

Iwona Korlacka

# *44 sposoby pozbycia się stresu*

[www.iwonakorlacka.pl/zapytaj](http://www.iwonakorlacka.pl/zapytaj)

{1}

## KUNG FU

Chińska sztuka walki oparta na zasadach naśladowania walk odbywających się w przyrodzie. W czasie treningu poznaje się techniki samoobrony oraz sposoby użycia różnych rodzajów broni takich jak kij czy pałki. Nauka posługiwania się bronią poprawia koordynację ruchową, dynamikę i harmonię ruchu ciała, wycucie ruchu i przestrzeni oraz siłę i kondycję fizyczną. Częścią treningu jest użycie worków i tarcz do technik kontaktowych, co pozwala na uwolnienie emocji i wyciszenie umysłu w dalszej części treningu technicznego.

Jest to sztuka walki oparta na zasadach kontrolowania przepływu energii w ciele wynikającego z prawidłowo ustawionej pozycji. Zasady kung fu realizowane są w czasie precyzyjnie wykonywanego ruchu, zgodnie z nauczonymi krótkimi sekwencjami ruchowymi. Ćwiczenia mają walory gimnastyki zdrowotnej harmonizującej cały organizm. Jednocześnie precyzyjne wykonywanie ćwiczeń według obowiązujących zasad to ćwiczenie płynności, harmonii i piękna w ruchu. Wykonywane techniki mogą również zostać zastosowane w samoobronie, której elementy stanowią integralną część treningu.

{2}

## BIEG TRANSOWY

Bieg transowy to bieg energetycznych, bezwysiłkowy. Doskonały sposób na pozbycie się stresu. Jest to odkrywanie i wyrażanie prostej radości bycia poprzez bieg. Biegi na ogół kojarzą nam się ze zmęczeniem i wysiłkiem, jednak metoda biegów energetycznych, zwanych też biegami transowymi lub medytacją w biegu opiera się na innych założeniach niż klasyczne biegi sportowe. Przede wszystkim jest to bieg rekreacyjny, rytmiczny. Inny jest sam sposób biegania oraz sposób oddychania. Przypomina raczej trucht. Ilość kroków skoordynowana jest z oddechem. Biegi transowe to raczej doświadczenie siebie i swojego umysłu niż sport. Nie jest to bieg mechaniczny, ponieważ w bieg zaangażowane jest nie tylko ciało, ale i duch. Poza tym w biegu nie ma żadnego celu. To bieg jest celem samym w sobie. Motywacją do biegu jest sama przyjemność biegnięcia.

{3}

## PŁYWANIE

Pływanie, przebywanie w wodzie jest relaksujące samo w sobie. Ale szczególnie korzystne na pozbycie się stresu jest pływanie metodą Total Immersion. O metodzie Total Immersion – pełne zanurzenie usłyszeliśmy – w Polsce po raz pierwszy mniej więcej na początku tego wieku. Polega ona na

rozłożeniu zawiłych reguł dotyczących ruchów pływackich na elementy proste. Pozwala to z łatwością przyswoić sobie technikę pływania. Podstawowym celem nauki i doskonalenia pływania metodą pełnego zanurzenia jest takie dopracowanie detali w indywidualnym stylu każdego pływaka, aby do granic możliwości zminimalizować opór wody.

{4}

## BIEGI NARCIARSKIE

Przebywanie na powietrzu, na słońcu, w przestrzeni, przyjemny ruch połączony z nauką techniki. Koncentracja na nauce relaksuje. Zapominamy o wszelkich problemach. Umysł wycisza się, a my jednocześnie wypoczywamy zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

{5}

## WYCIECZKI NARCIARSKIE

Ruch na powietrzu, podchodzenie w nartach ski-tourowych pod górę, przebywanie w naturze daje możliwość bycia samemu ze sobą lub przyjaciółmi. Również narciarstwo telemarkowe daje dożo przyjemności w zjeździe. Koncentracja na nauce techniki zjazdu, wykonywanie ćwiczeń technicznych według obowiązujących zasad to płynność, harmonia i piękno w ruchu.

{6}

## JAZDA NA ROLKACH

Szybka jazda na rolkach daje możliwość rozładowania nagromadzonych emocji. Ale stresu można pozbyć się również koncentrując się na szczegółach technicznej jazdy, wykonując szereg różnych ewolucji. Ruch na powietrzu jest jednym z najlepszych znanych form wypoczynku i relaksu.

{7}

## WYCIECZKI ROWEROWE

Przemieszczanie się na rowerze w ciekawych krajoznawczo terenach to nie tylko wypoczynek. Przeniesienie uwagi na poznawane obiekty, na mijane krajobrazy pozwoli wypocząć i nabrać sił.

{8}

## JAZDA KONNA

Ruch na powietrzu w pięknych krajobrazowo i ciekawych przyrodniczo terenach to prawdziwy relaks dla ducha. Konieczność koncentracji nie tylko na sobie ale także kontakt ze zwierzęciem, z którym współpracujemy w czasie jazdy spowoduje, że wrócimy z takiej wycieczki z dużym zapasem energii do działania.

{9}

## WYCIECZKI PRZYRODNICZE

Wycieczka połączona z nauką rozpoznawania gatunków roślin i napotkanych zwierząt lub ich śladów. Koncentracja na dźwiękach takich jak śpiew ptaków, szum wiatru lub płynącej wody, patrzenie na otaczającą zieleń oraz przebywanie w naturze, w ciszy daje poczucie relaksu. Nauka odróżniania gatunków roślin leczniczych od podobnych, które nie mają takich właściwości to dodatkowy atut takiej wyprawy. Nauka rozróżniania gatunków roślin umożliwia zebranie roślin na swojej produkcji herbatki ziołowe.

{10}

## TAI CHI

Tai chi jest systemem chińskich sztuk walki opartym na naukach medycyny chińskiej. Wielokrotne powtarzanie sekwencji ćwiczeń daje poczucie relaksu oraz odczuwalną poprawę stanu zdrowia zarówno w przypadku urazów sportowych, jak i w stanach zwyrodnieniowych czy schorzeń przewlekłych. Tai chi to jedna z metod, która przyczynia się do utrzymania dobrego stanu zdrowia oraz do usunięcia blokad energetycznych w organizmie. Ćwiczenia tai chi mają walory gimnastyki zdrowotnej, harmonizującej cały organizm. Jednocześnie precyzyjne wykonywanie ćwiczeń według obowiązujących w tai chi zasad to ćwiczenie płynności, harmonii i piękna w ruchu.

{11}

## QIGONG

Starochińskie ćwiczenia qigong zapewniają pozytywne efekty, nie tylko w zwalczaniu chronicznego stresu, ale także zwiększają zdolności adaptacyjne i odporność organizmu. Ćwiczenia qigong są szczególnie skuteczne w zwalczaniu chorób chronicznych, ponieważ rozwijają one zdolności samoregulacji organizmu oraz wspomagają funkcje immunologiczne, przyspieszają i skracają okres rekonwalescencji po długotrwałej chorobie. Czynniki emocjonalne mają wpływ na zachowanie, kumulowanie lub wyczerpywanie lub zużycie energii życiowej chi. Energia ta jest odbudowywana poprzez ćwiczenia qigong.

{12}

## DAO YIN

Dao yin to sposoby kierowania energią w czasie wykonywania specjalnych zestawów ćwiczeń oddechowo-ruchowych. Wyróżnia się pięć różnych szkół: taoistyczna, buddyjska, konfucjańska, medyczna oraz związaną ze sztukami walki. Dao yin wykonuje się w formie statycznej i dynamicznej. Ćwiczenia statyczne zawierają pozycje stojące, siedzące i leżące. Wykonuje się je utrzymując ciało w określonej pozycji przez odpowiednio długi czas. Ćwiczenia dynamiczne to chodzenie, wstrząsanie, ugniatanie i masaż. Ćwiczenia statyczno-dynamiczne są połączeniem różnych pozycji i ruchów w kombina-

cje i sekwencje. Dao yin oddechowy zawiera takie techniki jak wydłużanie oddechu, jego zatrzymywanie oraz śpiewanie specjalnych, krótkich dźwięków. Natomiast dao yin mentalny to przede wszystkim koncentracja na punktach witalnych, kanałach energii, pewnych partiach ciała oraz medytacja.

{13}

## JOGA

Joga jest systemem ćwiczeń fizycznych i oddechowych poprawiających stan zdrowotny całego organizmu. Ćwiczenia odblokowują przepływ energii w ciele, poprawiają krążenie krwi, regulują pracę układu hormonalnego, a w związku z tym, harmonizują pracę wszystkich organów. Pozycje jogi tzw. asany to specjalne ustawienia ciała, które działają stymulująco na pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego, przez co zapewniają zharmonizowanie funkcjonowania wszystkich układów fizjologicznych. Ćwiczenia jogi uczą umiejętności koncentracji, pogłębiają świadomość ciała i przestrzeni oraz poprawiają umiejętność wyciszenia umysłu oraz osiągnięcia rozluźnienia i relaksu ciała, co znacznie wpływa na stan zdrowotny i prawidłowe funkcjonowanie organizmu jako całości.



{14}

## JOGA OCZU

Ćwiczenia zalecane profilaktycznie dla osób pracujących na komputerze oraz z wadami wzroku. Metoda dr. Batesa oparta jest na naturalnych procesach fizjologicznych związanych z procesem widzenia. Metoda dr. Batesa pozwala na kompleksową analizę przyczyn zaburzeń procesu widzenia i umożliwia uzyskanie poprawy widzenia przy zmęczeniu, wadach wzroku oraz chorobach oczu. Przyczyną wad wzroku może być wada postawy, nieprawidłowa praca wątroby, a także niekorzystne dla pracy oczu nawyki powodujące usztywnienie mięśni gałki ocznej. To ostatnie powoduje zaburzenia akomodacji, która związana jest z pracą mięśni otaczających oko.

{15}

## TANIEC ORIENTALNY

Taniec to ruch, którego zwykle mamy nieproporcjonalnie mało. Dochodzi muzyka i rytm. Uwaga skierowana jest na harmonię ruchu i muzyki. Ekspresja i temperament w tańcu uwalnia emocje nagromadzone w formie napięć mięśniowych. Następuje rozluźnienie napiętych partii ciała. Umysł staje się wyciszony i spokojny.

{16}

## RELAKS

Metody relaksu pomagają w pozbyciu się stresu poprzez rozluźnienie napięć mięśniowych. Częstym sposobem relaksacji jest napinanie i rozluźnianie kolejno różnych partii ciała. W ten sposób można poczuć napięcia w ciele i je rozluźnić. W stanie relaksu wzrastają możliwości mózgu do osiągnięcia stanów naprawdę głębokiego relaksu. Daje to możliwość pozbycia się stresu i jeszcze lepszego wykorzystywania swojego potencjału, po dniu ciężkiej pracy szybko osiągnąć głęboko regenerujący relaks, znacznie poprawić koncentrację lub błyskawicznie się uczyć w przyjemny sposób, w zaciszu swojego domu, bez chodzenia na kursy, wykorzystując nagranie audio albo program komputerowy. Praca i nauka idzie wtedy błyskawicznie, wszystko staje się prostsze.

{17}

## ŚWIECOWANIE I KONCHOWANIE USZU

Zabieg zbadany i zaakceptowany przez współczesną medycynę jako skuteczny, bezpieczny i relaksujący. Podczas spalania się, świeca lub koncha tworzy w kanale słuchowym podciśnienie wysysające resztki woskowiny wraz z gromadzącymi się tam drobnoustrojami. Powstający „efekt komina” – reguluje ciśnienie w zatokach i błonie bębenkowej. Ciepły strumień powietrza, który trafia do ucha stymuluje obieg krwi i przyspiesza

proces oczyszczania limfy. Oprócz relaksu zabieg pomaga przy niedosłuchu, głuchocie, chorobach uszu, zatok, zapaleniach zatok przynosowych, stanach zapalnych gardła i migdałków, nieżytach dróg oddechowych, szumach, dzwonieniu w uszach, bólach i zawrotach głowy, nadpobudliwości, zaburzeniach snu, depresjach, nerwowości, zaburzeniach równowagi, przy powiększonym III migdale, nawracających anginach.

{18}

## REIKI

Wyraz Reiki oznacza Powszechną Energię Życiową, zdolność uzdrawiania tą metodą uzyskuje się poprzez dostrojenie, otwierając kanał przepływu energii tam, gdzie jest ona najbardziej potrzebna. Reiki działa na kilku różnych poziomach: fizycznym, emocjonalnym, umysłowym i duchowym – przynosząc ulgę w wielu dolegliwościach i wprowadzając nieoczekiwane zmiany w życiu człowieka. Tylko przez prawdziwą miłość i szacunek dla siebie samego możemy wyjść z miłością i współczuciem do innych ludzi, zwierząt, roślin. Pomagajmy zatem sobie, rodzinie i przyjaciołom, zwierzętom domowym i roślinom, otoczeniu i społeczności. Zabiegi Reiki przynoszą następujące korzyści: wywołują głębokie odprężenie, rozpuszczają blokady, odtruwają, oczyszczają organizm z toksyn, dostarczają uzdrawiającej energii życiowej, wyrównują i harmonizują gospodarkę energetyczną, pomagają w zrozumieniu toczących się procesów w organizmie, wspierają naturalne procesy samouzdrawiania, koją ból psychiczny – otwierają na miłość, wspomagają rozwój duchowy.

{19}

## TAPPING

EFT wykorzystuje teorię, że przyczyną większości problemów i wszelkich negatywnych emocji jest zakłócenie przepływu energii, która krąży w naszym ciele wyznaczonymi do tego kanałami. Kanały te w medycynie chińskiej noszą nazwę meridianów. Do dziś są one podstawą akupunktury i akupresury. Można powiedzieć, iż EFT jest pewną formą akupunktury, z tą różnicą, że nie używamy w niej igieł. Zamiast tego opukujemy palcami pewne miejsca na naszym ciele, stymulując tym samym poszczególne punkty przepływu energii. Równocześnie nastawiamy się mentalnie na problem, czy uczucie, które pragniemy zmienić i wypowiadamy zwroty ułatwiające jego uwolnienie. Opowiadanie o problemie przywołuje połączone z nim napięcie i wtedy możemy je rozładować. Efektem zastosowania EFT czyli opukania punktów na ciele, nie jest zapomnienie o trudnych sytuacjach, ale zneutralizowanie negatywnych emocji związanych z nimi. Dzięki temu przestają one wpływać na nasze zachowanie, a na przykre wydarzenie możemy popatrzeć z większego dystansu – jak na film.

{20}

## AUTOMASAŻ DO IN

Do In to sztuka zapobiegania i leczenia chorób. Pochodzi ze starożytnego Wschodu. Była stosowana na dworach cesarskich w Chinach i Japonii. Jest to system pozwalający człowiekowi uchronić się przed chorobami przez odbudowanie i podtrzymanie niezbędnej odporności organizmu. Najważniejszym elementem systemu jest automasaż, który stymuluje przepływ energii przez wszystkie kanały energetyczne i oczyszcza ciało z nagromadzonych toksyn. Automasaż ten reguluje i usprawnia funkcjonowanie wszystkich organów. Przy automasażu zostają pobudzone aktywne punkty poprzez oddziaływanie końców palców. Automasaż pozwala na likwidację niewielkich niedomagań, zanim zmienią się w poważne schorzenia. Wspomaga również leczenie prowadzone metodami medycyny konwencjonalnej. Zapewnia prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu.

{21}

## INDYJSKI MASAŻ GŁOWY

Indyjski masaż głowy jest formą holistycznej terapii równoważącej ciało z korzyścią dla zdrowia i samopoczucia. Wywodzi się z Ajurvedy i przywraca równowagę wszystkich funkcjonalnych układów ciała. Poprawa ukrwienia mózgu, skóry głowy, twarzy szyi i barków, co zapobiega sztywnieniu mięśni i sta-

wów oraz poprawia stan skóry i włosów. Korzyści w chorobach serca i nadciśnieniu, regulacja ciśnienia tętniczego i wzmocnienie mięśnie sercowego to dodatkowe atuty tego prostego masażu. Masaż ten poprawia funkcjonowanie układu nerwowego, hormonalnego, krwionośnego i limfatycznego, pobudza mechanizmy obronne, wzmacnia odporność, zmniejsza podatności na infekcje i przeziębienia. Ponadto poprawia samopoczucie i odporności psychofizyczną. Jest to również skuteczna terapia w przypadkach przewlekłej depresji, chronicznego zmęczenia, stresu, otyłości i problemów skórnych oraz jako metoda wspomagająca leczenie.

{22}

## REFLEKSOLOGIA STÓP

Metoda masażu stóp jest polecana jako wspomaganie leczenia prowadzonego w ramach medycyny konwencjonalnej oraz w celach relaksacyjnych. Główne działanie to pobudzanie przepływu energii przez organizm. Ciało ludzkie jest dynamicznym układem energetycznym. Masaż punktów i stref „refleksologicznych” na stopach powoduje usuwanie blokad i stymuluje swobodny przepływ energii. Jest to doskonała profilaktyka antystresowa poprawiająca samopoczucie. Terapia refleksologiczna pomaga łagodzić niekorzystne działanie stresu poprzez wprowadzenie organizmu w stan głębokiej relaksacji. Poprawia funkcjonowanie układu nerwowego, krwionośnego i hormonalnego. To również skuteczna terapia w przypadkach przewlekłej depresji, chronicznego zmęczenia, stresu, skutków zaburzeń hormonalnych, otyłości i proble-

mów skórnych oraz jako metoda wspomagająca leczenie około 250 różnych schorzeń. Jako dodatkowy atut to detoksykacja poprzez usunięcie złogów krystalicznych.

{23}

## REFLEKSOLOGIA DŁONI

Działanie masażu punktów i stref refleksologicznych jest analogiczne jak przy masażu stóp. Prawidłowo wykonywana refleksologia dłoni przynosi efekty porównywalne z refleksologią stóp. Metoda ta jest szczególnie polecana przy zmianach zwyrodnieniowych stawów dłoni. W przypadku uszkodzeń stóp (złamania, zwichnięcia oraz infekcje grzybicze lub wirusowe) praca refleksologiczna na dłoniach staje się koniecznością. Masaż ten przywraca równowagę, poprawia skuteczność działania układu limfatycznego, dzięki czemu możliwe jest sprawniejsze usuwanie produktów przemiany materii oraz nadmiaru płynów zgromadzonych w tkankach. Poprzez masaż receptorów znajdujących się na dłoni pobudzone zostają mechanizmy obronne oraz przepływ energii przez cały organizm. Masaż pomaga łagodzić działanie stresu poprzez wprowadzenie organizmu w stan głębokiej relaksacji. Głęboki relaks umożliwia normalne funkcjonowanie organizmu, który dąży do homeostazy czyli stanu wewnętrznej równowagi. Relaks prowadzi do wzrostu efektywności przebiegu leczenia prowadzonego metodami medycyny konwencjonalnej. Zabieg odpręża i likwiduje napięcie, co oznacza poprawę krążenia płynów ustrojowych, lepszą dystrybucję składników odżywczych oraz wydajniejsze funkcjonowanie wszystkich narządów organizmu.

{24}

## MASAŻ RINSHO-SHIN

Masaż całego ciała, którego uczył mistrz zen Ungo Doyo. Mnisi stosowali go, aby mieć dużo energii i dobre zdrowie. W Japonii został on zmodyfikowany poprzez dodanie technik shiatsu, polegających na uciskaniu punktów na przebiegu kanałów energetycznych w ciele człowieka. Masaż ten składa się z trzech części, które wykonywane są w odpowiedniej kolejności: regulacja systemu mięśniowego, więzadeł i ścięgien, regulacja układu pokarmowego i krwionośnego i równoważenie systemu nerwowego. Masaż ten można stosować również w przypadku dzieci powyżej 8 lat oraz u osób starszych.

{25}

## MASAŻ TWARZY

Masaż twarzy poprawia ukrwienie skóry zapewniając zdrową cerę. Zwiększa się skuteczność złuszczenia martwych komórek, dzięki czemu nowe komórki są lepiej eksponowane co sprawia, że skóra nabiera zdrowego wyglądu. W trakcie masażu uboczne produkty przemiany materii oraz toksyny są skutecznie wydalane przez pory skóry. Stan, koloryt, jędrność i elastyczność skóry ulegają znacznej poprawie, co powoduje znikanie drobnych zmarszczek i odmłodzenie wyglądu twarzy. Masaż twarzy powoduje również rozluźnienie uelastycznienie napiętych zwykle mięśni oczu, czego skutkiem może być po-



prawa ostrości widzenia. Zabieg jest pomocny w stanach obrzęków komór nosowych i zapaleniach zatok. Pobudzeniu ulega wydzielanie śluzu oraz poprawia się węch. Masaż łagodzi dolegliwości z dolną szczęką. Zaciskanie zębów związane ze stresem powoduje wzrost napięcia w okolicy żuchwy, które za pomocą tego zabiegu można z łatwością usunąć.

{26}

## SHIATSU

Japońska sztuka uzdrawiania oparta na medycynie chińskiej. Shiatsu wykonuje się naciskając kciukiem, palcami i dłońią na punkty na całym ciele w celu wzmocnienia organizmu oraz odzyskania zdolności naturalnego samoleczenia i zapobiegania progresji choroby. Punkty te nazywane w Japonii Tsubo rozmieszczone są wzdłuż meridianów, czyli kanałów energetycznych. Punkty Shiatsu są skuteczne w leczeniu wszystkich układów w organizmie od mięśni, układu nerwowego, układu krążenia poprzez układ kostny, wydzielania wewnętrznego, odpornościowi i układ pokarmowy. Shiatsu jest techniką holistyczną i wpływa na poziom fizyczny, emocjonalny, psychiczny i duchowy. Jest więc sposobem na osobisty rozwój zarówno na poziomie fizycznym jak i duchowym. Celem Shiatsu jest przywrócenie równowagi energetycznej w organizmie. Masaż jest szalenie relaksujący i rewitalizujący. Regularne sesje Shiatsu zapobiegają gromadzeniu się stresu i napięć w ciele, zmniejszając tym samym możliwość wystąpienia choroby.

{27}

## DIGITOPUNKTURA

Digipunktura, podobnie jak akupresura to zabieg polegający na uciskaniu palcem punktów witalnych rozmieszczonych wzdłuż przebiegu meridianów. Mimo tego, że wszyscy posiadamy te zadziwiające właściwości, potrzebny nam jest katalizator. Dzięki władzy dotyku możemy poznać na nowo to, co przynosi ze sobą uczucie równowagi energii, która przenika całą naszą istotę fizyczną, emocjonalną, mentalną i duchową. Dając lub przyjmując zabiegi terapeutyczne digitopunktury, stajemy się bardziej świadomi naszych warunków i energii życiowych oraz naszych ciał. Dzięki zwiększonej świadomości, poznania swej wewnętrznej jedności „ciało-umysł” oraz wspólnoty istniejącej między jednostką i otoczeniem, możemy podczas zabiegu nauczyć się przywracania równowagi w nas samych.

{28}

## MASAŻ TAJSKI

Tradycyjny tajski masaż to holistyczna terapia obejmująca zarówno ciało fizyczne, energetyczne, psychiczne i emocjonalne. Ten wyjątkowy, antyczny styl oparty jest na idei pięciu ciał występujący w filozofii jogi. To synteza nacisku, refleksologii, rozciągania, tamowania krwi oraz pracy z liniami energetycznymi i oddechem. Masowane jest całe ciało w kilku pozycjach:

na plecach, na brzuchu, na boku i siedząc. Do masażu używane są dłonie, kciuki, stopy, łokcie, przedramiona i kolana. Ubrani w luźne, niekrępujące ruchy ubranie poddajemy się poezji dotyku, wyciszamy umysł wchodząc w stan głębokiego relaksu i zapomnienia. Czas przestaje istnieć, dlatego dwie godziny klasycznego seansu mija jak kwadrans. Poprawa krążenia krwi, elastyczności, redukcja napięcia mięśniowego jest rezultatem skupienia w tajskim masażu zarówno akupresury jak i rozciągania. Jest on ratunkiem dla osób ze zeszywniałym karkiem, plecami, całym przemęczonym, obolałym od nadmiaru pracy czy ćwiczeń fizycznych ciałem. Polecany dla osób cierpiących na artretyzm, zaburzenia ruchowe występujące w stawach. Jest uzupełnieniem ćwiczeń fizycznych dla osób w każdym wieku. Działa na układ limfatyczny, odtruwa ciało, wzmacnia system odpornościowy, zapobiega chorobom. Wspierając elastyczność, giętkość stawów i więzadeł zapobiega uszkodzeniom ciała. Jako terapia dociera nie tylko do ciała, ale poprzez pracę z energią ułatwia uwalnianie emocji.

{29}

## MASAŻ KAMIENIAMI

Za kolebkę masażu kamieniami uważa się Indie, gdzie ponad 5000 lat temu wykorzystywano kamienie w rytualnym oczyszczeniu. Później pojawiła się koncepcja wykorzystania ich jako formy relaksu. Kamienie stosowane w masażu są różnorodne. Najbardziej popularne są kamienie bazaltowe (tzw. wulkaniczne, które się podgrzewa) oraz biały marmur (który chłodzi

się w wodzie z kostkami lodu), ale poza tym stosowane są: skaleniewicz, czarny granit, rubin, cytryn, szmaragd, akwamaryn, szafir, ametyst, jaspis, karneole, kryształ górski, ametyst i kwarc różowy. Wykorzystywane kamienie różnią się nie tylko odmiennym działaniem na ciało człowieka, ale również temperaturą, w jakiej są wykorzystywane. Temperatura kamieni waha się między 0° a 60°C. Wraz z wchodzeniem ciała w stan relaksu, różnica między temperaturą ciała i kamieni staje się mniej odczuwalna. Terapeutyczne działanie masażu jest związane z różnicą temperatur między ciałem a kamieniami. Działanie odprężające mają głównie ciepłe i gorące kamienie. Zimne kamienie działają m.in. przeciwzapalnie.

{30}

## MASAŻ CHIŃSKI TUI NA

Masaż tui na jest starożytnym chińskim sposobem leczenia. Jego historia sięga ponad 2000 lat. Opiera się na teoretycznych podstawach akupunktury, dlatego stosuje się w nim uciski receptorów tzw. punktów witalnych. W samym masażu wykorzystywane są specyficzne techniki, z których tylko nieliczne przypominają pracę rąk znaną z masażu klasycznego. Zdecydowaną większość stanowią techniki unikalne, o silnym działaniu, pozwalające skutecznie oddziaływać także na wewnętrzne partie mięśni oraz tkankę łączną otaczającą mięśnie. Obecnie obok starych zasad medycyny chińskiej specjaliści wprowadzają ulepszenia oparte na naukowych osiągnięciach

współczesnej medycyny. W świetle nowoczesnej nauki masaż i ucisk receptorów oddziałuje na obwodowy i ośrodkowy układ nerwowy, co działa przeciwbólowo, a ponadto na drodze odruchowej kierowany jest impuls wspomagający funkcjonowanie narządów wewnętrznych, układu krwionośnego, oraz przyspieszona zostaje regeneracja kości i stawów. Według dawnych zasad tradycyjnej medycyny chińskiej na skutek niewłaściwego trybu życia, nadmiernego stresu, niewłaściwego odżywiania, patologicznych nawykowych napięć mięśniowych i wynikającej z nich niewłaściwej struktury układu mięśniowo-szkieletowego powstają zaburzenia, a nawet zastoje przepływu energii życiowej przez organizm człowieka. Długotrwałe utrzymywanie się tych niekorzystnych zmian prowadzi do chorób. Według tradycyjnej medycyny chińskiej choroby kręgosłupa, nawet najdrobniejsze, mają wpływ na funkcjonowanie narządów wewnętrznych i w związku z tym na ogólny stan całego organizmu. Przez zastosowanie masażu chińskiego można w dość krótkim czasie zniwelować nieprawidłowe krzywizny kręgosłupa, rozluźnić nadmierne napięcia mięśniowe i skorygować patologiczne ustawienie kości w panewkach stawowych, co uwolni narządy wewnętrzne od szkodliwego oddziaływania chorego kręgosłupa i spowoduje przywrócenie prawidłowej cyrkulacji energii.

{31}

## MASAŻ HAWAJSKI LOMI LOMI NUI

Hawajskie określenie masażu oznacza naciskać, ugniatać, pocierać, jak również pracować nad wnętrzem i zewnętrzną stroną, dotykając „miękką łapą zadowolonego kota”. Podwójne słowo LOMI LOMI podkreśla intensywność i jakość masażu. NUI – oznacza ważny, jedyny w swoim rodzaju, duży. *Lomi lomi nui* oznacza więc masaż dający jedyne w swoim rodzaju uczucie błogości, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz.

Coraz częściej zapominamy o tym, że czuły dotyk jest ważną oznaką przychylności, coraz bardziej stajemy się mniej zręczni w dotykaniu. Tylko w zdrowym i odprężonym organizmie może rozwijać się duch i dusza, objawiać radość i lekkość. Na skutek dotykania dużej powierzchni ciała w czasie masażu pobudzone jest krążenie we wszystkich jego częściach, uwolnione zostaje napięcie mięśni, nagromadzony stres. Odprężone ciało emanuje pięknem, zdrowiem i optymizmem. Masaż pomaga w rozpoznaniu noszonego ciężaru i usunięciu go. Wiele osób po zabiegu czuje się lekko i swobodnie, jakby nie byli ograniczeni fizycznością ciała. Przywrócona zostaje ruchliwość stawów, zwiększa się gotowość do działania. Bywa tak, że nie umiemy nazwać, opisać swoich dolegliwości, które mają ogólną naturę: napięcie, zmęczenie, zubożenie, brak zainteresowania. W takich przypadkach masaż przynosi dobry skutek, dając ukojenie i ogólnie harmonizujące działanie. Na poziomie psychicznym masaż może usunąć istniejące obawy, fobie, ból psychiczny, Pozwalając na emocjonalną stabilność,

zrozumienie i należyte zajęcie się problemami. Często nie umiemy wyczuć naszych potrzeb, co w konsekwencji doprowadza do tego, że jedynie funkcjonujemy i wypełniamy swoje obowiązki, tracąc kontakt z wewnętrzną naturą.

{32}

## AROMATOTERAPIA

Zapach to przyjemność i relaks, ale nie tylko. Olejki roślinne można stosować dla celów profilaktyki zdrowotnej. Olejki z ziół mają właściwości uspakajające lub witalizujące. Można je stosować przy bólach głowy, chorych zatokach i profilaktycznie przy skłonnościach do chorób górnych dróg oddechowych.

{33}

## KALIGRAFIA

Kaligrafia to forma ozdobnego pisma wykonywanego piórem lub pędzlem. Praktykowanie tej sztuki opiera się na oddechu, cierpliwości i wyczuciu przestrzeni. Ręka trzymająca pędzel wykonuje ruchy pełne precyzji i życia. Spokój bijący od pracujących kaligrafów to atmosfera, która nie wymaga wysiłku i w której ma się ochotę uczestniczyć. Sztuka ta uczy w sposób naturalny wielu pożytecznych rzeczy oddychania, skupienia, uważnego spojrzenia, dostrzeżenia na pustej kartce tego, co już na niej jest oraz opanowania form, które mają dopiero powstać.

{34}

## KONCENTRACJA NA PŁOMIENIU ŚWIECY

Relaksuje umysł i poprawia ostrość wzroku. Koncentracja na ruchu i zmianach kolorów płomienia jest szczególnie korzystne dla celów pozbycia się stresu. Zrównoważony, pogłębiony rytmiczny oddech i koncentracja na płomieniu daje możliwość pełnego wyciszenia umysłu i pozbycia się negatywnych emocji.

{35}

## ĆWICZENIA ODDECHOWE

Celem zaproponowanych ćwiczeń jest wyrobienie właściwych nawyków oddechowych tzn. wyćwiczenie właściwego toru oddechowego niezbędnego podczas wykonywania zawodów związanych z pracą głosem. Dla zrozumienia sensu tych ćwiczeń należy przeanalizować przedstawione poniżej 3 typy (tory) oddychania. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy ocenić dotychczasowy sposób oddychania. W tym celu należy stanąć przed lustrem tak, aby widoczna była twarz i tułów. Następnie należy wciągnąć powietrze, które pozwoliłoby na wypowiedzenie frazy np. dzisiaj jest ładna pogoda. Oceny dokonujemy bezpośrednio po wykonaniu wdechu, przed przystąpieniem do mówienia. Zwracamy uwagę na ramiona czy podczas wdechu zostały uniesione, oraz na klatkę piersiową



w jakim obszarze została maksymalnie poszerzona. Przy prawidłowo wykonanym wdechu ramiona są ustalone, nie zmieniają swojej pozycji, natomiast klatka piersiowa wypełnia się równomiernie, rozszerzając jednocześnie na boki w swej części dolnej. Dokonane spostrzeżenia pozwolą nam na ustalenie, czy przystępując do ćwiczeń będziemy doskonalić dotychczasowy, prawidłowy sposób oddychania czy zmieniać, eliminując nieprawidłowe nawyki oddechowe.

{36}

## MASAŻ JIN SHIN DO

Tam, gdzie siły ciała współpracują we wzajemnej harmonii – tam jest zdrowie. Zdrowie jest procesem ciągłej wymiany, zamiany jednej energii w drugą, która dokonuje się w każdym żywym organizmie. Męska aktywna energia, pobudzająca do działania przekształca się w żeńską – bierną energię odpowiadającą za spokój, łagodność. Każda dysharmonia wprowadza chaos, powoduje niedomagania, niekontrolowany rozrost lub niedobór, osłabianie procesów, a w konsekwencji chorobę. Za pomocą terapii Jin Shin Do, możemy oddziaływać na psychikę, umysł, emocje i ciało, np. wyciszając ciało uspokajamy emocje, emocje koją psychikę ta zaś wpływa na umysł – myśli, postrzeganie świata... w efekcie ciało nabiera określonej wibracji i emanujemy tym, kim jesteśmy i jak się czujemy w danym czasie.

Metoda Jin Shin Do wywodzi się z Japonii. Sama nawa Jin Shin Do zawiera w sobie najważniejsze zasady wschodniej

filozofii, w oparciu o którą powstała sztuka leczenia energią. Masaż ten wpływa uspokajająco na nasz umysł i psychikę na obudzenie się świadomości na równowagę przepływającej energii a tym samym na stan naszego organizmu, czyli na zdrowie. Ponieważ metodą Jin Shin Do działamy z różnych stron (psychika – umysł, umysł – emocje, emocje – ciało i ciało – psychika) działamy od razu z wielu poziomów.

{37}

## MEDYTACJA

Podświadomie wiemy, że to medytacja jest odpowiedzią, rozwiązaniem i świeżym punktem widzenia na problem. A nie rozwiążemy problemu używając tego samego sposobu myślenia, którego używaliśmy, gdy pozwoliliśmy temu problemowi powstać. Nie zmienimy nic w swoim życiu, jeśli nadal będziemy robić to, co robiliśmy do tej pory. Praktyka medytacji pomaga w procesie metamorfozy. To najstarsza na świecie sztuka wyciszania umysłu i zagłębienia w głąb siebie. Narodziła się w kulturach Wschodu i od początku służyła ludzkiemu samodoskonaleniu – poprzez jogę czy praktyki duchowe, w takich religiach jak buddyzm, hinduizm czy konfucjanizm. Z biegiem czasu dotarła także na Zachód, który rozpoczął różnego rodzaju badania naukowe w celu potwierdzenia jej skuteczności. Wyniki mówią same za siebie. Obecnie medytacja stosowana jest zarówno przez osoby prywatne, jak i lekarzy w różnego rodzaju psychoterapiach oraz jako wsparcie rekonwalescencji. Nauka dowodzi, że podczas wykonywa-

nia jakichkolwiek czynności życiowych w naszym mózgu zachodzą procesy elektrochemiczne, które objawiają się w formie impulsów elektrycznych tworzących fale mózgowie. Badania wykazały, że zarówno częstotliwość, jak i amplituda fal mózgowych są stałe i precyzyjnie odzwierciedlają określoną czynność wykonywaną przez mózg. I tak, w ciągu dnia funkcjonujesz na częstotliwościach fal Beta – w tym stanie mózg nastawiony jest na odbiór bodźców zewnętrznych i zachowanie czujności. Jednak podczas zasypiania, wybudzania i medytacji, organ ten przełącza się na fale Alpha. To właśnie w tym stanie Twój umysł się wycisza, szybciej przyswaja nową wiedzę i rozwija kreatywność, a całe ciało szybciej się regeneruje.

{38}

## MUZYKOTERAPIA

Muzyką przywraca zdrowie i poprawia funkcjonowanie osób z różnorodnymi problemami natury emocjonalnej, fizycznej lub umysłowej. Tradycje stosowania muzyki w terapii sięgają już czasów plemiennych, kiedy szaman w czasie rytuałów leczniczych stosował śpiew, grę na instrumentach i taniec. Obecnie jest to dziedzina oparta na podstawach naukowych, w której muzykoterapeuta w procesie kształcenia musi przyswoić wiedzę z zakresu wielu dyscyplin naukowych (m.in. psychologii, medycyny, pedagogiki, psychoterapii etc.). Podstawowym środkiem oddziaływania w muzykoterapii jest dźwięk, muzyka, która często jest wyzwalaczem i katalizatorem przeżyć i emocji. Ze względu na techniki stosowane obecnie w muzykoterapii zasadniczo wyróżnia się podział na: muzyko-

terapię aktywną, do której zalicza się oddziaływania angażujące „fizycznie” (jak śpiew, gra na instrumentach, ruch przy muzyce, improwizacja) oraz muzykoterapię receptywną, której podstawą jest słuchanie muzyki, relaksacja i wizualizacja. Równolegle istnieje, bazujące na metodach i podejściach, rozróżnienie na „muzykę w terapii” oraz „muzykę jako terapię”. W pierwszym przypadku muzyka stosowana jest jako element każdej sesji – istotny, jednak nie zawsze podstawowy. Często stanowi tło lub uzupełnienie stosowanych technik psychoterapeutycznych czy ćwiczeń rehabilitacyjnych. Koncepcja „muzyki jako terapii” wyznacza muzyce priorytetowe miejsce w czasie każdej sesji. Uznaje się, że już sam kontakt z muzyką, jej odtwarzanie lub tworzenie ma znaczący walor terapeutyczny. Potocznie mianem muzykoterapii określa się niekiedy również terapię zajęciową, w której muzyka, śpiew, czy gra na instrumentach odgrywają podstawową rolę.

{39}

## MASAŻ DŹWIĘKIEM PRZY POMOCY MIS TYBETAŃSKICH, GONGÓW LUB KAMERTONÓW

Przywracanie harmonii wewnętrznej poprzez zastosowanie naturalnych częstotliwości płynących z kamertonów. Zasada działania, to dostrajanie się komórek ciała i organów wewnętrznych do ich naukowo odkrytej częstotliwości podanej w odpowiednim kamertonie. Komórki słabe i chore ulegają

rozpadowi z powodu braku możliwości dostrojenia się do odpowiednich częstotliwości i usuwane są z toksynami z organizmu (badania w 1997 r. w New York), zdrowe zaś pozostają nienaruszone i poprzez działanie zgodne z ich naturalną częstotliwością są harmonizowane i wzmacniane.

{40}

## KĄPIEL W OLEJKACH ROŚLINNYCH

Ciepła kąpiel w olejkach roślinnych to nie tylko przyjemność i relaks ale także oddziaływanie zapachowe oraz lecznicze na górne drogi oddechowe. Odpowiednio dobrany skład mieszanki olejków to działanie kosmetyczne oraz profilaktyczne przy skłonnościach do przeziębień i infekcji. Szczególnie jesienią i zimą stosowanie olejków do kąpieli przyniesie wymierne rezultaty zdrowotne.

{41}

## KĄPIEL W ZIOŁACH

Kąpiele w odwarach (zioła zagotowane i odstawione do zaparzenia) lub naparach ziołowych (zioła zalane tylko wrzątkiem i odstawione do zaparzenia) to nie tylko relaks, ale także działanie lecznicze. Odwar ze słomy owsianej rozgrzewa i pobudza nerki, napar z szyszek chmielowych uspokoi umysł i zapewni głęboki sen.

{42}

## SHANGRI LA

Rytuały tybetańskie to zestaw pięciu ćwiczeń dających poczucie odmłodzenia i wzrostu witalności powtarzanych 21 razy. Ćwiczenia te pobudzają przepływ energii w ośrodkach energetycznych poprzez połączenie ruchu i oddechu i tym samym wpływają witalizująco na wszystkie układy fizjologiczne w organizmie.

System ćwiczeń fizycznych i oddechowych poprawiających stan zdrowotny całego organizmu. Ćwiczenia odblokowują przepływ energii w ciele, poprawiają krążenie krwi, regulują pracę układu hormonalnego, a w związku z tym, harmonizują pracę wszystkich organów. Ćwiczenia te stymulują układ hormonalny, a w czasie naprzemiennego napinania i rozluźniania różnych partii ciała wspomagają uwalnianie toksyn. Poprzez masaż narządów wewnętrznych ćwiczenia poprawiają funkcjonowanie wszystkich układów fizjologicznych.

Shangri-La to również ćwiczenia medytacji i oddechu. Uczą one wyciszenia i relaksu oraz pozwalają uzyskać dystans do problemów związanych z codziennym funkcjonowaniem w świecie. Poprawiają także kreatywność. Ćwiczenia uczą umiejętności koncentracji, pogłębiają świadomość ciała i przestrzeni oraz poprawiają umiejętność wyciszenia umysłu oraz osiągnięcia rozluźnienia i relaksu ciała, co znacznie wpływa na stan zdrowotny i prawidłowe funkcjonowanie organizmu jako całości.

{43}

## ŚWIATŁOTERAPIA

O leczniczych właściwościach światła wiedziano już w starożytności. Światło dociera do organizmu za pośrednictwem oczu, a dokładniej poprzez nerw wzrokowy, jest także absorbowane całą powierzchnią skóry. Światło pobudza receptory skórne, które przekazują impuls za pośrednictwem układu nerwowego do podwzgórza, a dokładniej do jego części zwanej szyszynką. Ona uruchamia mechanizmy obronne organizmu, pobudza wydzielanie enzymów i hormonów. W szyszynce znajdują się dwa rodzaje komórek:

- reagujące na zróżnicowane stopnie jasności,
- reagujące na światło o różnych długościach (kolory).

Światło słoneczne zawiera w sobie wiele zakresów promieniowania; widzialnego i niewidzialnego dla ludzkiego oka. Na co dzień do prawidłowego funkcjonowania potrzebujemy promieniowania o długości od 380 do 770 nanometrów. W słoneczny dzień odbieramy światło o dłuższej, a w pochmurny o krótszej fali.

W 1981 roku w ramach doświadczeń nad promieniowaniem laserowym, grupa naukowców odkryła, że światło odpowiednio spolaryzowane wywiera swoiste działanie biologiczne na poziomie komórkowym i tkankowym. Fundamentem, na którym jest oparta światłoterapia jest biostymulacja.

Biostymulacja to pobudzenie procesów biologicznych i fizjologicznych za pomocą bodźca fizykalnego, w tym wypadku

fali elektromagnetycznej. Nazwę tę wprowadził węgierski uczony Endre Mester. Aby wytłumaczyć ideę zastosowania światła w medycynie należy zobaczyć jego wpływ na wnętrze komórki. Światło spolaryzowane uaktywnia bieguny elektryczne w błonach komórkowych. Poprzez zmianę polaryzacji umożliwia enzymom przyspieszenie procesów przemiany materii. Uważa się, że mitochondrium komórkowe pod wpływem promieni świetlnych zwiększa syntezę ATP – nośnika energii. Pobudzeniu ulegają także funkcje odpornościowe – zarówno komórkowe (komórki żerne, limfocyty), jak i humoralne (immunoglobuliny IgA, IgG oraz transferyna). Światło wspomaga regenerację komórkową i to nie tylko tkanek skóry ale również kości a nawet komórek nerwowych. Wpływa korzystnie na rozwój nowych naczyń krwionośnych (tzw. angiogeneza) i syntezy białka w obrębie komórki. Tak wielokierunkowy wpływ na komórki człowieka stał się podstawą do wprowadzenia terapii światłem spolaryzowanym do codziennej praktyki medycznej i rehabilitacji.

Z punktu widzenia biostymulacyjnego działania światła spolaryzowanego ważne jest, aby wnikało ono możliwie najgłębiej w tkanki i docierało do obszarów leczonych. Jeżeli warunek ten ma być spełniony, to promieniowanie musi trafiać w tzw. okno optyczne skóry. Zatem promieniowanie mogące wywołać ewentualne efekty biostymulacyjne przypada na zakres długości fali od 600 nm do 1100 nm.



{44}

## CHROMOTERAPIA (KOLOROTERAPIA)

**Koloroterapia** – czyli leczenie kolorami, inaczej określana jako **chromoterapia** – polega na wprowadzeniu odpowiednich barw do organizmu człowieka. Widmo kolorowego światła jest pochłaniane przez pole energii ludzkiego ciała, skórę i oczy. Koloroterapia pomaga w niwelowaniu problemów, z którymi boryka się każdy organizm człowieka. Koloroterapia uspokaja, relaksuje lub pobudza. Żyjąc w świecie otoczonym niezwykłymi barwami, mamy więcej energii do życia, więcej optymizmu, więcej zdrowia. Koloroterapia i jej skuteczność potwierdzona jest przez tysiące lat stosowania na całym świecie. O tak zbawiennym wpływie kolorów na ludzkie życie wiedzieli już starożytni. Jako pierwsi ich właściwości lecznicze zaczęli wykorzystywać mieszkańcy antycznego Egiptu, Indii i Chin. Współcześnie koloroterapia wykorzystuje zdobycze techniki i zajmuje czołowe miejsce wśród medycyny alternatywnej. Jest jednym z najtańszych, najłagodniejszych i najbardziej skutecznych sposobów leczenia spośród obecnie stosowanych powszechnie w świecie. Jest to metodą leczenia uzupełniającego.

Wpływ kolorów na zdrowie:

- Fioletowy – uspokaja, odpręża, koi ból. Przydatny w leczeniu nerwic i terapiach odwykowych.
- Niebieski – wspomaga koncentrację, uspokaja, łagodzi stany zapalne.

- Zielony – odpręża przywraca równowagę i uspokaja. Wspomaga leczenie przeziębień, grypy, kataru, bóle migrenowe i choroby serca.
- Żółty – delikatnie pobudza i ożywia, przywraca dobry nastrój. Jest wykorzystywany w terapii chorób przewodu pokarmowego, alergii i dolegliwości związanych z menopauzą.
- Pomarańczowy – pobudza i przywraca energię życiową. Przyspiesza trawienie, wspomaga leczenie otyłości, reumatyzmu, likwiduje skurcze mięśni.
- Czerwony – poprawia sprawność umysłu, wzmacnia odporność organizmu. Wspomaga leczenie infekcji dróg oddechowych, reumatyzmu.

Jeśli interesują Cię  
sposoby pozbycia się stresu

wypełnij formularz na stronie:

[www.iwonakorlacka.pl/zapytaj](http://www.iwonakorlacka.pl/zapytaj)

Możesz też zapytać:

- ❖ telefonicznie: +48 605 726 007
- ❖ e-mailowo: [kontakt@iwonakorlacka.pl](mailto:kontakt@iwonakorlacka.pl)

Iwona Korlacka  
ul. Powstańców Śląskich 3/59  
42-500 Będzin  
POLAND