

*Poniższy artykuł ukazał się w Stres i jego modelowanie
Pod red. nauk. Janusza Szopy i Mirosława Harciarka,
WWZPCz Częstochowa, r. 2004, str. 156-167.*

TRENING ANTYSTRESOWY ŁĄCZĄCY SESJĘ ASAN HATHA JOGI ORAZ ELEMENTY PRACY Z UMYSŁEM

Michał Dziadkiewicz

Negatywne konsekwencje stresu

Stres opisywany jest jako stan, w jakim znajduje się organizm zagrożony utratą równowagi pod wpływem czynników lub warunków narażających na niebezpieczeństwo jego mechanizmy homeostatyczne. Każdy czynnik mogący zburzyć tę równowagę, bez względu na to, czy jest pochodzenia fizycznego (zimno), chemicznego (trucizna), infekcyjnego czy psychicznego (emocje) zwany jest czynnikiem stresującym. Słowo stres oznacza tutaj działanie czynnika uszkadzającego oraz reakcję ciała.¹

Z punktu widzenia psychologii społecznej stres jest identyfikowany z żywieniem negatywnych uczuć i przekonań, które pojawiają się w momencie braku możliwości sprostania wymaganiom środowiska.²

Na potrzeby niniejszego referatu **stres jest definiowany** jako reakcja organizmu związana z odczuwaniem dolegliwych stanów emocjonalnych jak strach, lęk, złość, agresja, co prowadzi do wytworzenia reakcji obronnej organizmu charakterystycznej dla wystąpienia realnego niebezpieczeństwa (tzw. *distres*).

W nauce dobrze opisano negatywny wpływ przewlekłego stresu na organizm. Ujmując sprawę skrótowo, należy podkreślić wzajemne interakcje struktur mózgu łączonych z odczuwanym nastrojem tj. płatów czołowych, hipokampu i ciała migdałowatego z układem odpornościowym, układem wewnątrzwydzielniczym regulującym poziom hormonów we krwi oraz z autonomicznym układem nerwowym. Coraz bardziej szczegółowo dokumentowane przez naukę wzajemne zależności tych układów dostarczają bezpośrednich dowodów na związki między umysłem a ciałem oraz wpływu umysłu na zdrowie fizyczne i odwrotnie zdrowia fizycznego na stan umysłu.

U osoby pozostającej w przewlekłym stresie wzajemne relacje między ośrodkami odpowiedzialnymi za odczuwany w średnim okresie nastrój oraz między, ujmując to skrótowo, umysłem a ciałem ulegają trwałemu zaburzeniu.

Przykładowo przy przewlekłym stresie następuje zjawisko przeceniania niebezpieczeństwa, co prowadzi do zbyt częstej i niepotrzebnej mobilizacji organizmu. Przewrażliwiony system noradrenergiczny ignoruje świadomą perswazję, wywołując nadmierny i zbędny wysiłek. Może to prowadzić do nadmiernej i uogólnionej agresji obronnej skierowanej przeciwko otaczającym ludziom traktowanym jako źródło potencjalnego zagrożenia; do szukania zagrożenia tam gdzie go nie ma.

Aktywność hipokampa blokuje działanie kortyzolu. W warunkach przedłużającego się napięcia następuje negatywne sprzężenie zwrotne i nadmiar kortyzolu zaczyna

¹Sillamy Norbert, *Słownik psychologii*, Wydawnictwo Książnica 1994, s. 280.

²Aronson Elliot, Wilson Timothy D., Akert Robin M., *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Wydawnictwo Zysk i S-ka 1997, s. 597.

niszczyć komórki hipokampa. Z kolei hipokamp przechowując wspomnienia umożliwia wybór właściwych reakcji poprzez konfrontację zapamiętanej przeszłości z zastaną sytuacją. Prawidłowe funkcjonowanie tej struktury zapewnia plastyczność i zmienność reagowania na bodźce. Nadmiar kortyzolu uruchamia głównie reakcje obronne niezależnie od poziomu realnego niebezpieczeństwa. Reakcje te cechuje sztywność, kompulsywność i schematyzm.³

Przewlekły stres to nie tylko sztywność i schematyzm myślenia, ale również konkretne negatywne skutki dla zdrowia fizycznego. W powoływanych przykładowo na potrzeby opracowania badaniach wykazano, że przewlekły stres a co za tym idzie podniesiony poziom kortyzolu może się przyczyniać do wrzodów żołądka i chorób sercowo-naczyniowych.

Podniesiony poziom kortyzolu zwiększa podatność na uszkodzenia neuronów hipokampa powodując ich obumieranie a ta struktura mózgu zaangażowana jest w procesy pamięci, w mechanizmy motywacji i emocji.⁴

Z kolei badania przeprowadzone przez Sheldona Cohoena, Dawida Tyrella i Andrew Smitha wykazały, iż stres jest znaczącym czynnikiem ryzyka zachorowania przy kontakcie z wirusem grypy. Na grypę zapada od 20 do 60 % zakażonych, zgodnie z przeprowadzonym badaniem w grupie osób, które mówiły o mniejszym stresie (wskaźnik stresu oznaczony jako 3-4) na grypę zapadło 27 % badanych natomiast w grupie osób mówiących o wysokim stresie (wskaźnik 11-12) zachorowało 50 % badanych. Zależność między wskaźnikiem stresu a procentem zachorowań była proporcjonalna.⁵

Z powoływanych przykładowo wyników badań wylaniają się dwie tezy. Poziom stresu przeżywanego przez osobę jest istotnym czynnikiem mającym wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. Odczuwanie przewlekłego stresu powoduje zmiany w funkcjonowaniu mózgu, które rzutują na przyszłe zachowania niezależnie od występowania bodźca, który powodował uruchomienie reakcji obronnej.

Plastyczny mózg

Obecnie w neurobiologii przeważają tezy o plastyczności mózgu. Oznacza to ciągłą zmienność mózgu pod wpływem zastanych doświadczeń. Wyżej przykładowo opisano negatywne konsekwencje odczuwania przewlekłego stresu dla gęstości komórek hipokampa. Jednakże istotne jest tutaj podkreślenie, iż każdorazowe doświadczanie określonych stanów emocjonalnych i umysłowych prowadzi do zmian w mózgu. Długotrwała praktyka polegająca na powtarzaniu pewnego doświadczenia np. skoku narciarskiego wywiera niezaprzeczalny wpływ na umysł i ciało.^{6, 7}

³Herzyk Anna, *Toksyczny mózg*, Charaktery nr 9, 2003 r., str. 28-29

⁴Kalin Ned H., *Neurobiologiczne mechanizmy lęku*, Świat Nauki Wydanie Specjalne Nr 1 2003 r. str. 84-85.

⁵Cohen Sheldon, Tyrell Dawid i Smith Andrew, *Psychological stress in humans and susceptibility to the common cold*. "New England Journal of Medicine", 325, 606-612 za Aronson Elliot, Wilson Timothy D., Akert Robin M., *Psychologia społeczna... jw.*, s. 598.

⁶Ericsson K.A., Krampe R.T., Tesch – Römer C., *The Role of Deliberate Practise in the Acquisition of Expert Performance*, "Psychological Review" 100 (1993) str. 363-406, Eriksson P.S., Perfilieva E., Bjork-Eriksson T., Alborn A.M., Nordborg C., Peterson D.A., Gage F.H., *Neurogenesis in the Adult Human Hippocampus*, „Nature Medicine”, 4, 11 (1998), s. 1313-1317 za Goleman Daniel, *Emocje destrukcyjne. Jak możemy je przezwyciężyć. Dialog naukowy z udziałem Dalajlamy*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2003 s. 52.

Pod wpływem doświadczenia zmieniają się również wzajemne relacje ośrodków mózgu odpowiedzialnych za odczuwane przez nas nastroje, czyli ciała migdałowatego, hipokampa i płatów czołowych. Dominujący nastrój zależy od wzajemnego stopnia aktywacji tych struktur i w długim okresie ma niewielki związek z odnoszonymi przez osobę sukcesami czy porażkami. Odczuwanie pozytywnych emocji takich jak entuzjazm, zapał, wigor i pogoda ducha łączy się z dominującą aktywnością lewego płata czołowego tłumiącego aktywność ciała migdałowatego. Poczucie dobrostanu zależy od stosunku aktywności lewego i prawego płata czołowego im większe wychylenie w lewo tym więcej pozytywnych emocji odczuwa dana osoba. Stosunek ten jest nazywany **indywidualnym punktem szczęścia**, który określa długoterminowy stosunek dobrych do złych nastrojów. Dotychczas uznawano, iż ten punkt jest zdeterminowany biologicznie i nie ulega zmianom w trakcie życia osoby, jednak najnowsze badania prowadzone m.in. przez Richarda J. Davidsona wykazały, iż istnieje możliwość przesunięcia tego punktu w kierunku zwiększenia intensywności odczuwania nastrojów pozytywnych. Badania te wykazały związek między praktykowaniem ćwiczeń medytacyjnych a długoterminowym nastrojem u badanego, który wykazywał znaczną biegłość w technikach medytacji buddyjskiej.⁸

Na znaczne możliwości wpływu na funkcjonowanie mózgu przy zastosowaniu technik medytacyjnych wskazują badania osoby biegłej w medytacji opartej na buddyzmie tybetańskim. W trakcie badań wykazano, iż technika określana mianem koncentracji jednopunktowej jest w stanie odizolować osobę od tak znacznych bodźców jak huk wystrzału, prowadząc do prawie całkowitej eliminacji reakcji wzdrygnięcia (zaskoczenia). Reakcja ta opisywana jako odruch bezwarunkowy uznawana jest za niezależną od wpływu woli. Im gwałtowniejsze wzdrygnięcie tym badana silniej odczuwa emocje negatywne w postaci strachu, złości, smutku czy odrazy.⁹

Wpływ ćwiczeń umysłu na stan psychiczny i fizyczny człowieka

Z prowadzonych w coraz szerszym zakresie badań wynika, iż praca z umysłem ma korzystny wpływ na osiągnięcie dobrostanu psychicznego człowieka. Istnieje szereg technik pracy z umysłem określanych zbiorczym mianem technik medytacyjnych prowadzących do uzyskania pozytywnych efektów. Zalecenia podejmowania tych ćwiczeń oparte są na tezie, zgodnie, z którą ćwiczenie uwagi za pomocą medytacji prowadzi do wytworzenia się „efektów właściwości”, czyli dobroczynnych i trwałych zmian psychobiologicznych.

Przykładowo w wyniku stosowania techniki medytacji opartej na współczuciu (wywodzącej się z buddyzmu tybetańskiego) obserwowano przy użyciu fMRI znaczny wzrost aktywności w zakręcie czołowym środkowym lewej półkuli mózgu. Aktywność tego obszaru wiąże się z odczuwaniem uczuć: szczęścia, entuzjazmu, radości, czemu towarzyszy przyływ energii i rzeźkości. Jak wyżej wskazywałem nastrój zależy od stosunku aktywności lewej i prawej okolicy przedczołowej. Im większe wychylenie w lewo tym większe poczucie dobrostanu u osoby, zaś zwiększona aktywność prawej okolicy przedczołowej jest łączona z epizodami depresyjnymi i stanami lękowymi.¹⁰

⁷ Rybakowski Janusz, *Neurobiologiczne aspekty teorii i praktyki psychoterapii*, Psychiatria Polska tom XXXVI, nr 1, 2002.

⁸ Goleman Daniel, *Emocje destrukcyjne... jw.*, s. 485-491.

⁹ Goleman Daniel, *Emocje destrukcyjne... jw.*, s. 45.

¹⁰ Goleman Daniel, *Emocje destrukcyjne... jw.*, s. 38.

Kolejne z przedstawionych badań dostarczają dowodów przemawiających za stwierdzeniem, iż trening oparty na technikach medytacyjnych prowadzi do poprawy kondycji układu odpornościowego. W grupie pracowników firmy biotechnologicznej poddanej treningowi medytacyjnemu, który prowadził przez 10 tygodni John Kabat-Zinn zaobserwowano zmniejszenie poziomu stresu i większą aktywność lewego płata czołowego w stosunku do grupy kontrolnej. Grupa poddana treningowi medytacyjnemu wykazywała również silniejszą reakcję immunologiczną na szczepionkę przeciwko grypie.¹¹

Według Daniela Golemana praktyka medytacji skutkuje powstaniem trwałych efektów w postaci:

- wyostrzenia percepcji i większej zdolności do zajmowania się „bodźcem – celem” przy jednoczesnym ignorowaniu nie związanych z tym innych bodźców;
- podwyższoną swoistość korową – tzn. pobudzenie korowego obszaru związanego z danym zadaniem i odpowiednie zahamowanie nie mających z tym nic wspólnego innych stref korowych (wzór leżący u podstawy fachowej odpowiedzi);
- wzmocnioną, specyficzną dla sytuacji korową zdolność pobudzenia wraz z zahamowaniem limbicznym;
- autonomiczną stałość i obniżenie poziomu niepokoju;
- spokój i jednostajność w odpowiadaniu na bodźce ładowane emocjonalnie i zagrażające.

Medytujący dotyka stresu w sposób, który przełamuje spiralę zagrożenie – pobudzenie – zagrożenie. Rozluźnienie następuje znacznie szybciej niż u osoby, która nie medytuje. Istnieje małe prawdopodobieństwo uznania niewinnych zjawisk za szkodliwe. Stan zagrożenia jest rozpoznawany w sposób prawidłowy a reakcja obronna następuje tylko wówczas gdy jest to konieczne. Następuje również szybszy powrót do stanu normalnego niż u osoby niemeditującej.¹²

Postulat higieny umysłu

Przewlekły stres utrzymując organizm w stanie ciągłej gotowości zmienia model aktywności mózgu prowadząc do upośledzenia elastycznej i twórczej postawy wobec zaistniałego problemu. Zaczynają natomiast przeważać reakcje schematyczne i kompulsywne. Odczuwanie negatywnych emocji związanych ze stresem prowadzi do ich nawarstwiania. Przykładowo systematyczne odczuwanie złości prowadzi do wyzwolenia stanu ciągłego napięcia. Na potęgującą się złość składa się ciąg rozdrażnień, z których każde wyzwala powoli znikającą reakcję pobudzenia. Każda kolejna wywołująca złość myśl jest miniwyzwalczem fal amin katecholowych. Fale te nawarstwiają się jedna po drugiej powodując systematyczny wzrost hormonów będących pochodnymi tych amin. Prowadzi to do sytuacji, w której błahy obiektywnie czynnik wyzwala reakcje nazywaną przez Daniela Golemana mechanizmem porwania emocjonalnego, które w skrajnych przypadkach znajduje ujście w akcie przemocy. Podobnie rzecz ma się z niepokojem, który nawarstwiając się wymyka się

¹¹Davidson R.J. i in. Alterations in Brain and Immune Functions Produced by Mindfulness Meditation, “Psychomatic Medicine” za Goleman Daniel, *Emocje destrukcyjne...* *juw.*, s. 491-495

¹²Goleman Daniel, *Medytujący umysł*, Dom wydawniczy Limbus, Bydgoszcz 1998, s. 219, 237.

racjonalnemu umysłowi rozwijając się w zespół zaburzeń lękowych, nerwicy natręctw czy fobii.¹³

Patrząc od strony wyżej wymienionych pojęć stan relaksu jest zaprzeczeniem stanu pobudzenia fizjologicznego, jakie osoba przeżywa odczuwając złość. Co za tym idzie systematyczne odtwarzanie tego stanu prowadzi do przerwania narastającej reakcji pobudzenia umożliwiając adekwatną reakcję w momencie zetknięcia się z bodźcem. Ważnym wnioskiem wysuwającym się z poczynionych wyżej rozważań jest postulat utrzymywania higieny umysłu na kształt dbałości o kondycję ciała. Duże znaczenie ma zatem kształtowanie nawyków przywracających utraconą równowagę, którą można utożsamiać ze stanem relaksu, już sama jego pamięć wytworzona w trakcie ćwiczeń powoduje instynktowne dążenie do odprężenia i wyciszenia, co powoduje zniesienie takich reakcji na stres jak przyspieszony i płytki oddech czy napinanie mięśni.

Istnieje możliwość opisanego stanu umysłu, który umożliwia przyjęcie twórczej i elastycznej postawy w konfrontacji z problemem i odnalezienie najlepszego spośród możliwych rozwiązań. Stan ten cechują relaks oraz niezmacona, odbiorcza świadomość, może on być opisany jako stan uważności i jest bliski tzw. pratyaharze definiowanej w systemie jogi Patandżalego. Istotą jest tutaj przynajmniej chwilowe uwolnienie świadomego umysłu od wpływu doznawanych negatywnych emocji.

Stosowanie technik określanych ogólnie technikami pracy z umysłem umożliwia wytworzenie schematów myślowych umożliwiających szybki powrót do równowagi. Istotnymi zaletami tych technik jest poznanie stanów fizjologicznych organizmu oraz uzyskanie umiejętności łatwego i przewidywalnego osiągnięcia stanu relaksacji, uważności i koncentracji.

Proponowany poniżej przykładowy trening umożliwia wytworzenie fizjologicznych schematów stanu relaksu i koncentracji. Wraz z postępującą praktyką odtwarzanie tych stanów staje się łatwiejsze, co powinno prowadzić do zwiększenia odporności na przewlekły stres.

Jedna z możliwych metod

W dotychczasowych rozważaniach przedstawione zostały skrótowo pozytywne efekty praktykowania ćwiczeń umysłu. Generalnie ćwiczenia te określane były mianem medytacyjnych. W następnej części referatu zostaną opisane pojęcia niezbędne dla zrozumienia części praktycznej opracowania. Należy jednak podkreślić, iż proponowana metoda ma wyraźne granice, którymi jest osiągnięcie stanu relaksu oraz krytycznego i uważnego umysłu. Celem proponowanych metod nie jest dążenie do stanu oświecenia czy też jakichkolwiek religijnych doznań.

Stan relaksu, relaksacja – relaks łączony jest tutaj z odczuwaniem ciała fizycznego i rozumiany jako stan minimalnego napięcia mięśni potrzebnego do życia. Mianem relaksacji określamy techniki prowadzące do osiągnięcia stanu relaksu. Są to przykładowo metoda Jacobsna, trening autogenny Schultza w jego początkowej fazie, czy też pozycja trupa (savasana) w systemie hatha jogi.

Świadomość - bezpośrednia wiedza, jaką każdy z nas posiada o swym istnieniu o swoich odczuciach i o świecie zewnętrznym, stan uwagi, czuwania

Stan uważności (pratyahara) – wycofanie i wyzwolenie umysłu spod dominacji zmysłów i zewnętrznych obiektów. W jogasutrach pojmowana jako oddzielenie narządów psychicznych (indriya, subtelnych zmysłów) od właściwych im

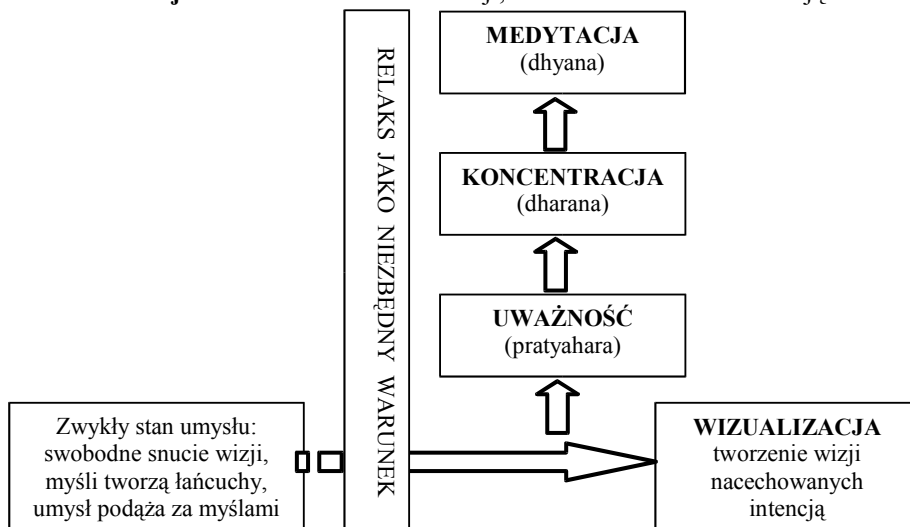
¹³ Goleman Daniel, *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina Poznań 1997 r., s. 107 – 115.

przedmiotów tj. wrażeń zmysłowych. Stan umysłu, w którym świadomość jest odbiorcza, krytyczna i obiektywna, zarówno pojawiające się myśli i emocje jak i bodźce zewnętrzne są rejestrowane przez świadomy umysł ale nie powodują podążania za nimi (przyklejania się do nich). Stan ten cechuje brak charakterystycznych ciągów myśli, czyli stanu kiedy to myśl wyzwała skojarzenia i kaskady myśli oraz świadomość momentu powstania i znikania myśli.

Koncentracja (dharana) – rozumiana jako stan w którym świadomy umysł postrzega jedynie obiekt koncentracji (np. płomień świecy), opisywany jako stan świadomego umysłu w którym istnieje tylko podmiot koncentracji i jej przedmiot.

Medytacja (dhyana, kontemplacja) - zjednoczenie podmiotu poznającego, procesu poznawania i przedmiotu poznania.¹⁴

Wizualizacja – świadome tworzenie wizji, obrazów naznaczone intencją.¹⁵



Proponowany trening łączy sesję asan z technikami pracy z umysłem. Prosty zestaw asan ma za zadanie przygotowanie ciała, wytworzenie stanu rozluźnienia, co ułatwia praktykę relaksacji, koncentracji i wizualizacji. **W ten sposób następuje wzmocnienie pozytywnych efektów technik pracy z umysłem.**

Opisane techniki pracy z umysłem można wykonywać siedząc na krześle z prostymi plecami, jednak zaproponowane niżej pozycje zapewniają właściwe ułożenie kręgosłupa, a po nabraniu biegłości w ich wykonywaniu uzyskujemy możliwość przyjęcia wygodnej i nieruchomej pozycji przez długi okres czasu.

Po zrelaksowaniu ciała w pozycji trupa (savasanie) można wykonywać jedną z opisanych technik tzn. koncentrację lub wizualizację, albo obie jedna po drugiej.

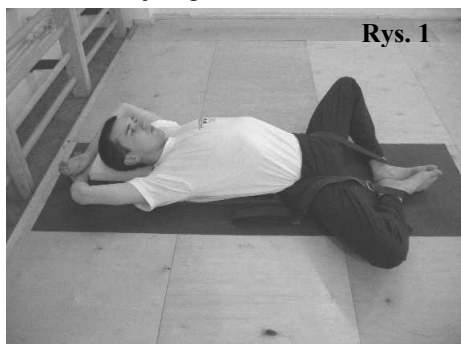
Wykonywanie proponowanych ćwiczeń wymaga posiadania podstawowej wiedzy z zakresu hatha jogi oraz relaksacji, koncentracji i wizualizacji, którą można uzyskać po przynajmniej kilkumiesięcznej praktyce pod nadzorem nauczyciela.

¹⁴ definicje pratyahary, dharany, dhyany opracowane na podstawie Kulmatycki L., *Joga dla zdrowia. Podręcznik Ćwiczeń*. Książka i Wiedza, Warszawa 2000, str. 11-13, Cyboran Leon, *Klasyczna Joga Indyjska*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986, str. XLVIII – XLIX, B.K.S. Iyengar, *Joga*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1990, s. 17.

¹⁵ Epstein G., *Uzdrowienie przez wizualizację*, Zysk i S-Ka. Poznań 1996, str. 9 – 16.

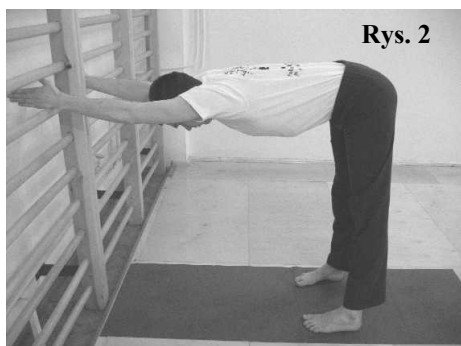
Zestaw asan

Zaproponowany zestaw asan został ułożony tak by działał uspokajająco i wyciszał organizm. Praktykowanie większości z niżej wskazanych asan jest zalecane przy kłopotach z zasypianiem oraz w stanie wzmożonego napięcia wywołanego działaniem bodźca stresującego.

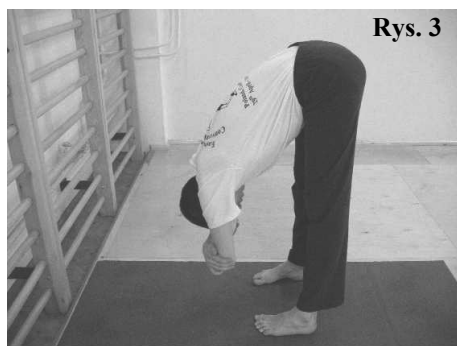


Rys. 1 Supta baddhakonasana

Usiądź na podłodze w tzw. motylku, otocz paskiem talię i stopy tak by przysunęły się bliżej pachwin; za sobą ułóż złożony koc, połóż się do tyłu w ten sposób by krawędź koca dotykała twoich pośladków, ręce luźno opadają do tyłu lub leżą wzdłuż ciała wewnętrznymi dłońmi do góry; oczy pasywne, twarz rozluźniona (**czas 3 min**).

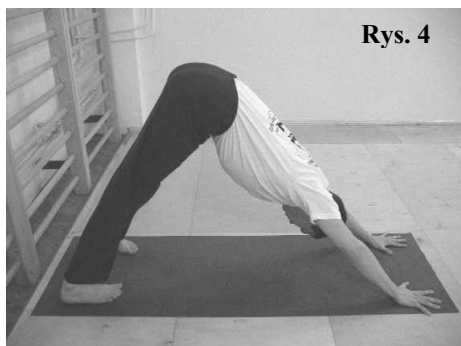


Rys. 2



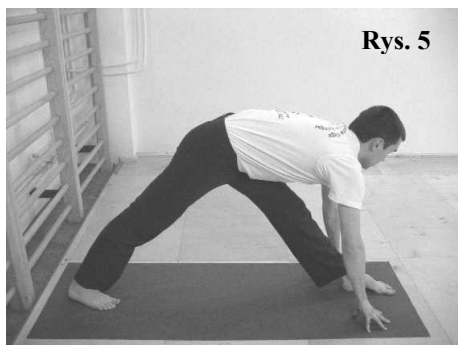
Rys. 3

Rys. 2 i 3 uttanasana razem z przygotowaniem (wygięcie do przodu): stań z nogami na szerokość bioder oprzyj dłonie na drabinkach lub na ścianie; otwieraj tyły nóg i podciągaj rzepki kolanowe; napięte uda rozciągają kręgosłup i rotują się do wewnątrz (**czas 1 min**). Następnie po szczeblach zejdz dłońmi w dół i dotknij podłogi; złap się za łokcie lub pozostaw dłonie na podłodze (**czas 1 min**).

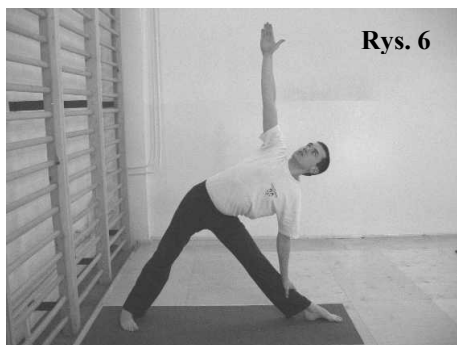


Rys. 4

Rys. 4 adhomukha svanasana (pies z głową w dół): klęknij i ułóż czoło na macie, wyciągnij ręce i dociśnij dłonie do maty, podwin palce stóp i rozstaw je na szerokość bioder, wykonaj wydech i podnieś ciało ponad podłogę, podciągnij rzepki kolanowe, rotuj uda do wewnątrz, łokcie proste, tyły nóg otwarte, pięty początkowo w powietrzu; rozciągnij ciało rozpoczynając od ramion poprzez barki i kręgosłup, z wydechem opuść pięty na matę; głowa luźno zwisa w dół, łopatki rozszerzają się (**czas 1 min**).

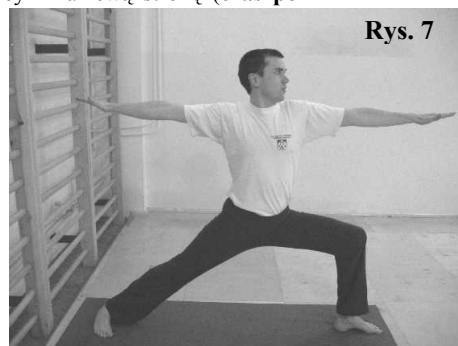


Rys. 5



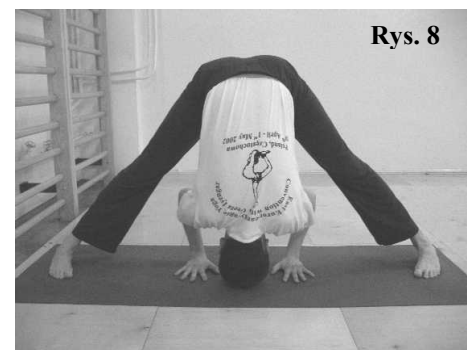
Rys. 6

Rys. 5 i 6 utthita trikonasana (trójkąt rozciągnięty) do asany wchodzisz prosto z psa stawiając prawą stopę między dłońmi (rys. 5), wyciągnij kręgosłup i oprzyj prawą dłoń na goleni, wyciągnij lewą rękę do góry, patrz na lewy kciuk, ciało powinno się znaleźć w jednej płaszczyźnie; wróć w ten sam sposób do psa i pozostań przez 3 oddechy następnie powtórz cykl na lewą stronę (czas po 1



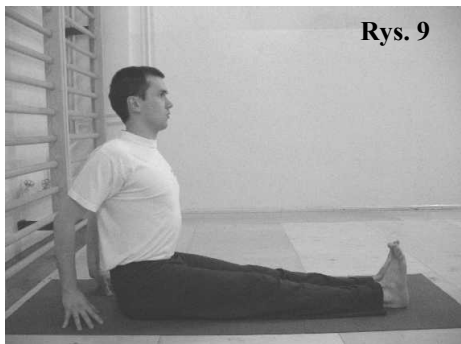
Rys. 7

Rys. 7 virabhadrasana II (bohater II): po zakończeniu cyklu trójkąta wchodzisz ponownie do psa (3 oddechy), następnie stawiasz prawą stopę między dłońmi (rys. 5) zginasz prawe kolano tak by goleń była prostopadła do stawu skokowego i opierasz się o nie łokciem równocześnie otwierając mostek, wchodzisz do asany, rozciągasz ręce na boki, twarz obracasz w prawo, napinasz mięśnie nogi z tyłu i dociskasz zewnętrzną krawędź stopy; wracasz w ten sam sposób do psa i pozostajesz przez 3 oddechy, powtarzasz cykl na lewą stronę (czas po 1 min na stronę).

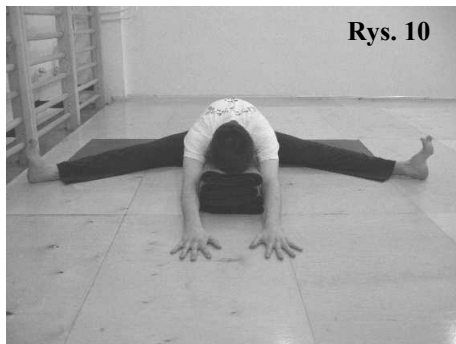


Rys. 8

Rys. 8 prasara padottanasana (namiet): po zakończeniu cyklu bohatera wejdź ponownie do psa (3 oddechy) następnie postaw prawą stopę między dłońmi (rys. 5) i skręć stopy tak by były równoległe, wydłuż kręgosłup prostopadłe do linii stóp tak by plecy stały się wklęsłe, postaw dłonie w linii stóp zegnij łokcie i oprzyj czubek głowy na macie, gdy głowa nie dotyka podłogi opieramy ją na kostce lub złożonym kocu (czas 1 min).



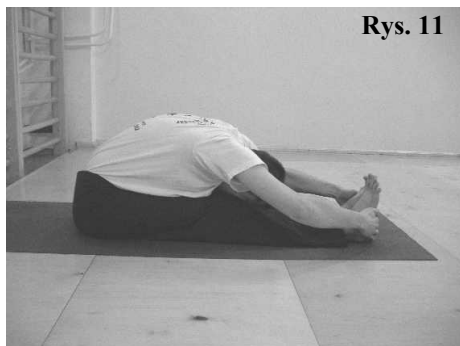
Rys. 9



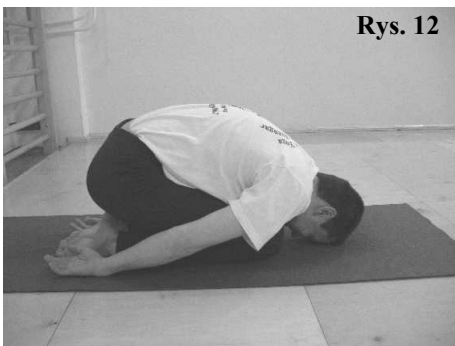
Rys. 10

Rys. 9 dandasana (kij): usiądź na macie z wyprostowanymi nogami, oprzyj opuszki palców dłoni na podłodze za sobą i zegnij łokcie wyciągnij plecy i otwórz mostek (**czas 1 min**).

Rys. 10 upavista konasana (kąt siedzący) siedząc w kiju rozsuń nogi na boki jak najdalej potrafisz, dociśnij do maty tyły nóg, z wydechem skłoń się do przodu i oprzyj głowę na kocach lub macie, pogłęb wygięcie otwierając mostek do przodu i starając się by plecy stały się wklęsłe, wróć z wdechem do kija (**czas 2 min**).



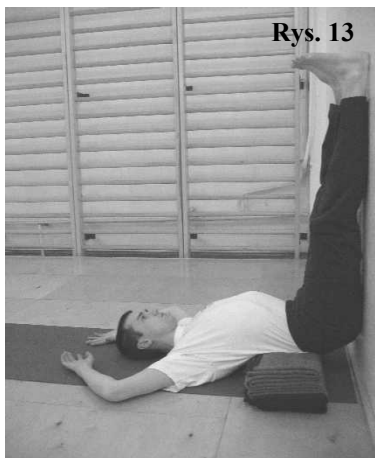
Rys. 11



Rys. 12

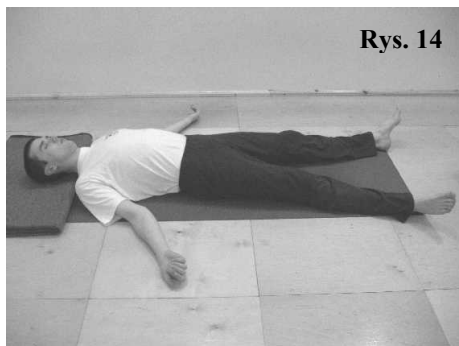
Rys. 11 paschimottanasana (intensywne rozciąganie tyłu ciała): siedząc w kiju unieś ręce do góry i wciągnij tył pleców otwierając mostek, z wydechem chwyć się za paluchy stóp, począwszy od miednicy układaj tułów na udach, tyły nóg mocno dociśnij do maty, jeżeli tułów nie dotyka do ud podeprzyj głowę złożonym kocem, użyj paska jeżeli nie chwytniesz się za palce stóp; wróć z wdechem do kija (**czas 2 min**).

Rys. 12 adhomukha vajrasana (embrion): uklęknij i usiądź na piętach; wyciągnij kręgosłup i połóż tułów na udach zaczynając od miednicy, oprzyj czoło na ziemi tak by skóra na nim delikatnie zsuwała się na oczy, ręce ułóż wzdłuż tułowia wewnątrz dłoni do góry, rozluźnij barki i plecy (**czas 1 min**).



Rys. 13

Rys. 13 viparita karani: złóż 3 koce tak by powstała podpora pod lędźwie, usiądź z boku na kocach i przenieś nogi na ścianę jedną po drugiej, zegnij kolana, oprzyj dłonie na macie i przysuń pośladki do ściany tak by koniec miednicy opadał lekko z koca, wyprostuj nogi, otwórz klatkę piersiową i rozłóż ręce po bokach tułowia, zamknij oczy i zrelaksuj się; **(czas 4 min)** asany nie wykonujemy w trakcie menstruacji.



Rys. 14

Rys. 14 savasana (trup): połóż się na macie lub kocu i zapewnij izolację od zimna, ułóż ciało symetrycznie prowadząc oś przez jego środek, zegnij nogi i wydłuż lędźwie, następnie powoli prostuj je jedna po drugiej, stopy opadają na zewnątrz, otwórz klatkę piersiową, złap się za tył głowy i wydłuż tył szyi układając go na podwyższeniu, rozłóż ręce po bokach ciała wewnątrz dłoni do góry i pozwól kciukom opadać do ziemi, zamknij oczy uspokój oddech, zakończ delikatnie przewracając się na prawy bok i powoli siadając **(czas 4 -10 min)**.

Elementy technik pracy z umysłem

Etapem przejściowym między proponowanym zestawem asan a niżej opisanymi technikami jest pozycja trupa. Wykorzystujemy ją dla osiągnięcia stanu relaksu.

Uwagę zwracamy do wewnątrz, poszukując i rozluźniając napięcie w ciele i prowadząc do ich likwidacji. Jedną z możliwych technik jest wyobrażenie rosnącego ciężaru mięśni, odchodzenia skóry od mięśni a mięśni od kości, ciepła rozchodzącego się po całym organizmie. Szczególną uwagę zwracamy na mięśnie twarzy oczy, powieki, język, gardło i kark bowiem często występują tam nieuświadomione napięcia.

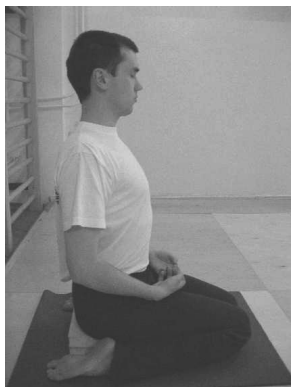
Wyjście powinno być spokojne, powolne, w tym celu przewracamy się na prawy bok powoli wstając.

Pozycje do pracy z umysłem

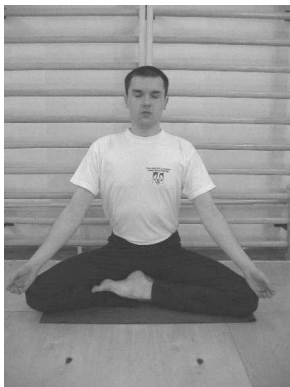
Właściwą pozycją jest pozycja siedząca, dająca praktykującemu komfort zbliżony do stanu relaksu. Istotne jest uzyskanie możliwości swobodnego utrzymywania kręgosłupa w linii pionowej. Pozycja leżąca utrudnia praktykę opisanych metod, prowadzi bowiem umysł do inercji i snu. Sugerowanymi pozycjami są np. siddhasana, svastikasana, virasana.

Istotnym warunkiem jest wygoda pozycji. W tym celu używamy pomocy np. pianek, złożonego koca, kostek oraz okrywamy się kocem w celu utrzymania ciepła ciała.

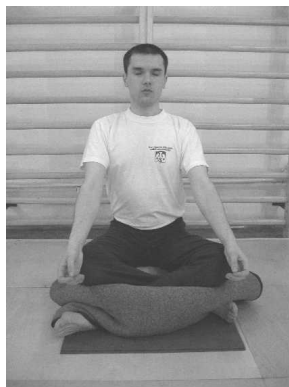
Niżej opisanych technik nie mogą wykonywać osoby z zaburzeniami psychicznymi.



virasana (bohater): uklęknij kolana trzymaj razem, siadając odwiedź łydki w dół i na zewnątrz, umieść pośladki na takiej wysokości, która zapewnia pełną wygodę, dłonie spoczywają na udach.



sidhasana (mędrzec): usiądź w kiju, złap lewą stopę i umieść piętę w okolicy krocza, następnie zegnij prawą nogę i umieść piętę przy kości łonowej, pięty są w linii, użyj pomocy pod pośladki by pozycja stała się wygodna.



swastikasana (siad skrzyżny): usiądź i skrzyżuj nogi zbliżając kolana do siebie tak by stawy skokowe znalazły się pod nimi, jeżeli potrzebujesz usiądź na podwyższeniu i wyciągnij pośladki do tyłu, użyj koca by ustabilizować kolana.

Pierwszą z proponowanych technik jest prosta odmiana koncentracji polegająca na wpatrywaniu się w płomień świecy tzw. trataka.

Koncentracja, technika:

- siedzisz z otwartymi oczami wpatrując się w nieruchomy płomień świecy oddalony około 50 cm od oczu i umieszczony na ich wysokości;
- spojrzenie jest stabilne, bezwysiłkowe, wpatrujesz się w najjaśniejszy punkt świecy bez mrugania, wpatrywanie nie powinno trwać dłużej niż 5 minut;
- w momencie gdy oczy zaczynają łzawić zamykasz je i świadomie rozluźniasz;
- świadomy umysł jest celowo i delikatnie kierowany na przedmiot koncentracji, istotne jest przy tym unikanie wysiłku w celu skupienia myśli na przedmiocie koncentracji;
- efektem jest przynajmniej chwilowe odcięcie umysłu od dostępu bodźców zewnętrznych i wewnętrznych.¹⁶

Drugą z proponowanych technik jest wizualizacja.

Ćwiczenia wizualizacyjne wykonujemy przywołując w umyśle obrazy (wyobrażenia) podobne do marzeń sennych. Jedną z możliwych technik jest wyobrażenia sobie białego ekranu, umieszczonego 2, 3 metry przed nami, na którym

¹⁶ Swami Rama, *Królewska Droga*, Dom Wydawniczy Llimbus, Bydgoszcz 2000, s. 81-91.

projektujemy nasze wyobrażenia na kształt filmu. Wizualizacja składa się z trzech faz: wejścia do stanu relaksu, tworzenia wizualizacji i wyjścia ze stanu relaksu

Wskazówki, które ułatwiają tworzenie własnych wizualizacji według Geralda Epsteina:

1. Poszukiwanie istoty problemu i stawienie mu czoła. W technice tej istotne jest pilnowanie stanu relaksu, bowiem wyobrażenie przykrych sytuacji może powodować „wyrzucanie” z tego stanu.
2. Każdy obraz, który się zjawi jest dobry i prawidłowy. Wizualizacja jest formą myślenia nielogicznego, dzięki wyobrażeniom docieramy do rzeczywistości wewnętrznej i subiektywnej. Przykład: Kobieta będąca w głębokiej depresji, czuła jakby była na dnie studni. Co umożliwiło stworzenie wizualizacji polegającej na wychodzeniu ze studni.
3. Należy wierzyć zdolności do wykorzystania własnych wyobrażeń.¹⁷

Zasady dobrych ćwiczeń wizualizacyjnych według Francois J. Paul-Cavallier’a:

1. Należy pragnąć osiągnięcia celu ćwiczenia.
2. Wierzyć w efekt ćwiczeń.
3. Antycypować rezultat ćwiczeń, tzn. uznać cel za już osiągnięty nie troszcząc się o sposoby, jakimi został zdobyty.
4. Sformułować cel w sposób pozytywny unikając formy przeczącej.
5. Wykorzystywać elementy, które są przez nas dobrze opanowane.
6. Przeżywać radość z wyniku.
7. Wizualizować wynik wraz ze wszystkimi jego następstwami i okolicznościami.¹⁸

Można też skorzystać z gotowych schematów przedstawionych w powołanych publikacjach.

Literatura:

1. Aronson Elliot, Wilson Timothy D., Akert Robin M., *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Wydawnictwo Zysk i S-ka 1997.
2. Cyboran Leon, *Klasyczna Joga Indyjska*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986
3. Epstein G., *Uzdrowienie przez wizualizację*, Zysk i S-Ka. Poznań 1996
4. Francois J. Paul-Cavallier, *Wizualizacja. Od obrazu do działania*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1992.
5. Goleman Daniel, *Emocje destrukcyjne. Jak możemy je przezwyciężyć. Dialog naukowy z udziałem Dalajlamy*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2003.
6. Goleman Daniel, *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina Poznań 1997.
7. Goleman Daniel, *Medytujący umysł*, Dom wydawniczy Limbus, Bydgoszcz 1998.
8. Herzyk Anna, *Toksyczny mózg*, Charaktery nr 9, 2003 r.
9. Iyengar B.K.S., *Joga*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1990.
10. Iyengar B.K.S., *Yoga. The Path to holistic health*, Dorling Kindersley, London 2001.
11. Kalin Ned H., *Neurobiologiczne mechanizmy lęku*, Świat Nauki Wydanie Specjalne Nr 1 2003.
12. Kulmatycki L., *Joga dla zdrowia. Podręcznik Ćwiczeń*. Książka i Wiedza, Warszawa 2000.

¹⁷ Epstein G., *Uzdrowienie przez wizualizację*, Zysk i S-Ka. Poznań 1996, str. 231-237.

¹⁸ Francois J. Paul-Cavallier, *Wizualizacja. Od obrazu do działania*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1992r., s. 118.

13. Kuvalayananda Swami, Vinekar S.L., *Joga. Indyjski System Lecznicy. Podstawowe zasady i metody*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1970.
14. Rybakowski Janusz, *Neurobiologiczne aspekty teorii i praktyki psychoterapii*, Psychiatria Polska tom XXXVI, nr 1, 2002.
15. Sillamy Norbert, *Słownik psychologii*, Wydawnictwo Książnica 1994.
16. Swami Rama, *Królewska Droga*, Dom Wydawniczy Limbus, Bydgoszcz 2000.