

PRZESTRZEN



- 2** *O cielesności (Zamiast Wstępu)*
- 3** *Studia Technik Relaksacyjnych, Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi oraz Studia Ekspresji i Medytacji Ruchu*
- 5** *Genetyczne i epigenetyczne uwarunkowania relaksacji*
Gabriela Joanna Orłowska-Matuszewska
- 14** *Joga na Zachodzie - ucieleśniona duchowość czy uduchowiona fizyczność?*
Lesław Kulmatycki
- 24** *Medytacja Ruchu Anahat – refleksje nad ciszą brzmiącą w ruchu*
Magdalena Kłos
- 35** *Analiza odczuć płynących z ciała w trakcie sesji relaksacyjnych jogi nidry*
Justyna Pecka
- 40** *Ocena skuteczności muzykoterapii i treningu autogennego Schultza*
Roman Szop
- 50** *Przełomowa podróż. Jak powrócić do zdrowia w teorii i praktyce*
Jolanta Chanduszek-Salska
- 58** *Uzdrawiająca medytacja - wykorzystanie niektórych technik relaksacyjnych w moim życiu*
Elżbieta Kulka
- 66** *Tęczowa kraina - program zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci sześcioletnich z problemami*
Jolanta Kujawińska
- 78** *Akademia Dźwięku i Ciszy - program zajęć relaksacyjnych z wykorzystaniem mis dźwiękowych dla dzieci w młodszym wieku szkolnym.*
Urszula Szmidt
- 86** *I Międzynarodowa Konferencja „Joga i Ajurweda w badaniach naukowych”*
- 88** *Światowe Dni Jogi na rzecz pokoju i tolerancji*
Lesław Kulmatycki
- 93** *Absolwenci 2013 - tematy prac studentów, którzy ukończyli podyplomowe studia z zakresu Technik Relaksacyjnych*
- 94** *Seminaria 2013*
- 96** *Informacje o konferencjach naukowych, treningach i seminariach*
- 98** *Autorzy tego numeru*

o cielesności

(zamiast wstępu)

Ludzkie ciało w dziejach człowieka wzbudza Ludzkie ciało od wieków wzbudza skrajne reakcje. Od średniowiecznej pogardy do współczesnej hedonistycznej afirmacji. W różnych kulturach, wiekach, ale też okresach życia, traktowanie ciała waha się pomiędzy skrajnościami, od maltretowania po dogadzanie.

Olbrzymia przestrzeń pomiędzy tymi biegunami mieści wiele przewrotnych sposobów posługiwania się ciałem. Zmiennych, zależnie od epoki, zwyczajów, religii, szerokości geograficznej. Ciało wymyka się opisom i teoriom, żyje własnym rytmem. Raz opisane, po czasie, a może nawet po chwili, wymaga ponownego opisu. Obecnie jesteśmy wyraźnie nastawieni na dogadzanie. Popularność takich terminów jak przepływ, dobrostan czy jakość życia pokazuje, że nie interesuje nas wyrzeczenie czy asceza.

Fizyczno-zmysłowa percepcja ciała a mentalno-emocjonalne radzenie sobie z jego konceptem czy ideałem, to dwie różne strony. Według P. Schindlera ów idealistyczny obraz nazywany bywa wizerunkiem ciała. Najczęściej jest reprezentatywną częścią obrazu samego siebie. Co najważniejsze, ów konstrukt zbudowany jest nie tylko z wymiernych danych o ciele, jak waga czy wysokość, ale ze znacznie ulotniejszych elementów, na które składają się intuicyjne sposoby jego wykorzystania w relacji z innymi ludźmi.

Widać to bardzo wyraźnie wśród sportowców. W tej grupie wyróżnia się kilka rodzajów problematyki związanych z obrazem własnego ciała. Osobne dylematy dotyczą mężczyzn, inne kobiet. Zespół triady u mężczyzn przejawia się poprzez *anorexia athletica*, kompulsywność ćwiczeń oraz dysmorfie mięśniową (lęk przed niewystarczającą masą mięśniową). U kobiet natomiast dominują zaburzenie odżywiania, zatrzymanie miesiączki oraz osteoporoza. Jak podają

Sundgot-Borgen i Torstveit (2004) w grupie ryzyka znajduje się 60 proc. sportowców najwyższej rangi oraz 69 proc. tych, którzy uprawiają sport tylko dla sylwetki. W Polsce z badań E Mandal na grupach studentów wychowania fizycznego oraz uniwersytetu wynika, że studenci wychowania fizycznego mają wyraźnie lepszy obraz ciała niż pozostali. Natomiast oddzielną grupę stanowią osoby łączące sport i sztukę, czyli tancerze. W tej grupie najczęściej spotyka się osoby z zaburzeniami odżywiania. Z badań wynika, że 30 proc. wszystkich sportowców - pacjentów szpitali psychiatrycznych wywodzi się z tej grupy (Davis 2004). Również wysoki stopień uprzedmiotowienia ciała zaobserwowano u instruktorów fitness. Wiąże się to z rodzajem ubioru instruktorów; celują w tym instruktorki ubierające się w modne obcisłe stroje, przy pomocy których znacznie bardziej kontrolują siebie i poddają się samoobserwacji. I. Prichard i M. Tiggemann (2005) nazywają to zjawisko „nadzorowaniem własnego ciała” (*self-surveillance*).

W tym roku wiosna zapowiada się bardzo cielesnie, treningowo i międzynarodowo. Dla zainteresowanych już w kwietniu pojawi się szansa praktycznego poznania treningu *mindfulness*, prowadzonego przez doświadczonych trenerów ze Szkocji. Następnie w czerwcu odbędą się dwie konferencje o międzynarodowym zasięgu. Pierwsza dotycząca świadomości ciała, druga będzie poświęcona jodze i ajurwedzie.

Te wydarzenia pojawiły się w kalendarzu 2014 w dużej mierze za przyczyną inspiracji osób wywodzących się ze środowiska „Przestrzeni”. Szczegóły prezentujemy w tym numerze, a po obszerniejsze informacje zapraszamy na naszą stronę dostępną od listopada 2013 - www.przestrzenrelaksacji.pl.

L.Kulmatycki



**Latem 2013 r.
zakończyli zajęcia
studenci piątej edycji
jedynych w Polsce
Poddyplomowych Studiów
Technik Relaksacyjnych,
przy AWF we Wrocławiu.**

Techniki relaksacyjne rozpocznie kolejna grupa studentów, w ramach szóstej edycji studiów 2014-2015. Trwa nabór, a zajęcia rozpoczną się jesienią 2014 lub wiosną 2015.

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.

**Wiosną 2013 r.
rozpoczęli zajęcia
studenci drugiej edycji
pierwszych w Polsce
Poddyplomowych Studiów
Psychosomatycznych Praktyk
Jogi, przy AWF we Wrocławiu.**

W marcu 2013 grupa 25 studentów rozpoczęła zajęcia w ramach drugiej edycji studiów 2013-2014. Trwa nabór do edycji trzeciej, która rozpocznie swoje zajęcia wiosną 2015.

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.

przygotowywane są nowe unikalne studia podyplomowe

studia ekspresji i medytacji ruchu

**które zostaną rozpoczęte w końcu 2014 r.
przy AWF we Wrocławiu.**

studia umożliwiają nauczycielom, trenerom czy terapeutom zdobycie
umiejętności prowadzenia zajęć z wykorzystaniem
relaksacyjnych form ruchu.

Program obejmuje 350 godzin realizowanych w trzech semestrach,
zajęcia odbywają się, co dwa-trzy tygodnie w soboty i niedziele.
w ramach następujących czterech bloków przedmiotów:

**Historia tańca
Rytm, ciało, głos
Taniec współczesny
Medytacja w ruchu-Tańce Gurdżijewa
BMC Body Mind Centering
Taniec hinduski Bharatanatjam
Improwizacja/kontakt improwizacja
Teatr Tańca (kompozycja, realizacja projektu)
Gyrokonesis
Symbolika Ciała
Pięć Rytmów
Tańce w kręgu
Qigong
Droga dźwięku-droga ciszy (metoda Jacka Ostaszewskiego)
Wybrane techniki taneczne obejmujące:
elementy tańca towarzyskiego, jazzowego, klasycznego**

Studia kończą się napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat wy-
branej techniki relaksacyjnej. Absolwenci otrzymują dyplom ukończenia
Studiów Podyplomowych Ekspresji i Medytacji Ruchu.

Informacje mailowe o studiach: katarzyna.torzynska@awf.wroc.pl

Genetyczne i epigenetyczne uwarunkowania relaksacji

Epigenetyka to nowa gałąź genetyki, która tłumaczy, jak bodźce zewnętrzne zmieniają aktywność genów, czyli jak warunki środowiskowe mogą wpłynąć na realizację wegetatywnej roli informacji genetycznej. Tłumaczy zjawiska, które do niedawna wydawały się niezmiennie w trakcie życia osobniczego, zdeterminowane w jednorazowym akcie przekazania materiału genetycznego od rodziców. O ile wpływ genów wydaje się oczywisty, to kształtowanie osobowości przez środowisko pozostawało raczej w sferze intuicyjnej. Współczesne techniki badawcze umożliwiają wykazanie jak funkcjonuje sieć zależności genom-środowisko-epigenom i jak świadomie możemy kształtować niektóre z tych relacji.

Praktyki relaksacji są znane i wykorzystywane od setek lat. Systematyczne badania stanu relaksacji i wymiernych korzyści, jakie z tego płyną dla organizmu, prowadzone są od około 60 lat. Ćwiczenia fizyczne działają szczególnie dobrze na kondycję i elastyczność, co z kolei wpływa na stan psychiczny, natomiast ćwiczenia oddechowe, medytacje i różne praktyki relaksacji mogą skutkować większą świadomością ciała oraz dobrym samopoczuciem i lepszą jakością życia (Büssing, 2012). Współczesne narzędzia badawcze pozwalają na poznawanie mechanizmów molekularnych związanych ze sta-

nem relaksu na poziomie genetycznym i epigenetycznym.

Udowodniono statystycznie istotny związek pomiędzy stresem a chorobą. Podczas stresu krótkoterminowego organizm mobilizuje się i zwiększa ogólną odporność, podczas gdy pod wpływem stresu długotrwałego dochodzi do trwałego zaburzenia homeostazy organizmu. Stężenie kortyzolu zwiększa się tak znacznie, że może tłumić układ odpornościowy, a nawet przyczyniać się do redukcji komórek mózgu wpływając bezpośrednio na zdolność zapamiętywania. Zachowania patologiczne stymulowane stresem determinowane są genetycznie, ale modyfikowane zmianami epigenetycznymi chromatyny w komórkach mózgu (Crews, 2012).

Bazę do kształtowania osobowości, w postaci genów, uzyskujemy od przodków. Geny odpowiedzialne są za stałe cechy zachowania i przeżywania emocji, których symptomy są widoczne już u bardzo małych dzieci. W przypadku cech determinowanych wieloma genami, a do takich należą cechy osobowościowe, trzeba uwzględnić nie tylko ich wzajemne zależności, ale też wpływ środowiska. Etiologia zachowań wiąże się z interakcją wielu genów i wpływem wielu czynników zewnętrznych. Należy pamiętać, że wpływ kilku genów nie jest prostą wypadkową działania pojedynczych i zachodzą między nimi różne formy zależności. Im więcej genów współuczestniczy w procesie, tym trudniej wskazać udział i znaczenie jednego konkretnego genu.

Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach ekstremalnych jest jedną z cech osobowości odziedziczoną od rodziców. Podatność na stres, depresje i zaburzenia lękowe są uwarunkowane genetycznie, chociaż w przypadku cech osobowościowych determinowanych wielogenowo można mówić jedynie o predyspozycjach genetycznych, a to ogromnie utrudnia ich analizy. Liczne dowody wskazują na udział różnych alleli (odmian) wybranych genów w tworzeniu osobowości, a co za tym idzie w osobniczej reakcji stresowej i dalej w patogenezie zaburzeń depresyjnych.

W tabeli 1 przedstawiono kilka zaledwie przykładów genów i ich odmian związanych z osobniczą reakcją na bodźce środowiskowe. Pozwala to uświadomić jak wiele kombinacji aktywności genów determinuje indywidualne zachowania i reakcje.

Epigenetyka bada dziedziczne zmiany w aktywności genów, które występują bez zmian w sekwencji DNA, czyli zajmuje się niezależną od genomu kontrolą ekspresji genów. W przeciwieństwie do stałego genomu, epigenom jest inny w każdym typie komórek wewnątrz organizmu i dodatkowo zmienia się w czasie. Różnym epigenomem tłumaczy się różnice w wyglądzie i zachowaniu bliźniąt jednojajowych, które mają przecież ten sam genom. Zmiany epigenetyczne są nieodzowne w regulacji aktywności genów i stanowią długo poszukiwany mechanizm pośredniczący między informacją genetyczną, a wybiórczą ekspresją genu zależną od środowiska.

Epigenom jest dużo bardziej plastyczny i podatny na wpływy środowiska niż genom. Zewnętrzne bodźce mogą zmieniać poziom i zasięg regulacji aktywności genów, czym tłumaczyć można zależności między stylem życia a ryzykiem wystąpienia choroby (Jirtle, 2007). Czynniki zewnętrzne, takie jak wychowanie, miłość, pożywienie, głód, stres, poziom hormonów, terapie psychologiczne,

używków, trauma, klimat, sport zmieniają epigenom wpływając na zmienną aktywność genów. Zmiany te utrzymują się także wtedy, gdy pierwotny sygnał wygasa. To tłumaczy, dlaczego doświadczenia wczesnego dzieciństwa, a nawet prenatalne, mogą kształtować charakter i choroby dorosłego człowieka.

U podłoża epigenetyki leżą zjawiska związane z modyfikacją białek histonowych tworzących wraz z DNA chromatynę, jak i modyfikacje samego DNA poprzez metylacje nukleotydów. W tabeli 2 przedstawiono główne mechanizmy tych zmian. W każdym przypadku są to modyfikacje odwracalne, prowadzące do zmiany dostępności do genów („włączanie” lub „wyłączanie”) na poziomie chromatyny lub samego DNA, albo uniemożliwiające wykorzystanie gotowych już matryc RNA (jak w przypadku interferencji RNA). Redagowanie RNA umożliwia powstawanie różnych izoform białka kodowanych przez ten sam gen. (Mehler, 2008). C – cytozyna; U – uracyl; A – adenina; I – inulina

Acetylacja i fosforylacja to modyfikacje mało stabilne i pełnią jedynie funkcje pomocnicze w procesie krótkotrwałego wyciszenia genów. Metylacja natomiast jest stabilna i utrzymuje się także w czasie podziałów komórkowych. Wszystkie te procesy są odwracalne i zmieniają się zarówno w czasie jak i typie komórek.

modyfikacje białek histonowych	metylacja	powoduje na ogół wyciszenie genów
	acetylacja	acetylacja histonów rdzeniowych rozluźnia strukturę chromatyny, zwiększa dostępność do genu
	fosforylacja	powoduje rozluźnienie struktury chromatyny
modyfikacje nukleotydów	metylacja	metylacja cytozyny (m ⁵ C) prowadzi do umiarkowania ekspresji genu
	fosforylacja	słaba aktywacja genu
interferencja RNA	wielopiętowa degradacja matrycy	brak produktu białkowego (mimo aktywności transkrypcyjnej genu)
redagowanie RNA	deaminacja (C w U ; A w I)	zmiana końcowego produktu białkowego

Tabela 1. Wpływ alleli wybranych genów na osobowość (w tabeli umieszczono kilka genów, których wpływ na zachowanie jest dobrze udokumentowany)

Zjawisko metylacji DNA po raz pierwszy opisano w latach 70., ale dopiero w 2003 r. odkryto, że ma ono bezpośredni wpływ na aktywność genów. Wzrost metylacji części regulatorowej genu może wywołać zahamowanie jego ekspresji. W promotorach wielu genów znajdują się dwunukleotydowe sekwencje CpG i jeśli występują w licznych powtórzeniach zwane są wyspami CpG. W genomie kręgowców około 70-80% dwunukleotydów CpG ma grupę metylową przyłączoną do cytozyny, co sprawia, że kodowane przez te sekwencje geny są niedostępne dla komórkowych układów transkrypcyjnych (są nieaktywne).

Naukowcy z Butler Hospital i Uniwersytetu Browna (Rhode Island, USA) postanowili zbadać na poziomie molekularnym wpływ silnego stresu przebytego w dzieciństwie na zachowania lękowe. Swoją uwagę skupili m.in. na zmianach metylacji DNA pozwalających dostosować poziom ekspresji niektórych genów do warunków zewnętrznych. Po przebadaniu

próbek krwi pochodzących od 99 ochotników ustalono, że osoby, które w dzieciństwie były maltretowane, przeżyły utratę rodzica lub miały inne traumatyczne przeżycia wykazują podwyższony poziom metylacji genu receptora glukokortykoidowego (GR). Receptor GR jest kluczowym elementem biologicznej odpowiedzi na stres, a zmiany w jego ekspresji obniżają stężenie kortyzolu i w rezultacie powodują nadwrażliwość na nieprzyjemne zdarzenia oraz podatność na złe samopoczucie. Dokładne zrozumienie tych zależności może pomóc w opracowaniu skutecznych terapii. (<http://www.e-biotechnologia.pl>)

Jest oczywiste, że zmiany epigenetyczne są krytyczne w wyjaśnieniu jak czynniki środowiskowe, które nie zmieniając sekwencji DNA, mogą mieć tak głęboki i trwały wpływ na reakcję osobniczą na poziomie zachowania i fizjologii. Przed rewolucją epigenetyczną uznawano, że wpływy środowiska takie jak brak miłości, kultura, czy wyżywienie tylko doraźnie ingerują w zachowanie, psychikę

gen	funkcja	lokalizacja	rodzaje polimorfizmu	efekt fenotypowy
5-HTT	transporter serotoniny (Caspi, 2003)	17q12	krótka i długa wersja genu	radzenie sobie ze stresem, podatność na depresję
DAT	błonowy transporter dopaminy (Chen, 2000)	3p15	zmienna ilość powtórzeń tandemowych 3'	predyspozycja do zaburzeń afektywnych i uzależnienia od alkoholu
D3	receptor dopaminy (Benis, 2011)	3q13.3	polimorfizm Ser9Gly; izoformy różniące się długością	nadpobudliwość psycho-ruchowa, zaburzenia koncentracji, zdolności poznawczych i interakcji społecznych
DRD4	receptor dopaminergiczny (Garcia, 2010)	11p15.5	zmienna ilość powtórzeń o długości 48aa	nadpobudliwość, skłonność do podejmowania ryzykownych zachowań i alkoholizmu
BDNF	czynniki neurotrofowy pochodzenia mózgowego (Hanser, 2005)	11p14.1	alternatywne składanie eksonów; substytucja Val66Met; zmienia ilość powtórzeń GT w promotorze	udział w neurogeniezie, głównie w rejonach odpowie działnych za uczenie się, pamięć długotrwałą i myślenie abstrakcyjne
NR3C1	receptor glukokortykosteroidów (Biedzińska, 2004)	5q31	różne rodzaje substytucji np. Arg23Lys, Asp363Ser	podatność na stres,
MAO-A	rozkład amin endogennych (Caspi, 2007)	X	30nn powtórzeń w promotorze	gen: „głuchnia wściekła” u kobiet, „wojownika” u mężczyzn
COMT	O małym transgienie katecholowa (Permoda Osip, 2008)	22q11	alternatywne promotory; substytucja Val108(158)Met;	rozkład dopaminy; podatność na stres i depresję
TPH1 TPH2	hydroksylaza tryptofanu (Bellivier, 2004)	11p15.3-14 17q15	polimorfizm długości fragmentów restrykcyjnych	predyspozycja do zachowań samobójczych; dużych depresji i zaburzeń lękowych

Tab. 2 Główne mechanizmy zmian epigenetycznych

czy system hormonalny. Nowe spojrzenie na tę kwestię jest odmienne: komórki mają pamięć, która za pomocą trwałych zmian w aktywności genów zapisuje reakcje na otoczenie (Spork, 2011).

Zespół Benson prowadził pionierskie badania dotyczące relacji umysł-ciało i wykorzystania tej relacji w medycynie. W laboratorium Benson wykazano, że za pomocą technik relaksacji można skutecznie niwelować zaburzenia związane ze stresem takie jak niepokój, łagodną i umiarkowaną depresję, agresję i gniew, bezsenność, wysokie ciśnienie krwi, stan napięcia przedmiesiączkowego i skurcze menstruacyjne czy reumatoidalne zapalenie stawów, a nie jest to pełna lista dolegliwości, które można leczyć relaksem. Liczne badania zaprojektowano specjalnie po to, aby wykazać korzystne efekty praktykowania różnych technik relaksacji, od medytacji, praktykowania tai-chi, jogi po bierne słuchanie muzyki.

Naukowcy badający wpływ medytacji na rozwój miażdżycy w populacji afroamerykańskiej wykazali, że pacjenci, którzy praktykowali medytację przez 6-9 miesięcy potencjalnie mieli o 11% zmniejszone ryzyko zawału serca i do 15% ryzyko udaru. Oddzielne badania wykazały, że pacjenci chorzy na raka, którzy praktykowali medytację, już po 7 tygodniach byli znacznie mniej depresyjni niż pacjenci,

k którzy nie medytowali.

Nikt nie ma wątpliwości, że mózgi dzieci są niezwykle plastyczne i szybko reagują na działanie bodźców zewnętrznych. Tworzenie długoterminowej pamięci jest złożonym procesem obejmującym kaskadę sygnałów biochemicznych, które poprzez modyfikacje epigenetyczne prowadzą do zmian w ekspresji genów w neuronach. Do końca XX wieku uważano, że neuronalne połączenia w mózgach osób dorosłych są ustalone, ustabilizowane i podlegają jedynie małym zmianom. Dopiero znalezienie dowodów na wzrost nowej tkanki w hipokampie dorosłego człowieka zmieniło podejście do neurogenezy i pozwoliło docenić doświadczenia zbierane przez całe życie. Spektakularnych dowodów dostarczyły badania mózgów dorosłych ludzi, którzy doświadczały przez długi czas specyficznych praktyk. U skrzydków zauważono rozrost części kory czuciowej związanej z ćwiczeniami muzycznymi, podobnie jak u osób, które zajmowały się żonglowaniem (Dragonski, 2004). Kierowcy taksówek, zapamiętujący adresy i kręte uliczki mieli rozwinięty obszar mózgu związany z widzeniem przestrzennym (Maguire, 2000). Badania wskazują, że nowe doświadczenia mogą doprowadzić do rozwoju tkanki mózgowej w analogiczny sposób, jak ćwiczenia fizyczne mogą prowadzić do rozwoju tkanki



mięśniowej, choć podstawowe mechanizmy są różne (Garland, 2009).

Zespół pod kierunkiem Zierath z Karolinska Institutet w Szwecji, określił sposób, w jaki gimnastyka wpływa na DNA osób zdrowych, które jednak prowadzą nieaktywny tryb życia. Ochotnicy zostali poddani biopsji mięśni poprzecznie prążkowanych przed wysiłkiem, następnie ostremu, jednorazowemu wysiłkowi fizycznemu i ponownie biopsji mięśnia. W badanych próbkach oznaczono ogólny profil metylacji i jak się okazało – różnił się on znacząco pomiędzy stanem przed wysiłkiem i po wysiłku. Wyniki wskazują, że DNA mięśni szkieletowych osób, które gimnastykowały się nawet przez krótki czas, ma mniej grup metylowych niż przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zniesienie metylacji umożliwia czynnikom transkrypcyjnym dostęp do DNA i inicjację procesu transkrypcji genów wpływających na zwiększenie komórkowego metabolizmu cukrów i tłuszczów, co poprawia wydajność mięśni. Następnie badacze ocenili poziomy ekspresji konkretnych genów opisanych wcześniej jako mające duże znaczenie metaboliczne i dla których poziom transkryptu rośnie po aktywności fizycznej (m.in. geny PGC-1 α (czynnik transkrypcji, który zwiększa oksydację mięśniową), TFAM (regulator transkrypcji mitochondrialnego

DNA), MEF2A (regulator transportu glukozy wewnątrz i zewnątrz komórki)). Zauważono, że poziomy metylacji promotorów genów o znaczeniu metabolicznym były niższe po wysiłku, co wskazywało, że ich ekspresja uległa wzrostowi (Barrès, 2012).

Pozostaje kwestia, jak długo zmiany epigenetyczne utrzymują się w komórkach. Do tej pory uważano, że po osiągnięciu dojrzałości wzór metylacji nie zmienia się. Przedstawione przez Cedar (2009) badania wykazały, że wysiłek fizyczny indukuje zmiany, które wpływają na ekspresję pewnych genów, ale wystarczy zaledwie kilka godzin odpoczynku, żeby te geny odzyskały swój poprzedni stan metylacji. Jednakże różne badania wspierają hipotezę, że gromadzone w ciągu życia zmiany metylacji DNA, wywołane czynnikami środowiskowymi utrwalają się i długoterminowo oddziałują na ekspresję genów (Barrès, 2012).

Na utrwalanie i długie utrzymywanie się zmian epigenetycznych zwrócono uwagę, kiedy analizowano wzór metylacji genów osób, które przetrwały okres głodu. Analizy niektórych komórek krwi osób dorosłych, które przeżyły głód in utero, wykazały zmiany epigenetyczne na genie, który koduje hormon nazywany „insulinopodobnym czynnikiem wzrostu typu 2” (FCI2). Stwierdzono się, że gen



Sesja zajęć w Zielencu

FCI2 osób, które ucierpiały z powodu głodu, jest metylowany w sposób inny niż u osób, które nie cierpiały z powodu głodu. Miało to daleko idący wpływ na ich dorosłe życie. U dzieci, które w okresie głodu były w trakcie rozwoju płodowego, pięćdziesiąt lat później stwierdzono zaostrome ryzyko schizofrenii, osobowości asocjalne, a także zaburzenia psychiczne, zaobserwowano też większe zagrożenie otyłością. Rodzaj ryzyka zależy od ściśle określonego okresu, w którym płód doświadczył efektów głodu. Kobiety, których matki cierpiały głód w pierwszym trymestrze

(132 geny zostały wyciszone, a 118 było aktywowanych). Wśród genów ulegających represji były geny związane z ubikwitynacją, z białkami rybosomalnymi i geny odpowiedzi na stres komórkowy, ale ekspresja dwóch białek szoku cieplnego została podwyższona. Podobnie aktywowane były geny związane z odpornością. Wykazano wzrost żywotności normalnych leukocytów obojętnochłonnych, a ilość zapalnych neutrofilów została zmniejszona. Mimo małej próby badawczej dane sugerują, że praktyka Qigong może wywierać korzystny wpływ na odporność,



cięży są bardziej zagrożone zachorowaniem na raka piersi; a w drugim trymestrze ciąży – zaburzeniami płuc oraz nerek (Shulevitz, 2011).

Pierwsze badanie wpływu relaksacji na różnice w ekspresji genów dotyczyły 6 osób praktykujących Qigong i 6 niepraktykujących (Li, 2005). Grupa Qigong praktykowała co najmniej 1 rok, 1-2 godzin dziennie. Stwierdzono, że w badanej puli 12000 genów, 250 wykazywało systematyczne różnice ekspresji, w porównaniu z materiałem pobranym od grupy kontrolnej nieuprawiającej ćwiczeń

tempo metabolizmu i zmniejszać apoptozę poprzez modulowanie ekspresji genów. W badaniu tym zwrócono też uwagę na wyższą aktywność genów zapobiegających degeneracji telomerów, co wydłuża żywotność komórek (Ho, 2012).

W innym badaniu Dusek (2008) ocenia ewentualne zmiany ekspresji genów zapoczątkowane przez relaks - stan ciała charakteryzujący się zmniejszonym zużyciem tlenu, zwiększonym wydychaniem tlenu azotu i zmniejszonym napięciem psychicznym.

Stan relaksu uzyskiwany był różnymi technikami (vipassana, medytacja mantra i medytacja transcendentalna, ćwiczenia oddechowe lub Kundalini Yoga i powtarzająca się modlitwa). Grupa badawcza obejmowała 19 osób ze średnim czasem praktyki ponad 9 lat (M) i 20 zdrowych osób, które badano na początku eksperymentu (N1) i po ośmiu tygodniach treningu relaksacji (N2). Do badania pobierano krew i analizowano 47000 wariantów różnych genów. Zmienioną aktywność stwierdzono w przypadku 2209 genów w porównaniu grup M i N1, 1504 w porównaniu grup M i N2 oraz 1561 w porównaniu grup N1 i N2. Wydaje się, że 428 genów (różnica profili grup M i N2), to geny charakterystyczne dla zmian wywołanych długoterminową relaksacją. Autorzy sugerują, że zmiany ekspresji genów w grupach M i N2 mogą oznaczać większą zdolność do reagowania na stres oksydacyjny i związane z nim objawy komórkowe. Co więcej, różnorodność stosowanych technik relaksacyjnych sugeruje, że niezależnie od wybranej metody, zmiany w ekspresji genów w komórkach krwi obwodowej są wykrywane (Dusek, 2008).

Kolejne badania obejmowały ewentualne zamiany w ekspresji genów wywołane praktyką Sudarshan Kriya, która obejmuje program jogi, ćwiczeń oddechowych i medytacji. Grupa badawcza obejmowała 42 osoby praktykujące i 42 osoby z grupy kontrolnej. Badania skupiły się na aktywności znanych genów zaangażowanych w stres oksydacyjny, uszkodzenia DNA, kontrolę cyklu komórkowego, starzenie i apoptozę. Na podstawie uzyskanych wyników autorzy sugerują, że praktykowanie Sudarshan Kriya powoduje poprawę reakcji antyoksydacyjnej oraz korzystnie wpływa na wiek komórek poprzez aktywację telomerazy i geny antyapoptotyczne (Saatcioglu, 2013).

Przeanalizowano profil metylacji 60 wysp CpG u kobiet praktykujących tai chi przez ponad trzy lata do ponad 40 lat (237osób) w porównaniu z grupą kobiet niepraktykujących. Wybrano markery, które we wcześniejszych badaniach wykazywały zmieniony profil

zależny od wieku. Sześć markerów zlokalizowanych na trzech różnych chromosomach wykazało istotne różnice (od 7-70%); dwa miały podwyższoną metylację, a cztery obniżoną, co sugeruje, że praktyka tai chi daje wymierne zmiany epigenetyczne. We wszystkich sześciu przypadkach zważono spowolnienie zmian metylacji związanych z wiekiem. Jeden z wniosków sugeruje zatrzymanie albo znaczne opóźnienie następującego z wiekiem pogarszania profilu metylacji. Związany z wiekiem spadek metylacji jest przyczyną stopniowej utraty funkcji organizmu, co skutkuje pojawianiem się chorób i spadek samopoczucia. Liczne badania wskazywały na dobroczynny wpływ tai chi na fizyczne, fizjologiczne i psychosocjalne funkcje takie jak kontrola wagi, elastyczność, sprawność układu sercowo-naczyniowego, oddechowego, kondycję układu nerwowego, mięśniowo-szkieletowego i dolegliwości takie jak zapalenie kości i stawów, reumatoidalne zapalenie stawów, nadciśnienie, gęstość kości, reakcje psychologiczne, w tym depresję, poczucie zadowolenia i jakość życia. Mimo wielu doniesień, że uprawianie tai chi daje znacznie lepsze efekty zdrowotne niż inne ćwiczenia, to brak jest metodycznych porównań. Wyniki te sugerują, że tai chi wpływa na organizm już na poziomie komórkowym, co daje holistyczny efekt profilaktyczny, a nawet terapeutyczny (Ren, 2012).

Wykazano, że dobrowolne ćwiczenia fizyczne zmieniając profile ekspresji genów mogą zwiększyć poziom czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF), stymulują neurogenezę, zwiększają odporność na zmiany i poprawiają funkcje poznawcze. Wpływają więc bezpośrednio na struktury mózgu poprzez zwiększenie sprawności psychofizycznej (Cotman, 2002).

Podsumowanie

Zarówno praca terapeutyczna, jak i praca polegająca na świadomej zmianie zachowań, mogą być czynnikiem wpływającym na zmiany w sposobie metylacji wybranych genów. Czynnikiem regulującym przebieg cyklu mety-

lacyjnego może być zastosowanie relaksacji w celu rozładowania problemów emocjonalnych oraz konfliktów interpersonalnych.

Aktywność fizyczna poprawia sprawność uczenia się i pamięć u ludzi i zwierząt. Prowadząc aktywny styl życia, można zapobiec lub opóźnić utratę funkcji poznawczych w procesie starzenia się lub chorobach neurodegeneracyjnych i somatycznych. Badania wskazują, że ćwiczenia fizyczne i wprowadzenie do diety produktów naturalnych, takich jak kwasy tłuszczowe omega lub polifenole roślinne czy zastosowanie suplementów (wit. B12, kwas foliowy) wyraźnie poprawiają ogólny stan zdrowia poprzez wpływ na wspólne komórkowe szlaki metaboliczne ważne dla neurogenezy, plastyczności synaptycznej, funkcji naczyń krwionośnych i przeżywalności komórek (Praagvan, 2009). Ze względu na starzenie się społeczeństwa w wielu krajach na całym świecie istnieje coraz większe zainteresowanie elementami stylu życia i działaniami, które zwiększą żywotność i możliwości poznawcze osób starszych oraz zmniejszają ryzyko związanych z wiekiem zaburzeń neurologicznych, poznawczych i somatycznych. Dane literaturowe potwierdzają tezę, że aktywność fizyczna zwiększa poznawcze funkcje mózgu i chroni przed rozwojem chorób neurodegeneracyjnych, a poprawiając działanie układu immunologicznego chroni przed chorobami zakaźnymi, chorobami wynikającymi z autoagresji i wspomaga walkę z nowotworami (Kramer, 2007).

Przedstawione przykłady wyraźnie wskazują, że długoterminowe praktykowanie technik relaksacji skutkuje wymiernymi zmianami profilu ekspresji genów, co przekłada się bezpośrednio na odczuwanie zadowolenia i jakość życia.

Regularna aktywność fizyczna podwyższa podstawowy poziom ekspresji genów, dzięki czemu po ponownym pojawieniu się bodźca reakcja pojawia się szybciej, co potwierdza powstawanie trwałych modyfikacji epigenetycznych. Niektóre zmiany mogą być na tyle utrwalone, że przekazywane są nawet

na kolejne pokolenia. Myślę, że w świetle przedstawionych przykładów nikogo nie trzeba długo przekonywać do potrzeby podjęcia trudu regularnego praktykowania ćwiczeń, których efektem jest poczucie fizycznego i psychicznego odprężenia. Ten stan potrafi się utrwać. Należy jednak pamiętać, że nie każdy w identyczny sposób będzie reagował i doświadczał uczucia relaksu. Osoba obciążona genetycznie, a także epigenetycznie musi włożyć dużo więcej wysiłku, aby trwale przeprogramować aktywność swoich genów we właściwym kierunku. Panujący do niedawna determinizm genetyczny spychał na drugi plan znaczenie trudnych sytuacji życiowych oraz dobrych i złych doświadczeń zbieranych przez całe życie. Dzisiaj prace eksperymentalne dostarczają coraz więcej wymiernych danych, które uzasadniają obserwowaną od wieków prawdę, że za pomocą ćwiczeń możemy wyeliminować chroniczne zmęczenie psychiczne, stan napięcia i zwiększyć ogólną odporność na sytuacje stresowe. Stan taki przenosi się na podatność na choroby zarówno psychiczne, jak i fizyczne, czyli ogólny stan zdrowia.

Literatura:

1. Barrès R, Jie Y, Egan B., Thue Treebak J., Rasmussen M., Fritz T., Caidahl K., Krook A., O’Gorman D.J., Zierath J.R., (2012) Acute Exercise Remodels Promoter Methylation in Human Skeletal Muscle Cell Metabolism, 15(3):405-4011
2. Bellivier F., Chaste P., Malafoffe A., (2004) Association between the TPH gene A218C polymorphism and suicidal behavior: A meta-analysis, Am. J. Med. Genet. Part B: Neuropsychiatric Genetics. 124B, 87-91.
3. Benis A.M, Hobgood D., K., (2011) Dopamine receptor DRD3 codes for trait aggression as Mendelian recessive. Med Hypotheses; 77(6):1108-10
4. Bidzińska B., Tworowska B., Demissie M., Bolanowski M., Bohdanowicz-Pawlak A., Milewicz A., (2004) Polimorfizm receptora glukokortykoidowego – implikacje kliniczne. Adv Clin Exp Med 13(6): 1013–1018
5. Büssing A., Michalsen A., Khalsa S.B.S., Telles S., Sherman K.J., (2012) Effects of Yoga on Men-

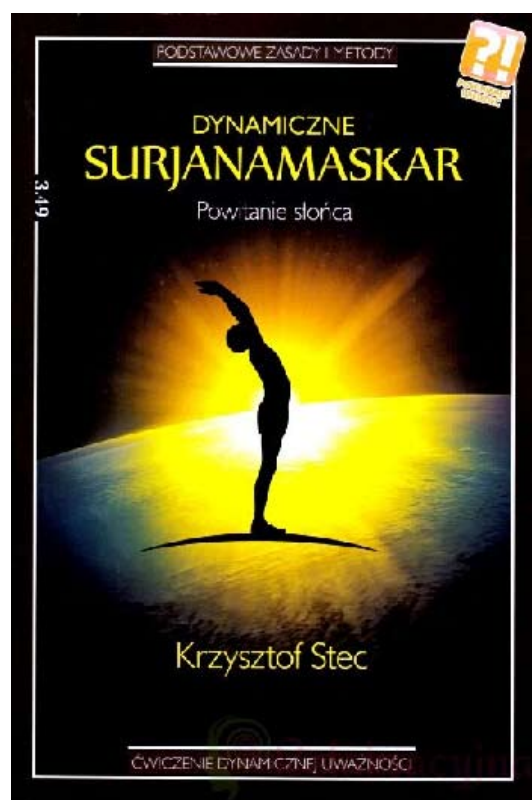
- tal and Physical Health: A Short Summary of Reviews, *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012; 165410.
6. Caspi A., Sugden K., Moffitt T.E., Taylor, Craig I.W., Harrington H., McClay J., Mill J., Braithwaite M.J., Poulton R., (2003) Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*. 301(5631): 386-9.
 7. Cedar H., Bergman, Y., (2009) Linking DNA methylation and histone modification: patterns and paradigms. *Nat. Rev. Genet*. 10: 295–304
 8. Chen N, Reith M., (2000) Structure and function of the dopamine transporter. *European Journal of Pharmacology*, 405: 329-339.
 9. Cotman C.W., Berchtold N.C., (2002) Exercise a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends Neurosci*. 25 (6): 295-301.
 10. Craig I.W., (2007) The importance of stress and genetic variation in human aggression.
 11. Crews D., Gillette R., Scarpino S.V., Manikam M., Savenkova M.I., Skinner M.K., (2012) Epigenetic transgenerational inheritance of altered stress responses. *Proc. Natl Acad. Sci. USA* 109(23): 9143–9148
 12. Draganski B., Gaser C., Busch V., Schuierer G., Bogdahn U., May A., (2004) Neuroplasticity: changes in grey matter induced by training. *Nature* 427(6972): 311-312
 13. Dusek J.A., Out H.H., Wohlhueter A.L., Bhasin M., Zerbini L.F., Josepj M.G., Benson H., Libermann T.A., (2008) Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response, *PLoS ONE*. 2008; 3(7): e2576
 14. Garcia J.R., MacKillop J., Edward L., Merriwether A.M., Wilson D.S., Koji Lum J., (2000) Associations between Dopamine D4 Receptor Gene Variation with Both Infidelity and Sexual Promiscuity. *Acad Sci US A*. 97(8):4398-403.
 15. Garland E., (2009) Neuroplasticity, Psychosocial Genomics, and the Biopsychosocial Paradigm in the 21 st Century. *Century Health Soc Work* 34 (3): 191–199.
 16. Hauser J., Leszczyńska-Rodziewicz A., Skibińska M., (2005) Wspólne podłoże genetyczne schizofrenii i choroby afektywnej dwubiegunowej. *Psychiatria* 2(3): 145-153
 17. Ho R.T.H., Chan J.S., Wang C.W., Lau B.W., So K.F., Yuen L.P., Sham J.S., Chan C.L., (2012) A Randomized Controlled Trial of Qigong Exercise on Fatigue Symptoms, Functioning, and Telomerase Activity in Persons with Chronic Fatigue. *Ann Behav Med*. 44(2): 160–170.
 18. <http://www.e-biotechnologia.pl> Silny stres w dzieciństwie może powodować zmiany epigenetyczne
 19. Jirtle R.L, Skinner M.K., (2007) Environmental epigenomics and disease susceptibility *Nat.Rev-Genet* 2007; 8;253-262;
 20. Kramer A.F., Erickson K., (2007) Capitalizing on cortical plasticity: influence of physical activity on cognition and brain function. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(8) , 342-348
 21. Li F, Harmer P, Fisher KJ, McAuley E, Chaumeton N, Eckstrom E, Wilson NL.Tai (2005), Chi and fall reductions in older adults: a randomized controlled trial., *J.Gerontol A Biol Sci Med Sci*.;60(2):187-94.
 22. Maguire E.A., Gadian D.G., Johnsrude I.S., Good C.D., Ashburner J, Frackowiak R.S., Frith C.D., (2000) Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 97, 4398–4403
 23. Mehler M.F., (2008) Epigenetics and the nervous system *Annals of Neurology*, 64(6), 602–617
 24. Permoda-Osip A., Rybakowski J., Suwalska A., Dmitrzak-Węglarz M., Skibińska M., Czerski P., Hauser J., (2008) Polimorfizm genu katechol-O-metylotransferazy (COMT) a działanie profilaktyczne litu w chorobie afektywnej dwubiegunowej. *Farmakoterapia w psychiatrii i neurologii*, 1, 19–24
 25. Ren H., Collins V., Clarke S.J., Han J.-S., Lam P., Clay F., Williamson L.M., Choo K.H.A., (2012) Epigenetic Changes in Response to Tai Chi Practice: A Pilot Investigation of DNA Methylation Marks., *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012: 841810
 26. Praagvan H., (2009) Exercise and the brain: something to chew on. *Trends in Neuroscience* 32(5): 283-290
 27. Saatcioglu F., (2013) Regulation of gene expression by yoga, meditation and related practices: A review of recent studies., *Asian Journal of Psychiatry*, 6(1), 74-77
 28. Shulevitz J., (2011) Lamarcka Reverange www.newrepublic.com/book/review/ultimate-mystery-inheritance-epigenetics-richard-francis
 29. Spork P., (2011) Drugi kod, wyd. W.A.B., Warszawa

L. Kulmatycki

Joga na Zachodzie

- ucieleśniona duchowość czy uduchowiona fizyczność?

przedmowa do książki K Steca,
Dynamiczne Suryanamaskar,
powitanie słońca



Joga jest jednym z sześciu klasycznych systemów filozoficznych Indii, gdzie wkład Patańdzalego może być porównywalny do roli Arystotelesa dla myśli europejskiej. W tradycji indyjskiej joga jest jednak przede wszystkim metafizyczną filozofią, prezentującą rzeczywistość w kategoriach uniwersalnej duchowości. W ciągu ostatniego stulecia przeszła dramatyczną drogę sekularyzacji odrywając się od tradycyjnych rytuałów i systemów religijnych. Pojawia się wiele opracowań, które próbują opisać i zakwalifikować zjawisko przenikania orientalnych praktyk do naszej kultury. Dla socjologów i kulturoznawców to był i jest to naturalny proces osvajania z odmiennym. Za Elizabeth De Michelis z Uniwersytetu z Cambridge można wskazać trzy etapy adaptowania się jogi w krajach zachodnich, tj. etap popularyzacji (1950-1975), konsolidacji (1975-1990) i akulturacji (1990- do teraz). Jak pisze w swojej pracy „*A History of*

Modern Yoga. Patandjali and Western Esoterism”, każdy z tych etapów charakteryzuje się pewnymi cechami. Etap popularyzacji zaznaczył się przede wszystkim pojawianiem się pierwszych publicznych lekcji jogi oraz publikacją podręczników jogi. Etap konsolidacji, w zależności od miejsca, przejawiał się, i nadal się przejawia szczególnie w Polsce, poprzez tworzenie stabilnych szkół jogi, wprowadzenie standaryzacji szkolenia nauczycieli jogi, próby regularnie wydawanych pism poświęconych jodze czy włączanie jogi do programów terapeutycznych, wychowawczych czy sportowych. Najbardziej zaawansowanym etapem jest akulturacja, która wiąże się z pełną akceptacją jogi w danym środowisku poprzez oficjalnie uznanie szkół i ośrodków jogi również przez państwowe instytucje np. Ministerstwo Edukacji i co za tym idzie, stworzenie określonych standardów dla wiedzy i umiejętności czy też wpro-

wadzenie zawodu nauczyciela jogi. W tej fazie joga staje się integralną częścią systemu terapii czy rehabilitacji obowiązującego w danym kraju. Konsekwencją jest coraz częstsze rekomendowanie praktyk jogi przez lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Według jednego z najbardziej opiniotwórczych magazynów poświęconych jogie *Yoga Journal*, rekomendowane ćwiczenia jogi przez swoich terapeutów lub lekarzy w roku 2008 miało ponad 14 milionów Amerykanów. Oczywiście w Polsce zdarza się to jeszcze bardzo rzadko, niemniej świadomość profesjonalistów zdrowia zmienia się pozytywnie, głównie za przyczyną pojawiających się naukowych

doniesień na temat korzyści z praktykowania niektórych form jogi. Najprawdopodobniej z czasem wiązać się to będzie z uzyskiwaniem grantów na badania naukowe czy też z powoływaniem narodowych organizacji skupiających szkoły jogi, na wzór Alliance of Yoga w USA czy British Wheel of Yoga.

Przy zachodnim dualistycznym podejściu do ciała i ducha, propozycja jogi wydestylowana z jej duchowości okazuje się interesującym uzupełnieniem oferty ćwiczeń o charakterze psychosomatycznym. Wciąż trwa dyskurs na temat wartości praktyk jogi jednak „wyjętych” z swego kulturowego środowiska. Wystarczy sięgnąć do tekstów na ten temat



Studenci Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych rocznika 2012-2013 w czasie porannych praktyk układu „powitanie słońca”, sesja wyjazdowa do Zieleni

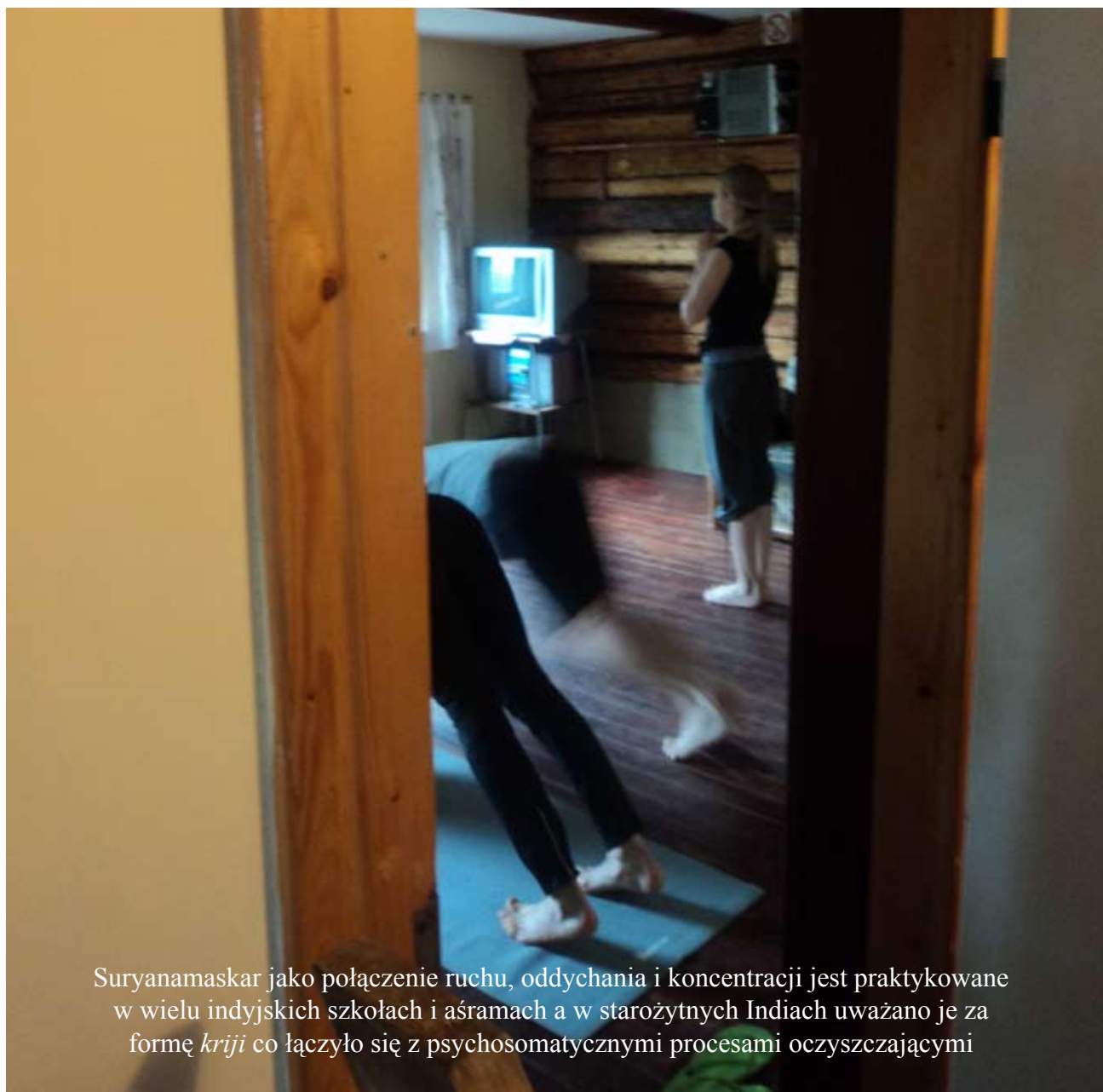
zarówno wybitnych humanistów początku XX wieku, jak i badaczy współczesnych, aby upewnić się, że zainteresowanie to było odbierane bardziej w kategoriach dziwactwa czy rodzaju „pseudoduchowej gimnastyki” niż w kategoriach poważnej oferty nowej filozofii życia. Mircea Eliade, jeden z najwybitniejszych znawców ezoterycznych praktyk Indii pisze, że joga przeniesiona do innej kultury została pozbawiona swej duchowości i niewiele ma do zaoferowania. Carl Gustaw Jung wielokrotnie wypowiadał się na temat możliwości adaptacji jogi w warunkach kultury zachodniej. Rozróżniał zagadnienia teoretyczno-filozoficzne, szczególnie dotyczące procesów świadomościowych, które polecał i praktyczne, wobec których był sceptyczny. Oskar Schmitz w swojej pracy *„Psychoanalyse und Yoga”* jednak wyraźnie wskazywał, że ze wszystkich szkół psychoanalitycznych, kierunek obrany przez Junga był najbliższy metodom i praktykom jogi. Max Müller, jeden z najznakomitszych akademików przybliżający myśl indyjską zachodniemu czytelnikowi był przeciwnikiem praktyk hatha jogi. W swojej pracy o systemach filozoficznych Wedanty pisze, że owszem joga na początku była głębokim filozoficznym systemem, który jednak z czasem uległ „degeneracji” zamieniając się w hatha jogę, której ćwiczenia fizyczne stają się „swoistą torturą”. W innym miejscu Müller z kolei wspomina, że biorąc pod uwagę ograniczenia, joga jest znakomitą dyscypliną, i że w pewnym sensie każdy z nas powinien być joginem. Georg Feuerstein, jeden z najbardziej znanych współczesnych badaczy jogi, nie ma wątpliwości co do obecnego oblicza jogi na Zachodzie. Wraz z dotarciem jej do w końcu XIX wieku, szybko rezygnuje ze swej duchowej orientacji na rzecz fitnessowego treningu. Z kolei według Sarah Strauss, autorki analitycznej pracy *„Positioning Yoga: Balancing Acts across Cultures”* w ostatnich latach wyraźnie wzrasta wartość jogi jako spójnego systemu rozwoju osobistego. Sarah Strauss jest zdania, że obecnie joga odchodzi od czysto fizycznych korzyści i staje się coraz bardziej indywidualną strate-

gią radzenia sobie z wyzwaniami życia oraz poszukiwania nieograniczonego rozwoju jako formy samorealizacji. W jodze odbywa się to głównie poprzez włączenia umysłu na rzecz wzmocnienia potencjału zdrowego ciała. Wprawdzie w praktyce przez dziesięciolecie joga zachodnia ograniczała się tylko do przyjmowania ekwilibrystycznych pozycji ciała, ale z czasem praktyki te stawały się coraz bardziej kompleksowe i coraz precyzyjniej wychodzące naprzeciw potrzebom współczesnego człowieka.

Obecnie odbiór jogi w krajach zachodnich jest nastawiony szczególnie na zainteresowanie ciałem. Ciało jest konkretne i wymierne, dlatego łatwiej też uzasadnić swoje zainteresowanie jogą. Uczestnicy sesji ćwiczeń jogi często wskazują na precyzję, estetykę, uważność podczas pracy z ciałem. Ciało to nie tylko bardzo znaczący konkret i wartość dla człowieka Zachodu, ale również w pewnym sensie namiastka czy substytut utraconej duchowości. W jodze klasycznej ludzki organizm jest przedstawiany jako ciało boskie, bez którego udziału nie sposób dostąpić zrozumienia i wyzwolenia. Funkcjonuje jako najdoskonalszy wehikuł przewycięzania doczesności. Według Gorakhnatha, jednego z autorów traktatów o jodze *„Gorakṣaśataka”* siła cielesności jogi (hatha jogi) polega nie tyle na przejęciu kontroli nad mięśniami i trzewiami ciała, co na łączeniu i równoważeniu dwóch przeciwstawnych subtelnych sił, energii, które w osiągnięciu harmonii dają pełnię i całość. Joga nie eksponuje ciała fizycznego jako osobnego bytu. Holistyczna wizja człowieka daleka jest od szczegółowego podziału ciała, umysłu i ducha. Przykładem jest podstawowy tekst „Jogasutr” Patańdzalego, który zajmuje się opisem czysto fizycznych praktyk dosłownie na kilku liniach tekstu. Podobnie jest z praktyką suryanamaskar, która we współczesnej postaci, o ile mi wiadomo, nigdzie w klasycznych tekstach nie była wspomniana przed XIX wiekiem. Owszem, w wielu tekstach starożytnych Indii znajdujemy odwołania do aktywnych praktyk z

udziałem ciała podczas ceremonii czy rytuałów związanych ze słońcem. Powszechnie się uważa, że *natha* jogini uważani za prekursorów praktyk hatha jogi stosowali takie praktyki. Joseph Alter w „*Yoga in Modern India*” oraz David Gordon White w „*The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India*” bardzo wyraźnie piszą, że z analizy tekstów i dokumentów z XIV i XV wieku wynika, że właśnie wówczas dokonywała się próba ukonkretniania związków „filozofii i fizjologii”

Recepcja jogi w krajach zachodnich ulegała i będzie ulegać zmianom. Najpierw zmienił się dość radykalnie stosunek do jogi wraz z odkryciem wartości wielu technik i ćwiczeń jako strategii antystresowej. Zmiana ta miała charakter profilaktyczny. Kolejna zmiana bardziej promocyjna, to odkrycie potencjału jogi w pomnażaniu pozytywnych doświadczeń i dobrostanu w obrębie nie tylko cielesnych doświadczeń. Oczywiście idea poszukiwania poprzez ćwiczenia lepszego samopoczucia



Suryanamaskar jako połączenie ruchu, oddychania i koncentracji jest praktykowane w wielu indyjskich szkołach i aśramach a w starożytnych Indiach uważano je za formę *kriji* co łączyło się z psychosomatycznymi procesami oczyszczającymi

nie jest w kulturze zachodniej czymś nowym. Warto o tym przypomnieć, jako że joga fizyczna tworzona w Indiach z początkiem XX wieku sama czerpała z wielu ówczesnych zachodnich systemów pracy z ciałem. Ponad 140 lat temu Gustaw Zander, szwedzki lekarz zaproponował urządzenie mające na celu pomoc w ćwiczeniach cielesnych dla celów zdrowotnych. Analogia do dynamicznych ruchów suryanamaskar była i jest oczywista. Sławna maszyna nazywana F2 to rodzaj symulatora do jazdy konnej wykonującej 180 ruchów na minutę. W Niemczech jeszcze przed I wojną światową było kilkadziesiąt Instytutów Zandera, a liczba pacjentów sięgała 100 tys. Jak na owe czasy liczba całkiem pokaźna. Warto też wspomnieć o działalności pochodzącego z Królewca Friedricha Müllera znanego też jako Eugen Sandow. Przez badaczy ćwiczeń fizycznych uważany jest za ojca współczesnego fitnessu i to jego książka „*Body Building or Man in the Making*” była inspiracją dla szeregu nowatorskich rozwiązań w tej dziedzinie. Zaczął od londyńskiego klubu *Physical Culture Studio* i był osobistym trenerem króla Jerzego V. Był też autorem wielu urządzeń montowanych w salach do ćwiczeń bardzo podobnych do tych, który później zastosuje Iyengar. Müller uważany jest też za prekursora rehabilitacji ruchowej i obecnie wiele szkół terapeutycznych nawiązuje do jego koncepcji. Według profesora Josepha S. Altera z Uniwersytetu w Pittsburghu największy wpływ na kształtowanie się „nowych form” jogi miał ojciec współczesnej kulturystyki, Eugene Sandow i jego autorska koncepcja *bodybuilding*. Alter w swojej badawczej pracy „*Yoga in Modern India: The body between Science and Philosophy*” z antropologiczno-historyczną pasją przedstawia kolejne etapy powiązań jogi w szeroko rozumianą kulturą fizyczną. Według Altera, to właśnie Müller, wprowadził tak rozumianą kulturę fizyczną do YMCA (*Young Men's Christian Association*), które w owym czasie było dobrze znane i uznane w Indiach. Szerzej na temat wpływów zachodnich form aktywności fizycznej i klasycznej jogi pisze Elmer

L. Johnson w pracy „*The History of YMCA Physical Education*”. Również całkiem zasadne jest pytanie o wzajemne wpływy systemu gimnastycznego Linga oraz „*primary gymnastics*” Nielsa Bukha na zestaw ćwiczeń niekwestionowanych ojców jogi fizycznej Sri Tirumalai'a Krisnamacharya'iego czy Swamiego Kuvalayanandy, a poprzez nich na dobór szeregu asan przez B.K.S. Iyengara i K. Pattabhi'ego Jois'a. Takie pytanie postawić należy tym bardziej, że tego rodzaju wymiana w zakresie kultury fizycznej intensyfikuje się w związku z udziałem po raz pierwszy Indii w igrzyskach w Paryżu 1924 r. To w tym mniej więcej czasie jednym z pomysłów Krishnamacharya'i podobnie jak Swamiego Kuvalayanandy było upowszechnienie jogi poprzez wprowadzenie jej do wychowania fizycznego.

Wiadomo obecnie na podstawie wielu badań, że w krajach naszej kultury jogą zajmują się przede wszystkim kobiety. Jest to niezmiernie ciekawy wątek, które swoimi korzeniami sięga lat 20. i 30. XX wieku. Można śledzić szereg związków zachodnich form ruchu typowych dla kobiet oraz powiązań ich z indyjską jogą. W odniesieniu do hatha jogi stosowany był przez Amerykanki Genevieve Stebbins i Cajzoran Ali termin „*harmonial gymnastic*” lub „*spiritual streaching*”. Stebbins była inspirowana przez francuskiego nauczyciela ruchu i głosu Francis Delsarte znanego w Europie w II połowie XIX w. Odnotowuje się wielkie zainteresowanie metodą Dellarte, czego efektem jest masowe zakładanie „Klubów Delsarte” wraz z całym przemysłem ubiorów, przedmiotów codziennego użytku. Z atmosfery zainteresowania ciałem wyrasta ruch „tańca orientального” z inicjatywy Teda Shawn'a i tancerki St. Denis oraz Maud Allen. Metoda była kompilacją transcendentalizmu, teozofii, wedanty oraz jogi. Stebbins próbowała łączyć pozycje jogi jako sekwencje ruchowe i prawdopodobnie taka forma ćwiczeń mogłaby być określona jako prototyp „*flow yogi*”. Podobne podejście reprezentowała Annie Payson Capps stosując swoją łagodną gimnastykę (*gentle gimna-*

stics), określaną jako „relaxationism” lub mistyczną pracę z oddechem „mystical breath-work”. Cajzoran Ali natomiast proponowała treningi określane jako „breath culture” wprowadzając pracę z energią przepływającą przez centra (czakramy). W Londynie w roku 1929 swoje treningi harmonijnej gimnastyki rozpoczęła Mollie Bagot Stack. Były to próby feminizacji sfery dotyczącej ciała dotychczas zdominowanej przez mężczyzn. Oparła je o wcześniej poznane podczas pobytu w Indiach techniki relaksacyjne oraz asany. W swojej propozycji koncentrowała się na higieniczno-kosmetycznym celu ćwiczeń dla kobiet, ale też wskazywała na możliwość uzyskania równowagi między ciałem, umysłem i uniwersum. Inaczej do ćwiczeń inspirowanych Delsarte podchodziła Hede Kallmeyer z Niemiec. Proponowała formę gimnastyki nastawioną na świadomość ciała. Była jedną z pierwszych prekursorów holistycznego ujmowania organizmu „the spiritualization of the flesh”. Propozycja Kallmeyer była oparta na koncepcji życiowej energii przenikającej ciało. Somatyzacja energetycznych doświadczeń była później kontynuowana przez znanych terapeutów inspirowanych nurtem psychoanalitycznym, takich jak Wilhelm Reich i Alexander Lowen. Obaj wiele czerpali z jogi. Tony Crisp w swojej pracy *Yoga and Relaxation* podkreśla szczególne związki Reicha z jogą. W latach 30. filozofia „Health and Strength” (również ukazuje się takie pismo) zostaje stopniowo zastępowana „stretch-and-relax”. W tym też czasie we wspomnianym „Health and Strength” ukazuje się sporo fotografii „indian physical culturist yogis”. Obok fotografii „muskularnych joginów” płci męskiej, proponuje się również zestawy dla pań, które są oparte na ćwiczeniach łagodnego rozciągania, gdzie bez trudu można odnaleźć klasyczne pozycje jogi. Warto zaznaczyć, że już wówczas następowało wyraźne dzielenie na jogę męską i jogę żeńską. W odróżnieniu od zestawu męskiego opartego na ćwiczeniach równoważnych, akrobatycznych, siłowych pojawiają się zestawy asan preferujące łagodne pozycje siedzące i medy-

tacyjne. W tym też czasie w Wielkiej Brytanii powszechnie znane były zdjęcia pięknej Aldonie Wallach, którą można uznać za prekursorkę współczesnej jogi posturalnej. Podobną rolę w Polsce w nieco późniejszym czasie lat 60. odegrała tancerka Malina Michalska.

Przełom wieków XIX i XX również w Indiach szczególnie był znaczący dla rozwoju jogi fizycznej. Prawie wszystkie teksty odwołują się domyślnie lub wprost do wielu praktyk na różnym poziomie obejmując ćwiczenia gimnastyczne czy fizyczny trening, zabiegi higieniczne, praktyki *kriya* czy oddechowe. W bardzo interesującym opracowaniu wydanym w Bangalore raz pierwszy w 1989 r. „*Yogic Physical Culture or the Secret of Happiness*”. Yogacarya Sundaram i K.V. Iyer wprowadzili coś na wzór jogi spirytualnej dążącej do religijnej pełni poprzez ascetyczną perfekcyjność ciała, określając ją dosłownie jako „Physical Culture Religion”. Dwaj wielcy prekursorzy popularyzowania jogi Sri Yogendra i wspomniany już Swami Kuvalayananda deklarowali, że ich nauka pochodzi od Paramahamsy Madhavdasa Maharaja, bliżej nieznanego Bengalczyka, który miał z kolei poznać tajemnicę jogi w drugiej połowie XIX wieku udając się w Himalaje. Swami Kuvalayananda był pod dużym wpływem Sri Aurobindo, ale też jeszcze bardziej pod wpływem sugestii Rajratana Manikrao, wielkiego zwolennika sprawności fizycznej, prostych ćwiczeń oraz fizycznego treningu w skali masowej. Nie jest zatem przypadkowe, że naukową wiedzę na temat jogi fizycznej w największym stopniu zawdzięczamy Instytutowi Kaivalyadhama, gdzie joga stała się uniwersalną metodą rekreacji fizycznej. Drugi z wielkich nauczycieli jogi terapeutycznej, Sri Yogendra najpierw był zapaśnikiem oraz zwolennikiem gimnastyki, aby później zostać joginem. Kuvalayananda i Yogendra dobrze się znali, pracowali nieopodal kreując nowe miejsca badań nad jogą. Wpływ obu na obecną recepcję jogi w Indiach i na Zachodzie jest nie do przecenienia. Yogendra założył pierwszy instytut jogi na świecie, natomiast

Kuvalayananda potrafił dla swoich badań zjednać wielkie osobistości. Kaivalyadhame odwiedzili między innymi Mahatma Gandhi, Pandit Jawaharlal Nehru czy Indira Gandhi, gdzie zapoznawali się z terapeutycznymi wartościami jogi. Nie ulega wątpliwości, że ta faza w późniejszym okresie rzutowała na rozwój obecnie szeroko znanych i popularnych szkół jogi.

Obecnie fitness stał się potężnym rynkiem, dlatego menadżerowie tego biznesu baczą na nowe opakowania kolejnych wcieleń dla starych-nowych ćwiczeń. Skalę i tempo zmian widać m.in. na przykładzie filmu „*Pumping Iron*” dokumentującego przygotowania siła-

czy-kulturystów do zawodów w latach 70. i porównując dzisiejsze „menu” oferowane przez Sama Pribila, jednego z właścicieli sieci fitness klubów, oferujących ponad 120 różnych kursów w ciągu jednego tygodnia. Mało tego, wymyślny system indywidualnego *coachingu* czy *transponderów* umożliwia traktowanie klientów indywidualnie, biorąc pod uwagę ich preferencje i możliwości, dobór obciążenia, dni i godzin treningów, miejsca na sali. Ciało fit musi mieć jeszcze coś poza wyglądem, na to składa się dobre samopoczucie lub prestiż w środowisku. Same mięśnie, bez możliwości ich zastosowania w kontekście społecznym, nie mają racji bytu. Nie

Magdalena Kasak podczas praktyki suryanamaskar w czasie zdobywania Aconcagua (podróż opisana w nr 4/2011)



znam aktualnych danych dotyczących Polski, ale na rynku niemieckim funkcjonuje ponad 6 tys. klubów fitness, które mogą liczyć na regularne opłaty z karnetów 7 milionów członków. Duża część klientów poszukuje takich form pracy z ciałem, które mogą być również przydatne w radzeniu sobie z napięciami psychicznymi. Dlatego oferta klubów ciągle jest aktualizowana i dostosowywana do potrzeb klientów. Powstaje coraz więcej różnego rodzaju miejsc i centrów oferujących ćwiczenia o bardzo szerokiej gamie oddziaływania. Począwszy od sieci klubów o jakże wiele mówiącej nazwie *McFit* liczących już setki tysięcy członków, gdzie mottem ich działania jest „po prostu dobrze wyglądać”, do bardzo wyrafinowanych i ekskluzywnych hoteli oferujących luksusowe usługi spa. Dominujące na rynku są sieci ośrodków i klubów proponujących szeroki wachlarz ćwiczeń dostosowanych

do mody lub trendu. Przykładem nowych ofert mogą być o nazwie *Body Street*, którym z kolei przyświecać ma slogan „najszybsze treningi, jakie kiedykolwiek istniały”. Ćwiczenia te uprawia się w celowo zatłoczonych salkach dodatkowo będąc podłączonym do specjalnych kamizelek przewodzących prąd pod niskim napięciem, co ma przyspieszać spalanie tkanki tłuszczowej. Oto kilka innych form mogących nawiązywać do tego, co oferuje joga dynamiczna. Wskazać można: *Woyo* jako rodzaj kombinacji prostej jogi fizycznej z ćwiczeniami mięśniowymi; *Jukari*, czyli prawie cyrkowe ćwiczenia na podwieszonym trapezie; *BodyArt*, określane jako metodyczne pracowanie z grupami mięśni z wykorzystaniem ćwiczeń jogi fizycznej; *Pillardio* - rodzaj mariażu ćwiczeń pilatesu z treningiem Cardio; *Body Combat*, określane jako prawdziwie męska sztuka walki z



własnymi słabościami ciała, bardziej rodzaj musztry z wykorzystaniem ćwiczeń rodem ze sportów walki, głównie orientalnych; *Core*, oferta treningowa ukierunkowana na mięśnie tułowia, głównie wokół brzucha i pleców, czy wymyślne urządzenia określane jako „wibracyjna platforma”, kiedy wchodzimy na nią i się poddajemy trzęsieniu.

Różnorodność praktyk jogi stała się czymś oczywistym. Cieleśni jogowie usiłują ukonkretnić jogę sprowadzając ją do ćwiczeń fizycznych z jednej strony, a filozoficzni mędrcy szukają jogi w praktykach powściągnięcia zjawisk świadomościowych z drugiej. Ci ostatni posługujący się konceptami *atmana*, *prany* czy *samadhi* są bardzo dalecy od bycia zaakceptowanym przez zachodnią racjonalność i współczesną naukę. Póki co, trudno wyobrazić sobie praktykujących jogę w Europie jako sposób metafizycznej transcendencji. Znacznie łatwiej zajmować się nią jako fitnessową formą ukierunkowaną na ciało i zdrowie. Przypuszczenia te potwierdza Mark Singleton w swojej pracy *“The Origins of Modern Posture Practice”*, gdzie wykazuje, iż joga coraz bardziej staje się przydatna z medycznego i estetycznego punktu widzenia. Ćwiczenia suryanamaskar są integralną praktyką jogi i szczególnie mogą być interesującą grupą praktyk dla naukowych badań.

Z jednej strony determinowane są konkretnością praktyk, strukturą ruchu oraz wysiłkiem mierzalnym przez fizjologów i medyków, z drugiej, ćwiczenia odzwierciedlają szerszy, filozoficzny kontekst egzystencji. Ćwiczenia „powitania słońca” w swej symbolice mają odzwierciedlać rytm natury i życia, ale też życia i przemijania. Sekwencja pozycji ciała oraz łączącego go ruchu odzwierciedla rytm pór roku oraz aktywności całego kosmosu. W wymiarze fizyczności ćwiczenia odnoszą się do rytmu i cykliczności procesów zachodzących w ciele fizycznym, rytmu czuwania i snu, aktywności i bezruchu, odprężenia i napięcia. Praca z ćwiczeniami suryanamaskar pozwala na odczucie dyskomfortu sztywności ciała oraz przyjemności jego

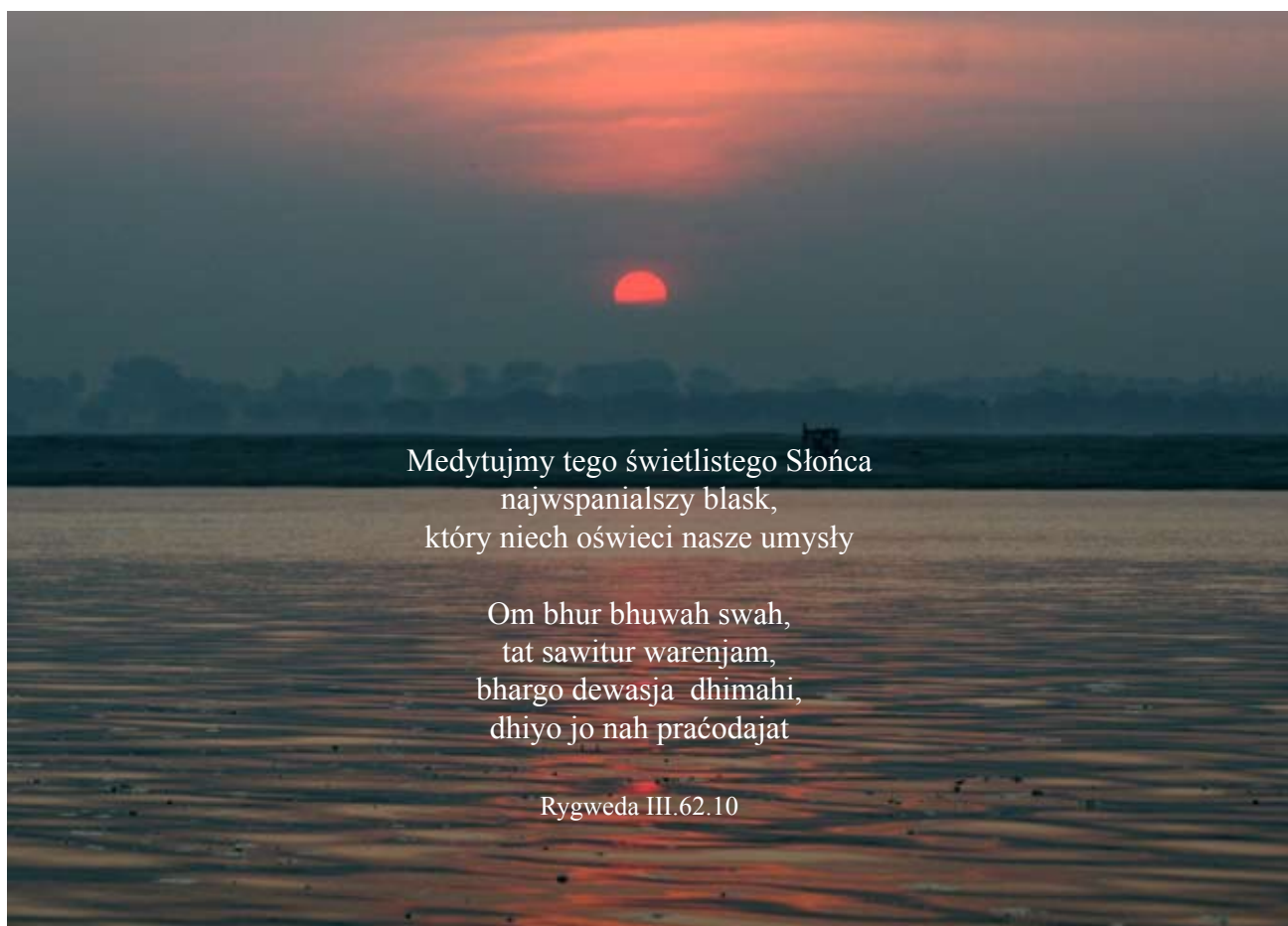
elastyczności i lekkości ruchów. Nawet w czasie krótkiej sekwencji powtórzeń można być obserwatorem zmieniającego się rytmu pracy serca, głębokości oddechu, aktywności umysłu czy determinacji w utrzymaniu koncentracji. Tylko podczas praktyki możesz się przekonać, że sam jesteś rytmem, twoje życie jest rytmem. W „Katha Upaniszadzie” przedstawiona jest metafora rydwanu ilustrująca poszczególne wymiary człowieka niezbędne do włączenia w praktykę: ciało, zmysły, umysł, rozum, duch. Z kolei w „Śwetaśwata Upaniszadzie” znajdziemy wskazówkę do znalezienia miejsca dla podjęcia praktyki *„W miejscu czystym, wolnym od kamieni, ognia i piasku. W miejscu miłym dla umysłu, gdzie woda szemrze, I męczącym dla oczu, W takim miejscu tajemnym, osłoniętym od wiatru, Niechaj praktykuje jogę”* (2.8-15).

W Polsce w zdecydowanej większości ćwiczenia suryanamaskar praktykowane są jako forma rekreacji i treningu antystresowego. Takie też były intencje prekursorów popularyzacji jogi zarówno w terapii, jak i w badaniach naukowych na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Pierwsze badania naukowe nad jogą zawdzięczamy profesorowi Wiesławowi Romanowskiemu, z wykształcenia lekarzowi i fizjologowi oraz Tadeuszowi Paskowi, niezmordowanemu popularyzatorowi kultury indyjskiej. To z ich inicjatywy ukazał się w 1975 roku pierwszy akademicki podręcznik dotyczący ćwiczeń jogi „Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących”. Natomiast dzięki zapałowi i organizacyjnemu wysiłkowi Paska podjęte zostały pierwsze próby kształcenia instruktorów jogi. Pomimo tak znakomitych początków sięgających lat 60., wciąż w Polsce znajdujemy się na etapie konsolidacji, a być może z bardzo ostrożnymi przejawami charakterystycznymi dla etapu akulturacji. Jednak przy rosnącym zainteresowaniu ćwiczeniami jogi (szacuje się, że Polsce regularnie może uprawiać ok. 40 tys. osób), brak jest wielu podstawowych informacji dotyczących natury samych ćwiczeń oraz odniesień do

tradycji czy szkół jogi. Niezbędne jest wypracowanie nowego nazewnictwa nowotworzonych rodzajów ćwiczeń inspirowanych jogą, np. joga dynamiczna, joga posturalna, joga psychosomatyczna, joga interpersonalna czy joga holistyczna. Należy też wskazać na wielopoziomowość zainteresowań jogą, gdyż brak jednoznacznie określonej motywacji podejmowania tego rodzaju praktyk rodzi wiele nieporozumień. Dla jednego poszukiwacza właściwych klas jogi najważniejsze będzie doświadczenia odpężenia na poziomie czysto mięśniowym, dla drugiego uzyskanie pełnego dobrostanu psychicznego, a dla trzeciego istotne będzie powściągnięcie wszelkich przejawów świadomościowych lub końcowe wyzwolenie rozumiane w kategoriach duchowych.

Książka Krzysztofa Steca dotyka istoty praktyk jogi dynamicznej. Problem jednak leży w tym, że jest to książka adresowana nie dla teoretyków, lecz praktyków jogi. Jej sercem jest praktyka, która może znaleźć zastosowanie zarówno w rekreacji i sporcie, jak i terapii i rehabilitacji. Jeden z największych mędrców hinduskich, Sankaracharya zwracał uwagę na różnicę pomiędzy *jnana* a *vijnana*. Ta pierwsza to przedpole wiedzy nabytej z książek i autorytetów, ta druga to prawdziwa wiedza oparta o doświadczenie osobiste. Życzę Czytelnikom tej pracy dobrego zapoznania się z „przedpolem”, a nade wszystko osobistego doświadczenia.

Lesław Kulmatycki
Wrocław, sierpień 2012



Medytujmy tego świetlistego Słońca
najwspanialszy blask,
który niech oświeci nasze umysły

Om bhur bhuwah swah,
tat sawitur warenjam,
bhargo dewasja dhimahi,
dhiyo jo nah pracodajat

Rygweda III.62.10

Medytacja Ruchu *Anahat*¹ – refleksje nad ciszą brzmiącą w ruchu

„Ciało jest środkiem przekazu naszego wewnętrznego istnienia. Gdy tylko zacznie się ono poruszać ujrzymy jak na nowo łączą się i ożywiają energia i trwanie, jak bezdźwięczna dotąd przestrzeń staje się ich dopełnieniem, czas zaś porządkuje to zespołowe działanie. Cóż jednak warte jest piękno harmonijnych postaw ciała jeżeli nie wyrażają one harmonii ducha?”

E. J. Dalcroze

Kolejny rok mam okazję i szansę na obserwację i doświadczanie, nawiązywanie kontaktu i poznawanie siebie, poprzez zajęcia wtorkowych Otwarc². Jednym z zaproponowanych był cykl spotkań wokół Medytacji Ruchu Anahat. Dla mnie szczególnie współgrająca z moim zainteresowaniem ruchem intuicyjnym. Trochę inna formuła ale obojętnie zauważam wiele powiązań i podobnych doświadczeń.

W ruchu intuicyjnym, tak jak ja go rozumiem i odczuwam, wychodzi się od ciszy i bez-

ruchu. Stymulacją do rozpoczęcia ruchu jest kontakt z sobą podczas medytacji i odczucie co, jaki ruch, „chce” uczynić nasze ciało. W ten sposób można przejść do delikatnych ruchów czy nawet do tańca. Także do zatrzymanych pozycji – asan. Tych znanych już z jogi bądź tworzonych przez intuicyjny ruch dla siebie i z ... siebie. Czasem wydaje mi się, że być może znane od tysięcy lat asany tak właśnie bywały budowane. Były wynikiem nie tylko obserwacji przyrody - poruszania się i bezruchu zwierząt. Czy poczynają np. niemowląt (cała galeria asan tworzonych przez kilkumiesięczne dzieci). Ale także tworzone na bazie obserwacji siebie i dążeń swojego ciała do ruchu, a potem zatrzymania pozycji, najbardziej istotnej z jakiegoś względu dla osoby medytującej. Taki intuicyjny ruch wyzwala, w moim odczuciu, łańcuszek innych doświadczeń powiązanych ze sferą nieświadomości. Z refleksjami, wspomnieniami, obrazami, dźwiękami, barwami ale także emocjami. Co pozwala na poznanie zrozumienie i transformację osobowości.

Medytacja ruchu jaką jest Anahat wychodzi od innego punktu – od ruchu. Ale sama doświadczyłam praktykując przez kolejnych kilkanaście wtorków, że można dotrzeć w niej do rodzaju ciszy, kontaktu z sobą, wyłania się materiału z nieświadomości. A w konsekwencji także zaadaptowania narzuconej struktury ruchu do swoich potrzeb, intuicyjnych odczuć, na TERAZ. Czyli, według mnie, to po prostu inna forma ruchu intuicyjnego. Gdzie wyjście jest nie od ciszy, bezruchu, medytacji i odczucia ruchu w sobie i w konsekwencji tworzenia konkretnego ruchu – o konkretnym kierunku, energii, kształcie, przestrzeni. Tu źródłem ruchu intuicyjnego jest wyjście od konkretnej struktury ruchu pozwalającej po pewnym, indywidualnie odczuwanym czasie praktyki, na rodzaj medytacji, wewnętrznej ciszy, usłyszenie siebie. I w konsekwencji zaadaptowanie narzuconego ruchu tak aby był kompatybilny z wewnętrznym światem medytującego. Co więcej – katalizatorem tej adaptacji jest właśnie, ogólnie

pojmując, ten wewnętrzny świat. Różnica najbardziej zauważalna to sam kształt ruchu – nie tworzenie własnej jego struktury a korzystanie z już wyuczonej.

Moje doświadczenie

Ruch przełamuje opór przed ekspresją, a następnie prowadzi w sferę coraz większej integracji – zarówno tego, co nazywamy życiem psychicznym, jak i tego, co określamy dziełem sztuki. Biorąc za punkt wyjścia odczuwanie swojego ciała możemy nauczyć się doświadczać siebie w świecie i stać się osobowością zintegrowaną.

E. J. Dalcroze (na podstawie)

Swoimi refleksjami z kolejnych praktyk medytacji ruchu *Anahat* podzielię się wykorzystując formę dziennika, tak jak było to czynione w oryginale. Jednak nie mogę pominąć opisu samej struktury ruchu aby ułatwić osobom, które nie zetknęły się z tego typu medytacją, wyobrażenie takiej praktyki. Od tego więc zacznę.

Opis medytacji

Struktura ruchu Anahat

Sekwencja obejmuje powtarzalny układ ruchu ręki i nogi, najpierw lewych, potem prawych. Wykonywanych w 6 kierunkach: do przodu-lewo (lewa ręka i noga), przodu-prawo (prawa ręka i noga), w bok w lewo (lewa ręka i noga), w bok w prawo (prawa ręka i noga) oraz do tyłu-lewo (lewa ręka i noga) i tyłu-prawo (prawa ręka i noga). Podstawowy element sekwencji, kreowany przez rękę i nogę jest liczony w rytmie na 4, gdzie na raz zaczyna noga (krok w przód, bok bądź do tyłu), na dwa ręka (odpowiednio wyciągnięcie jej w przód, bok bądź do tyłu), na trzy ruch powracający ręki i na cztery powracający ruch nogi do pozycji wyjściowej.

Jakość ruchu

Ruch może mieć, indywidualnie:

- różną dynamikę,
- ukierunkowanie „od-do” - w momencie

gdy ręka jest wyciągnięta najdalej można stworzyć ruch oddalania, odrzucania bądź odwrotnie – przyciągania,

- zakres – szerszy: gest ręki w większej przestrzeni a krok dalej postawiony, bądź węższy: ledwo zauważalny gest dłonią i niewielki ruch stopy.
- kształt - ruchy ręki okrągłe bądź ruchy ręki kanciaste, surowe

Oddech a ruch

Gdy sekwencja jest już na tyle zapamiętana, że wykonywana płynnie bez nadmiernej koncentracji, można wprowadzić pracę z oddechem. Zazwyczaj w momencie liczenia „jeden” jest wdech a na „dwa” (wyciągnięcie ręki) następuje wydech. W trakcie kilkunasto – kilkadziesiąt minutowej praktyki następują okresowo fazy dynamicznego oddychania i wtedy wydech jest głośny, rodzaj wyrzucenia z siebie oddechu. Użyłam powyżej sformułowania - „zazwyczaj” (wydech na „dwa”) - ponieważ z własnego i innych osób doświadczenia wiem, że czasem wyraźnie odczuwalne jest iż fazy na „dwa” powinien towarzyszyć nie wydech a zdecydowany wdech.

Oddechowi może towarzyszyć, w bardziej zaawansowanej praktyce, wypowiedany (wykrzykiwany) dźwięk, którego brzmienie zależy bądź to od samego medytującego bądź ma narzuconą strukturę (*mantra*). W cyklu wykonywanym podczas Otwarcia grupa pozostawała przy pracy z oddechem.

Praca w grupie

W medytacji ruchu *Anahat* brała udział kilkunastoosobowa grupa, która pod koniec naturalnie zmniejszała się do stale uczestniczących 8-10 osób.

Medytację prowadzi tzw. lider. Pozwala to, gdy wypadnięcie z rytmu sekwencji, na łatwe powrócenie do wspólnie wykonywanego ruchu. Przede wszystkim jednak umożliwia w ogóle grupowe medytowanie ruchu, gdzie odczuwalna jest często przez uczestników energia i jej „jakość”. Energia, atmosfera zależące często także od energii samego lidera podczas konkretnej sesji.

W trakcie praktyki uczestnicy ustawiają się rzędami, na przodzie z liderem, bądź w okręgu. Ta druga wersja jest wprowadzana dopiero w dalszej fazie zaawansowania praktyki.

Tło

Tłem medytacji może być muzyka odtwarzana z CD. W przypadku praktyki w której brałam udział podczas Otwarcia było to stałe nagranie (złepki melodii), różniące się tylko długością trwania (20, 30 min czy 50 min). Zazwyczaj w fazie końcowej, gdy muzyka cichnie, medytacja trwa nadal jeszcze kilka minut a rodzajem podpórki dla rytmu wykonywanych ruchów staje się wtedy głośny oddech, zwłaszcza wydech w fazie na „dwa”.



Magdalena Kłos podczas prowadzenia warsztatów z medytacji Anahat - Seminarium, Zameczek 2012

Bardzo naturalnym tłem jest towarzyszenie medytacji grą na bębnach. Dodatkowym bonusem, doświadczeniem, jest wtedy dostosowywanie się wzajemne z dynamiką i energią - wykonywania ruchów/ dźwięków bębna. Czasem to bębniarze „idą za” energią medytującej grupy grając raz to głośniej, dynamiczniej, raz to ciszej, delikatniej. Ale są i odwrotne momenty gdy to lider, a za nim

grupa, poddając się energii bębnów tworzy szersze, bardziej dynamiczne ruchy bądź subtelniejsze i w większym zakresie.

Praca z uczuciami, emocjami

Podczas medytacji można pracować nad swoimi uczuciami, emocjami. *Anahat* to nazwa jednej z *czakr* powiązanej z sercem, z uczuciami. 6 kierunków ruchu jest zainspirowanych sześcioramienną gwiazdą (*Shatkona*), symbolizującą właśnie *Anahat*. Możliwa więc jest praca podczas praktyki nakierowana na symboliczne odrzucenie, pozbycie się niewłaściwych emocji, uczuć bądź przeciwnie na przyciągnięcie tych właściwych, dobrych, pożądanych. To symboliczne odrzucenie czy przyciąganie jest zsynchronizowane z ruchem rąk a także wdechem / wydechem.

Osobiście nigdy nie odczuwałam potrzeby przemyślanej pracy z emocjami podczas medytacji ruchu a ogniskowałam się na odczuciu tego co wewnątrz, także pojawiających się podczas i w konsekwencji praktyki emocji i uczuć. Ale z refleksji innych uczestników wiem, że świadoma praca z uczuciami podczas tej medytacji (przyjęty motyw przewodni konkretnej sesji) bywa bardzo owocna.

Opis doświadczeń (fragmenty z dziennika wrzesień 2010-styczeń 2011)

Spotkanie pierwsze

Sporo osób, 20? Podczas medytacji zamykam oczy, i „pływam”. Jest łatwa, moja, nie jest żadnym wyzwaniem, rodzaj tańca który zawsze czuję jako mój. Ale zaczynam z zamkniętymi oczami „pływać” trochę szerzej po sali i uderzam innych, zbyt mało miejsca

Spotkanie drugie

jest mniej osób (do 10-ciu) więc mogę spokojnie z zamkniętymi oczami wczuć się w ruch bez obawy, że kogoś dotknę. Od czasu do czasu gdy coś mi nie gra na moment otwieram oczy aby sprawdzić czy jestem w rytmie zgodnym z innymi. Czasem wrażenie - przyspieszam, że mój rytm jest szybszy.(.....) Udaje się złapać rytm – wyraźny mocny akcent gdy

ręka wysuwa się najdalej a zanim powróci w stronę ciała. Gdy kończymy ją czuję że dopiero rozkręcam się, mogłabym tak medytować dużo dłużej. Stajemy i nogi drżą mi jak listki osikowe. Jestem tym zdziwiona bo nie odczuwałam napięcia ciała w medytacji. Wyraźnie czułam rozluźnienie, o tym byłam przekonana. A wygląda na to że jednak musiały być jakieś napięcia w obrębie nóg skoro to drżenie. Chyba, że jest spowodowane czym innym ale czym? Muszę to poobserwować na kolejnym spotkaniu.

Spotkanie trzecie

Nie odczuwałam drżenia nóg po medytacji tak jak działo się to tydzień temu. Może więc dopiero teraz byłam w rozluźnieniu mimo, że wcześniej tego nie czułam. Tym razem medytacja bez akompaniamentu muzyki a z towarzyszeniem bębnów. (.....) Po pierwszej i teraz po kolejnej medytacji w ruchu odczuwam przyływ energii, nie pozwalający mi np. zasnąć. Nie jest to złe, wyraźnie odczucie przyływu sił i energii. Ale taka myśl idąca za tym – czy tę medytację nie powinno się praktykować rano, w południe a w każdym razie nie wieczorem? Albo potrzebna dłuższa faza wyciszania. O ile po medytacjach siedzących czuję się potem spokojna i wyciszona to po tych w ruchu – pełna energii, rodzaj też może nawet podekscytowania. Porównuję też w pamięci – moją osobistą spontaniczną medytację w ruchu³ i te teraz i czuję wyraźną różnicę. W tych obecnie idę za czymś, daję się pociągnąć. Tam niby też bo wczucie się np w rodzaj ruchu które ciało chce wykonać ale jednak wrażenie jakbym w tamtej była „do wewnątrz” będąc równocześnie połączona maksymalnie z tym „na zewnątrz” (rodzaj pełni) czyli z naturą, roślinami, drzewem, słońcem etc. Tutaj nie mam tego odczucia, może jeszcze? Tamta na pewno jest indywidualna, tutaj rzecz w byciu wspólnym w tej energii, ta energia ma być wyzwalana przez grupę i łączyć.

Spotkanie czwarte

...50 minut. Od początku koreluję indywidu-

alnie swój oddech z ruchem rąk i nóg. Po pewnym czasie wrażenie, że widzę (ale mam przecież zamknięte oczy) jakby wokół mojego ciała pojawiła się linia niebiesko-seledynowa. A że jest wokół poruszających się rąk i nóg to wrażenie tańca tego światła w formie wstążki? sznurka? – zapętlającego się tak jak wykonuję kolisty ruch rękoma. I taki prześwit myśli, że to medytacja w grupie i rzecz we wspólnej (łączącej się) energii a ja widzę wyraźnie, że moja krąży wokół mojego ciała, jest z nim związana. Także rodzaj odczucia ciężkości ciała. Ale płynę w tej medytacji. Kiedy wszyscy za liderem zaczynamy robić głośny wydech, wyrzucenie wydechu to nagłe odczucie, że ciało staje się bardzo lekkie i nie ma już tej pętli niebiesko-seledynowej wokół mnie. I bardzo przyjemna faza medy-



tacji. Pomiedzy tą partią głośnych wspólnych wydechów a następną za kilka (kilkanaście?) minut. Po drugiej fazie wydechów zauważam moje ciało zaczyna robić bardziej zawężone ruchy, bliżej ciała, nie takie szerokie jak przedtem, wręcz odczucie chęci zamykania się ruchu. Także zwracam uwagę w pewnym momencie, że dłonie robią ciut inny ruch niż na

początku (same z siebie). Wcześniej jakby coś odrzucały ode mnie a teraz wyraźny rodzaj ściągania czegoś do siebie, jakbym ciągnęła coś za sznureczki za każdym wyciągnięciem ręki. Ciekawe doświadczenie. Tło – muzyka, bez bębnow. I odczucie po medytacji że była kompletna, jestem wyciszona w odróżnieniu od poprzednich gdzie odczuwałam „noszącą mnie” energię. Faza wyciszenia to teraz nie tylko przez moment stanie bez ruchu ale potem i chwila w siadzie z zamkniętymi oczami i na koniec moment w leżeniu.

Spotkanie piąte

(.....)przez pierwsze chwile nie mogłam wejść w rytm, coś nie pasowało, jakby trybiki zegarka nie mogły zaskoczyć. Dzisiaj nie przy muzyce a przy grze bębnow. Rytm dość szyb-

wertykalny aniżeli horyzontalny.(.....).poczułam wyraźnie że właściwszy jest ruch do przodu ale bardziej w górę, ruch w bok równolegle i ruch w tył – ale w dół(.....) Podobnie jak w ubiegłym tygodniu wyraźne odczucie gdy naturalniejszy był ruch szeroki a gdy lepiej było mi z subtelnym, takim przy ciele. Wydech, tym razem nie pomagał zbyt wiele tj wydech inicjowany przez lidera, momentami nawet nie współgrał z moją chęcią małych gestów, przy ciele i rodzajem zamknięcia już. Ale o dziwo poczułam jakby to był rodzaj dopingu, zwłaszcza gdy równocześnie mocniejsze rytmy grane na bębnach. Takie „dasz radę” i powoli rzeczywiście gesty stawały się szersze i energiczniejsze a do tego dochodził wydech. Po medytacji w pozycji stojącej nagle karuzela w głowie, nie wiem czemu bo na



ki. W końcu „zaskakuję” i już mogę zamknąć oczy i poczuć to , ale nie od razu, to proces, co ciało chce robić w ten rytm. Dziś nie mam ochoty oddychać tak jak ostatnio, regularnie i w koordynacji z ruchem rąk, nóg. Odczucie pójścia za ciałem. A nowe to, że nagle uświadomiłam sobie ręce chcą robić ruch bardziej

pewno nie od hiperwentylacji ponieważ nie za wiele oddychałam tym razem. Ale z drugiej strony, gdy uspokoiła się karuzela w głowie odczucie, że stoję niesamowicie mocno, jestem niezwykle silna, jakbym w wyobraźni widziała jak moje nogi zagłębiają się w ziemię, podłoże, coraz głębiej, jakby drążyły do

środka ziemi. Dziwne i nowe uczucie.nagle też dotarło do mnie, że(.....)oprócz napływu energii(....)wyraźne odczucie LEKKOŚCI. Przyjemne. Jakbym mogła za chwilę unieść się i lewitować.

Spotkanie szóste

Fatalnie dziś było. Może dlatego, że jakiś stres, bolała mnie też głowa, kark. Tło muzyczne mieszane – początek przy muzyce, rytm wolny, potem wchodziły muzycznie bębny a potem zastąpione przez grę na żywo na bębnach. Grała m.in. osoba po raz pierwszy – dla mnie rozbijające czy nie pozwalające na rozluźnienie i odpłynięcie najpierw przeskok muzyczno-bębnowy a potem wyczuwalny etap dostrajania się grających. W końcu gdy ‘zaskoczyłam’ to miałam wrażenie, że rytm jest bardzo agresywny, odczucie jakby przygrywali do tańca wojennego, jakbym była na wojennej ścieżce i udzieliło mi się to i wyraźnie czułam wyrzucaną z siebie agresję. Ale może to dobrze? Tak więc niewiele okazji do wczucia się w ciało, tylko momentami i wtedy znów wiedza całą sobą jaki ruch powinnam wykonać czy „wykonuje się”. Potem katastrofa, gdy otworzyłam oczy w trakcie medytacji, bo coś poczułam nie gra, zobaczyłam- mam inny rytm od liderującej a więc i reszty grupy. Dla mnie nie współgrające z rytmem(.....). I nie mogłam na powrót zgrać się z nimi, cały czas odczuwałam dysonans pomiędzy bębnami a grupą. Kakofonia. Nie wiedziałam co począć czy stanąć, czy próbować tj zmuszać się do czegoś czego nie czuję czy wyjść z sali. Źle się czułam. Ostatecznie po chwili stania udało mi się ponownie złapać rytm. Teraz wiem, że w takich sytuacjach można stanąć, wyciszyć się czy nawet usiąść na moment.

Spotkanie siódme

..dzisiaj odczuwałam podczas całej medytacji spokój. Nie wiem czy przyszedł ze spokojem czy pojawił się w trakcie. Tło to muzyka, właściwie kilka pozlepianych ale w różnym tempie plus osoba grająca rytm na bębnie. Dla mnie muzyka zbyt wolna i słodka. (...) W każdym razie spokój odczuwalny i jak-

bym obserwowała ciało co z jednej strony ciekawe ale z drugiej to była równocześnie obserwacja ruchu a nie bycie w nim. Także odczucie momentami jakbym poruszała się w miodzie. W czymś gęstym. Jakby moje ciało było niezwykle lekkie a powietrze mnie otaczające cięższe i bardziej gęste. Odczuwałam wyraźnie tę gęstość przeszywając ją dłonią gdy ruch. Sporo, taka była sugestia, pracy z oddechem. Gdy ruch na zewnątrz wydech. Potem zauważyłam, że już standardowo mój ruch jest jakby odpychający gdy pierwsza połowa medytacji ale pod koniec robi się węższy, mniejszy, przy ciele i mam tendencje do ściągania czegoś ku sobie. Odczucie jakbym pociągała coś w swoim kierunku za sznurki. A oddech wtedy dla mnie naturalny to wdech w fazie gdy ręka najdalej (gdy po coś ”sięgałam”) czyli odwrotnie aniżeli lider i grupa.(....). Wrażenie, iż ręka sama płynie jakimś torem, ma wytyczoną trajektorię. W tej medytacji równoczesne skojarzenie z wstęgami gimnastycznymi, jakby moje ręce to te wstęgi i odczuwalna tendencja w pewnym momencie aby zataczały spore kręgi w którąkolwiek stronę się zwracałam. Po medytacji wyciszenie w siadzie a potem chwila leżenia. O ile we wcześniejszych medytacjach wydłużone wyciszenie przydałoby się bo odczuwalna napływ rozwalającej mnie od środka (ale pozytywnej) energii, tu nie miało chyba znaczenia. Byłam non-stop w spokoju.

Spotkanie ósme

Dziwnie bo totalna niezgodność pomiędzy rytmem bębnów a ruchami które mieliśmy wykonywać za liderką. Grający na bębnach nadali dość energiczny rytm - bardzo mój, dla mnie odpowiedni co do szybkości. Liderka prawdopodobnie uznając, że zbyt szybko dla grupy prowadziła wolniej „pomiędzy” rytмами. (.....)Gdy próbowałam patrzeć i iść za jej ruchem to całą sobą odczuwałam opór i mękę bo nie godziło się to z tym co słyszałam i odczuwałam całą sobą i za czym naturalnie miałam chęć podążyć. Gdy zamykałam oczy to od razu moje ruchy szły za bębnami, szybciej, w rytm, z akcentami ręki za akcen-

tem uderzenia bębna. Ale każde otwarcie na moment oczu upewniało mnie, że za to jestem na opak z resztą grupy i liderką. Dyskomfort więc i chaos w głowie co robić w takiej sytuacji? Iść za liderką i męczyć się ale za to tworzyć coś wspólnego z grupą czy zamknąć oczy i dać się unieść rytmowi ale świadomie wylamując się z grupy? Wybrałam opcję nr 2, bo nie byłabym w stanie podążać za resztą na opak rytmowi, skończyłoby się to co najmniej mocnym zdenerwowaniem... Gdy już bez wyrzutów sumienia z zamkniętymi oczami podążałam za rytmem to naprawdę bardzo komfortowe, miłe odczucie. Naturalny ruch, jakbym kroila, zagarniała ręką powietrze i mimo, że

Spotkanie dziewiąte

Dzisiaj niewiele osób. Tłem była muzyka, zlepek melodii indyjskich. (...) zgłosiłam się do liderowania. Czułam się z tym dobrze ale nie na tyle rozluźniona aby wejść samej w medytację. Trudność, ale stosunkowo niewielka, polegała w prowadzeniu na tym, że nie każda melodia miała wyraźny rytm (jak dla mnie) plus przejście z jednej do drugiej czasem prawie w ciszy. Ale dałam radę.

Spotkanie dziesiąte

Znowu niewielka grupa – w sumie 5 osób. Y grała na bębnach, najpierw wolniejszy rytm a potem szybszy i na koniec mam wrażenie



Zajęcia programowe prowadzone przez Katarzynę Torzyńską

tempo dość szybkie to bardzo lekko czułam się, nie zmęczona, tak ma być. Po skończonej medytacji okazało się, że zarówno grający na bębnach jak i liderka czy i ktoś jeszcze z grupy czuli dysonans i rzecz do przemyślenia i skorygowania na następny raz – czyli znalezienie rytmu i ruchu wspólnego – nie za szybkiego, nie za wolnego. Natomiast kolejne dla mnie potwierdzenie – zdecydowanie lepiej mi z surowym rytmem bębnów aniżeli z dość słodką muzyką w tle.

znowu zwolniła. Innowacja w ustawieniu – nie rzędami za liderem a wszyscy tworzyliśmy okrag (4 osoby). Wolny rytm bębnów absolutnie nie jest „mój”, najchętniej poruszałabym się szybciej ale na szczęście wybijany rytm nie dał mi tego zrobić. Niemniej potrzebowałam więcej czasu niż zazwyczaj aby wejść w medytację. Po dobrych kilkunastu minutach dopiero rozluźnienie. Natomiast od samego początku, za liderem, pracowałam z oddechem, wydychając głośniejsze powietrze gdy rytm „2” i ręka szła do przodu, boku czy tyłu. Praktycznie nieomalże całą medytację głoś-

no oddychałam. Gdy udało mi się rozluźnić odczuwalnie i nie „denerwować” zbyt wolnym rytmem to zauważalne znowu wokół rąk (wyobrażeniowo bo non-stop oczy zamknięte, chyba po raz pierwszy prawie 100% czasu medytacji) pojawiająca się kolorystyczna obwódka, tak jakby zamiast rąk te esy floresy w przestrzeni wykonywała barwna wstęga. (.....)tym razem był to kolor różowy, delikatny. Ale potem przeszedł w biały i odczucie czy wyobrażenie jakbym ja i cała pozostała trójka byli spowici rodzajem pajęczyny wokół okręgu i z przodu nas i z tyłu a więc przy ruchach wysuwających ręki jakbym rozciągała tę bardzo elastyczną i nieprzerwaną pajęczynę. Gdy rytm bębnów przyspieszył wyraż-

dla mnie zadziwiające, jak myślę z dystansu – nie wiadomo czemu zadziwiające. Kolejne nowe to z dźwiękiem – oddychałam głośno (wydech) przez prawie cały czas nawet gdy lider w tym momencie liczył czy cisza z jego strony. Po pewnym czasie odczułam, że potrzebuję aby dźwięk był głośniejszy (co nie do końca udało się tj jeszcze głośniejszy bo jakiś opór – czy nie dziwne) ale i aby zmienił brzmienie. A to znowu było wyraźnie związane z ruchem i wyobrażeniem. Przy wydechu więc rodzaj „huuuu” (i „widziałam” rodzaj wąskiego tunelu – tj jak moja ręka) a dźwięk kończył się ”aaaa” bo był konsekwencją rozszerzania się „czegoś” z tego tunelu . Jeśli tłumaczyć to energią (?) to jakby ze mnie



nie lepsze moje samopoczucie w sensie zaniżania barier (myślowych – nie niepokoiły, czy ruchowych) i już świetna medytacja. Z zauważalnych odczuć to kolejno: niewytłumaczalne a na ten moment wywołujące zdziwienie- poczułam z jednej strony wielką lekkość siebie a z drugiej wręcz przeciwnie (więc ambiwalentnie), że powietrza nie ma, jest pustka i moja ręka w związku z tym nie ma żadnej podpory i opada, szybuje w dół a ja muszę trochę wysiłku w to włożyć aby utrzymać ją wyżej. To odczucie na moment ale wyraźne i

odczuwalne wychodziła przez rękę energia (wąskie pasmo, dźwięk „huuu”) a potem poza dłoń rozprzestrzeniała się na boki, do przodu, w każdą stronę i szeroki wtedy (dla mnie) dźwięk “aaa””. I jak zazwyczaj, pod koniec medytacji w pewnej chwili odczułam potrzebę zmiany ruchu ręki z „odrzucającego”, energicznego na „przyciągający”, delikatniejszy, jakby pociągania za jakieś linki, chwytanie za nie i przyciąganie je do siebie. To jest niezależne ode mnie (mojego myślenia ,etc) po prostu nagle odczuwam tendencję

rak do zmiany ruchu a potem uświadamiam to sobie (taka kolejność). Tym razem gdy tak się zadziało to równoczesna potrzeba zmiany dźwięku. Początek ten sam „huuu” ale potem gdy przyciąganie „czegoś” wyraźne, trochę takie łapczywe, krótkie (rodzaj szczeknięcia), to: „ham”. I w następnej kolejności właśnie wyraźna chęć bardzo głośnego wydawania dźwięku i nie wiem czy nie byłby to inny – czyli nie dźwięk z oddechem wtedy ale dźwięk przeze mnie wypowiedzany, wykrzykiwany czy śpiewany (?). Ale jednak bariera (jeszcze?) we mnie. I trzecia (poza kolorem „wstęg” oraz pracą z dźwiękiem) nowość w tej medytacji to trzy obrazy, które bardzo wyraźnie pojawiły się. Gdyby nie wcześniejsze moje doświadczenie z nidrą to albo poczułabym się z tym dziwnie (co to w ogóle jest?!) i gdyby nie praca podczas warsztatu mindelowskiego lata temu – gdzie za ruchem szedł pojawiający się obraz więc WIEM i CZUJĘ, że tak bywa(.....)⁴. I też, gdy piszę te refleksje, przypomniało mi się, że zarówno ostatnia medytacja jak i ta zakończyły się nie wraz z muzyką czy bębnami ale w ciszy gdy ani muzyki ani bębnów. Po prostu w ciszy wykonywany jeszcze przez kilka chwil ruch i słyszalne wydechy. Kapitalne momenty dla mnie. Prawdziwa wtedy medytacja i mogłabym tak dłużej. I chyba wtedy najpełniej też czuję, że to jest wspólne, nie jestem sama w tym.

Spotkanie jedenaste

Medytacja przy muzyce, wersja, na życzenie jednej z uczestniczek, która czuła się zbyt zmęczona na wersję dłuższą – 26 minutowa. Zaczynamy w kole ale jednak uczestniczka też woli w ustawieniu w rzędach za prowadzącą bo wtedy łatwiej iść za jej ruchami. Dla mnie bez znaczenia – i tak mam oczy już cały czas zamknięte. Bardzo spokojna i dobra medytacja. Odczuwalny przeze mnie SPOKÓJ. A jak i potem w rozmowie między nami okazuje się, spokój odczuwalny także przez pozostałe osoby. Co do mnie to po niedługim czasie po raz drugi zaczynam widzieć obrazy pod zamkniętymi oczami. Ostatnia medytacja tydzień temu – wtedy zdarzyło się tak po raz

pierwszy. Teraz popłynęło(.....)długie obrazy. Domyślam się więc, że podobnie jak i miało to miejsce w przypadku mojej praktyki joga nidry, zapewne przekroczyłam jakąś barierę we wnętrzu siebie i teraz już także medytacja w ruchu pozwala mi na kontakt z nieświadomością? Podświadomością? Nie wiem, ale czymś moim, ciekawym, intrygującym. Nie przypuszczałam zaczynając we wrześniu tę praktykę medytacji w ruchu, że też mogą być takie konsekwencje, nie oczekiwałam tego (choć generalnie żadnych oczekiwań nie miałam poza doświadczaniem siebie). Ale czemu po doświadczeniu nidry nie dziwię się i nie niepokoję. Przyjmuję jako naturalne. Zapewne także wcześniejsze doświadczenie nidrowe spowodowało, że od razu ZAUWAŻAM. Gdyby nie to wcześniej zapewne nie zauważałabym jeszcze, może nawet dłuższy czas tych wylaniających się obrazów, wizji, refleksji(.....)⁵Wydaje się skupiam się na swoim ciele, zaciekawia mnie, że nie odczuwam płynięcia rak, co prawda wrażenie jasnych, prawie białych taśm wokół nich ale ręce i dłonie nie są dziś wiodącym elementem. Za to niesamowicie przyjemne i kojarzące się ale nie wiem z czym odczucie pływania bioder i ruchu nóg gdy w układzie. Obserwuję to w sobie z pewnym podekscytowaniem bo nowe i przyjemne i coraz mocniejsze odczucie, że wszystko, ten ruch, wypływa, łączy się w moim brzuchu. Jakby tam było COŚ do czego poprzyczepiane są nogi, ręce, całe ciało i to nadaje to falowanie i płynięcie. A potem już i widzę to miejsce gdzieś w brzuchu, wyraźnie kolorystycznie – środek jasny, prawie biały i przechodzący w pomarańczowy a na zewnątrz czerwień mocna. Pomarańczowy i czerwień są dominujące mimo, że tej jasności w środku jest sporo. Na dziś to bardzo nowe, po raz pierwszy. Odczucie CENTRUM mnie ale i nie mnie. Obserwuję też ręce bo jakoś tak dziwnie, że nie idę jak zazwyczaj to bywało za nimi. I dociera do mnie, że ich ruch jest dla mnie dziś niekomfortowy, coś nie tak. Ciężą mi. I puszczam je wolne bezwładnie i to jest to! Zaczynają bezwładnie wykonywać bardzo okrągłe ruchy przede mną, z mojego

boku trochę i amplituda wychylenia do tyłu. Tak jakby to były liany i siła ruchu, bezwładni nimi kierowała. One dziś mnie nie prowadzą, one poddają się czemuś. Też nowe. Ogólnie po medytacji odczucie spokoju i wyciszenia. I nawet „słodkość” muzyki mnie dziś nie drażniła, jest odpowiednia do wszystkiego i nawet szłam w jakiś sposób za nią a nie jak to bywa ze mną, tylko za rytmem. Tj za rytmem też ale słyszałam wyraźnie muzykę.

Spotkanie dwunaste

W tym dniu zamiast *Anahat* eksperymentalnie była zainicjowana inna medytacja - *Baulów*. Stąd brak refleksji wokół *Anahat*.

Spotkanie trzynaste

Długo trwało zanim „weszłam w to”. Tło muzyka, 50 min. Nawet myślałam, że będzie to tylko sekwencja ruchów bez odczuć czy obserwacji, i jakoś było mi to obojętne bo czułam spokój i całkiem przyjemnie się „dreptało”. Po kilkudziesięciu minutach jednak odczułam brzuch i zauważyłam to – ponownie jak wcześniej – że to centrum, nogi, ręce przyłączone tam i cały ruch ich stamtąd wypływa. Zdziwił mnie kolor „brzucha” był biały (ale potem wrażenie że czerwień i nawet dalsze zmiany na moment np. nie wiem czemu zieleń czy nawet granat czy niebieski może). Zaczęłam więc od tego momentu obserwować, wyrażnie „poddając się”. To jest odczuwalne takie bierne „płynięcie i obserwacja”. Trochę też nie do końca w takim razie może byłam „w tym” bo rodzaj obserwacji z zewnątrz? Nie wiem. Trudno to sprecyzować i przekazać. Wcześniej – początkowe kilkanaście minut - lekki dyskomfort z rękami, odczucie napięcia przez moment i chęć puszczenia ich luźno jak liany i aby wędrowały dołem. Teraz, gdy odczucie brzucha także ręce mechaniczne (a ja dopiero potem zaobserwowałam to) poszły w tym kierunku. Na moment dotykając brzucha (trzymając go) a gdy ruch ręką prawą czy lewą drugą dłoń pozostawiała na brzuchu. Potem wyraźna chęć aby ręce operowały na wysokości klatki piersiowej. Od tego momentu już bardziej świadomie (?) i z zaintereso-

waniem obserwowałam czy nie pójdą wyżej. Ale ponieważ to pytanie w głowie więc tym większe staranie aby nic nie narzucać a tylko obserwować. I rzeczywiście ochota w następnym etapie aby ręce operowały przez dłuższą chwilę na wysokości gardła, twarzy czy nawet wyżej. Jakby coś było nad moją głową i stamtąd dłońmi to ściągałam i rzucałam od siebie jak najdalej (dawała?). (.....) To był moment „dawania” ale już standardowo odczuwalne podczas medytacji także fazy gdy coś „ściągałam” do siebie, także różnice w amplitudzie ruchów – szersze czy węższe. Np. te na wysokości twarzy to rodzaj „baletu” dłoni w jednym miejscu, bez zbytniego odsuwania ich do przodu czy w bok. Bardzo przyjemne gdy po medytacji przeszliśmy od stania, poprzez pozycję siedzącą do leżenia. I właśnie ta pozycja leżenia bardzo przyjemna, chęć prawie zrobienia z rąk i nóg gwiazdy, szeroko, od siebie więc chyba poczucie bezpieczeństwa.

Spotkanie czternaste

Nie tylko dziś znowu z *anahat* ale też kilkanaście (kilkadziesiąt?) min z *jajaru*⁶ wcześniej. I w jednej i w drugiej liderowałam w całości (*anahat*) czy części (*jajaru*). Jeszcze nie jestem pewna siebie i jako siebie i jako osoby prowadzącej w *jajaru* niemniej ta medytacja jest dla mnie wyzwaniem i czuję mogę coś przez nią dla siebie zdziałać. Już miałam przedsmak, zbyt krótko jednak trwała – pod koniec zaczęłam odczuwać swój ruch, rytm z rytmem „kłapek” jako jedno. To trudno wytłumaczyć ale przez moment naprawdę jakby mój ruch stóp i dźwięk kijków to było to samo (jedno źródło?). Sama sobie mnie umiem wytłumaczyć tego odczucia. *NOWEGO* i opisać w czym rzecz. W *anahat* bardziej się rozluźniłam aniżeli gdy prowadziłam po raz pierwszy i momentami zapominałam o liderowaniu, czerpałam przyjemność z medytacji, niemniej nie udało mi się „rozpłynąć”, czy czegoś więcej czy nowego doświadczyć.

I jeszcze kilka słów

Zdecydowałam się podzielić swoim osobistym doświadczeniem przypominając sobie

własne początki pracy z nieświadomością (praktyka *joga nidry*). Barięą wtedy dla mnie było to co niezwykle i nowe podczas praktyki. I długo trwało zanim uznałam „w sobie”, w dużej mierze właśnie dzięki możliwości usłyszenia refleksji innych osób z doświadczenia *nidry*, że wszystko to czego doznaję - odczucia, zmiana percepcji, przedziwne obrazy, pojawiające się nowe emocje, jest NATURALNE, NORMALNE i DOSTĘPNE WIELU. A nade wszystko przekonałam się, że kontakt ze sobą, swoim wewnętrznym światem, możliwość dotknięcia tego co zazwyczaj niedostępne dla naszej świadomości, jest bardzo istotne dla własnego rozwoju i transformacji osobowości. Niezależnie jaką drogą (nie szkodząc oczywiście sobie i innym) dotkniemy tego CZEGOŚ co jest głęboko w nas a co jest bardzo prawdziwe i nasze i pomocne w samopoznaniu. Tą drogą może stać się medytacja ruchu, chociażby taka jak *Anahat*.

Wydaje mi się, że ujęcie moich refleksji w formę dziennika pozwala śledzić rozwój doświadczenia. Od bycia tylko, nie mającej żadnych oczekiwań co do praktyki (podstawa sukcesu!), obserwarki. Mającej po prostu przyjemność z „pływania” w medytacji – tańcu. Do doświadczającej i obserwującej doświadczającą.

Magdalena Kłos

Przypisy:

1. Medytacja *Anahat* - nazwę tę nadał Leszek Kulmatycki, znający i praktykujący tę technikę medytacyjną od wielu lat. Niestety nie dotarł do źródła początkującego tę praktykę, chociaż spotkał się z nią w różnych wersjach przy różnych okazjach, w różnych szkołach i praktykach nawiązujących do różnych tradycji. Medytacja ta, jak mówi L. Kulmatycki, „nie należy tylko do praktyk jogi, ale również tańca czy rytualnych praktyk grupowych o charakterze terapeutycznym. W większości sytuacji spotykałem się z tą medytacją jako formą pracy uczestników ze swoimi negatywnymi emocjami. Zazwyczaj określana była jako „medytacja ruchu” (*movement meditation*). Po czasie nadałem jej specyficzną nazwę jako „medytacja anahat” w nawiązaniu do sanskryckiego odpowiednika poziomu serca oraz centrum emocji”
2. Zainicjowane przez prof. Lesława Kulmatyckiego, firmowane przez Zakład Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej, Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych, Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji a od roku 2012 także Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi. Zajęcia odbywają się w Zameczku przy ul. Rzeźbiarskiej we wtorkowe wieczory.
3. Ruch intuicyjny, moja indywidualna medytacja o świcie, na łące, podczas lata 2010.
4. W tym miejscu są opisy pojawiających się obrazów, które pozostaną w prywatności
5. Kolejne obrazy, pozostające w sferze prywatności
6. Innego rodzaju medytacja ruchu



Analiza odczuć płynących z ciała w trakcie sesji relaksacyjnych jogi nidry

Wstęp

O tym, że systematyczna praktyka jogi przynosi wymierne korzyści nie trzeba przekonywać osoby ją uprawiające. Mimo to, nadal u większości polskiego społeczeństwa słowo „joga” wywołuje pejoratywne lub co najmniej niejasne skojarzenia. By zmienić ten sposób odbioru, by „ucodziennić” jogę, należy ją poznawać, opisywać i analizować przy pomocy narzędzi naukowych Zachodu. Droga dotarcia jogi do szerszej rzeszy odbiorców jest uczynienie z niej przedmiotu badawczego. Mam świadomość tego, że nie każdy jej aspekt, ze względu na indywidualizm odczuć i rodzaj doświadczenia, może zostać poddany analizie, jednak w pewnych aspektach jest ona jak najbardziej mierzalna.

W tym opracowaniu wzięłam na warsztat jogę nidrę. Ta samodzielna technika prowadząca do fizycznej, psychicznej i emocjonalnej relaksacji jest stosunkowo mało znana w naszym kraju, dlatego uważałam, że tym bardziej warto przyjrzeć się jej bliżej. Ze względu na nieliczną grupę badanych, badania miały charakter pilotażowy.

Pogłębiona relaksacja w jodze, czyli joga nidra

By zrozumieć czego dotyczy to badanie, jak i kontekst którego dotyczy, należałoby na początku w kilku słowach wyjaśnić etymologię pojęć „yoga” jak i „nidra”. Najbardziej znanym wy tłumaczeniem jest, odwołująca się do sanskryckiego morfemu „yuj” jako źródła słowa, koncepcja tłumacząca termin „joga” za pomocą wyrazów „ujarzmienie”, „połączenie”, „jedność”. To zespolenie, zawarte w rdzeniu znaczeniowym, stanowi podstawową wykładnię praktyki tego systemu filozoficznego. Samo zaś słowo „nidra” z sanskryckiego tłumaczone jest jako sen. Zestawiając te dwa wyrazy możemy mówić o „jodze snu” lub „jodze śnienia”. Chciałabym jednak zauważyć, że błędem byłoby rozumienie tych słów w potocznym znaczeniu, mając na myśli proces, który odbywa się bez udziału naszej świadomości, gdyż zjawisko, o jakim tu jest mowa, opiera się w głównej mierze na świadomej obserwacji tego, co dzieje się w ciele i umyśle osoby praktykującej.

W klasyfikacji hinduskiej joga nidra jest uważana za jedną z form radża jogi. Jej klasyczna wykładnia została spisana w „Jogasutrach”, najstarszym nam znanym i traktowanym jako kardynalny traktacie. Dzieło to wyraża istotę tego systemu filozoficznego w równorzędnych, ośmiostopniowych praktykach.

Joga nidra jest rozpoznawalna jako piąty stopień zwany pratyaharą

Patańdźali w „Jogasutrach” opisał pratyaharę jako wycofywanie zmysłów, używając słów, że istotą tego rodzaju jogi jest powściągnięcie zjawisk świadomościowych. Koncept ten polega na stopniowym ograniczaniu udziału percepcji w odbiorze najpierw świata zewnętrznego, następnie własnego ciała, procesu oddychania, świadomości, a na koniec nieświadomości. Wszystko to po to, by uzyskać odczucie ciszy absolutnej, która jest przynależna każdej jednostce ludzkiej, i za którą wszyscy tęsknimy. Praktyka jogi nidry opiera się na założeniu, że gdy nie ma przeszkód w postaci bodźców dochodzących ze świata zewnętrznego, jak i z wnętrza ciała, możemy sami poznawać siebie lepiej.

Dla świata zachodniego, mimo iż nie tak popularna i propagowana jak formy posturalne, joga nidra jest przede wszystkim rozpoznawalna jako metoda relaksacji. W ogólnej jej koncepcji za każdą poprawnie wykonywaną praktyką jogiczną, stoją wymierne korzyści dla jednostki, które można podzielić na trzy podstawowe grupy. Pierwsza z nich wiąże się z polepszeniem dobrostanu psychofizycznego. Druga odnosi się do poznania samego siebie i pełniejszej integracji z otaczającym światem. Ostatnia, trzecia, ma wymiar czysto duchowy i może korelować z transcendentnym czy religijnym doświadczeniem osoby praktykującej.

w Poznaniu. Sesje odbywały się co czwartek, o godzinie 19. Podstawowym celem badania była analiza informacji dostarczonych przez uczestników projektu, dotycząca ich odczucia siebie w aspekcie fizycznym i psychicznym, w trakcie sesji jogi nidry. Nie ograniczyłam się jednak tylko i wyłącznie do tego, co działo się podczas sesji, ale także interesowały mnie zmiany, jakie miały miejsce w życiu codziennym informatorów, a które oni sami rozpoznawali jako prawdopodobny wpływ relaksacji.

Nie był to jednak jedyny cel, który przyświecał mi w trakcie realizacji tego przedsięwzięcia. Bardzo ważny był tu także sam czynnik



Autorka artykułu tuż po zakończeniu sesji relaksacyjnej

Badanie, którego opisem jest ta praca, skupia się głównie na aspekcie pierwszym, z wyżej wymienionych, starając się wykazać czy w ogóle można mówić, w przypadku badanej grupy, o doświadczeniu relaksacji.

Badania własne

Projekt badawczy nad jogą nidrą został przeprowadzony od 21 lutego do 23 maja 2013

poznawczy. Obecnie w naszym kraju można zauważyć wyraźną dominację zajęć ruchowych, gdzie intensywność wysiłku jest wykładnią popularności. Dlatego w wielu kręgach pasywne techniki są bardzo mało znane lub świadomie zaniedbane.

Dodatkowo chciałam także pokazać, że ta forma jogi, mimo iż swój rodowód wywodzi ze Wschodu, może być obserwowana i analizowana przy pomocy narzędzi badawczych

nauki zachodniej. To badanie miało na celu również „odczarowanie” tej formy relaksacji i przedstawieniu jej potencjału naukowego, jakim niewątpliwie dysponuje.

Narzędzia badawcze

Podstawowym narzędziem badawczym użytym w tym projekcie był formularz. Zawierał on 3 strony. W skład każdego formularza wchodziły 3 oddzielne arkusze kontrolne.

Pierwszy z nich to „Arkusz doświadczeń relaksacyjnych i medytacyjnych”. Zawiera on od 1 do 31 stwierdzeń. Przy każdym z nich, po prawej stronie, znajdowała się skala odczuć od 1 (najmniej) do 10 (najbardziej). Osoba ankietowana poprzez zaznaczenie określonego pola oceniała swoje doświad-

że przypadku osoba ankietowana zaznaczała stopień, w jakim odczuwa siebie i ciało, stawiając krzyżyk w danej kratce. Tu również na dole umieszczona została metryczka.

Trzeci arkusz w połowie dotyczył przebiegu całej sesji jogi nidry w bardzo ogólnym spojrzeniu, w drugiej zaś części, w formie dwóch pytań otwartych, prosił o opisanie, tego co dana osoba odczuwała, a co nie zostało zawarte na poprzednich dwóch stronach. Ostatnie pytanie z tego arkusza dotyczyło wszystkiego tego, co w wyniku sesji jogi nidry mogło się zmienić w życiu codziennym ankietowanego, pomiędzy cotygodniowym spotkaniami. Warto także w tym miejscu wspomnieć, iż uczestnicy wypełniali arkusze anonimowo.



Sesja relaksacyjna podczas seminarium wiosna 2012

czenia podczas sesji. Na dole arkusza znajdowała się metryczka uczestnika badania nad jogą nidrą.

Drugi arkusz odnosił się przede wszystkim do badania w praktyce świadomości ciała. Zbudowany został podobnie jak poprzedni, gdzie obok stwierdzeń, dotyczących głównie części ciała, umieszczona jest skala odczuć od 1 (najmniej) do 10 (najbardziej). W tym tak-

Przed rozpoczęciem całego projektu każda z osób uczestniczących wylosowała numer, który został im przypisany na poczet tego badania i którym podpisywała swoje wypełnione arkusze.

Do badań zaprosiłam osoby przejawiające zainteresowanie technikami relaksacyjnymi. Z zaproszenia skorzystało 12 osób. Przed rozpoczęciem badań spotkałam się z każdym

z uczestników osobiście i raz jeszcze opowiedziałam o tym przedsięwzięciu.

Warunkiem włączenia do grupy badawczej, była deklaracja cotygodniowej systematycznej obecności na zajęciach oraz udział ankietowanych w sesji jogi nidry przez okres minimum dwunastu tygodni. Mimo to w wyniku różnych zbiegów okoliczności, problemów osobistych i zdrowotnych tylko sześciu uczestnikom udało się nie opuścić żadnego spotkania i to właśnie odpowiedzi tych osób stały się materiałem badawczym dla tego projektu.

Przebieg sesji

Ankietowane osoby uczestniczyły w sesji jogi nidry leżąc na ziemi, z głową zwróconą ku osobie prowadzącej. Narrację prowadziłam osobiście używając własnych słów, wspierając się tylko o ramowy układ sesji jogi nidry przedstawiony poniżej.

Zajęcia były przeprowadzone wg poniższego schematu :

1. Ogólne informacje (wstęp)
 - odpowiednia pozycja ciała (asana)
 - odbiór tego, co może się pojawić
 - czym jest joga nidra
2. Sesja właściwa
 - sankalpa (afirmacja)
 - rotacja świadomości (nyasa)
 - świadomość ciała (odczucie ciężkości ciała, temperatury etc.)
 - świadomość oddychania w ciele (pranayama)
 - świadomość wewnętrznej przestrzeni (chidakasha)
 - sekwencje wyobrażeniowe / zdarzenia / sytuacje / centra energetyczne / podróże / symbole (każda sesja zabierała jeden z tych elementów wymiennie)
 - świadomość wewnętrznej ciszy (antar mona)
3. Zakończenie sesji właściwej
 - powrót z głębokiej relaksacji
4. Wypełnianie formularza badawczego

Poza przeprowadzeniem samej sesji, dla mnie bardzo ważnym elementem była możli-

wość dobrowolnego spotkania się po każdym zakończonym badaniu. Moją intencją było danie uczestnikom możliwości podzielenia się tym, co czuli w trakcie jogi nidry, wysłuchania siebie nawzajem oraz zadania nurtujących pytań. Miałam świadomość, że dla całej grupy ten rodzaj pasywnej relaksacji jest doświadczeniem nowym, pierwszym i wiąże się z brakiem doświadczenia i wiedzy na temat własnej reakcji w trakcie tej introspekcji. Dlatego podjęłam decyzję, by nie zostawiać uczestników samych sobie zaraz po odbytej sesji, ale dać im wentyl bezpieczeństwa, w postaci możliwości bycia razem i rozmowy przy herbacie.

Wnioski końcowe

W wyniku analizy danych zawartych w kwestionariuszach, jak i dzięki rozmowom przeprowadzonym z uczestnikami badania można sformułować następujące wnioski końcowe.

1. Relaksacja jest bardzo potrzebna w codziennym życiu. Każdy z informatorów potwierdził, jak ważny jest moment zatrzymania i pobycia samym ze sobą, ze swoimi emocjami. Dla wielu uczestników te właśnie badania były jedynym takim momentem w ciągu całego tygodnia. Świadomość relaksacyjna została obudzona niewątpliwie u wszystkich ankietowanych.

2. Raz w tygodniu to zdecydowanie za mało. Uczestnicy badania zgodnie przyznali, że relaksacja odbywająca się tylko raz w tygodniu to zdecydowanie za mało, by osiągnąć trwalsze rezultaty. Pośpiech i stres życia codziennego zasadniczo niwelowały stan odprężenia uzyskany w trakcie sesji jogi nidry. Dlatego wielu uczestników po zakończonym badaniu deklarowało chęć podjęcia dalszej praktyki.

3. O wiele łatwiej jest odczuć ciało, niż konkretne stany psychiczne. W wyniku badań zauważyłam, że odczucie fizyczne i psychiczne w większości wypadków nie przystają do siebie i widać wyraźne różnice w stopniu ich sensorycznego odbioru. Wynika z tego, że o wiele łatwiej jest nam odczuć swoje ciało, prawdopodobnie z tego powodu, że jest ono fizycznie namacalne.

4. Joga nidra naprawdę działa. Jak wynikało z odczuć, z którymi dzielili się ze mną informatorzy, każdorazowo ich relaksacja była inna. Na każdym ze spotkań ciało i umysł reagowały inaczej i trudno było przewidzieć, jakie przeszkody napotka się za każdym razem. Natomiast wszyscy ankietowani zgodnie stwierdzili, że niezależnie od przebiegu sesji nidry, kończyli ją zawsze w lepszym stanie psychofizycznym, bardziej zrelaksowani i spokojni, niż ją zaczynali.

5. Joga nidra to nie tylko praktyka indywidualna. Wielu informatorów podkreślało, że mimo iż technika ta ma wymiar indywidualnej praktyki, czuło się częścią czegoś większego. Energia grupy, doświadczającej sesji jogi nidry, była bardzo mocno odczuwalna, a dzielenie się wspólnie odczuciami i przeżyciami zacieśniało więzy między uczestnikami badania. Niewątpliwie to przedsięwzięcie miało także swój wymiar towarzyski.

Podsumowanie

Badanie odczuć doświadczanych podczas sesji jogi nidry było niewątpliwie bardzo ciekawym doświadczeniem. Mam jednak świadomość, że wyniki zebrane w trzymiesięcznym przedziale czasowym uwzględniając tylko jedną godzinę jogi nidry w tygodniu,

to zdecydowanie za mało by pokazać szersze spektrum oddziaływania tego zjawiska na jednostki ludzkie. Przedsięwzięcie wymagało nie tylko dyscypliny ze strony osoby prowadzącej, ale także samych uczestników, co, jak pokazało życie, okazało się największym problemem w trakcie prowadzenia badania.

Temat badania i analizowania tej techniki relaksacji nie jest bynajmniej zamknięty wraz z zakończeniem tego projektu, wręcz przeciwnie, jest jeszcze wiele do zrobienia w tym zakresie. Uważam, że joga nidra potrzebuje przede wszystkim stworzenia odpowiedniego narzędzia do jej badania. Mam nadzieję, że wraz ze wzrostem świadomości relaksacyjnej w społeczeństwie będziemy mogli spodziewać się więcej takich opracowań.

Na koniec chciałabym podzielić się własnym odkryciem, które wiąże się tym badaniem. Pierwszy raz miałam przyjemność prowadzenia sesji jogi nidry i nie spodziewałam się, że może ona mieć charakter relaksacyjny także dla mnie, jako narratora. Zdałam sobie sprawę ze wszechstronności oddziaływania tej techniki, niezależnie po której jest się stronie. Myślę, że w przyszłości właśnie odczucia i przeżycia osób prowadzących zajęcia mogą stać się bardzo ciekawą kanwą kolejnych badań.



Łąkowa relaksacja po zakończeniu seminarium jesiennego 2013 w Pustelniku

Roman Szop

Ocena skuteczności muzykoterapii i treningu autogenego Schultza

w terapii pacjentów
chorych na przewlekłą
obturacyjną chorobę
płuc.

*Fakt, że duch rządzi ciałem, choć
lekceważony przez biologię i medycynę,
jest najbardziej fundamentalnym faktem
w procesie życia, jaki znamy*

dr Franz Aleksander

Wstęp

Lęk przed śmiercią jest jednym z najbardziej pierwotnych przeżyć w świecie ożywionym. Jest to sygnał dla zachowania własnego życia. Sygnał ten mobilizuje do ucieczki lub ataku. W ten sposób sygnał lękowy odgrywa niewątpliwie ważną rolę w procesie ewolucji. Dzięki niemu coraz lepiej ustroje żywe przystosowują się do trudnych warunków życia. Sygnał niebezpieczeństwa dla życia działa pobudzająco na naszą aktywność, świadczy o tym i to, że wszelka aktywność zmniejsza nasilenie lęku, a brak aktywności je powiększa. Sygnał niebezpieczeństwa dla życia jest

bronią obusieczną; może on pobudzić do tworzenia nowych struktur czynnościowych, spełnia wówczas dodatnią rolę w procesie ewolucji, ale może też porazić dotychczasowe struktury czynnościowe, doprowadzić do zahamowania i rozbitcia naturalnego porządku ustroju. (21)

Szczególnym przypadkiem jest sytuacja niebezpieczeństwa zagrażającego z wnętrza ciała. Tutaj rodzaj zagrożenia jest zazwyczaj nieznanym, nie wiemy, czy niebezpieczeństwo polega na wewnętrznym krwotoku, zawale serca, zahamowaniu dopływu tlenu, braku wody i substancji do życia koniecznych.

W pierwszym etapie ustrój stara się sam sobie z nim poradzić, włączone zostają pod wpływem sygnału zagrożenia odpowiednie mechanizmy samoregulacyjne. Wszystko to dzieje się poniżej progu świadomości, na zasadzie automatyzmów fizjologicznych, do świadomości dociera tylko niejasne uczucie niepokoju, duszności lub lęku skoncentrowanego w formie ataków, złego samopoczucia, ewentualnie bólu.

Dopiero w drugim etapie szuka się pomocy fachowej, a więc człowieka, który zna się na wewnętrznych czynnościach ustroju i może je w jakiś sposób uregulować. Na tym etapie rola lekarza lub fizjoterapeuty jest ogromna. To od nich zależy to, jak organizm pacjenta poradzi sobie z tym zagrożeniem. (21)

Psychologia zdrowia i medycyna mają ze sobą wiele wspólnego, ale bardzo się różnią w swoich podejściach. Medycyna skupia się głównie na diagnozie i leczeniu chorób. Przyjmuje także biologiczną orientację w myśleniu o ich przyczynach i leczeniu. Podejście prezentowane przez psychologię zdrowia jest znacznie szersze, kładzie nacisk na profilaktykę i wzmacnianie stanu zdrowia. Przekracza ramy biologicznych uwarunkowań, będących w centrum zainteresowania medycyny i uwzględnia także czynniki psychiczne i społeczne. Perspektywa psychologii zdrowia jest więc szersza niż tradycyjnej medycyny.

Psychoterapia odgrywa bardzo ważną rolę w leczeniu chorych na choroby układu oddechowego z towarzyszącą im dusznością. Na-

pady duszności wyzwalają bowiem uczucie lęku, niepewności co do dalszych losów, brak wiary w możliwość poprawy stanu zdrowia. Dlatego zadaniem personelu leczącego jest stałe oddziaływanie psychoterapeutyczne i wyrabianie czynnej postawy pacjenta wobec choroby. (22)

Wpływ rehabilitacji leczniczej na czynność układu oddechowego u chorych był przedmiotem licznych badań naukowych, których wyniki nie są jednoznaczne. Program rehabilitacji chorych powinien prowadzić do wzrostu wentylacji i bardziej ekonomicznego ich wykorzystania. (5,13) Czynnikiem, który może mieć istotny wpływ na tolerancję wysiłku jest także stan psychiczny chorego, który koreluje z nasileniem zwężenia oskrzeli i może określać zdolność do wykonywania wysiłku fizycznego. (5,39)

Duszność, która jest głównym objawem towarzyszącym pacjentom leczonym z powodu chorób układu oddechowego powoduje występowanie mechanizmu, który przygotowuje organizm do stresu, co niesie za sobą skutki fizjologiczne (wzrasta ciśnienie krwi, częstość akcji serca, wzrasta napięcie mięśniowe). (10)

Podczas rehabilitacji pulmonologicznej powinny być wprowadzone ćwiczenia, które uczą wyzwalania drzemiających w nas sił i energii oraz aktywnego wspierania organizmu w powracaniu do zdrowia. System ćwiczeń zmierza do osiągnięcia stanu równowagi emocjonalnej i świadomego stymulowania sił naszego organizmu do zwalczania choroby. (40) W stanie odprężenia możemy dotrzeć do najgłębszych pokładów naszej psychiki, uwalniać się od podświadomych wpływów i przykrych doświadczeń. Możemy osiągnąć stan wewnętrznego spokoju. W stanie pełnego rozluźnienia umysł pracuje najsprawniej, można więc wykorzystać jego możliwości i łatwiej się uczyć, łatwiej rozwiązywać różne problemy. Treningi relaksacyjne ułatwiają osiągnięcie większej samoakceptacji i stworzenia lepszego obrazu siebie, pomagają nabrać zaufania i wiary we własne możliwości. (3, 32,35)

Autosugestia w treningach relaksacyjnych

Sugestia jest pewnym rodzajem wpływu społecznego. W wielu definicjach pojawiają się pojęcia: subtelny, ukryty, podsuwanie czegoś.

W 1908 roku klasyk badań nad sugestią William McDougall napisał, że „sugestia jest sposobem komunikacji, w wyniku której dochodzi do bezkrytycznego akceptowania przekazanej propozycji pomimo braku logicznych przesłanek do jej przyjęcia.”(11)

Naukowcy przeprowadzili badania, w których sugerowali badanym w stanie hipnozy, że piją litr płynu. W rzeczywistości nie otrzymali nawet kropli. Pomimo to w ich pęcherzu znajdowało się 1litr moczu więcej, który po pewnym czasie wydaliłi.(12)

Autosugestia jest szczególnie skuteczna wtedy, gdy wypływa z własnych, uświadomionych, głębokich dążeń i wychodzi poza puste deklaracje.

Autosugestia jest techniką formowania osobowości, w której działamy na procesy psychiczne i fizjologiczne, leżące poza zasięgiem naszej świadomości, z których nie zdajemy sobie sprawy. Za pomocą bodźców, jakimi są nasze własne słowa, wyobrażenia, myśli i ruchy wpływamy w autosugestii na nasze dyspozycje psychiczne i psychofizyczne, na uczucia, postawy i strukturę obrazu siebie. (36)

Uczenie się techniki autosugestii polega na nabyciu umiejętności wykonywania trzech grup zabiegów:

- nabycia zdolności koncentrowania się, skupiania się na wybranych własnych myślach, słowach, zdaniach oraz na wyrażeniach płynących z własnego ciała,
- nabycia umiejętności głębokiego odprężania się, uzyskiwania stanów pogłębionego relaksu,
- nabycia umiejętności koncentrowania się na wybranych przez siebie sugestiach podawanych sobie w stanach wewnętrznego odprężenia, (36)

Trening autogenny Schultza uczy, w jaki sposób za pomocą siły swoich myśli można wpływać na swoje ciało i psychikę. (11)

Nazwa autogenny pochodzi od greckiego słowa „samodzielny” i jest relaksującą metodą, którą każdy ma możliwość wykorzystać do odprężenia się. Pomagają w tym proste zdania kierujące, tak zwane formuły: „ciężko”, „ciepło”. Przez te pełne uświadomienie sobie ciężkości i ciepła w swoim rozluźnionym ciele, traci na znaczeniu pobudzenie ze świata zewnętrznego. (27,33)

Z pomocą autogennego treningu można wpływać w pewnym stopniu na pracę vegetatywnego układu nerwowego. Układ ten reguluje pracę przede wszystkim układu oddechowego, układu krążenia, przemiany materii, układ termoregulacji i nawodnienie ciała bez świadomości człowieka i jego woli. (6,28)

Trening autogenny Schultza aktywizuje jego część parasympatyczną. Oznacza to, że stosując regularnie ćwiczenia, można obniżyć napięcie mięśni szkieletowych i gładkich, a poprzez rozluźnienie tych mięśni polepszyć ich ukrwienie oraz pracę narządów wewnętrznych jak i układu kostno –mięśniowego. (46)

Hipoteza badawcza

1. Stosowany trening autogenny w procesie terapii u chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc jest najbardziej efektywną formą treningu relaksacyjnego.
2. Trening autogenny stosowany w procesie terapii u chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc spowoduje skuteczniejsze zmniejszenie duszności, polepszenie samopoczucia chorych oraz większą poprawę w wynikach końcowego testu wysiłkowego w porównaniu z muzykoterapią.
3. Muzykoterapia jest efektywną, lecz mniej skuteczną formą relaksacji w porównaniu z treningiem autogennym stosowanym u pacjentów chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc.

Pytania badawcze

Czy trening autogenny i muzykoterapia stosowane w fizjoterapii chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc spowodują polepszenie samopoczucia i stan psychiczny chorych?

Czy zastosowanie treningu autogennego i muzykoterapii w fizjoterapii u chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc zwiększy tolerancję wysiłku u chorych ?

Czy u pacjentów poddanych treningom relaksacyjnym wystąpią zmiany fizyczne i psychiczne?

Projekt badawczy

W badaniu brali udział chorzy na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, którzy zostali zakwalifikowani do modelu C rehabilitacji pulmonologicznej.

Badani zostali podzieleni na 2 grupy badawcze. Każda z grup liczyła 7 osób. Pierwsza grupa (A1) podczas rehabilitacji poddana została treningowi autogennemu opartemu na autosugestii, druga grupa (A2) poddana została muzykoterapii, czyli słuchaniu uważnie muzyki. Wszyscy badani podczas treningów siedzieli z zamkniętymi oczami wygodnie w fotelach (ręce wzdłuż tułowia, nogi ułożone równolegle).

Badani uczestniczyli w treningach relaksacyjnych codziennie (od poniedziałku do piątku) przez okres 2 tygodni.

Podczas wszystkich treningów relaksacyjnych była puszczana relaksacyjna muzyka z odgłosami ptaków i szumu morza. Wszystkie treningi relaksacyjne trwały 30 min.

Badani zakwalifikowani zostali do modelu C rehabilitacji pulmonologicznej na podstawie badania czynności wentylacyjnej płuc (FEV1) oraz testu wysiłkowego na bieżni ruchomej. Test wysiłkowy był wykonany do osiągnięcia limitu tętna (test wykonuje się do osiągnięcia tak zwanego tętna submaksymalnego, czyli 85% wartości tętna maksymalnego, obliczanego ze wzoru $Tętno\ maksymalne = 220 - \text{wiek}$, lub $208 - (0,7 * \text{wiek})$).

Dystans przebyty przez osobę badaną został przeliczony na wydatek energetyczny wyrażony w METs. Bezpośrednio po teście wysiłkowym pacjentom dodatkowo zostało zmierzone tętno oraz ciśnienie krwi. Na podstawie testu chorzy zostali zakwalifikowani do odpowiedniego modelu rehabilitacji oddechowej.

Badani w ramach procesu standardowej fizjoterapii oddechowej uczestniczyli dwa razy dziennie w ćwiczeniach oddechowych (30min) oraz raz dziennie w treningach rowerowych ze stałym obciążeniem. Ponadto chorzy w razie potrzeby byli poddawani inhalacjom oraz oklepywaniu klatki piersiowej w odpowiednich pozycjach drenażowych.

Reasumując, projekt badawczy zakłada porównanie „przed” i „po” dwutygodniowej standardowej rehabilitacji pulmonologicznej, do której zostały wprowadzone: trening autogenny wg Schultza (A1), muzykoterapia (A), następujące parametry fizyczne i psychiczne.

Parametry fizyczne:

1. ciśnienie
2. tętno
3. wydatek energetyczny (wyrażony w MET)

Parametry psychiczne:

1. subiektywna ocena samopoczucia (skala Borga),
2. subiektywna ocena wysiłku (skala Borga)
3. ocena depresji wg Becka
4. ocena lęku wg Spielberga

Materiał badawczy

Badaniami wstępnymi zostało objętych 14 chorych leczonych w Oddziale Pulmonologicznym w Szpitalu Specjalistycznym MSWiA w Głucholazach. Nabór do odpowiednich grup odbywał się losowo spośród ochotników spełniających ustalone kryteria. Kryterium włączenia chorego do udziału w badaniach:

1. towarzysząca choroba – przewlekła obturacyjna choroba płuc
2. wiek pomiędzy 40 a 65 rokiem życia
3. kwalifikacja chorych do modelu C fizjoterapii pulmonologicznej

Kryteria wykluczenia z udziału w badaniach:

1. brak zgody chorego na udział w badaniu
2. wiek powyżej 65 r.ż.
3. wiek poniżej 40 r.ż.
4. brak zakwalifikowania chorego do modelu C fizjoterapii pulmonologicznej

Metody

Przed rozpoczęciem fizjoterapii, wszyscy chorzy zakwalifikowani zostali do odpowiedniego modelu rehabilitacji pulmonologicznej. Wszystkim badanym było wykonane badanie spirometryczne. Poza tym wszystkim pacjentom zostały wykonane przed procesem fizjoterapii jak i po następujące badania:

- test marszowy na bieżni ruchomej
- subiektywna ocena samopoczucia (skala Borga),
- subiektywna ocena wysiłku (skala Borga)
- ocena depresji wg Becka
- ocena lęku wg Spielberga

Badanie spirometryczne

Przed rozpoczęciem fizjoterapii zostało wykonane badanie u wszystkich chorych przy użyciu aparatu Eos-Sprint firmy Jaeger. Do oceny czynności wentylacyjnej płuc użyte był następujący wskaźnik: FEV1 (pirwoszekundowa objętość powietrza wydychanego z oskrzeli). Uzyskane wyniki spirometryczne zostały zapisane w protokole badań przed rozpoczęciem fizjoterapii.

Test wysiłkowy na bieżni ruchomej

Do oceny tolerancji wysiłku został użyty test marszu na bieżni ruchomej. Pacjenci do testu zostali kwalifikowani przez lekarza. Test polegał na najdłuższym przejściu dystansu aż do osiągnięcia limitu tętna (tętno submaksymalne). Przed i po teście były badane wartości tętna, ciśnienia skurczowego i rozkurczowego krwi, odczucia subiektywnego poziomu zmęczenia mierzonego według skali Borga oraz wydatek energetyczny mierzony w METs. Uzyskany dystans marszu testu był zapisywany w protokole badań przed rozpoczęciem fizjoterapii jak i po jej zakończeniu.

Skala Borga do subiektywnej oceny samopoczucia. Skala 10 stopniowa.

Do subiektywnej oceny samopoczucia była użyta skala Borga. Ocena samopoczucia polegała na ustaleniu przez chorego poziomu samopoczucia. Założono, że 10 jest minimalną

wartością samopoczucia. Badanie samopoczucia wykonane było na pacjentach przed rozpoczęciem fizjoterapii jak i po jej zakończeniu.

Skala Borga do subiektywnej oceny duszności. Skala 10 stopniowa.

Do subiektywnej oceny duszności użyto skali Borga. Ocena intensywności duszności polega na ustaleniu przez chorego poziomu dusz-

składa się z 21 pytań, na które pacjent samodzielnie udziela odpowiedzi. Wypełnia się go w odniesieniu do konkretnego okresu czasu, np. minionego miesiąca lub tygodnia. Pacjent wybiera odpowiedź spośród 4 wariantów, które odpowiadają kolejno większej intensywności objawów. Są one punktowane odpowiednio jako 0,1,2,3 punkty, które po zsumowaniu dają wynik testu.



ności. Założono, że 10 jest minimalną wartością odczuwanej duszności. Badanie oceny intensywności duszności wykonane było na pacjentach przed rozpoczęciem fizjoterapii jak i po jej zakończeniu.

Skala depresji Becka

Skala Depresji Becka została stworzona przez Aarona Becka w 1961 roku. Test ten

Skala lęku Spielbergera

Polski Inwentarz Stanu i Cechy Lęku jest adaptacją amerykańskiego testu *State Trait Anxiety Inventory* opracowanego przez C.D. Spielbergera, R.L. Gorsucha i R.E. Lushene'a. Autorami polskiej adaptacji testu są J. Strelau, T. Tysarczyk i K. Wrześniewski. Po dokonaniu prac standaryzacyjnych i normalizacyjnych ostateczną wersję te-

stu przygotowała Małgorzata Tysarczyk. Kwestionariusz STAI składa się z dwóch niezależnych części zawierających po 20 stwierdzeń każda. Za pomocą pierwszej części STAI (X-1) można badać poziom lęku traktowanego jako aktualny stan emocjonalny. Ta część kwestionariusza jest narzędziem bardzo czułym. Pozwala śledzić dynamikę lęku nawet w ciągu niewielkich odstępach czasowych. Część druga STAI (X-2) dotyczy lęku rozumianego jako cecha osobowości.

1. Muzykoterapia ułatwia uzyskiwanie dobrego samopoczucia, usuwa różnego rodzaju dolegliwości, lęki i niepokoje, zmniejsza napięcie psychiczne i mięśniowe, eliminuje przygnębienie. Muzykę jako środek leczniczo-rekreacyjny stosuje się w szpitalach, jako pomocniczy środek przy zabiegach stomatologicznych, przy operacjach, przy ćwiczeniach rehabilitacyjnych o charakterze gimnastyki.



Zastosowane treningi relaksacyjne

W terapii i rehabilitacji relaksem określa się zmniejszenie stanu napięcia psychofizycznego w całym ciele, a więc w mięśniach, łącznie z trzewiami i psychiką lub jako zwolnienie psychofizyczne, co wiąże się zarówno eliminacją napięcia mięśniowego, jak i świadomym obniżeniem aktywności myślowej. (25)

2. Trening autogenny Schultza zakłada osiągnięcie stanu fizycznego i fizjologicznego odprężenia poprzez zmianę stanu psychicznego i emocjonalnego. Według Schultza jest to rodzaj gimnastyki psychicznej, która polega na stosowaniu autosugestywnych formuł. Są to ćwiczenia: odczuwania ciężaru ciała, odczuwania ciepła, rozluźnienia narządów jamy

brzucha, zwalniania pracy serca, spowolnienia i odczucia pewności oddechu i odczuwania chłodu w obrębie czoła.(25)

Omówienie i analiza wyników

MUZYKOTERAPIA

W badaniach brało udział 7 osób, w tym 3 kobiety i 4 mężczyzn. Trening trwał 2 tygodnie (od poniedziałku do piątku), w tym czasie pacjenci byli poddawani muzykoterapii. Wyniki, które uzyskałem poddałem porównaniu i dzięki temu mogę stwierdzić, że parametr HR_s (tętno spoczynkowe) mierzone przed testem wysiłkowym zmienił się po zastosowaniu muzykoterapii. Częstość akcji serca zwiększyła się trzem pacjentom, trzem nie uległa zmianie i jednej pacjentce zmniejszyła się. Parametr HR_w (tętno wysiłkowe) w 57% zwiększył się, w 29% nie zmienił się, a w 14% się zmniejszył. Wnioskować można, że muzykoterapia powoduje podwyższenie tego parametru. Wniosuję z posiadanych badań, że po treningu muzykoterapii wzrasta MET. Pacjenci zgodnie ze swoimi odczuciami wypełniali ankiety, w których określali skale samopoczucia i duszności.

57% badanych stwierdziło, że muzykoterapia wpływa na nich w sposób pozytywny, 14% ankietowanych uznało swoje samopoczucie na takim samym poziomie jak było wcześniej, natomiast 29% grupy sądzi, że czuje się gorzej. Skupiając swoją uwagę na wynikach skali duszności nie jestem w stanie jednoznacznie stwierdzić, jakie znaczenia ma muzykoterapia, ponieważ tyle samo procent pacjentów sądzi, że czuje się lepiej i gorzej, a tylko jedna osoba nie odczuwa zmian.

Wyniki badanych ukazują, że u pacjentów nastąpiła redukcja objawów depresji, 2 osoby uznały, że czują się tak samo, a tylko jedna osoba uważa, że czuje się gorzej.

Pacjenci wypełniali kwestionariusz lęku Spielbergera, który składał się z dwóch niezależnych części. Osoby biorące udział w badaniach sądzą w ponad 70%, że zwiększył się ich poziom lęku traktowany jako aktualny stan emocjonalny, a tylko dwoje pacjen-

tów stwierdziło, że zmniejszył się. Wartości punktowe dowodzą, że 5 osób zmniejszyło swój lęk rozumiany jako cecha charakteru po muzykoterapii, a tylko 2-um osobą zwiększył się poziom lęku.

TRENING AUTOGENNY

W badaniach brało udział 7 osób, w tym 3 kobiety i 5 mężczyzn. Trening trwał 2 tygodnie od poniedziałku do piątku), w tym czasie pacjenci byli poddawani treningowi autogennemu. Poddałem porównaniu wyniki i dzięki temu mogę stwierdzić, że parametr HR_s zmienił się po zastosowaniu terapii autogennej. Częstość akcji serca zwiększyła się u pięciu pacjentów, a dwóm zmniejszyła się. Parametr HR_w zwiększył się u sześciu osób, a u jednej się zmniejszył. Wnioskować można, że trening autogeny powoduje podwyższenie tego parametru. Wniosuję z posiadanych badań, że pacjenci po treningu autogennym mają wyższy wskaźnik MET. 87% badanych stwierdziło, że trening autogeny wpływa na nich w sposób pozytywny, a tylko 13% ankietowanych uznało swoje samopoczucie na takim samym poziomie jak było wcześniej, natomiast ani jedna osoba nie czuje się gorzej.

Skupiając swoją uwagę na wynikach skali duszności stwierdzam, że większość badanej grupy czuje się lepiej. 71% pacjentów odczuwa mniejsze duszności, a 29% nie odczuwa zmian. Wyniki badanych pokazują, że wszyscy pacjenci zmienili stan depresji na mniejszy. Pacjenci wypełniali kwestionariusz Skala lęku Spielbergera, który składał się z dwóch niezależnych części. Czterech pacjentów biorących udział w badaniach sądzi, że zwiększył się ich poziom lęku traktowany jako aktualny stan emocjonalny, jeden pacjent stwierdził, że zmniejszył się i dwóch, że nie zmienił się.

Wartości punktowe dowodzą, że troje pacjentów zmniejszyło swój lęk rozumiany jako cechę charakteru po treningu autogennym, trzem osobom zwiększył się poziom lęku, a jednej osobie nie zmienił się.

Podsumowanie

Z analizy, jaką przeprowadziłem po badaniach, stwierdzam, oba treningi są efektywną formą relaksacji, ale trening autogeny stosowany w procesie terapii u chorych na przewlekłą obturacyjną chorobą płuc powoduje skuteczniejsze zmniejszenie duszności, większe polepszenie samopoczucia chorych oraz większą poprawę w wynikach końcowego testu wysiłkowego w porównaniu z muzykoterapią.

PIŚMIENNICTWO

1. Aleksandrowicz J., Cwynar S., Szyszko-Bohusz A., (1976) Relaks. Wskazówki dla lekarzy i pedagogów, PZWL, Warszawa
2. Amy J Morgan and Anthony F Jorm., 2008, Self-help interventions for depressive disorders and depressive symptoms: a systematic review, *Department of Psychiatry, University of Melbourne, Parkville, Australia*
3. Antonovsky A. (1995) The Salutogenic Model as Theory to Guide Health Promotion, Health Promotion International, Oxford University Press, XI,
4. Benson H. (1975) The Relaxation Response, Fund Paperbacks, London
5. Borak J. Chodosowska E. Zieliński J.: Duszność spoczynkowa i wysiłkowa a stan psychiczny chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc. *Pneum. i Alerg. Pol.*, 1992, 60, 62.
6. Carruthers, M., (1988) Die kardioprotektive Wirkung des Autogenes Trainings, 2. Allg. Med. 64, 575-579
7. Charles L. Sheridan, Sally A. Radmacher., 1992, *Psychologia zdrowia*, IPZ Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa
8. Christie S. Blake, Vanya Hamrin., 2007, Current Approaches to the Assessment and Management of Anger and Aggression in Youth: A Review *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, Volume 20, Number 4, pp. 209-221*
9. Christina A. Kraft, Mark A. Lumley, Pamela J. D'Souza and John A. Dooley., 2008, Emotional approach coping and self-efficacy moderate the effects of written emotional disclosure and relaxation training for people with migraine headaches, *British Journal of Health Psychology* 13, 67-71
10. Cousins N., 1983, The Healing Art, W.W. Norton, New York
11. Diehl, B.J.M. (1987), Autogenes Training und gestufte Aktivhypnose, Springer Verlag, Berlin, Heidelberg
12. Diehl, B.J.M., (1990) Moderne Suggestionsverfahren, Springer Verlag, Berlin, Heidelberg
13. Droszcz W. Rehabilitacja w chorobach układu oddechowego, (w:) Rehabilitacja, pod red. J. Kucha, PZWL, Warszawa 1989
14. Duane A. Lundervold, Chris Talley & Michael Buermann., 2008, Effect of Behavioral Activation Treatment on Chronic Fibromyalgia Pain: Replication and Extension *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy Vol. 4, No.2, 2008*
15. Eldon R Tunks., 2008, Chronic Pain and the Psychiatrist *The Canadian Journal of Psychiatry, Vol 53, No 4*
16. Faller R. (2002) Autogenes Training. Entspannung fuer Koerper, Geist und Seele. GGP Media, Poessneck
17. George A. Clum, Gretchen A. Clum, and Surls R. 1993, A Meta-Analysis of Treatments for Panic Disorder, *Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol.61. No. 2. 317-326*
18. Jack Nassau., 2007, Relaxation training and biofeedback in the treatment of childhood anxiety, *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*
19. Jacobson E. (1976) You must relax, Unwind Paperbacks, New York
20. Dariusz Jastrzębski. Rehabilitacja oddechowa w śródmiąższowych chorobach płuc. Amerykańskiego Stowarzyszenia Rehabilitacji Kardiologicznej i Pulmonologicznej. Planowanie i stosowanie programów rehabilitacji pulmonologicznej. Rehabilitacja Medyczna 1999; 3: numer specjalny Rozprawa habilitacyjna. Katowice 2006
21. Kępiński A., 1987, Lęk, PZWL Warszawa
22. Kochanowicz J. Lecznicza rehabilitacja oddechowa w chorobach płuc. PZWL, Warszawa 1964
23. Kokoszka A. (1993) Tajniki świadomości, Instytut Ekologii i Zdrowia, Kraków(i)
24. Kratochvil S. (1974) Psychoterapia, PWN, Warszawa
25. Kulmatycki L. (2002) Lekcja relaksacji, Wydawnictwo AWF Wrocław
26. Langen, D., (1979) Gestufte Aktivhypnose, Thieme Verlag, Stuttgart
27. Mann, K., Stetter, F. (1982), Thermografische Befunde beim autogenen Training in Abhängigkeit von der Tagesperiodik, *Therapiewoche* 32 16, 2232-2238.(n)

28. Mann, K. G. Piepenhagen, D. Taubert, M. Bartels, (1989) Experimentelle Untersuchung zur Stirnkuehle im Autogenen Training, *Psychotherapie und Psychologie* 39, 266-267(o1)
29. Nancy L. McCain, D. Patricia Gray, R. K. Elswick Jr., Jolynne W. Robins, Inez Tuck, Jeanne M. Walter, Sarah M. Rausch, and Jessica McKinney Ketchum.,2008, A Randomized Clinical Trial of Alternat Stress Management Interventions in Persons With HIV Infection *Journal of Consulting and Clinical Psychology Vol. 76, No. 3, 431-441*
30. Nancy L. McCain, D. Patricia Gray, R. K. Elswick Jr., Jolynne W. Robins, Inez Tuck, Jeanne M. Walter, Sarah M. Rausch, and Jessica McKinney Ketchum.,2008, A Randomized Clinical Trial of Alternative Stress Management Interventions in Persons With HIV Infection, *Journal of Consulting and Clinical Psychology Vol. 76, No. 3, 431-441*
31. Rachel L. Grover, Alicia A. Hughes, MA R. Lindsey Bergman, Julie Newman Kingery., 2006, Treatment Modifications Based on Child hood Anxiety Diagnosis: Demonstrating the Flexibility in Manualized Treatment*Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly Volume 20, Num. 3*
32. Romanowski W., Pasek T.(1978) Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo- koncentrujących, PZWL Warszawa
33. Schrappner, D. K., Mann, K.,(1985) Veränderungen der Befindlichkeit durch autogenes Training, *Psychother. med. Psychol.* 35, 268-272(n1)
34. Schultz I. H. (1966) Das Autogene Training, Konzentrative Selbstentspannung, Stuttgart
35. Siek S.(1985) Autopsychoterapia, ATK, Warszawa. Seligmann M.(2002) Prawdziwe szczęście, Media Rodzinna, Poznań
36. Siek S., 1986, Relaks i autosugestia, KAW Warszawa
37. SToudenmire J., 1972, Effects of muscle relaxation training on state and trait anxiety in Introverts and Extraverts, *Journal of Personality and Social Psychology Vol. 24, No. 2, 273-275*
38. Szczegielniak J., Modele szpitalnej rehabilitacji pulmonologicznej chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, *Alergologia Urticaria & Related Problems*, 1/2006, 15- 16;
39. Szczegielniak J., Szczegielniak B.,: Próba oceny czynnika psychicznego na poprawę parametrów wentylacyjnych u chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc. *Prob. Lek.*, 1993, 3-4, 452 (z1)
40. Szczegielniak J.: Wpływ kompleksowej rehabilitacji na czynność oddechową chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc. *Fizjoterapia, Prob. Lek.*, 1995, 276
41. Szczegielniak J.: Wpływ 8-tygodniowej rehabilitacji leczniczej na czynność wentylacyjną płuc u chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc. z *Studia i monografie z. 96 Politechnika Opolska, Opole*, 1997.
42. Szczekliak A.(red.): Choroby wewnętrzne. Przyczyny, rozpoznanie i leczenie, tom I. Kraków: Wydawnictwo Medycyna Praktyczna, 2005, ss. 89-92
43. Szyszko-Bohusz A. (1992)) Problematyka i wyniki badań nad stanami świadomości, Problem nieśmiertelności genetycznej, Refleksje z pogranicza nauk i filozofii, AWF Kraków(i)
44. Tart C (1972) Altered states of consciousness, Anchor Books, New York(i2)
45. Tatyana A. Aivazyan, Vadim P. Zaitsev Boris B. Salenko, Alexei P. Yurenev, and Irina F. Patrusheva, 1988, Efficacy of Relaxation Techniques in Hypertensive Patients *Health Psychology 7 (Suppl.), 193-200*
46. Uexkuell, Th. v., (1996) Psychosomatische Medizin, Verlag Urban & Schwarzenberg, München
47. Van Der Veek P. P. J., Van Rood Y. R, Mascclle A. A. M., 2007, Clinical trial: short- and long-term benefit of relaxation training for irritable bowel syndrome, *Journal compilation*
48. Van Dixhoorn, J. & White, A., 2005, Relaxation therapy for rehabilitation and prevention in ischaemic heart disease: A systematic review and meta-analysis, *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, 12, 193-202.*

**Seminarium to między innymi pozwolenie sobie na luksus zwolnienia
i nabrania dystansu do presji czasu.
Obserwując tych, którzy na nie dojeżdżają, można wskazać na
pięć symptomów:**

- Nie masz myśli, że z czymś nie zdążysz, albo nie sprostasz czemuś na czas.
- Znikają dyskomfortowe objawy pośpiechu przejawiające się w ciele i psychice.
- Robisz, to co robisz w danym momencie i nie odrywasz się od tego wybiegając myślami co potem?, co następne? Potrafisz zatracić się w tym co się dzieje (rozmowa, jedzenie, spacer).
- Zegarek, komórka czy mail przestaje dominować w twoim życiu.
- Pozwalasz sobie na słodkie lenistwo i nic nierobienie i nie masz wyrzutów sumienia, że tracisz czas.



W czasie seminarium jesiennego 2013 w Pustelniku

Przełomowa podróż.

Jak powrócić do zdrowia w teorii i praktyce

W styczniu 2013 uległam wypadkowi komunikacyjnemu. Nagłe zdarzenie postawiło mnie w obliczu zupełnie nowych wyzwań i doświadczeń dotychczas mi nieznanych. Pobyt w szpitalu i „zamknięcie” w gorsecie od szyi aż po uda na dwa miesiące, a przez kolejne trzy miesiące wymóg stałego noszenia gorsetu usztywniającego kręgosłup, były dla mnie nowym wyzwaniem. Przez prawie półtora miesiąca byłam unieruchomiona w łóżku, co sprawiało, że byłam zależna od opieki i pielęgnacji ze strony najbliższych osób. Dopiero po upływie tego czasu stopniowo, niejako na nowo uczyłam się poruszać i wykonywać w coraz większym zakresie różnorodne czynności związane z codzienną aktywnością. Świat, w którym się poruszałam wyznaczały granice mieszkania. Jednak było to tylko ograniczenie w „fizycznym” znaczeniu tego słowa, bowiem, poprzez wyobraźnię i techniki mentalne, swoista podróż w głąb siebie stała się okazją do wielu przemyśleń i odkryć. Wykonywany zawód psy-

chologa i obszar pracy związany z psychologią zdrowia, to dodatkowe wyzwanie i okazja do praktycznego wdrożenia ćwiczeń, które jako psycholog praktyk miałam możliwość poznać i proponowałam ich wykonywanie osobom potrzebującym pomocy i wsparcia psychologicznego. Szczególnie istotne wydają się być pierwsze chwile, minuty, godziny i dni po wypadku

Wypadek

Uległam poważnemu wypadkowi komunikacyjnemu (ryc.1). Przez dwa miesiące byłam uwięziona w gorsecie gipsowym, od szyi aż po miednicę. Złamanie kręgosłupa i liczne ukruszenia kręgów w odcinku lędźwiowym oraz stłuczenie całego kręgosłupa z naciskiem na odcinek piersiowy zatrzymały moją dotychczasową aktywność zawodową niemalże w biegu. Nie mogę nawet powiedzieć, że zmiany nastąpiły „z dnia na dzień”, bowiem to była chwila, sekundy, które nie pozostały mi wyboru. Musiałam zmierzyć się z tym to, co nastąpiło. Sposób, w jaki reaguje jednostka w obliczu nagłych wydarzeń zależy od wielu czynników, wśród których jej osobowość, dotychczasowe doświadczenia, wiedza, zasoby osobiste i wsparcie społeczne odgrywają kluczową rolę. Są jeszcze emocje, stres i sposób postrzegania zdarzeń. Nie dla wszystkich oznacza to przyjęcie tego doświadczenia. Tak jak samochód zepchnięty z drogi, sunący już bezwładnie w stronę drzewa, tak w tej chwili – wydłużonej w mojej głowie do wieczności- moje życie zmieniało swój bieg. Nie było możliwości ucieczki, „cofnięcia czasu”. Uznałam i przyjęłam, że brak wyjścia jest wyjściem. Przyjmuję od pierwszej chwili to co nastąpiło i następowało przez najbliższe godziny. Skupiłam się na możliwie jak najlepszym przyjęciu

tego doświadczenia. Kiedy zabrakło mi tchu i nie mogłam nabrać powietrza, zamiast usilnie „łapać” powietrze wykonałam ustami (ułatwiło mi to paradoksalnie zablokowanie nosa przez płynącą krew) możliwie jak największy wydech. Połączyłam go z wydobywającym się z trzewi dźwiękiem. Nie był to miły dla ucha dźwięk, ale wiedziałam, że wyrzucenie z siebie stresu, napięcia może być najlepszą drogą. Nie wiem jak długo trwało to głośne wydychanie, ale poczułam ulgę. Kiedy wyrzuciłam wraz z oddechem napierające napięcie, skupiłam się na wizualizowaniu kręgosłupa. Nie odbywało się to w sposób, w jaki dzieje się wtedy, kiedy jest przestrzeń i czas na takie doświadczenie. To było raczej wewnętrzne skanowanie kręgosłupa od kości ogonowej aż po szyję. Zadziwiająca była jasność umysłu, która towarzyszyła mi w tamtym momencie. Niemalże widziałam każdy mój oddech, wyobrażałam sobie, to jak wędruje wzdłuż mojego kręgosłupa, jak rotuje się i opływa każdy z kręgów z osobna. Dawало mi to ogromną ulgę. Leżałam na boku na karimacie, którą podłożył mi oczekujący na przyjazd karetki ratownik medyczny. Niezwykły zbieg okoliczności, że właśnie jechał na dyżur. Upewniał się tylko od czasu do czasu czy nie tracę przytomności. Musiałam być chyba zdecydowana i sugestywna w wyrażaniu mojej chęci pozostania w bezruchu. Ten zewnętrznie obserwowany bezruch nie oznaczał wewnętrznego. Moja uwaga wędrowała tam i z powrotem wzdłuż kręgosłupa. Z tego wewnętrznego doświadczenia nagle wyrwały mnie światła i ruch wokół mnie. Nie wiem ile czasu upłynęło, ale w moim odczuciu pojawiło się zaskoczenie, że tak szybko przyjechało pogotowie. W późniejszej rozmowie z mężem, potwierdził moje odczucia. Tak niezwykle szybko się pojawili.

Ratownicy z pogotowia zadawali mi te same pytania, co ich poprzednik. Pytania te wcale nie irytowały mnie, lecz dawały poczucie pełnej świadomości i obecności tu i teraz. Nie są to tylko słowa, to pełne doświadczenie bólu, który cieszył, bo był sygnałem, że rdzeń kręgowy nie został przerwany. Ciało zna odpowiedź, to już nie tylko tytuł książki i stwierdzenie, które czasem sama wypowiadałam. To moje wewnętrzne doświadczenie. Ból - mój wewnętrzny sprzymierzeniec - i wewnętrzne odczucia. Całą uwagę byłam w jednym miejscu. Wiele godzin leżałam na twardej desce wyniesionej z karetki pogotowia, na której pozostawiono mnie, aby nie poruszyć kręgosłupa, moje ciało będzie to chyba pamiętać zawsze. Podobnie jak resztę nocy, być może już tuż przed świtem, kiedy leżałam na łóżku szpitalnym w oczekiwaniu na założenie gipsu. To były, mam takie głębokie poczucie, kluczowe momenty. Trudne poprzez ból, lęk, przeżenie co dalej z pracą dydaktyczną, zbliżającą się sesją zaliczeniową i studentami czekającymi na zaliczenie. Jak to ogarnąć, jak poradzić sobie, skoro na co dzień, bez tak granicznych doświadczeń bywało, że czułam się zmęczona i przepracowana. Jak w obliczu „dosłownego znieruchomienia i zatrzymania” poradzić sobie z tym wszystkim.

Głowa pracowała karmiona adrenaliną. Nieprzespana noc, ale nie bezowocna. Skoro nie miałam wyjścia, i tak byłam tam, gdzie byłam, w takim stanie, w jakim byłam, to czy żal i złość coś zmienia? Na pewno nie odmienią mojej sytuacji zawodowej, ale nie są obojętne dla mojego zdrowia, samopoczucia. Skoro tak, to w bezsennej noc spotkam się sama ze sobą. Odbyłam długą rozmowę, rozmowę bezgłośnie dobywającą się z głębi serca, pełną wewnętrznie wyrażanych gestów ser-

deczności wobec siebie. Nie mogłam się poruszyć, ale mogłam położyć dłonie na brzuchu. Bolały mnie ramiona, nie mogłam unieść choćby na centymetr głowy, leżałam bezwładnie jak kłoda. Tylko ręce i nogi zachowały zdolność ruchu, a właściwie czucia, mocno ograniczonego, ale możliwego. Na wpół w śnie, na wpół na jawie starałam się oddychać do wnętrza ciała. Łączyłam oddech z wyobraźnią na

wędrowałam oddechem. Trwało to aż do momentu, kiedy zobaczyłam przypomniane z odległej przeszłości doświadczenie poranka z wstającą mgłą, świetlistą i lekko unoszącą się nad łąką.

Często w nocy przywoływałam różne doświadczenia z przeszłości: dobrych miejsc, odczuć, wszystkiego tego co pozwalało mi skontaktować się z zaufaniem, poczuciem zaopiekowania i bezpieczeństwa.



Autorka artykułu pierwsza z lewej
(podczas zajęć studiów podyplomowych)

różne sposoby. Wciąż monitorowałam mój kręgosłup wyobrażając sobie rodzaj rury lub wydłużonego balonika rozpostartego wzdłuż kręgosłupa. Wdychałam spokój i odprężenie, wydychałam napięcie i stres. Odwoływałam się do wyobraźni i wspomnień z innych podróży. Przypominałam sobie mgłę, w której kilka miesięcy wcześniej jechałam samochodem. Mgła była gęsta i oblepiająca. Taką wyobrażoną mgłę wydychałam z mojego ciała, po którym

Pojawiły się miejsca, osoby, różnorodne doświadczenia, słowa wypowiedane przez bliskie mi osoby, spojrzenia ciepłe i przyjazne, nawet zapachy. Potrafiłam odnaleźć w moim ciele miejsca wolne od bólu. Kiedy po długich poszukiwaniach udało mi się oddzielić uwagę od bólu, łatwiej było kierować oddech do miejsc „zdrowych i silnych”. Z tych miejsc oddychałam do kręgosłupa. W taki sposób moje ciało rozmawiało ze sobą, części

wolne od bólu przenosiły swoją opowieść i pamięć komórkową do miejsc, które potrzebowały zaopiekowania i utulenia bólu. Chwilami aktywnie pobudzałam ten proces, lecz z czasem działo się to spontanicznie z wewnętrznym zaufaniem. Nawet wtedy, kiedy będę spać lub zajmować się czymś innym jakaś część mnie, ta która wie co dla mnie dobre, będzie troszczyć się i pogłębiać ten proces wewnętrznego dialogu i porozumienia. Jak dobrze móc usłyszeć samą siebie.

Kiedy w nocy leżałam na plecach, starałam się nie poruszać tułowia, tak aby kręgosłup był możliwie jak najdłużej w bezruchu. Podobnie jak podczas oczekiwania na przyjazd karetki, analogicznie teraz: unieruchomienie kręgosłupa nie oznaczało mentalnego bezruchu. Nie tylko poprzez wcześniej wspomnianą uważność i oddychanie do kręgosłupa skupiałam się na tym obszarze. Miałam wrażenie wtapienia się kręgosłupa w podłoże. To odczucie rozlewania się, przyklejania kręgosłupa do podłoża pomocne było przy łagodzeniu bólu, dyskomfortu. Jeszcze teraz, po upływie wielu miesięcy od wypadku korzystam z tego intuicyjnie wykonywanego ćwiczenia.

Nie mogąc poruszać tułowiem, z unieruchomionym kręgosłupem w realnym doświadczeniu, czyniłam to „wirtualnie”. Przypominałam szczegółowo odtwarzane zdarzenia z przeszłości, które sprawiały mi dużo przyjemności, takie jak: pływanie, które uwielbiam, nurkowanie, chodzenie po górach (szczegóły wycieczek mogę odtworzyć niemalże z fotograficzną dokładnością). W późniejszym okresie wspomagane również oglądaniem zdjęć. Oprócz wizualizowania zdarzeń z przeszłości sięgałam po skojarzenia dotyczące płynnego ruchu, sprawnego i bez ograniczeń. Pośród tych skojarzeń pojawiły się:

wyobrażenie sunącego po piasku węża, wiatru poruszającego trawę na łące i liśćmi na drzewie, czy też wprawiającego w ruch piasek na plaży; delfiny i inne zwierzęta w ich naturalnym środowisku oraz rośliny. W wyobraźni śledziłam ich ruch, modulowałam intensywność wiatru i kierunku poruszania się obiektów w wodzie czy też powietrzu. Działo się to niejako „samoistnie”, nie wkładałam w to wysiłku, nie planowałam w szczególny sposób, że teraz właśnie będę wyobrażać sobie to czy tamto. Ten ruch, pulsacja, różne sposoby przemieszczania się, wprawiania w ruch stanowiły przyjemną odskocznnię, sposób spędzania czasu. Sposób podejścia do opisywanych ćwiczeń ma, jak mi się wydaje, duże znaczenie. Nie nastawiałam się na „efekt końcowy”, te i inne opisywane ćwiczenia przeplatały się, przechodziły „płynnie” jedno w drugie.

Sięgałam do wspomnień z przeszłości, ale również kreowałam doświadczenia przyszłe, zarówno w wyobraźni, jak również podczas rozmów z bliskimi osobami. Planowany wyjazd w góry, rejs, wreszcie umówione spotkanie za rok od zdarzenia z koleżanką. Trochę aby uniknąć rozmów o samym wypadku i wielokrotnego odtwarzania podczas relacji minionych emocji i obrazów zażartowałam podczas rozmowy telefonicznej, że za rok od daty wypadku zatańczę. Ten pomysł nie tylko wzbudził rozbawienie, sprawił, że się uśmiechnęłam do wizji „kuśtykającej baletnicy”, przez co wpłynął na aktualny nastrój, pomógł również uchronić mnie od rozmów dotyczących wypadku, ale przede wszystkim stanowił podstawę do uruchomienia wyobraźni. Nie mam okazji do tańczenia, więc wymaga to ode mnie sporo fantazji, aby wyobrazić sobie siebie podczas takiej czynności. Wysiłek, jaki wkładałam w wyobrażanie sobie siebie podczas tańca,

tak angażował wyobraźnię, że stanowił wspaniały pomost w przyszłość. Nie zabrakło również wręcz elementarnych, prawie jak nauka chodzenia ćwiczeń, które można określić, jako zainspirowane techniką Jacobsona, Feldenkraisa czy też Alexandra. Zastosowane w sposób instynktowny i spontaniczny ćwiczenia, dopiero z perspektywy czasu zaczynałam porządkować według określonej struktury, podejścia czy techniki. Kiedy „działy się w doświadczeniu” ich nazwa czy źródło nie miały znaczenia. Metody te pojawiły się w dalszej kolejności i ich obecność

rażeniowe, ideomotoryczne, oddechowe, stanowiąc łącznie komplementarne doświadczenie.

Oto przykłady kilku kierunków działań podjętych przeze mnie właściwie w pierwszej sekundzie zdarzenia. Tu i teraz, kiedy moje oczy wpatrywały się w drzewo „wyrastające” przed przednią szybą samochodu, rodził się krzyk, a z nim głęboki wydech. Z kolei głęboki wydech pomógł mi odzyskać możliwość zaczerpnięcia powietrza chwilę później. W taki sposób dostrzegam, że każdy gest, każda czynność, jeśli tylko pozwolimy samym sobie na to,



zaznaczała się coraz wyraźniej w miarę odzyskiwania możliwości ruchowych. Opisywane przeze mnie powyżej metody obejmowały pierwsze chwile po wypadku i pierwszy dzień pobytu w szpitalu. Od drugiego dnia po wypadku stosowałam w większym stopniu metody polegające na wykonywaniu określonych ruchów, celowego napinania i rozluźniania poszczególnych mięśni oraz mikroruchy. Ćwiczenia te uzupełniały metody wyob-

aby zaufać sobie uruchamia łańcuch skojarzeń, czynności, myśli i decyzji, które dopiero często z perspektywy czasu, nabierają sensu, znaczenia i kształtu.

Z perspektywy czasu mogę stwierdzić, że w tak krótkim czasie wydarzyło się tak wiele. Chociaż wtedy, kiedy było to terazniejszością i nie miałam takiego wglądu i tej perspektywy wydawało mi się, że każdy dzień to ciężka praca, na pozytywne efekty której miałam nadzieję, ale

żadnej gwarancji: codzienna rehabilitacja w przychodni, ćwiczenia wykonywane w domu, pobyt w szpitalu rehabilitacyjnym, kontynuacja rehabilitacji w przychodni. W międzyczasie zdjęłam gorset, a kilka tygodni temu odstawiłam – mam nadzieję, że już na zawsze- kulę. W moim odczuciu, prawdopodobnie nie byłoby mnie w tym miejscu mojego życia i w takim stanie psychofizycznym gdyby nie równie wytrwała praca, niewidoczna gołym okiem, codzienne ćwiczenia oddechowe, wizualizacyjne i proste bazujące na treningach relaksacyjnych i autorelaksacji ćwiczenia mentalne, wspomagane ćwiczeniami zaczerpniętymi z technik pracy z ciałem. Poniżej krótkie omówienie wybranych metod.

Relaksacja progresywna Jacobsona

Unieruchomienie w gorcecie gipsowym ograniczyło możliwość ruchu do kończyn w pozycji leżącej. Przez kilka pierwszych tygodni nie wstawałam z łóżka. Od pierwszego dnia po wypadku starałam się wykonywać 2-5 powtórzeń najprostszych ćwiczeń, które były w obszarze moich możliwości. Po napięciu i wczuwaniu się we wrażenia napięcia (wciskanie dłoni i pięt w podłoże) następowało rozluźnienie, powrót do pozycji wyjściowej połączony z oddychaniem.

Mindfulness

W moim doświadczeniu podejście to właściwie w sposób naturalny i spontaniczny stało się codzienną wielogodzinną praktyką. Wsłuchiwanie się w swoje myśli, odczucia z ciała, spokojne i powolne wykonywanie jakichkolwiek ruchów, powolne spożywanie posiłków z dokładnym wielokrotnym przeżuwaniem i rozgryzaniem kolejnych porcji jedzenia jakby w naturalny sposób wpasowywało się w tę

metodę pracy. Wiele osób prawdopodobnie w sposób nieświadomy nazwy metody, praktykuje ją i z niej korzysta. To również pokazuje uniwersalny charakter i prostotę wielu skutecznych rozwiązań, z których możemy skorzystać, często odkrywając je dla siebie w momentach, kiedy są one najbardziej potrzebne. Od czasu do czasu również w sposób świadomy wykonywałam ćwiczenie skanowania ciała, począwszy od stóp aż po głowę. Zalecane jest wykonywanie tego ćwiczenia w pozycji leżącej, a ja miałam okazję, aby przez dwa miesiące wykonywać większość czynności w tej pozycji ciała.

Oddech

Nie starczyłoby chyba miejsca na opisanie choćby kilku przykładowych ćwiczeń wykonywanych podczas pobytu w szpitalu, później w domu i podczas rehabilitacji. Samo skupienie się na oddechu, jego długości, podążanie za wdechem i wydechem, śledzenie drogi powietrza w ciele to często wykonywane przeze mnie ćwiczenia. Skupianie na oddechu było również stosowane jako element indukcji wprowadzającej w głębokie rozluźnienie. Istotne jest także akcentowanie wdechu i wydechu w zależności od potrzeb. Kiedy wykonywałam ćwiczenia zalecone przez rehabilitanta, to aktywny ruch przypadał na wydech, a wdech niejako samoistnie następował, co więcej, pogłębiony. Natomiast kiedy istotne było osiągnięcie rozluźnienia, wypoczynek i funkcja ułatwiająca redukcję napięcia, to istotny był wydech. Na wydechu również podczas ćwiczeń wizualizacyjnych i stosowania technik transowych wprowadzałam treści dotyczące pogłębienia pożądanego stanu relaksu i osiągania zamierzonych celów terapeutycznych. Koncentracja na wdechu z kolei ułatwiała powrót do co-

dziennych aktywności i stanu czuwania. Wykonywałam również w pozycji leżącej z ugiętymi nogami w kolanach i rękami ułożonymi wzdłuż tułowia oddychanie przeponowe. Zazwyczaj odbywało się kilka serii kilkuminutowych w ciągu dnia.

Pogłębiony relaks i trans

Podczas indukcji hipnotycznej najczęściej stosowałam metodę stopniowego i systematycznego rozluźniania całego ciała, połączoną najczęściej z koncentracją na oddechu. Do równie chętnie stosowanych indukcji zaliczam metodę fiksacji zmysłów (szczególnie przydatna w okresie doświadczania dotkliwego bólu) oraz fragmentacji. Liczenie, schodzenie po schodach - jako indukcja i jako wyobrażony ruch - sprzyjały pogłębieniu relaksu i potęgowały wrażenia ruchu ideomotorycznego. Odwoływałam się także do poprzednich stanów relaksu.

Opierając się na kontinuum zjawisk transowych sięgałam i odtwarzałam w pamięci różnorodne wydarzenia, w których doświadczałam pełnego dobrostanu psychofizycznego, odczuwałam radość, spokój. Odtwarzałam nie tylko stany emocjonalne, ale również powracałam do sytuacji, w których miałam poczucie pełnej sprawności moich nóg i kręgosłupa. Często w wyobraźni pływałam lub chodziłam po górach, leżałam i spacerowałam po plaży odciskając stopami ślady na piasku. Wyobrażałam sobie siebie, jak leżę na piasku, unoszę się na wodzie. Wprowadzałam elastyczność i ruch. Kiedy odczuwałam ból, stosowałam różnorodne techniki znieczulające. Stosowałam także pomost w przyszłość, a więc wyobrażałam sobie różnorodne zdarzenia i siebie „w akcji” podczas wykonywania czynności związanych z poruszaniem się, skłonami ciała, codziennymi czynnościami w przyszłości,

kiedy w możliwie jak najpełniejszym stopniu powrócę do sprawności.

Technika Alexandra

Korzystałam z tej metody praktycznie od pierwszych dni po wypadku. „Pozycja aktywnego wypoczynku” oraz wiele innych ćwiczeń opracowanych przez Alexandra w istotny sposób pomocne były w rozluźnianiu mięśni karku, szyi, wyciszaniu i wypoczynku. Kiedy zaczynałam wstawać w asyście, a później już samodzielnie, to zalecenia Alexandra dotyczące wstawania i poruszania się oraz siadania na krześle okazały się bardzo cenne i pomocne.

Podsumowanie

W wielu sytuacjach zdaje się, że nie możemy zwolnić tempa, że obowiązki i różnorodne zadania wypełniające dzień i kalendarz to konieczność. Wypadek, jakiemu uległam przerwał dotychczasowe plany. Na co dzień trudno mi było powiedzieć „nie”, nie mogę i nie jestem w stanie czegoś zrobić, a teraz wszystkie plany uległy zawieszeniu. Ile z tych spraw zaprzatających do momentu wypadku moją uwagę, rzeczywiście zasługiwało na miano spraw pilnych i ważnych? Nie zawsze należycie dbałam o czas na wypoczynek, na wytchnienie. Poczulałam to dopiero po doznanym wypadku. Byłam wdzięczna swojemu ciału za wskazówki, podpowiedzi dotyczące aktualnego stanu. *„Jeśli nauczysz się słuchać własnego organizmu, potrafi ci on mnóstwo powiedzieć”* (Vernon Coleman, 1989, *Potęga ciała*, s. 93). Moje ciało mówiło, a im bardziej słuchałam, tym częściej sygnalizowało i mówiło coraz więcej. Nie tylko w odniesieniu do stanu zdrowia po wypadku i do potrzeb kręgosłupa. Wreszcie moje ciało mogło mówić, a ja nie przerywałam w pół

zdania, nie zaprzeczałam i nie mówiłam – poczekaj, jeszcze trochę popracuję i za-
dbam o twoje potrzeby później. Było tu
i teraz. Jutro to zbyt odległa przyszłość.
Odkrywałam dar uważności i skupienia
na czuciu, doznaniach i wrażeniach płynących z ciała. Obserwowałam myśli, ale ich nie przeganiałam ani też nadmiernie za nimi nie podążałam. Obserwowałam myśli, ale ich nie przeganiałam ani też nadmiernie za nimi nie podążałam. Cały czas byłam zajęta radowaniem się z życia. Cieszyło mnie to, że mogę odetchnąć głębiej i to już tak nie boli, że mogę położyć się na boku. Dużo spałam i za każdym razem miałam poczucie, że podczas snu moje ciało regeneruje się, więc pozwalałam sobie na ten sen i wypoczynek. Był to również czas na intensywną wewnętrzną pracę i okazja do praktycznego codziennego stosowania wielu ćwiczeń oddechowych, wizualizacyjnych, relaksacyjnych. Był to również czas na lektury, książki, do których dawno nie sięgałam i te zupełnie nowe. Z perspektywy czasu dostrzegam, ile ważnych rzeczy wydarzyło się w okresie po wypadku. Mój kontakt z samą sobą, odkrycia, spotkania i długie rozmowy z samą sobą i bliskimi. Dobrze jest poczuć, że są osoby, na których nam zależy i którym zależy na nas. Zmieniają się relacje, życiowe priorytety. Mam nadzieję, że to co odkryłam i czego się nauczyłam pozostanie już we mnie na długo.

Bibliografia:

- Carr A. (2009). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Warszawa, Zysk i S-ka
- Everly G., Rosenfeld R. (1992) *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, Warszawa, PWN
- Fanning P. (2001) *Wizualizacja zmiany*. Dom, Poznań, Wydawniczy Rebis
- Grochmal S. (1987) *Zaufaj sobie.*, Warszawa, PZWL
- Hadley J. Staudacher C. (2011) *Hipnoza w psychoterapii*, Gdańsk, GWP
- Kabat-Zinn (2013a) *Życie, piękna katastrofa*. Warszawa, Czarna Owca
- Kabat-Zinn (2013b) *Mindfulness dla początkujących*. Warszawa, Czarna Owca
- Kędzior D.(1993) *Technika Alexandra*, Warszawa, Wyd. Jacek Santorski&Co
- Komorowska J. (1995) *Autohipnoza.*, Warszawa, Wiedza Powszechna
- Kowalska E. (2009) Pozytywne skutki negatywnego zdarzenia- zastosowanie technik relaksacyjnych w procesie zdrowienia. *Przestrzeń*, 2, s. 78-90
- Kulmatycki L. (1993) *Stres, Joga, Relaksacja.*, Wrocław, Wydawnictwo Bagiński
- Levine S. (2004) *Gdybyś miał przed sobą rok życia. Eksperyment na świadomości.*, Warszawa, Wydawnictwo Szafa
- Linley P.A., Joseph S. (2007) *Psychologia pozytywna w praktyce*, Warszawa, PWN
- Lowen A. *Lęk przed życiem* (2010) Ośrodek Bioenergetycznej Pracy z Ciałem, Pomocy i Edukacji Psychologicznej w Koszalinie.
- Siems M.(1992) *Ciało zna odpowiedź.*, Warszawa, Agencja Wydawnicza J. Santorski
- Siek S. (1990) *Treningi relaksacyjne.*, Warszawa, ATK
- Weller S. (2012) *Oddech w psychoterapii*. Gdańsk, GWP
- Wheeler C.M. (2011) *10 prostych sposobów radzenia sobie ze stresem*, Gdańsk, GWP

Uzdrawiająca medytacja - wykorzystanie niektórych technik relaksacyjnych w moim życiu

Ta praca to opis mojej indywidualnej ścieżki do osiągnięcia względnego wewnętrznego spokoju dzięki poznaniu na studiach technik, głównie poprzez medytację. To przyjrzenie się samej sobie, zmianom, które zaszły we mnie, w myśleniu, postępowaniu, odbieraniu innych ludzi, samopoczuciu, jakie towarzyszyło mi podczas całych studiów. Jeszcze długa droga przede mną, ale poznane w czasie studiów techniki relaksacyjne sprawiły, że znalazłam w sobie siłę, stałam się swobodniejsza, pewniejsza siebie, na nowo zaprzyjaźniłam się ze swoją intuicją, o której zapomniałam. Z całą pewnością stwierdzam, że właśnie ten kierunek studiów, spotkanie takich, a nie innych ludzi było dla mnie wybawieniem przed zatraceniem siebie. To była najlepsza decyzja, jaką podjęłam od ponad 10 lat żyjąc w totalnej beznadziei.

I Stan przed rozpoczęciem studiów technik relaksacyjnych

Na temat stanu mojego zdrowia psychicznego przed głębokim uświadomieniem sobie beznadziejnej sytuacji mogłabym napisać

osobną pracę. Właściwie na bazie własnych doświadczeń mogłabym stworzyć poradnik „Jak umrzeć za życia”. Byłam mistrzem w rozwijaniu dyscypliny „samozagłada”.

W 2008 roku po raz pierwszy zetknęłam się z jogą. Od dłuższego czasu myślałam o spróbowaniu właśnie tej formy relaksacji. Do tej pory jazda na rowerze i taniec były dla mnie głównymi odstresownikami. Niestety, te formy ruchu już nie wystarczały do osiągnięcia relaksacji i spokoju ducha. Choć intuicyjnie ciągnęło mnie w stronę jogi, to jednak miałam obawy czy wytrwam w jednej pozycji dłuższą chwilę przy mojej niecierpliwości i skłonnościom do bardziej żywych form ruchu. Okazało się, że wykonywanie asan wiąże się z uprawianiem złożonych i wymagających niekiedy znacznego wysiłku ćwiczeń. Nie spodziewałam się, że joga może mieć działanie pobudzające na organizm, które prowadzi do bardziej skutecznego wykorzystania energii oraz ma istotny i głęboki wpływ na psychofizyczne funkcje człowieka. Asany okazały się ważnym czynnikiem pomocnym w uzyskaniu równowagi i zdrowia, utrwalającym dobre samopoczucie. I co było dla mnie ważne - poprawie uległ mój metabolizm, nieco uspokoiłam swój wybuchowy charakter i zaczęłam lepiej spać, efektywnie, bez porannego poczucia zmęczenia. Złapałam bakcyła na tyle, że oprócz cotygodniowego uczestnictwa w zajęciach zaczęłam uczestniczyć w letnich wyjazdowych warsztatach jogi, na których po raz pierwszy zetknęłam się z wegetariańskim jedzeniem. To też było dla mnie niespodzianką, że bezmięsne potrawy tak bardzo mi posmakowały, wręcz przypadły do gustu i podniebienia mięsożercy z grupą krwi, która podobno predysponuje do spożywania mięsa.

Pomimo uprawiania jogi szukałam również innych alternatywnych dróg do zmiany siebie, myślenia, swojego wizerunku we własnych oczach. Coraz częściej zaczęłam zdawać sobie sprawę, że od wielu lat stoję w miejscu, że nic się w moim życiu nie dzieje, totalny dół, constans, wewnętrzna pustka. Coraz większe i nasilające się niezadowolenie z siebie. Brak

celu w życiu, w ogóle brak pomysłu na życie, brak satysfakcji z wykonywania codziennych obowiązków, zniechęcenie do pracy, zatrucie w negatywnych myślach i zapomnienie o marzeniach. Męczyłam się sama ze sobą, człowiek - wampir, ciągle marudzący, nudny, wiecznie niezadowolony, pesymistyczny, skarżący się, z wypisaną pretensją na twarzy. Nienawidziłam siebie za brak działania, ciągle malkontentstwo, wieczne pretensje do otoczenia. Nie rozumiałam, dlaczego tracę znajomych, których i tak nie było za wielu. Czułam się nieatrakcyjna pod każdym względem, psychicznym i fizycznym.

Czułam, że muszę coś ze sobą zrobić, bo inaczej „utonę” w tym niebyciu. Tym bardziej, że ciało coraz częściej i dotkliwiej zaczynało dawać sygnały. Niesamowite bóle kręgosłupa bez względu na porę dnia i nocy, brak snu, po drodze szpital z powodu innych dolegliwości. Rezonans magnetyczny kręgosłupa nie dał jednoznacznej odpowiedzi na temat przyczyny bólu. W oczekiwaniu na kolejną wizytę do lekarza trafiłam na artykuł na temat psychosomatycznego podłoża chorób. Wszystko pasowało do mnie. Postanowiłam pójść do psychiatry. Niesamowicie miła, ciepła i cierpliwa pani doktor po wysłuchaniu mojego łkania (to było pierwsze pomieszczenie, które zatopiłam łzami) stwierdziła, że nie będzie mnie truć psychotropami. Po raz pierwszy usłyszałam, że jestem dzieckiem DDA i że raczej powinnam pójść do psychologa. Niestety trafiłam na psychotherapeutkę, która zasypiała podczas każdej wizyty. Zrezygnowałam, ale dalej szukałam, trochę po omacku, warsztatów, terapii, kursów związanych z rozwojem osobistym, technik, które pozwoliłyby mi się wyrwać z negatywnego myślenia. Znalazłam ośrodek pod Warszawą, w którym desperatów zamyka się w odosobnieniu i zupełnym odcięciu od świata na dwa tygodnie, w celach medytacyjnych. Byłam zdolna poświęcić cały urlop na zabarykadowanie się i odcięcie od cywilizacji. Tylko wtedy nic nie wiedziałam o medytacji. Kojarzyła mi się z beczynnym siedzeniem, okraszonym bólem, znikomym jedzeniem, i

brakiem kontaktu nawet z innymi. Nie zdecydowałam się, bo w tamtym momencie mnie to przerażało. Obawiałam się, że mogę trafić do jakiejś sekty.

Podczas długotrwałych poszukiwań wpadła mi do ręki książka Beaty Pawlikowskiej „W dżungli życia” i w niej przeczytałam, że należy szukać szczęścia przede wszystkim w sobie, a nie w innych, że beczynne siedzenie i uzalanie się nad sobą do niczego nie prowadzi. Niby to wszystko wiedziałam, a jednak brakowało siły i pomysłów na podjęcie jakiegokolwiek działania ku lepszemu. W chwilach zwątpienia wyszukiwałam teksty, które w jakiś sposób docierały do mnie, ale niestety jednak nie za głęboko. Oto niektóre z sentencji :

Człowiek nie jest tworem okoliczności, to okoliczności są tworem człowieka.

Benjamin Disraeli

*Jeśli martwisz się jakąś rzeczą,
Twoje cierpienie nie wynika z rzeczy samej
w sobie,
Lecz jest skutkiem sposobu, w jaki ją oceniasz.
A to możesz w każdej chwili zmienić.*

Marek Aureliusz

Początek każdego nawyku jest jak niewidzialna nić, ilekroć powtarzamy nasze działania, wzmacniamy tę nić, dodajemy do niej kolejny splot, aż staje się potężną liną i oplątuje nas więzami nie do zerwania – więzami myśli i czynów.

Orison Sweet Marden

Życie jest zabawne; jeśli akceptujesz tylko to, co najlepsze, bardzo często to otrzymujesz.

W. Somerest Mougham

Nasze wątpliwości są jak zdrajcy. Sprawiają, że tracimy dobro, które częstokroć moglibyśmy zyskać. Dlatego, że lękamy się spróbować.

William Szekspir

Jest tylko jeden sukces – możliwość spędzenia życia po swojemu,

Christopher Morley

Dalej jeździłam na jogę m.in. do Zielonej Góry, gdzie oprócz zajęć jogi, prowadząca organizowała różnego rodzaju warsztaty. Niezmiernie się ucieszyłam, kiedy w maju poranek 2011 w skrzynce mailowej zobaczyłam propozycję uczestnictwa w zajęciach związanych z rozwojem osobistym. Sporządzana w trakcie zajęć mapa myśli i marzeń po raz kolejny w bardzo dotkliwy sposób uzmysłowiła mi, że muszę działać, przestać beczynnie marnować dany mi czas. Kolejny raz dotarło do mnie, tym razem dotkliwiej, że

zniszczyły obawy przed różnymi rzeczami, np. to że nie umiałam pływać.

W 38 roku życia marzenie mogło się w końcu spełnić. Trochę późno, ale jednak. Wysłałam formularz zgłoszeniowy, ale niestety uzyskałam odpowiedź, że znajduję się na liście rezerwowej. I czar prysł.

Koniec listopada 2011: kolejne, tym razem cotygodniowe, trzymiesięczne warsztaty w rodzimym mieście i kolejny krok do poznania siebie, zrozumienia swoich strachów, uświadomienia sobie problemów z własnym



Autorka artykułu (z lewej)
podczas zajęć
seminarium 2012

od dłuższego czasu popełniam samobójstwo. Zaczęłam ponownie szukać i podczas długotrwałych, żmudnych przeszukiwań internetowych stron znalazłam na stronie wrocławskiego AWF studia podyplomowe „Techniki relaksacyjne”. Ucieszyłam się, ponieważ studia na AWF były moim marzeniem, które

„ja” i oczywiście kolejny ryk. Różnorodność zajęć interpersonalnych, psychologicznych, ale też relaksacyjnych powodowała, że dużo się działo w głowie, sercu, ciele. I kiedy już sobie odpuściłam myśli o studiach podyplomowych, dostałam maila z prośbą o zadeklarowanie uczestnictwa w zajęciach.

A jednak, marzenie miało się spełnić. Nadmienię, że potwierdzenie uczestnictwa w studiach, było poprzedzone rozmową telefoniczną z Magdą na temat moich wątpliwości i słuszności podjęcia studiów. I znów ten strach, że sobie nie poradzę, że nie mam gdzie nocować, a że kosztuje. Mail od Magdy: „dziękuję za potwierdzenie uczestnictwa w studiach, bardzo się cieszę i myślę, że skorzysta Pani nie tylko z proponowanych zajęć ale i z kontaktów z ciekawymi prowadzącymi i samą grupą (...). Mam nadzieję, że dodatkowo rozproszyłam resztki wątpliwości (jeśli były).” W tym miejscu pragnę podziękować Magdzie za zachęcenie i przekonanie mnie co do słuszności wybranego kierunku. Dzisiaj myślę, że nic nie dzieje się bez przyczyny, że kto szuka, ten znajdzie.

„Kiedy uczeń jest gotowy, nauczyciel sam przychodzi”. (Chińskie)

Jestem urzędnikiem, moja praca w głównej mierze polega na siedzeniu pięć dni w tygodniu przez osiem lub więcej godzin przed komputerem, nie licząc „biegania” po schodach czy wyjściu w tzw. teren, czyli na kontrolę. Praca siedząca, a oprócz tego niesamowity stres, powoduje, że często miewam spięte ramiona, bóle karku, nerwobóle między łopatkami uniemożliwiające swobodne poruszanie ciałem. Nie myślałam, że trening Jacobsona będę wykonywać za biurkiem. Więc dla własnych potrzeb, z pomocą internetowych stron opracowałam Jacobsona dla własnych potrzeb.

W trakcie swojej wędrówki do osiągnięcia relaksacji zaczęłam wykorzystywać mudry, szczególnie w trakcie wielu godzin spędzonych w pracy, ale też w trakcie porannych medytacji czy intensywnego sześciokilometrowego marszu, w celu podniesienia energii, witalności, koncentracji. W trakcie choroby układu pokarmowego oprócz homeopatii i diety, mudry stały się nieodzownym elementem codziennego życia. Wykonuję je również w trakcie jazdy pociągiem, autobusem, w trakcie oglądania telewizji, na nudnych szkoleniach. Zachęciłam do ich stosowania parę osób z najbliższego otoczenia, którzy na

początku sceptycznie podchodzili do tematu. Bo niby jak można poprawić swoje zdrowie, kiedy nic nie robimy, poza nietypowym układem palców? Specjalne pozycje dłoni i układy palców mają działanie energetyzujące, wzmacniające i profilaktyczne. Na dłoniach znajduje się dużo punktów przepływu energii ożywiającej nasz organizm. Pewne pozycje rąk i palców usprawniają działanie organizmu, szybko regenerują siły, a jednocześnie przynoszą zapał, radość i pewność siebie. Mudry leczą nerwice (coś dla mnie), szybko uwalniają od stresu i jego skutków, doskonale poprawiają samopoczucie, ułatwiają zapamiętywanie i koncentrację oraz podwyższają sprawność seksualną.

Mudra wiedzy

Muszę przyznać, że z coraz mniejszą częstotliwością, ale jeszcze jednak zastanawiam się, dlaczego tak późno na mojej drodze stały studia na wymarzonej uczelni, dlaczego tak długo zwlekałam z podjęciem decyzji o zmianie, o pracy nad sobą, nad swoim wewnętrznym rozwojem i spokojem? Co mi w tym przeszkadzało? Co mi utrudniało wyjście z własnego „obozu zagłady”? Wszechobecny strach obawy budowane od małego w rodzinnym domu? Czy trzeba osiągnąć totalne dno emocjonalne, żeby zrozumieć, zobaczyć, że w tym stworzonym w głównej mierze przez siebie osobistym piekielku nie da się już dłużej tak żyć? Być może musiałam doświadczyć tych wszystkich skrajnych emocji, żeby chcieć dokonać zmiany swojego życia.

Pograżanie i utwierdzanie się w negatywnych, czarnych myślach przez dekadę to nic innego jak nałóg, który tak samo jak alkohol czy narkotyki, niszczy zdrowie psychiczne i fizyczne. Teraz wiem, że musiałam dojrzeć do słowa CHCE, a nie muszę.

II Stan po studiach

Rok spędzony na tych studiach to moja osobista wyprawa na Mount Everest, a może bliżej, w Bieszczady, które od dawna również

leżą w zakresie moich marzeń do spełnienia. Nie tak dawno na głos wypowiadałam zdania „że się nie nadaję, że mi się na pewno nie uda, że tego czy owego nie umiem”. Moje myślenie, cała energia była skierowana głównie na „nie”. Teraz coraz mniej jest „nie” na zewnątrz i wewnątrz mnie. Nawet jeśli pojawia się to krótkie słowo w głowie, potrafię przekierować myśli i uwagę na bardziej przyjemne „tak”. Myślę, że uzyskałam większą stabilność emocjonalną. Nawet jeśli wpadam w bezsensowną złość, apatię, panikę czy przygnębienie, to potrafię ją zatrzymać, przyjrzeć się jej z boku.

Nie pozbyłam się jeszcze, ale odczuwam zmniejszony lęk przed przyszłością, byciem w teraźniejszości, pogodziłam się ze światem zewnętrznym, z wydarzeniami, które mają miejsce w moim życiu. Zyskałam większe zaufanie do siebie i na nowo odkrywam powrót mojej intuicji. Coraz częściej się do siebie uśmiecham, potrafię bez szczególnego wysiłku wzbudzić w sobie wewnętrzne zadowolenie. Wystarczy, że idąc do pracy usłyszę ptaki, poczuję zapachy przyrody.

Teraz widzę, że zjawiłam się na tych studiach w odpowiednim czasie. To jest mój czas i wiem, że nie chcę go już marnować na zamartwianie się i tworzenie negatywnych myśli.

„Spotkanie gotowości z okazją daje wynik, który zwiemy szczęśliwym trafem”

Anthony Robbins.

Zauważyłam też, że zaczęłam postępować tak, jaki inni jeszcze nie tak dawno w stosunku do mnie, a mianowicie zaczęłam unikać, wręcz uciekać od towarzystwa nerwowych, marudzących, niezadowolonych, skwaszonych ludzi. Widzę w nich siebie, bo też taka byłam.

Dotarło do mnie, że ja też mam własne życie i ono jest równie ważne i, że najwyższy czas zająć się sobą, a nie życiem i rozwiązywaniem spraw najbliższych. Bo jak się okazuje *„najtrudniej jest zadowolić wszystkich”*

Demostenes.

Śmielej i odważniej zaczęłam podejmować decyzje.

Bardzo ważne stało się dla mnie wykorzystanie niektórych poznanych technik na co dzień i w pracy. Niestety nie wszystkie do mnie przemówiły, jak np. trening autogeny Schultz. Jak na razie nie udaje mi się skupić na powtarzanych sugestiach, koncentrując się na jednej wybranej myśli dotyczącej np. ciężkości, rozluźnienia czy ciepłoty poszczególnych części ciała. Choć wiem, że metoda ta uczy świadomego posługiwania się swoimi myślami i umysłem, dzięki czemu treści afirmowane oddziałują na nas zarówno świadomie, jak i podświadomie. Być może trudność w odczuwaniu relaksacji polegała na tym, że podczas powtarzania afirmacji za bardzo pragnęłam, aby ręka lub inna część ciała stała się ciężka, ciepła i rozluźniona. Oczekiwanie jest pewnym napięciem emocjonalnym i być może ono zakłócało proces mojej relaksacji. Metodę Jacobsona wykorzystuję w zależności od potrzeb, np. jeżeli czuję, że moje ramiona zaczynają się zanadto zbliżać do uszu. Kolega zza biurka przez rok już się zdążył przyzwyczaić do moich nagłych ruchów. W moim zmienionym zachowaniu mało co go dziwi, przestał już nawet reagować na mnie wymownym spojrzeniem.

W chwilach spadku energii, co zaręczam nie jest trudne przy czytaniu ustaw, rozporządzeń, pisaniu protokołów, udaję się do damskiej toalety i szybko i energicznie oddycham nosem jednocześnie wyrzucając jak z katapulty obie ręce w górę. Skrócona „medytacja dynamiczna”. Z dumą wyznaję, że rozpoczęłam przygodę z medytacją. Sama w to nie wierzę. Obawiałam się sekt, tymczasem studia spowodowały totalną zmianę podejścia do tematu medytacji, do tego stopnia, że od ponad miesiąca codziennie o godz. 5.15 siadam w medytacji. Na początku nastawiałam komórkę na godzinę 5.30 i dawałam sobie tylko 10 minut na siedzenie w bez ruchu. Myśli oczywiście krążyły jak oszalałe, układałam w głowie cały plan dnia, co jak się okazywało nie do końca realizowałam. Nogi drętwiały, kręgosłup nieposłusznie się zapadał. Aktualnie doszło do tego, że codziennie budzę się o godzinie 4.48 - 4.50 (cóż za precyzja). Nie

wstaję od razu, tylko wykonuję ćwiczenia oddechowe, przeciągam ciało na wszystkie strony. O 5.15 siadam w siadzie skrzyżnym. Jedna dłoń spoczywa na drugiej. Obie skierowane są grzbietami w dół, kciuki połączone. Prostuję kręgosłup, zamykam oczy i staram się koncentrować na oddechu. Niestety drętwienie kończyn powoduje pewien dyskomfort i zdarza mi się poruszyć nogą. Jeśli myśli dalej napływają powtarzam w myślach mantrę „tak”. Na poranną medytację poświęcam 20-25 minut.

Co zauważyłam? Po tygodniu z radością spostrzegłam, że chętniej wstaję do pracy i już codziennie rano nie myślę o wzięciu urlopu na żądanie. Zauważyłam zmniejszone rozkojarzenie i zdekoncentrowanie. Staram się koncentrować na jednej wykonywanej w danej chwili czynności (w końcu dokończę kilka rozpoczętych książek). Zauważyłam, że mniej mi się kręci w głowie, przestałam mieć tak częste migotki przed oczami i odczuwać utratę równowagi. W wyniku zmniejszenia napięcia twarzy, rysy uległy złagodzeniu.

Stałam się obserwatorem samej siebie, swoich zachowań, zachodzących reakcji w danym momencie. Czuję, że stałam się bardziej wyciszona, choć niestety niełatwo zachować spokój przy ojcu alkoholiku czy niedorzecznościach w pracy.

Lepiej mi idzie rozwiązywanie i załatwianie codziennych spraw. Stałam się bardziej stanowcza, pewniejsza wypowiedzianych myśli czy choćby stawianych na ulicy kroków. Lubię pozaczepiać, poprzekomarzać się, wszystko z uśmiechem na twarzy. I widzę, że ludzie reagują tym samym - pozytywna energia odbija się echem.

Ograniczam mięso w pożywieniu, choć nie wiem czy całkowicie zrezygnuję z mięsnych potraw. Ponownie wróciłam do aktywności fizycznej, z zumbi przerzuciłam się na rower czy intensywne spacerowanie z koleżanką, przynajmniej trzy razy w tygodniu. Podczas tej marszruty staram się stawiać jednakowe kroki, oddychać spokojnie zwracając uwagę na leśną przestrzeń wokół siebie. Dochodzimy do jeziora, zasiadamy na pomoście. Ja zata-

piam się w odczuwaniu całej przyrody, w wachaniu, wsłuchiwaniu się obijającej się wody o pale pomostu. Pozostaję w zaciśnięciu swojego umysłu, z dłońmi złożonymi do jednej z mudr. A koleżanka ćwiczy w tym czasie kciuki na telefonie komórkowym. 15 minut tylko dla siebie, natura i ja – takie chwile zatrzymania powodują umysłowe odprężenie po stresującej pracy w kolchozie (nie wiem czy zdołam inaczej nazywać swój zakład pracy).

Uczyniłam mantrę ze słowa „tak” w całym dniu, nie tylko podczas porannej medytacji. Wieczorem, a czasem również w trakcie dnia, np. w pracy nabieram powietrza, po czym wypuszczając wypowiadam radosne „och!”.

Jaką mam wtedy radochę. Kiedyś marudziłam, że mieszkam w małej miejscowości, w której nic się nie dzieje, marzyłam o wyjeździe do Krakowa. Już nie tęsknię za życiem w wielkim mieście. Doceniam i cieszę się, że mam możliwość w kilka minut znaleźć się w lesie, nad jeziorem. Mój brat jest leśniczym, czasami zabiera mnie w urokliwe miejsca w lesie, gdzie np. rosną potężne dęby, gdzie można oddać się medytacyjnej kontemplacji drzewa, zbadać je wszystkimi zmysłami, z zaangażowaniem uczuć i wyobraźni. Albo w miejsca, gdzie w ciszy można oddać się obserwacji najpiękniejszych zachodów słońca.

Napomknę jeszcze na temat grupowej medytacji w Zameczku na AWF. Na początku obawiałam się czy podołam siedzieć bez ruchu pod czujnym okiem profesora Kulmatyckiego. Zająłam możliwie wygodną pozycję i zaczęło się dziać. Być może to jak odczuwałam grupową medytację, to zasługa wsłuchiwania się w śpiewaną mantrę i jednocześnie powtarzanie jej w myślach, może to zasługa energii całej grupy, a może skupienie, koncentracja na byciu tu i teraz. Byłam świadoma, że fizycznie moje ciało nie ulega zmianie, a jednak miałam wrażenie, że przestałam oddychać, moje dłonie urosły do niewiarygodnych rozmiarów, a ciało zataczało coraz to większe kręgi. Niezrozumiałe, ale świetne doświadczenie.

Pomimo tego, że dalej jestem na etapie po-

szukiwać przede wszystkim tego co chcę w życiu robić, to czuję, że mój umysł staje się bardziej otwarty na zmiany, nie ma już we mnie strachu przed wszystkim, przed podejmowaniem decyzji, przed zrobieniem czegoś według własnego pomysłu czy choćby pójściem samej na intensywny spacer. Staram się nie tworzyć sztucznych barier. Rozpoczęłam proces stawania się. Tak jak na zajęciach miałam problem z wizualizacją narzuconych obrazów, to wizualizowanie siebie w takiej prozaicznej sytuacji jak pobyt w Toskanii super mi wychodzi. Widzę siebie w pięknej, jasnej sukience. Jestem szczęśliwa i radosna. Z uśmiechem przechadzam się w słoneczny dzień pomiędzy kamieniczkami, których balkony ukwiecone są kolorowymi kwiatami. Piękny obraz, a w tym obrazie ja w roli głównej.

W chwili, kiedy podjęłam walkę o dokonanie zmiany siebie, w pewnym momencie zaczęły pojawiać się pełne ciepła i życzliwości osoby, które w jakiś sposób przyczyniły się do mojego przepoczwarczenia. Dali mi przysłowiowego kopa i pomogli uwierzyć, że niemożliwe może stać się możliwym.

Droga Magdo i drogi profesorze, studia to wisienka na torcie w moim życiu. Uczestnictwo w tym kierunku to sama przyjemność i niesamowite, pełne doświadczenie. Jestem zadowolona, wręcz odczuwam motyle w brzuchu,

jak przy pierwszym zauroczeniu. Czuję, jakby energia w brzuchu się podnosiła, czuję jak prostuje się kręgosłup, chodzę z podniesioną głową, oddycham pełną piersią – żyję. Mam nadzieję, że studia i ciągła praca nad sobą pozwolą mi znaleźć właściwą ścieżkę w życiu. Czego sobie z całego serca życzę :)

„Aktywne poszukiwanie swojej drogi w życiu sprawia, że zaczyna nam w tym pomagać także nasza podświadomość. I to ona – często być może w połączeniu z nieznanymi nam siłami kosmosu lub przeznaczeniem – znajduje dla nas najbardziej idealny cel, doskonale przystosowany do naszych talentów, podświadomych oczekiwań i umiejętności. Czasem więc wystarczy tylko rozejrzeć się i dostrzec to, co życie samo nam przyniosło” (fragment z książki „W dżungli życia” Beaty Pawlikowskiej).

„Nie pozwalamy na to, by rządziły nami negatywne uczucia. Na szczęście to od nas zależy, jaka postawę ostatecznie przyjmujemy. Kiedy wykrywamy negatywną myśl biegnącą przez nasz umysł, możemy nacisnąć przycisk „wylącz”. Warto zdawać sobie sprawę z tego, jakie emocje przeżywamy i jakie jest ich źródło, ale starajmy się skupić na rozwiązaniu, a nie na samym problemie” (fragment książki N. Vujicica, „Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń!”).



W czasie medytacyjnego seminarium jesiennego 2012 w Pustelniku

Drogi czytelniku wiedz, że fundamentem uważnej obecności jest:
nie osądzanie, cierpliwość, świeżość umysłu, zaufanie do innych,
bezwysiłkowość, akceptacja, odpuszczenie.
No i... cieszenie się tym, co w danej chwili robisz.



Jolanta Kujawińska

Tęczowa kraina

program zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci sześcioletnich z problemami

MOTTO

*Równowaga między tym, co świadome
i nieświadome, między życiem wewnętrznym
i zewnętrznym – to ideał zdrowego
człowieka.*

*Świat zewnętrzny jest odbiciem świata
wewnętrznego.*

*W świecie wewnętrznym można znaleźć
nieskończoną Mądrość, nieskończoną Moc
i nieskończony zasób wszystkiego,
co potrzebne.*

Charles F. Haanel

WSTĘP

Swoją pracę poprzedziłam osobiwym mottem nie bez powodu. Jako nauczycielka pracująca z dziećmi chcę wychowywać zdrowych i wartościowych ludzi, którzy powinni radzić sobie w życiu, a na początek - w szkole podstawowej. Nieodzownym aspektem zdrowia jest równowaga emocjonalna - panowanie nad własnymi reakcjami, umiejętność radzenia sobie ze stresem. W długoletniej pracy pedagogicznej wykorzystuję od kilkunastu lat elementy technik relaksacyjnych takie jak: słuchanie muzyki relaksacyjnej, czytanie bajek terapeutycznych, relaksacyjnych, muzykoterapię wg Kieryła, zabawy parateatralne, dramę, mandalę i inne. Niewątpliwie

były to działania korzystne zarówno dla dzieci jak i otoczenia.

We wrześniu 2012 objęłam opieką grupę dzieci sześcioletnich podlegających obowiązkowi przygotowania do szkoły. Grupa, której nie znałam, okazała się być niezwykle dynamiczna, wręcz hałaśliwa, a wiele dzieci miało różnorodne problemy emocjonalne. Zaobserwowałam u nich stałe i wyraźne zachowania społeczne, które były nie do przyjęcia dla innych oraz uciążliwe dla nich samych (zachowania agresywne, poczucie niskiej wartości, nieśmiałość, nadpobudliwość psychoruchowa). Ponieważ była taka potrzeba napisałam trzymiesięczny program zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych „Tęczowa kraina”. Program był efektem mojej wiedzy uzyskanej na studiach podyplomowych z zakresu Technik Relaksacyjnych.

Głównym celem programu jest usunięcie blokad fizycznych, duchowych, umysłowych poprzez osiąganie stanu odprężenia i koncentracji sprzyjającego dokonywaniu zmian. Zmiany dotyczą funkcjonowania dzieci w przedszkolu, radzenia sobie z napięciami i negatywnymi emocjami oraz panowania nad niewłaściwymi reakcjami. Zabawy i ćwiczenia relaksacyjne mają za zadanie pomóc dzieciom z problemami w rozładowaniu negatywnych emocji, dać możliwość wyciszenia się, dać odprężenie i możliwość odpoczynku, a także wzbudzić wiarę we własne siły i budować poczucie własnej wartości. Poprzez zastosowanie w programie różnorodnych technik relaksacyjnych i ich realizację chciałam ukazać dzieciom ich potencjał, ich możliwości, które niejednokrotnie drzemą w zakamarkach i dziecko nie zdaje sobie z tego sprawy. Chciałam, aby dzieci znalazły same w sobie swoją moc i mądrość i żeby ten odkryty potencjał skutkował na przyszłość, w myśl zasady „czym skorupka za młodu...” i aby istniała równowaga między tym, co świadome i nieświadome, między życiem wewnętrznym i zewnętrznym. „Program „Tęczowa kraina” napisałam i zrealizowałam w celu pomocy dzieciom, które tego potrzebują, przy pełnym wsparciu i aprobachie rodziców.

O PROGRAMIE

To trzymiesięczny program zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych, którego adresatami są dzieci sześciolatnie uczęszczające do najstarszej grupy przedszkolnej. Zajęcia odbywały się 2 - 3 razy w tygodniu jako główne zajęcia relaksacyjne lub w trakcie innego typu zajęć, a także w zależności od potrzeb np. funkcjonowania grupy w danym dniu. Program jest napisany w formie propozycji - bazy do konstruowania zajęć. Od inwencji nauczyciela oraz potrzeb grupy zależy wykorzystanie konkretnej techniki relaksacyjnej. Poszczególne ćwiczenia mogą wchodzić w zakres innych zajęć np. rytmiczno - muzycznych, plastycznych, matematycznych, gimnastycznych i innych. W zasadzie podczas każdej działalności dziecka w przedszkolu można zastosować zabawy relaksacyjne. Mogą być one także traktowane jako samodzielna jednostka dydaktyczna czyli zajęcia główne. Tak też wykorzystałam własne propozycje. Podczas planowania zajęć relaksacyjnych stosowałam czasami w trakcie jednego zajęcia wiele różnych technik, dlatego też umieściłam w programie tylko propozycje dotyczące konkretnej techniki.

Większość ćwiczeń realizowana była w formie zabawy, która jest podstawową działalnością dzieci. Zdarzały się formy zadaniowe, ale rzadko. W zasadzie ćwiczenia i zabawy relaksacyjne, jako elementy czy przerwyniki zajęć przedszkolnych, pojawiały się niekiedy kilka razy dziennie. Podczas realizacji programu dopasowywałam treści i formy zabaw do aktualnej tematyki realizowanej w grupie według tzw. planów miesięcznych. Niejednokrotnie modyfikowałam niektóre zabawy podane w literaturze, a także wymyślałam własne formy.

Ważnym aspektem, brany pod uwagę, była jakość funkcjonowania grupy w danym dniu, samopoczucie dzieci, ich ilość w grupie oraz co niebagatelne - pogoda. Dzieci są bowiem metereopatami i reagują specyficznym zachowaniem na zmiany pogodowe (są hałaśliwe przed deszczem czy burzą).

Głównym założeniem programu jest modyfikacja zachowań dzieci poprzez wzmacnianie dobrych nawyków oraz niwelowanie objawów nadpobudliwości psychoruchowej, zachowań agresywnych, oraz osiągnięcie odprężenia i uzyskanie równowagi fizycznej i psychicznej organizmu.

Cele programu zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych „Tęczowa kraina”

W programie uwzględniłam cele terapeutyczne rozumiane jako tworzenie możliwości odreagowywania emocji i napięć powstających na skutek wzrastania w urazowym otoczeniu, a także na skutek niepowodzeń społecznych oraz uzyskanie korekcyjnych doświadczeń emocjonalnych pozwalających na zmianę wzorców zachowań i zmianę sądów poznawczych w trakcie uczestnictwa w zajęciach.

Cele główne:

- Wszechstronny rozwój osobowości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społeczno – moralnej dziecka.
- Usunięcie blokad fizycznych, duchowych, umysłowych poprzez osiąganie stanu odprężenia i koncentracji sprzyjających dokonywaniu zmian i rozwojowi dziecka.
- Zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa, miłości oraz twórczego i swobodnego wyrażania się poprzez sztukę.
- Budzenie wiary we własne siły i możliwości.

Cele szczegółowe:

- Sterowanie wyobraźnią dziecka – ukazanie jego „drugiej natury” (fantazjowanie).
- Poznawanie własnego ciała.
- Uświadamianie sobie pewnych stanów, wsłuchanie w siebie i w innych (empatia, wartościowanie, szczerość).
- Realizowanie potrzeby ruchu (likwidacja napięcia mięśniowego).
- Osiąganie psychicznego rozluźnienia i odprężenia organizmu.
- Stymulacja prawidłowego oddechu.
- Osiąganie radości i zadowolenia z wykonywanego zadania.
- Pogłębianie motywacji i pozytywnego nastawienia do podejmowania zadań.

Dostosowania zabawić ćwiczeń relaksacyjnych w zasadzie nie jest wiele potrzebne. Jednakże zastosowane przeze mnie środki dydaktyczne były potrzebne do pewnego typu zabaw i na pewno uatrakcyjniły zajęcia. Były to płyty z muzyką, przybory plastyczne, przybory do zajęć gimnastycznych, instrumenty perkusyjne, akcesoria typu: piórka, sznurki, bibułki, natomiast rodzice dzieci zapewnili kocyki i poduszeczki do relaksacji. Uwzględniłam również zasady stosowania ćwiczeń i zabaw relaksacyjnych:

Kryteria sukcesu:

- Eliminacja zachowań agresywnych.
- Usunięcie blokad fizycznych, duchowych, umysłowych poprzez osiąganie stanu odprężenia i koncentracji sprzyjających dokonywaniu zmian i rozwojowi dziecka.
- Rozwijanie umiejętności wyrażania własnych uczuć i rozumienia uczuć innych.
- Rozwiązywanie konfliktów na drodze negocjacji.
- Rozwijanie umiejętności współpracy i współdziałania.



Autorka artykułu (w centrum) podczas włączającego studia podryplomowe zjazdu Pustelnik 2013

1. Nie stosujemy ćwiczeń wbrew woli dziecka - dziecko może nie brać udziału, ale nie przeszkadza.
2. Czas trwania: 3 – 15 minut
3. Zajęcia odbywają się 2 - 3 razy w tygodniu lub w zależności od potrzeb dzieci.
4. Stwarzamy atmosferę do zajęć: zasłonięte okna, zapalone świece, muzyka.

Program „Tęczowa kraina” jest podróżą dzieci poprzez różnorodne krainy: Krainę uśmiechu, Krainę bajek, Krainę ciszy, Krainę muzyki, Krainę dźwięków, Krainę kolorów, Krainę mandali, Krainę pór roku, Krainę złości i Krainę tęczy - o takiej tematyce konstruowałam konspekty zajęć relaksacyjnych, które zawierają różne techniki relaksacyjne.

PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ Z WYKORZYSTANIEM ZABAW I ĆWICZEŃ RELAKSACYJNYCH

SCENARIUSZ „WKRAINIE UŚMIECHU” - SCENARIUSZ ZAJĘĆ OTWARTYCH Z RODZICAMI

- ochrona układu nerwowego – nabycie umiejętności wyciszenia się i relaksacji
- uwrażliwienie na piękno muzyki
- utrwalenie orientacji kierunkowej
- doskonalenie koncentracji podczas układania mandali

Techniki relaksacyjne: ćwiczenia wizualizacyjno – koncentrujące, elementy treningu autogennego schultza, słuchanie muzyki



Cel główny: odreagowanie napięć psychofizycznych

Cele szczegółowe:

- poznanie fizycznych możliwości swojego ciała
- uczenie prawidłowego wykorzystywania swojej energii w sposób konstruktywny
- umacnianie wiary w siebie i własne możliwości

relaksacyjnej, układanie mandali z owoców
przebieg zajęcia:

1. zabawa „uśmiech”

dzieci i rodzice siedzą w kręgu. jedno z nich zostaje „właścicielem uśmiechu”. właściciel uśmiechu (pozostałe dzieci mają obojętny wyraz twarzy) przekazuje go innemu dziecku. w tym celu zasłania twarz dłonią, „ściąga”

uśmiech z ust i „rzuca” nim w stronę kolegi z prawej strony. natychmiast poważnieje, zaś nowy „właściciel uśmiechu” okazawszy swą radość przekazuje uśmiech kolejnym graczom.

2. Odprężenie i koncentracja,

dzieci i rodzice siedzą i mocno zaciskają dłonie - aż do bólu, napinają pośladki i mięśnie nóg - utrzymują kilka chwil i rozluźniają jednym ruchem z uczuciem ulgi. powtarzamy 3 razy. kilka szybkich oddechów przez nos przy zamkniętych ustach

3. Roboty,

pozycja stojąca, roboty chodzą wg wskazań n-ki: ręce sztywno ugięte w łokciach, blisko tułowia, nogi usztywnione w kolanach. idą: 2 kroki do przodu, 1 krok w lewo, 3 do tyłu, 2 w prawo.

4. Zabawa relaksacyjna z wizualizacją,

dzieci leżą na kolanach rodziców, słuchają i wykonują czynności zgodnie z instrukcją nauczyciela: a teraz proszę, uśmiechnij się szeroko, tak jak tylko potrafisz, uśmiechnij się od ucha do ucha, uśmiechnij się szeroko! jeszcze szerzej! najbardziej jak umiesz! dosyć!, rozluźnij usta. powtórzmy jeszcze raz to ćwiczenie. czy jesteś gotowy?, rozpoczynamy! szeroki uśmiech! najszerszy uśmiech! jeszcze szerszy! szerzej! dosyć! rozluźnij usta, a teraz będziemy „posyłać buziaki”, ściągnij usta! ściągnij je bardzo mocno! jeszcze! mocniej, to ma być duży buziak!, ściągnij usta najsilniej jak umiesz! dosyć! rozluźnij usta, powtórzmy jeszcze raz to ćwiczenie, teraz chcę, abyś mocno zamknął/ęła oczy. wyobraź sobie, że mocno świeci słońce. rozpoczynamy!, zamknij oczy! bardzo mocno! jeszcze silniej! najmocniej! dosyć! rozluźnij powieki! - powtarzamy jeszcze raz to ćwiczenie. Ostatnie ćwiczenie polega na tym, aby maksymalnie wysoko podnieść brwi - oczy są zamknięte, podnieś wysoko brwi! podnieś je tak wysoko, jak możesz! jeszcze wyżej! tak wysoko, jak to możliwe! dosyć! rozluźnij. - powtarzamy jeszcze raz.

5. Trening autogenny Schultza w wersji A.Polender,

przypominamy dzieciom fragmenty bajki o calineczce opowiadając od momentu, kiedy dziewczynka uciekła z domu myszy.

Calineczka po długiej podróży dotarła do krainy kwiatów.....(...) czuję się dobrze, jest mi przyjemnie i dobrze, sen zamyka mi oczka, zasypiam, zasypiam. Kiedy nastaje ranek calineczka budzi się, otwiera oczy, podnosi do góry ręce, przeciąga się. jest wypoczęta i radosna, spostrzega wokół siebie elfy, postanawia z nimi zostać, zaczynają razem bawić się i tańczyć.

6. Zabawa przy piosence „jedzie pociąg „ z elementami ruchów naprzemiennych,

uczestnicy stoją jedno za drugim, prawa ręka na lewym ramieniu osoby z przodu, a lewa macha chusteczką przy swoim prawym uchu - zmiana kierunku i układu rąk.

7. Układanie mandali z pociętych owoców na papierowych talerzach:

rodzice kroją owoce, dzieci układają wraz z nimi zachowując zasadę okręgu.

8. Ewaluacja zajęć,

rodzice zapisują wrażenia na szablonach owoców

9. Konsumpcja owoców z mandali

SCENARIUSZ „W KRAINIE BAJEK”

Cel główny: odreagowanie napięć psychofizycznych

Cele szczegółowe:

- Poznanie fizycznych możliwości swojego ciała.
- Uczenie prawidłowego wykorzystywania swojej energii w sposób konstruktywny.
- Wzmacnianie wiary w siebie i własne możliwości.
- Ochrona układu nerwowego – nabycie umiejętności wyciszenia się i relaksacji.
- Doskonalenie koncentracji.

Techniki relaksacyjne: ćwiczenia wizualizacyjno – koncentrujące, wyobrazeniowe
ćwiczenia relaksacyjne - bajka relaksacyjna, słuchanie muzyki relaksacyjnej, ćwiczenia świadomej regulacji oddechu

Przebieg zajęć:

1. Powitanie - wylicznika:

każde słowo to 1 klaśnięcie; dzieci w parach:

witam - klaśnięcie w dłonie

łapki - obie dłonie uderzają o dłonie kolegi

witam - klaśnięcie

lewą - lewe ręce uderzają o siebie

witam - klaśnięcie

prawą - prawe ręce uderzają o siebie

brawo - klaśnięcie

brawo - obie dłonie uderzają o dłonie kolegi

2. Stawanie się z niczego:

- dzieci w przysiadzie skulnym, będą stawały się ogniem poprzez wyciąganie poszczególnych części ciała: 1 palec, następny, ręce, ramiona w górę, tułów, cała postać jest ogniem, który płomieniami tańczy w różnych kierunkach, kołysze się, by znowu zgasnąć.

3. Gumowe pajace- ćwiczenia oddechowe:

- pozycja stojąca: bezwład- wyprost z wdechem (liczenie w myślach do 3), pajac w bezwładzie - wydech (liczenie do 6)

4. Ołówek:

- dzieci stoją wygodnie na rozstawionych nogach z lekko ugiętymi nogami w kolanach, zamykają oczy i wyobrażają sobie, że mają w ustach ołówek, którym można rysować;

- skręt głowy w lewo i zaczyna się rysowanie figur małych potem dużych

- rozluźnienie mięśni

- zabawa w parach: jedno dziecko rysuje, drugie odgaduje

5. Wizualizacja

Wysłuchanie się w oddech. nabierajcie powietrze i powoli wypuszczajcie je 5 – 6 x.

- dzieci siedzą wygodnie i słuchają tekstu:

wyobraźcie sobie, że jesteście drzewami, macie wiele gałęzi / rąk / poruszacie nimi we wszystkie strony, na gałęziach wiszą listki różnego kształtu, mogą to być kształty figur geometrycznych. czujecie je rękoma, dotykacie ich, poznajecie mają różne kształty?, różne kolory? są wam bliskie – są przymocowane do wiszących palców u rąk. oddychacie spokojnie, wolno, czujecie wiatr muskający wasze palce. wolno strącający listki z drzewa. upadają one na ziemię, są kolorowe i piękne. jeden jest w kształcie koła, drugi to kwadrat

itd. za chwilę staniecie się znów dziećmi, jest wam dobrze i przyjemnie, odczuwacie radość. Kiedy za chwilę otworzycie oczy wasze umysły będą jasne i wypoczęte, odprężone, będziecie gotowi sprostać wszystkim oczekiwaniom. Afirmacja: *Jesteście mądrzy, odważni i gotowi do wyko-nywania zadań*

6. Koncentracja

- chodzenie w kole z piórkiem na ręce

7. Wyobraźniowe ćwiczenie relaksacyjne

- bajka o wróżce i drewnianym pajacyku

(zaznaczenie, że wróżka w rzeczywistości nie dotyka, tylko dzieci sobie wyobrażają dotyk) podczas bajki w tle - muzyka relaksacyjna.

połóż się na podłodze...połóż się wygodnie...

masz otwarte oczy i sobie po prostu leżysz...

teraz umawiamy się, że ja jestem wróżką

z czarodziejską pałeczką, a ty jesteś pajacykiem...

jako wróżka będę chciała ciebie

zaczarować...usypiać różne części twojego

ciała...uwaga zaczynamy... ty, drewniany pa-

jacyk leżysz sobie na podłodze.....(...) pa-

jacyk otwiera oczy..., rozgląda się..., teraz

jesteś pajacyku całkowicie wybudzony...

Na tym kończy się bajka..., ty ponownie

jesteś sobą, a ja...panią w przedszkolu...,

wolno podnosisz się do pozycji siedzącej...

i jeśli chcesz podziel się tym, co odczuwałeś

wtedy, gdy byłeś pajacykiem.

8. Dzielenie się wrażeniami:

co odczuwałaś/eś gdy byłeś pajacykiem?

9. Rysowanie pastelami wrażeń po relaksacji

- mandale

Komentarz: Były to zajęcia, na które zaprosiłam koleżanki - nauczycielki stażystki, aby poznały tego typu działania z zastosowaniem technik relaksacyjnych. Koleżanki zauważyły, że dzieci były zaciekawione, zdyscyplinowane i wyciszone.

SCENARIUSZ „W KRAINIE WIOSNY”

Cel główny: odreagowanie napięć psychofizycznych i pozbycie się negatywnych emocji

Cele szczegółowe:

- Kształtowanie umiejętności relaksowania

się i koncentracji podczas słuchania muzyki i tekstu.

- Kształtowanie prawidłowego oddechu.
- Wyrażanie muzyki ruchem: improwizacje ruchowe.
- Rozluźnienie mięśni.
- Wyrażanie emocji za pomocą pantomimy.

Techniki relaksacyjne: muzykoterapeutyczna wg modelu Mobilnej Rekreacji Muzycznej M. Kieryła realizowana wg schematu: O-odreagowanie, Z-zrytmizowanie, U-uwrażliwienie, R-relaks, A-aktywizacja (łagodna i dynamiczna) z elementami wizualizacji

Przebieg zajęć:

I. Odreagowanie

1. Powitanie - wyklaszcz swoje imię sylabami
2. W rytm muzyki disco rozruszanie ciała - pajacyki
3. Ćwiczenia oddechowe - „słońce wschodzi - wdech, słońce zachodzi - wydech”

II. Zrytmizowanie

1. Bieg w takt muzyki, marsz w miejscu z klaskaniem w dłonie
2. Ćwiczenia oddechowe - spokojne i głębokie
3. Zabawa - improwizacja: naśladowanie motyli, ptaków, płynących chmur
4. Ćwiczenia oddechowe - spokojne i głębokie

III. Uwrażliwienie

1. Zabawa „Zagraj emocje” - dzieci w parach wyrażają i przekazują sobie emocje za pomocą pantomimy: złość wyrażają ruchem, uśmiech - gestem i smutek - wyrazem twarzy
2. Ćwiczenie oddechowe „Harmonia”: ręce w bok - wdech nosem, ręce złożone - wydech ustami (powinien być dłuższy niż wdech)
3. Zabawa „Wiosenna burza „z instrumentami perkusyjnymi: dzieci naśladowują wiatr, deszcz, grzmot grając na dzwonkach, marakasach, kołatkach, bębenkach
4. Ćwiczenia oddechowe - „dmuchawce „, dzieci biegają po sali i zbierają kwiatki, na przerwę w muzyce „wchają” kwiatek i dmuchają

IV. Relaks

1. Pozycja relaksacyjna wg Dennisona - pozwala na prawidłowe oddychanie, przyjmowanie bodźców zewnętrznych i rozluźnienie mięśni podczas zajęć relaksacyjnych, a także pobudza półkule mózgowe (koordynacja i koncentracja podczas układania w odpowiedni sposób rąk i nóg).

Opis pozycji: dzieci siedzą na krzesłach, nogi wyprostowane - ułożone skrzyżnie, palce rąk splecione skrzyżnie powierzchnią grzbietową dłoni i położone na klatce piersiowej (jeżeli prawa noga jest ułożona na lewej, to lewa dłoń musi być ułożona na prawej i odwrotnie), broda przycięnięta do mostka, oczy zamknięte.

2. Wstęp do tekstu terapeutycznego: prowadząca (-cy) cicho czyta. Kiedy gasną światła i cichnie zgiełk tego świata, wtedy widzimy gwiazdy i słyszymy znowu ciszę... trzeba nam się odrodzić z nowym duchem i nowym sercem... wyzbądź się przygnębienia, braku odwagi i zniechęcenia do życia. Wyrusz w nowe jutro, promienne światłem, piękne powabem kwiatów i śpiewem ptaków. zbudź się z zimowego snu, rozpocznij nową wiosnę. Włączenie muzyki relaksacyjnej i słuchanie tekstu terapeutycznego „Wiosna”.

„Wiosna” (tekst terapeutyczny (wg Ireny Boreckiej):

Jest ciepły wiosenny dzień * białe chmurki leniwie wędrują po niebie *** promienie słońca nieśmiało pieszczą trawy *** ptaki śpiewają radośnie *** idziesz przez las i łąkę *** rozglądasz się dookoła *** rozkwitły pierwsze kwiaty * nieśmiało wychylają główki ku słońcu *** są takie piękne *** idziesz coraz wolniej i wolniej *** chcesz tę chwilę zatrzymać jak najdłużej *** spoglądasz na rozkwieconą łąkę * wiatr delikatnie muska twoje włosy ** robisz głęboki wdech ** zielona trawa zaprasza do odpoczynku *** czujesz się odprężona *** kładziesz się na trawie * słońce grzeje coraz mocniej * w ciepłych promieniach słońca tańczą motyle *** wokół jest bardzo cicho * spokojnie * bardzo przyjemnie *** oddychasz równo * jesteś zrelaksowana * czujesz jak otaczający

cię świat odpływa *** twoje całe ciało robi się coraz bardziej ciężkie ** zanurzasz się w ciszę *** zasypiasz *** jesteś wyciszona/y *** spokojna/y *** a wokół cichutko szepczą trawy* jesteś zrelaksowana/y *** odprężona/y *** odpoczywasz ***

- pełny cykl oddechowy wdech-wydech

Wyłączenie muzyki relaksacyjnej, chwila ciszy, dzieci biorą kilka głębokich oddechów przez nos, następuje powolny powrót do rzeczywistości.

V. Aktywizacja

1. Łagodna - sugestia słowna

Wiosną przyroda budzi się do życia, jesteś nasionkiem, które powoli rośnie (powolne przejście z pozycji relaksacyjnej Dennisona do pozycji stojącej z rozwartymi rękami i uniesioną głową)

2. Dynamiczna zabawa „Na łące”

-improwizacje ruchowe do muzyki: pszczołki, trawy na wietrze

Zakończenie- rozmowa z dziećmi o samopoczuciu, nastrojach i wrażeniach.

SCENARIUSZ „W KRAINIE TĘCZY”

1. Zabawa odreagowująca przy piosence „Deszcz”

Pada, pada, pada deszcz - naśladowanie palcami deszczu, ruch dłoni z góry nad głową w kierunku podłogi

Wieje, wieje wiatr - machanie rękami, naśladowanie wiatru

Błyskawica, grzmot / 2 razy - klaśnięcie w dłonie i stuknięcie nogą w podłogę

A na niebie, a na niebie tęcza - obrót dookoła siebie

2. Ćwiczenie wizualizacji kolorów „Kolory tęczy”

Przyjmij wygodną pozycję / w siadzie lub na leżąc /, zamknij oczy i słuchaj...(w tle cichutka muzyka relaksacyjna „ Tęcza „ lub coś z klasyki np: Claude Debussy, itp)

Instrukcja: „ Proponuję ci wyobrażenie sobie kolorów tęczy. Zamknij oczy. Każdy kolejny kolor będzie Cię wprowadzał w stan coraz większego odprężenia. Jeśli trudno Ci zobaczyć kolor, nie przejmuj się i do niczego

nie zmuszaj się. Wystarczy, że nazwiesz go w myślach i będziesz powtarzać nazwę koloru.

Zacznijmy od czerwieni... Jest to piękny, głęboki, purpurowy odcień czerwieni jak kula zachodzącego słońca... jak pulsujące serce...Jest to czerwień dojrzałego, czerwonego jabłka... Przypomina dojrzałą, purpurową różę... Kolor czerwony. ...wypełnia wszystko dookoła...oraz całe twoje wnętrze...kolor czerwony...pozostań z nim przez chwilę...Przechodzi stopniowo w barwę pomarańczową... Dynamiczną, promienną, jak koszyk pomarańczy...jak dorodna dynia... Jaskrawy kolor pomarańczowy zaczyna wypełniać całe twoje wnętrze...staraj się odczuć emocje z nim związane...pozostańcie razem... Kolor pomarańczowy... Powoli zamienia się w żółty... Świetlisty, gorący, żółty jak słońce... Poczuj to ciepło w swoim splocie słonecznym... Twoje ciało staje się ciepłe, przyjemnie ciepłe, odprężone... Kolor żółty jak fontanna ciepła... Pozwól, żeby to ciepło przeniknęło wszystkie części Twojego ciała... Zatrąsz się o swoje ciało...Potrzebuje Twojej uwagi, dbałości i troski... Kolor żółty ...wypełnia całą przestrzeń dookoła ciebie...przenika do środka twojego wnętrza...pozostań z nim... Stopniowo zmienia się w zieleń... Zielony jak łąka w pogodny, letni dzień...Zielony jak liść... Zielony jak las... Jest Ci dobrze... Czujesz się spokojnie ...soczysta zieleń wypełnia stopniowo całe twoje wnętrze... odczuj ten kolor...jest w tobie...czujesz coraz głębsze odprężenie... Powoli pojawia się i wypełnia Cię kolor niebieski... Głęboki, piękny, spokojny niebieski jak niebo w majowy dzień... Jak woda w jeziorze... Jak ocean... Niebieski...wypełnia wszystko dookoła... i całe twoje wnętrze... odczuj ten kolor... ty i kolor niebieski...zatapia cię w wyciszeniu i głębokiej relaksacji... Stopniowo zmienia się w kolor granatowy... czysty i szlachetny granat... jak niebo przed zachodem...granatowy... zaczyna wypełniać twoje wnętrze... odczuwasz go...odprężasz się coraz bardziej... I wreszcie pojawia się fiolet...tajemniczy, dostojny kolor fioletowy ...wypełnia cię...wchodzisz w najgłębszy stan wyciszenia ...

Osiągnąłeś/łaś stan głębokiego odprężenia... wszystko wokół staje się bardzo jasne... wszystkie kolory stapiają się ze sobą... widzisz piękną siedmiokolorową tęczę... harmonia wszystkich barw... harmonia wszystkich odczuć ... Jesteś spokojna/y... zrelaksowana/y... radosna/y... Jest Ci dobrze... Pozostań jeszcze przez chwilę z tymi wszystkimi przyjemnymi doznaniem i kolorami w Twoim ciele... kiedy będziesz gotowa/y obróć się na prawy bok, powoli podnieś, usiądź i przeciągnij się...

2. Improwizacja ruchowa „Taniec kolorów tęczy„

(każde dziecko ma przed sobą wiązkę wstążek w 7 kolorach tęczy umieszczoną na patyczku) A teraz proszę wstań (muzyka relaksacyjna lub klasyczna - „Pavane”, op. 50 Gabriel Faure) weź do ręki wstążeczki z kolorami tęczy i spróbuj poruszać się z nimi przy muzyce. Możesz tańczyć, możesz być kolorem tęczy poruszającym się na wietrze. Wczuj się w któryś z kolorów, poczuj jego energię lub wczuj się w całą tęczę, wczuj się w rytm muzyki... niech twoja ręka z kolorami tęczy prowadzi twoje ciało... niech twoje ciało idzie za twoją ręką i tańcz... tańcz... tańcz...

3. Ćwiczenie oddechowe z elementami wizualizacji

Połóż się teraz... Odpocznij... odpręż... Obserwuj swój oddech... oddychaj w taki sposób, aby twój brzuch unosił się jak fale na morzu... Niech fala uniesie cię przy wdechu, a wraz z wydechem opadnie... ciesz się chwilą przerwy w oddychaniu... przypomnij sobie kolory tęczy... wyobraź je sobie... czerwony... pomarańczowy... żółty... zielony... niebieski... granatowy... fioletowy... oddychaj spokojnie...

4. Wykraczanie

– Obróć się na prawy bok i kiedy będziesz gotowa/y usiądź – jesteś tu z nami w Sali, wróciłaś/eś z „Tęczowej krainy „

5. Afirmacja

– Jesteś wypoczęta/y, twoje ciało jest zrelaksowane, potrafisz poradzić sobie z każdym zadaniem i rozwiązać każdy problem, czujesz się lekko i świeżo, tęczowo...

6. Malowanie mandali inspirowanej tęczą

„W KRAINIE MANDALI”

Mandala jest formą plastyczną, którą bardzo często wykorzystuję w pracy z dziećmi. Dzieci lubią rysować kredkami pastelowymi, zwłaszcza te, u których występuje silne napięcie mięśniowe. Pastele są miękkie i nie potrzeba dużego nacisku kredki na papier, aby powstały linie, barwy, plamy. U większości dzieci rysowanie mandali wywołuje stan wyciszenia, koncentracji i odprężenia. Mandale można rysować bez określonego celu w formie zabawy plastycznej. Podczas realizacji programu „Tęczowa kraina” inspirowałam dzieci muzyką, tekstami poetyckimi oraz stosowałam wizualizację twórczą. Kolory i symbole pojawiające się w pracach dzieci mają znaczenie diagnostyczne, ale nie zawsze można zinterpretować mandalę.

Jeżeli priorytetem malowania mandali było wyciszenie dziecka, dawałam do pracy kolory wyciszające – zielony i niebieski. Dzieci, które mają problemy emocjonalne, są nadrużliwe, wybierały kolor czerwony i czarny. Jest to autoterapeutyczne działanie, bowiem dziecko poprzez malowanie tymi kolorami wyrzuca w ten sposób agresję czy złość. Podczas wędrowki poprzez kolejne krainy, Kraina Mandali była stale odwiedzana przez dzieci. Taka forma plastyczna, w połączeniu z muzyką, jest doskonałą techniką relaksacyjną. Technika, która jest lubiana, akceptowana przez dzieci i jej stosowanie daje niewymierne korzyści dzieciom, zwłaszcza tym z problemami.

ZAKOŃCZENIE

Program zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych „Tęczowa kraina” okazał się być bardzo przydatny w celu niwelowania niepożądanych zachowań dzieci. Podczas realizacji programu napotykałam czasami na przeszkody, które dotyczyły zachowania się dzieci. Dzieci miały problemy z zamknięciem oczu podczas wizualizacji czy treningu autogennego Schultza w wersji A. Polender. Pojawiały się trudności podczas samego przygotowywania

się do relaksacji w pozycji leżącej, a w trakcie relaksacji, mimo, że chętnie brały udział, dzieci wierciły się, zmieniały pozycje.

Te trudności stopniowo znikwały, proporcjonalnie do udziału w kolejnych zajęciach. Największe trudności miały dzieci z problemami, ale nie zawsze i nie tylko one. Dzieci dobrze bawiły się podczas zastosowania relaksacji progresywnej Jacobsona w wersji B. Kai. Taka relaksacja odpowiadała zdecydowanie chłopcom. Chłopiec, który przez kolejne zajęcia tylko przyglądał się i słuchał, podczas podróży do Krainy Tęczy zaczął uczestniczyć w zajęciach. Dodam, że tenże chłopiec sprawiał największe problemy wychowawcze.

Program realizowany był zbyt krótko, żeby mogły zaistnieć duże zmiany w zachowaniu dzieci z problemami. Jednak można zauważyć, że dzieci zaczęły lepiej funkcjonować w grupie, zmniejszyły się problemy z koncentracją uwagi, nie pojawiają się konflikty i zachowania agresywne lub występują jeszcze sporadycznie. Grupa jest bardziej zdyscyplinowana, wyciszona, a relacje między dziećmi uległy poprawie.

Myślę, że do nas – nauczycieli należy takie umiejętne dobieranie treści i form pracy, które pozwolą skutecznie oddziaływać na zachowanie dziecka, a techniki relaksacyjne spełniły to zadanie.

Pośrednim efektem realizacji programu był udział dzieci w Przeglądzie Teatrów Przedшкоlnych, który organizowany był w mojej placówce już po raz dziewiąty. Napisałam scenariusz pantomimy „Igrzyska”. Moją wizją było właśnie takie przedstawienie, w którym można wykorzystać naturalny ruch dzieci do zrealizowania przedstawienia,

w którym wystarczy ruch, gest, mimika i odpowiednio dobrana muzyka do przedstawienia olimpijskich dyscyplin sportowych. Uważam, że dzieci stanęły na wysokości zadania. Potrafiły się skoncentrować i być uważne w tym, co robią. Myślę, że stało się tak właśnie dzięki zastosowanym technikom relaksacji. Przedstawienie zostało nagrane na płycie, która jest załączona do pracy.

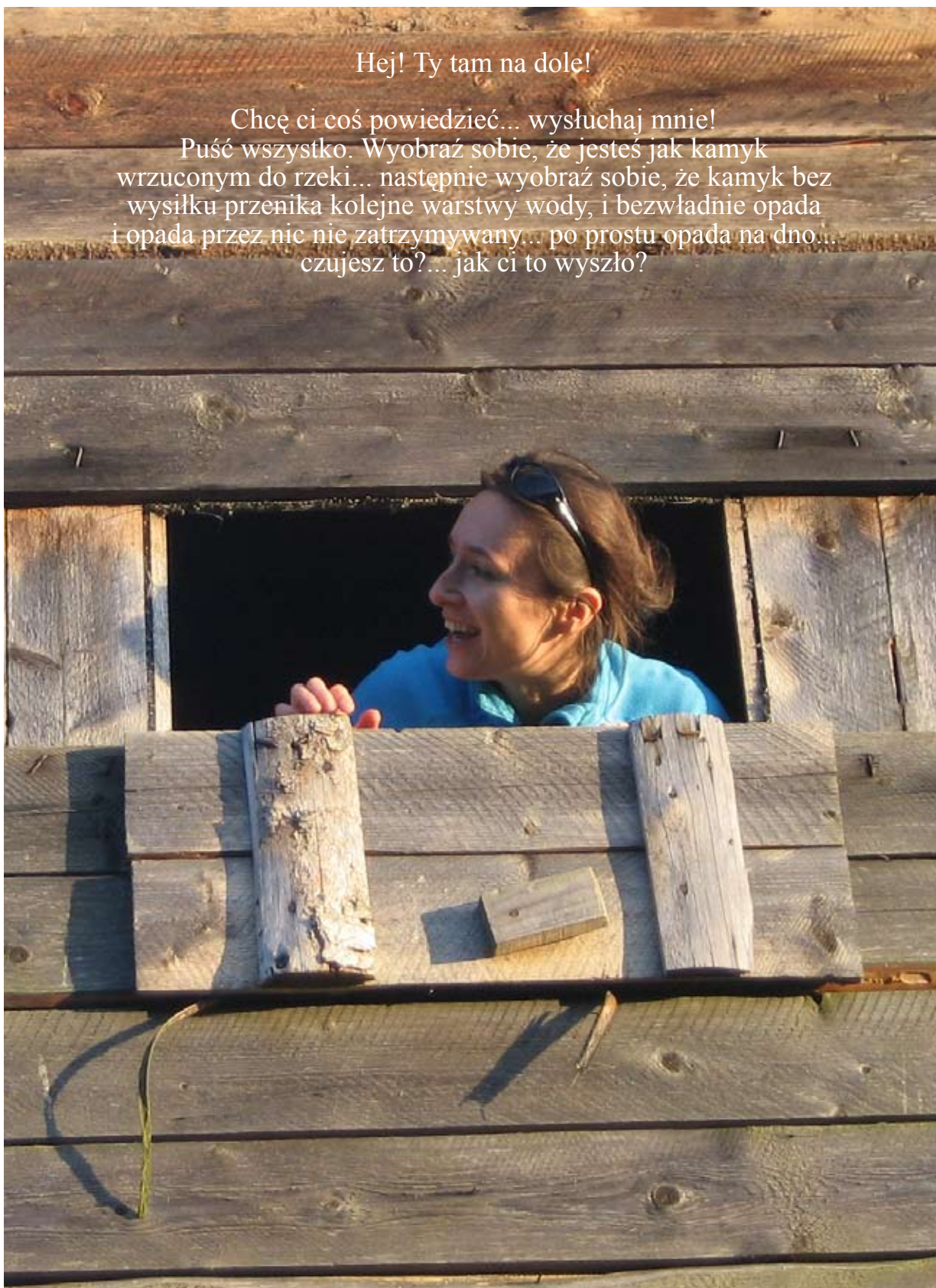
PIŚMIENNICTWO

(wybrana część pozycji)

1. Bogdanowicz M., Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki. Zabawy relacyjno - relaksujące, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2003
2. Borecka I., Biblioterapia formą terapii pedagogicznej, Wydawnictwo PWSZ w Wałbrzychu, Wałbrzych 2001
3. Day J., Twórcza wizualizacja dla dzieci, Wydawnictwo Zys i S-ka, Poznań 1997
4. Drücker-Vennemann U., Zabawy odpężające dla dzieci, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2003
5. Kaja B., Zarys terapii dziecka, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2001
6. Kulmatycki L., Stres, joga, relaksacja. Podręcznik ćwiczeń, Wyd. Wacław Bagiński i Synowie, Wrocław 1993
7. Molicka M., Bajki terapeutyczne, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 1999
8. Piotrowska B., Muzykoterapia, Wydawnictwo Nauczycielskie, Jelenia Góra 1998
9. Zieliński P., Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej, Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2011
10. Inne: Opracowanie własne „Drama w wychowaniu przedszkolnym - rola dramy w wychowaniu; przykłady gier i zabaw dramatycznych”

Hej! Ty tam na dole!

Chcę ci coś powiedzieć... wysłuchaj mnie!
Puść wszystko. Wyobraź sobie, że jesteś jak kamyk
wrzuconym do rzeki... następnie wyobraź sobie, że kamyk bez
wysiłku przenika kolejne warstwy wody, i bezwładnie opada
i opada przez nie nie zatrzymywany... po prostu opada na dno...
czujesz to?... jak ci to wyszło?



Urszula Szmidt

Akademia Dźwięku i Ciszy

program zajęć relaksacyjnych z wykorzystaniem mis dźwiękowych dla dzieci w młodszym wieku szkolnym.

IDEE I CELE PROGRAMU

Program „Akademia Dźwięku i Ciszy” jest adresowany do wszystkich uczniów klas młodszych szkoły podstawowej. W każdej klasie znajdują się dzieci z szerokim wachlarzem zainteresowań, potrzeb i możliwości. Są dzieci bardzo śmiałe, ciekawe nowego, pozytywnie nastawione do świata, ale są i takie, które wycofują się, nie podejmują aktywności z powodu swojej wrodzonej nieśmiałości czy też braku pozytywnego obrazu własnej osoby. Wiele dzieci nie radzi sobie z napotykanymi trudnościami i zadaniami szkolnymi, przeżywa lęki i stresy. Jednym z zadań szkoły jest pomoc w kształtowaniu odporności emocjonalnej uczniów. Obecnie coraz częściej spotykamy dzieci nadpobudliwe psychoruchowo. Nie potrafią dłużej skupić się na wykonywanym zadaniu, stale popadają w konflikty z rówieśnikami, nie mają czasu, by się wyciszyć, odkryć i rozwinąć poczucie swojej wartości. Ich samoocena nieustannie obniża się, czasem bardzo wyraźnie widać w ich zachowaniu „wołanie o pomoc.

Proponowane w programie „Akademia Dźwięku i Ciszy” przykłady zadań mają uczniom pomóc w przezwyciężeniu tych barier, sytuacji trudnych. To dla nich szansa na odczucie pozytywnej samooceny, na wspomaganie i stymulowanie rozwoju, ciekawości poznawczej oraz współdziałania w grupie. Tu mogą doświadczyć, że są wyjątkowe i niepowtarzalne, usłyszeć, że są przez innych lubiane, dzięki czemu mogą pozbyć się myśli o własnej nieatrakcyjności, przeżyć sukcesy w kontaktach z kolegami i dorosłymi zwiększając tym samym poczucie własnej wartości.

SPOSOBY, WARUNKI I METODY REALIZACJI PROGRAMU

Zajęcia w programie „Akademia Dźwięku i Ciszy” realizowane były systematycznie w ciągu całego roku szkolnego, jeden raz w tygodniu, przez jedną jednostkę lekcyjną. Wzięły w nich udział dzieci, które same zadeklarowały potrzebę i chęć uczestnictwa. Byli to uczniowie z mojej klasy, których uczyłam już dwa lata, znałam ich zainteresowania, potrzeby, problemy szkolne, rodzinne, zdrowotne, problemy z nawiązywaniem kontaktów społecznych, a także umiejętności radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Program realizowany był po zakończeniu wszystkich lekcji, kiedy szkoła stawała się pusta i nikt nie mógł zakłócać przebiegu spotkania. Zajęcia odbywały się w dość przestrzennej sali wyposażonej dodatkowo w materace i koce. Zawsze dbałam, aby była czysta i dobrze przewietrzona. Dla urozmaicenia i uatrakcyjnienia stosowane były również odpowiednio dobrane kolory rozmieszczone wokół sali, a także czasami zapalane były świece aromatyczne, które wzmacniały poczucie spokoju i bezpieczeństwa. Dobierałam odpowiednie działania wyciszające lub pobudzające w zależności od aktualnych potrzeb uczniów. Doświadczały i przeżywali każde spotkanie, po każdych zajęciach był czas na refleksję, podzielenie się odczuciami, doświadczeniami i przeżyciami. W programie wykorzystywałam przede wszystkim **działanie mis dźwięko-**

wych (trzy rodzaje: misy sercowe, stawowe i brzuszne, łącznie jedenaście mis), **ćwiczenia oddechowe**, wykorzystałam również **treningi relaksacyjne** oraz **ćwiczenia wizualizacji**. Założyłam, że na każdym spotkaniu będzie praca z misami dźwiękowymi, ponieważ ich dźwięk i vibracje posiadają dobroczynne działanie. Dzieci lubią pracę z misami, czują się z nimi dobrze. Nie muszą wiedzieć, że działanie mis ma jakieś szczególne znaczenie dla zdrowia i samopoczucia, że wpływają pozytywnie na ich system nerwowy, likwidują negatywne myśli i wprowadzają w stan głębokiego rozluźnienia, wspierają rozwój kreatywności. Dźwięk mis działa harmonizująco nie tylko w bezpośrednim kontakcie z ciałem człowieka, ale i wtedy, gdy znajdujemy się w rejonie rozchodzenia się fal.

stymulacją produkcji endorfin, które mają wpływ na uczucie przyjemności i zadowolenia. Dźwięk oddziałuje na człowieka rozmaitymi drogami. „W wyniku badań naukowych ustalono częstotliwości dźwięku, jakie odpowiadają narządom i funkcjom ludzkiego ciała. W związku z tym można zastosować określone częstotliwości w celach terapeutycznych i w leczeniu zaburzeń określonych części ciała (...). Nuta Cis odpręża, uspokaja, rozluźnia, łagodzi, oczyszcza emocje. Dźwięk D leczy wady wymowy (...) trudności z wyrażaniem siebie, łagodzi agresję.”[2]

ZABAWY Z MISAMI DŹWIĘKOWYMI

Zabawa w życiu dzieci jest bardzo ważna, dzięki spontaniczności, fantazji i radości, któ-



B.A. Romanowska zakłada, że „*Potrzebujemy czystej naturalnej, nieprzetworzonej vibracji płynącej bezpośrednio z instrumentu, którego niczym nie zakłócona częstotliwość dociera w swej długości fali prosto do komórek ciała i jego narządów, jednocześnie wpływając na umysł i ducha*”. [1] Fale dźwiękowe docierają do komórek, a te poprzez naturalne dostrojenie odnawiają się, odżywiają, a także podnoszą odporność. Z punktu widzenia biochemii wpływ dźwięku i muzyki na stany emocjonalne tłumaczy się

ra jest efektem samego działania wzrasta jej terapeutyczna wartość. W toku zabawy dziecko odreagowuje złe emocje, napięcia, lęki, odpręża się psychicznie i fizycznie. Spędzanie wspólnego czasu z rówieśnikami w formie zabawy uczy empatii, wzajemnej akceptacji, współpracy, szacunku, tolerancji i zrozumienia. Podczas zabawy wzrasta atmosfera wzajemnego zaufania, wrażliwości na potrzeby drugiej osoby, dzieci poznają, co może być przykre dla innych, a także odkrywają własne potrzeby oraz to, jakie działania sprawiają

im samym przyjemność. Celem proponowanych przeze mnie wszystkich zabaw było poprawienie relacji między dziećmi, umożliwienie im nawiązania szczególnych więzi i zadowolenia z umiejętności porozumiewania się z innymi. Dokonałam podziału zabaw na te, które sprzyjają skupianiu uwagi i rozwijaniu koncentracji, a także te, dzięki którym następuje wyzwolenie pozytywnych emocji i rozładowanie napięć. Oto niektóre przykłady.

ZABAWY ROZLUŻNIAJĄCE

Zadanie 1. „Zanieś dźwięk i dobre myśli”

Dzieci siedzą w kręgu. Jedno otrzymuje od nauczyciela misę sercową i paleczkę. Ude-

Zadanie 2. „Fale oceanu”

Do tego zadania będą potrzebne niebieskie dwumetrowe wstążki. Dzieci dobierają się parami. Każda para otrzymuje jedną szarfę, którą musi trzymać z obydwu stron. Pary ustawione są w rzędach naprzeciw siebie. Nauczyciel gra na misach, dzieci poruszają szarfami odpowiednio do natężenia dźwięku: bardzo delikatnie - małe fale, mocno- duże fale.

Zadanie 3.

Do tego zadania będą potrzebne kolorowe szarfy, wstążki zaczepione na ołówki. Podział dzieci na dwie grupy. Jedna grupa będzie grała na misach, zadaniem drugiej grupy jest taniec z szarfą do dźwięku mis.



Autorka artykułu
(na pierwszym planie),
Seminarium 2012

rza paleczką w misę trzymając ją na dłoni, następnie prosi inne dziecko, by zaniósł dźwięk i dobre słowo innemu koledze. Przykład: *Aniu, zanieś dźwięk Zosi i powiedz jej, że bardzo podobało mi się jak dzisiaj mówiła wiersz.* Dziecko, które otrzymuje dźwięk, prosi inne o przekazanie go następnemu.

Zadanie 4. „Rozkwitają kwiaty”

Do tego zadania będą potrzebne misy i dzwoneczki shanti. Nauczyciel gra dla dzieci na misach, one odpowiednio do natężenia dźwięku ilustrują ruchem rozkwitające kwiaty. Na sygnał dzwoneczków *shanti* kwiaty zamykają się i więdną.

Zadanie 5. Masaże relaksacyjne

Masaż relaksacyjny misami dźwiękowymi polega na przykładaniu jednej lub więcej mis w odpowiednich miejscach ciała i delikatnym uderzaniu w nie. Stosuje się również wydobywanie dźwięków z misy stojącej obok ciała oraz trzymanej nad osobą masowaną. Dzięki działaniu dźwięku mis można osiągnąć stan głębokiego odprężenia, uregulować przemianę materii, uspokoić i pogłębić oddech, poprawić zdolność koncentracji. U zdrowego człowieka wzmacniane są siły i energia do działania, a także stymulowana jest kreatywność. Dzieci są podzielone na dwie grupy. Jedna z nich leży na materacach, może być przykryta kocykiem. Dzieci z drugiej grupy wykonują dla nich masaże relaksacyjne zgodnie ze ścisłą instrukcją nauczyciela. Uwaga: nauczyciel musi wiedzieć, czy można położyć misę na ciele dziecka. Należy zachować szczególną ostrożność i obserwować reakcję dzieci. Zanim dzieci zaczną masaże relaksacyjne z misami muszą nauczyć się uważności, spostrzegać potrzeby innych, a przede wszystkim delikatnie, bardzo precyzyjnie uderzać w misy. Najbezpieczniejsze jest wydobywanie dźwięku z misy stojącej obok ciała, ewentualnie przykładanie na stopy, ręce.

Zadanie 6. Ilustrowanie opowieści nauczyciela ruchem

W tle dźwięki mis i dzwoneczki *shanti*. *Jest piękne, pachnące lato, świeci słońce, wie-
tryk delikatnie potrząsa listeczkami na ga-
łązkach drzew. Kołyszą się zboża i trawy. Na
łące stoją kolorowe ule, jak domki krasno-
ludków. Wyleciały z nich pszczołki robotnice.*

*Pofrunęły nad łąką, rośnie na niej mnóstwo
barwnych, słodkich kwiatów. Lądują na tych
kwiatuśkach i zaczynają zlizywać lepki, kle-
jący nektar. Przednimi nóżkami zgarniają py-
łek do koszyczków na tylnych nóżkach. Mają
już wystarczająco dużo pyłku. Ciężkie podno-
szą się do góry i lecą do swojego ula. Zmę-
czone muszą po drodze odpocząć. Ponownie
podrywają się do lotu. W końcu doleciały do
ula, przysiadły na chwilę przed wejściem i
bardzo ostrożnie wchodzą do ula. Zaczyna-
ją wyladowywać pyłek, najpierw opróżniają
prawą nóżkę, potem lewą. Jeszcze z uśmie-
chem podfruwają do królowej matki i od-
nowa z wielką radością odlatują do pracy, bo
to przecież pszczołki robotnice.*

ZABAWY SPRZYJAJĄCE KONCEN- TRACJI

Zadanie 1. „Podawanie dźwięku”

Dzieci siedzą w kółeczku. Otrzymują do ręki małą misę stawową oraz odpowiednią pałeczkę. Ich zadaniem jest uderzyć lekko w misę tak, aby dźwięk rozchodził się jak najdłużej. Po wybrzmieniu dźwięku podają misę i pałeczkę następnej osobie.

Zadanie 2.

Dzieci siedzą w dwóch grupach plecami do siebie. Przed sobą mają ustawione misy brzuszne, sercowe i stawowe oraz jednako-
we pałeczki. Jedno dziecko z pierwszej grupy delikatnie uderza w wybraną przez siebie misę i prosi inne dziecko z drugiej grupy o taki sam dźwięk. Dla utrudnienia, po kilku próbach można poprosić, by dziecko uderza-
ło w dwie, a następnie trzy misy w dowolnej



kolejności. Zadanie to wyrabia u dziecka wrażliwość, umiejętność skupienia uwagi, pamięć i słuch.

Zadanie 3.

Dzieci siedzą przy misach dźwiękowych na podłodze, na materacach w różnych miejscach sali. Nauczyciel wyznacza dziecko, które będzie musiało podążać za dźwiękiem z zamkniętymi oczami i dziecko wspomagające, które będzie wspierało w dojściu do grającej misy oraz dzieci grające. Następna para będzie podążać do misy leżącej w innej części sali. Uwaga: dziecko wspomagające trzyma z tyłu za ramiona i umownym dotykiem odpowiednio kieruje wydając polecenia. Np. dwa uciski w obydwa ramiona - zatrzymaj się, jeden ucisk w lewe ramię- skreć w lewo, jeden ucisk w prawe ramię- skreć w prawo. Można zastosować odmianę tego ćwiczenia - dziecko wspomagające prowadzi za rękę.

Zadanie 4.

Do tego zadania będą potrzebne inne instrumenty, np.: dzwoneczki *shanti*, marakasy, kij deszczowy. Dzieci siedzą w dwóch, trzech kręgach mając trzy misy: stawową, sercową i brzuszna. Po usłyszeniu dzwoneczków *shanti* uderzają w misę stawową, kiedy usłyszą marakasy uderzają w misę sercową, a na dźwięk kija deszczowego w misę brzuszna. Uwaga: należy pamiętać, by podawać kolejne polecenie po całkowitym wyciszeniu mis. Dla utrudnienia można podawać dwa, trzy dźwięki w różnej konfiguracji (*shanti*, marakasy lub kij deszczowy, marakasy, *shanti*), zadaniem dzieci będzie zagranie na misach w odpowiedniej kolejności. Jeżeli dzieci zechcą, można zorganizować konkurs, która grupa rozpozna i odda jak najwięcej brzmień we właściwej kolejności.

Zadanie 5. „Nasza bajka”

Dzieci siedzą w kręgu. Nauczyciel podaje instrukcję do zabawy: ja powiem jedno lub dwa początkowe zdania jednocześnie grając na misie, następnie podam misę kolejnemu dziecku, które będzie musiało dopowiedzieć ciąg dalszy bajki i zagrać dalej. Powinniśmy stworzyć bardzo interesującą opowieść.

Przykład: *dawno, dawno temu, za siedmioma górami i siedmioma rzekami żyła sobie mała dziewczynka...* Uwaga: uczeń, który nie chce opowiadać bajki, może zagrać chwilę na misie. Można też wyznaczyć kilka osób do grania na innych misach, by stworzyć podkład muzyczny.

Zadanie 6. „Gram dla Ciebie”

Dzieci zostają podzielone na cztery grupy: jedna jest grupą słuchająca, leży na materacach przykryta kocami po środku sali. Trzy następne wybierają sobie misy i jedną osobę kierującą, ustawiają się w dowolnych rogach sali twarzą do prowadzącego, który wskazuje grupę lub grupy do grania. Należy pamiętać o płynności przechodzenia dźwięków.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Głębokie, powolne oddychanie rozluźnia, zmniejsza napięcia, uaktywnia pracę mięśni oraz udrażnia wszystkie kanały energetyczne. Warunkiem pozbycia się blokad emocjonalnych, wyciszenia, spokoju jest swobodny przepływ energii, a to da nam prawidłowe oddychanie. Podczas oddechu spowolnionego mózg wytwarza fale alfa, które rejestrowane są w stanie relaksu, spokoju i odprężenia, fale theta rejestrowane podczas snu czy głębokiej koncentracji oraz delta, fale typowe dla głębokiego snu.[3] Podstawą dobrego oddechu jest oddech przeponowy. Tu powietrze powinno przejść aż do samego dołu brzucha, a jednocześnie wypchnąć do przodu i rozluźnić mięśnie przepony. Natomiast w czasie wydechu przepona powinna się skurczyć, czyli powinniśmy wciągnąć brzuch i wycofać mięśnie w kierunku kręgosłupa. Należy jednak pamiętać, aby specjalnie nie przedłużać i nie pogłębiać oddychania, ponieważ można doprowadzić do niebezpiecznej hiperwentylacji. Oddech powinien być wykonywany nosem. Nos pełni rolę filtra przepuszczającego do płuc oczyszczone powietrze. Przykłady kilku zastosowanych w programie ćwiczeń, które uczą dzieci prawidłowego gospodarowania oddechem i pomagają w osiągnięciu stanu relaksu. Do działań w tym obszarze

również zastosowałam dźwięki i energię mis.

Zadanie 1.

W pozycji leżącej mała misa sercowa lub stawowa leży na brzuchu dziecka, głęboki wdech brzuszno-przeponowy nosem, wydech przez ściśnięte usta (jakby przez słomkę) z jednoczesną obserwacją brzucha: w górę przy wdechu, w dół przy wydechu. Podczas wydechu należy utrzymać właściwy tonus mięśniowy i nie dopuścić do tego, aby pod ciężarem misy brzuch opadł za szybko.

Zadanie 2.

W leżeniu na podłodze z akompaniamentem mis dźwiękowych, ręce ułożone wzdłuż tułowia. Na wdech otwieranie dłoni ku górze, na wydech ułożenie dłoni do podłoża.

Zadanie 3.

W leżeniu na podłodze, kolana ugięte, ręce leżą wzdłuż tułowia. W momencie usłyszenia dźwięku dzwonka wyprostowane ręce wznoszą się do góry wraz z powolnym wdechem. Na dźwięk misy brzusznej rytmiczny wydech i opuszczanie rąk szerokim łukiem w dół.

Zadanie 4.

W leżeniu na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach. Na sygnał dźwiękowy wdech nosem, ręce w górę w skos (do wybrzmienia misy), brzuch wypychany do przodu, na kolejny sygnał dźwiękowy powolny wydech ustami i opuszczanie rąk oraz przykładanie ich między żebra a pępek (do wybrzmienia misy).

Zadanie 5.

W leżeniu na plecach z rękami wzdłuż tułowia. Na sygnał dźwiękowy przenoszenie rąk do góry za głowę wraz z powolnym wdechem. Na kolejny umówiony sygnał przyciąganie kolan do brzucha, przenoszenie rąk i układanie wzdłuż tułowia z jednoczesnym powolnym wydechem.

Zadanie 6.

W siadzie skrzyżnym, ręce oparte na kolanach. W trakcie akompaniamentu powolne unoszenie rąk w bok, równoczesne wciąganie powietrza nosem, brzuch do przodu, następne na kolejną zmianę dźwięku opuszczanie rąk w dół na kolana z równoczesnym wydechem

powietrza ustami, brzuch wciągnąć, mięśnie przepony wycofać w kierunku kręgosłupa.

Zadanie 7.

Misy napełnione wodą: dmuchanie wody w misie, dmuchanie papierowych stateczków na wodzie, dmuchanie w wodę przez rurkę.

Zadanie 8.

Wydmuchiwanie piłeczek ping-pongowych w lejku.

TRENINGI RELAKSACYJNE Z MISAMI

Treningi relaksacyjne mają dobroczynne działanie i zastosowanie w wielu dziedzinach, między innymi w pedagogice. Zmniejszają zmęczenie, ułatwiają walkę z lękiem, poprawiają pamięć [4]. W programie „Akademia Dźwięku i Ciszy” wykorzystałam trening autogenny Schultza. Celem treningu autogennego jest uzyskanie stanu wewnętrznego spokoju, odprężenia, rozluźnienia mięśni. Metoda ta jest niezwykle skuteczna. Polender A.[5] przystosowała ją do poziomu dzieci w wieku przedszkolnym oraz dzieci upośledzonych umysłowo. Treść instrukcji przedstawia się w formie bajki o zwierzętach, z którymi dzieci najchętniej się identyfikują. W swojej koncepcji tej techniki relaksacyjnej przyjąłam również, że dzieci w wieku wczesnoszkolnym chętnie posłuchają także bajki o swoich rówieśnikach. Ewaluacja przeprowadzona na koniec roku szkolnego potwierdziła moje przypuszczenia. W czasie prowadzenia treningu autogennego bardzo ważna jest postawa wspomagająca wprowadzenie się w stan bierności i wyciszenia. Dzieci najbardziej lubią pozycję leżącą. Kolejnym etapem jest koncentrowanie się na reakcjach własnego organizmu. Tu uczą się koncentracji na wrażeniach mięśniowych płynących z własnego organizmu i wywoływania wrażenia stanu „ciężkości” rąk, nóg, tułowia oraz koncentracji na wrażeniach płynących z niektórych narządów i części ciała (czucie pracy serca, spowalnianie oddechu, odczuwanie wrażeń ciepła z okolicy splotu słonecznego). [6] Niektóre z treningów relaksacyjnych wykorzystuje się między innymi do budowania

pozytywnego obrazu siebie i walki z lękiem. Gdybyśmy chcieli wykorzystać metodę treningu autogennego do kształtowania wielu pozytywnych cech naszej osobowości, powinniśmy powtarzać w czasie odprężenia fizycznego autosugestię. Można w tym czasie sugerować sobie i pobudzać wytrwałość, odwagę, pewność siebie, życzliwe nastawienie do innych, osiąganie sukcesu w konkretnej dziedzinie życia. Zastosowałam nieco zmodyfikowany model treningu autogennego Schultza, ale w swoich bajkach, podczas relaksacji zachowałam sugerowane etapy. W trakcie treningu autogennego zawsze będą brzmiały dźwięki mis tybetańskich. Oto przykład jednej z bajek.

dnia... po powrocie ze szkoły, zobaczył stojący przed swoim domem upragniony rowerek. Wbiegł do domu, by podziękować za to swoim rodzicom. Nawet nie zdążył zjeść obiadu, bo tak bardzo chciał wypróbować jak się na nim jeździ. Jeszcze tylko mama włożyła mu kask na głowę i ruszył w drogę. Z oddali usłyszał ostrzegawczą prośbę mamy, by być ostrożnym. Tak, na pewno będzie uważał. Przecież doskonale już zna przepisy ruchu drogowego. Od dawna planował swoją pierwszą jazdę. Skręca w lewo, w polną drogę. Tu będzie bezpiecznie. Nie jeżdżą samochody. Jednak wcale nie jest tak prosto i łatwo. Droga prowadzi nieco pod górę. Ciężko się pedałuje, ale za to widoki są przepiękne. Dookoła rozciąga się



„O chłopcu, który bardzo pragnął mieć czerwony rower”

Przedstawiam wam małego chłopca Jasia, który bardzo lubił rowery. Każdego dnia marzył o tym, by dostać piękny, czerwony rower górski. Przeglądał czasopisma ze zdjęciami rowerów, a nawet wyciął jedno zdjęcie z takim, który właśnie pragnął mieć i przykleił na „tablicę marzeń.” Codziennie rano, kiedy się budził, pierwsze spojrzenie kierował na swojego „rumaka” i marzył, że kiedyś będzie jego. Aż pewnego

pachnąca, ukwiecona makami łąka, w oddali widać las. Tam właśnie ma zamiar dotrzeć. Czuje się coraz bardziej zmęczony. Chyba nie ma dobrej kondycji, ale przecież musi dotrzeć do wyznaczonego celu. Ciężko pracuje, by się tam znaleźć. A tu czeka jeszcze droga powrotna. Zawraca i rusza w kierunku domu. Długo trwało zanim znajduje się z powrotem na własnym podwórku. Chowa rowerek do garażu i wchodzi do domu. Kładzie się na swoim łóżku. Zamyka oczy. Mama przykrywa go kocem, jest mu ciepło i miło. Oddycha spokoj-

nie. Jest tak zmęczony, że nie może wcale poruszać prawą ręką, jest bardzo ciężka. Palce też strasznie się rozleniwiły. Próbuje podnieść lewą rękę, ale i ona staje się ciężka i leniwa. Nie chce się ruszyć. A co z prawą nogą? Nie chce się podnieść i poruszać, leży ciężka na łóżku. Lewa noga podobnie do prawej, staje się leniwa, spokojna i ciężka. Leżą prosto obok siebie. Oddycha głęboko i spokojnie..... Jasny i ciepły strumień powietrza wnika głęboko i sięga do samego brzucha..... Daje mu poczucie bezpieczeństwa....., wiary w siebie....., przekonania, że marzenia się spełniają. Czuje, że może go w życiu spotkać jeszcze wiele pięknych rzeczy. Jest mu z tym bardzo dobrze..... Oddycha spokojnie, równo i miarowo. Jasiu odpoczął. Zaczyna powoli poruszać lewą nogą, po chwili prawą. Już się podnoszą do góry. Teraz próbuje lewą i prawą rękę. Obydwie ręce podnoszą się i może poruszać paluszkami. Rozciąga się i wstaje. Czuje się wypoczęty i gotowy do dalszej pracy i zabawy. A wy?

ĆWICZENIA WIZUALIZACJI

Metoda wizualizacji stosowana była już kilkakrotnie lat temu w Tybecie, Indiach, a także wśród amerykańskich Indian. Wizualizacje stają się obecnie bardzo popularną i efektywną formą medytacji. Wszystko co istnieje w świecie materialnym ma przecież swój początek w naszym umyśle, jeżeli więc nie pojawi się w nim idea, nie wyzwolimy mocy twórczej umysłu, nie będzie konsekwencji w życiu materialnym. Dzieci zazwyczaj nie mają kłopotów z wizualizacją. Istnieją różne sposoby prowadzenia wizualizacji. Day J. [7] proponuje wizualizacje według następujących zasad: ogólne odprężenie, twórczy ruch, oddychanie, medytacja i koncentracja, twórcza wizualizacja, twórcze działanie, dzielenie się przeżyciami, wykraczanie. *"Moje porady łatwo wprowadzić w życie; pomogą wam one wytworzyć w dzieciach pasję twórczą, zdolność samooceny, umiejętność koncentracji oraz rozbudować ich samoświadomość, dać im poczucie zaufania do siebie".* Natomiast

Fanning P. [8] zaleca prowadzenie treningów wizualizacyjnych według schematu: tworzenie, zmienianie, wzmacnianie pozytywnych wrażeń zmysłowych. W zależności od tego, jaki cel sobie oberzemy, może być wizualizacja wzmacniająca wiarę we własne możliwości, umożliwiająca wgląd w siebie, albo też relaksacyjna. Dzięki wizualizacji możemy dotrzeć do wewnętrznej, subiektywnej rzeczywistości. W trakcie jej trwania mogą towarzyszyć zmiany fizjologiczne. [9] Łagodne dźwięki mis, jakie towarzyszyły wizualizacji wspomagały dzieci w skupieniu, koncentracji. Zanim dzieci przystępowały do wizualizacji, przeprowadzałam ćwiczenia rozluźniające oraz koncentrujące, np. odpowiednio zestawione zabawy z misami czy też ćwiczenia oddechowe. Dobór tych zadań uzależniony był od potrzeb dzieci w danym dniu. Po wizualizacji stwarzałam warunki do pracy twórczej (najczęściej malowanie prac inspirowanych wizualizacją, pisanie twórcze - prace można zbierać i tworzyć album dla każdego dziecka) oraz możliwość podzielenia się swoimi wrażeniami i przeżyciami. Teksty wizualizacji zawarte w programie częściowo były inspirowane literaturą, której autorami są: Kulmatycki L., [10] Day J. [11], Teml H. [12], Paul-Cavallier F. J. [13].

WIZUALIZACJA RELAKSACYJNA

W piramidzie.

Zajmij wygodną pozycję. Usiądź lub połóż się. Nie zaciskaj rąk i nie krzyżuj nóg. Zamknij oczy i jeżeli ci się uda, to trzymaj je cały czas zamknięte. Zaczynaj powoli i równomiernie oddychać. Twój oddech jest spokojny. Całe napięcie spływa z Twojego ciała: z głowy, karku, barków, pleców, brzucha, rąk i nóg. Jesteś spokojny i rozluźniony. Wyobraź sobie, że znajdujesz się w niewielkiej piramidzie całej ze szkła. Jest tam tyle przestrzeni, ile akurat potrzebujesz. Masz kontrolę nad wszystkim, co się dookoła dzieje. Możesz wpuścić do środka swoje ulubione zwierzątko, albo zabrać ze sobą ukochaną maskotkę. Możesz obserwować otoczenie z góry, przodu

i z tyłu. Nad tobą świeci słońce. Ciepłe promienie słońca otaczają twoją piramidę niczym tarczą ochronną. Jest ci ciepło i przyjemnie. Przed tobą piękne widoki: kwiaty, drzewa, ludzie, do których masz zaufanie. Wiatr delikatnie porusza listkami drzew. Oddychasz. Oddech sam wypływa spokojnie i miarowo. Jesteś całkowicie spokojny i rozluźniony. Jesteś całkowicie bezpieczny. Możesz wyjść z tej piramidy, powąchać kwiaty i zrobić, co tylko chcesz, albo w niej zostać. Do ciebie należy decyzja. Cokolwiek zrobisz, będzie to dla ciebie dobre. Zapamiętaj to miejsce i to uczucie. Możesz tu wracać ilekroć tylko będziesz chciał. Kiedy będziesz gotowy, powrócisz do klasy. Ściśnij i rozluźnij dłonie, poruszaj palcami rąk i nóg. Zegnij i wyprostuj nogi. Przeciągnij się w różne strony. Powoli otwórz oczy.

WIZUALIZACJA WZMACNIAJĄCA WIARĘ W SIEBIE

„W pokoju pełnym luster”

Połóż się wygodnie, najwygodniej jak możesz. Rozluźnij się. Zamknij oczy. Weź głęboki wdech, teraz wydech. Zaczynaj spokojnie, powoli oddychać. Wyobraź sobie przed sobą drzwi. Naciśnij klamkę. Wejdź do środka. Jesteś w pokoju pełnym luster. Lustra są z przodu i z tyłu, po bokach, na podłodze i suficie. To bardzo niezwykle miejsce. Czujesz się tu dobrze i bezpiecznie. Uśmiechnij się do siebie. Sprawdź swoje odbicie w lustrze. Zobacz jak pięknie wyglądasz. Odpręż się. Oddychasz spokojnie. Powtarzaj w myślach za mną. Akceptuję siebie takim, jakim jestem. Jestem spokojny, zupełnie spokojny. Jestem gotowy do podjęcia nowych zadań. Nie obawiam się ich. Mam wszystkie zdolności, by się dobrze uczyć i osiągać wymarzone cele. Pozytywne myśli przynoszą mi korzyści, o których marzę. Na drodze mojego życia nie ma żadnych przeszkód, których bym nie pokona. Przyjrzyj się jeszcze raz sobie. Zobacz jak wygląda osoba, która potrafi osiągać cele, które sobie wytyczyła. Stoi spokojnie, jest rozluźniona i uśmiechnięta. To przecież ty. Zapamiętaj to

uczucie. Delektuj się nim chwilę... Kiedy będziesz gotowy, powoli powrócisz do klasy... Poruszaj palcami rąk i nóg. Ziewnij kilka razy i przeciągnij się mocno, tyle razy ile tego potrzebujesz. Otwórz oczy. Witaj wypełniony energią i pozytywnymi myślami.

EWALUACJA PROGRAMU

Pod koniec roku szkolnego przeprowadziłam ankietę ewaluacyjną z przekonaniem, że analiza jej pozwoli mi na zdobycie wiedzy na temat prowadzonych przeze mnie zajęć oraz na wyciągnięcie wniosków i modyfikację kolejnych spotkań w przyszłym roku szkolnym z następną grupą uczniów. Wynika z nich, że dzięki tym zajęciom zdecydowana większość dzieci stała się wyciszona, zrelaksowana, odprężona fizycznie oraz pozytywnie nastawiona do innych. Najchętniej słuchały dźwięku mis w pozycji leżącej, robiły sobie wzajemnie masaż misami oraz słuchały bajek relaksacyjnych. Z mojej obserwacji wynika również, że te dzieci potrafiły lepiej radzić sobie z własnymi emocjami w relacjach z innymi uczniami i w sytuacjach trudnych.

Piśmiennictwo

1. Romanowska B. A., (2006) Muzykoterapia dogłębna komórkowa. Białystok, Studio Astropsychologii
2. Matela L., Sakowska O., (2003) Moc dźwięku. Białystok, Studio Astropsychologii
3. Sipowicz J., (2009) Ja i mój głos. Brzeźnia Łąka, Wydawnictwo Poligraf
4. Budohoska W., Orłowska A., (1970) Wpływ treningu autogennego na uczenie się i zapamiętywanie. Studia Psychologiczne, t. X
5. <http://www.soswczluchow.republika.pl>
6. Siek S., (1990) Treningi relaksacyjne. Warszawa, Akademia Teologii Katolickiej
7. Fanning P., (2001) Wizualizacja zmiany. Poznań, Rebis
8. Day J., (1997) Twórca wizualizacja dla dzieci. Poznań, Zysk i S-ka

PROGRAM KONFERENCJI:

Piątek, 27 czerwca

Przyjazd / Rejestracja

17:00 – Inauguracja konferencji

17:30 – Wprowadzenie do zagadnień nauk Jogi i Ajurwedy oraz leków medycyny alternatywnej

20:00 – Występy artystyczne i uroczysta kolacja

Sobota, 28 czerwca

06:00-07:30 – Praktyka Jogi w oddzielnych grupach dla osób początkujących i zaawansowanych,

07:45 – Śniadanie

08:30-10:45 Sesja Ajurwedy. Referaty o tematyce: panchakarma, podstawy leczenia chorób w ajurwedzie, rośliny lecznicze i minerały stosowane w przygotowaniu leków ajurwedyjskich i ich zastosowanie w diecie

13:45 – Lunch

15:00-17:30 – Równoległe sesje poświęcone zapobieganiu chorobom w naukach Jogi i Ajurwedy. Referaty o tematyce: asany, pranajama, medytacja, shatkriya, panchakarma, i nadishastra.

18:00-19:30 – Pranajama i medytacja – ćwiczenia praktyczne prowadzone przez C.M. Bhandanego i zespół

20:00 – Kolacja

Niedziela, 29 czerwca

06:00-07:30 – Praktyka jogi

07:45 – Śniadanie

08:30-10:00 – Techniki jogi wspomagające rehabilitację ruchową i readaptację środowiskową pacjentów po operacjach oraz cierpiących na choroby przewlekłe.

10:30-12:00 – Techniki relaksacyjne i sposoby radzenia sobie ze stresem.

12:00-12:30 – Poczęstunek

12:30 – 14:00 – Propozycje zajęć z zakresu technik relaksacyjnych i jogi w szkolnym programie promocji zdrowia i wychowania fizycznego.

14:00-14:30 – Przemówienie podsumowujące Konferencję

14:45 – Lunch

Odjazd uczestników

Joga i ajurweda

w badaniach naukowych

Organizator konferencji: Centrum Jogi i Ajurwedy im. Bhandariego w Pałacu Sulisław. Współorganizatorzy: Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu i Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu. Więcej informacji na stronie: www.sulislaw.pl/konferencja.

I Międzynarodowa Naukowa Konferencja Jogi i Ajurwedy

27 - 29 czerwca 2014



INFORMACJE DLA UCZESTNIKÓW:

Konferencja odbędzie się w dniach 27-29 czerwca 2014 r. w Pałacu Sulisław, Sulisław 24, 49-200 Grodków, woj. opolskie.

Wysokości opłat rejestracyjnych:

- bez zakwaterowania - 475 zł (pełne wyżywienie)
- zakwaterowanie w pokoju 2os. - 820 zł (2 noclegi i pełne wyżywienie)
- zakwaterowanie w pokoju 1os. - 1150 zł (2 noclegi i pełne wyżywienie)

Ponadto każdy z uczestników otrzyma komplet materiałów konferencyjnych oraz poczęstunek w przerwach konferencji.

KONTAKT:

tel.: 77 415 66 59, www.konferencjajogi.pl
e-mail: rejestracja@konferencjajogi.pl

CELE KONFERENCJI:

- popularyzacja wiedzy na temat jogi i ajurwedy w świetle rzetelnych badań praktyków promocji zdrowia, zdrowego stylu życia, przedstawicieli medycyny, psychoterapii czy rehabilitacji,
 - zwrócenie uwagi na możliwości wykorzystania niektórych praktyk jogi i ajurwedy w kształtowaniu przedrowotnych zachowań wśród dzieci i młodzieży,
 - rozwianie niektórych mitów i wątpliwości związanych z jogą i ajurwedą,
 - podjęcie dialogu pomiędzy zaproszonymi autorami a uczestnikami konferencji umożliwiającego szersze spojrzenie na wartości terapeutyczne oraz profilaktyczne jogi i ajurwedy.
- Ważnym przesłaniem konferencji jest stworzenie atmosfery sprzyjającej dzieleniu się swoimi doświadczeniami i odczuciami oraz budowanie podstaw dla konstruktywnych relacji międzyludzkich. Zapraszamy do udziału czynnego i biernego nie tylko naukowców, nauczycieli terapeutów i pracowników ochrony zdrowia, ale również przedstawicieli instytucji pożytku publicznego i mediów. Językiem konferencji będzie w równym stopniu angielski jak i polski (tłumaczenie symultaniczne).

WAŻNE INFORMACJE DLA AUTORÓW:

Publikacja materiałów konferencyjnych: streszczenia otrzymane w terminie i zaakceptowane, przez komitet naukowy, zostaną uwzględnione w programie konferencji, a pełne wersje wystąpień opublikowane w monografii i przekazane wszystkim uczestnikom konferencji w terminie późniejszym, jednak nie dłuższym, niż 6 miesięcy od jej zakończenia. Monografia zawierać będzie również teksty zaakceptowane, a które - ze względu na ograniczenie czasowe - nie zostaną przedstawione w czasie konferencji.

Autorem artykułu jest prof. Lesław Kulmatycki, przewodniczący komitetu naukowego Pierwszej Międzynarodowej Naukowej Konferencji Jogi i Ajurwedy.

ZAPROSZENI NAUKOWCY:

Oto krótka alfabetyczna prezentacja zaproszonych gości:

- **Chandra Mohan Bhandari (Y i A)** – Były ambasador Indii w Polsce, obecnie patron Pałacu Sulistaw.
- **Dr Partap Chauhan (A)** - Dyrektor Instytutu Jiva Ayurveda w Faridabad, Indie.
- **Dr n. o k.f. Małgorzata Grabara (Y)** Kierownik Zakładu Kinezyropsychoprofilaktyki i Promocji Zdrowia Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach.
- **Dr Ajay Kumar Gupta (A)** - Kierownik studiów podyplomowych Shalya-tantra Rishikul przy Ayurvedic College and Hospital w Haridwar, Indie.
- **Dr Sunil Kumar Joshi (A)** – Kierownik Wydziału Shalya-Tantra w Ayurvedic College Gurukul Kangari w Haridwar, Indie.
- **Dr n. hum. Magdalena Karciaż (Y)** – Pracownik naukowy i wykładowczyni Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi przy AWF we Wrocławiu.
- **Prof. dr hab. med. Andrzej Kokoszka (Y)** - Profesor Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej, Kierownik II Kliniki Psychiatrycznej WUM w Warszawie.
- **Prof. nadzw. dr hab. Lesław Kulmatycki (Y)** - Kierownik Katedry Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia oraz Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi przy AWF we Wrocławiu.
- **Dr H.R. Nagendra (Y)** - President VYASA (Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana) w Bangalore, i wiceprezydent Indian Yoga Association, Indie.
- **Dr C. Rajan Narayanan (Y)** - Dyrektor Life in Yoga Institute, USA.
- **Prof. zw. dr hab. Wiesław Pilis (Y)** - Dyrektor Instytutu Kultury Fizycznej Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie i Kierownik Katedry Antropomotoryki ALMAMER WSE w Warszawie.
- **Dr hab. Małgorzata Sacha (Y)** - Adiunkt w Zakładzie Fenomenologii i Antropologii Religii w Instytucie Religioznawstwa UJ.
- **Dr Hari Sharma (A)** - Profesor w The Ohio State University's Center for Integrative Medicine, USA.
- **Mgr Krzysztof Stec (Y)** - Wykładowca Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi przy AWF we Wrocławiu.
- **Prof. nadzw. dr hab. Janusz Szopa (Y)** - Kierownik Katedry Zarządzania Kulturą Fizyczną AWF w Katowicach oraz studiów podyplomowych „Relaksacja i joga” przy AWF w Warszawie.
- **Prof. Raffaele Torella** - Profesor sanskrytu w Istituto Italiano di Studi Orientali of „Sapienza” University of Rome, Włochy.
- **Prof. dr Arun Kumar Tripathi (A)** - Profesor medycyny ajurwedyjskiej – kayachikitsa (medycyny ogólnej), Indie.
- **Dr Shirley Telles (Y)** - Dyrektorka ds. badawczych w Patanjali Research Foundation w Haridwar, Indie, jedna z najaktywniejszych naukowców na świecie zajmujących się jogą.

Światowe Dni Jogi na rzecz pokoju i tolerancji

„Pełne zdrowie - osobiste, społeczne i całej planety”- takie hasło towarzyszyło międzynarodowej konferencji Yoga World’s Day w Lizbonie 21-25 czerwca 2013, w której uczestniczyła wrocławska grupa wykładowców i studentów studiów podyplomowych.

Program obejmował wystąpienia gości oraz praktyczne warsztaty i seminaria związane z jogą indyjską, jednym z najstarszych systemów filozoficzno-edukacyjnych ukierunkowanych na rozwój i dobrostan człowieka. Głównym organizatorem była Konfederacja Jogi Portugalskiej, która przy wsparciu UNESCO oraz urzędu miejskiego Lizbony zaprosiła kilkudziesięciu znawców jogi z całego świata. Idea narodziła się w 2001 roku z inicjatywy H. H. Sat Guru Amrta Súrjánanda Mahá Rája, miała być okazją do pierwszego światowego święta na rzecz pokoju i jednocześnie do świętowania różnorodności religii, tradycji i kultury.

Dzień pierwszy to uroczyste otwarcie w restauracji połączone z medytacją w głównym lizbońskim ośrodku stowarzyszenia jogi portugalskiej. Kolejny dzień w całości był poświęcony prezentacjom i wykładom. Od rana do g. 22.30, z przerwami na posiłki, zaprezentowano aż 34 wystąpienia. W części naukowej mowa była o badaniach wykorzystujących praktyki jogi w leczeniu, profilaktyce,

kryzysach życiowych czy poprawie jakości życia. Na szczególną uwagę zasługują wystąpienia tak znanych badaczy jak: dr Shirley Telles z Indii, dyrektorki badań w *Patanjali Research Foundation* w Haridwar i kierowniczka *Indian Council of Medical Research Center for Advanced Research in Yoga and Neurophysiology* w Bangalore, prof. Predraga Nikica, prezydenta *Yoga Federation of Serbia*, dr Hongasandra Ramrao Nagendra reprezentującego *Vivekananda Kendra Yoga Research Foundation* oraz wiodący ośrodek naukowy i Uniwersytet Jogi (SVYASA) w Bangalore, dr Adarsh Deepaka z *Taksha University of Hampton*, Virginia (USA), dr Dilipa Sarkara, dyrektora *International Association of Yoga Therapy and American Heart Association*, prof. Inguna Hagen, psycholożki i nauczycielki akademickiej z Norwegii. Grupa druga dotyczyła doświadczeń organizacyjnych i edukacyjnych, koncentrowała się na przedstawieniu swojej metody czy opisu ośrodka i jego programu. Rozmówcy reprezentowali najbardziej znane centra jogi na świecie, m.in. *Kaivaladhama Yoga Institute* z Lonavla, *Svami Vivekananda Yoga Anusandana* z Bangalore, *Art of Living Foundation* z Mysore, *Brahma Kumaris University*, *Sri Aurobindo Ashram* z Pondicherry, *International Association of Yoga Therapists*, *Kripalu Center for Yoga and Health*.

Również moja prezentacja należała do tej grupy. *Holistic Approach of Psychosomatic Practices of Yoga – Wrocław’s Concept of University Level Study* był próbą opisu autorskiego programu studiów z psychosomatycznych praktyk jogi oraz zarysowaniem takiego programu dla studiów międzynarodowych.

W trzecim dniu setki osób uczestniczyło w pokazach ćwiczeń na stadionie. Program był bardzo intensywny, obok tradycyjnych ćwiczeń jogi zawierał tańce, śpiewane *kirtany*, teatralne formy inspirowane kulturą indyjską, aktywne formy medytacji ruchu muzyków wywodzących się z tradycji sufi. Istotne było spotkanie kilkunastu liderów religijnych reprezentujących różne portugalskie wyznania. Ich wypowiedziom towarzyszyły odczytanie

apeli polityków (Maria Barroso) i ważnych postaci życia religijnego (biskup Lizbony). Mieliśmy także sposobność odwiedzić ważne dla organizatorów duchowe ośrodki w pobliżu Lizbony. Szczególne wrażenie wywarł na nas położony na obrzeżach Lizbony ośrodek szkoleniowy Portugalskiego Stowarzyszenia Jogi, o atmosferze aszramy. Udaliśmy się tam w drodze do Fatimy, miejsca ważnego dla głównego lidera portugalskich joginów, H. H. Sat Guru Amrta Súryánanda Mahá Rája. Okazało się, że doświadczenia mistyczno-wizyjne Súryánandy w końcu lat 90. miały miejsce właśnie tu, gdzie prawie wiek wcześniej trójce dzieci została przekazana cudowna przepowiednia. To właśnie to miejsce, bliskie katolickiej Portugalii w dość osobliwy sposób zostało połączone z duchową jogą portugalską. Oczywiście cała historia łączenia jogi portugalskiej z katolicką Fatimą też świadczy o możliwości współpracy na rzecz szeroko

rozumianej duchowości przez tak różne organizacje. Notabene owa współpraca warta byłaby osobnego opisanie choćby dla pożytku polskich joginów, którzy chcieliby pogłębiać wiarę w obrębie swojej religii.

Nie da się ukryć olbrzymiego przygotowania do obchodów Światowych Dni Jogi oraz bardzo dobrej organizacji i poświęcenia wielu młodych ludzi, którzy pomagali jako wolontariusze. Oczywiście cały czas widoczny był główny inspirator tych wydarzeń - Swami Súryánanda, urodzony na początku lat 50. Powołuje się na najważniejsze autorytety ostatniego stulecia, poznawał jogę od mistrzów: Swámiego Krshnánandaji'ego z Shivánanda Áshramy w Rishikesh, Swámiego Chidánandy, Swámi'ego Satyánandę oraz wielu nauczycieli tego okresu: Swámi'ego Vivekánandy, Swámi'ego Kuvaláyánandę czy Rámakrishny. Swami Súryánanda jest założycielem i prezydentem *Confederação*



Portuguesa do Yoga (CONPORYO), czyli Konfederacji Jogi Portugalskiej oraz innych organizacji inspirowanych jogą: *Mantra Choir-Orchestra – Omkára* (1982); *The Elite Group of Advanced Yoga Performance - Tándava* (1983); *The Meditation Group, Dhyána / Samádhi – Shankara* (1985); *The Didactic Amateur Theatre Group – Máya* (1998). Również w konfederacji są działy zajmujące się współpracą z różnymi grupami zainteresowanymi jogą: *Medical Departament*; *Yoga for the Children's Department*; *Youth Department*; *Yoga for the Aged People's Departament* czy *Yoga for Sports People's Departament*.

To było prawdziwie wielowątkowe święto jogi, które można by podsumować następującymi refleksjami:

1. Dostrzegalem w tym przedsięwzięciu trzy tradycyjne sfery związane generalnie ze sztuką życia. Te wielorakie wysiłki były powiązane z poznaniem i doświadczeniem człowieka zarówno na gruncie nauki (część konferencyjna), sztuki (szereg form ekspresji muzyczno-teatralnych), jak i duchowości (możliwość uczestniczenia w ceremoniach

i medytacjach różnych tradycji religijnych). Oczywiście w obrębie jogi trudno jest ustalić granice pomiędzy nauką a sztuką lub sztuką a mistyką. Różne są środki poznania: intelekt, doświadczenie, emocje, intuicja. Często joga porównywana jest do nauki, kiedy usiłuje jak najbardziej precyzyjnie opisać rzeczywistość. Ale wiemy, że nie tyle opisuje, co doświadcza tę rzeczywistość i poprzez doświadczenie osiąga mądrość. Owo doświadczenie nie jest możliwe do opisanie w naukach ścisłych, ani humanistycznych. Może poezja jest najbliższa i najpełniej oddaje istotę. Podobnie jak w doświadczeniach religijnych, tak i w jodze jakiegokolwiek obiektywne opisy tracą sens. Poprzez wielość również artystycznych ekspresji inspirowanych jogą działania Portugalczyków pokazują raczej mało znane oblicze jogi.

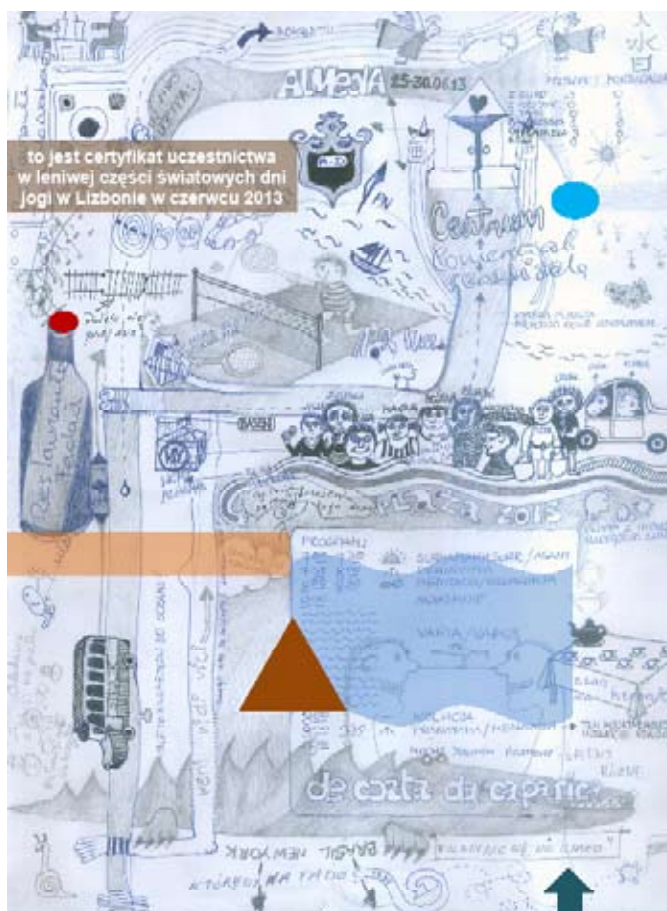
2. Fizyczna, stworzona na potrzeby zachodniego adepta, fitnessowa joga jest w czasie tych dni jakby mniej obecna. Wprawdzie w Lizbonie przewijali się również muskularni jogowie usiłujący ukonkretniać jogę sprowadzając ją do ćwiczeń fizycznych. Jednak dla równowagi pojawili się też filozoficzni mędrcy, dla



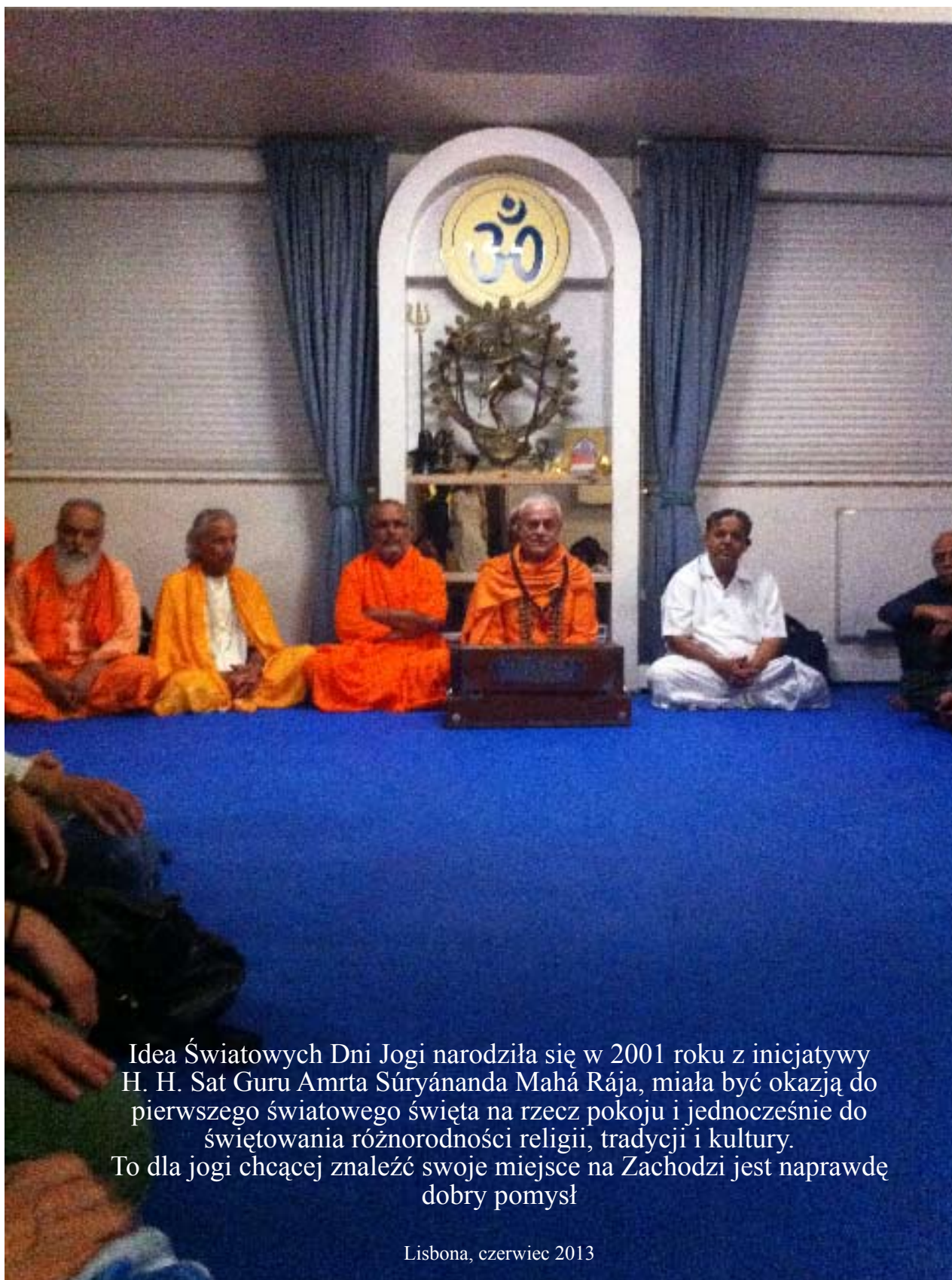
Ostatnie dni w Portugalii spędziliśmy w wariacie plażowymi - Lisbona, czerwiec 2013

których cielesne praktyki wcale nie były żadną legitymizacją jogi. Wydawało się, że ani jednym, ani drugim to nie przeszkadzało. W trakcie wszystkich dni, czułem raczej właściwie wyważone proporcje między tymi dwoma biegunami.

3. No i najbardziej zagadkowa, nie tylko dla mnie, jest sama osoba portugalskiego guru. Wiadomo, że w odróżnieniu od uczonego czy artysty guru przede wszystkim odpowiada na pytania życia w sposób uniwersalny i całościowy. Tu nie wystarczy dobra organizacja czy zarządzanie jakąś społecznością. Jego wypowiedzi muszą dotyczyć całości życia i jeśli są autentyczne, to muszą łączyć się z Jego życiem i muszą odnosić się do jego osobistych doświadczeń. Owszem mogą być ekscentryczne, ale muszą mieć siłę przekonywania bądź poprzez wyjątkową treść bądź sposób przekazu. W trakcie tych dni ani jednego, ani drugiego nie miałem szansy doświadczyć i mam w odniesieniu do Swamiego Súrýandy wiele pytań a nawet wątpliwości. Ostatnie dni w Portugalii spędziliśmy w wariacie plażowym, wynajmując dom w okolicach Lizbony, blisko oceanu. To był czas świadomego zwolnienia i medytowania.



Prawie w komplecie polska grupa na Światowych Dniach Jogi - Lizbona, czerwiec 2013



Idea Światowych Dni Jogi narodziła się w 2001 roku z inicjatywy H. H. Sat Guru Amrta Sūryánanda Mahá Rája, miała być okazją do pierwszego światowego święta na rzecz pokoju i jednocześnie do świętowania różnorodności religii, tradycji i kultury. To dla jogi chcącej znaleźć swoje miejsce na Zachodzie jest naprawdę dobry pomysł

Lisbona, czerwiec 2013

absolwenci 2013

tematy prac studentów podyplomowych studiów technik relaksacyjnych

Blachura Beata

Możliwość zastosowania wybranych elementów jogi w zdrowotnym treningu narciarskim

Chanduszko-Salska Jolanta

Przełomowa podróż. Jak powrócić do zdrowia w teorii i praktyce

Hamrol Angelika

Propozycje scenariuszy sesji technik relaksacyjnych skupionych na pracy z ciałem dla dorosłych

Janda Justyna

Wybrane techniki relaksacyjne w procesie resocjalizacyjnym wychowanków Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego we Wrocławiu

Konwa Dorota

Dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim a wybrane techniki relaksacyjne - propozycja scenariusza zajęć

Kostusiak Monika

Zastosowanie afirmacji w sesjach relaksacyjnych ukierunkowanych na pracę z energią

Kruszewska-Nabzdzyjak Alena

Zastosowanie refleksoterapii estetycznej twarzy u kobiet w ciąży jako alternatywa na dobre samopoczucie - analiza poszczególnych przypadków

Kucharska Barbara

Motywacja uczestników cotygodniowych zajęć „Relaksacja”

Kujawińska Jolanta

„Tęczowa kraina” - program zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci 6 letnich z problemami

Kulka Elżbieta

„Uzdrowiająca medytacja” - wykorzystanie niektórych technik relaksacyjnych na mojej drodze życia

Marciszak Elżbieta

Zastosowanie jogi dla osób wieku 50 +. Program

Olszyk Stanisława

Propozycja technik relaksacyjnych w geriatrici

Orłowska-Matuszewska Gabriela

Genetyczne i epigenetyczne uwarunkowania relaksacji

Pecka Justyna

Joga nidra. Badanie i analiza odczuć płynących z ciała w trakcie sesji relaksacyjnych jogi nidry.

Piotrowska-Gierok Justyna

Wybrane techniki relaksacyjne a dyskopatia kręgosłupa w odcinku lędźwiowym - propozycja programu zajęć

Szmidt Urszula

„Akademia Dźwięku i Ciszy” - program zajęć relaksacyjnych z wykorzystaniem mis dźwiękowych dla dzieci w młodszym wieku szkolnym

Szop Roman

Ocena skuteczności muzykoterapii i treningu autogenego Schultza w terapii pacjentów chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc

Walczak-Pelc Ewelina

Wykorzystanie technik relaksacyjnych w terapii zespołu lęku uogólnionego

Walichowski Marek

Oczekiwanie a recepcja zajęć na studiach podyplomowych Techniki Relaksacyjne przez studentów V edycji

Węgrzyn Ewa

Wykorzystanie mudry jako techniki relaksacyjnej

Zalewska Sylwia

Wykorzystanie wybranych technik relaksacyjnych w celu łagodzenia dyskomfortu objawów menopauzy

Goliszek Joanna (praca jest w trakcie pisania i jej obrona przewidziana jest w terminie późniejszym)

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu
we współpracy ze Stowarzyszeniem Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

z udziałem wykładowców Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych
oraz Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi

zapraszają zainteresowanych problematyką technik relaksacyjnych i jogi
na dwudniowe seminarium

medytacja w ruchu

19-21 kwietnia 2013 r.

w gospodarstwie agroturystycznym w Pustelniku (koło Bolkowa)

ramowy program

piątek

- g. 18.00 – kolacja, rozpoczęcie seminarium, podanie szczegółowego programu
- g. 20.00-22.00 – współczesne oblicza medytacji i jogi ruchu – wykład-prezentacja oraz film o stylu pracy z ciałem w ruchu Shivy Rea (Lesław Kulmatycki)

sobota

- g. 7.30-9.00 - joga ruchu i energii (Maria Czubala).
- g. 9.15 – śniadanie
- g. 10.30 -12.30 - medytacja dynamiczna, cz. I - wprowadzenie i praktyka (Jacek Borowicz)
- g. 13.30 -16.30 – wprowadzenie do medytacji Gurdżijewa lub medytacja uważności w ruchu , cz. I (Katarzyna Torzyńska)

- g. 17.00-18.00 - obiadokolacja

- g. 20.00-22.00 - dyskusja i przykładowe ćwiczenia wokół tematu: Indywidualne doświadczenie medytacyjne a wsparcie grupy. (Jacek Borowicz, Lesław Kulmatycki)

niedziela

- g. 7.30-9.00 - joga ruchu i energii (Maria Czubala).
- g. 9.15 – śniadanie
- g. 10.00 -11.30 – wprowadzenie do medytacji Gurdżijewa lub medytacja uważności w ruchu , cz. II (Katarzyna Torzyńska)
- g. 12.00 -13.00 - medytacja dynamiczna, cz. II - praktyka 60 min. (Jacek Borowicz)
- 13.30 – obiad i zakończenie seminarium

warunki uczestnictwa

Seminarium nie ma charakteru komercyjnego i prowadzący nie otrzymują honorarium, opłata jedynie pokrywa koszty pobytu. W związku z limitowaną liczbą miejsc konieczne wczesne zgłoszenie (do 15 marca b.r.)

adres: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu
we współpracy ze Stowarzyszeniem Trenerów i Praktyków Relaksacji *Przestrzeń*

z udziałem wykładowców Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych
oraz Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi

zapraszają zainteresowanych problematyką technik relaksacyjnych i jogi
na trzydniowe seminarium

joga interpersonalna

4-6 października 2013 r.

piątek

18:00

20:00-22:00

kolacja, rozpoczęcie seminarium, podanie szczegółowego programu

Dotyk i informacja zwrotna w jodze interpersonalnej - korzyści i zagrożenia (Lesław Kulmatycki). Wykład i rozmowa

sobota

7:30-8:30

9:00-9:30

10:30-12:30

Joga energii oddechu, wprowadzenie do pracy w parach (Magdalena Karciaz).

śniadanie

Partnerstwo w asanach drogą do *rehabilitas* (Katarzyna Bulińska).

cz. I. Istotą wzajemnej pracy w asanach jest nawiązanie tzw. relacji terapeutycznej tworzonej przez osoby, które działają we wspólnym celu. Uwaga, empatia, zaufanie – to podstawa w pracy. Pogłębiając świadomość ciała w asanach z partnerem będziemy doświadczać nowego wymiaru rehabilitacji w oparciu o metodę B.K.S. Iyengara.

13:00-14:00

14:00-16:00

herbata

Partnerstwo w asanach drogą do *rehabilitas* (Katarzyna Bulińska).

cz. II. Ciąg dalszy pracy w parach oraz wymiana doświadczeń i pytania

16:00-16:45

17:00

20:00-22:00

Joga nidra, pogłębiona relaksacja (Lesław Kulmatycki)

obiadokolacja

Wprowadzenie do pracy z dźwiękiem w grupie (Izabela Młynarz). Wstęp do pracy z mantrą, kirtanem jako drogą koncentracji i medytacji

niedziela

7:30-8:30

8:45-9:15

9:30-11:30

Asany rozciągające z partnerem (Katarzyna Bulińska).

śniadanie

Uwaga w obserwacji wewnętrznego ruchu i oddechu (Magdalena Karciaz).

Praktyka asan łączy się z introspektywnym doświadczaniem. Obserwując procesy, które zachodzą wewnątrz, odkrywamy elementy wpływające na naszą psychomotorykę. Jak możemy się tym dzieć? Jak wykorzystać sekwencje asan do budowania wspólnej przestrzeni dla ruchu i oddechu? Poszukując obszaru wymiany doświadczeń wykorzystamy pracę w parach opartą o metodę Vinyasa Krama Yoga).

11:30-11:45

11:45-12:45

13:00-13:30

14:00

herbata

Wymiana doświadczeń oraz pytania dotyczące pracy z Magdą

Medytacja z dźwiękiem w grupie (Izabela Młynarz).

obiad i zakończenie seminarium

warunki uczestnictwa

Seminarium nie ma charakteru komercyjnego i prowadzący nie otrzymują honorarium, opłata jedynie pokrywa koszty pobytu. W związku z limitowaną liczbą miejsc konieczne wcześnie zgłoszenie (do 10 września b.r.)

adres: magdawroc@wp.pl

pierwsze roczne szkolenie MINDFULNESS we Wrocławiu 2014

Jest to kompleksowe szkolenie uważności, które jest odpowiednie dla początkujących i dla tych, którzy odbyli już praktykę z zakresu mindfulness. Uczestnicy będą nabywać umiejętności poprzez prezentacje, praktyki z liderem i sesje w małych grupach. Silny nacisk kładziony jest na praktyczny wymiar nauki i dlatego pomiędzy weekendowymi sesjami uczestnicy otrzymują zadania domowe, które obejmują regularne praktyki, ćwiczenia codziennej uważności i prowadzenie dziennika. Na każdy weekend przypada jeden moduł. Planowane są 4 moduły, które odbędą się w czasie 8 miesięcy.

Szkolenia prowadzone są z inicjatywy:
**Mindfulness Association we współpracy
z Akademią Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.**

TERMINY I MIEJSCE SZKOLENIA:

Terminy:

25-27.04.2014	Moduł Pierwszy: Stawanie się obecnym
20-22.06.2014	Moduł Drugi: Praca nad rozkojarzeniem
12-14.09.2014	Moduł Trzeci: Samoakceptacja
21-23.11.2014	Moduł Czwarty: Podłoże odczuć i obserwator

Miejsce:

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych „Zameczek” AWF przy ul. Rzeźbiarskiej 4. (sala treningowa 1/11 - I piętro i sala wykładowa 1/2B)

INFORMACJE DODATKOWE:

Wykłady będą po angielsku z tłumaczeniem na polski. daje to możliwość uczestniczenia w nim anglojęzycznych osób którzy przybywają w Polsce. Natomiast zajęcia w małych grupach będą zarówno po polsku jak i po angielsku.

Rejestracja i opłata bezpośrednio przez stronę Mindfulness Association:
www.mindfulnessassociation.org

OSOBA KONTAKTOWA W WROCŁAWIU:

Anna Zubrzycki: azubrzycka108@gmail.com

PATRONAT HONOROWY

JM Rektor Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

prof. dr hab. Juliusz Migasiewicz

oraz

Dziekan Wydziału Fizjoterapii

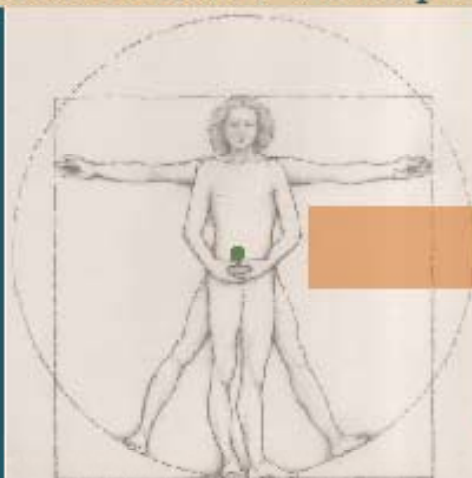
dr hab. Ewa Demczuk-Włodarczyk prof. nadzw.

III MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA

Filozoficzne, kulturowe i biologiczne aspekty cielesności.
Świadomość ciała w teorii i praktyce

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

Moshe Feldenkrais



Wrocław 6.06-8.06. 2014

Tegoroczna, trzecia już edycja Międzynarodowej Konferencji Naukowej „Filozoficzne, kulturowe i biologiczne aspekty cielesności” poświęcona będzie świadomości ciała.

Wychodząc naprzeciw współczesnym tendencjom chcemy zorganizować spotkanie, które umożliwiłoby wymianę poglądów przedstawicieli różnych dyscyplin reprezentujących odmienne perspektywy teoretyczne. Pragniemy, by organizowana przez nas konferencja stała się obszarem interdyscyplinarnego dialogu. Do udziału w konferencji zapraszamy przedstawicieli nauk humanistycznych, społecznych i medycznych, którzy zajmują się szeroko rozumianą problematyką świadomości ciała, mamy nadzieję, że swoją obecnością zaszczycą nas również terapeuci.

Uczestnicy konferencji w ramach opłaty konferencyjnej będą mieli możliwość wzięcia udziału w warsztatach prezentujących techniki rozwoju świadomości ciała. Warsztaty poprowadzą wykwalifikowani trenerzy i nauczyciele.

Jolanta Chanduszko-Salska - psycholog, psychoterapeuta, doktor nauk humanistycznych, pracownik naukowo-dydaktyczny w Zakładzie Psychologii Zdrowia, Instytutu Psychologii UŁ. Absolwentka Podyplomowego Studium Profilaktyki Uzależnień, Czteroletniego Podyplomowego Studium Psychoterapii w Polskim Instytucie Ericksonowskim oraz Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. Ukończyła szereg kursów z zakresu psychoterapii indywidualnej i terapii par, szkolenia z zakresu hipnozy i hipnoterapii, technik relaksacyjnych i pracy z ciałem, absolwentka kursów certyfikacyjnych praktyka i mistrza NLP. Ma wieloletnie doświadczenie w pracy psychologa praktyka. Zajmuje się pomocą psychologiczną i terapią zaburzeń odżywiania i otyłości, pomocą parom leczącym się z powodu utrudnionej prokreacji i doświadczającym straty nienarodzonego dziecka. Prowadzi autorskie warsztaty pomocy psychologicznej dla par leczących się z powodu niepłodności oraz program pomocy psychologicznej w redukcji nadwagi.

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

Jolanta Kujawińska - ur. 1959 w Jeleniej Górze i tamże mieszkająca. Absolwentka: Studium Wychowania Przedszkolnego w Lubomierzu, pedagogiki opiekuńczej na Uniwersytecie Wrocławskim, opieki i profilaktyki środowiskowej na Uniwersytecie Zielonogórskim i Studiów Podyplomowych Techniki Relaksacyjne na AWF we Wrocławiu. Prowadzi warsztaty relaksacyjne dla dzieci w przedszkolu. W kręgu jej zainteresowań znajdują się: techniki relaksacyjne, sztuka, vedic art, psychologia twórczości, filozofia, metody parateatralne, arteterapia, muzykoterapia, biblioterapia i inne. Zafascynowana jest mandalą - którą stosuje podczas warsztatów relaksacyjnych z dziećmi. Kocha dzieci, wnuczkę, psy, morze i czytanie książek, bez których nie wyobraża sobie życia.

Elżbieta Kulka - ur. 1974 r. Mieszka i pracuje w niewielkiej miejscowości w Lubuskiem. Absolwentka Politechniki Zielonogórskiej na kierunku Zarządzanie i Marketing oraz Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF we Wrocławiu. Ukończyła Kurs Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy. Uczestniczka wszelakich warsztatów w zakresie rozwoju osobistego. Zainteresowania krążą wokół psychologii, ziołolecznictwa, homeopatii, refleksoterapii, naturalnych metod leczenia. Pasjonatka wszelkich form ruchu: jazdy na rowerze, tańca (tak jak nogi niosą), wędrówek w góry, jogi, a od niedawna również medytacji. Poszerza wiedzę na temat komunikacji niewerbalnej. Obecnie słuchająca swojej intuicji, poszukująca siebie, swojej wewnętrznej energii i swojego miejsca zawodowego - zuupełnie odmiennego.

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

Gabriela Orłowska-Matuszewska – jest pracownikiem dydaktycznym na Wydziale Nauk Biologicznych Uniwersytetu Wrocławskiego. Doktor Nauk Przyrodniczych w zakresie genetyki drobnoustrojów. Absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław. Zainteresowania to szeroko pojęta sztuka i podróże, także w głąb siebie.

Justyna Pecka - ur. w 1979 w Kwidzynie. Ukończyła Stosunki Międzynarodowe o specjalności wschodoznawczej na UAM w Poznaniu i Antropologię Kulturową. Absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych oraz Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi przy AWF Wrocław. Jej zainteresowania oscylują wokół takich zagadnień jak New Age, gender, feminizm, marksizm, antropologia kulturowa, religioznawstwo. Miłośniczka i propagatorka jogi.

Urszula Szmidt- ur. w 1966 w Wałbrzychu. Ukończyła WSP w Zielonej Górze i Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych we Wrocławiu. Nauczyciel szkoły podstawowej i gimnazjum, masażystka dźwiękiem metodą Petera Hessa, instruktorka jogi hormonalnej. Prowadzi w szkole zajęcia relaksacyjne dla dzieci młodszych, dzieli się z innymi nauczycielami doświadczeniem i wiedzą na temat relaksacji. Założyła wraz z mężem projekt Akademia Dźwięku i Ciszy.

Roman Szop - ur. 1972r. absolwent AWF Wrocław, Wydział Wychowania Fizycznego, specjalność promocja zdrowia, Wydział Rehabilitacji Ruchowej, fizjoterapeuta od 1998r. „Studium Pomocy Psychologicznej w Instytucie Psychologii Zdrowia w Warszawie, Studia Podyplomowe-Psychologia wpływu społecznego Uniwersytet Opolski, Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych AWF Wrocław, obecnie doktorant na Wydziale Wychowania Fizycznego AWF Wrocław, zainteresowania techniki relaksacyjne w fizjoterapii, prowadzi zajęcia dotyczące różnych technik relaksacyjnych w Nysie oraz treningi relaksacyjne w Szpitalu Specjalistycznym MSW w Głuchołazach



Absolwenci piątej edycji Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych. 2012-2013



Taki jest adres naszej strony i tak na zielono się zaczyna. ZAPRASZAMY

Redakcja:
Lesław Kulmatycki, Renata M. Niemierowska

Redakcja składa serdecznie podziękowania
Anecie Augustyn i Magdalenie Kłos za pomoc przy dokonaniu korekty

Opracowanie graficzne: MC-K.

Ilustracja na okładce autorstwa Janiny Kulmatyckiej.
Fotografie oraz elementy graficzne użyte w numerze wykonane zostały przez Magdalenę Kłos,
Magdalenę Nowacką, Magdalenę Kasak, Michalinę Cieślikowską-Kulmatycką, oraz przez studentów
studiów podyplomowych “technik relaksacyjnych”.

Adres Redakcji:
“Przestrzeń” - pismo Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych,
Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi
oraz Zakładu Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej
Akademia Wychowania Fizycznego
51-612 Wrocław, ul Paderewskiego 35,
tel: (071) 34 73 618
e-mail: leslaw.kulmatycki@awf.wroc.pl