

Spis treści

Wstęp	6	
 Rozdział I		
Znaczenie pracy wewnętrznej w radzeniu sobie ze stresem	9	
 Rozdział II		
Zalecenia i wskazówki dla kobiet w ciąży dotyczące praktykowania jogi	15	
 Rozdział III		
Podział ćwiczeń (asan)	23	
 Rozdział IV		
W kontakcie z samą sobą. Świadomość ciała, emocji i umysłu	75	
 Rozdział V		
Ścieżka samodoskonalenia adepta jogi	81	
 Rozdział VI		
O medytacji	87	
 Bibliografia		97

Wstęp

Wyposażeni zostaliśmy w trzy naturalne siły: energię ciała, energię emocji i energię umysłu. Świat, w którym żyjemy, promuje siły umysłu jako najbardziej pewne.

Ulegamy często tym sugestiom i przestajemy korzystać z mądrości ciała i emocji.

W każdym z nas istnieje miejsce, gdzie panuje zrównoważona czuwająca świadomość.

Brak dbałości czy umiejętności kontaktowania się z owym „wyższym ja” może prowadzić do chorób somatycznych, depresji czy braku motywacji do życia.

Zachodnią kulturę zbudowano na przekonaniu, że myślenie rozumowe jest ważniejsze od emocji i że ono powinno być wyznacznikiem w podejmowaniu decyzji, w kierowaniu swoim zachowaniem. Jednak myślenia nie da się oddzielić od czucia na żadnym poziomie, tak jak i niemożliwe jest odcięcie się od odczuć płynących z ciała.

Wschodnie tradycje duchowe preferują podejście kontemplacyjne, dystansowanie się od spraw tego świata. Emocje traktowane są drugorzędnie. Wielką wagę przywiązuje się do umiejętności odsunięcia się od świata zewnętrznego, nieprzywiązywania się do materii oraz do kształcenia sztuki wstrzeмиęźliwości i opanowania.

Emocje zawierają jednak potężny ładunek energetyczny, stanowią podstawowy system komunikacji wewnętrznej, pomagają nam odnosić się do doświadczeń, codziennych wydarzeń i różnorodnych relacji międzyludzkich. Nauka rozpoznawania ich, przyglądania się im jest wielkim wyzwaniem przez całe życie.

Niespokojny umysł, trudności z koncentracją, stres czy chroniczne zmęczenie to typowe problemy wielu osób. Przyczyną tych stanów często bywa brak umiejętności odpoczynku po wysiłku umysłowym i nieznanomość sposobów regeneracji sił psychofizycznych. Wielu ludzi nie potrafi radzić sobie ze stresem, co sprawia, że doświadczają znużenia, przemęczenia lub popadają w nałogi. Zdolność do relaksu na poziomie fizycznym, emocjonalnym i umysłowym jest zasadniczą umiejętnością potrzebną do utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia.

Istnieją narzędzia, które pozwalają żyć w zgodzie z naszymi zasobami i siłami. Znane są techniki, które pozwalają żyć w równowadze, prowadząc do dobrostanu: fizycznego, umysłowego i emocjonalnego.

Ciąża to bardzo ważny etap w życiu kobiety, gdy dokonuje się w całym jej ciele mnóstwo przemian. Po porodzie następuje równie istotny okres macierzyństwa, przekonujemy się, że zmiana jest jedyną stałą rzeczą w naszym życiu.

Warto wykorzystać ten czas oczekiwania na dziecko jako czas na pogłębienie świadomości swego ciała, nauki wyciszania i regeneracji umysłu, radzenia sobie ze stresem oraz rozpoznawania i kontaktowania się ze swoimi emocjami.

Z pewnością zrównoważona i bardziej świadoma siebie mama lepiej nawiąże kontakt z maleństwem i podoła wyzwaniom okresu macierzyństwa.

Zapraszam do poznawania i odkrywania swoich wewnętrznych zasobów.

Książkę tę przygotowałam w trakcie swej ciąży, ćwicząc jogę do 37 tygodnia i chwając dobrodziejstwa ćwiczeń pozwalających zmagać się z typowymi dolegliwościami tego okresu. Poród naturalny uwieńczony przyjściem na świat zdrowego

synka ułatwiły mi techniki oddechowe, a sprawność sprzed ciąży odzyskałam bardzo szybko.

Książka ta podzielona jest na działy, które uwzględniają tematy dotyczące rozwoju osobistego i wiedzy, która pozwoli bardziej świadomie egzystować w codzienności.

Polecam lekturę tej pozycji wszystkim kobietom, które chcą dążyć do wewnętrznej harmonii, zachowując sprawność ciała i spokojny umysł.

Joga jest sztuką łączenia się ze wszystkimi elementami naszej istoty – ciałem, myślami i emocjami. Praktykowanie jogi to „łączenie się z”, czyli wstępowanie na nowy poziom integracji wewnętrznej.

Rozdział I

Znaczenie pracy wewnętrznej
w radzeniu sobie ze stresem

Przyjmuje się, że najlepszymi ćwiczeniami terapeutycznymi z punktu widzenia **redukcji stresu są te, które określone zostały jako „niezwiązane z ego” (egoless).**

Ćwiczenie angażujące ego to takie, którego jakość wykonania wpływa na samoocenę ćwiczącego. Ćwiczenie niezwiązane z ego jest **pozbawione oceniania siebie, to znaczy, że praktykujący ćwiczy dla samego siebie**, nie kieruje nim przesadna ambicja czy chęć rywalizacji. Z pewnością joga należy do tego typu zajęć, które można określić jako „niezwiązane z ego”. Celem nadrzędnym adepta jogi jest praca nad własną sprawnością, pokonywanie własnych ograniczeń, stopniowe zyskiwanie sprawności zgodnie ze swoimi predyspozycjami. Zatem rola prowadzącego zajęcia polega na tym, aby wspierał podopiecznego w taki sposób, **aby sam proces ćwiczenia stał się głównym czynnikiem nagradzającym.**

Takie podejście do pracy z ciałem jest jak najbardziej odpowiednie dla kobiet w ciąży, ponieważ wykonują one ćwiczenia dla zachowania sprawności i dobrego samopoczucia.

Stres to zjawisko typowe dla każdego człowieka. Różne są tylko bodźce, które stres wywołują. Hans Selye, twórca znanej teorii stresu, uważa go za zjawisko biologiczne stanowiące sposób reakcji organizmu na stawiane mu wymagania: fizyczne lub psychiczne. Może być ono traktowane jako następstwo każdego pozytywnego i negatywnego zdarzenia, którego doświadcza człowiek.¹

¹ W. Oniszczenko, *Stres – to brzmi groźnie*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1993, s. 14.

Określenie „stres” pochodzi z fizyki, gdzie odnosi się ono do różnego rodzaju napięć, nacisków lub sił, które działają na system. Termin ten do nauk o zdrowiu wprowadził w 1926 r. Hans Selye, który zwrócił uwagę na fakt, że u wszystkich pacjentów cierpiących z powodu różnych niedomagań somatycznych występuje wiele wspólnych symptomów.

Proponowane przez R. Lazarusa podejście do zagadnienia stresu zakłada, że emocje i stres są rezultatem procesów poznawczych, **tzn. sposobu, w jaki człowiek ocenia i rozumie swą relację z otoczeniem.**²

Wg J. Strelaua o tym, czy określona sytuacja zostanie określona jako stresowa, decydują:

- historia jego dotychczasowego życia,
- to co wie o świecie i o sobie samym,
- aktualny stan psychiczny i fizyczny (inaczej oceniają sytuację ludzie zrelaksowani i zdrowi, a inaczej zmęczeni i chorzy).

Podkreślić należy, że stres jest reakcją na pewien bodziec i jest reakcją psychofizjologiczną, czyli w grę wchodzi złożone związki między ciałem a psychiką. Reakcja stresowa prowadzi do pobudzenia psychofizjologicznego, a bodziec ją wywołujący jest stresorem.

Bodziec wywołujący reakcję stresową – czyli **stresor** – staje się **stresorem w wyniku interpretacji poznawczej, czyli poprzez znaczenie, jakie nadaje mu człowiek.**

Ważne jest, aby zrozumieć, że znaczna część nadmiernego stresu w życiu człowieka jest **inicjowana i produkowana przez niego samego. Osoba reaguje na swoje otoczenie zgodnie z własną interpretacją bodźców zewnętrznych.**

² Tamże, s. 28.

Jak stwierdza Hans Selye:

„Istotne jest nie to, co się z nami dzieje, ale to, jak to odbieramy”³

Trafne zatem będzie stwierdzenie, że odpowiedzialność za siebie odgrywa szczególnie ważną rolę w leczeniu reakcji stresowej. Często bywa tak, że **duża część stresu w życiu człowieka jest inicjowana i pomnażana przez niego samego**, dlatego temat odpowiedzialności za siebie w związku z unikaniem patogenicznego stresu jest niezmiernie istotny.

Zarządzanie własną energią dzięki świadomości i umiejętności samoobserwacji przydatne jest w czasie porodu, macierzyństwa oraz w późniejszym okresie życia.

Zaspokojenie różnorodnych potrzeb dziecka jest bardzo angażujące fizycznie i emocjonalnie. Tylko zdrowa i opanowana osoba może wypełnić to zadanie.

Jako niemowlęta mamy małą kontrolę nad swoim środowiskiem, natomiast w miarę dorastania, gdy postępuje nasz rozwój intelektualny i ruchowy, mamy więcej możliwości wyboru swoich zachowań. Wraz z dalszym rozwojem sprawności intelektualnych w wieku dojrzewania, kształtowaniem systemu moralnego i systemu wartości, osobista odpowiedzialność staje się cechą właściwą osoby dojrzałej.

Reprezentanci teorii humanistyczno-egzystencjalnych uważali, że **jednostka staje się tym, czym decyduje się stać i musi przyjąć odpowiedzialność za bieg swego życia**.⁴

Podkreślmy jeszcze raz, za Hansem Selye:

„Ważne jest nie to, co ci się zdarza, lecz to, jak to odbierasz”.

³ Tamże, s. 16.

⁴ Tamże, s. 88.

Albert Ellis stworzył teorię, która głosi, że zaburzenie emocjonalne nie jest wynikiem rzeczywistych zdarzeń zachodzących w życiu jednostki, lecz efektem irracjonalnych przekonań, z którymi ona podchodzi do tych zdarzeń. Czyli **interpretacja owych zdarzeń** jest najważniejsza.

„**Życie oznacza w istocie przyjmowanie odpowiedzialności za znalezienie właściwej odpowiedzi na jego problemy**” – Victor Frankl.⁵

Podkreślić należy, że wiele osób czerpie z nadmiernego stresu jakieś wtórne zyski. Dotyczy to szczególnie „roli ofiary”.

Praca z ciałem (świadomość ciała) odgrywa ważną rolę w leczeniu nadmiernego stresu.

Jednym z ważnych elementów w nauce radzenia sobie ze stresem jest właściwe oddychanie.

Istnieją 4 odrębne fazy cyklu oddechowego, które są ważne przy uczeniu się dowolnej regulacji oddychania:

- **pierwsza** – WDECH – powietrze jest wciągane do nosa lub ust, przechodzi przez tchawicę, oskrzela i oskrzeliki, a w końcu napełnia pęcherzyki płucne, które tworzą większą część płatów płuc,
- **druga** – PRZERWA – która następuje po wdechu. W tym czasie płuca są nadal wypełnione powietrzem.
- **trzecia** – WYDECH – występuje wtedy, gdy płuca są opróżniane, a gazy odpadowe z pęcherzyków płucnych są usuwane przez ten sam układ, który był wykorzystany przy wdechu,
- **czwarta** – PRZERWA – która następuje po fazie wydechu, podczas tej przerwy płuca są nieruchome i opróżnione.

⁵ Tamże, s. 98.

Wg Ballentine'a istnieją 3 podstawowe typy oddychania:

1. **oddech obojczykowy** – jest najkrótszy i naj płytszy,
2. **piersiowy** – jest głębszy w tym sensie, że wdycha się większą ilość powietrza i więcej pęcherzyków płucnych jest wypełnionych,
3. **przeponowy** – najgłębszy ze wszystkich rodzajów oddechu; powietrze dochodzi do najniższych poziomów płuc. Oddech ten utlenia w trakcie jednego cyklu oddechowego większą ilość krwi niż inne rodzaje oddechu.

Różne warianty oddychania przeponowego wiele osób uważa za najprostszą i najskuteczniejszą formę kontrolowanego oddychania, służącą do redukcji nadmiernego stresu.

ĆWICZENIE ODDECHOWE podstawowe:

- **wdech** – powinien następować przez nos ze względu na jego zdolność filtrowania i ogrzewania powietrza. Przy wdechu brzuch powinien zacząć wysuwać się do przodu, po czym powinno nastąpić rozszerzenie się klatki piersiowej. Następnie wdech powinien płynnie przechodzić w początek wydechu, przez usta lub nos, ok. 2–3 sekund,
- **przerwa po wydechu** – powinna trwać tylko 1 sekundę, po czym następny wdech znów powinien zacząć się w sposób płynny.

Z pewnością warto poznać wiele metod radzenia sobie ze stresem, wypróbować ich skuteczność i wybrać dla siebie najbardziej odpowiednią. Nie mniej ważne jest nastawienie osobistej jednostki, dyspozycja do pracy wewnętrznej. Owa dyspozycja to otwartość i chęć poznawania, uczenia się i modyfikacji własnych zachowań. Praca wewnętrzna wymaga wysiłku, zaangażowania się i stanowi pewne wyzwanie. Symbolicznie osoba, która doskonali się i pokonuje swe słabości, jest Wojownikiem, czyli podejmuje wyzwania, jakie przynosi jej życie.