. Jednak wszystkie te dolegliwości można łagodzić lub je całkowicie eliminować u znacznej większości kobiet. Poniżej przedstawiono czynniki wpływające na produkcję hormonów oraz sposoby radzenia sobie z dokuczliwymi objawami klimakterium, ze uwzględnieniem jogi hormonalnej oraz diety.

Czynniki wpływające na produkcję hormonów

O tym, kiedy nastąpi zatrzymanie menstruacji decyduje wiele czynników. Znaczną rolę odgrywa tutaj kwestia dziedziczenia. Jednak istnieje znaczna liczba uwarunkowań np. genetycznych, środowiskowych czy związanych z trybem życia i/lub typologią ciała, które mogą „zakłócać” nadejście menopauzy.

Wśród najczęściej wymienianych **czynników wpływających na zmniejszenie aktywności jajników**, a co za tym idzie – na zachwianie równowagi w produkcji hormonów, znajdują

się m. in.³: siedzący tryb życia, stres i urazy emocjonalne, złe odżywianie się, palenie papierosów, picie nadmiernej ilości kawy i alkoholu, nadmierna utrata wagi oraz zbyt intensywne ćwiczenia fizyczne, choroby zakłócające wytwarzanie hormonów, np. niedoczynność i nadczynność tarczycy czy zespół policystycznych jajników.

Natomiast do głównych **czynników pobudzających wydzielanie hormonów** w organizmie kobiety są m.in.: regularny umiarkowany wysiłek fizyczny, właściwe odżywianie, rezygnacja z palenia tytoniu, ograniczenie konsumpcji kawy i alkoholu, dbałość o pozytywny stosunek do życia, unikanie stresu, **praktykowanie jogi hormonalnej**.

Hormonalna terapia zastępcza

Aby łagodzić dolegliwości w okresie przekwitania, wiele kobiet decyduje się – najczęściej za namową ginekologa – na zastosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ). Polega ona na zastąpieniu naturalnej czynności hormonalnej jajników poprzez podawanie w minimalnych dawkach naturalnych estrogenów i progesteronu lub jego pochodnych (progestagenów). Brakujące hormony podaje się w tabletkach drogą doustną, w plastrach i żelach, w aerozolu drogą donosową, w iniekcjach domięśniowych co 4-6 tygodni, globulkach dopochwowych oraz implantach podskórnych, zakładanych co 6 miesięcy⁴.

Większość lekarzy zapisuje sztuczne hormony, które często różnią się w swojej strukturze od naturalnych, a przez to nie działają identycznie jak naturalne. Uważam za bardzo trafne przybliżenie mechanizmu działania syntetycznych hormonów przez dr N. Jackson⁵ poprzez porównanie z kluczem (hormonem), który albo pasuje idealnie do zamka i otworzy drzwi bez problemu, albo jest mniej dopasowany i nie otworzy drzwi lub otworzy po kilku próbach, zgrzytając i zacinając się.

3. Nocuń T., *Lepsze zdrowie dla każdej kobiety*, Wydawnictwo Vegan, Lublin 2010, s. 40; Rodrigues D., *Joga hormonalna*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2007, s. 47.

4. http://www.zdrowie.med.pl/menopauza/menopauza_10.html (dostęp 7.02.2011)

5. Jackson N., *Okres menopauzalny. Równowaga hormonalna naturalnie*, KDC, W-wa 2009, s.68.

Do niedawna zmiany związane z okresem przekwitania traktowano w medycynie jako objawy choroby, która wymaga leczenia farmakologicznego. Od lat sześćdziesiątych ubiegłego stulecia przepisywano kobietom hormonalną terapię zastępczą, ale badania wykazały wzrost liczby zachorowań na raka macicy. Po modyfikacji leków hormonalnych i zapewnieniach, że są one bezpieczne, miliony kobiet na całym świecie stosowały HTZ. Jednak od 2000 roku naukowcy biją na alarm⁶, ponieważ wykryli dużo większe ryzyko nie tylko nowotworu błony śluzowej jamy macicy, ale także chorób serca, raka piersi, powstawania zakrzepów krwi w żyłach, udaru mózgu, czy chorób woreczka żółciowego u kobiet zażywających hormony w porównaniu z tymi, które nie poddały się terapii syntetycznej.⁷ Na szczęście, istnieje wiele innych możliwości niż zażywanie sztucznych hormonów⁸ lub niepotrzebne cierpienie związane z dolegliwościami okresu klimakterium. Joga hormonalna oraz odżywcza i zrównoważona dieta mogą w sposób naturalny wyeliminować lub znacznie złagodzić dolegliwości menopauzy bez narażania kobiet na znane i wciąż jeszcze nieznane zagrożenia stosowania HTZ.

Joga hormonalna

Aby w naturalny sposób wznowić produkcję hormonów została opracowana terapia, w oparciu o jogę, którą nazwano **hormonalną jogą leczniczą** albo **jogą hormonalną**. Jej twórczynią jest Brazylijka **Dinah Rodrigues**, legitymującą się dyplomem z filozofii i psychologii Uniwersytetu w Sao Paulo. Od trzydziestego piątego roku życia regularnie ćwiczy jogę. Obecnie, pomimo zaawansowanego wieku (84 lata) cieszy się nadal dużą witalnością, zdrowiem i pozytywną energią.

6. Badania Narodowego Instytutu Nowotworowego (C. Schairera i współpracowników) opublikowane w *Journal of the American Medical Association*; zob. Agrawal P., *Menopauza. Mity i rzeczywistość*, GS Media, Wrocław 2006, s. 24-25.

7. Gittleman A.L., *Menopauza*, Mada, Warszawa 2009., s. 28.

8. Moja przyjaciółka, ćwicząca jogę, przez dwa lata stosowała HTZ i w tym czasie męczyły ją uporczywe uderzenia gorąca. Po odstawieniu tabletek okazało się, że dolegliwości te ustąpiły.

Może o tym świadczyć prowadzenie od 1993 roku licznych warsztatów i seminariów w Brazylii oraz w krajach Europejskich.

Gdy w okresie klimakterium zbadała swój poziom hormonów okazało się, że jest on zaskakująco wysoki. To zaintrygowało Dinah, która postanowiła opracować specjalny program ćwiczeń stymulujących gruczoły dokrewne do produkcji hormonów. Zaczęła zgłębiać różne formy jogi, jeździła na seminaria, warsztaty, na których dyskutowała z nauczycielami jogi. Rezultatem tych poszukiwań było opracowanie zestawu ćwiczeń, o których wiedziała, że stymulują jajniki, tarczycę oraz przysadkę mózgową. Oprócz **tradycyjnych dynamicznych asan jogi** Dinah Rodrigues wykorzystwała także **elementy kundalini-jogi** (wg Swamiego Sivanandy) oraz **tybetańskich technik energetyzujących**. Pierwszy zestaw ćwiczeń testowało sześć kobiet. Wyniki okazały się zdumiewające: niski w chwili rozpoczęcia ćwiczeń poziom hormonów gwałtownie wzrastał już po kilku sesjach⁹.

Od 1992 roku Dinah Rodrigues zaczęła prowadzić **badania naukowe** we współpracy z ginekologami i endokrynologami na temat wpływu terapii jogą na poziom hormonów oraz na objawy obniżenia poziomu hormonów. Dla kontroli wyników u wszystkich uczestniczek wykonywano test poziomu estradiolu (i ew. FSH), który powtarzano co 4 miesiące, zaś co miesiąc kobiety wypełniały kwestionariusz do oceny zmiany nasilenia objawów. W wyniku ćwiczeń w każdej grupie osiągnięto rewelacyjne wyniki. U 100% uczestniczek po 3-4 miesiącach ćwiczeń (bez stosowania leków hormonalnych) **objawy ustąpiły**, a jeżeli któreś były jeszcze odczuwalne, to ich intensywność znacznie się zmniejszyła. Stężenie hormonów po czterech miesiącach ćwiczeń przez 1,5-2 godzin dziennie i 16 dni w miesiącu wykazało średni **wzrost o 250%**. Drażliwość, neurastenia, chwiejność emocjonalna, napady płaczu, bezsenność, niepokój, stres oraz inne objawy emocjonalne, takie jak senność, uczucie zmęczenia i depresja **znikały** po 2-3 miesiącach ćwiczeń. W 100% przypadków ustąpił zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), migrena, a zespół stresu i paniki zanikał lub wy-

9. <http://www.gundelfisch.de/yoga/infohormony-oga.pdf> (dostęp 27.12.2010)

rażnie tracił na intensywności. Terapia jogą hormonalną reaktywuje nie tylko poziom hormonów, ale również sprzyja uzyskaniu emocjonalnej równowagi, co wpływa na eliminację tych objawów. Praktykowanie ćwiczeń zatrzymuje wypadanie włosów, jednak w przypadku skóry i paznokci **potrzebna jest dodatkowa pielęgnacja**. Skuteczność terapii wzrasta, jeżeli uzupełnia się ją wartościowym pożywieniem. Zaawansowany wiek nie jest przeszkodą do stosowania terapii jogą hormonalną, gdyż u niektórych ponad 70-letnich uczestniczek reaktywowały się jajniki, wzrósł poziom estrogenu, a przykre dolegliwości zostały wyeliminowane. Także u młodszych kobiet mogą występować problemy hormonalne, takie jak przedwczesna menopauza, która występując przed 30 rokiem życia może powodować niepłodność i przysparzać wiele problemów psychologicznych. Przyczyny mogą być różne, na przykład wstrząs emocjonalny, nadmierny trening, bardzo niska waga itp. Dzięki terapii jogą hormonalną poziom hormonów wraca do normy, a co za tym idzie – przywrócona zostaje płodność.

Zauważono także bardzo dobre działanie terapii w przypadku młodych kobiety cierpiących z powodu objawów PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego). Innym, szczególnie częstym problemem u młodych kobiet jest zespół policystycznych jajników. Po 3-4 miesiącach ćwiczeń tkanka jajników wraca do normy a miesiączka normalizuje się. Stwierdzono, że po 4-6-ciu miesiącach ćwiczeń w 80% uczestniczki zachodziły w ciążę.

Również i w Polsce w okresie od listopada 2006 roku do czerwca 2007 roku przeprowadzono pilotażowe badania w oparciu o program jogi hormonalnej we współpracy z lekarzami z NZOZ – Centrum Medyczne Femina. Zajęcia były prowadzone jeden raz w tygodniu przez półtorej do dwóch godzin w Górnośląskim Centrum Kultury przez instruktorkę jogi hormonalnej – Lidę Machaj – w grupie 64 kobiet w wieku 50-60 lat. W okresie 8 miesięcy ćwiczeń u wszystkich uczestniczek nastąpiła obiektywna i subiektywna poprawa ogólnego stanu zdrowia¹⁰.

Podsumowując, ćwiczenia jogi hormonalnej zostały opracowane i zestawione tak, by

w naturalny sposób pobudzić do pracy gruczoły dokrewne, zwłaszcza tarczycę, jajniki i przysadkę mózgową, a także nadnercza. Terapeutyczne działanie wykazuje jogą hormonalną w wypadku wszystkich zaburzeń mających związek z niedoczynnością wymienionych gruczołów. Efekty ćwiczeń bywają spektakularne, gdyż na ich skutek po czterech miesiącach ćwiczeń poziom estradiolu wzrasta o 250%.

Należy wspomnieć także o **przeciwwskazaniach** do ćwiczenia jogi hormonalnej. Są to¹¹: ciąża, rak piersi, duże mięśniaki, zaawansowana endometrioza; przy lekkiej można ćwiczyć, operacje i ciężkie schorzenia serca, stan zapalny wyrostka robaczkowego.

Energia pożywienia a zdrowie kobiety

Sposób odżywiania istotnie oddziałuje na równowagę hormonalną. To co jemy, wpływa na wytwarzanie i wydalenie hormonów płciowych, w szczególności estrogenu¹². Właściwie zbilansowana dieta niezwykle skutecznie kreuje zdrowie. Jeżeli posiłki są dobrze skomponowane, oparte na zaleceniach specjalistów¹³, z całą pewnością takie pożywienie będzie pozytywnie wpływać na pracę gruczołów dokrewnych, a co za tym

11 <http://www.jogahormonalna.pl> (dostęp 3.01.2011)

12 Nocuń T., *Lepsze zdrowie dla każdej kobiety*, op. cit., s. 75.

13 dr B. Ryszawska-Grzeszczak, wykłady *Biomedyczne podstawy relaksacji – dieta*, styczeń-maj 2010 oraz zob. np.: Żak-Cyran B., *Alchemia pożywienia*, Galaktyka, Łódź 2008; Pitchford P., *Odżywianie dla zdrowia*, Galaktyka, Łódź 2010; Nocuń T., *Lepsze zdrowie dla każdej kobiety*, op. cit.; Dąbrowska E., *Ciało i ducha ratować żywieniem*, Wydawnictwo Michalineum – CMM, Marki k/Warszawy 2009; Korżawska S., *Prosta droga do zdrowia*, Wydawnictwo Michalineum, Warszawa 2010; Gerson CH., Bishop B., *Terapia doktora Gersona*, Wydawnictwo VICHARA, Pewel Mała 2008; Żak-Cyran B., *Energia życia, energia pożywienia*, Galaktyka, Łódź 2008; Strehlow W., *Program zdrowia św. Hildegardy z Bingen*, Wydawnictwo Esprit, Kraków 2010; Górnicka J., Zwolińska-Kańtoch S., *Na zdrowie. Porady dr Górnickiej*, Agencja Wydawnicza AWM, Warszawa 2008; Korżawska S., *Budować zdrowie*, Wydawnictwo CORSAM, Warszawa 2010; Żak-Cyran B., *Odnova na talerzu*, Galaktyka, Łódź 2008.

idzie – na gospodarkę hormonalną i zdrowie kobiety. Wartościowe pożywienie stanowi istotne źródło energii, dlatego warto poświęcić szczególną uwagę tej kwestii. Bardzo wiele zależy od produktów, które stosujemy w naszym menu, a także od sposobu przyrządzania potraw. Wiele kobiet w okresie klimakterium uskarża się na złe samopoczucie, które bardzo często jest związane ze spadkiem energii, co objawia się np. zmęczeniem, obniżoną samooceną, ospałością, apatią etc. Co więcej, okres, w którym zaburzenie przejawia się tylko na poziomie energetycznym, jest dość długi, jest więc czas na zareagowanie na taki stan poprzez modyfikację diety. Pani dr Bożena Ryszawska-Grzeszczak zaleca, aby w przypadku niepokoju, lęku, czy zmiennego nastroju¹⁴ pod kontrolą utrzymywać węglowodany (cukier, słodycze, białe pieczywo), które czynią największe spustoszenie w organizmie kobiety. Zakwaszają organizm, co powoduje zmęczenie, senność i podatność na infekcje. Słodycze i cukier osłabiają nadnercza i hormony nadnerczy wspierające nas w radzeniu sobie ze stresem. Cukier wypłukuje minerały a przez to osłabia nasz system nerwowy. Często zmieniający się poziom cukru we krwi powoduje huśtawkę nastrojów. Kobiecy organizm ma określone potrzeby żywieniowe. Potrzebuje także ciepłego, gotowanego jedzenia na śniadanie, na obiad i kolację. Potrzebuje regularnego rytmu posiłków. Hormony kobiece są wspomagane przez produkty roślinne, np. warzywa, kasze, orzechy a także przez wysokiej jakości naturalne tłuszcze (np. olej lniany, oliwa z oliwek, olej z wiesiołka). Zważywszy na to, że hormony tworzone są z cholesterolu, bardzo ważne dla kobiet jest rozsądne podejście w tej sprawie. A ponieważ w okresie klimakterium wzrasta energia *jang* u kobiet, warto ją równoważyć poprzez wprowadzanie do diety roślinnego pożywienia o energii *jin* (np. warzyw, zieleniny, ziół, kukurydzy, żyta, owoców etc.). Nie zaleca się jednak spożywania pokarmów o skrajnych energiach, gdyż dla organizmu proces równoważenia przebiega wtedy zbyt gwałtownie i wymaga większego wysiłku¹⁵. Istotna jest dbałość o zrówno-

14. http://www.makrobiotyka.wroc.pl/woman_only.html (dostęp 4.02.2011)

15 Żak-Cyran B., *Energia życia, energia pożywienia*, op. cit., s. 73.

ważoną, biotwórczą¹⁶ i bioaktywną¹⁷ dietę. Najpoważniejszym problemem okresu przekwitania jest spadek produkcji estrogenów w organizmie, stanowiący główny powód powstawania wszystkich objawów tej fazy życia kobiety. Jeżeli te objawy występują, to równolegle pojawia się niedobór witamin i minerałów. Ponieważ **wiele roślin** stanowi bogate źródło nie tylko witamin i minerałów, lecz także **substancji bardzo podobnych do estrogenów** (np. marchew, dynia, koper włoski, czosnek, śliwki, jabłka, czereśnie, kielki, ryż pełnoziarnisty, owies, kukurydza, sezam, nasiona lnu i wiele innych), warto wprowadzić je do swojej kuchni i komponować z nich wspaniałe posiłki.

Organizm ludzki ma wrodzoną zdolność utrzymywania równowagi i dobrego zdrowia. Wystarczy, żeby mu nie przeszkadzać, choć jeszcze lepiej jest wspierać go w tym. Stąd zdrowe jedzenie powinno być **urozmaicone i różnorodne**. Tak więc w trakcie przyrządzania posiłków stosuje się kilka istotnych elementów¹⁸:

- wykorzystujemy **różne warzywa, zboża, owoce, nasiona, kielki itp.**;
- **zmieniamy style gotowania** (*duszenie, gotowanie, gotowanie na parze itd.*);
- **pamiętamy o tym, by posiłek był kolorowy** (*zawsze coś zielonego, czerwonego, białego itd.*);
- **w posiłku powinny być różne smaki:** *słodki, słony, kwaśny, gorzki, ostry;*
- **stosujemy zamiennie różne techniki krojenia warzyw.**

Aby kobieta w okresie menopauzy cieszyła się dobrym zdrowiem i łatwiej radziła sobie z różnymi dolegliwościami powinna także stosować **odpowiednie proporcje w doborze produktów żywnościowych**.¹⁹

16 Biotwórcza żywność to taka, która tworzy życie, np. kielki, orzechy, nasiona słonecznika, zboża, rośliny strączkowe, zioła itp. Naturalnie wysuszone ziarna zbóż, fasolek, pestek, orzechów po włożeniu do ziemi i podlaniu kiełkują i rosną, dając początek nowej roślinie.

17 Bioaktywna żywność podtrzymuje życie, np. płatki zbożowe, maki pełnoziarniste, oleje tłoczne na zimno, jaja itp.

18 dr B. Ryszawska-Grzeszczak, wykłady *Biomedyczne podstawy relaksacji – dieta*, styczeń-maj 2010.

19 Opracowano na podstawie: dr B. Ryszawska-Grzeszczak, wykłady *Biomedyczne podstawy relaksacji – dieta*, styczeń-maj 2010

Pełne, nierafinowane produkty zbożowe (kasza jaglana, kasza jęczmienna, płatki jęczmienne, ryż naturalny, płatki ryżowe, mąka ryżowa, kukurydza, kasza kukurydziana, mąka kukurydziana, płatki owsiane, pszenica, pęczak pszeniczny, płatki pszenne, makaron razowy, chleb pełnoziarnisty, kasza gryczana, płatki gryczane, mąka gryczana, żyto, płatki żytnie, mąka żytnia, chleb żytni) powinny stanowić 30-40% produktów żywnościowych. Uwaga: Wszystkie pełne ziarna zbóż (oprócz gryki) moczyć na noc w zakwaszonej wodzie i gotować w świeżej wodzie.

Warzywa (liściaste, ciemnozielone: brokuły, jarmuż, kapusta pekińska, liście rzodkiewki, liście kalarepy i kalafiora, brukselka, kapusta włoska, por, natka pietruszki, rzeżucha, kielki rzodkiewki i lucerny – zawierają beta-karoten, magnez, wapń, kwas foliowy; korzeniowe: marchew, pasternak, pietruszka, biała rzodkiew, rzeпа, rzodkiewka; okrągłe, rosnące na powierzchni ziemi: dynia, kabaczki, ogórek, cukinia, cebula, kapusta biała, buraki czerwone) powinny stanowić 30% produktów żywnościowych.

Strączkowe (fasola biała, czarna, czerwona, brązowa, soczewica, ciecierzycy, groch) powinny stanowić 5% produktów żywnościowych.

Pestki, orzechy, nasiona (słonecznik, dynia, sezam, mak, siemię lnu, migdały, orzechy laskowe i włoskie) powinny stanowić 5% produktów żywnościowych.

Pozostałe produkty (owoce: jabłka, śliwki, gruszki, brzoskwinie, morele, jagody, truskawki, cytryny; oleje tłoczone na zimno: sezamowy, rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany; naturalne przyprawy ziołowe i herbaty ziołowe; naturalny, niepasteryzowany nabiał, w tym świeże masło; ewentualnie: ryby: m.in. karp, pstrąg, dorsz, sola, śledzie, okoń, szczupak, morszczuk, mintaj, makrela, sardynka, łosoś; drób i jajka hodowane naturalnie) powinny uzupełniać produkty żywnościowe do 100%.

Poprzez odpowiednio dobrane produkty można także łagodzić objawy menopauzalne. Wśród **dolegliwości i wykazujących najbardziej łagodzący na nie wpływ produktów żywnościowych**, znajdują się m. in.²⁰:

- **uderzenia gorąca** – marchew, zielone jarzyny, brukselka, pietruszka, kielki, pyłki kwiatowe, morele, olej lniany, olej z wiesiołka;

- **bezsennność** – produkty zbożowe, nasiona i otręby pszenicy, otręby ryżowe, kalafior, kielki, orzechy, pomarańcze, banany, olej lniany;

- **suchość śluzówki pochwy** – kielki pszenicy, olej z nasion pszenicy, zielone jarzyny, soja, pyłki kwiatowe, orzechy, olej lniany, olej z wiesiołka;

- **oczy, skóra, włosy, paznokcie, blony śluzowe** – pełnoziarniste produkty zbożowe, kasza jaglana, ryż pełnoziarnisty, kielkujące ziarno, kapusta, marchew, pietruszka, brokuły, ogórki, kalafior, zielone jarzyny, rzodkiewki, rukiew wodna, czosnek, cebula, algi, kielki, soja, grzyby, migdały, orzechy, sezam, pestki dyni i słonecznika, morele, borówki, pomarańcze, cytryny, grejpfruty, melony, arbuzy, maliny, jaja, suszone owoce, miód, oleje tłoczone na zimno;

- **objawy emocjonalne** – ziarna zbóż i produkty zbożowe, kielkujące ziarno, algi, kapusta, szpinak, buraki, inne warzywa, suszone warzywa, suszone owoce, banany, jabłka, melony, migdały, orzechy, miód, pyłki kwiatowe, olej lniany, olej z wiesiołka;

- **bóle głowy i migreny** – congee z żytem, czarny sezam, seler, warzywa, glony;

- **bóle stawów** – algi, awokado, pietruszka, liście salaty, warzywa, migdały, cytryny, pomarańcze, grejpfruty, czereśnie, suszone owoce, miód, pyłki kwiatowe, olej lniany, inne oleje tłoczone na zimno;

- **przybieranie na wadze** – kasza jaglana, ryż naturalny, żyto, dynia, cukinia, kapusta, brokuły, pietruszka, warzywa, glony, kielki, jabłka, grejpfruty, cytryny, olej lniany, znamiona kukurydzy;

- **osteoporoza** – algi, owies, dynia, marchew, brokuły, kapusta włoska, warzywa zielone, kielki, soja, migdały, sezam, mak, inne nasiona, skorupki jaj, suszone owoce, miód;

cit., s. 248-254; Żak-Cyran B., *Energia życia, energia pożywienia*, op. cit., s. 68-84; Pitchford P., *Odżywianie dla zdrowia*, op. cit., s. 519-656; Dąbrowska E., *Ciało i ducha ratować żywieniem*, op. cit., s. 151-153; Nocuń T., *Lepsze zdrowie dla każdej kobiety*, op. cit., s. 122-125; Treben M., *Apteka Pana Boga*, Ex Libris Galeria Polskiej Książki, Warszawa 2010.

20 Opracowano na podstawie doświadczeń własnych oraz Rodrigues D., *Joga hormonalna*, op.

- **wysoki poziom cholesterolu i problemy z naczyniami krwionośnymi** – płatki owsiane, żyto, amarantus, pełnoziarniste produkty zbożowe, awokado, pietruszka, marchew, buraki, cebula, kalarepa, warzywa, kielki słonecznika, soi i inne, maliny, melony, jabłka, borówki, cytryny, pomarańcze, fasola mung i inne fasole, soczewica, groch, migdały, olej lniany, olej z wiesiołka, wodorosty.

Na łagodzenie wymienionych objawów wskazane jest także picie **herbatek ziołowych** m. in. z krwawnika, jemioli, przywrotnika, nagietka, skrzypu polnego, ziela owsa, przetacznika, rzepiku, pokrzywy, babki lancetowatej, ślazu, przytulii, mniszka, szałwi, pierwiosnki, owoców kopru włoskiego, owoców anyżu, korzenia łopianu, nawłoci, liści brzozy, macierzanki, melisy, kłącza perzu.

Scenariusz zajęć z jogi hormonalnej dla kobiet w okresie klimakterium

W praktyce na jogę hormonalną składają się trzy techniki: **asany** (ćwiczenia cielesne), **pranayamy** (ćwiczenia oddechowe) oraz **techniki energetyczne**²¹. Przed przystąpieniem do zajęć jogi hormonalnej warto zbadać poziom hormonów FSH i estradiolu oraz wypełnić kwestionariusz²² (załącznik).

Asany w jodze hormonalnej wykonuje się dynamicznie, dlatego zanim rozpocznie się właściwą sesję należy przeprowadzić kilka ćwiczeń na **rozgrzewkę**, aby przygotować mięśnie i stawy (20-30 minut).

Po rozgrzewce przystępuje się do **ćwiczeń jogi hormonalnej**. Istotne tutaj jest łączenie prawie wszystkich wykonywanych asan z pranayamami (*bhastrika*, *ujjayi*, *suryabedhana*), mudrą języka (*khecari mudra*), zaciskaniem zwieracza (*moolabandha*) oraz z koncentracją (30-40 minut).

Na zakończenie wykonuje się **ćwiczenia relaksacyjne**, których zadaniem jest rozluźnienie organizmu oraz energetyczne harmonizowanie gruczołów dokrewnych, które były stymulowane w trakcie ćwiczeń jogi hormonalnej (30-40 minut).

Zanim zostaną omówione poszczególne ćwiczenia, należy objaśnić wymienione pranay-

amy, mudrę, bandhę oraz sposób koncentracji.

1. PRANAYAMY:

Bhastrika (miech – oddech dynamiczny) - ta technika oddechowa silnie pobudza energię wewnętrzną. Usiądź wygodnie na piętach albo ze skrzyżowanymi nogami, upewnij się, że masz prosty kręgosłup. Weź głęboki wdech (aż do brzucha) i szybko wypuść powietrze wciągając przy tym mocno brzuch (przyciągasz pępek do kręgosłupa). Powtórz 7-15 razy najszybciej jak możesz. Koncentruj się na energetycznym wydechu.

Ujjayi (oddech wyzwalający) Usiądź na piętach lub ze skrzyżowanymi nogami, wyprostuj kręgosłup. Rozluźnij szczęki, ale nie otwieraj ust. Przymknij głośnie i przez nos wciągaj powietrze do górnej części płuc. Potem spokojnie, także przez nos, zrób wydech. Powietrze wchodzące przez przymkniętą głośnie powinno wydawać niski i jednakowej wysokości dźwięk.

Suryabedhana (oddychanie prawym nozdrzem) Usiądź, podobnie do poprzednich pranayam, z wyprostowanymi plecami i lewą dłoń położyć na kolanie. Środkowym palcem prawej dłoni (to ważne, ponieważ palec środkowy jest związany z żywiołem ognia) zatkać lewe nozdrze i weź głęboki wdech przez prawe nozdrze. Wypuść powietrze także prawym nozdrzem. Aby dokładnie opróżnić płuca, przyciągnij pępek do kręgosłupa.

Oddychanie prawym nozdrzem aktywizuje energię solarną – gorącą i pobudzającą. Poprawia przepływ prany i doskonale wpływa na przemianę materii.

2. KHECARI MUDRA (zaciśnięcie języka) Zegnij język i cofnij go, naciskając tylną powierzchnię podniebienia. Należy ostrożnie cofać język i niezbyt mocno naciskać na podniebienie, aby uniknąć nadwężenia mięśni.

3. MOOLABANDHA (napiecie zwieracza odbytu) Wykonaj wdech, napnij krocze. Napięcie powinno być skoncentrowane w obszarze pomiędzy odbytem a narządami płciowymi. Następnie przy wydechu rozluźniaj okolice krocza.

4. Kierowanie przepływem PRANY (energii życiowej)

Ćwiczenia jogi hormonalnej są tak skuteczne m. in. dlatego, że przy prawie każdej asanie świadomie „ładujemy” praną poszczególne narządy. Należy zapamiętać następujące kro-

21 Rodrigues D., *Joga hormonalna*, op. cit., s. 111.

22 Ibidem, s. 229 oraz <http://www.imhierund-jetzt.de/Web/index.php/was-ist-hormon-yoga> (dostęp 3.01.2011).

ki kierowania przepływem prany:

- a) weź wdech i zatrzymaj powietrze w płucach;
- b) końcem języka dotknij miękkiego podniebienia (*khecari mudra*);
- c) skoncentruj się na czubku nosa – stąd zacznie płynąć prana;
- d) mocno napnij mięśnie krocza (*moola-bandha*) – dzięki temu energia zostanie skierowana ku górze, by potem przesłać ją w pożądaną miejscę;
- e) skoncentruj się na narządzie, który chcesz doenergetyzować, np. jajnikach i poślij tam życiodajną energię;
- f) kiedy poczujesz, że prana dotarła do celu, powoli wypuść powietrze.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ²³

I. ROZGRZEWKA

1. Rozciąganie ku górze
2. Rozciąganie ku górze z wychyleniem w bok
3. Huśtanie biodrami
4. Fruwające włosy
5. Kot – *Bidalasana*
6. Rozciąganie nóg
7. Powitanie słońca – *Surya namaskar*

I. JOGA HORMONALNA

1. Skręty ciała w pozycji siedzącej – *Mat-syendrasana*



23 Rodrigues D., *Joga hormonalna*, op. cit., s. 118-183; notatki z warsztatu jogi hormonalnej prowadzonego w dniu 15.01.2011 r. przez instruktorke jogi hormonalnej – Irenę Kertyczak; <http://www.gundelfisch.de/yoga/infohormonyoga.pdf> (dostęp w dniu 27.12.2010); oraz opisy do niektórych asan [za:] Kulmatycki L., *Joga dla zdrowia*, Książka i Wiedza, Warszawa 2004; Górna J., Szopa J., *Joga. Ruch-oddech-relaks*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2005; Iyengar G. S., *Joga doskonała dla kobiet*, VIRYA, Warszawa.

2. Skłon do kolan – *Janu sirshasana*



3. Skręty w bok – *Mahasan*



4. Muzułmańska pozycja modlitewna



5. Diamentowy sen – *Supta vayrasana*



6. Obojczyk – *Vilomasan*



7. Ryba – *Matsyasana*



Uwaga: Przeciwwskazaniem do wykonywania tego ćwiczenia jest nadczynność tarczycy!

8. Pobudzanie jajników – *Sthambasana*



9. Pobudzanie metabolizmu – *Surabedhana*



10. Stójka na ramionach – *Viparita*



I. RELAKSACJA

1. Energetyczne harmonizowanie jajników, tarczycy i przysadki mózgowej

2. Energetyczne harmonizowanie obu biegunów i nadnerczy

Jako uzupełnienie podanego zestawu ćwiczeń, w części relaksacyjnej, można zastosować następujące techniki: joga nidra²⁴, technika Alexandra²⁵, masaż relaksacyjny²⁶ czy

refleksologia²⁷ i shiatsu²⁸. Ćwiczenia mogą mieć działanie zarówno profilaktyczne, jak i lecznicze, w zależności od częstotliwości ich wykonywania.

Podsumowanie

Klimakterium to trudny okres w życiu kobiety. Szczególnie wtedy, gdy nie ma świadomości, co się z nią dzieje, a lekarz nie potrafi (lub nie chce) naprawę jej pomóc. Jeszcze 20-30 lat temu takim wskaźnikiem wystąpienia menopauzy był wiek matki, w którym u niej wystąpił całkowity zanik miesiączki. Jednak obecnie gwałtownie obniża się wiek wystąpienia menopauzy, czego jednym z głównych negatywnych czynników jest dużo większe tempo życia, a co za tym idzie – permanentny stres. Wśród najczęściej występujących symptomów związanych z przekwitaniem obserwuje się uderzenia gorąca (którym nie raz towarzyszą kołatania serca, uczucie lęku i paniki), rozdrażnienie, niestabilność emocjonalna, bóle głowy, migrena, bezsenność, przybieranie na wadze, bóle stawów, suchość pochwy, obniżone libido, ogólne osłabienie, osteoporoza, podwyższony cholesterol, problemy ze skórą, włosami itp. Zaburzenia te zmniejszają jakość życia kobiet i aktywność zawodową. Wszystkie te dolegliwości można łagodzić lub je całkowicie eliminować w sposób naturalny u znacznego odsetka kobiet. Jednak większość lekarzy zapisuje sztuczne hormony, które nie tylko nie pomagają, ale powodują dużo większe ryzyko wystąpienia bardzo poważnych chorób. Jako bezpieczna i skuteczna alternatywa dla HTZ została opracowana joga hormonalna, która w połączeniu z odżywcą i zrównoważoną dietą w sposób naturalny eliminuje lub znacznie łagodzi dolegliwości menopauzy bez narażania kobiet na negatywne skutki uboczne. Ćwiczenia jogi hormonalnej mogą mieć działanie zarówno profilaktyczne, jak i lecznicze, w zależności od częstotliwości ich wykonywania.

24 zob. Kulmatycki L., *Joga nidra. Sztuka relaksacji*, Książka i Wiedza, Warszawa 2004.

25 zob. Schorowska I., *Somayog. Jak cofnąć czas?*, Wydawnictwo PURANA, Wrocław 2010.

26 zob. Pawelec R., Szczuka E., Laber W., *Metodyka masażu w odnowie biologicznej*, Wydawnictwo Agencja Usługowo-Handlowa „AGIW”, Wrocław 2008.

27 zob. Vennells D. F., *Refleksologia dla początkujących. Uzdrowiający masaż stóp*, KDC, Warszawa 2008.

28 zob. Rappenecker W., *5 żywiołów, 12 meridian: shiatsu i akupresura*, KDC, Warszawa 2004; Górnicka J., *Zdrowie przez dotyk – akupresura stóp, masaż shiatsu, inne formy masażu*, Agencja Wydawnicza AWM, Warszawa 2009.

Ćwiczenia zostały opracowane i zestawione tak, by w naturalny sposób pobudzać do pracy gruczoły dokrewne (tarczycę, jajniki, przysadkę mózgową, nadnercza). Terapeutyczne działanie wykazuje joga hormonalna w wypadku wszystkich zaburzeń. A efekty ćwiczeń mogą zostać wzmocnione poprzez pełnowartościowe i zróżnicowane odżywianie, bogate w witaminy i minerały, które spowodują, że w trakcie praktyki jogi hormonalnej organizm kobiety szybciej uruchomi cudowną zdolność samoleczenia.

Bibliografia

1. Agrawal P., *Menopauza. Mity i rzeczywistość*, GS Media, Wrocław 2006.
2. Dąbrowska E., *Ciało i ducha ratować żywieniem*, Wydawnictwo Michalineum – CMM, Marki k/Warszawy 2009.
3. Gerson CH., Bishop B., *Terapia doktora Gersona*, Wydawnictwo VICHARA, Pewel Mała 2008.
4. Gittleman A.L., *Menopauza*, Wydawnictwo Mada, Warszawa 2009.
5. Górna J., Szopa J., *Joga. Ruch-oddech-relaks*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2005.
6. Górnicka J., *Zdrowie przez dotyk – akupresura stóp, masaż shiatsu, inne formy masażu*, Agencja Wydawnicza AWM, Warszawa 2009.
7. Górnicka J., Zwolińska-Kańtoch S., *Na zdrowie. Porady dr Górnickiej*, Agencja Wydawnicza AWM, Warszawa 2008.
8. Iyengar G. S., *Joga doskonała dla kobiet*, VIRYA, Warszawa.
9. Jackson N., *Okres menopauzalny. Równowaga hormonalna naturalnie*, KDC, Warszawa 2009.
10. Korżawska S., *Prosta droga do zdrowia*, Wydawnictwo Michalineum, Warszawa 2010.
11. Korżawska S., *Budować zdrowie*, Wydawnictwo CORSAM, Warszawa 2010.
12. Kulmatycki L., *Joga nidra. Sztuka relaksacji*, Książka i Wiedza, Warszawa 2004.
13. Kulmatycki L., *Joga dla zdrowia*, Książka i Wiedza, Warszawa 2004.
14. Nocuń T., *Lepsze zdrowie dla każdej kobiety*, Wydawnictwo Vegan, Lublin 2010.
15. Pawelec R., Szczuka E., Laber W., *Metodyka masażu w odnowie biologicznej*, Wydawnictwo Agencja Usługowo-Handlowa „AGIW”, Wrocław 2008.
16. Pitchford P., *Odżywianie dla zdrowia*, Galaktyka, Łódź 2010.



sesja wjazdowa w Dusznikach Zdroju, od lewej: Ilona, Magda i Krystyna

17. *Rappenecker W., 5 żywiołów, 12 meridian: shiatsu i akupresura, KDC, Warszawa 2004.*
18. *Rodrigues D., Joga hormonalna, Wydawnictwo KOS, Katowice 2007.*
19. *Schorowska I., Somayog. Jak cofnąć czas?, Wydawnictwo PURANA, Wrocław 2010.*
20. *Strehlow W., Program zdrowia św. Hildegardy z Bingen, Wydawnictwo Esprit, Kraków 2010.*
21. *Treben M., Apteka Pana Boga, Ex Libris Galeria Polskiej Książki, Warszawa 2010.*
22. *Vennells D.F., Refleksologia dla początkujących. Uzdrowiający masaż stóp, KDC, Warszawa 2008.*
23. *Żak-Cyran B., Alchemia pożywienia, Galaktyka, Łódź 2008.*
24. *Żak-Cyran B., Energia życia, energia pożywienia, Galaktyka, Łódź 2008.*
25. *Żak-Cyran B., Odnowa na talerzu, Galaktyka, Łódź 2008.*

Strony www

1. http://www.dinahrodrigues.com.br/yoga/al_home.htm (dostęp 24.06.2010)
2. <http://www.jogahormonalna.pl> (dostęp 3.01.2011)
3. <http://www.gundelfisch.de/yoga/infomonyoga.pdf> (dostęp 27.12.2010)
4. <http://www.machajoga.pl/index.html> (dostęp 24.06.2010)
5. <http://www.imhierundjetzt.de/Web/index.php/was-ist-hormon-yoga> (dostęp 3.01.2011)
6. <http://www.skotnicki.pl/ginekologia/content/view/50/49/> (dostęp 20.01.2011)
7. http://www.zdrowie.med.pl/menopauza/menopauza_10.html (dostęp 7.02.2011)
8. http://www.makrobiotyka.wroc.pl/woman_only.html (dostęp 4.02.2011)



... i przy schronisku „Pod Muflonem”

Techniki relaksacyjne w treningach *fitness*

Prowadzę zajęcia fitness we własnym Studio Fitness, po sześciu latach praktyki różnych form *fitness* poczułam, że powinnam rozszerzyć wiedzę teoretyczną i praktyczną w innych formach pracy z ciałem, a przede wszystkim pracy z umysłem. Wtedy dzięki koleżance dowiedziałam się o Studiach Podyplomowych Techniki Relaksacyjnych we Wrocławiu.

Z sukcesem i wielką radością wprowadziłam techniki relaksacyjne na swoich zajęciach.

Na początku przemyślałam różne techniki relaksacji (na początek lub na zakończenie treningu fitness). Na zajęciach *pilates* jako rozgrzewkę zrobiłam elementy *Tai Chi*, na koniec zajęć masaż *Tui Na*. Zajęcia *pilates* lub joga zaczęłam kończyć joga *nidra*, lub treningiem autogennym Schultza, metodą Feldenkraisa, techniką Alexandra, treningiem progresywnym Jacobsona, *shiatzu*, masażem relaksacyjnym. Klientki były zachwycone, było to coś nowego, ze słyszenia znanego, zarazem niesamowitego w przeżyciach. Domagały się, aby był to stały element zajęć mentalnych, typu *pilates* i joga. Tak też się stało, techniki relaksacyjne na stałe zagościły jako element moich lekcji. Wymienione techniki stosuję zazwyczaj na koniec różnych zajęć, przeznaczając na nie od 15 do 20 minut. Technikę dobieram do rodzaju zajęć, biorę pod uwagę samopoczucie i zapotrzebowanie pań ćwiczących.

W części teoretycznej opisałam wybrane techniki relaksacyjne, które najczęściej stosuję na swoich zajęciach: *Tai Chi*, *Tui Na*, trening autogenny Schultza, *hatha* jogę, technikę Alexandra, *shiatzu* oraz własną, autorską technikę: taniec relaksacyjny w rytmie muzyki $\frac{3}{4}$. W części praktycznej przedstawiłam sześć scenariuszy zajęć, dotyczących wybranych przeze mnie technik. Następnie przedstawiłam wyniki z ankiety, przeprowadzonej wśród

klientek uczestniczących w zajęciach według scenariuszów.

Pragnę przybliżyć własną technikę relaksacyjną przedstawiając jej charakterystykę.

Taniec relaksacyjny w rytm muzyki $\frac{3}{4}$ stworzyłam modyfikując formę fitness, jaką jest dance $\frac{3}{4}$, po zaczerpnięciu inspiracji tańcem relaksacyjnym podczas zajęć na studiach.

Renata Niemierowska napisała, że taniec relaksacyjny to zabawa, której istotą jest świadomość ciała w ruchu, koordynacja ruchu z oddechem, synchronizacja napięć i rozluźnień.

Postaram się opisać własną definicję tańca relaksacyjnego. Zajęcia te są połączeniem elementów tańca, pochodzących z różnych stron świata, medytacji w ruchu oraz ćwiczeń muzyczno-ruchowych, których celem jest relaksacja, wyciszenie oraz osiągnięcie jak największych korzyści dla zdrowia. Zajęcia te są formą pracy z ciałem, umożliwiającą całościowe oddziaływanie i wspierającą rozwój człowieka. Metoda ta jest wszechstronna, wielozakresowa, oddziaływująca zarówno na poziom fizyczny jak i psychiczny.

Badania fizjologiczne potwierdziły też, że rezultaty ruchu w tańcu są podobne do objawów uzyskanych w stanie przyjemności, gdyż uaktywnione zostają hormony odpowiedzialne za uwolnienie energii i uzyskanie zadowolenia. Taniec ten stanowi trening całego ciała, ponieważ uruchamia niemal wszystkie mięśnie. Ruchy taneczne angażują kolejno poszczególne partie ciała, doskonaląc m.in.: równowagę, koordynację, gibkość.

Dlatego z medycznego punktu widzenia, terapeutyczne właściwości tańca mogą zostać wykorzystane w procesie rehabilitacji. Wykorzystywane tutaj spokojne i rytmiczne ruchy działają tonizująco, sprzyjają rozciągnięciu i wzmocnieniu mięśni oraz wpływają korzystnie na ruchomość stawów.

Moja modyfikacja tańca relaksacyjnego pomaga zadbać o prawidłową postawę oraz szczupłą sylwetkę. W trakcie zajęć wykorzystywane są podstawowe elementy tańca i ruchu, służące osiągnięciu harmonii umysłu i ciała. Pod wpływem tego tańca wyzwalane zostają negatywne emocje i napięcia psychiczne, jednocześnie dodając energii oraz siły.

W treningach fitness, **dance $\frac{3}{4}$** funkcjonuje w obszarze form *body & mind*. Z całej gamy form Body & Mind właśnie *low $\frac{3}{4}$* , jako najbliższe obecnym formom *fitness*, stanowią element

łączący tradycyjny *fitness* z formami Body & Mind. Podstawowa różnica polega jednak na tym, że ruch jest jakby energetycznie skierowany „do wewnątrz”. Dzięki temu zajęcia *dance* ³/₄ dostarczają uczestnikom nowych wrażeń, łącząc odprężenie, miękkość i lekkość ruchu z treningiem aerobowym, ukierunkowanym na „spalanie” tkanki tłuszczowej.

Człowiek jest istotą niepojętą, drzemią w nim niesamowite pokłady energii, którą nie zawsze można uaktywnić „od zewnątrz”. I to daje *dance* ³/₄, potrzeba pobudzenia fantazji, aby przez zajęcia *fitness* można osiągnąć harmonię duszy i ciała. *Dance* ³/₄ to forma, która nie jest oparta na dyscyplinach dalekowschodnich, ale na głębszym odczuwaniu i odprężeniu, w czym pomocna jest muzyka – inna, spokojna, relaksacyjna. Dzięki niej oraz całej gamie kroków tworzone choreografie są oryginalne, pobudzają fantazję, pozwalając reagować wszystkimi zmysłami, pozostawiając uczestników na długo w pozytywnym nastroju.

Definicja Body & Mind

Ćwiczenia „Body & Mind” zostały sklasyfikowane przez IDEA Mind – Body Fitness Committee w 1977, jako skierowane do „wnętrza”

lub zawierające komponenty medytacji.

Lucia Schmidt w 1998 roku określa „Body & Mind”, jako te, przy których cała uwaga skierowana jest do wewnątrz oraz wykonywane są z pełną świadomością, oddziałując na wszystkie zmysły.

Cechy charakterystyczne dla form Body & Mind to: często ruch wolniejszy, spokojniejszy, niż w klasycznych formach aerobiku, główny nacisk kładzie się na jakość ruchu, a nie na ilość, orientacja skierowana jest na proces, a nie na cel, świadomość własnego ciała, uczucie odprężenia i relaksu, koncentracja na oddechu.

Działanie muzyki

Wszystkie dźwięki mają jednoznaczne i udowodnione oddziaływanie na naszą życiową energię. Wszystkie wolne od stresu i naturalne dźwięki wzmacniają energię życiową.

Należą do nich głosy zwierząt, brzmienie instrumentów i naturalne głosy ciała, przede wszystkim odgłos oddechu i bicie serca.

Muzyka nas relaksuje, uwalnia od stresu i uzdalnia do ponownej wyrazistości. Liczby zawierają odpowiednią dla siebie energię. Symbolem 4 jest kwadrat: jasne, ograniczone,



zajęcia z hatha jogi

strukturalne, kątowe, twarde, ostre. Symbolem 3 jest okrąg: okrągły, miękki, płynący, wolny, reprezentujący jedność. Energia, która odpowiada tej liczbie wpływa nie tylko na ruchy, ale gdy tańczymy przy muzyce w takcie $\frac{3}{4}$ (np. walca wiedeńskiego), to działa również na płaszczyznę duchową i emocjonalną.

Celem komunikacji w formach Body & Mind jest odwoływanie się do prawej półkuli mózgu, miejsca siedziby fantazji, kreatywności i wyobraźni. Aby to osiągnąć, musimy komunikować się za pomocą obrazów. W życiu codziennym, jak i w treningu, używa się często języka, który silnie podkreśla lewą półkulę mózgu (*Yang*), co można scharakteryzować takimi określeniami jak: szybciej, dalej, wyżej, więcej. Określenia obrazujące element *Yin*, a więc formy Body & Mind to: wolniej, bliżej, głębiej, mniej. W lekcji mentalnej chodzi zatem o to, aby stworzyć równowagę wobec codzienności i to na wszystkich płaszczyznach istnienia. Obrazy, które się wyko-

rzystuje w komunikacji powinny być z życia wzięte, angażować możliwie wiele zmysłów, powinny być związane z sytuacjami, w których może znaleźć się każdy, ale które budzą w nas zaufanie, w miarę możliwości włączając ruch, być opisywane poprzez słownictwo powszechnie używane, być widziane i odczuwane przez prowadzącego.

Dance $\frac{3}{4}$ to praca z umysłem, dajemy wyobrażenie danego ruchu, np.: fala morska, zbieranie kwiatów, nie nazywamy kroku z *fitness*. Dając odczucie, wyobrażamy sobie, jak ta fala pachnie, np. „teraz wyobraź sobie jak ona pachnie, jaki ma kolor”. Chodzi tu o muzykę, o jakość ruchów, które wychodzą z wnętrza.

Sala do zajęć mentalnych jest specyficzna, nie powinno być luster, jest w niej ciepło. Lustra są niewskazane, gdyż ćwiczący powinien skupiać się na sobie, a nie obserwować innych, po to, aby nie było elementu rywalizacji: „musi zrobić coś lepiej, niż osoba obok”. Nie może być elementów rozpraszających, jeśli są lustro, bądź duże okna należy je zasłonić. Powinien być odpowiedni klimat do tych zajęć.

Dance $\frac{3}{4}$ bazuje na duchowości, zawiera integrację ciała, duszy, emocji i świadomości świata zewnętrznego w istnieniu i działaniu.

Dance $\frac{3}{4}$ oparte jest na **prawie Yin – Yang**. Otaczającym nas wszechświatem, jak również i nami rządzą dwie siły, które są w nieustającym ruchu. Jedną z nich to siła *Yin*, a druga to *Yang*. Oba te zjawiska wzajemnie się przenikają i uzupełniają, ale są współzależne od siebie. Żadna z tych sił nie może istnieć samodzielnie bez drugiej. *Yang* to siła kierująca, budująca, wzmacniająca, dynamizująca, zaś siła *Yin* – to siła destrukcyjna, hamująca, osłabiająca. Z jednej strony siły *Yin* i *Yang* ciągle walczą ze sobą i pozostają w stanie wzburzenia, z drugiej zaś strony wzajemnie się przyciągają i równoważą, stanowiąc jedność przeciwieństw. Aby lepiej uzmysłowić sobie wzajemne przenikanie i cykliczność ruchu tych sił, Chińczycy, niezwykle obrazowo porównują je do zjawiska przyływu i odpływu morza. Posługując się terminologią bardziej współczesną, układ *Yang – Yin* moglibyśmy opisać jako „stan wzajemnego pobudzania i hamowania” lub jako „stan równowagi chwiejnej”. W przyrodzie żadna z tych sił nie występuje samodzielnie i nie jest ani czystym elementem *Yang*, ani czystym elementem *Yin*. Niebo i ziemia, dzień i



asane koryguje i asekuje Inka

noc, ciepło i zimno, słońce i księżyc, siła i słabość, ruch i bezruch, ogień i woda to wzajemne przenikanie się zjawisk i sił *Yang* i *Yin*, to dwie formy cyklicznego ruchu, to dwie formy wiecznej transformacji. Obie te siły Chińczycy opisali graficznie w postaci znaku TAO (patrz strona 5). Jest on równocześnie symbolem tradycyjnej medycyny chińskiej. Bez dnia nie byłoby nocy, bez pobudzenia – uspokojenia, itd. To symboliczne opisanie wzajemnej zależności wszystkich sił, energii i substancji, tworzących składowe całego wszechświata. Takie też są nazwy kroków w *dance* 3/4, symbolizujące np.: falę, wiatr, niebo, ziemię. Muzyka jest taka, że wpada się w trans, gdy wykonuje się dany krok, mówi się: czuję powiew wiatru lub widzę słońce, nie nazywa się kroku, tylko go opisuje, odczuwa, za pomocą zjawisk natury, żywiołów. Metodyka nauczania tej choreografii jest nieskomplikowana, ćwiczący nie mogą intensywnie myśleć nad jej nauką. Chodzi tu o odprężenie umysłu, odstresowanie, dzięki odnoszeniu się do łona natury, dlatego choreografii mają być proste, płynne. Ruchy i kroki są również płynne, nieskomplikowane, balansujemy ciałem, poruszamy się góra, dół, jest dużo ruchów rąk. Ruchy są miękkie, stawy ugięte, nie ma sztywnych ruchów, po to by przepływała przez nie energia. Ruchy *Yang*, to te, w których ręce unoszę w górę, do słońca, otwieram je szeroko na zewnątrz. Ruchy *Yin* są w dół do ziemi, do wewnątrz, to ruchy zamknięte. Kroki są delikatne, wiele z nich jest wykonywane na palcach.

Nazwy podstawowych ruchów i kroków

Chustka na Wietrze – stoimy na szerokość bioder, stawy miękkie, stopy mocno zakorzenione z ziemią, wyobrażenie róży na czubku głowy, która rośnie do nieba, unoszenie ramion w przód do linii barków i opuszczanie ich tak, jakby głaskało się powietrze – tzw. „głaskanie Qi” lub puszczało chustkę na wiatr,

Orzeł – pozycja jw., unoszenie płynne miękkich ramion w bok do linii barków, z wyobrażeniem skrzydeł ptaka, można wolno frunąć lub szybciej,

Rozsuwanie Chmur – pozycja jw., krzyżując ręce unoszące je przed sobą w górę na wdechu, tak jakby zabierało się chmury, w górce rozsuwa się je na bok i na wydechu ręce wracają boki w dół,

Rozkwitający Kwiat – pozycja jw., dłonie kieruję zewnętrznymi krawędziami do siebie, unoszę ręce w górę, następnie dłonie imitują rozkwitanie kwiatu i ręce boki opuszczam w dół wraz z wydechem,

Nabieranie Wody – z pozycji jw., wysuwam jedną stopę w przód i wykonuje lekki opad tułowia, imitując rękami nabieranie wody, opad wykonuje się co raz niżej, tak samo wysuwając drugą stopę,

Naciąganie Łuku – pozycja w szerszym rozkroku, stopy i kolana skierowane na zewnątrz, jedną rękę wyciągam w bok, drugą imituję naciąganie łuku,

Żuraw – pozycja stania na szerokość bioder, wykonuję krok w bok i noszę 1 nogę go góry, kolana do linii biodra, w tym czasie ręce unosimy w bok, jak skrzydła,

Wiatr – pozycja stania na szerokość bioder, ręce układam przed sobą prostopadłe do siebie i wykonuję rękoma wraz z poruszaniem tułowia ruchy imitujące wiatr,

Wokół Słońca – pozycja stania na szerokość bioder, jedną ręką (następnie tak samo drugą) wykonuję „ósemkę” najpierw przenosząc rękę wokół głowy, potem robiąc koło ręką przed sobą,

Wokół Księżycy – pozycja jw., również ręką rysuję „ósemkę”, najpierw na zewnątrz, potem wokół głowy,

Horyzont – pozycja jw., ręce wykonują ruch od środka na zewnątrz rozchodzą się wskazując jak wielki jest horyzont świata,

Drzewo – to ćwiczenie z jogi, wygląda tak samo jak asana z jogi, chodzi tu bardziej o wyobrażenie siebie jako drzewa, dłonie złożone przed sobą lub nad sobą.

Kroki zaczerpnięte z tańca i aerobiku, do tworzenia choreografii *dance* 3/4:

flow

samba

mambo

mambo break

rock step

pivot turn

wave = fala

knee lift = kolano w górę

repeater = trzy kolana w górę

grapevine = krok skrzyżny

walk = marsz

step touch = krok odstawno dostawny

Część lekcji	Tytuł lekcji	Treść lekcji	Czas
1. Część wstępna	1. Czynności przygotowawcze. 2. Ćwiczenia wzmacniające i mobilizujące stawy.	Przygotowanie się do zajęć: min. rozluźnienie ciała, zrelaksowanie przy braku <i>flowtonic</i> . Powołanie uwagi i przekazanie zadania lekcji. Przejście początkowej postawy: stopy na szerokość bioder, całe stopy na macie, miękkie stawy kolanowe, kciuk opiera o kciuk podciągając, między kciuki wysunięta w przód, kciuk przesuwany wstawić, mostek ciągnie do sufitu, braki odciążone od maci, łopatkę ściągając w dół i ku sobie (tworzą literę V), długa szyja, cofnięta broda, czubek głowy wyciąga się ku górze. Skłanianie głowy w prawo i lewo, opuszczanie głowy w dół unoszenie w górę, krążenie brzośców, podnoszenie na zmianę prawego i lewego biodra, krążenie kolan w przysiadzie, krążenie stawami skokowymi. Ćwiczenia w pozycji stojącej: unoszenie kolan na prawo, potem lewo w górę, następnie dłużej unoszenie rąk, wysuwanie nogi prawej, następnie lewej w tył i dodając uniesienie rąk, przysiad w dół ze wciągnięciem na palce. Ćwiczenia w pozycji skośnego nachylenia: schodzenie w dół, w górę z prawej ramienia, skłony do brzośców, skłony ku górze, zasukrywanie pleców.	2' 6'
2. Część główna	1. Ćwiczenia wzmacniające i mobilizujące stawy z wykorzystaniem <i>flowtonic</i> .	Ćwiczenia w pozycji stojącej na <i>flowtonic</i> : rotacja stóp w różnych kierunkach, wysuwanie naprzemiennie nogi prawej i lewej w bok, przód i w tył, głęboki <i>squat</i> , następnie <i>squat</i> z wysunięciem na przód i na lewo, stojąc w skośnym nachyleniu, zejście w dół, następnie z wysunięciem z przodu nogi w bok, rotacja prawej szyi i klatki na lewo, przekładanie jednej nogi przez drugą, głębokie wypady w przód, w bok i w tył. Ćwiczenia na macie: siad kłębowy, unoszenie biodra pod kątem 90° w bok, następnie naprzemiennie w przód i w tył, w kłęku podpartym rotacja do przodu, następnie unoszenie w bok przodem na podkolanek, gumka w kłęku podpartym z dłońmi na podkolanek, w kłęku wysuwanie naprzemiennie jednej ręki i przeciwną nogę w górę, w kłęku podpartym przekładanie jednej ręki wraz ze skłonem tułowia pod długą nogę, w kłęku podpartym na przedkolanek, unoszenie kolan na zewnątrz, wysuwanie kolanami kółek, w kłęku podpartym na dłońach przyciąganie kolan do ciała, z zasukrywaniem pleców. Ćwiczenia w podpartym boku: wysuwanie nogi w przód, w tył ze skłonem tułowia, podkolanek pod stopą, w podpartym boku: unoszenie – odłożenie nogi na zewnątrz, przyciąganie nogi do klatki piersiowej, wypady nogi w tył, na zmianę prawej i lewej nogi, wysuwanie nogi z rotacją tułowia. Ćwiczenia w siadzie skrzyżnym: wysuwanie dłoni w bok, dodając skłon tułowia, opad tułowia w przód i lekko odchylając się w tył, skłony tułowia na boki. Ćwiczenia w siadzie górnym: ze zgiętymi nogami, ręce podkolanek tułowia w tył, wysuwanie na zmianę raz prawej, raz lewej nogi, unoszenie nogi zgiętych na zewnątrz, przesuwanie i przyciąganie obu nogi, skłony do przodu i do tyłu. Ćwiczenia w leżeniu na plecach: wysuwanie naprzemiennie nogi, odłożenie i przywodzenie nogi, ćwiczenie na mięsień brzucha z równoczesnym wysuwaniem nogi. Ćwiczenia w leżeniu na boku: wysuwanie naprzemiennie ramienia w przód, następnie z podnoszeniem tułowia w górę, wysuwanie rękoma kółek, przedkolanek oparte na podkolanek – ściąganie kolan do tułowia.	10' 10' 7' 5' 5' 4' 4'
3. Część kończąca	1. Masaż szkieletu wykorzystany w pozycji.	Masaż szkieletu wykorzystany w pozycji, w pozycji leżeniu na boku: masażanie i uciśnięcie brzośców, kciukiem wysuwający łopatkę, tworzącą za brzoścami, uprzedzenie ręki, dociągając ją do tułowia, wyciągnięcie ręki w górę, przesunięcie ręki za głowę i uciśnięcie jej, uciśnięcie brzośców od przodu do biodra, tworzącą linie, uciśnięcie i masażanie nogi. Tak samo drugą nogę i zmianą w pozycji.	17'

Oto dwa przykładowe, stworzone przeze mnie scenariusze zajęć:

Scenariusz lekcji *flowtonic* i *shiatzu*

Temat: Ćwiczenia z wykorzystaniem *flowtonic* i masaż *shiatzu*.

Cele główne: wzmocnienie mięśni posturalnych i głębokich ciała, zwiększenie ruchomości w stawach, rozluźnienie mięśni poprzez masaż *shiatzu*.

Czas zajęć: 60 minut.

Środki dydaktyczne: maty, podkładki do ćwiczeń *flowtonic*, specjalna muzyka do zajęć.

Scenariusz zajęć z tańca relaksacyjnego w rytm muzyki $\frac{3}{4}$

Temat: Taniec relaksacyjny w rytm muzyki $\frac{3}{4}$.

Cele główne: odczucie odprężenia, zrelaksowania poprzez prosty taniec w rytm muzyki $\frac{3}{4}$.

Czas zajęć: 60 minut.

Środki dydaktyczne: muzyka *dance* $\frac{3}{4}$.

Część lekcyj	Tekst lekcji	Treść lekcji	Czas
1. Część wstępna	1. Czytaności organizacyjnej 2. Rozgrzewka.	Przygotowanie się do zajęć: ściągnięcie obrotów i skomplet. Powitanie osób i podanie zadań do zajęć. Przyjęcie prawidłowej postawy: stawy miękkie, stopy na szerokość bioder, kość ogonowa podciągnięta, napięty brzuch, otwarta klatka piersiowa, barki oddalone od tułowia, łopatkę ściągając ku sobie, długo szyja, cofnięta broda, czubek głowy wysunięty w górę. Parę wdychów i wydechów z unoszeniem rąk. Podstawowe kwiaty: chustka na wietrze, orzeł, mazurek chmura, rozkwitający kwiat, nabieranie wody, naciąganie luku, słońce, wiatr, wokół strusia, wokół krzyżaka, horyzont, słoneczko.	2' 10'
2. Część główna	1. Układ choreograficzny budowany prostą metodą dokładania krokiw.	Cwiczenie początkowych krokiw i deklamacjach, w celu stworzenia prostej choreografii, zbudowanej z 4 bloków muzycznych: 1 blok: flow x 4 (12), wave x 2 (6) i wave z obrotem + wave (6) 2 blok: samba przód (6), samba bok (6), mambo FN przód, mambo LN w tył (6), mambo FN w przód, pół obrotu w tył i mambo LN z pół obrotu powrót (6) 3 blok: grapevine x 4 (12), masaż w przód i w tył po stronie „L” z markowaniem stroną padającego deszczu (12) 4 blok: step touch w bok x 4 z markowaniem zmianami wiatru (12), kolana (najpierw prawe, potem lewe) w przód x 2 z markowaniem zmianami strony ptaka.	36'
3. Część kończąca	1. Strukturyzacja ćwiczeń	Rozciąganie mięśni PPT: tyłka, karku, goleni, rąk, tułowia, głowy, uda, mięśni biodrowo-krzyżowego, mięśni talowia, kręgosłupa, ramion.	12'

Ankieta

Przeprowadzona przeze mnie **ankieta dotyczyła wpływu technik relaksacyjnych na stan umysłu i fizyczność ciała**. Ankiety przeprowadziłam wśród 24 kobiet, uczestniczących na zajęcia typu body & mind, czyli na tak zwanych zajęciach mentalnych, typu: *pilates*, joga, *flowtonic*, które prowadzę w studio *fitness*. Oto wyniki ankiety.

Na pierwsze pytanie, dotyczące oceny swojego ogólnego stanu zdrowia (chodzi o kondycję fizyczną, psychiczną i wagę), 17 pań średnio oceniło swój stan zdrowia, 6 pań bardzo dobrze i tylko jedna pani oceniła stan zdrowia źle. Bardzo zły stan zdrowia nie został wybrany.

Następnie zapytałam, czy panie obserwują poprawę samopoczucia po zajęciach. 16 pań zawsze obserwuje poprawę samopoczucia, 6 często, a 2 czasami. Cieszy mnie brak odpowiedzi rzadkiego zaobserwowania poprawy samopoczucia po zajęciach.

W trzecim pytaniu zastosowałam skalę od 1 do 10. Pytanie dotyczy wpływu technik relaksacyjnych na zmniejszenie stresu. W skali cyfra 1 oznacza, że poziom stresu nie uległ zmniejszeniu, dzięki stosowanym technikom relaksacyjnym, a cyfra 10 oznacza wpływ technik relaksacyjnych na redukcję stresu. Żadna z pań nie stwierdziła, że techniki relaksacyjne nie pomagają w zmniejszeniu stresu, natomiast dwie panie wybrały poziom 2 w skali, jedna pani wybrała cyfrę 3 w

skali, dwie wybrały cyfrę 4, cztery wybrały cyfrę 5, dwie wybrały cyfrę 6, najwięcej, bo pięć pań wybrało cyfrę 7, trzy wybrały cyfrę 8, dwie wybrały poziom 9 i trzy stwierdziły, że stały się bardziej odporne na stres.

Na podstawie kolejnego pytania chciałam dowiedzieć się, czy poznane ćwiczenia, techniki relaksacyjne, świadomość własnego ciała, pomagają w życiu codziennym. Zdecydowana większość odpowiedziała twierdząco, bo aż 14 pań. Siedem pań stwierdziło, że czasami pomagają, a 3 panie, że rzadko. Żadna nie wybrała odpowiedzi: wcale. W piątym pytaniu zastosowałam ponownie skalę od 1 do 10. Panie oceniały stan zrelaksowania na początku i na końcu zajęć, gdzie 1 oznacza taki sam stan zarówno na początku, jak i na końcu zajęć, a 10 oznacza wyraźnie większy stan zrelaksowania po zajęciach. 9 pań stwierdziło, że stan zrelaksowania po zajęciach jest wyraźnie większy, dwie panie wybrały poziom 9 w skali, również wysokie noty otrzymała „ósemka” w skali, wybrało ją 8 pań, dwie panie wybrały poziom 7 w skali oraz po jednej z nich wybrały: „dwójkę, trójkę i czwórkę”.

Szóste pytanie dotyczy umiejętności całkowitego rozluźnienia się podczas relaksacji. Oto wyniki: zdecydowana większość, bo 15 pań wybrała odpowiedź twierdzącą, 7 pań stwierdziło, że średnio potrafi się rozluźnić i po jednej stwierdziły, że trochę i wcale.

W siódmym pytaniu panie zaznaczały kolejność umiejętności najszybszego rozluźnienia

poszczególnych części ciała. Zdecydowana większość pań nie ma problemu z szybkim rozluźnieniem stóp, również spora większość zaznaczyła, że nogi potrafi szybko rozluźnić. Połowa pań ma problem z rozluźnieniem pośladków, a druga połowa potrafi je szybko rozluźnić. Jeżeli chodzi o tułów, to nieznaczna większość potrafi w miarę szybko rozluźnić. Większość pań ma problem z rozluźnieniem się w barkach. Z ramionami i twarzą większość nie ma kłopotu, aby szybko je rozluźnić.

W pytaniu otwartym, o to, co dzieje się z umysłem podczas relaksacji, panie podawały takie odpowiedzi:

- myślę o przyrodzie: morzu, drzewach, śpiewających ptakach;
- odpływam (tak napisały 3 panie);
- mój umysł jest całkowicie wyłączony;
- myślę o różnych rzeczach;
- odpęram się, potrafię się wyłączyć;
- uspokajam się;
- nic, myślę o rzeczach codziennych;
- odczuwam psychiczny luz;
- słucham poleceń osoby prowadzącej i staram się oderwać od rzeczywistości;
- przysypiam;
- odpływam w inny świat;
- odpoczywam, mam skojarzenia z przyrodą, widzę zjawiska przyrody, drzewa, ich szum, morze, strumyczki, ptaki;
- wyłączam się całkowicie, przestaję myśleć o codzienności (podobnie napisały 3 panie);
- staram się o niczym nie myśleć i odpłynąć gdzieś;
- mój umysł spowalnia (tak samo napisały 2 panie);
- mój umysł odpoczywa, odlatuje, ale z przerwami;
- myślę o przyjemnych rzeczach, podróżach, wypoczynku;
- z moim umysłem jest różnie, bywa, że odpływam, bywa też natłok i gonitwa myśli;
- rozluźniam się.

Dziewiąte pytanie dotyczyło szybkiego powrotu do rzeczywistości po relaksacji. Najwięcej pań, bo 17, odpowiedziało, że potrafią wrócić do rzeczywistości, ale po chwili; 5 pań odpowiedziało, że następuje to bardzo szybko, a 2 panie potrzebują na to więcej czasu, podając, że jest od 10 do 15 minut.

Kolejne pytanie dotyczy wpływu stosowanych technik relaksacyjnych na relacje interpersonalne. Najwięcej, bo aż 15 pań odpowiedziało,

że czasami mają wpływ, 4 panie, że rzadko, 3 panie odpowiedziały, że zawsze mają wpływ, a 2 panie, że wcale nie mają wpływu.

Ostatnie, otwarte pytanie, dotyczy powodu wyboru zajęć o charakterze mentalnym (chodzi o *pilates* i jogę).

Oto podane przez panie odpowiedzi:

- gdyż są odpowiednie dla mnie (tak odpowiedziały 2 osoby);
- ponieważ zależy mi na wysmukleniu ciała, jak również bardzo lubię tego typu ćwiczenia;
- lubię spokojne ćwiczenia i rozciąganie;
- dla zdrowia, poprawy kondycji fizycznej i koncentracji (podobnie odpowiedziały 3 panie);
- z przypadku, są stosowne do mojej kondycji;
- przypadkowo, ale dobry wybór;
- dla chęci poznania własnego ciała;
- ponieważ zajęcia te w doskonały sposób kształtują sylwetkę i wzmacniają się mięśnie głębokie ciała;
- ponieważ czuję się świetnie i mam ładnie wzmocnione ciało;
- są dostosowane do mojej osoby;
- ze względu na stan mojego zdrowia;
- z powodu wewnętrznej potrzeby;
- ponieważ bardzo mi odpowiada tempo i rodzaj ćwiczeń;
- aby wyciszyć się;
- gdyż fajnie wzmacniają i rozciągają mięśnie kręgosłupa;
- ponieważ preferuję tego typu ćwiczenia, lepiej wpływają na samopoczucie;
- żeby się zrelaksować i rozciągnąć ciało;
- wybrałam je, z uwagi na kondycję, aby polepszyć rzeźbę sylwetki, a także z powodu problemów z kręgosłupem.

Z metryczki wynika, że większość pań ankietowanych jest w wieku od 31 do 40 lat, parę pań jest w wieku: 20- 30 lat, 41-50 lat, 51-60 lat. Nie ma pań w wieku poniżej 19 lat i powyżej 61 lat. W zdecydowanej większości zawodowo zajmują się pracą umysłową. 8 pań ćwiczy systematycznie od 6 do 12 miesięcy w studio, 6 pań ćwiczy dwa lata lub więcej, po 4 panie ćwiczą 1-3 miesiące i 3-6 miesięcy i tylko 2 panie ćwiczą powyżej roku.

Dzięki studiom i po napisaniu tej pracy uświadomiłam sobie, jak ważne jest stosowanie technik relaksacyjnych na moich zajęciach w

studio *fitness*. Kiedyś prowadziłam krótką relaksację po zajęciach, która trwała około od 5 do 10 minut, w formie rozluźnienia poszczególnych części ciała, zamknięcia oczu, skoncentrowania się na oddechu. Było to podobne do techniki Alexandra lub metody Schultza. Dziś wiem, jak ważne jest świadome, prawidłowe stosowanie wybranych technik, które poznałam na studiach. Odzwierciedlają to moje klientki, które domagają się co raz to nowych technik, jedne wolą techniki masażu, rozluźnienie poprzez dotyk, inne zaś typowe skoncentrowanie się na sobie.

Przeprowadzona przeze mnie ankieta dowodzi, że odpowiada paniom stosowanie technik relaksacyjnych na zajęciach. Czują się lepiej, bardziej odprężone, odstresowane, poprawia się ich samopoczucie. Potrafią też świetnie wyłączyć się z „bycia tu i teraz”, potrafią odpłynąć w inny świat, uspokoić się, będąc w stanie relaksu wchodzą w świat wyobraźni, widzą zjawiska przyrody. Na zajęciach stosuję nadal poznane przeze mnie techniki i będę je już stosować zawsze, gdyż idealnie wypełniają zajęcia, są ich nieodzowną częścią i myślę sobie, że panie nie pozwoliłyby mi ich zaprzestać stosować



studenci IV edycji w czasie zajęć z tańca relaksacyjnego

absolwenci 2011

tematy prac studentów podyplomowych studiów technik relaksacyjnych

Robert Choiński

Przeciwwstawne techniki relaksacji na przykładzie treningu autogennego Schultza i progresywnej relaksacji Jacobsona jako sposobu redukcji stresu

Grażyna Czartoryska

Ćwiczenia rozluźniająco-wzmacniające z zastosowaniem pozycji jogi

Teresa Domańska

Relaksacja misami dźwiękowymi w Zakładzie Poprawczym z Jerzmanicach-Źdroju

Barbara Ezman

Znaczenie jogi i snów na drodze osobistego rozwoju

Małgorzata Gortel

„Re-akcja” wykorzystywanie technik relaksacji do podnoszenia efektywności biznesowej

Izabela Gryszan

Zastosowanie wybranych technik relaksacyjnych w przedszkolu

Krystyna Hampelska

Moje doświadczenia z joga nidrą

Małgorzata Jęcek

Szkolenie antystresowe dla nauczycieli - propozycja warsztatów

Piotr Jodko

Wykorzystanie ćwiczeń relaksacyjno-rozciągających górnych kończyn u osób pracujących przy stanowiskach komputerowych

Anna Jugo

„Fantazja” program zajęć relaksacyjno-logopedycznych dla dzieci w wieku przedszkolnym,

Magdalena Kasak

Wybrane techniki relaksacyjne w trakcie zdobywania Aconcagua

Janina Kowalska

Wprowadzenie elementów technik relaksacyjnych na zajęcia z wychowania fizycznego w gimnazjum

Katarzyna Koziol

Techniki relaksacyjne w treningach fitness

Monika Łukaszczyk

Żyj zdrowo, odżywiaj się ‘light’ – mity współczesnej diety

Joanna Malinowska

Moje doświadczenie z technikami relaksacyjnymi z perspektywy osobistej

Magdalena Marciniak

Poprzez samoświadomość do zdrowia – scenariusze zajęć relaksacyjnych w szkole podstawowej

Ilona Molenda-Grysa

Wspomaganie diety terapii jogą hormonalną

Justyna Nowosielska

Tygodniowy program ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących dla osób 50+

Martyna Pańczyk

Relaksacyjny masaż Schantala – doświadczenie własne

Wioletta Paszek

Techniki relaksacyjne w stwardnieniu rozsianym

Maria Podgórska

Propozycje technik relaksacyjnych dla seniorów

Marta Tomczak

Moja Akademia Życia

Dominika Wiktorko

Techniki relaksacyjne w programie aktywnych metod uczenia się dla dzieci z dysleksją rozwojową

Wiesława Zagaja

Autorska propozycja zajęć z elementami ćwiczeń relaksacyjnych adresowana do grupy 40 plus

RATUJ TYBET !

WEŹ UDZIAŁ W MIĘDZYNARODOWEJ KAMPANII NA RZECZ TYBETU!

WEJDŹ Z NAMI NA www.savetibet.org

To jest strona International Campaign for Tibet: info@savetibet.org

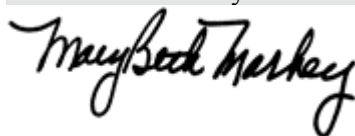
Czytaj o tym, co teraz dzieje się w Tybecie i klikaj myszą – a Twój list dotrze do ambasadora USA w Chinach, albo do Sekretarki Stanu USA, Hillary Clinton. I rozsyłaj informacje o akcjach ICT do swych przyjaciół! Otrzymasz piękne podziękowanie od M.B. Markey. Na przykład takie:

Dear Renata,
Thank you for raising your voice in support of Tibetans at Kirti Monastery.
Please help us spread the word about this urgent action by asking your friends and family to also send a message to Ambassador Huntsman. Together, we truly can and do make a difference for Tibet and the Tibetan people.

I hope you will also [share this action on Facebook, twitter and other social networks](#) you are active on.

Below is a sample message you can copy and email to others.

With thanks for all you do for Tibet,



Mary Beth Markey
President

P.S. I hope you will also [visit the ICT Action Alert center](#) to see other actions you can take to help support Tibet.

Oto przykłady listów, które wysyłasz jednym kliknięciem:

Hi,
I just took action in support of Tibetans at Kirti Monastery in Ngaba Tibetan Autonomous Prefecture. The monastery is currently under lockdown by the Chinese government and tensions continue to escalate following protests that stem from the self-immolation and death of a Tibetan monk there in March. I hope you will take a minute now to also send a message to Jon Huntsman, the U.S. Ambassador to China, and urge him to take action to press China to de-escalate the situation at Kirti immediately.

Click the following link to send your free message to Ambassador Huntsman: <http://bit.ly/eq71Wl>

Thank you for standing with Tibet and the Tibetan people!

Hi,
I just took action on behalf of the Tibetan people by sending a message to Secretary of State Hillary Clinton urging her to make religious freedom a priority in the U.S. - Chinese relationship.

I hope you will also support the Tibetan people and spread the word! You can use the following link to send your free message to Secretary Clinton:

http://action.savetibet.org/p/dia/action/public/?action_KEY=2590 Thank you!

Przłącz się do akcji:

Where is Jigme Guri?

Na stronie www.savetibet.org znajdziesz zdjęcie tybetańskiego mnicha Jigme Guri. Możesz pobrać jego zdjęcie w PDF, wydrukować, zrobić sobie zdjęcie z jego fotografią i umieścić na Facebooku

lub wysłać na adres: info@savetibet.org

Dziękujemy :)

Autorzy tego numeru

Barbara Ezman - ur. w 1973 r., absolwentka filologii polskiej na UMK w Toruniu, Szkoły Warsztatu i Treningu Psychologicznego w warszawskiej INTRZE, a także Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych na AWF we Wrocławiu, certyfikowany nauczyciel somayog. Jej zainteresowania koncentrują się wokół tematyki psychologicznej, komunikacji interpersonalnej, asertywności, stresu, terapii przez teatr, procesu grupowego, powiązań między ciałem a emocjami, roli marzeń sennych w procesie rozwoju wewnętrznego. Systematycznie praktykuje jogę, obserwuje i analizuje sny. Pasje: tworzenie prozy poetyckiej oraz eksperymenty kulinarne. Kocha morze.

Malgorzata Gortel - trener technik relaksacji, architekt, manager, masażysta. Absolwentka studiów podyplomowych Techniki Relaksacji na AWF we Wrocławiu, specjalizująca się w wykorzystaniu technik relaksacji w biznesie do osiągnięcia większej wydajności i efektywności. Przez lata pracowała w biznesie w międzynarodowych korporacjach i prowadziła własną firmę, świetnie rozumie jak potrzebne są metody relaksacji w biznesie. Na własnej skórze wie co to znaczy stres, praca pod presją czasu itd. Od 20 lat jej pasją były systemy regeneracji ciała, radzenie sobie z napięciami i stresem. W aśramie w Punie (Meditation Resort) w Indiach uczyła się tradycyjnych metod pracy z ciałem. Swoją wiedzę wykorzystuje w szkoleniach z zakresu metod regeneracyjnych dla biznesmenów, warsztatów z masażu relaksacyjnego, jako metody samopoznania i pracy z ciałem oraz technik relaksacyjnych dla kobiet.

Krystyna Hampelska - ur. 1958 zam. w Częstochowie, absolwentka Wydziału Ogrodniczego AR Poznań, Studium Pedagogicznego Bielsko Biala, Podyplomowych Studiów Ochrony Przyrody AR Kraków, Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF Wrocław. Instruktor rekreacji ruchowej fitness-ćwiczenia psychofizyczne w oparciu o system hatha-jogi. Zainteresowania: filozofia, psychoterapia, makrobiotyka, medycyna wielowymiarowa. Hobby: medycyna energetyczna, projektowanie i urządzenie ogrodów. Prowadzi zajęcia i warsztaty z joga nidry, hatha jogi, zdrowego odżywiania i życia w harmonii z wszechświatem.

Piotr Jodko - ur. 1974, absolwent Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu. Główny obszar zainteresowań stanowi joga i masaż. Ukończył podyplomowe studia Technik Relaksacyjnych na wrocławskim AWF-ie. Obecnie w trakcie treningu na kursie nauczycielskim vinyasa krama jogi. Prowadzi również zajęcia w nurcie vinyasa krama jogi we Wrocławiu.

Magdalena Kasak - ur. 1981r. Absolwentka Wydziału Nauk o Ziemi UŚ w Sosnowcu (kierunek geografia) oraz Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław. Instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness, dyplomowany instruktor pilates. Zainteresowana formami pracy z ciałem i umysłem. Kocha podróże i zwiedza świat. Połowę swojego serca zostawiła w Himalajach. Największe marzenie to zdobycie Lhotse.

Katarzyna Koziol – ur. W 1978 r. w Rybniku. Studiowała pedagogikę resocjalizacyjną z wychowaniem fizycznym w Kolegium Nauczycielskim w Raciborzu, pedagogikę specjalną w zakresie resocjalizacji na Uniwersytecie w Katowicach, podyplomowo wychowanie fizyczne na Uniwersytecie w Opolu oraz techniki relaksacyjne na AWF we Wrocławiu. Posiada instruktora sportu w pływaniu, fitness, z lekkiej atletyki, piłki siatkowej oraz gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Uczy wychowania fizycznego w Zespole Szkół Ekonomiczno – Usługowych w Rybniku oraz prowadzi różne formy fitness we własnym studio. Odnajduje siebie w formach ruchowych, tanecznych, pragnie rozwijać się w tym kierunku. Prowadzi warsztaty metodyczne z form fitness dla nauczycieli wychowania fizycznego. W planach ma prowadzenie warsztatów z dziedziny relaksacji. Systematycznie szkoli się w formach fitness w Euro Fitness School w Bielsku-Białej.

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.

Iłona Molenda-Grysa – ur. 1968 w Jędrzejowie. Doktor nauk ekonomicznych. Pracuje jako adiunkt w Politechnice Świętokrzyskiej. Absolwentka Wydziału Ekonomii Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie oraz Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF Wrocław. Członek Stowarzyszenia Jogi Akademickiej oraz Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Instruktor rekreacji ruchowej fitness-ćwiczenia psychofizyczne w oparciu o system ćwiczeń hatha-jogi. Od ponad 20 lat zgłębia tajniki zdrowego odżywiania oraz harmonii pomiędzy sferami ciała i ducha. Od strony naukowej zajmuje się problematyką rynku żywności ekologicznej oraz rozwoju społeczno-gospodarczego regionu świętokrzyskiego.

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”. Współpracuje z Zakładem Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej przy AWF Wrocław. Poetka, opublikowała cztery książki, członek SPP. Zainteresowana psychologią, filozofią, duchowością i antropologią kulturową. Od 1978 tworzy Teatr Jaźni. Zajmuje się pisaniem wierszy.

Wioletta Paszek – ur. w 1978 r. w Siemianowicach Śl. Absolwentka wydziału ekonomiczno-społecznego w ŚWSzZ im. gen. J. Ziętki w Katowicach. Nauczyciel jogi. Praktykę jogi rozpoczęła w 2004 r. Uczestniczyła w wielu warsztatach jogi u polskich i zagranicznych nauczycieli. Instruktor rekreacji ruchowej – ćwiczenia psychofizyczne wg systemu hatha jogi, AWF Katowice. Obecnie regularnie uczestniczy w seminariach i warsztatach prowadzonych w nurcie vinyasa (krama) jogi u Macieja Wieloboba w Krakowie. Absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych, AWF Wrocław. Ukończyła wiele kursów: masaż klasyczny, masaż tajski, masaż dla kobiet w ciąży, aktywność fizyczna dla kobiet w ciąży, instruktor masażu niemowląt „Shantala”, konchowanie i świecowanie uszu, podstawy aromaterapii. Jest instruktorem nordic walking oraz posiada uprawnienia wychowawcy wypoczynku dzieci i młodzieży. Uprawia również aktywności outdoorowe: pływanie, jazdę na rowerze, trekking, wspinaczkę skałkową.

Dominika Wiktorko – ur. w 1981 r. Ukończyła psychologię na Uniwersytecie Opolskim. Zajmuje się rozpoznawaniem przyczyn trudności szkolnych, w tym dysleksji rozwojowej we wrocławskiej Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej Nr 9. Absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław. Zainteresowana technikami pracy z ciałem i umysłem, szczególnie tańcem i jogą.

Redakcja:
Lesław Kulmatycki, Renata M. Niemierowska

Opracowanie graficzne: MC-K.

Ilustracja na okładce autorstwa Janiny Kulmatyckiej.
Fotografie oraz elementy graficzne użyte w numerze wykonane zostały przez Michalinę Cieślikowską-Kulmatycką 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
51-629 Wrocław, ul Rzeźbiarska 4,
tel: (071) 34 73 618
e-mail: leslaw.kulmatycki@awf.wroc.pl