

Rozdział 1.

Relaks w 90 sekund

*W tobie jest cisza i schronienie,
do którego zawsze powracasz
i w którym zawsze możesz być sam ze sobą.*

Hermann Hesse

Codzienny stres w czasach nieustannego pośpiechu

„W przyszłości będziemy dostawać w jeden dzień więcej informacji niż nasi dziadkowie przez cały rok” – powiedział do mnie twórca Souling-Marketingu, Karl Gamper na jednym z seminariów o menedżmencie wizjonerskim.

Żyjemy w czasach niewiarygodnych przemian i przełomowych wydarzeń – ich wyznacznikiem jest większa łatwość i szybkość przemieszczania się, błyskawiczny przepływ informacji i autostrady danych – dewizą współczesnego świata jest powiedzenie: „jeszcze więcej, jeszcze szybciej”. Reakcją na to



jest stres, pośpiech, schorzenia psychosomatyczne, alkoholizm i nikotynizm, przypadki przedawkowania leków i narkotyków. Zanieczyszczone środowisko naturalne oraz atmosfera stresu i napięcia to główni wrogowie naszego układu immunologicznego.

Ludzkość żyjąca na przełomie tysiącleci trawiona jest przez różnorakie zmartwienia i wątpliwości: Jak będzie kształtować się w następnym stuleciu sytuacja na rynku pracy, co z emeryturami? Czy na starość zostaniemy bez opieki i co czeka pokolenie naszych dzieci i wnuków? Wciąż rażący jest podział świata na obszary bogactwa i strefy wiecznej nędzy – i nawet w obrębie społeczeństw wyraźnie powiększa się dysproporcja pomiędzy zamożnością i luksusem jednych, a ubóstwem i nieszczęściem drugich. Z politycznego punktu widzenia rozpadły się dwudziestowieczne potężne koalicje władczych mocarstw, ale co z tego wynika dla nas?

Chciałbym tutaj bez zbytejnej przesady przedstawić pokrótce czynniki stresotwórcze, na które każdy z nas jest dzisiaj narażony. Gdybyśmy natomiast chcieli wnikliwie rozpatrywać ich rzeczywistą różnorodność i wpływ, jaki na nas wywierają, jako antidotum na nie musielibyśmy stworzyć ogromny,



ogólnoświatowy i uniwersalny program zwalczająco-ochronny.

Nie jest to jednak ani możliwe, ani konieczne, a wręcz przeciwnie – wykazano, że krótkie, jedno- lub dwuminutowe przerwy na stałe włączone w dzień pracy całkowicie wystarczą, by odprężyć i zapewnić sobie dobre samopoczucie.

Ponieważ więc 90-sekundowe przerwy są w stanie wzmocnić system immunologiczny i nerwowy, w tym rozdziale chciałbym ci krótko wyjaśnić i jednocześnie zaproponować pierwsze ćwiczenie z tego cyklu:

Zatrzymaj się teraz na 90 sekund.

Zrób kilka spokojnych wdechów i wydechów.

Pozwól powietrzu przychodzić i odchodzić.

Skoncentruj się na sobie lub otoczeniu

Pozwól duszy i umysłowi odpocząć.

Wzmocnienie duszy i ciała

Jak to możliwe, że tym krótkim ćwiczeniom przypisuje się tak wielkie znaczenie – zwłaszcza takim, które sprawiają wrażenie banalnych albo takim, których działanie nie jest widoczne z zewnątrz?



Stres przypomina falowanie morza – stresotwórcze czynniki nakładają się na siebie i w rezultacie potęgują swoje negatywne działanie. Wkomponowane w dzień pracy minuty odprężenia i relaksu są w stanie zakodować na stałe w naszym umyśle – najlepiej rozwiniętym biokomputerze natury – codzienny program relaksu. Stąd to właśnie umysł powinien otrzymywać od nas najwięcej bodźców odprężająco-relaksacyjnych.

Azjaci powiadają, że „obraz mówi więcej od tysiąca słów”. A zatem przystąpmy do małego ćwiczenia na kreowanie wewnętrznych imaginacji.

Wyobraź sobie, że twój umysł jest czterozakresowym odbiornikiem, który może odbierać sygnały radiowe nadawane z różnych nadajników.

Na programie pierwszym, emitowanym przez nadajnik beta, można słuchać agresywnej muzyki, hałasów otoczenia i innych zakłóceń. Zakres beta (13 do 30 Hz) jest odpowiedzialny za naszą czujność, kreatywne myślenie i szybkość reakcji, ale także – rozgorączkowanie, pośpiech, chaotyczność, stres i niecierpliwość (uwalnianie hormonów stresowych). Korzystamy z niego w sytuacji zagrożenia, gdy zachodzi potrzeba dokonania najwyższego wysiłku, podjęcia ataku lub ucieczki.



Na programie drugim, nadawanym przez nadajnik alfa, słuchamy klasycznej muzyki okresu baroku lub innych uspokajających melodii. Ten zakres fal (od 8 do 13 Hz) jest odpowiedzialny za odprężenie, krótkotrwałą pamięć (Superlearning), autotrening, zdolność medytacji – wszystko to, co służy integracji duszy z ciałem.

Na programie trzecim, na którym nadaje theta, odbieramy kojące dźwięki i melodie medytacyjne. Ten zakres fal (od 4 do 8 Hz) jest odpowiedzialny za odprężenie, twórcze procesy myślowe, głęboką medytację, intuicję, natchnienie, a także zdolność poznawania i zapamiętywania. Na tej długości fali następuje przejście od stanu czuwania w sen.

Program czwarty, na którym nadaje stacja delta, wpływa na głęboki, równomierny oddech i tętno podczas snu. Zakres ten (od 0.5 do 4 Hz) odpowiada głębokiej hipnozie, transowi i tej fazie snu, w której nie występują marzenia senne. Tu zachodzą zjawiska zdrowienia, wzmacniania układu odpornościowego i samoregeneracji.

Jeżeli jesteś bardzo zestresowany, innymi słowy – znajdujesz się w obszarze beta – wówczas przedstawiasz się na zakres alfa albo theta. Możesz to uczynić wykonując krótkie ćwiczenie medytacyjne, które, bezpośrednio działając na umysł jak impuls,



uwalnia go i odpręża. Im częściej dostarczasz swojemu „biokomputerowi” bodźców w postaci prostych i niemęczących ćwiczeń relaksacyjnych, tym bardziej świadomie jesteś w stanie kształtować swoje życie. Dzięki nim stres i pośpiech nie mają już na ciebie wpływu.

Przełączanie się z jednego zakresu fal na drugi wymaga praktyki. Potrzebujesz zatem regularnego ćwiczenia, które twój umysł i ciało będą odczytywać jako relaksacyjny impuls i na które będą reagować. Jest nim 90-sekundowa dawka relaksu, czyli akceptowane przez „biokomputer” przestawienie się na zakres alfa.

A oto trzy przykładowe ćwiczenia, które pokazują, jak owo „przełączanie” wygląda w praktyce. Wypróbuj je i sprawdź, jaki mają na ciebie wpływ.



Przykład 1: Ciężki jak kamień – lekki jak piórko

Usiądź i oddychaj spokojnie. Teraz napręż wszystkie mięśnie i wyobraź sobie, że jesteś ciężki jak kamień lub, jeżeli wolisz, skupiony i zbierający siły jak przed startem do sprintu. W tym energetyzującym stanie napięcia wytrzymaj siedem sekund. Potem, na odwrót, stań się lekki jak piórko i rozluźnij się podczas spokojnego (czasem też silniejszego) wydechu. Przez kilka chwil wczuj się w ten stan.

Dzięki naprężaniu i rozluźnianiu ciała, zmiennym uczuciom lekkości i ciężkości, jak również naprzemiennemu – spokojnemu i mocniejszemu – oddychaniu, możesz szybko i skutecznie osiągnąć upragniony stan alfa.

Polecam, byś wykonał to ćwiczenie kilka razy. Pamiętaj, że im częściej poświęcasz 90 sekund na relaks, tym jesteś zdrowszy, silniejszy i bardziej wypoczęty.



