

Maciej Łukowski

Regulacja, relaksacja, uczenie się.

**Metody radzenia sobie
ze stresem w SM.**



Broszura powstała w 2021 r. dzięki dofinansowaniu ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Opracowanie merytoryczne:

Maciej Łukowski

Redakcja: Katarzyna Czarnecka

Korekta: Monika Staniec

Projekt i opracowanie graficzne, skład, łamanie, produkcja:

Agencja Wydawnicza PAJ-Press.

www.pajpress.com.pl

ISBN: 978-83-958811-6-9



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANIEGO
ODDZIAŁ WARSZAWSKI

Wydawca:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego

Oddział Warszawski

www.ptsr.waw.pl

e-mail: biuro@ptsr.waw.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
1. Stres	7
2. Samoregulacja	9
3. Relaks i relaksacja	14
4. O uczeniu się	15
5. Sposoby, metody, a co przed nimi?	17
5.1. Oddech	17
Rytmiczne oddychanie dla zrównoważenia	
układu nerwowego	18
Oddychanie ratunkowe	19
5.2. Ruch	19
5.3. Widzenie i czucie	21
Praktyka somatyczna	21
5.4. Wyobraźnia	23
Drabina światła	25
6. Metody radzenia sobie ze stresem	27
6.1. Metoda Feldenkraisa	27
6.1.1. Uczenie się, które prowadzi do zdrowia	27
6.1.2. Metoda Feldenkraisa w stwardnieniu rozsianym	30
6.1.3. Uczenie się, które ma terapeutyczne efekty	31
6.1.4. Lekcje Świadomości poprzez ruch	32
Lekcja 0a: Skan ciała (5-10 minut)	33
Lekcja 0b: Skan ciała w pozycji siedzącej (5-10 minut)	34
Lekcja 1: Spokojne dłonie, spokojne oczy	36
Lekcja 2: Patrzenie w słońce z zamkniętymi oczami	37
Lekcja 3: Stopy i równowaga	38
Lekcja 4: Chodzenie z elegancją i gracją	40
Lekcja 5: Głowa, kręgosłup i miednica	42
Lekcja 6: Oddech	44
6.2. Trening autogeniczny Schulza	45
6.2.1. Jak się przygotować to treningu autogenicznego	45
6.2.2. Pozycja do ćwiczenia	45
6.2.3. Ogólne zasady wykonywania ćwiczeń	47

6.2.4. Ćwiczenie bazowe – postawa wyciszenia	47
6.2.5. Ćwiczenia podstawowe	48
Ćwiczenie ciężkości	48
Ćwiczenie ciepła/zimna	50
6.2.6. Ćwiczenia uzupełniające	50
Ćwiczenie serca	51
Ćwiczenie oddechu	51
Ćwiczenie splotu słonecznego	52
Ćwiczenie czoła	52
6.3. Tai Chi i Qi Gong – droga do równowagi	54
Ćwiczenie 1	57
Ćwiczenie 2	58
6.4. Medytacja	59
Ćwiczenie medytacyjne	60
6.5. Mindfullnes – uważność	60
Ćwiczenie „Trzy minuty dla przestrzeni oddechu”	62
6.6. Joga – odddech, asany i medytacja	64
Tadasana na krześle (wersja 1 – najłatwiejsza)	65
Tadasana (wersja 2 – trochę trudniejsza)	66
Tadasana (wersja 3 – najtrudniejsza)	66
6.7. Joga śmiechu – droga do bezwarunkowej radości	67
Ćwiczenie 1	68
Ćwiczenie 2	68
Podsumowanie	69
Bibliografia	70
O autorze	73
O wydawcy	74

Wstęp

Publikacja, którą trzymasz w rękach, poświęcona jest różnym sposobom radzenia sobie ze stresem w stwardnieniu rozsianym (SM).

Kiedy zachorujesz na SM stajesz przed wyzwaniem. Z jednej strony możesz podejść do choroby w taki sposób, że jest ona Twoim wrogiem, z którym musisz walczyć. Z drugiej strony możesz uznać, że jest ona zdarzeniem, które prowadzi do szeregu zmian w Twoim sposobie życia. Więcej uwagi poświęcasz wtedy odpowiednim nawykom, które będą spowalniały postęp stwardnienia rozsianego, a nawet doprowadzą do poprawy.

W poniższej publikacji chcę Ci zaproponować metody, które pozwalają znajdować spokój oraz odprężenie, jak również umożliwiają regulację układu nerwowego oraz wspierają w uczeniu się siebie i znajdowaniu strategii, wspomagających radzenie sobie z wyzwaniami, które przynosi życie. Są to metody w pewien sposób zorganizowane, jednak na ich bazie możesz samodzielnie tworzyć własną niepowtarzalną praktykę, która będzie Ci sprzyjała.



1. Stres

Na początek trochę o stresie, o różnych teoriach, które wyjaśniają, na czym on polega.

Stres jest niezbędny do życia. Jednak mam tutaj na myśli stres, który jest odpowiedzią na okoliczności i wyzwania, które przynosi życie.

Całkowite pozbycie się stresu nie jest możliwe. Do pewnego stopnia stres jest nam potrzebny i motywuje do działania. Taki pozytywny stres może być pomocny szczególnie na początku choroby. Możesz wtedy zmobilizować swoje siły i potencjał do tego, aby znaleźć jak najwięcej pozytywnych rozwiązań. Stres daje Ci wtedy energię potrzebną do działania. Kiedy jednak przerodzi się w stres ciągły, będzie niekorzystny dla Twojego zdrowia. Dzięki opisanym w publikacji metodom możesz decydować, jak chcesz przeżywać napięcie. Zyskujesz wtedy kontrolę nad własnym życiem i masz większą możliwość wyboru. Dlatego w każdej z tych metod tak ważny jest aspekt uczenia się siebie.

Pojawienie się stresu odbywa się etapami. Najpierw jest to, co stres wywołuje – może to być zdarzenie, coś co się dzieje w ciele albo na zewnątrz ciała. Kolejny etap to reakcja na stres, która ma charakter bardzo indywidualny i subiektywny. Podobne zdarzenie wywoła u różnych osób różny poziom stresu.

Stres nie jest czymś, czego należy za wszelką cenę unikać. Tym, czego chcemy uniknąć jest stres przewlekły, który utrzymuje się przez długi czas. Taki stan napięcia nie ma związku z daną sytuacją, stał się nawykiem, który już do niczego Ci nie służy.

Stres jest potrzebny nam tak naprawdę stosunkowo rzadko, w sytuacjach typu wypadek, ratowanie komuś życia albo ucieczka przed dzikim zwierzęciem. Pozwala wtedy na mobilizację organizmu do działania. Resztę czasu możesz pozostawać w stanie relaksu. Jest to kwestia Twojej decyzji i znalezienia odpowiednich narzędzi, które Ci w tym pomogą.

Czasami można traktować stres jako coś, czego trzeba za wszelką cenę unikać. Takie nastawienie psychiczne prowadzi jednak do jeszcze większego stresu. Dużo bardziej sprawdza się nastawienie, w którym stres akceptujesz, przyjmujesz, że jest i że będą sytuacje w Twoim życiu, które stres wywołają. Z takim nastawieniem będzie Ci łatwiej radzić sobie z napięciem. Do tego przydatne są jeszcze umiejętności potrzebne do radzenia sobie ze stresem. Wszystkie przedstawione w tej publikacji metody są w tym bardzo pomocne. Uczysz się poprzez nie między innymi tego, jak się relaksować, ale też zdobywasz solidną praktyczną wiedzę o Twoim ciele, układzie nerwowym i całym Twoim funkcjonowaniu.

Wiele badań (Mitosek-Szewczyk i in., 2016) dotyczących SM wskazuje na stres jako na jedną z przyczyn stwardnienia rozsianego. Z mojego doświadczenia z rozmów z osobami chorymi na SM wyciągam podobne wnioski. Stres prowadzi do SM a później stwardnienie rozsiane wywołuje stres i jednym z ważnych elementów radzenia sobie z tą chorobą jest wyjście z „błędneho koła stresu” (Gabor, 2004). Niejako stanięcie poza nim. Czasami wystarczy jego zmniejszenie. Na poziomie ciała będzie to polegało na zmniejszeniu napięcia mięśniowego. Na poziomie umysłu będzie to uspokojenie myśli, pozwolenie na ich swobodny przepływ, nie walczenie z nimi.

2. Samoregulacja

Aby pojęcie samoregulacji stało się zrozumiałe potrzebujesz trochę informacji o działaniu autonomicznego układu nerwowego. To od jego funkcjonowania zależy Twoje samopoczucie i jak radzisz sobie ze stresem.

Autonomiczny układ nerwowy składa się z dwóch układów: układu współczulnego i układu przywspółczulnego. Układ współczulny działa podczas stresu i pozwala na mobilizację organizmu. Jest odpowiedzialny za reakcje typu „walcz albo uciekaj”. Układ przywspółczulny działa w stanie relaksu i odprężenia, pozwala na odpoczynek, regenerację. W tym stanie odpoczywasz i gromadzisz zasoby energetyczne.

Układ współczulny wspaniale sprawdza się w sytuacjach zagrożenia życia. We współczesnym świecie może być on jednak pobudzony i działać w sytuacjach, które tego nie wymagają. Wiążę się to między innymi z tym, że gromadzimy w trakcie życia wiele nierozładowanych traum, trudnych doświadczeń. Duże napięcie może być pomocne, żeby zmobilizować Ciebie do poszukiwań, do działania i odnalezienia tego, czego potrzebujesz, aby radzić sobie z chorobą. Później najbardziej korzystne jest pozostawanie przez większą ilość czasu w stanie odprężenia i relaksu tak, aby było możliwe uzupełnianie energii i odpowiednie nią gospodarowanie. Dzięki temu, kiedy dojdzie do sytuacji trudnej, na przykład rzutu choroby, będziesz sobie w stanie z nią poradzić.

*Daj człowiekowi rybę a nakarmisz go na cały dzień.
Naucz człowieka łowić ryby a nakarmisz go na całe życie.*
chińskie przysłowie

Istotne jest spojrzenie na pojęcie samoregulacji w kontekście **neuroplastyczności układu nerwowego**¹.

Poprzez perspektywę tego, jak działa mózg i układ nerwowy, można lepiej zrozumieć działanie każdej z metod prezentowanych w tej publikacji. Sam poznałem to pojęcie poprzez praktykę Metody Feldenkraisa i uważam, że każda z metod, o których piszę, może być również rozpatrywana właśnie z perspektywy neuroplastyczności.

Bardzo istotny w stwardnieniu rozsianym oraz w jakimkolwiek procesie radzenia sobie ze stresem i osiągnięcia dobrostanu jest układ nerwowy i w tej publikacji zwracam również uwagę na jego rolę i znaczenie dla zdrowienia. „Ośmielę się powiedzieć w tym miejscu, że nasze ciało jest niczym innym, jak mózgiem połączonym z systemem nerwowym, z którym wymienia informacje. Wszystko jest informacją, sygnałem. Dźwięki, które słyszymy, obrazy, które widzimy, rzeczy, których dotykamy, zapachy, które czujemy – wszystko to są po prostu informacje elektryczne, które biegną wzdłuż układu nerwowego do mózgu” (Abisetti, 2006, s. 16).

¹ Przy pisaniu tego rozdziału korzystałem z darmowego e-booka Irene Lyon „5 stages of neuroplastic healing” do pobrania z: <https://irenelyon.com/5-stages-of-neuroplastic-healing>

Można wyróżnić następujące etapy zdrowienia z wykorzystaniem neuroplastyczności:

1. Poprawa ogólnego funkcjonowania neuronów oraz komórek glejowych.

Na ich stan i kondycję ma wpływ kilka czynników:

- a) zdrowe, odżywcze, pełnowartościowe pożywienie oraz woda,
- b) czyste powietrze,
- c) domowe środowisko wolne od szkodliwych substancji chemicznych oraz metali ciężkich,
- d) ćwiczenia i aktywności, które wspierają nasze serce i mięśnie i wspomagają krążenie krwi.

2. Neurostymulacja.

Są to wszystkie te aktywności, które dostarczają bodźców dla układu nerwowego. Przykładami neurostymulacji są np. chodzenie, słuchanie muzyki, korzystanie ze słońca, czy na masaż. Przykładami bodźców dla układu nerwowego są: dźwięk, światło, ruch, myślenie, wyobraźnia.

Głównym celem neurostymulacji jest stawianie wyzwań układowi nerwowemu i uruchomienie ścieżek neuronalnych, które były uśpione albo nieaktywne, aby przepływ informacji był swobodny. W SM jest to o tyle utrudnione, że wiele sposobów stymulacji układu nerwowego sprzed choroby nie jest już dostępnych i potrzeba poszukać nowych sposobów dostarczania sobie bodźców i pobudzania układu nerwowego.

3. Neuromodulacja.

Neuromodulacja to pomoc układowi nerwowemu w wyciszeniu i uspokojeniu. To, do jakiego stopnia się ten proces po-

wiedzie, zależy od osoby, jej osobistej historii i doświadczeń. Kluczem jest tutaj pomoc w sprowadzeniu poziomu pobudzenia mózgu z powrotem do poziomu wyjściowego poprzez dotarcie do dwóch głównych systemów mózgowych, które znajdują się poniżej bardziej rozwiniętych części mózgu, czyli do struktur podkorowych mózgu.

Pierwszy z tych układów to twór siatkowaty (RAS). Jest to układ w mózgu odpowiedzialny za poziom czujności. Znajduje się on na wysokości pnia mózgu, mniej więcej w okolicach podstawy czaszki, w miejscu, gdzie rdzeń kręgowy wychodzi z mózgu i wchodzi do kręgosłupa. Kiedy dochodzi do urazu tych okolic, twór siatkowaty nie funkcjonuje prawidłowo, odczuwalne są zakłócenia cyklu sen-budzenie, co uniemożliwia regenerację po urazie. Osoby, u których ten układ nie funkcjonuje prawidłowo, czują się bardzo pobudzone, „na krawędzi” lub mocno wyczerpane i z tego powodu trudno jest im w pełni odpocząć.

Drugi układ to autonomiczny układ nerwowy, który łączy mózg z resztą ciała. Układ ten jest związany z naszym instynktem przetrwania i reaguje w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia. We współczesnym świecie układ autonomiczny jest bardzo często nadmiernie przeciążony i włącza się nieadekwatnie do sytuacji. Podobnie może być przy SM, kiedy cały system jest w pogotowiu nawet wtedy, gdy nie ma bezpośredniego zagrożenia.

Na tym etapie celem jest zrównoważenie tych układów tak, aby nie reagowały, kiedy nie jest to konieczne.

4. Neurorelaksacja.

Jest to etap zatrzymania, kiedy komórki nerwowe mogą odpocząć. Możemy tu przyswoić wszystkie informacje, które zdobyliśmy podczas poprzednich etapów. Dobrym przykładem neurorelaksacji (choć nie jedynym) jest sen. Ważne są

także przerwy, odpoczynki podczas czynności, które wykonujemy. Czasami może być to nawet minuta, albo dwie.

5. Neuroróżnicowanie/uczenie się.

To ostatni etap na drodze wykorzystywania neuroplastyczności w zdrowieniu. Przestrzeń na uczenie się jest wtedy, gdy mózg i układ nerwowy są w równowadze, człowiek jest wypoczęty i zrelaksowany, ciało jest odpowiednio odżywione. Na tym etapie może dojść do uczenia się nowych umiejętności, wytyczania nowych ścieżek neuronalnych i zmian na lepsze.

Neuroróżnicowanie/uczenie się ma wiele wspólnych cech z drugą fazą procesu czyli neurostymulacją. Oba te etapy oferują mózgowi, układowi nerwowemu i ciału nowe wyzwania. Ten ostatni etap pozwala na rozwinięcie umiejętności danej osoby, na znalezienie większej liczby możliwości i dostępnych opcji. To na tym etapie zostaje uruchomiony twórczy potencjał człowieka.

3. Relaks i relaksacja

W stanie relaksu jesteśmy na tyle odprężeni, że organizm może odpoczywać i regenerować się. To bardzo potrzebny stan, którego dobrym przykładem jest sen. Teoretycznie w trakcie snu relaks jest najbardziej pełny. Jednak nie jest tak zawsze, a tylko wtedy, kiedy układ nerwowy jest w równowadze.

Ważne jest to, aby każdego dnia znaleźć czas na bycie w stanie relaksu. Może myślisz, że brakuje Ci czasu na relaks i odprężenie, na stanięcie z boku wszystkich problemów i niepokojów, na taki stan, w którym przyjmujesz pozycję obserwatora. Jest przecież tyle rzeczy do zrobienia, tyle niepokojów, wyzwań. Być może masz czasami takie myśli. Jednak żeby skutecznie radzić sobie ze stwardnieniem rozsianym, czy z jakimikolwiek innymi wyzwaniami, które napotykasz w życiu potrzeba, dystansu, spojrzenia z innej perspektywy. Potrzeba właśnie relaksu i odprężenia. To ten stan pozwala działać w sposób skuteczny, efektywny i znajdować konstruktywne rozwiązania.

Stan relaksu i odprężenia to stan podstawowy, który jest także niezbędny do tego, aby możliwe było zdrowienie i regeneracja. Stres do pewnego stopnia jest potrzebny do działania i mierzenia się z codziennymi wyzwaniami. Natomiast relaks konieczny jest do tego, aby gromadzić energię, którą można następnie wykorzystywać do uczenia się oraz wielu innych procesów. Dla dobrego życia potrzebna jest równowaga pomiędzy stresem a napięciem.

Pamiętaj, że to Ty jesteś szefem w zarządzaniu tymi stanami.

4. 0 uczeniu się

Uczenie się jest to bardzo istotny aspekt naszego funkcjonowania. Mam tutaj na myśli pewien szczególny rodzaj uczenia się. Nazwę je *organicznym uczeniem się nowych umiejętności*.

Ten sposób uczenia się odbywa się w zgodzie z działaniem układu nerwowego i jest dostępny oraz rozwinięty szczególnie u małych dzieci. Jest to uczenie się, które w pewnym sensie jest możliwością, potencjałem. Małeńkie dzieci uczą się jak pęzać, czworakować, chodzić. Robią to w sposób naturalny i spontaniczny. Taka zdolność do uczenia się jest nam przydatna przez całe nasze życie. Co więcej, możemy tę umiejętność rozwijać.

Uczymy się przez całe życie, adaptujemy się do zmieniających się warunków, radzimy sobie z trudnościami i mamy zdolność do radzenia sobie z kryzysami i trudnymi doświadczeniami w życiu. W świecie idealnym ten proces przebiegałby bez zakłóceń i oporów. Jednak jest wiele okoliczności i czynników, które zakłócają proces uczenia się i często tracimy różne zdolności albo zapominamy o tym, co potrafiliśmy. Przychodzą wówczas z pomocą metody, o których piszę. Pozwalają one przypomnieć sobie to, co już utraciliśmy lub nauczyć się nowych sposobów radzenia sobie, które zastępują te już niedostępne. To uczenie się, często na nowo, jest bardzo ważne, bo daje poczucie sprawczości i można je przełożyć później na wszystkie inne dziedziny życia, w tym wykorzystać w uczeniu się bardziej intelektualnym.

Istotne jest to, że żebyśmy mogli się uczyć, potrzebujemy być w stanie relaksu. Wówczas uczenie się staje się naturalnym procesem, jest najbardziej efektywne i optymalne.



5. Sposoby, metody, a co przed nimi?

Zanim przejdę do prezentacji różnych metod chcę też zwrócić Twoją uwagę na kilka niezwykle skutecznych, a jednocześnie prostych, nie wymagających rozległych przygotowań narzędzi, które pomogą Ci radzić sobie ze stresem. Są to: oddech, ruch, widzenie i odczuwanie, korzystanie z wyobraźni (wizualizacja).

Ważne, byś znalazł/a kilka odpowiednich dla siebie, prostych praktyk, które pozwolą Ci „wrócić do siebie”. Takich, które nie zajmą Ci dużo czasu.

5.1. Oddech

Niezwykle istotną jakością naszego funkcjonowania jest oddech. W każdej z metod, o których piszę, bardzo dużo uwagi poświęca się temu elementowi. Odpowiedni sposób oddychania pozwala na większą efektywność w ruchu.

Są dwie główne zasady prawidłowego oddechu:

1. Nie wstrzymuj oddechu podczas ruchu.

Częstym nawykiem, utrudniającym wykonanie czynności, jest wstrzymywanie oddechu. Szczególnie ma to miejsce w przypadku czynności, którym towarzyszą silne emocje. Dlatego zwracaj uwagę, czy Twój oddech jest swobodny.

2. Wdychaj powietrze przez nos a wydychaj przez nos lub usta, w zależności od tego, co robisz.

Lepiej jest robić wdech i wydech przez nos. Przy wysiłku o dużej intensywności możliwe jest również wdychanie powietrza przez usta. Po nim jednak wracamy zawsze do spokojnego oddechu przez nos.

Poprzez oddech można wpływać na emocje i regulacje organizmu. Spokojny oddech pozwala wyciszyć emocje i odnaleźć równowagę. Poniżej przedstawiam dwa **ćwiczenia oddechowe**, które pozwalają w prosty sposób znaleźć wyciszenie, odpoczynek i wrócić do równowagi.

Rytmiczne oddychanie dla zrównoważenia układu nerwowego

- 1) Znajdź komfortowe miejsce. Możesz usiąść, położyć się lub stanąć.
- 2) Rozluźnij brzuch i klatkę piersiową. Uwolnij napięcie z tułowia.
- 3) Obserwuj swój oddech: wdech, wydech, wdech, wydech.
- 4) Następnie bez napięcia wykonaj kolejny oddech – powolny, głęboki i długi.
- 5) Skup się na tym, aby oddech był długi i pełny. Kiedy robisz wydech i opróżniasz płuca zaangażuj w to mięśnie brzucha. Brzuch delikatnie i rytmicznie się porusza podczas oddychania.
- 6) Teraz rozluźnij mięśnie brzucha i wykonaj długi wdech, wypełnij brzuch i klatkę piersiową.
- 7) Ponownie wykonaj pełny wydech. Opróżnij płuca.
- 8) Rób to spokojnie i bez pośpiechu.

Oddychanie ratunkowe

Ten sposób oddychania możesz zastosować wtedy, gdy jesteś w sytuacji gdzie jest dużo napięcia, gdy czujesz, że wpadasz w panikę.

- 1) Najpierw zacznij od rozluźnienia brzucha i klatki piersiowej na tyle, na ile jest to możliwe. Nawet małe rozluźnienie pomoże Ci w oddechu.
- 2) Zrób pełny wydech. Wykorzystaj mięśnie brzucha, aby zrobić wydech.
- 3) Weź pełny wdech. Po pełnym wydechu ciało będzie samo chciało wziąć wdech. Pozwól, żeby to się stało.
- 4) Zrób następny wydech i wypchnij całe powietrze z płuc.
- 5) Pozwól ciału na kolejny wdech i napełnij płuca świeżym powietrzem.

5.2. Ruch

Kolejny element, na którym opierają się przedstawione przeze mnie metody, to ruch. Różne formy ruchu i o różnym natężeniu.

„Z przeprowadzonych badań klinicznych wynika, że kompleksowe i interdyscyplinarne leczenie rehabilitacyjne w stwardnieniu rozsianym jest korzystnym czynnikiem wpływającym na zmniejszenie objawów choroby. Niezmiernie ważne jest utrzymanie ogólnej sprawności organizmu na jak najwyższym możliwym poziomie niezależnie od postaci choroby oraz jej stadium. Istotnym elementem rehabilitacji chorego na stwardnienie rozsiane jest zwrócenie uwagi na indywidualne leczenie ruchem, w szczególności na stosowanie metod neurofizjologicznych, których celem jest stymulacja ośrodkowego układu nerwowego. Bodźce ruchowe i czuciowe mają spowodować ułatwienie two-

zenia się nowych połączeń nerwowych i odzyskanie utraconych funkcji lub ich kompensację w układzie nerwowym i układzie ruchu” (za: <http://rehmed.waw.pl/ruch-a-sm>).

Zarówno spokojny ruch, jak i bardziej wysiłkowy, jest bardzo wskazany w SM. Wszystko oczywiście zależy od Twoich możliwości i tego, w jakim stadium choroby jesteś.

Pierwszą formą ruchu, którą chcę Ci zaproponować, są spacery.

Chodzenie jest jednym z naszych sprzymierzeńców i sprzyja całemu naszemu funkcjonowaniu. „Chód bardzo słusznie nazywa się królową ćwiczeń fizycznych. W żadnych innych ćwiczeniach nie osiąga się takiej harmonii w pracy mięśni i krwi” (Tombak, 2017).

Doskonaląc jakość chodzenia doskonalisz całe swoje funkcjonowanie. Ponadto chodzenie pozwala w pewnym sensie odpocząć. Długie siedzenie czy leżenie nie sprzyja funkcjonowaniu. Nasze ciało niewiele się różni od ciał naszych przodków i potrzebuje ruchu. Oczywiście jest ważne, aby dopasować chodzenie do własnych możliwości, odpoczywać w momencie, kiedy jest to potrzebne i chodzić z taką intensywnością, która nie doprowadzi do zbyt dużego zmęczenia. Ważne, aby stopniowo zwiększać intensywność i czas spacerów.

Jak można stopniowo włączyć chodzenie do swojej aktywności? Przez 1–3 miesiące odbywaj spacery wolnym krokiem po 20–30 minut, 2 razy dziennie, następnie przez kolejne 3 miesiące 1–3 kilometry szybkim krokiem, a przez kolejnych 6 miesięcy 4–10 kilometrów codziennie.

Jest to propozycja. Tak naprawdę znajdź swój sposób, aby chodzenie było jedną z ważnych i wspierających Ciebie aktywności.

Istotne jest to, aby ruch, który wykonujesz, był dla Ciebie przyjemny i taki właśnie ruch będzie sprzyjał Twojej samoregulacji: „Kiedy ruch jest źródłem samoregulacji ważne jest, aby na-

prawdę był dla Ciebie przyjemny. Twoja radość jest najlepszym przewodnikiem. Nie musisz się forsować, wysilać ani doskonalić. Wystarczy znaleźć taki sposób poruszania się, który sprawi przyjemność mięśniom i kościom, skórze i oddechowi, całemu Tobie” (Ladyne, 2021, s. 162).

5.3. Widzenie i czucie

Widzenie i czucie to jedne z prostszych i bardziej efektywnych narzędzi w procesie radzenia sobie ze stresem. Kiedy wracamy do zmysłów, do naszego ciała, ma to również wpływ na umysł, myśli i przekonania.

Ciało umożliwia obejście różnych barier i przeciwności, które stawia przed nami kompulsywne myślenie. W SM, czy w innych dysharmoniach, ciało może przysparzać dyskomfortu. Być może nawet już nie lubisz swojego ciała. Warto jednak pamiętać o tym, że kiedy stworzymy ciału odpowiednie warunki, a także dostarczymy mu takich bodźców, które będą kojące i uspokajające, to ciało zacznie znajdować drogę do pozostania w dobrej formie.

Praktyka somatyczna

Zanim opiszę dokładniej, na czym polega korzystanie z widzenia i odczuwania w procesie zdrowienia, chcę zaproponować Ci krótką praktykę somatyczną. Pochodzi ona z niezwykle wartościowej i interesującej książki Rebeki Ladyne „Odetnij napięcie. Jak pokonać stres dzięki praktykom psychosomatycznym”.

- 1) Niech Twoje oczy swobodnie się rozejrzą po miejscu, w którym się teraz znajdujesz. Zbadaj wzrokiem okolicę, patrząc w górę, w dół i na boki.
- 2) Niech oczy znajdą sobie coś, na co lubią patrzeć. Może to być cokolwiek – obrazek na ścianie, widok za oknem, kolor sufitu, cień na podłodze. Gdy pozwolisz oczom spocząć na tym miejscu, po prostu chłoń widok. Spokojnie.
- 3) Teraz sprawdź, co czujesz w ciele, kiedy skupiasz wzrok na przyjemnym widoku. Zwróć szczególnie uwagę na obszary ciała, w których czujesz się swobodnie lub na te, które są mniej napięte niż inne. Pozostań tak przez chwilę.
- 4) Teraz rozluźnij oczy jeszcze bardziej i ponownie przyjrzyj się swoim odczuciom. Czy obszar swobody powiększył się lub rozszerzył na inne części ciała?
- 5) Poczuj wszystkie części ciała, które są mniej napięte, nawet jeśli tylko w niewielkim stopniu. Zwróć uwagę na wszystkie te części ciała, które są spokojne. Weź kilka oddechów.

Daj sobie na to ćwiczenie tyle czasu, ile potrzebujesz.

W tym ćwiczeniu korzystasz z możliwości kierowania swoimi odczuciami i wrażeniami. W polu wrażeń masz wybór, na czym skupisz swoją uwagę. Powrót do zmysłów i skupienie się na tym, co jest w porządku, co jest „wystarczająco dobre”, co funkcjonuje dobrze, co jest w Twoim ciele komfortowe, przyjemne pozwala Ci na wyjście z napięcia. Podobnie pomagają docenienie tego, co jest na zewnątrz, tego co postrzegają Twoje zmysły, przede wszystkim obrazów, które lubisz (na przykład może być to jakiś ładny widok, kwiat, obraz na ścianie). Mogą to być również doznania płynące z innych zmysłów, dźwięki, faktury, zapachy.

5.4. Wyobraźnia

Wyobraźnia jest bardzo potężnym narzędziem, które pozwala nam kształtować naszą rzeczywistość. Możemy z jej pomocą modyfikować także trudne doświadczenia.

Jeśli doświadczasz trudnych myśli, a może obrazów, które powodują Twój dyskomfort, to możesz je zmienić poprzez świadome wyobrażanie sobie takiego stanu rzeczy, który będzie dla Ciebie bardziej odpowiedni i przyniesie Ci spokój, odprężenie, ulgę. Odnosi się to zarówno do sytuacji stresujących, których teraz doświadczasz, do tych, które są przed Tobą, jak i do tych, których doświadczyłeś/aś w przeszłości.

Praca z wyobraźnią pozwala uspokoić układ nerwowy. Jeśli na przykład masz za sobą wiele trudnych doświadczeń, które postrzegasz jako źródło dużego stresu i wracają do Ciebie we wspomnieniach, to możesz modyfikować wyobrażenie od nich. Pozwoli Ci to uspokoić fizjologię i wyregulować autonomiczny układ nerwowy.

„Pamiętaj – nie zmieniamy prawdy, tylko łagodzimy sposób, w jaki nasze ciało reaguje na prawdę. Następnym razem, gdy pomyślisz o tym wspomnieniu, wciąż będziesz wiedział, co się naprawdę stało. Ale może, gdy podzielisz się z układem nerwowym kojącą wizją tego, że może być dobrze, Twoje serce przestanie bić tak szybko, może nie będziesz czuł jak pot zbiera ci się na wardze” (Ladyne, 2021, s. 149).

Wyobraźnia pozwala na dokonywanie zmian. Na przykład, kiedy prowadzę lekcję Świadomości poprzez ruch często mówię do uczestników, żeby wyobrazili sobie dany ruch zanim go wykonają. Takie wyobrażanie sobie ruchu sprawia, że jest on później bardziej precyzyjny i dokładny. Korzystanie z wy-

obraźni może przynieść spektakularne efekty w każdej dziedzinie naszego życia.

Oddzielnym działem, który korzysta właśnie z mocy wyobraźni, są różne **techniki wizualizacji**. Tutaj chcę zaproponować jedną z nich. Ćwiczenie nosi tytuł „Drabina światła” i pochodzi z książki Geralda Epsteina „Uzdrowienie przez wizualizację” (Epstein, 1996, s. 182-184).

W tym ćwiczeniu wykorzystane jest ważne zjawisko: kiedy zostanie uszkodzona jakaś część układu nerwowego, a pozostałe działają, to warto je stymulować i można to robić również poprzez wizualizację. Wizualizacja w obszarze dobrze funkcjonującym wpłynie również na poprawę w obszarze zniszczonym.

Tutaj, za autorem tego ćwiczenia chcę dodać, że w ćwiczeniach wizualizacyjnych, ale też wszelkich ćwiczeniach ruchowych lub neuroruchowych (związanych z ruchem w kontekście działania układu nerwowego) ważne jest zrozumienie koncepcji wzajemnej relacji prawej i lewej strony ciała oraz góry i dołu ciała. „Jeśli zatem pacjent ma uszkodzony nerw w prawej nodze koncentrujemy się na zdrowych komórkach w lewym przedramieniu, co znaczy, że zgodnie z osią góra-dół noga jest odzwierciedlona w przedramieniu, a zgodnie z osią prawo-lewo musimy brać pod uwagę przeciwną stronę ciała, czyli w tym przypadku lewą” (Epstein, 1996, s. 183).

Drabina światła

Celem tego ćwiczenia jest uzdrowienie układu nerwowego.

Częstotliwość wykonywania ćwiczenia: co 2 lub 3 godziny, poza czasem snu, w ciągu dziewięciu 21-dniowych cykli z 7 dniami przerwy. W pierwszym tygodniu każdego cyklu wykonuj ćwiczenie przez 2-3 minuty, w drugim 1-2 minuty, w trzecim przez 30 sekund.

Zamknij oczy. Wykonaj trzy wydechy.

Zažadaj, aby twoje ciało (oraz każde lekarstwo, które przyjmujesz) wyprodukowało wszystkie potrzebne substancje lecznicze. Czujesz jak uzdrawiająca materia zostaje uwolniona. Wykonaj wdech i wyobraź sobie, że wszystkie komórki nerwowe wchłaniają te substancje. Wykonaj wydech, a potem zobacz i pocuj, jak komórki T (białe krwinki bezpośrednio zaangażowane w funkcje odpornościowe organizmu) tłumaczą innym białym krwinkom, w jaki sposób odróżnić przyjaciela (osłonka mielinowa) od wroga (bakterie). Czujesz i widzisz, jak wszystko o odbywa się wzdłuż twego kręgosłupa, począwszy na dole, a skończywszy na górze, w mózgu, podczas gdy przez całe Twoje ciało z drabiny pulsujących światła wyskakują isierki energii elektrycznej. Zrób wydech. Zobacz i pocuj, jak wszystkie komórki nerwowe – zarówno te na dole, jak i na górze rdzenia kręgowego – zostają pokryte nową otoczką mielinową. Widzisz również złocistobiałe, spiralne kaskady energii, spływające wzdłuż twojego ciała. Potem otwórz oczy (Epstein, 1996, s. 183).

Takie ćwiczenia jak to można tworzyć również samodzielnie, do czego bardzo zachęcam.



6. Metody radzenia sobie ze stresem

Jednym z głównych założeń, na których oparta jest ta publikacja, jest motto „**mniej znaczy więcej**”. Nie potrzeba długich praktyk, aby pojawił się efekt. Lepiej robić coś w małych porcjach, ale z pewną regularnością, niż bardzo dużo na raz, natomiast zatracić taką praktykę w toku codzienności, bo pojawią się różne wyzwania, będzie Ci brakowało czasu albo odpowiedniej przestrzeni. Dlatego na samo uczenie się poszczególnych metod możesz poświęcić więcej czasu, natomiast później poszukaj sposobu, żeby móc z nich korzystać pomiędzy Twoimi codziennymi aktywnościami.

Metody, o których tutaj piszę, to tylko mały wycinek różnych dostępnych sposobów radzenia sobie ze stresem. To, jakie metody zastosujesz ma znaczenia, ale równie istotne jest to, w jaki sposób je zastosujesz. Na pierwszym miejscu jesteś zawsze Ty i Twój dobrostan, a nie jakaś konkretna praktyka. Aby dany sposób postępowania przyniósł efekty, potrzeba go praktykować w sposób konsekwentny. Warto też poprobować różnych metod i wybrać tę, która najbardziej Ci odpowiada.

6.1. Metoda Feldenkraisa

6.1.1. Uczenie się, które prowadzi do zdrowia

Metoda Feldenkraisa to uczenie się poprzez ruch nakierowane na odkrywanie i rozwój potencjału człowieka.

Metoda należy do nurtu edukacji somatycznej, zgodnie z którym człowiek jest traktowany jako całość, uczy się i rozwija na każdym poziomie w relacji do samego siebie, innych ludzi i środowiska, w którym żyje.

Metoda Feldenkraisa opiera się na założeniu, że istotą życia jest ruch i zmieniając sposób poruszania się danej osoby wpływamy na wszystkie aspekty jej funkcjonowania. Twórca tej metody – Moshe Feldenkrais – zaobserwował, że nasz obraz samych siebie składa się z czterech elementów: myślenia, uczuć, odczuć (wrażeń zmysłowych) oraz ruchu. Każdy z tych elementów jest powiązany z innymi i wpływając na jeden z nich wpływamy na pozostałe. W Metodzie Feldenkraisa skupiamy się na ruchu, ponieważ to na jego jakość mamy konkretny i bezpośredni wpływ, i możemy go łatwiej modyfikować niż inne aspekty naszego funkcjonowania.

Metoda Feldenkraisa powstawała przez wiele lat i opiera się na doświadczeniach jej twórcy. Był on niezwykle wszechstronną osobą o wielu zainteresowaniach. Przełomowym wydarzeniem, które doprowadziło do stworzenia Metody Feldenkraisa, była jego kontuzja podczas gry w piłkę i uszkodzenie sobie kolana. Lekarze zaproponowali mu operację, ale była ona ryzykowana i nie wiadomo było, czy się powiedzie. Feldenkrais zdecydował, że sam poszuka rozwiązania i eksperymentując z ruchem odkrył takie sposoby poruszania się, które pozwoliły mu odzyskać sprawność. Nie byłoby to jednak możliwe bez jego wcześniejszych doświadczeń i wiedzy. Już wtedy posiadał bardzo głęboką wiedzę dotyczącą anatomii, neurofizjologii, relaksacji i hipnozy. Był też mistrzem w judo oraz fizykiem, matematykiem i inżynierem. Jego ogromne doświadczenie znajduje wyraz w metodzie, którą stworzył.

W Metodzie Feldenkraisa są dwie formy pracy. Zasady, na których się opierają, są podobne. Jedna z nich to zajęcia

w grupie – **lekcje Świadomości poprzez ruch**. Druga forma, czyli **Integracja funkcjonalna**, to już rodzaj pracy szyty na miarę, pod kątem danej osoby.

Jedna lekcja Świadomości poprzez ruch trwa około godziny. Zazwyczaj ma jakiś wiodący temat związany z naszym funkcjonowaniem, np.: elastyczność kręgosłupa, widzenie, oddech albo równowaga. Osoba prowadząca nie pokazuje ruchów, ale posługuje się głosem mówiąc o nich. Każda z osób, które biorą udział w takiej lekcji, robi ją na swój własny niepowtarzalny sposób, we własnym tempie, opierając się na własnych odczuciach, bez porównywania się z innymi, bez oceny i obawy, że robi coś w niewłaściwy sposób.

Integracja funkcjonalna to sesje indywidualne, podczas których nauczyciel Metody Feldenkraisa za pomocą ruchu i dotyku dostarcza informacji potrzebnych danej osobie, tak żeby mogła ona odkryć najbardziej dla siebie optymalne i komfortowe sposoby poruszania się. Jest to taka rozmowa bez słów, podczas której uczeń dostaje informacje, które mogą mu pomóc w zmianie i znalezieniu rozwiązań jego trudności albo znaleźć odpowiedź na pytania dotyczące jego funkcjonowania. Zastosowanie obu tych form pracy jest bardzo szerokie – od osób z różnymi trudnościami o podłożu neurologicznym, aż po osoby, które ze względu na rodzaj aktywności, którą wykonują, chcą wykorzystać swoje pełne możliwości: sportowców, aktorów, tancerzy, muzyków.

Metoda Feldenkraisa to głęboka praca z układem nerwowym człowieka. Układ nerwowy pozwala nam uczyć się przez całe życie. Jedną z jego cech jest to, że od urodzenia aż do śmierci jest on aktywny. Nawet podczas snu nasz układ nerwowy nie odpoczywa. W naukach o mózgu mówi się o „szumie nerwowym”. Jest to metafora, która dobrze określa to, co dzieje się z układem nerwowym. Nieustannie przetwarzamy

informacje i bodźce płynące ze świata. Czasami rodzi to trudności, bo informacji jest zbyt dużo albo nie jesteśmy w stanie z różnych powodów poradzić sobie z ich organizacją/uporządkowaniem. Tak jest często w różnych chorobach, które wpływają na nasz układ nerwowy. Tak też jest w stwardnieniu rozsianym. W sytuacji, w której nasz układ nerwowy jest przeciążony, przestajemy się uczyć, a w ciele i układzie mięśniowym pojawia się nadmierne napięcie. W Metodzie Feldenkraisa szukamy wyciszenia i relaksu po to, aby osoba, która uczestniczy w lekcjach Świadomości poprzez ruch albo w sesji Integracji funkcjonalnej, mogła się uczyć i znajdować najbardziej korzystne i wspierające jej życie rozwiązania.

Kiedy Moshe Feldenkrais tworzył swoją metodę, nauka o mózgu i neuroplastyczności nie była tak rozwinięta jak obecnie. Wiele jego obserwacji znajduje potwierdzenie we współczesnej wiedzy o mózgu i układzie nerwowym. Według najnowszych badań uczymy się przez całe nasze życie. Nawet poważne uszkodzenia układu nerwowego mogą być kompensowane przez pozostałe jego części, a tkanka nerwowa jest zdolna do regeneracji.

6.1.2. Metoda Feldenkraisa w stwardnieniu rozsianym

Metoda Feldenkraisa może być bardzo pomocna dla osób chorujących na SM, ponieważ przywraca naturalny potencjał, do którego osoba chora może nie mieć dostępu. Jest to w pewnym sensie odtwarzanie umiejętności, którymi dana osoba dysponowała przed nadejściem choroby, jak i uczenie się nowych umiejętności, nowych sposobów radzenia sobie.

Osoby praktykujące Metodę Feldenkraisa odkrywają, że cały czas są jeszcze zdolne do działania i życia. Nawet jeśli w jakiejś części ciała jest ból, problemy z równowagą albo chodzeniem, to nie jest to jeszcze cała prawda o ich funkcjonowaniu. Może

być bowiem wiele obszarów, w których są sprawne i zdolne do aktywności.

Niezwykle istotnym aspektem w Metodzie Feldenkraisa jest uczenie się odpoczynku podczas działania. Tak, żeby nawet podczas wysiłku było możliwe odpoczywanie. Daje to wspaniałe efekty, ponieważ pozwala nawet w sytuacjach stresujących, w których dużo się dzieje, „odnaleźć siebie”.

Równie ważne jest to, że uczenie się poprzez ruch w Metodzie Feldenkraisa jest nastawione na świadomość, a nie na celowość działania. Podczas zajęć każdy z uczestników może przyjrzeć się sobie. Bez nastawienia na jakiś pragmatyczny cel, czy wypełnienie jakiegoś zadania. Zaletą takiej perspektywy jest to, że pozwala ona dotrzeć do własnego niepowtarzalnego świata odczuć i wrażeń, a to umożliwia organiczne łatwe uczenie się siebie. Przypomina to sposób uczenia się, jaki możemy zaobserwować u małych dzieci, które eksperymentując z ruchem stawiają kolejne kroki w rozwoju.

6.1.3. Uczenie się, które ma terapeutyczne efekty

Celem Metody Feldenkraisa jest rozwój ludzkiego potencjału i odzyskiwanie przez człowieka jego sprawności. Pracujemy z ciałem i umysłem, ale głównym celem jest samopoznanie, lepsze zrozumienie własnych ograniczeń i możliwości.

Sam Moshe Feldenkrais nie określał swoje metody jako terapeutycznej, jednak jej działanie ma charakter terapeutyczny w takim znaczeniu, że poprawia funkcjonowanie osoby, która z niej korzysta. Metoda Feldenkraisa jest głębokim, edukacyjnym procesem. Osobom chorującym na SM pozwala poprawić jakość ich życia i dojść do wewnętrznego poczucia, że mogą mimo ograniczeń prowadzić godne i satysfakcjonujące życie. Moshe Feldenkrais w jednym z wywiadów stwierdził, że stworzył tę metodę po to, aby „to co niemożliwe stało się

możliwe, to co możliwe łatwe, a to co łatwe pełne elegancji i gracji”. To stwierdzenie dotyczy ruchu, ale przede wszystkim całej osoby. Tak, żeby mogła realizować swoje marzenia i plany oraz uczyć się i rozwijać przez całe jej życie.

6.1.4. Lekcje Świadomości poprzez ruch

Na koniec tego rozdziału chcę zaproponować kilka praktyk ruchowych, lekcji Świadomości poprzez ruch Metodą Feldenkraisa.

Do zrobienia takiej lekcji potrzebujesz komfortowego miejsca na podłodze lub na krześle. Jeśli wykonujesz taką lekcję na podłodze dobrze mieć coś do podłożenia pod plecy, matę albo koc, ewentualnie jakąś poduszkę lub ręcznik. Lekcje można robić również na łóżku. Jeśli jakiś ruch jest zbyt trudny to możesz go zrobić w wyobraźni.

Poniżej zamieszczam **wskazówki, jak wykonać lekcje, żeby jak najwięcej z nich skorzystać:**

- 1) Rób wszystko bardzo powoli. Lekcje te to głęboki proces edukacyjny. Aby czegoś się nauczyć, odkryć, potrzeba czasu. Powolny ruch pozwoli Ci skupić się na odczuciach i wrażeniach, a to właśnie poprzez nie możesz się uczyć.
- 2) Szukaj przyjemnych doznań.
- 3) Skup się na łatwym ruchu.
- 4) Odpoczywaj tak często jak tego potrzebujesz.
- 5) Rozwijaj wyobraźnię. Każdą z lekcji możesz zrobić w wyobraźni.
- 6) Bądź w tym, co robisz. Nie skupiaj się na efekcie końcowym.
- 7) Eksperymentuj. Szukaj różnych rozwiązań.
- 8) Wykorzystuj w życiu codziennym to, czego nauczyłaś/eś się podczas lekcji. Zwracaj uwagę na to, jak wykonu-

jesz zwyczajne czynności, np. sięganie po coś, schylanie się, wstawanie, chodzenie.

9) Rób tyle powtórzeń, ile potrzebujesz.

Pierwsza lekcja to tak zwany „skan ciała” Przyjrzenie się sobie i skierowanie uwagi na swoje ciało. Jest ona w różnym stopniu i w różnych wersjach składnikiem innych lekcji Świadomości poprzez ruch.

Lekcja 0a: Skan ciała (5-10 minut)

- 1) Połóż się na plecach. Ręce połóż wzdłuż ciała, nogi wyprostuj. Jeśli potrzebujesz i jest to dla Ciebie bardziej komfortowe, postaw stopy na podłodze, a kolana skieruj w kierunku sufitu.
- 2) Zwróć uwagę na to, jak Twoje ciało kontaktuje się z podłogą. Które obszary Twojego ciała oddają więcej ciężaru do podłogi, a które mniej? Czy są jakieś części, które nie dotykają podłogi, są uniesione od podłogi? Zwróć uwagę, jakie oparcie daje Ci podłoga.
- 3) Poczuj, jaki nacisk podłoga wywiera na Twoją głowę i zwróć uwagę, jaki kształt Twoja głowa odciska na podłodze. Poczuj, jaki jest nacisk podłogi na tył klatki piersiowej, tył miednicy. Który z obszarów oddaje najwięcej ciężaru: głowa, żebra czy miednica? Która strona ciała oddaje więcej ciężaru: prawa czy lewa?
- 4) Skieruj uwagę na swój oddech. Zobacz, jak robisz wdech. Jak robisz wydech i co dzieje się pomiędzy wdechem a wydechem?
- 5) Postaw stopy, obróć się na dowolny bok i w swoim czasie usiądź i wstań.
- 6) Przejdź się. Zobacz jak Ci się chodzi. Jak stawiasz stopy.

Lekcja 0b: Skan ciała w pozycji siedzącej (5-10 minut)

- 1) Wycisz się i skup uwagę na swoim oddechu. Poczuj, jak Twoje stopy spoczywają na podłodze. Zwróć uwagę na to, jak Twoje ciało porusza się podczas oddychania.
- 2) Zamknij i otwórz kilka razy oczy. Teraz zamknij oczy.
- 3) Wykonaj kilka spokojnych oddechów przez nos.
- 4) Cały czas obserwuj swój oddech.
- 5) Teraz skieruj swoją uwagę na ciało i zacznij mu się „przyglądać”.
- 6) Najpierw skup swoją uwagę na swojej głowie. Następnie przejdź dalej.
- 7) Teraz przekieruj uwagę na oczy, zuchwę, twarz i szyję. Co czujesz w tym obszarze?
- 8) Teraz zaobserwuj swoje barki, klatkę piersiową, mostek, łopatki i obojczyki. Co czujesz w tym obszarze? Cały czas też wracaj do oddechu. Obserwuj go.
- 9) Teraz zwróć uwagę na swoje plecy, miednicę i biodra.
- 10) Teraz zwróć uwagę na uda, pośladki, łydki i stopy. Jak Twoje stopy stoją na podłodze? Jak teraz oddychasz? Czy czujesz gdzieś napięcie?
- 11) Teraz skieruj uwagę na swoje ciało. Daj sobie trochę czasu na to. Wróć do obserwacji oddechu.
- 12) Zacznij poruszać palcami dłoni, powoli otwórz oczy, rozejrzyj się, zacznij poruszać głową. Weź kilka oddechów i wstań.

Jednym z aspektów Metody Feldenkraisa jest relaks i odprężenie. Kolejna lekcja ruchowa, którą chcę zaproponować jest właśnie wspaniałą formą relaksu. Dzięki niej oczy i całe ciało mogą odpocząć. Wiele lekcji Świadomości poprzez ruch jest

poświęconych oczom i widzeniu, ponieważ to oczy i ich stopień odprężenia wpływają później na odprężenie całego ciała.

Moshe Feldenkrais zajmował się również zależnością oczu i ciała, oczu i ruchu. Ćwiczenia z oczami mają bardzo pozytywny wpływ na Twoje funkcjonowanie. Oczy są bardzo ściśle związane z mózgiem, można powiedzieć, że są częścią mózgu. Kiedy są napięte i zmęczone to całe ciało będzie zmęczone i na odwrót – napięcie w ciele będzie się odzwierciedlało w napięciu oczu. Jedną z lekcji Świadomości poprzez ruch Metodą Feldenkraisa nosi tytuł „Ruch oczu organizuje ruch całego ciała”. W mojej pracy z osobami z SM często korzystam z możliwości wpływania poprzez oczy na ciało i poprzez ciało na oczy.

Leczenie narządu wzroku wpływa na leczenie również tego wszystkiego, co kryje się za „zjawiskiem widzenia”. Oczy nie są częścią maszyny, lecz istoty ludzkiej. Poprawa funkcjonowania tego ważnego narzędzia postrzegania świata i relacji z otoczeniem wywiera pozytywny wpływ na człowieka jako całość. Podobnie jak łódź, której kadłub został ulepszony, aby łatwiej ślizgał się po wodzie, tak człowiek z poprawioną zdolnością widzenia lepiej potrafi żeglować po morzu życia.

Lekcja 1: Spokojne dłonie, spokojne oczy

- 1) Połóż się na plecach (tę lekcję można wykonać też na krześle, ale zachęcam aby robić ją na leżąco). Poczuj, jak oddajesz ciężar podłodze. Jak mocno Twoje plecy przylegają do podłoża? Czy są jakieś obszary Twojego ciała, które nie mają kontaktu z podłogą?
- 2) Zamknij oczy i niech podczas tej lekcji Twoje oczy pozostaną cały czas zamknięte. Zwróć uwagę na gałki oczne. Jak czujesz swoje oczy? Połóż teraz wnętrza dłoni na oczach tak, żeby dochodziło do nich jeszcze mniej światła. Co widzisz pod powiekami? Czy jest tam całkiem ciemno, jaki jest odcień czerni pod Twoimi powiekami? Może widzisz jakieś kształty? Zwróć na to uwagę.
- 3) Zdejmij dłonie z oczu i połóż je po bokach ciała. Oczy pozostaw zamknięte. Dłonie połóż dowolnie, wnętrza mi do podłogi lub do sufitu. Zaczynij teraz obracać prawą dłoń tak, że raz wnętrze będzie skierowane do sufitu, a raz do podłogi. Pozwól sobie na delikatny i spokojny ruch. Odpocznij.
- 4) Teraz zaczynij obracać lewą dłoń tak, że raz skierujesz jej wnętrze do podłogi, a raz do sufitu. Poczuj palce, wnętrze dłoni, nadgarstek. Odpocznij. Zwróć uwagę na ciężar prawej dłoni i na ciężar lewej dłoni. Która z nich bardziej przylega do podłogi?
- 5) Ponownie połóż dłonie na oczach tak, że wnętrza zakrywają oczy a palce dłoni są na czole. Co teraz widzisz pod powiekami? Może jakieś kształty, a może jest całkiem ciemno pod Twoimi powiekami? Cokolwiek widzisz, zwróć na to uwagę. Wyobraź sobie, że pod Twoimi powiekami widzisz kolor ciemnoniebieski, taki jak

niebo o zmierzchu. Skup się przez chwilę na wyobrażeniu tego koloru.

- 6) Zdejmij dłonie z oczu i połóż je po bokach ciała, oczy pozostaw zamknięte. Spleć palce dłoni i połóż je na brzuchu w okolicy pępka. Zaczynij teraz obracać dłońmi tak, że raz wnętrza będą skierowane w kierunku brzucha, a raz w kierunku sufitu. Rób to delikatnie, miękko, z wyczuciem. Niech to będzie bardzo łatwy ruch.
- 7) Zostaw ten ruch, połóż ręce po bokach ciała i odpocznij. Zwróć uwagę na swoje dłonie i na to, jak przylegają do podłoża. Zwróć uwagę na poszczególne palce, wnętrza dłoni.
- 8) Znowu połóż dłonie na zamkniętych oczach. Tak, żeby zakrywały dopływ światła. Przenieś odprężenie w dłoniach na oczy. Zwróć uwagę, co teraz widzisz pod powiekami. Daj sobie jeszcze chwilę, zdejmij dłonie z oczu, połóż ręce po bokach ciała. Pozostań z zamkniętymi oczami.
- 9) Bardzo powoli zacznij otwierać oczy. Co widzisz? Rozejrzyj się po pokoju. Pozwól, żeby Twoje spojrzenie było swobodne i nie skupione na żadnym przedmiocie.
- 10) Postaw stopy, obróć się na bok i w swoim czasie usiądź i wstań. Zobacz, jak stoisz. Rozejrzyj się z ciekawością po miejscu, w którym jesteś. Pozwól, żeby głowa swobodnie się obracała. Przejdź się. Zobacz, jak Ci się chodzi.

Lekcja 2: Patrzenie w słońce z zamkniętymi oczami

Jest to lekcja, które ma najlepsze efekty, kiedy robisz ją w pełnym słońcu. Jeśli nie ma akurat słońca to możesz również wyobrazić sobie światło pod powiekami. Ważne, aby nie

patrzeć z otwartymi oczami na słońce. Kiedy patrzysz na słońce to pozostaw oczy zamknięte.

- 1) Usiądź, połóż się lub stań. Poczuj, jak stoisz.
- 2) Kilka razy zamknij i otwórz oczy.
- 3) Zamknij oczy i popatrz się (mając oczy cały czas zamknięte) na słońce. Co widzisz pod powiekami? Jak światło słoneczne wpływa na Twoje odczuwanie ciepła?
- 4) Skieruj teraz uwagę na swoje dłonie. Potrzymaj jedną dłoń o drugą kilka razy, a następnie połóż wnętrza dłoni na zamkniętych oczach. Palce dłoni są na czole lub palce jednej dłoni są na palcach drugiej dłoni. Co widzisz pod powiekami teraz? Jak to, że zmniejszyła się ilość światła, wpływa na Twoje odczuwanie ciepła?
- 5) Zdejmij dłonie z oczu, ale oczy pozostaw zamknięte. Popatrz się zamkniętymi oczami prosto w słońce. Pozwól, żeby pod Twoimi powiekami robiło się coraz jaśniej. Jak doświadczasz teraz światła słonecznego? Jak czujesz ciepło?
- 6) Cały cykl powtórz kilka razy: popatrz na słońce z zamkniętymi oczami, zakryj oczy dłońmi.
- 7) Otwórz oczy i rozejrzyj się dookoła siebie.

Lekcja 3: Stopy i równowaga

Kolejny aspekt w funkcjonowaniu osób z SM to praca z poczuciem równowagi, które jest niezwykle istotne i potrzebne w codziennych aktywnościach, a szczególnie podczas chodzenia. Chodzenie jest bardzo mocno związane z mózgiem i układem nerwowym. Dlatego usprawniając chodzenie usprawniasz całe swoje funkcjonowanie.

- 1) Przejdź się. Zwróć uwagę, kiedy czujesz się pewnie podczas chodzenia, a kiedy mniej pewnie. Zaobserwuj, po

jakiej linii porusza się miednica, gdy idziesz do przodu. Czy wychyla się bardziej w prawo, czy w lewo?

- 2) Stań. Zobacz, na której stopie masz więcej ciężaru. Na której stopie jest Ci wygodniej stać? Zaczynaj przenosić ciężar na prawą i lewą stopę.
- 3) Stań blisko ściany. Prawą stopę postaw z tyłu, a lewą z przodu. Połóż lewą dłoń na ścianie. Lewa dłoń daje Ci dodatkowe oparcie. Zaczynaj przenosić ciężar na palce prawej stopy. Kiedy przenosisz ciężar, prawa pięta pozostaje na podłodze. Zostaw ten ruch, postaw stopy równoległe i odpocznij.
- 4) Znowu postaw lewą nogę z przodu, a prawą z tyłu. Lewą dłoń połóż na ścianie i zacznij przenosić ciężar na piętę nogi zakrocznej (prawą piętę). Postaw stopy równoległe, odpocznij.
- 5) Wróć do pozycji z lewą nogą z przodu, a prawą z tyłu. Zaczynaj teraz przenosić ciężar z pięty na palce prawej stopy i na odwrót. Rób to powoli, spokojnie, we własnym rytmie.
- 6) Przejdź się. Zobacz, jak Ci się chodzi. Odpocznij podczas chodzenia.
- 7) Stań znowu przy ścianie. Postaw prawą stopę z tyłu, lewą z przodu. Połóż lewą dłoń na ścianie. Zaczynaj przenosić ciężar na zewnętrzną krawędź prawej stopy.
- 8) Postaw stopy równoległe i odpocznij.
- 9) Wróć do pozycji z prawą nogą z tyłu, a lewą z przodu. Zaczynaj przenosić ciężar na wewnętrzną krawędź prawej stopy.
- 10) Odpocznij, postaw stopy równoległe.
- 11) Wróć do pozycji z prawą nogą z tyłu, a lewą z przodu. Teraz poprzeprowadź ciężar z wewnętrznej na zewnętrzną krawędź stopy.

- 12) Przejdź się. Zobacz, jak Ci się chodzi. Odpocznij podczas chodzenia.
- 13) Znowu stań przy ścianie. Postaw lewą stopę z przodu, prawą z tyłu. Zaczynj przenosić ciężar na palce prawej stopy, zewnętrzną krawędź prawej stopy, prawą piętę, wewnętrzną krawędź prawej stopy. Kreślisz stopą koła. Rób to spokojnie, powoli, z ciekawością.
- 14) Zostaw to, odpocznij i przejdź się. Zobacz, jak Ci się chodzi. Jak stawiasz stopy? Jak stawiasz prawą stopę, a jak stawiasz lewą stopę?

To samo ćwiczenie wykonaj na drugą stronę.

Lekcja 4: Chodzenie z elegancją i gracją

Jest to lekcja, poprzez którą możesz nauczyć się chodzić z większą łatwością dzięki wykorzystaniu ramion i barków. Pozornie może się wydawać, że podczas chodzenia używamy wyłącznie nóg. Natomiast, kiedy bliżej się temu przyjrzyjysz to zauważysz, że aby chodzenie było optymalne, to potrzebna jest współpraca całego ciała.

- 1) Postaw stopy i rozstaw je w komfortowej szerokości. Powoli i uważnie zacznij obracać swoją klatkę piersiową i barki z jednej strony na drugą bez poruszania miednicą. Nie próbuj robić dużego ruchu, zamiast tego poruszaj się w sposób zróżnicowany, z wyczuciem.
- 2) Teraz obróć swoją miednicę z jednej strony na drugą i pozostaw klatkę piersiową oraz ramiona nieruchome. Ponownie Twoja uwaga jest skupiona na prostocie i jasności ruchu. Wielkość ruchu nie ma tutaj znaczenia. Odpocznij podczas stania.
- 3) Postaw stopy na odpowiednią odległość tak, jakbyś zwykował/a się do chodzenia. Ugnij ręce w łokciach tak,

żeby przedramiona były równoległe do podłogi, dłonie złoż w pięści. Kolana ugnij tak, żeby nie były zablokowane i wypchnij prawą pięść do przodu, jednocześnie lewy łokieć cofając do tyłu. Zmień kolejność. Teraz wypchnij lewą pięść do przodu, a prawy łokieć wycofaj. Zrób tak kilka, kilkanaście razy.

- 4) Odpocznij chodząc albo stojąc.
- 5) Połóż prawą rękę na zewnętrznej stronie prawego uda, a lewą rękę na zewnętrznej stronie lewego uda. Łokcie pozostaw proste. Przejdź się. Twoje dłonie są „przyklejone” do ud. Kiedy chodzisz pozostaw barki nieruchome.
- 6) Teraz połóż prawą rękę na prawym udzie, a lewą rękę swobodnie opuść. Przejdź się. Pozwól, aby lewa ręka była swobodna. Zwróć uwagę na ruch tej ręki podczas chodzenia.
- 7) Teraz lewą rękę połóż na lewym udzie. Przejdź się. Pozwól, aby prawa ręka była swobodna. Zwróć uwagę na ruch tej ręki podczas chodzenia. Która ręka jest bardziej swobodna? Opuść obie ręce i przejdź się zobacz, jak Ci się chodzi.
- 8) Przejdź się uwydatniając ruch barków do przodu i do tyłu. Utrzymaj głowę w centrum. Pozwól, żeby Twoje ramiona i ręce wychylały się z większą amplitudą. Zwróć uwagę, jaki ten ruch wywiera wpływ na Twoje biodra i miednicę.
- 9) Uwydatnij ruch miednicy podczas chodzenia. Być może Twoje barki też poruszają się w sposób przerysowany podczas chodzenia. Poczuj, jak poruszają się Twoje kolana, kiedy chodzisz. Kiedy chodzisz pomyśl, że kierujesz kolana w miejsce, w którym za chwilę się znajdziesz.

- 10) Przejdź się normalnie i zaobserwuj, czy jesteś bardziej świadomy jak Twój tułów, ręce współpracują podczas chodzenia. Kiedy chodzisz uwytatnij kołysanie rękami, a następnie ruch barków. Od czasu do czasu uwytatniaj obrót miednicy i sięganie kolanami do przodu. Poeksperymentuj z różnymi możliwościami, aby chodzić z większą gracją.

Lekcja 5: Głowa, kręgosłup i miednica

Kolejna lekcja ruchowa dotyczy kręgosłupa i miednicy. Dobre rozruszanie kręgosłupa usprawnia poruszanie się. To lekcja, która pozwala rozwijać funkcjonalne połączenie głowy i miednicy poprzez kręgosłup.

- 1) Połóż się na plecach. Poczuj, jaki jest Twój kontakt z podłogą. Jak oddajesz ciężar? Gdzie oddajesz więcej ciężaru, a gdzie mniej?
- 2) Obróć głowę w prawą i w lewą stronę. W którą stronę jest Ci łatwiej obracać głowę? Postaw podeszwy stóp na podłodze, kolana skieruj w kierunku sufitu. Teraz obróć głowę w prawą i w lewą stronę. Jak postawienie stóp na podłodze wpływa na ruch obracania głowy? Wyprostuj nogi i odpocznij.
- 3) Postaw stopy. Połóż prawą nogę na lewej. Kolana są blisko siebie. Prawa stopa luźno wisi po lewej stronie od prawego kolana. Przybliż kolana w kierunku podłogi po prawej stronie. Zrób to kilka razy. Wyprostuj nogi i odpocznij.
- 4) Postaw stopy. Teraz połóż lewą nogę na prawej i zacznij przybliżać kolana w kierunku podłogi po lewej stronie. Zrób mniejszy ruch.

- 5) Postaw stopy. Połóż prawą nogę na lewej i przybliż kolana do podłogi po prawej stronie. Jednocześnie obróć głowę w prawo. Zrób to kilka razy. Zdejmij prawą nogę z lewej. Wyprostuj nogi i odpocznij.
- 6) Postaw stopy. Znowu połóż prawą nogę na lewej i przybliż kolana do podłogi po prawej stronie. Teraz obróć głowę w przeciwnym kierunku, czyli w lewo. Zwróć uwagę, co dzieje się z Twoim kręgosłupem. Wyprostuj nogi i odpocznij.
- 7) Postaw stopy. Połóż lewą nogę na prawej i zacznij przybliżać kolana do podłogi po lewej stronie. Kilka razy zrób to w taki sposób, że głowę obrócisz w tym samym kierunku, co kolana, czyli w lewo, a kilka razy kolana obrócisz w lewo, a głowę w prawo. Poeksperymentuj. Zwróć uwagę, co dzieje się z Twoim kręgosłupem.
- 8) Postaw stopy. Kolana skieruj w kierunku sufitu. Teraz zacznij przybliżać kolana raz do podłogi po prawej stronie, a raz po lewej stronie. Rób ten ruch w komfortowym zakresie. Ruch może być bardzo mały. Jednocześnie zacznij obracać głowę wraz z kolanami, czyli kiedy kolana przybliżasz do podłogi po prawej stronie to głowę obracasz w prawo, a kiedy przybliżasz je do podłogi po lewej stronie to głowę obracasz w lewo. Zostaw to. Odpocznij. Wyprostuj nogi.
- 9) Postaw stopy. Zacznij przybliżać kolana do podłogi raz po lewej stronie, a raz po prawej. Głowę obracaj teraz w przeciwnym kierunku niż kolana. Odpocznij.
- 10) Poczuj, jak oddajesz ciężar do podłogi. Gdzie oddajesz więcej ciężaru, a gdzie mniej? Obróć głowę raz w prawą stronę, a raz w lewą. Odpocznij.
- 11) Postaw stopy, obróć się na dowolny bok, usiądź i wstań.

Lekcja 6: Oddech

Dzięki tej lekcji możesz nauczyć się rozróżniać ruch żeber, przepony, brzucha, boków ciała, a nawet pleców – tych wszystkich części ciała, które poruszają się podczas oddychania. Poprzez tą lekcję odkryjesz pełniejszy i bardziej świadomy oddech. Taki oddech, który będzie wspierał Ciebie we wszystkich aktywnościach i działaniach.

- 1) Połóż się na plecach. Poczuj, jak oddajesz ciężar. Wyprostuj nogi. Ręce połóż wzdłuż ciała. Połóż pod głowę poduszkę, aby było Ci komfortowo. Poobserwuj swój oddech. Które części Twojego tułowia unoszą się w największym stopniu? Które części tułowia nie biorą udziału w tym ruchu?
- 2) Weź pełny wdech i wypuść powietrze kilka razy.
- 3) Połóż jedną rękę na klatce piersiowej a drugą na brzuchu. Weź wdech i zatrzymaj powietrze na kilka sekund. Zrób tak kilka razy. Teraz weź wdech, zatrzymaj powietrze i zacznij unosić naprzemiennie raz klatkę piersiową, a raz brzuch. Kiedy poczujesz, wypuść powietrze, nie przetrzymuj go. Niech to będzie łatwe i komfortowe. Weź kolejny wdech i zatrzymaj powietrze, znowu delikatnie zacznij naprzemiennie poruszać klatką piersiową i brzuchem. Odpocznij.
- 4) Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej a drugą na brzuchu. Teraz wraz z wdechem klatka piersiowa wypełnia się powietrzem, a z wydechem brzuch.
- 5) Zostaw to, odpocznij. Zwróć uwagę jak teraz oddychasz.

6.2. Trening autogeniczny Schulza

Trening autogeniczny nie jest niczym innym, jak pewną formą ćwiczenia, pozwalającego rozszerzyć kontrolę nad sobą.

W czym pomaga trening autogeniczny?

- 1) Relaks, odpoczynek.
- 2) Radzenie sobie ze stresem.
- 3) Wyciszenie zbyt silnych emocji.
- 4) Samouspokojenie.
- 5) Kontrola sytuacji wewnętrznych.
- 6) Uczenie się, jak funkcjonują nasze organy.
- 7) Odzyskanie sił.

6.2.1. Jak się przygotować to treningu autogenicznego

Ważne jest, aby zadbać o odpowiednie otoczenie. W pomieszczeniu powinna być odpowiednia temperatura: ani za ciepło, ani za zimno. Dobrze, żeby miejsce było ciche i słabo oświetlone, co sprzyja wyciszeniu.

Duże znaczenie ma też ubiór, który powinien być wygodny i komfortowy. Luźny i nie za ciężki.

Dla uzyskania lepszego efektu warto przejść przez cały zestaw ćwiczeń treningu autogenicznego, jedno po drugim, poświęcając każdemu z nich odpowiednio dużo czasu.

6.2.2. Pozycja do ćwiczenia

Dla osób początkujących polecane są trzy pozycje: na wznak, w fotelu, woźnicy.

1. pozycja na wznak.

Leżysz na plecach, nogi są w pewnej odległości od siebie, palce stóp na zewnątrz, ręce w łokciach są lekko zgięte, głowa jest lekko uniesiona (podłóż sobie poduszkę lub mały ręcznik), barki opadają, mięśnie żuchwy są rozluźnione. Tors, plecy i głowa powinny być w pozycji symetrycznej.

2. pozycja w fotelu.

Ważne, aby był to wygodny fotel – taki, w którym długość siedziska odpowiada mniej więcej długości uda osoby siedzącej. Oprzyj się wygodnie na oparciu, ręce połóż na podłokietnikach, nie krzyżuj nóg, stopy oprzyj na podłożu całą ich powierzchnią.

3. pozycja woźnicy.

Wystarczy mieć stołek, krzesło bez oparcia, czy jakikolwiek inny przedmiot. Usiądź wygodnie, tak, żeby całe poduszki stóp były w kontakcie z podłogą. Lekko rozchyl uda, barkom pozwól opaść lekko w przód, ręce ułóż ukośnie na górnej części ud. Pozwól aby dłonie luźno opadły. Najłatwiej znaleźć takie ułożenie opuszczając ręce luźno wzdłuż boków ciała, całkowicie wyprostować kręgosłup, zrobić głęboki wdech i robiąc wydech pozwolić opaść całemu ciału. Górna część ciała ułoży się wtedy w pozycji lekko pochylonej, a głowa swobodnie opadnie naprzód. Teraz możesz położyć przedramiona na nogach.

Wybierz taką pozycję, która najbardziej Ci odpowiada. Dla osób początkujących najbardziej odpowiednia jest pozycja na leżąco.

6.2.3 Ogólne zasady wykonywania ćwiczeń

Koncentracja w treningu autogenicznym jest bierna. Oznacza to, że korzystamy z wyobraźni i przyjmujemy w stosunku do siebie postawę obserwatora. Patrzymy na siebie jakby z zewnątrz, wyobrażając sobie dany stan (ciężkość, ciepło). Odczuwamy dany stan, ponieważ wyobraziliśmy go sobie w myślach.

Oczy podczas ćwiczeń powinny być zamknięte. Pozwala to pogłębić stan wyciszenia, który jest potrzebny do wykonywania tych ćwiczeń.

Poniżej kilka przykładowych ćwiczeń. Formuły ćwiczeń możesz też modyfikować.

6.2.4. Ćwiczenie bazowe – postawa wyciszenia

Wejście w stan wyciszenia powinno być wykonywane w sposób bierny, a nie czynny. Aby w ten sposób wejść w stan wyciszenia potrzeba czasu. Czasami zajmie to kilka sesji, a czasami więcej. Aby takie wyciszenie się dokonało potrzebne jest przyjęcie postawy obserwatora i pozwolenie, aby zadziało się to, co ma się dzieć.

Kiedy już zostaną spełnione warunki co do otoczenia, ubioru, zapewnienia sobie odpowiedniego komfortu, można przejść do następującego ćwiczenia.

- 1) Usiądź lub połóż się wygodnie.
- 2) Zamknij oczy.
- 3) Wyobraź sobie mięśnie stóp i zacznij je rozluźniać. Następnie przejdź do mięśni łydek i zacznij je rozluźniać. Teraz przejdź do ud i rozluźnij je. Teraz rozluźnij organy wewnętrzne i pozwól, aby płuca łagodnie unosiły się i opadały powoli i regularnie. Teraz rozluźnij palce rąk, przedramiona, łokcie, ramiona. Przejdź do barków i je rozluźnij, a następnie skieruj uwagę na szyję i również ją rozluźnij. Teraz rozluźnij szczękę, a język połóż tak,

aby dotykał górnego i dolnego podniebienia oraz zębów, daj mu odpocząć.

- 4) Pozostań w ten sposób przez kilka chwil, jednocześnie nasycaj się stanem rozluźnienia. Powtarzaj w myślach formułę: *Jestem zupełnie wyciszony*.

6.2.5. Ćwiczenia podstawowe

Jest kilka rodzajów ćwiczeń w treningu autogenicznym. Działają na podobnych zasadach, ale mają na celu rozwijanie różnych jakości. Na ich bazie można również tworzyć własne ćwiczenia.

Dwa podstawowe to ćwiczenie ciężkości oraz ćwiczenie ciepła. Ćwiczenia uzupełniające to ćwiczenie serca, ćwiczenie oddechu, ćwiczenie splotu słonecznego i ćwiczenie czoła. Ich podstawą jest stan wyciszenia: *Jestem zupełnie wyciszony*.

Ćwiczenie ciężkości

Pierwszym ćwiczeniem, które jest dobrym punktem wyjścia dla innych ćwiczeń w treningu autogenicznym, jest ćwiczenie ciężkości.

Wybierz jedną z trzech pozycji – na plecach, w fotelu lub w pozycji woźnicy. Zamknij oczy.

W tym ćwiczeniu, jak i w pozostałych, korzystasz z siły wyobraźni, a nie woli. Jest to o tyle ważne, że pozwala na naturalne, łagodne i bezwysiłkowe ich wykonywanie.

- 1) Wyobraź sobie mięśnie swoich stóp i zacznij je rozluźniać. Następnie przejdź do mięśni łydek i zacznij je rozluźniać. Teraz przejdź do ud i rozluźnij je. Teraz rozluźnij organy wewnętrzne i pozwól, aby płuca łagodnie unosiły się i opadały powoli i regularnie. Teraz rozluźnij palce rąk, przedramiona, łokcie, ramiona. Przejdź do barków i je rozluźnij, a następnie skieruj uwagę na szyję

i również ją rozluźnij. Teraz rozluźnij szczękę, a język połóż tak, aby dotykał górnego i dolnego podniebienia oraz zębów, daj mu odpocząć. Pozostań w ten sposób przez kilka chwil, jednocześnie nasycaj się stanem rozluźnienia.

- 2) Teraz zacznij powtarzać formułę: *Prawa (lewa) ręka ciężka*. Zacznij od tej ręki, która jest u Ciebie dominująca. Powtórz ją 5-6 razy, a następnie przejdź do formuły: *Jestem zupełnie wyciszony/a* i powtórz ją 1-2 razy. Kiedy już zaczniesz odczuwać ciężkość w tej ręce, przejdź do drugiej ręki powtarzając 5-6 razy: *Lewa (prawa) ręka ciężka* i znowu przejdź do formuły: *Jestem zupełnie wyciszony*, którą powtórz 1-2 razy. Kiedy już dojdiesz do wrażenia ciężkości w drugiej ręce, przejdź do wyobrażenia sobie ciężkości w obu rękach korzystając z formuły: *Obie ręce są ciężkie*. Powtórz tę formułę 5-6 razy, a następnie powtórz 1-2 razy formułę: *Jestem zupełnie wyciszony/a*.
- 3) Teraz przejdź do nóg powtarzając 5-6 razy formułę: *Obie nogi ciężkie*, a następnie powtórz 1-2 razy formułę: *Jestem zupełnie wyciszony/a*.
- 4) Kiedy już Twoje nogi staną się ciężkie, przejdź do formuły: *Ciało ciężkie* i powtórz ją 5-6 razy, a następnie powtórz 1-2 razy formułę: *Jestem zupełnie wyciszony/a*.
- 5) Na zakończenie przejdź do **ćwiczenia przebudzenia** – zegnij energicznie ręce, weź kilka głębszych oddechów i otwórz oczy. Ważne, żeby otwarcie oczu było na końcu.

Zanim przejdziesz do kolejnych ćwiczeń treningu autogenicznego oswój się z tym ćwiczeniem. Daj sobie czas, żeby je opanować. Kolejne ćwiczenia opierają się na podobnych zasadach, mają podobny rytm i strukturę.

Ćwiczenie ciepła/zimna

W tradycyjnym treningu autogenicznym wyobrażamy sobie ciepło, ale ze względu na specyfikę SM proponuję tutaj również wersję, w której wyobrażasz sobie, że ciało staje się chłodne. W zależności od Twoich potrzeb wybierz jedną z dwóch możliwości (ciepło/zimno).

Proces jest taki sam jak przy wyobrażaniu sobie ciężkości:

- 1) *Prawa/lewa ręka jest ciepła/zimna* – zaczynamy od ręki dominującej (5-6 razy).
- 2) *Jestem zupełnie wyciszony/a* (1-2 razy).
- 3) *Lewa/prawa ręka jest ciepła/zimna* (5-6 razy).
- 4) *Jestem zupełnie wyciszony/a* (1-2 razy).
- 5) *Obie ręce ciepłe/zimne* (5-6 razy).
- 6) *Jestem zupełnie wyciszony/a* (1-2 razy).
- 7) *Obie nogi ciepłe* (5-6 razy).
- 8) *Jestem zupełnie wyciszony/a* (1-2 razy).
- 9) *Ciało ciepłe* (5-6 razy).
- 10) *Jestem zupełnie wyciszony/a* (1-2 razy).

Aby skończyć ćwiczenie zegnij ręce, weź kilka głębszych oddechów i otwórz oczy.

Zalecany czas tego ćwiczenia to 4 tygodnie 3 razy dziennie.

6.2.6. Ćwiczenia uzupełniające

Ćwiczenie uzupełniające (serca, oddechu, splotu słonecznego, czoła) wykonujemy w takim samym rytmie, jak ćwiczenia podstawowe (ciepła oraz ciężkości).

Ćwiczenie serca

Do tego ćwiczenia potrzebne jest poczucie własnego serca. Wiele osób nie ma tego poczucia. Aby lepiej poczuć własne serce można położyć jedną rękę na sercu i wsłuchać się w jego bicie. Tym, co jest ważne w tym ćwiczeniu, to połączenie czucia własnego serca z wyciszeniem.

Formuła, z której korzystamy w tym ćwiczeniu, to: *Serce bije spokojnie* lub *Serce bije spokojnie i regularnie*.

Po spełnienia reguł dotyczących ubioru, otoczenia, pozycji ciała, zamknij oczy.

Następnie wejdź w stan wyciszenia i odprężenia.

Teraz wróć do ćwiczeń odczuwania ciężkości i ciepła/chłodu ciała.

Następnie przejdź do ćwiczeń serca:

- 1) *Serce bije spokojnie i regularnie* (5-6 razy).
- 2) *Jestem zupełnie wyciszony i odprężony* (1-2 razy).

Kończymy fazą przebudzenia.

Zalecany czas tego ćwiczenia to 2 tygodnie, 1-2 razy dziennie.

Dla osób, które nie są w stanie czuć bicia serca, proponuję formułę: *Serce zostaje zalane ciepłem* albo *Serce ciepłe*.

Ćwiczenie oddechu

Tak jak w innych ćwiczeniach treningu autogenicznego przyjmij postawę obserwatora.

Po spełnieniu reguł otoczenia, ubioru, pozycji ciała, przyjmujemy wcześniej wybraną pozycję i zamykamy oczy.

Zacznij od wyobrażenia sobie ciężkości ciała, następnie przejdź do ćwiczenia serca.

Teraz skoncentruj się już na oddechu powtarzając następujące formuły:

- 1) *Oddech jest spokojny (5-6 razy).*
- 2) *Jestem zupełnie wyciszony i odprężony (1-2 razy).*
- 3) *Oddech jest spokojny i regularny (5-6 razy).*
- 4) *Jestem zupełnie wyciszony i odprężony (1-2 razy).*
- 5) *To moje ciało oddycha (5-6 razy).*

Ćwiczenie zakończ przebudzeniem, rozprostuj energicznie ręce i otwórz oczy.

Czas tego ćwiczenia: około 2 tygodnie, 1-2 razy dziennie.

Ćwiczenie splotu słonecznego

Aby zlokalizować splot słoneczny, połóż rękę na obszarze pomiędzy mostkiem a pępkiem.

Kiedy już spełnisz warunki dotyczące ubioru, otoczenia, pozycji ciała zamknij oczy.

Wejdziesz w stan wyciszenia i odprężenia.

Przejdź do ćwiczenia ciężkości i odczuwania ciała, wykonaj ćwiczenia serca i oddechu.

Skoncentruj się biernie na splocie słonecznym powtarzając:

- 1) *Splot słoneczny promieniujący ciepłem (5-6 razy).*
- 2) *Jestem zupełnie wyciszony i odprężony (1-2 razy).*

Ćwiczenie czoła

Jest to ostatnie ćwiczenie treningu autogenicznego, które chcę tutaj zaproponować.

Dzięki wcześniejszym ćwiczeniom całe ciało stopniowo stało się ciepłe i ciężkie, czynności serca i oddechu osiągnęły rytm regularny i jednolity, na brzuchu odczuło się przyjemne

uczucie rozlanego ciepła, jedność biopsychiczna została doprowadzona do stanu całkowitego braku napięcia.

Po osiągnięciu takiego stanu uświadamiamy sobie oddzielenie, jakie wytworzyło się między ciałem i głową... Aby znieść to oddzielenie, radzimy wykorzystać formułę: *Moje ciało jest chłodne* albo *Czoło przyjemnie chłodne*.

Po spełnieniu reguł dotyczących otoczenia, ubioru, pozycji ciała, przyjmij jedną z wybranych pozycji i zamknij oczy.

Wejdz w stan wyciszenia i odprężenia.

Wykonaj ćwiczenie ciężkości ciała, ćwiczenie serca, oddechu, słonecznego.

Skoncentruj się biernie na czole przy użyciu formuł:

- 1) *Czoło przyjemnie chłodne albo czoło lekko chłodne* (5-6 razy).
- 2) *Jestem zupełnie wyciszony i odprężony* (1-2 razy).

Ćwiczenie zakończ fazą przebudzenia.

Okres wykonywania tego ćwiczenia to około 2 tygodnie.

Po dłuższym praktykowaniu będziesz potrzebować mniej czasu, aby osiągnąć pożądany efekt. Ciało nauczy się bardzo szybko reagować na te formuły.

Przy każdym ćwiczeniu polecam też prowadzenie dziennika, w którym zapisujesz swoje spostrzeżenia na temat ćwiczeń i ich wpływu na Ciebie.

Więcej o treningu autogenicznym znajdziesz w książce Valerio Albisettiego pt. „Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego”, którą bardzo polecam.

6.3. Tai Chi i Qi Gong - droga do równowagi

Tai Chi Chuan jest systemem ćwiczeń, które sprzyjają odzyskaniu i zachowaniu zdrowia. Pierwotnie było sztuką walki o aspektach prozdrowotnych. Powstało w Chinach i było później rozwijane przez różnych nauczycieli i mistrzów.

Jest wiele stylów Tai Chi Chuan i często się od siebie różnią. Obecnie jest wiele szkół i miejsc, w których można praktykować Tai Chi. Także w Polsce zyskuje coraz większą popularność. Tutaj chcę wrócić do tego, co już pisałem – bardzo ważna jest osoba nauczyciela. Ważne, aby sam miał za sobą wiele lat doświadczenia. Jest to o tyle istotne, że często można ćwiczyć przez wiele lat coś, co przypomina Tai Chi, ale jest tylko formą gimnastyki.

Tai Chi może być bardzo użytecznym narzędziem pozwalającym na znalezienie spokoju, równowagi oraz harmonii, a także, na głębszym poziomie, zrozumienie własnego miejsca w świecie, a nawet znalezienie sensu życia.

Całe Tai Chi Chuan jest oparte na chińskiej filozofii, która dotyczy łączenia przeciwieństw oraz szukania pomiędzy nimi równowagi. Chińczycy zauważyli, że w przyrodzie, ale też w ludzkim życiu są przeciwstawne jakości: noc – dzień, duży – mały, wewnętrzny – zewnętrzny i na bazie takich właśnie założeń stworzyli całą filozofię. I Tai Chi jest właśnie na tej filozofii oparte. W Tai Chi szukamy równowagi pomiędzy różnymi przeciwstawnymi jakościami tak, żeby zapanowała między nimi harmonia. Równowagi między odpoczynkiem i działa-

niem, między byciem w swoim własnym wewnętrznym świecie, a wychodzeniem na zewnątrz i interakcją z otoczeniem.

Chińskie słowo Tai Chi oznacza dosłownie najwyższy szczyt dachu, miejsce, w którym łączą się belki dachu. Takie określenie uwydatnia to właśnie łączenie przeciwieństw. Na bazie filozofii Tai Chi powstała sztuka walki Tai Chi Chuan. Chuan oznacza pięść. Pięść jest symbolem konkretnego, skoncentrowanego działania. Działanie to jest sztuką tworzenia, estetycznym kształtowaniem substancji pozbawionej trwałości i niewidocznej. Od ruchu do bezruchu. Ciało, uczucia, umysł, intuicja są pobudzane dla działania samego w sobie i dopiero w tej otwartości ma miejsce cudowne tworzenie.

Kolejny aspekt bardzo ważny dla Tai Chi to fakt, że jest ono sztuką. Podobnie jak każda dziedzina sztuki pozwala się doskonalić i rozwijać. Od prostej praktyki, w której ciało jest jak instrument muzyczny, który stroimy, do bardziej rozwiniętej praktyki, gdzie jakby gramy koncert przy pomocy naszego ciała. Koncert pełen niuansów, zmian tempa, dynamiki. Osobom chorującym na SM taka praktyka może pozwolić przywrócić poczucie sprawczości i zarządzania sobą. Jest to też sztuka walki. W kontekście doświadczenia osoby chorującej z SM jest to stawianie czoła przeciwnościom, wyzwaniom, radzenie sobie ze stresem.

Pierwotnie Tai Chi Chuan było sztuką walki, którą chińskie rodziny rozwijały i kultywowały w celach radzenia sobie z przeciwnikami. Stylu Tai Chi Chuan jest bardzo wiele. Znajdowało ono wiele zastosowań w zależności, kto stworzył dany styl i czemu on służył. Najstarszy styl Tai Chi powstał 800 lat temu w górach Wudang i był to przede wszystkim system ćwiczeń, który mnisi taoistyczni praktykowali, aby bronić się, ale też zachować dobre zdrowie.

Wraz ze wzrostem popularności Tai Chi na zachodzie na pierwszy plan zaczął wysuwać się aspekt zdrowotny. Większość osób, która ćwiczy Tai Chi, robi to właśnie dla zachowania albo poprawy swojego zdrowia. Ten aspekt zdrowotny bardzo mocno związany jest ze świadomością ciała i świadomością ciała w ruchu.

Częścią treningu Tai Chi są ćwiczenia Qi Gong. Są to zestawy ćwiczeń ułożone w pewnym konkretnym porządku. W szerszym sensie Qi Gong to wszystko, co rozwija i pozwala zadbać o naszą wewnętrzną energię, np. kaligrafia, spokojne oddychanie, jazda na rowerze, spacer czy taniec. Wiele wskazuje na to, że Qi Gong w starożytnych Chinach rozwinął się właśnie z tańca. Są to wszystkie czynności, które wykonujemy z dużą uważnością, całkowicie im się oddając. W węższym sensie istnieją zestawy ćwiczeń Qi Gong, które wchodzi w skład treningu Tai Chi, ale mogą być też praktykowane niezależnie. Takie zestawy w konkretny sposób wpływają na stan zdrowia, na poszczególne narządy, pielęgnowanie i zachowanie energii życiowej. Każdy taki zestaw ma trochę inne działanie i jest ich bardzo wiele. Na początku praktyki dobrze jest wybrać sobie jeden zestaw i robić go przez dłuższy czas. Wtedy można doświadczyć, jak na Ciebie działa i co Ci przynosi.

Tym, co charakteryzuje praktykę Tai Chi Chuan jest wielokrotne powtarzanie sekwencji treningowych. Generalnie w każdej tradycyjnie pojmowanej sztuce wielokrotne powtarzanie prowadzi do doskonalenia tego, co robimy. Tutaj jest podobnie, dlatego doskonalenie się poprzez Tai Chi Chuan wymaga czasu, cierpliwości i wytrwałości.

Podczas treningu Tai Chi, szczególnie na początkowym etapie nauki, ruchy są bardzo powolne i spokojne. Służy to bardziej dokładnemu przyglądaniu się sobie, pozwala też na bardziej trwałą zmianę, która znajduje później odzwierciedle-

nie w życiu codziennym. Dzięki temu, że ruchy w Tai Chi są powolne, stają się coraz bardziej dokładne, a to przekłada się na większą świadomość własnego ciała oraz świadomość siebie w ruchu.

Jakość powolności pozwala Ci więcej nauczyć się w krótkim czasie. Również na poziomie mózgu i układu nerwowego powolność sprzyja szybszemu uczeniu się. Powolność daje czas, czas daje możliwość obserwacji, obserwowanie daje widzenie, widzenie daje zrozumienie, zrozumienie daje akceptację lub zmianę.

Ta powolność w Tai Chi nie jest celem samym w sobie, ale narzędziem, które można tak naprawdę stosować do uczenia się jakiejkolwiek umiejętności. Kiedy nauczymy się czegoś powoli, to następnie możemy zmieniać tempo, robić coś szybciej, ale bez pośpiechu. Kiedy ciało jest dobrze zorganizowane, oddech spokojny, a umysł skoncentrowany na działaniu, to wtedy nasze działania stają się łatwiejsze i nawet kiedy sytuacja wymaga szybszego działania i dużo się dzieje, to potrafiemy zachować wewnętrzny spokój.

Tai Chi Chuan jest sztuką, która dotyka wielu aspektów naszego funkcjonowania. Umożliwia kompleksową regulację ciała, przynosi relaks i odprężenie oraz umożliwia uczenie się oraz adaptację do wyzwań, które przynosi życie.

Na koniec kilka ćwiczeń, które mogą być świetnym wprowadzeniem do praktyki Tai Chi.

Ćwiczenie 1

- 1) Stań. Barki luźno opuść i pozwól, aby ręce wisały luźno wzdłuż ciała. Stopy postaw na szerokość bioder, nogi delikatnie ugnij w kolanach, podwiń kość ogonową i zacznij przenosić ciężar z palców stóp na pięty i z pięt

na palce. Kiedy to robisz, nie odrywaj stóp od podłoża. Poszukaj miejsca pomiędzy piętami a palcami. Tak, żeby ciężar był w miarę równomiernie rozłożony.

- 2) Teraz zacznij przenosić ciężar na zewnętrzną krawędź prawej stopy i wewnętrzną lewej i w drugą stronę: przenoś ciężar na zewnętrzną krawędź lewej stopy i wewnętrzną prawej. Rób to powoli, spokojnie, z wycuciem. Poszukaj środka, gdzieś pomiędzy prawą, a lewą stroną.
- 3) Poczuj, jak stoisz i wyobraź sobie, że Twoje stopy są mocno przyklejone do podłogi, a czubek głowy podwieszony na sznurku (stopy są mocno oparte na ziemi, a głowa sięga nieba).
- 4) Przejdź się, zobacz jak Ci się chodzi.

Ćwiczenie 2

Jest to ćwiczenie, które pozwala bardziej poczuć centrum ciała. Jest to obszar, z którego lepsze i pełniejsze korzystanie pozwala poruszać się bardziej swobodnie. Pojęcie centrum jest bardzo ważne dla sztuk walki. W Tai Chi nosi ono nazwę „Dantien”.

- 1) Połóż się na plecach. Poczuj, jak oddajesz ciężar do podłogi. Połóż dłonie na brzuchu, jedną na drugiej. Kciuk dolnej dłoni jest na pępku. Poobserwuj swój oddech. Kiedy bierzesz wdech pozwól, aby brzuch się unosił, a kiedy robisz wydech pozwól, aby opadał. Daj sobie chwilę na taką spokojną obserwację.
- 2) Wstań. Zobacz, jak stoisz. Postaw stopy na szerokość bioder, podwiń kość ogonową, oprzyj stopy pewnie na podłożu, kręgosłup jest długi, a głowa ciągnie do sufitu.

- 3) Połóż dłonie na brzuchu. Jedną dłoń na drugiej. Podstawia kciuka dłoni, która leży na brzuchu, jest na pępku. Zaobserwuj swój oddech. Kiedy bierzesz wdech brzuch się unosi, a kiedy robisz wydech brzuch opada.
- 4) Zdejmij dłonie z brzucha, opuść ręce. Przejdź się. Jak Ci się chodzi? Jak stawiasz stopy? Kiedy chodzisz poobserwuj swój oddech.

6.4. Medytacja

Jednym z celów medytacji jest znalezienie dystansu do samego siebie. Stworzenie przestrzeni pomiędzy ciałem, umysłem a Tobą. W medytacji stajesz się obserwatorem swoich myśli, odczuć i tworzysz niezbędny dystans do siebie. Dzięki temu możesz być bez oceniania, bez krytyki, z akceptacją. W medytacji niezwykle ważny jest aspekt „bycia”. Medytacja pozwala wyjść poza działanie i docenić własne bycie.

Medytacja polega na spokojnym siedzeniu, leżeniu lub staniu. Tak naprawdę w szerszym sensie medytacją może być każda czynność, którą robimy z pełnym zaangażowaniem i obecnością.

W medytacji istotne jest to, aby pozostawać przez pewien czas w spokojnej pozycji z uwagą skierowaną na ciało, a przede wszystkim na oddech, bo to właśnie oddech i jego obserwacja pozwala na największe wyciszenie, odpoczynek, powrót do siebie.

Ćwiczenie medytacyjne

- 1) Usiądź wygodnie na krześle lub połóż się na podłodze. Oczy zamknij lub miej je lekko przymknięte. Jeśli możesz, to nie opieraj się o oparcie krzesła.
- 2) Poczuj na początek swoje ciało, jak siedzisz, jak stoją Twoje stopy. Połóż dłonie na udach. Poruszaj trochę barkami. Język połóż na dolnym podniebieniu. Kręgosłup wyprostuj, ale pozwól, aby głowa swobodnie opadała.
- 3) Skieruj uwagę na swój brzuch. Zacznij spokojnie oddychać do brzucha. Pozwól, aby Twój brzuch swobodnie unosił się podczas wdechu i opadał podczas wydechu. Poobserwuj swój oddech, jaki jest Twój wdech, a jaki jest wydech. Jeśli pojawiają się jakieś myśli, to pozwól im swobodnie przychodzić i odchodzić.
- 4) Zacznij poruszać delikatnie ciałem. Otwórz oczy. Wstań i przejdź się.

6.5. Mindfullnes – uważność

Mindfullnes ma korzenie w medytacji. Jest praktyką, której celem jest rozwój uważności. Czym jest uważność? Jon Kabat Zin określa uważność jako rodzaj uwagi świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę. Uważność jest byciem w czystej postaci. Pozwala na znajdowanie spokoju w stresie.

„Ludzi żyjących w chaotycznym świecie inspiruje nie tylko idea wyciszenia, lecz także odkrycie, że istnieją praktyki, dzięki którym można wprowadzić takie wyciszenie do planu codziennej aktywności. Pojęcie uważność można zdefiniować

jak przejrzystą świadomość, poczucie, że dokładnie wiesz, co robisz w każdej chwili, sekunda po sekundzie. Wiele osób przekonuje się, że praktykowanie uważności przez regularną medytację zmienia ich życie, wnosi do niego spokój, daje więcej czasu wolnego i zmniejsza poczucie chaosu” (Penman, 2016, s. 7).

Mindfulness wprowadza pojęcia **trybu działania i trybu bycia**. Tryb działania to tryb, który jest nastawiony na cel. W pewnym sensie jest to myślenie linearne, ustrukturyzowane, skupione na konkretach.

Poprzez praktykę mindfulness szukamy trybu bycia, rozwijamy go. Wiąże się to ze skupieniem na wrażeniach oraz odczuciach, a także na doświadczaniu własnej obecności, na postrzeganiu siebie jako żyjącej istoty, która może po prostu być. W trybie działania nie ma często czasu na obserwację, bo jest nakierowanie na cele, na osiągnięcie czegoś. W trybie bycia sam fakt istnienia staje się ważny. Co więcej, pozostawanie w takim trybie bycia pozwala później działać z większą swobodą. Ten tryb ma też wiele wspólnego z procesami uczenia się. To właśnie w trybie bycia najłatwiej jest nam nauczyć się nowych rzeczy.

Jak podkreśla Ronald D. Siegel, psycholog i ekspert w dziedzinie uważności: „Doświadczamy zdenerwowania, trudności w komunikacji, smutku, bezsenności i rozmaitych dolegliwości w ciele. Mamy tendencję do zaostrzania swoich problemów. Dążąc do tego, by czuć się jak najlepiej, uciekamy od nich. Robiąc tak, szybko odkrywamy, że brniemy w nie jeszcze głębiej. Mnóstwo problemów bierze się właśnie z tego, że usiłujemy się ich pozbyć. Tymczasem dzięki praktykowaniu uważności możemy je rozwiązać zadziwiająco łatwo”.

Pierwszy raz określenie Mindfulness zostało zastosowane w 1979 roku przez Jona Kabata Zinnę. Wraz ze współpracownikami z kliniki stresu Centrum Medycznego Uniwersytetu Massachusetts stworzył program, którego głównym celem

była redukcja stresu (Mindfulness based stress reduction). Jon Kabat-Zinn i jego koledzy dokonali rzeczy bardzo trudnej. Zacerpnęli z tradycji Zen, buddyzmu i tradycji jogistycznej i połączyli wschodnią mądrość wraz z praktykami z zachodnim naukowym obiektywizmem. Skonstruowali program, którego korzenie sięgają co prawda wschodnich praktyk, jednak nie ma w tym programie niczego duchowego lub tradycyjnie buddyjskiego. Opiera się on na rozwijaniu uniwersalnej ludzkiej zdolności skupiania swojej uwagi na tym, co się dzieje w danym momencie (Kaleta, 2021).

Ćwiczenie „Trzy minuty dla przestrzeni oddechu”

Jest to jedno z najważniejszych ćwiczeń wchodzących w skład ośmiotygodniowego programu redukcji stresu, który jest jednym z najbardziej popularnych programów pracy ze stresem metodą mindfulness.

- 1) Usiądź i zamknij oczy. Poczuj, jak siedzisz. Poczuj, jak stopy stoją na podłodze. Pozwól, aby głowa i kark były w równowadze. Kręgosłup wyciągnij w górę. Zadaj sobie pytanie: czego ja teraz doświadczam? Jakie myśli pojawiają się teraz w Twojej świadomości? Jakie uczucia i emocje się pojawiają?
- 2) Skieruj teraz swoją uwagę na oddech i zobacz, co się dzieje z brzuchem podczas oddychania. Pozwól, aby podczas wdechu brzuch się unosił, a podczas wydechu opadał. Skup się na swoim oddechu. Zobacz, czy możesz skierować swoją uwagę na przestrzeń w pobliżu brzucha.
- 3) Zwróć uwagę na swoje ciało jako na całość. Poczuj całe swoje ciało podczas siedzenia. Poczuj, co dzieje się z Twoim ciałem podczas siedzenia, od czubka głowy aż

po podeszwy stóp. Teraz skieruj uwagę na przestrzeń dookoła Ciebie. Posłuchaj dźwięków.

4) Kiedy będziesz gotowy/a otwórz oczy.

Praktyka, jak w powyższym ćwiczeniu, ma bardzo określoną strukturę i na jej bazie możesz tworzyć własne ćwiczenia dotyczące uważności. **Struktura ćwiczeń opiera się na następujących częściach:**

- 1) W pierwszej części **obserwujesz swoje wrażenia, odczucia**. Nie skupiasz się na czymś konkretnym. Zwracasz uwagę na to, co pochodzi od Twoich zmysłów. Te jakości mogą być bardzo różne: położenie ciała, dźwięki, emocje i uczucia, otoczenie, przestrzeń, w której jesteś, myśli. Obejmujesz uwagę bardzo wiele Twoich doświadczeń.
- 2) W drugiej części **zawężasz swoją uwagę do jakiegoś mniejszego obszaru**, na przykład oddechu i tego, jak podczas oddychania porusza się brzuch, klatka piersiowa czy inna część ciała. Na tym etapie uwaga jest wąska (w pierwszym etapie była szeroka).
- 3) W trzeciej części ćwiczenia powracasz do wrażeń płynących z ciała i ogólnych wrażeń, które płyną ze zmysłów. **Przyglądasz się sobie bardziej całościowo.**

Najpierw zaczynasz od ogólnego obrazu, następnie przechodzisz do szczegółowego, a na koniec znowu wracasz do ogólnego. Uczysz się w ten sposób swobodnie i płynnie przekierowywać swoją uwagę i później umiejętność tę możesz stosować w codziennym życiu.

6.6. Joga - odddech, asany i medytacja

*Oddech jest esencją jogi, ponieważ jest esencją życia.
A joga zajmuje się życiem właśnie.*
T. Krishnamacharya

We wszystkich metodach, którym poświęcona jest ta publikacja, niezwykle ważnym elementem jest oddech. Tak również jest w jodze. Asany, czyli jogiczne pozycje są skuteczne i przynoszą efekt dopiero w połączeniu z odpowiednim sposobem oddychania.

Podobnie jak w medytacji, w szerszym sensie jogą może być każda praktyka wykonywana z uważnością i zaangażowaniem. Warto dodać, że jogą może być wszystko, każda forma ruchu, która wykonywana jest uważnie, ze skupieniem na danej czynności, na tu i teraz. Wtedy hormony stresu się nie uwalniają, a układ odpornościowy może pracować sprawniej.

Bardziej precyzyjnie joga jest praktyką, która ma korzenie w starożytnych Indiach i służyła rozwijaniu ciała, umysłu i ducha. Ma bardzo długą tradycję i właściwie od samego początku zarówno oddech, jak i medytacja były jej niezwykle ważnym elementem. Asany stały się elementem jogi dopiero w XX wieku. Obecnie jest niezwykle dużo stylów jogi, które bardzo się od siebie różnią.

Tak jak wspomniałem, w jodze, poza oddechem i medytacją, istotne znaczenie mają także tak zwane asany – pozycje jogiczne. Każda asana, czyli pewne ułożenie ciała, ma określone zastosowanie i działanie.

Dla osób z SM i w sytuacjach, kiedy symetria jest zaburzona, szczególnie sprawdzają się tak zwane pozycje naprzemienne. Takie, w których obie strony ciała wzajemnie ze sobą współpracują.

Poniżej przedstawiam przykłady jogicznej asany – Tadasana (pozycja góry) w trzech wariantach.

Tadasana na krześle (wersja 1 – najłatwiejsza)

- 1) Usiądź na krześle. Może być z oparciem lub bez. Postaw stopy, kolana niech będą nad stopami. Dłonie połóż na udach. Zwróć uwagę na pośladki i kości kulszowe. Oddaj ciężar kościom kulszowym i stopom.
- 2) Wyciągnij kręgosłup. Pozwól, aby Twoje barki były rozluźnione i oddalone od uszu. Wyciągnij czubek głowy w kierunku sufitu. Pozwól, aby Twoja szyja była wydłużona.
- 3) Skieruj uwagę na oddech. Poobserwuj swój oddech.
- 4) Wraz z wdechem wyciągnij prawą rękę w kierunku sufitu, aż do czubków palców. Z wydechem rękę opuść. Zrób to kilka razy.
- 5) Teraz wraz z wdechem wyciągnij lewą rękę do sufitu. Z wydechem opuść. Zrób to kilka razy.
- 6) Teraz unieś wraz z wdechem obie ręce w kierunku sufitu. Z wydechem opuść. Zrób to kilka razy.
- 7) Powtórz całą sekwencję, jeśli sprawia Ci to przyjemność.

Tadasana (wersja 2 – trochę trudniejsza)

- 1) Stań przy ścianie. Postaw krzesło z oparciem skierowanym w Twoim kierunku. Połóż dłonie swobodnie lub na oparciu krzesła.
- 2) Osadź się na stopach. Wyciągnij się poprzez centrum ciała. Poczuj kręgosłup. Pozwól, żeby był długi i prosty.
- 3) Rozluźnij barki. Oddal barki od uszu i pozwól, żeby były rozluźnione.
- 4) Wyciągnij szyję i kark przez czubek głowy.
- 5) Wyciągnij prawą rękę w kierunku ponad głowę, albo tak wysoko jak możesz, aż do czubków palców prawej dłoni. Pozwól, aby lewa dłoń opierała się na oparciu krzesła.
- 6) Wraz z wdechem wyciągnij prawą rękę w kierunku sufitu, z wydechem ją opuść. Zrób to kilka razy.
- 7) Powtórz teraz całą sekwencję wyciągając lewą rękę.
- 8) Jeśli jest to komfortowe, wyciągnij obie ręce w kierunku sufitu.

Podczas całego ćwiczenia możesz opierać się plecami o ścianę.

Tadasana (wersja 3 – najtrudniejsza)

- 1) Stań przy ścianie. Postaw krzesło z oparciem skierowanym w Twoim kierunku. Stań pomiędzy krzesłem a ścianą. Znajdź oparcie w stopach.
- 2) Unieś się poprzez centrum Twojego ciała. Pozwól, aby kręgosłup był długi, a głowa ciągnęła w kierunku sufitu. Pozwól, aby Twoje ręce odpoczywały po bokach ciała.
- 3) Z wdechem unieś prawą rękę i wyciągnij ją w kierunku sufitu, aż do czubków palców prawej dłoni, z wyde-

chem opuść rękę. Znajdź swój rytm. Zrób to kilka razy. Odpocznij chwilę.

- 4) Wraz z wdechem wyciągnij lewą rękę w kierunku sufitu. Z wydechem opuść.
- 5) Odpocznij.
- 6) Wraz z wdechem wyciągnij obie ręce w kierunku sufitu. Z wydechem je opuść.
- 7) Zrób to kilka razy i odpocznij.

6.7. Joga śmiechu - droga do bezwarunkowej radości

Joga śmiechu to metoda, w której korzystamy ze zjawiska wpływania poprzez ciało na emocje i stan psychiczny. Tutaj narzędziem, które prowadzi do zmiany, jest bezwarunkowy śmiech. Ciało i umysł nie rozróżniają, czy śmiech jest wywoływany celowo, czy pojawia się spontanicznie – kiedy zaczynamy się śmiać to taki śmiech prowadzi do całościowej zmiany samopoczucia.

Joga śmiechu składa się z różnorodnych ćwiczeń/zabaw, które oparte są na śmiechu. Na początku może to się wydawać absurdalne, aby śmiać się bez powodu, jednak w praktyce ma to głęboki sens. Śmiech pozwala na rozluźnienie i uruchomienie różnych części ciała, które być może były napięte. Zaczyna się poruszać przepona, uwalniają się też endorfiny. Nawet gdy nie jest Ci do śmiechu to taki „wymuszony” śmiech sprawia, że zaczynasz rzeczywiście czuć się dobrze, poprawia się Twój nastrój. Zjawisko, które obserwujemy podczas jogi śmiechu



pokazuje, jak ogromny wpływ na nasze samopoczucie mają nasze myśli, przekonania i nastawienie psychiczne.

Poniżej propozycje dwóch ćwiczeń z jogi śmiechu.

Ćwiczenie 1

- 1) Weź głęboki wdech, zepnij ciało maksymalnie, jak możesz. Zegnij ręce, łokcie trzymaj przy ciele, zaciśnij nadgarstki. Wytrzymaj kilka sekund i rozluźnij wszystko śmiechem.
- 2) Powtórz kilka razy.
- 3) Teraz połóż dłoń na brzuchu i zacznij się śmiać na zasadzie treningu aktorskiego „ho ho ho”, „ha ha ha”. Poczuj ruch mięśni brzucha. Zobacz, jak śmiech je uaktywnia.

Ćwiczenie 2

Jest to ćwiczenie pn. „Śmiech wdzięczności”. Najlepiej wykonać je w pięknym miejscu blisko natury, ale możesz takie miejsce sobie również wyobrazić.

- 1) Zamknij na chwilę oczy, połóż dłoń na sercu, poczuj wdzięczność za tę chwilę, za coś szczególnego, za życie.
- 2) Otwórz oczy, rozłóż ramiona i pozwól sobie na śmiech wdzięczności.

Podsumowanie

Mam nadzieję, że przedstawione w poniższej publikacji metody pozwolą Ci lepiej radzić sobie ze stresem, który może pojawiać się w związku z SM. Jednak, aby się w nich rozwijać, warto znaleźć dobrego nauczyciela. Możesz też korzystać z internetu, książek, czy innych zasobów. Dzięki temu stworzysz swój własny, niepowtarzalny zestaw praktyk, które pomogą Ci w utrzymaniu dobrego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Ponadto bardzo ważne jest poleganie na swoim wewnętrznym autorytecie i zaufaniu do siebie. Warto szukać, eksperymentować i próbować różnych sposobów.



Bibliografia

- Albisetti V., *Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego*, Kielce 2006.
- Albisetti V., *Śmiać się całym sercem. Prosta metoda, aby pogodniej żyć*, Kielce 2007.
- De Angeles D., *Wyleczyłem krótkowzroczność*, Katowice 2019.
- Epstein G., *Uzdrowienie przez wizualizację. Sposoby pozytywnego oddziaływania na własne zdrowie*, Poznań 1996.
- Feldenkrais M., *Świadomość poprzez ruch*, Warszawa 2012.
- Feldenkrais M., *The Elusive Obvious*, Capitola 1981.
- Fishman L., Small E., *Yoga and Multiple Sclerosis. A Journey to Health and Healing*, Sydney 2012.
- Jwing-Ming Y., *Taijiquan. Klasyczny styl Yang*, Kraków 2012.
- Kaleta M., *Trening uważności*, <http://trening-uwaznosci.pl/blog/troche-historii/>, (dostęp: 30.11.2021).
- King S. K., *Natychmiastowe uzdrawianie*, Katowice 2003.
- Ladyne R., *Odetnij napięcie. Jak pokonać stres dzięki praktykom psychosomatycznym*, Kraków 2021.
- Lyon I., *5 stages of neuroplastic healing*, <https://irenelyon.com/5-stages-of-neuroplastic-healing>, (dostęp: 10.10.2021).
- Mate G., *Ciało a stres. Jak uniknąć fizycznych kosztów stresu*, Warszawa 2004.
- Mitosek-Szewczyk K., Buczek E., Halczuk I., Belniak E., Tynecka-Turowska M., Szewczyk A.K., i Rejda K., *Stres jako czynnik ryzyka w stwardnieniu rozsianym*, [w:] *Dobrostan a stan zdrowia*, NeuroCentrum 2016.
- Neustein J., Pawik M., Rymaszewska J., *Stres i obraz siebie wśród osób chorujących na stwardnienie rozsiane oraz wy-*

brane pozytywne aspekty zmagania się z chorobą, Aktualności neurologiczne 2018, str. 34-39,

- Osipiuk-Sienkiewicz S., *Oddech w stresie. Czyli jak za pomocą oddechu kontrolować stres oraz przywrócić spokój i równowagę organizm*, Warszawa 2020.
- Penman D., *Mindfulness. Droga do kreatywności. Twórz, rozwijaj się i znajdź swoje miejsce w pędzącym świecie*, Warszawa 2016.
- Reese M., *Moshe Feldenkrais: A life in movement*, San Rafael 2015.
- Tombak M., *Jak żyć długo i zdrowo*, Łódź 2017.
- Ryżak Z., *Jak to wszystko psychicznie udźwignąć. Zasady radzenia sobie ze stresem, napięciem i obawami, na czas pandemii i nie tylko*, e-book 2020.
- Santorski J., *Jak żyć żeby nie zwariować. Bliżej siebie w stresie*, Warszawa 1993.
- Seyle H., *Stres okiełznany*, Warszawa 1978.
- Wahl J., *Mindfulness: definicja i próba określenia*, <https://mindinstitute.com.pl/mindfulness-definicja-i-proba-okreslenia/>, (dostęp 20.11.2021).
- Wielobób M., *Joga a stwardnienie rozsiane (SM) – garść porad*, <https://maciejwielobob.pl/2018/01/joga-stwardnienie-rozsiadne-sm/>, (dostęp: 17.11.2021).
- Wielobób M., *Ciało, oddech, uważność w pozycjach jogi. Eseje o kluczowych zagadnieniach praktyki asan w jodze*, <https://maciejwielobob.pl/ksiazki/asany-joga-e-book>, (dostęp: 30.11.2021).
- Woyciechowska J., *Sobie moc czyli rehabilitacja wielowymiarowa w stwardnieniu rozsianym*, Tarnów 2004.



Netografia:

- <https://sofizjo.pl> – rewelacyjna strona fizjoterapeutki i trenerki oddechu. Dużo rzetelnej i praktycznej wiedzy.
- www.irenelyon.com – dużo informacji na temat układu nerwowego. Na jej stronie jest do pobrania darmowy e-book: <https://irenelyon.com/5-stages-of-neuroplastic-healing>.
- <https://www.yogajournal.com/practice/5-yoga-poses-for-people-with-multiple-sclerosis/> – kilka ćwiczeń jogi dla osób ze stwardnieniem rozsianym.
- <http://rehmed.waw.pl/ruch-a-sm/>

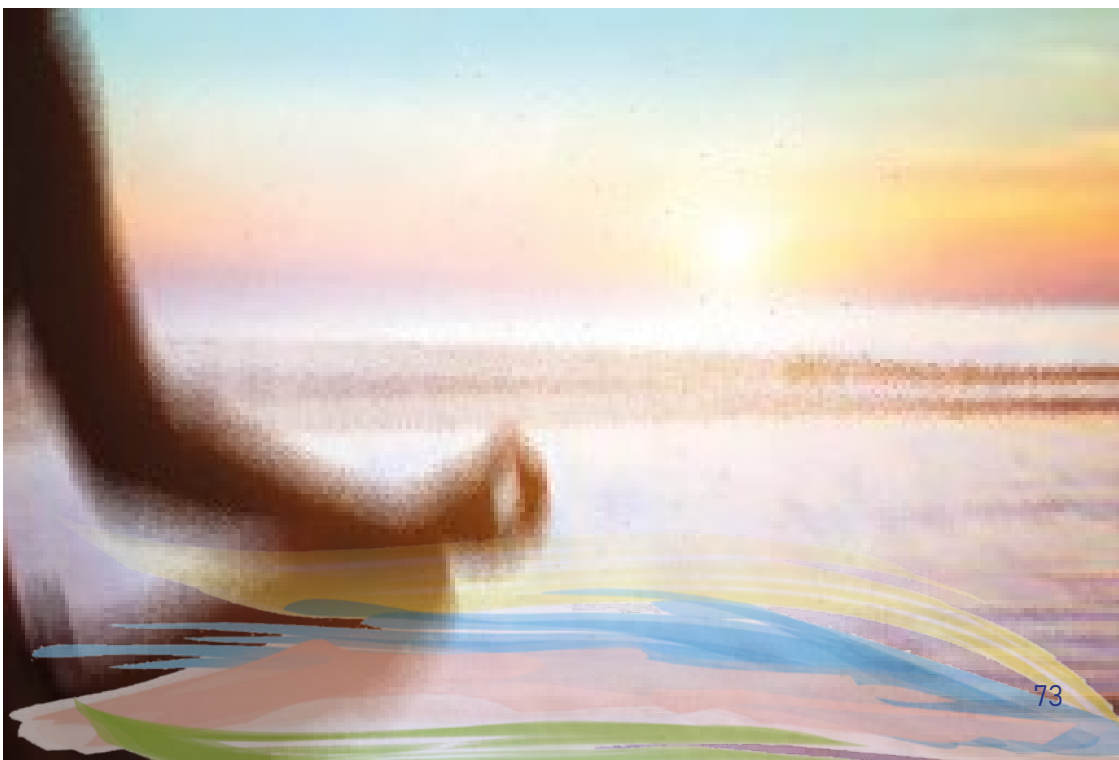
o autorze

Maciej Łukowski

Jestem certyfikowanym nauczycielem Metody Feldenkraisa, prowadzę regularne lekcje Świadomości poprzez ruch Metodą Feldenkraisa dla osób ze stwardnieniem rozsianym. Jestem również muzykiem i instruktorem gry na bębnach djembe.

Poprzez zajęcia, które prowadzę, stwarzam przestrzeń, w której każdy uczestnik może czuć się dobrze i komfortowo znajdując to, co akurat jest mu potrzebne do dobrego samopoczucia i radzenia sobie z trudnościami.

Od kilkunastu lat odkrywam różne metody wspierające rozwój, uczenie się siebie. Takie, które umożliwiają spełnienie w życiu i realizację marzeń.



Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego (OW PTSR) został założony 3 lutego 1990 r., od maja 2004 r. posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.

Misją PTSR jest poprawa jakości życia osób ze stwardnieniem rozsianym, zapewnienie dostępu do leczenia i rehabilitacji tak, aby mogli stać się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa i prowadzić godne życie. Dążymy do tego, aby osoby chore na SM nie musiały rezygnować z dotychczasowych planów życiowych i nauczyły się dostosowywać je do zmienionych możliwości. Prowadzone przez nasze stowarzyszenie działania stwarzają możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu rodzinnym, umożliwiają poprawę warunków życiowych i zdrowotnych, a przede wszystkim integrują osoby ze stwardnieniem rozsianym ze społeczeństwem.

Stowarzyszenie liczy ponad 1700 członków. Głównym obszarem działalności OW PTSR jest realizacja programów z zakresu wszechstronnej rehabilitacji zdrowotnej, społecznej i zawodowej osób chorych na stwardnienie rozsiane mieszkających na terenie Warszawy i okolic. Oddział Warszawski PTSR prowadzi m.in. grupowe i indywidualne zajęcia rehabilitacji ruchowej, masaże usprawniające, mechanoterapię, zajęcia taneczne, jogi, tai-chi, zajęcia na basenie, arteterapeutyczne i ceramiczne, warsztaty wokalne, teatralne, pomoc osobistego asystenta, zajęcia „Główka pracuje”, wsparcie psychologa, pracownika socjalnego, prawnika, logopedy, dietetyka, jak również różnorodne warsztaty i szkolenia (także wyjazdowe)

aktywizujące społecznie i zawodowo osoby z SM, wycieczki, rekolekcje, wyjścia kulturalne i spotkania integracyjne oraz działalność wydawniczą (od 1990 r. wydaje kwartalnik „Nadzieja”, informatory, broszury informacyjne, plakaty i ulotki). W partnerstwie z innymi Oddziałami PTSR oraz organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych Stowarzyszenie realizuje także szereg projektów ponadregionalnych. Do realizacji tych zadań zatrudniani są sprawdzeni rehabilitanci i specjaliści.

Jeśli potrzebujesz informacji o stwardnieniu rozsianym, jego objawach, leczeniu i rehabilitacji, porady lub wsparcia specjalisty, skontaktuj się z Nami!



Oddział Warszawski
Polskiego Towarzystwa
Stwardnienia Rozsianego
ul. Nowosielecka 12, 00-466 Warszawa
tel.: 22 831 00 76/77
www.ptsr.waw.pl
biuro@ptsr.waw.pl

