

Ann Todhunter Brode

PRZEWODNIK PO MĄDROŚCI CIAŁA

Jak słuchać
swojego ciała,
najlepszego lekarza
na świecie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

PRZEWODNIK
PO MĄDROŚCI
 CIAŁA

Ann Todhunter Brode

**PRZEWODNIK
PO MĄDROŚCI
CIAŁA**



**Jak słuchać
swojego ciała,
najlepszego lekarza
na świecie**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGI**
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Karolina Łachmacka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-7377-971-6

Tytuł oryginału:
A Guide to Body Wisdom:
What Your Mind Needs to Know About Your Body
Copyright © 2018 Ann Todhunter Brode
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGI
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dodatkowe pochwały Przewodnika po mądrości ciała

Brode w genialny sposób wydobywa istotę oddechu głębi doświadczenia w tej zaskakująco praktycznej książce. Czytelnicy zostaną hojnie nagrodzeni przystępnymi poradami o tym, jak wydobyć mądrość ciała, by wzmocnić zdrowie i dobre samopoczucie.

– dr Michael Seabaugh, psycholog kliniczny

W nowej książce Ann Todehunter Brode zatytułowanej Przewodnik po mądrości ciała jest miejsce dla ciekawości, zadowolenia, przestrzeni pozwalająca na ekspansję oraz kurczenie się w zależności od celu. Ta książka zaprasza nas, byśmy byli obecni w każdej chwili, zauważając ze świadomością nasze cielesne odczucia, myśli, a potem świadomie decydowali, jak chcemy myśleć, czuć, reagować.

– dr Nancy Eichhorn,
założycielka i redaktor naczelna portalu
Somatic Psychotherapy Today

Niezbędny zasób dla tych, którzy mają nadzieję wieść zrównoważone życie i czuć, że naprawdę żyją.

– Richard Louv

Bezcenny przewodnik, by żyć zdrowiej. Może pomóc ci zmienić niezdrowe zachowania w sposób dodający sił i oparty na wiedzy. Obowiązkowa lektura dla każdego, kto pragnie zdrowszego ciała, umysłu i życia.

– Aleya Dan

Autorka nie tylko dokonuje doskonałych rzeczy jako specjalista, ale posiada również rozległą głęboką wiedzę dotyczącą powiązania ciała i umysłu, która niesamowicie przyda się każdemu, kto pragnie lepszego życia dla siebie i innych.

– dr Aaron Kipnis, emerytowany profesor,
Pacifica Graduate Institute, psycholog kliniczny

W Przewodniku po mądrości ciała autorka, uzdrowicielka i terapeutka Ann Brode podchodzi do zdrowia i dobrego samopoczucia z pokrzepiającym i pełnym inspiracji stosunkiem... Proponuje cenne spostrzeżenia oraz szeroką gamę łatwych do zrozumienia metod łączenia się z mądrością ciała. To cudowna, przyziemna, praktyczna mapa drogowa pełna wielu pomocnych pomysłów, technik prowadzących cię krok po kroku, które pomagają kochać oraz łączyć się ponownie z własnym ciałem, byś mógł żyć szczęśliwie w zdrowiu.

– Pamala Oslie

Zaprawiony w bojach specjalista w naszej dziedzinie z radością zauważa tak staranną książkę, która daje tak wielu ludziom możliwość doświadczenia skomplikowanych oraz dogłębnych praktyk związanych z ciałem, które mieliśmy szczęście odnaleźć w zakątkach i szczelinach naszego podzielonego świata, ze wspianymi korzyściami, które z nich płyną.

– dr Dan Hanlon Johnson, założyciel Somatics Graduate Program California Institute of Integral Studies

Spojrzenie Brode było potrzebne już dawno temu i zapewnia holistyczny, zrównoważony obraz tego, co oznacza bycie człowiekiem.

– Larry Dossey, lekarz medycyny,
bestsellerowy autor *New York Timesa*

Ann Brode, opierając się na swojej 30-letniej praktyce niesamowitej uzdrowicielki, napisała arcydzieło ze spostrzeżeniami, medytacjami i ćwiczeniami, które rozświetlają mądrość ciała. Pokazuje nam ona, jak pogłębić praktykę jego świadomości oraz jak dostroić do siebie umysł ducha... Ta książka stanie się klasyką literatury naszej świadomej ewolucji ku bardziej oświeconej, ukierunkowanej na ciało świadomości zrozumienia.

– dr Craig F. Schindler, doktor prawa,
były profesor UCSC, przewodniczący Project Victory,
założyciel Wisdom Intensives

To obowiązkowa lektura dla każdego, kto kiedykolwiek miał wszystkiego dość i nie wie, jak ponownie naładować baterie. Przewodnik po mądrości ciała to książka zakorzeniona we współczuciu, bogata w solidne praktyki pielęgnacji samego siebie oraz napisana przez kogoś, kto słyszał już każdą historię ciała. To prawdziwy skarb ze zmieniającymi życie informacjami, które pomogą każdemu w uleczeniu jego ciała i życia.

– John La Puma, lekarz medycyny,
autor bestsellerów *New York Timesa*

Dla Dennie

SPIS TREŚCI

.....

Wykaz ćwiczeń	15
Podziękowania	19
Przedmowa	23
Wprowadzenie	25
Jak korzystać z tej książki	31
Ogólny zarys	33
Jak zacząć?	35
A potem... ..	37
Rozdział pierwszy. Przebudzenie	39
Zacznij od początku	40
Poszerzanie własnej zdolności rozumienia	54
Czym jest mądrość ciała?	72
Rozdział drugi. Test inteligencji mądrego ciała	75
Rozdział trzeci. Podstawy	85
Inwentaryzacja	89
Oddychanie	92
Jedzenie	96
Ruch	100
Sprawność	105

Odpoczynek i sen	118
Estetyka	125
Rozdział czwarty. Stres i relaksacja.	133
Stres	137
Kształt stresu	137
Strategie, dzięki którym się odstresujesz	147
Relaksacja	157
Cztery techniki relaksacyjne	163
Rozdział piąty. Uzdrawianie	183
Zakres dobrego samopoczucia	184
Zmiana nastawienia do własnego ciała	185
Jakie jest twoje zadanie?	186
Trzy kroki do uzdrowienia	188
Strategie samoleczenia	212
Wizualizacje i afirmacje	222
Stwórz ceremonię	225
Rozdział szósty. Emocjonalne ciało	231
Poznaj swoje emocjonalne ciało	232
Pięć kroków do higieny emocjonalnej	245
Przerwij kod milczenia	248
Znaleźć to, co obojętne	253
Leczenie emocjonalne	254
Zdrowe emocjonalne ciało	265
Rozdział siódmy. Intymność i intuicja	271
Połączenie z intymnością	271
Praktykowanie intymności	289
Połączenie z intuicją	305
Praktyka intuicji	310

Rozdział ósmy. Ciało i duch	329
Otwórz umysł	330
Otwórz swoje ciało	331
Zmysł duchowy	334
Zmysł ducha na wyjątkowe czasy	347
Życie w uświęconej przestrzeni	352
Rozdział dziewiąty. Mądre ciało na całe życie	359
Twoje jedyne w swoim rodzaju, mądre ciało	361
Mądrość ciała – jej posiadanie	364
Wyjaśnienie	368
O Autorce	369
Bibliografia	370
Źródła	373

WYKAZ ĆWICZEŃ

.....

Rozdział pierwszy. Przebudzenie	39
<i>Wypróbuj to:</i> Obudź się, wyluzuj	48
<i>Wypróbuj to:</i> Wyrywkowe sprawdzanie ciała	50
<i>Wypróbuj to:</i> Twoje ciało, które oddycha	53
<i>Wypróbuj to:</i> Kształt historii	55
<i>Wypróbuj to:</i> Postawa – instrukcja	63
<i>Wypróbuj to:</i> Czy posiadasz zmysł ciała?	65
<i>Wypróbuj to:</i> Wsłuchaj się	68
<i>Wypróbuj to:</i> Podążaj za uczuciami	70
<i>Odkryj to:</i> Wycieczka po twoim domu – twoim ciele ...	44
<i>Odkryj to:</i> Historia pozostawia wrażenie	57
Rozdział trzeci. Podstawy	85
<i>Wypróbuj to:</i> Zaufaj własnemu ciału	86
<i>Wypróbuj to:</i> Co z twoim oddychaniem?	93
<i>Wypróbuj to:</i> Lekcja podstawowego oddychania	94
<i>Wypróbuj to:</i> Ruch ma znaczenie	101

<i>Wypróbuj to:</i> Jak porusza się twoje ciało?	102
<i>Wypróbuj to:</i> Twoje oświadczenie napędzane ciałem	112
<i>Wypróbuj to:</i> Kanał twojego ciała	116
<i>Wypróbuj to:</i> Noc dobrego snu	124
<i>Odkryj to:</i> Twój osobisty profil zdrowotny	90
<i>Odkryj to:</i> Obserwuj posiłek	97
<i>Odkryj to:</i> Zostań swoim wewnętrznym trenerem	108
Rozdział czwarty. Stres i relaksacja	133
<i>Wypróbuj to:</i> Napięcie stresowe	138
<i>Wypróbuj to:</i> Stresometr	141
<i>Wypróbuj to:</i> Ślad twojego stresu	145
<i>Wypróbuj to:</i> Myślenie pełne napięcia	161
<i>Wypróbuj to:</i> Medytacja ciała	165
<i>Wypróbuj to:</i> Zabierz ciało na spacer.	168
<i>Wypróbuj to:</i> Twoje naturalne miejsce	172
<i>Wypróbuj to:</i> Jak to jest być na huśtawce nastrojów?	175
<i>Wypróbuj to:</i> Jak stawiasz czoła światu?	176
<i>Odkryj to:</i> Jak odpuścić i radzić sobie z życiem	177
Rozdział piąty. Uzdrawianie	183
<i>Wypróbuj to:</i> Czy twoje ciało chce ci coś przekazać?	197
<i>Wypróbuj to:</i> Znajdź dar	199
<i>Wypróbuj to:</i> Usuwanie tego, co złe	203
<i>Wypróbuj to:</i> Rzeka życia	207
<i>Wypróbuj to:</i> Przebywaj na łonie natury	213
<i>Wypróbuj to:</i> Znajdź swój talizman	215
<i>Wypróbuj to:</i> Słuchaj zwierząt	216
<i>Wypróbuj to:</i> Uzdrawianie energią w zaciszu własnego domu	220
<i>Wypróbuj to:</i> Podejście pełne wdzięczności	224

<i>Odkryj to:</i> Wywiad emocjonalnego zużycia	191
<i>Odkryj to:</i> Pozbądź się gderania	193
<i>Odkryj to:</i> Twoja historia zdrowienia	209
Rozdział szósty. Emocjonalne ciało	231
<i>Wypróbuj to:</i> Noszenie emocji	232
<i>Wypróbuj to:</i> Jaką informację przekazuje ci napięcie?	234
<i>Wypróbuj to:</i> Co mówi twoja postawa?	235
<i>Wypróbuj to:</i> Twoja przeważająca ekspresja	240
<i>Wypróbuj to:</i> Emocja to poruszająca się energia	242
<i>Wypróbuj to:</i> Twoje ciało również ma swój udział	265
<i>Odkryj to:</i> Emocja to poruszająca się energia	243
<i>Odkryj to:</i> Oceń własne potrzeby	256
Rozdział siódmy. Intymność i intuicja	271
<i>Wypróbuj to:</i> Daj sobie troszkę miłości	278
<i>Wypróbuj to:</i> Poproś, by ktoś cię przytulił	279
<i>Wypróbuj to:</i> Miej wielkie serce	283
<i>Wypróbuj to:</i> Codzienna intymność	284
<i>Wypróbuj to:</i> Jak wiele osobistej przestrzeni potrzebujesz?	287
<i>Wypróbuj to:</i> Mowa ciała	290
<i>Wypróbuj to:</i> Słuchanie to część rozmowy	291
<i>Wypróbuj to:</i> Intymna kolacja sam na sam ze sobą	294
<i>Wypróbuj to:</i> Współdzielenie ciszy	293
<i>Wypróbuj to:</i> Zachowanie spokoju	297
<i>Wypróbuj to:</i> Wspólny spacer	301
<i>Wypróbuj to:</i> Intymność publiczna	301
<i>Wypróbuj to:</i> Intymne oddychanie	302
<i>Wypróbuj to:</i> Zmysłowa intymność	303
<i>Wypróbuj to:</i> Niech twoje ciało dokona wyboru	311

<i>Wypróbuj to:</i> Na rozstaju dróg	312
<i>Wypróbuj to:</i> Włącz swój osobisty kanał	314
<i>Odkryj to:</i> Nowa historia na dobranoc dla dziecka	273
<i>Odkryj to:</i> Poddawaj się masażowi	281
<i>Odkryj to:</i> Poczuj intymność miejsca	288
<i>Odkryj to:</i> Twój zapis ESP	308
<i>Odkryj to:</i> Poznawczy kontra intuicyjny	316
Rozdział ósmy. Ciało i duch	329
<i>Wypróbuj to:</i> Ustal własne zasady	330
<i>Wypróbuj to:</i> Oddychanie w przestrzeni duchowej	332
<i>Wypróbuj to:</i> Poczuj cud	333
<i>Wypróbuj to:</i> Wejźdź w tego ducha	335
<i>Wypróbuj to:</i> Medytacja chodzona	337
<i>Wypróbuj to:</i> Jednoczenie się z naturą	339
<i>Wypróbuj to:</i> Posłuchaj zwierząt	342
Rozdział dziewiąty. Mądrość ciała na całe życie	359
<i>Wypróbuj to:</i> Skontaktuj się jeszcze raz	360
<i>Wypróbuj to:</i> Jakie jest teraz twoje IQ mądrości ciała?	363
<i>Odkryj to:</i> Jak powstało twoje mądre ciało?	362
<i>Odkryj to:</i> Prawdziwa mądrość ciała	367

PRZEDMOWA

.....

Swoje szkolenie ze mną Ann Todhunter Brode rozpoczęła 1973 roku. Na przestrzeni lat widziałam, jak zdobywała wiedzę, potem uczyła, rozważała i hojnie dzieliła się nią ze swoimi klientami i uczniami. Będąc utalentowaną nauczycielką i pisarką, Ann opracowała świetne techniki pomagające ludziom zrozumieć, szanować oraz pracować nad wrodzoną mądrością ich ciała. *Przewodnik po mądrości ciała* to wspaniała książka do samodzielnego użytku pomyślana tak, by pokazać jej skuteczne techniki oraz przekazać szerokie doświadczenie innym.

Nawet jeśli twoja półka ugina się pod książkami pozwalającymi na poprawienie twoich umiejętności w różnych dziedzinach, tę jedną musisz przeczytać. Oto powód: przez ostatnie dwadzieścia lat książki dotyczące zdrowia i dobrego samopoczucia zmieniły sposób, w jaki *myślimy* o naszym ciele. Książki te często przeocząją możliwość, że może ono posiadać swoją własną inteligencję – jedyną w swoim rodzaju mądrość, która mogłaby wkroczyć i pomóc nam być bardziej inteligentnymi w każdym

aspekcie naszego życia. *Przewodnik po mądrości ciała* daje ci instrukcje oraz informacje, których potrzebujesz, by zmienić to podejście i zbudować nową, zdrową relację z własnym ciałem.

Tak, zmiana myśli i zachowań wykształconych przez całe życie może stanowić wyzwanie, jednak istota tej książki nie mogłaby być bardziej przenikliwą. Kiedy stres, próba robienia kilku rzeczy naraz, wirtualna rzeczywistość zdają się odstawiać ciało na boczny tor, skoncentrowanie się na nim staje się realnym rozwiązaniem, by powrócić do równowagi i rozsądku. Niech ta książka przeniesie cię do twojego związku ciała i umysłu, który wydaje się być naturalnym. Takie przymierze to naprawdę jeden z twoich najcenniejszych atutów.

Ann Todhunter Brode stworzyła książkę, która uszczegóławia i uatrakcyjnia brakującą połowę równania ciała i umysłu. Głębia jej zrozumienia, wizja, doświadczenie i umiejętność komunikowania się sprawiają, że jest wspaniałym narzędziem ułatwiającym transformacyjny rozwój zdrowia.

Z wielką przyjemnością zapraszam cię do rozpoczęcia od pierwszej strony twojej podróży.

Judith Aston-Lindereth
twórczyni i dyrektorka Aston Kinetics

WPROWADZENIE

.....

Zastanów się tylko – twój organizm oraz jego pula genów łączy cię z rodowodem, który ciągnie się do pierwszych ludzi stąpających po ziemi. Poświęć chwilę, by wyobrazić sobie, jak ważne było dla twoich przodków odczytywanie oznak niebezpieczeństwa, znajdowanie źródeł pożywienia, lokalizowanie leczniczych roślin czy budowanie odpowiednich schronów. Takie umiejętności i wiedza nie tylko zapewniały im wygodę, one określały to, czy przeżyją. W najbardziej podstawowy sposób twój organizm zawsze koncentrował się na tym, co najważniejsze i potrafił odnaleźć klucz do pomyślnego, zdrowego i spełnionego życia.

Choć na przestrzeni setek tysięcy lat zmieniło się tak wiele, twoje biologiczne podstawowe potrzeby pozostają niezmiennie. Jeśli już, to sukces i przetrwanie stały się o wiele bardziej skomplikowane. Dla przykładu, kilka wieków temu większość ludzi żyła w zgodzie z naturą. Mieli przed sobą mniej możliwości wyboru i pozostawali fizycznie aktywni przez cały dzień. Jedli lokalnie, niezmiennie pracowali w pocie czoła, kładli się spać wraz z zejściem słońca, a budziły ich ptaki. Dziś sprawy mają się ina-

czej. Dużo siedzimy, myślimy, wiele się zamartwiamy, a połączenie z wrodzoną inteligencją ciała jest słabsze. Być może z chwilą, gdy ludzie opuścili lasy i pola, ta mądrość została uśpiona.

Kiedy już ponownie rozbudzisz w sobie wrodzoną mądrość ciała, będziesz urzeczony tym, co ma ci ona do zaoferowania. Nauka skupiania się i słuchania to pierwszy krok do dobrych decyzji związanych ze stylem życia i opracowaniem spersonalizowanych programów pielęgnacji. Test IQ mądrości twojego ciała pomoże ci ocenić, gdzie znajdujesz się teraz, i zainspiruje cię do dokonania pewnych zmian. Niektóre z nich dotyczą podstawowych spraw, takich jak pożywny jedzenie, dobre ćwiczenia oraz odpoczynek pozwalający odzyskać siły. Następnie możesz zostać poproszony, byś zajął się pełnymi intymności związkami oddanymi środowisku stawiającymi wyzwania i powiązaniem duchowym. *Przewodnik po mądrości ciała* opracowano tak, by poprowadzić cię z powrotem do twojego najważniejszego ja ciała i dać ci narzędzia, dzięki którym zatroszczysz się o ten cenny atut. Jeśli zajmiesz się podstawami teraz, będziesz przygotowany na przetrwanie i odnoszenie sukcesów w przyszłości.

Wyciśnięcie z życia tego, co najlepsze, może być prostsze niż myślisz. W przeciwieństwie do powszechnego przekonania życie pełną parą nie oznacza wielkiego zamieszania i ciągłej harówki. Wsłuchanie się we własne ciało pomoże ci pozbyć się jednego z największych zagrożeń dla zdrowia, szczęścia i długowieczności – stresu. Nie tylko fundamenty ciała są podobne do tych twoich przodków, ale też to, jak reagujesz na zagrożenie. Czy wiedziałeś, że twoja fizjologia odpowiada podobnie na przyczonego tygrysa szabłoźębnego oraz na sytuację, gdy niemal dojdzie do wypadku na autostradzie z twoim udziałem? Nawet ważna rozmowa w sprawie pracy może sprawić, że po-

ziom kortyzolu we krwi poszybuje w górę, zacisną się twoje mięśnie, a serce będzie walić. Kiedy raz na jakiś czas musisz uciekać lub bronić się, taka intensywność jest bardzo pożyteczna. Jednak gdy upada słoik w supermarkecie albo grasz w strzelankę, poziom adrenaliny we krwi może zacząć wznosić się tak wysoko, jak gdyby ten tygrys naprawdę był blisko! W pełnym wartkiego tempa i wielu bodźców świecie stymulowanym 24 godziny na dobę twoje ciało może być nieustannie uruchamiane i niezwykle naciskane, by odnaleźć jakiś spokojny przerywnik. Ani to zdrowe, ani przyjemne. *Przewodnik po mądrości ciała* pomoże ci rozpoznać, co się dzieje, pielęgnować punkt odniesienia dla relaksacji i rozwijać nastawione na ciało strategie pozwalające nadać różnorodność intensywności stresujących czasów.

Czy to związana z porą roku grypa, złamana kość czy pustosząca organizm choroba, twój organizm jest tutaj, by pomóc ci, kiedy tylko cierpisz. Kontakt jest nieoceniony za każdym razem, gdy pragniesz polepszyć stan zdrowia lub potrzebujesz uzdrowienia. Twoje inteligentne ciało nie tylko może prowadzić i pocieszać cię w chorobie, przy obrażeniach czy kiedy wypadłeś z gry. To także miejsce, od którego zaczynasz, kiedy musisz uleczyć stare rany i wprowadzić nowe przyzwyczajenia. Ta książka pomoże ci wsłuchać się w twoje ciało, gdy zadajesz następujące pytania: Czy jestem na tyle szczęśliwy i zdrowy, jak bym tego chciał? Czy cierpię z powodu oznak długotrwałego zaniedbania lub chronicznego przeciążenia? Czy niedawny uraz przypomina mi, że nadszedł czas na przerwę? Albo w jaki sposób mogę bardziej wziąć sprawy w moje ręce w przewlekłej i skomplikowanej kwestii zdrowotnej? Aby wrócić do pełni zdrowia, odporności i równowagi, trzeba czegoś więcej niż farmaceutyki oraz recepty. Jeśli chcesz być zdrowy i takim pozostać, musisz słuchać ciała.

A kiedy już dostosuje się ono do twojego umysłu i ducha, masz przed sobą dynamiczne równanie dla samoleczenia.

Nawet jeśli obecnie czujesz się zdrowy, pełne niepokoju życie emocjonalne może podcinać ci nogi lub przytrzymać cię z tyłu. Wieczna rozpacz i dysonanse pochłaniają wiele energii i oddalają cię od życia. Życie oznacza mieć uczucia, a te istnieją w twoim ciele. Radość i zadowolenie znajdują się w spektrum emocji, wśród których znajdują się gniew, smutek i strach. Twoje ciało może pomóc ci określić, zrozumieć i wyrażać te emocje. Z punktu widzenia twojego organizmu odczuwanie ich to po prostu kolejny naturalny proces fizyczny, taki jak odprężenie przy napięciu, uwalnianie toksyn czy pocenie. Kiedy ucieleśniasz uczucia, nie są one już nieznanne – stają się po prostu częścią bycia człowiekiem. *Przewodnik po mądrości ciała* nauczy cię, jak być bardziej świadomym oraz inteligentnym emocjonalnie. Jest to klucz do życia wewnątrz własnego doświadczenia i czerpania z poezji życia.

Dzięki tej książce podążysz za mądrością ciała, by odnaleźć autentyczność, pewność i sukces. Ma to miejsce w następujący sposób: bardziej „zakorzeniając się” we własnym ciele, stajesz się bardziej pewny. Bardziej pewny siebie zaczynasz mówić słowami wewnętrznej prawdy i słuchasz dzięki znajdującej się w tobie wiedzy. Temu, co mówisz, towarzyszy zapewniona powaga, a to, co słyszysz, jest wzmocnione tym, co czujesz. To, co się w tobie dzieje, zaczyna cechować się satysfakcjonującą intymnością i prawidłowością, na której można polegać. Ta książka zawiera po wielokroć wypróbowane przez czas, ukierunkowane na ciało sugestie, dzięki którym nadasz moc twoim intencjom, usprawnisz komunikację i pogłębisz intuicję.

Twoje ciało to twój naturalny dom. Od podstawowych potrzeb po indywidualne kaprysy – kiedy znasz samego siebie, masz wewnętrzny podgląd na zdrowie, szczęście i życie pełną piersią. Posiadanie takiego powiernika i godnego zaufania źródła tak blisko pod ręką dodaje wiele otuchy! Nawet kiedy zadajesz ezoteryczne pytania czy szukasz odpowiedzi na filozoficzne zagadnienia, twoje ciało ma coś w zanadru. Dopóki żyjesz, dopóty twoje ciało jest wcielone. Dokładna jego znajomość i poczucie rozległości buduje ważny most do twojego zmysłu ducha. Przejście przez ten most to końcowy rozkwit, dzięki któremu życie staje się sztuką i ma w sobie wdzięk. To będzie miało swoje odbicie we wszystkim, co robisz. Niech ta książka zabierze cię w postępującą podróż, gdzie odkryjesz, ukształtujesz i będziesz cieszyć się mądrością ciała. Zmieni ona ciebie i to, jak żyjesz na tym świecie.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Przez ostatnie cztery dziesięciolecia ludzie zwracali się do mnie o pomoc ze sprawami dotyczącymi ciała. Chcą czuć się komfortowo, być zdrowi, szczęśliwi oraz odnosić sukcesy i zastanawiają się, czy jakaś praca nad ciałem może stanowić dobry punkt wyjścia. *Przewodnik po mądrości ciała* reprezentuje sobą doświadczenie i nauki, jakie otrzymali wszyscy ludzie, którzy przyszli do mojej praktyki. Teraz spisałam to wszystko z myślą o tobie, jak gdybyś właśnie stanął w moich drzwiach.

Jak w przypadku każdego nowego klienta, rozpoczniemy od zbieżności zainteresowań, potrzeb i sposobności. Coś zainspirowało cię do sięgnięcia po tę książkę, dlatego kontynuujemy, zapraszając twoje ciało, by obudziło się i przejęło stery. To proste, jeśli wyobrazisz sobie, że umysł to poszukiwacz, książka to osobisty trener, a ciało to mistrzowski przewodnik. Razem będziemy systematycznie pozbywać się nieproduktywnych zachowań, nastawienia i założeń oraz znajdować sposoby, aby postawić fundamenty pod zdrowe życie. Twoja nauka będzie sztyta na miarę twoich osobistych zainteresowań, wzmocniona poprzez

różnorodne przykłady i ćwiczenia, przebiegając w twoim własnym tempie. W ten sposób twoje obserwacje mogą doprowadzić do nowych sposobów tego, jak postrzegasz świat i żyjesz. Kiedy zakorzenione napięcie i wzorce postępowania zaczną mijać, przechowywane emocje przemieszczą się, a na horyzoncie pojawią się nowe prawdy. *Przewodnik po mądrości ciała* to nieoceniony zasób, dzięki któremu systematycznie pozbywać się będziesz ograniczeń, przyswoisz nowe informacje i znajdziesz pocieszenie na obecną chwilę.

Chociaż każda osoba doświadczy czegoś innego, istnieją pewne podstawowe prawdy i godne zaufania ścieżki, by odblokować głos będący w twoim ciele, sięgnąć po jego inteligencję i ukształtować jego mądrość. Rozpoczyna się i kończy tym, jak żyjesz w ciele. Rozdział po rozdziale, gdy będziesz odkrywać historię i osobistą mitologię przechowywaną w twoim czujnym ciele, zyskasz jaśniejszy obraz tego, gdzie się znajdujesz i dokąd zmierzasz. Idąc tą drogą, odkryjesz sposoby na kształtowanie i czerpanie radości z jego ogromnego potencjału.

OGÓLNY ZARYS

.....

Aby zyskać ogłęd na podró¿, która przed nami, przyjrzyjmy się ogólnemu zarysowi tego, dokąd zmierzasz. *Przewodnik po mądrości ciała* zaplanowano tak, by zarówno uczył, jak i niósł terapeutyczne do¿wiadczenie z różnorodnością sposobów na pomoc, byś zaczął świadomie żyć we własnym ciele. Zupełnie jak w przypadku kogoś przychodzącego do mojej praktyki po pomoc, najlepiej skorzystasz z tej książki, podchodząc do niej z otwartym umysłem i działając we własnym tempie. Na jej kartach używam przede wszystkim zaimków osobowych w pierwszej osobie, gdyż piszę to ciębie, czytelnika i poszukiwacza. Zawarłam tu intrygujące, naukowe, psychologiczne i osobiste historie, aby twój umysł mógł zrozumieć, o co nam chodzi. W całej tej książce zachęcam cię do brania udziału w różnorodnych ćwiczeniach do¿wiadczalnych w celu objaśnienia idei, obrazowania nowych pomysłów i utrwalania wiedzy. Pamiętaj – zmiana starych nawyków, przyjęcie nowego sposobu myślenia i wpojenie nowych przyzwyczajęń wymagają praktyki. Kie-

dy już obudzisz odczuwające, inteligentne ciało, będziesz mógł mieć dostęp do jego głębokiej mądrości za każdym razem, gdy będziesz jej potrzebował.

Każdy rozdział stanowi sekwencyjne wzbogacenie postępu leczniczego. Właśnie dlatego, nawet jeśli początkowo nie dokonujesz szybkich postępów, powinieneś koniecznie przeczytać tę książkę od deski do deski. Jeśli przejdiesz od razu do indeksu z wykazem sposobów na rozwiązywanie problemów z tyłu książki albo przebiegniesz wzrokiem po tematach, które obecnie nie są adekwatne do tego, co dzieje się w twoim życiu, podejdziesz do jej lektury na swój sposób, ale nie omijaj różnorodnych ćwiczeń i zadań! Natychmiastowe sprawdzanie (Wypróbuj to) to pełen frajdy i poszerzający wiedzę sposób, by doświadczyć niektórych rzeczy z pierwszej ręki. Procesy, które są bardziej złożone (Odkryj to), zostały tu zawarte, abyś dotarł do głębszego zrozumienia i dokonał nieco samoleczenia. Jak sam zauważysz, prowadzenie oddzielnego dziennika mądrego ciała pomoże ci odnieść się do twoich odkryć i zapisać przemyślenia. Podobnie jak w przypadku wszelkiej innej nauki, to, co najważniejsze, zostanie, a reszta na razie umknie.

Nieważne, z jakiego powodu ją czytasz – ta książka przedstawi ci twój najbardziej wartościowy atut: mądre ciało. W dzisiejszych czasach, pełnych zmian i wyzwania, jego mądrość to dobry sposób na radzenie sobie ze stresem, wytrzymałość oraz podejmowanie właściwych decyzji. Czytając tę książkę, otrzymasz pomoc, by korzystać ze wszystkich swoich zasobów, być wrażliwym na świat, który cię otacza, a także pozostać sobą. Jakież to budujące, że możemy ufać naszemu ciału jako przewodnikowi i sprzymierzeńcowi.



Rozdział trzeci

PODSTAWY

.....

Kiedy już się przebudzisz i nauczysz ufać twojemu inteligentnemu ciału, nadejdzie pora, by rozpocząć podstawowy program dbania o siebie, który naprawdę działa. Kiedy wiesz, w jaki sposób masz słuchać, ciało może pomóc ci ocenić, czego potrzebujesz, co działa, a co nie. Gdy nie wiesz, w jaki sposób słuchać, odkrycie tego, co należy zrobić, może być mylące i przytłaczające. Ten rozdział przedstawi ci podstawowe potrzeby twojego ciała i pomoże odnaleźć drogę do optymalnego zdrowia.

Podobnie jak większość ludzi czeszesz włosy, myjesz zęby, kąpiesz się, jesz i śpisz w ramach codziennych nawyków i rzadko zastanawiasz się głębiej nad sposobem dbania o własne ciało. Jedynie kiedy chcesz, by zgadzało się, działało czy przestawało narzekać, przestajesz zastanawiać się, czy czegoś brakuje. Potem, kiedy decydujesz się przejąć inicjatywę i znaleźć jakieś informacje, zalewa cię zniechęcająca fala sprzecznych ze sobą faktów i opinii o diecie, ćwiczeniach, śnie i stylu życia. Trudno jest wie-



dzieć, co robić albo czy jest się na dobrej drodze. Pozwól, by ta książka pomogła ci zacząć od samego początku i zmieniła twój podstawowy sposób dbania o własne ciało. Bez względu na to, jaki jest twój stan zdrowia i jaka jest twoja kondycja, nastawienie się na podstawy wskrzesi twój entuzjazm i zawróci cię na drogę do wspaniałego stanu zdrowia oraz szczęścia. Z punktu widzenia twojego ciała łatwiej jest przejąć program dbania o samego siebie, jeśli jest on sensowny.

Wypróbuj to: Zaufaj własnemu ciału

Aby ustalić swoje potrzeby i wdrożyć trafny program dbania o samego siebie, potrzebujesz poznać i zacząć ufać własnemu ciału. Niech twoje przebudzone ciało stanie się osobistym kompasem albo systemem GPS, a ty pozwól mu namierzyć twoją najgłębszą prawdę. Jeśli nie masz pewności co do tego, jaki kierunek obrać albo jaką decyzję podjąć, posłuchaj twojego ciała i pozwól mu się poprowadzić. Za każdym razem, kiedy w tej książce trafiasz na sugestię lub ćwiczenie, przebadaj ciało i przyjmij z serdecznością informacje zwrotne. Zmierz podstawowe elementy opieki w tym rozdziale (i z całej tej książki) tak, jak gdyby było to ubranie. Zapytaj własne ciało: „Czy to pasuje, a może nie?”. Jeżeli w trakcie odkrywania różnorodnych ćwiczeń i protokołów pozostaje ono otwarte i jest mu dobrze, prawdopodobnie mówi ci: „Tak, jestem teraz na to gotowy” albo „To pasuje do moich potrzeb”. Jeśli jednak czujesz, że twoje ciało stawia opór, wycofuje się lub przestaje oddychać, możliwe, że jego słowa to: „No, poczekajmy z tym nieco”. Po prostu za każdym razem, kiedy otrzymujesz od niego zielone



światło, śmiało, wypróbuj to. Jeśli nie, zaufaj sobie i idź dalej. Traktowanie ciała niczym powiernika sprawi zarówno, że twoje doświadczenie będzie dostosowane do ciebie, jak również dzięki temu upewnisz się, że otrzymujesz dokładnie taką pomoc, jakiej ci potrzeba. Podczas gdy ty uczysz się ufać własnemu ciału, ono zacznie darzyć zaufaniem ciebie! *Zacznij już dzisiaj.*

Oczywiście, że troszczyłeś się o własne ciało. Myłeś zęby (czyściłeś je nicią dentystyczną?), jadłeś (w biegu?) czy myłeś się (szybki prysznic?) latami. A jednak podobnie jak w przypadku większości ludzi, którzy są częścią tej rzeczywistości trawionej przez stres i nastawionej na osiągnięcia kultury, prawdziwe dbanie o własne ciało to kwestia przypadkowa. Zastanów się teraz nad twoim osobistym stosunkiem do niektórych z tych podstaw dotyczących ciała:

- **Pielęgnacja skóry:** Czy złuszczenie, nawilżanie lub masowanie są dla ciebie częścią dogadania sobie?
- **Ruch:** Czy ćwiczenia lub spacer to kolejny obowiązek?
- **Pożywienie:** Czy rozsądna dieta wzbudza twoje emocje i opór?
- **Zabawa:** Czy odnalezienie czasu na zabawę to jeden z głównych elementów twojego stylu życia, czy rekreacja kojarzy ci się z pracą?
- **Relaksacja:** Czy każdego dnia poświęcasz czas na wypoczynek, czy zawsze funkcjonujesz na wysokich obrotach?



- **Sen:** Czy przygotowujesz się do snu, a może oczekujesz, że po prostu nadejdzie i frustrujesz się, kiedy nie możesz zasnąć?
- **Estetyka:** Czy jesteś świadom wyglądu, czujesz/czerpiesz przyjemność z przestrzeni, w której mieszkasz i pracujesz? Czy jest to odbicie poczucia projektu, proporcji czy piękna, jak też funkcji i wydajności?

Kiedy liczy się twoje ciało, te pytania mają nowe znaczenie. Działanie odnośnie do tych odpowiedzi poprawi każdy aspekt twojego życia. Ustanowienie podstaw pielęgnacji samego siebie tworzy najważniejszy fundament jakości życia: sposób radzenia sobie, komunikowania się, inspirowania, tworzenia, kochania i uzdrawiania. Nawet jeśli przez lata byłeś zaniedbany, chory czy przemęczony, możesz stać się silnym katalizatorem zmiany właśnie teraz jedynie dzięki sięgnięciu po mądrość własnego ciała. Bez względu na to, gdzie zaczniesz, zajęcie się nim oszczędzi ci mnóstwa smutku, czasu i energii. Może to nawet uratować twoje marzenia na przyszłość.

***Jim.** Jim przez całe życie marzył o surfowaniu po całym świecie. Przez wiele lat odpoczynek i ćwiczenia były na drugim planie, bo prosperowała jego firma i rodzina. W jego napiętym harmonogramie rzadko była chwila, kiedy nie musiał czegoś zrobić. Oczywiście znajdował czas na surfowanie, kiedy nadchodziły fale, nigdy jednak nie wystarczało mu czasu, by się porozciągać i przygotować ciało tak, jak trzeba. Jego motto brzmiało: „Jeśli coś nie jest zniszczone, nie trzeba tego naprawiać”. Z czasem sposób, w jaki Jim traktował swoje ciało, zaczął wywoływać skutki*



i straciło ono swoją wytrzymałość. Połączenie stresu i zaniedbań w końcu przyczyniło się do poważnego urazu barku i zmieniło marzenie Jima w rozczarowujący koszmar. Jego motto być może sprawdziłoby się w przypadku pojazdu, ale z pewnością nie było tak z jego ciałem. Potrzebował, by przenieśli go do spełnienia wszystkich marzeń i nie mógł go dać w rozliczeniu. Aby się wyleczyć, Jim musiał potraktować swoje ciało priorytetowo. Poszukiwanie porad eksperta i wsluchiwanie się w nie pomogło mu wrzucić niski bieg, by pójść na potrzebną rehabilitację. Jim nie tylko wyleczył bark i odzyskał jego siłę, ale też był jeszcze lepszy w sporcie, kiedy zabrał inteligentne ciało na surfing.

Jak odkrył Jim, nie jest rozropne zaniechanie pielęgnacji własnego ciała teraz, by zachować je na przyszłość. Choćbyś nie wiem jak chciał, nie będziesz mógł wymienić go na nowszy model. To twój pojazd, który ma ci posłużyć na całą przejażdżkę. Wybory, których dokonujesz, teraz mogą ustanowić drogę do witalności, wytrzymałości, kondycji i szczęścia w przyszłości. W każdym danym momencie albo jesteś na drodze do zdrowia i równowagi, albo nie. Doglądaj swoich podstaw, a dywidendy zdrowotne zgromadzą się jak pieniądze w banku.

Inwentaryzacja

Przez wiele lat zajmowałaś się sobą. Na przestrzeni czasu być może dowiedziałaś się całkiem sporo o tym, co się sprawdza, a co nie. Z każdym urazem, chorobą, zmianą lub wyzwaniem miałaś okazję, by dowiedzieć się czegoś więcej o własnym ciele i dostroić to, w jaki sposób o nie dbasz. Nawet przy wskazówkach specjalistów od spraw zdrowia niektóre z najważniej-



szych rzeczy, jakich się dowiedziałeś, pochodziło z metody prób i błędów. Myślenie o własnym ciele i jego ciągłej pielęgnacji jak o puzzlach, gdzie niektóre części układanki zmieniają się, jest pomocne tak jak inwentaryzacja tego, co jest na miejscu, czego brakuje i co jest potrzebne, wykorzystanie swoich osobistych doświadczeń i rozpoczęcie od punktu, w którym jesteś teraz. Podobnie jak ktokolwiek będący w podróży, możesz płynąć przed siebie, ciesząc się dobrym zdrowiem i bez skarg. Możesz ugrzęznąć w bagnie, nie potrafiąc spotkać się z aprobatą czy dokonać postępu. Być może utknąłeś i coś pokrzyżowało szyki, gdy walczyłeś z przeszkodą czy blokadą na drodze. Możesz czuć się, jakbyś pędził przez dziką drogę w nieznaną. Nawet na takim rejsie nauczysz się czegoś o sobie, kiedy zapytasz własne ciało: „Czego ci brakuje?” i „Czego potrzebujesz?”. Udziel mu głosu w dyskusji, a ono pomoże ci pojąć to, co opisano drobnym druczkiem w twojej instrukcji użytkownika.

Odkryj to: Twój osobisty profil zdrowotny

Wyjmij dziennik mądrego ciała i zbierz kilka uwag, które pozwolą ci dobrze przyjrzeć się twojemu profilowi zdrowotnemu. Nie chodzi tu o analizę historii chorób, a bardziej o świadomość. Poświęć nieco czasu na przegląd i zapytaj ciało o zdanie. Odpowiedzi na poniższe sugestie zapewnią, że w pełni zajmiesz się podstawami.

Pomyśl o ciele i kościach

Czy jesteś tak silny i giętki, jak tego chcesz czy potrzebujesz? Czy potrafisz dotknąć palców u nóg oraz wejść na strome wzgórze?



Czy borykasz się z długoterminowym urazem lub przewlekłym osłabieniem? Czy poświęcasz czas na ćwiczenia aerobowe? W jakim stanie jest skóra na twoich ramionach i nogach oraz twarzy?

Pomyśl o narządach i gruczołach

Czy masz potrzebną ci energię? Czy spożywany przez ciebie pokarm zapewnia ci wysokiej klasy paliwo? Czy łatwo cię przestraszyć oraz/lub często odczuwasz lęk? Czy potrafisz odnaleźć własny ośrodek spokoju za każdym razem, gdy tylko go potrzebujesz? Czy twoje oczy są żywe i czujne? Czy na twarzy wyglądasz na nieszczęśliwego, zmęczonego lub wyczerpanego?

Pomyśl o nastawieniu

Czy dbając o potrzeby twojego ciała, jesteś skupiony i odczuwasz spokój? Czy celebrowasz czas spędzony na szczotkowaniu, kąpielach, jedzeniu, rozciąganiu się i tak dalej jako część jakości własnego życia? Czy fizyczność, czyli czynności takie jak poruszanie się, taniec, kąpiel, praca, dotyk czy kochanie sprawiają ci przyjemność?

Pomyśl o równowadze

Czy jesteś odporny i reagujesz na zmiany? Czy odpoczywasz tyle, ile potrzebujesz? Czy w twoim grafiku masz wydzielony czas na zabawę? Czy twoje zachowanie komunikuje miłość i nadzieję? Czy widząc własne zdjęcie, martwisz się lub stresujesz? Wszystko, co przyjdzie ci do głowy, zapisuj w swoim dzienniku. Zapisz krótkie streszczenie i odłóż je na dzień lub dwa. Po



ponownym przeczytaniu własnych notatek spójrz na nie z perspektywy analityka zdrowia i oceń osobisty profil zdrowotny. Dzięki temu uzyskasz dobry obraz tego, gdzie jesteś teraz i co potrzebujesz zrobić, by odnieść się do podstaw. Zapisz uzyskaną diagnozę i receptę na to, czego brakuje i co jest potrzebne. Zachowaj te notatki na później, aby się do nich odnieść. Jeśli pójdziesz za choćby jedną sugestią z tego rozdziału, z czasem wpłynie to na twój profil zdrowotny. Podobnie jak w przypadku każdej korekty obranego kursu, tak i tym razem zmiana nawet najmniejszej rzeczy sprawia, że zmienia się cała trajektoria.

Przewodnik po mądrości ciała nie reprezentuje jednego szczególnego programu czy filozofii. Wielu specjalistów może opowiedzieć ci o koniecznościach i regułach poprawnego oddychania, jedzenia, ćwiczenia oraz snu. Ta książka stawia twoje ciało w czołowej, centralnej części, tam, gdzie być powinno. Podejmij to ryzyko – zaufaj ciału, by pokazało ci, gdzie masz zacząć, czego musisz się dowiedzieć i jak otrzymać dostęp do władania samym sobą. Gdy dostroisz się do ciała i kości twojego organizmu, podstawy nabiorą sensu, a pielęgnacja samego siebie stanie się spersonalizowana i trwała.

Oddychanie

Oddychanie jako funkcja autonomicznego układu nerwowego ma miejsce samoistnie, jednak pełne i wydajne oddechy mogą być hamowane przez strukturalne, utrzymujące się wzory i długoterminowe nawyki. Oczywiście, że oddychasz, ale czy prawidłowo? Czy wdech i wydech przepływają wolno i dogłębnie, bez napięć i ograniczeń? Podstawowe oddychanie to odnalezienie



nie i kultywowanie obeznanania z wolną, pełną i skupioną funkcją oddychania.

Wypróbuj to: Co z twoim oddychaniem?

Przyjrzyjmy się temu, w jaki sposób oddycha twoje ciało, oraz określimy punkt odniesienia, od którego rozpoczniemy. W celu skupienia uwagi wewnątrz będziesz musiał oddalić się od zgiełku. Połóż tę książkę na kolanach, dostrój się do własnej wewnętrznej przestrzeni ciała i skup się na oddychaniu. Zauważ, co się porusza a co nie wraz z wdechem i wydechem. Anatomia pełnego wdechu (poprzez rozpoczęty ruch, kurczenie się/uwolnienie przepony) angażuje każdą poruszającą się część twojego ciała. Jeśli żebra (kręgosłup, miednica, ramiona i nogi) nie oddychają razem z tobą, musisz wykonać pewną pracę u podstaw.

Jeśli twój oddech jest w jakiś sposób ograniczony, to nawyki i przeszłość mogą być winowajcami. Jak to możliwe? Za każdym razem, gdy twoje ciało napotyka na coś, co jest fizycznym lub emocjonalnym wyzwaniem, naturalnie stawia opór i wstrzymuje się nieco. Pomyśl tylko, co dzieje się z twoim oddechem, kiedy napotykasz na sytuację pełną napięcia, skonsolidowany wysiłek czy nieoczekiwane wydarzenie. Nieco zapiera ci dech, prawda? Twój oddech pozostanie na wstrzymaniu, chyba że świadomie ustawisz go na nowo, kiedy minie ta chwila i zmienią się okoliczności... na godziny lub nawet lata. Jedną z pierwszych kwestii, o jakich mówię, gdy przychodzą do mnie klienci, dotyczy tego, jak ich wzorce oddychania są obrazem przeszłości, a nie terażniejszości. Jest zrozumiałe, że jeśli z doświadczenia nie wiesz, jak oddychać prawidłowo, ograniczone oddychanie może



się nagromadzić, stać się nawykiem i wydawać się normalne. Podstawowe oddychanie polega na tym, by pozwolić, by to anatomia pokazała ci twój pełny potencjał.

Wypróbuj to: Lekcja podstawowego oddychania

Aby poczuć pełnię oddechu, musisz się zrelaksować, wyciszyć i skupić na twojej anatomii. Zamknięcie oczu i użycie zmysłu własnego ciała pomoże poczuć ruch żeber w trakcie wydechu i wdechu. Czy czujesz, jak twoje żebra rozszerzają się z wdechem i opadają przy wydechu? Zobacz, czy możesz nieco bardziej się odprężyć (wydech, odpoczynek, uwolnienie powietrza). Następnie pozwól, by twoje żebra łatwo się poruszały wraz z wdychaniem powietrza (wdech, rozszerzenie, uwolnienie powietrza). Podstawowe oddychanie w ten sposób pomoże ci pozbyć się napięcia oraz stresu i zrelaksować się. Teraz sprawdź, czy możesz wyczuć niektóre ruchy w innych obszarach ciała (np. w barkach, obojczykach, brzuchu, miednicy, ramionach/nogach, a także palcach rąk i nóg. Jeśli położysz dłonie na brzuchu (obojczyku, miednicy), czy odczuwasz przechodzący ruch? Twój oddech stanowi metaforę życia, a to, jak oddychasz, może dać ci pole do rozważania ponad zwykłą anatomię. Niech cię nie zdziwi, jeżeli twój program oddychania doprowadza do emocjonalnego uwolnienia czy uwag o charakterze duchowym (dowiedz się o tym więcej w kolejnych rozdziałach).

Chociaż oddychanie odczuwamy jako coś podstawowego i automatycznego, większość ludzi nie radzi sobie z tym dobrze. Kiedy zaczniesz odnosić się do podstawowych potrzeb twojego ciała, oddychanie znajduje się na czele listy. Nauka prawidłowego i pełnego oddychania to trwający proces i kluczowa część twoje-



go emocjonalnego zdrowienia. Daj sobie czas. Możliwe, że twój działający wzorzec postępowania wiąże się z pierwszym zaczerpniętym przez siebie oddechem i mogą składać się na niego części historii emocjonalnej i fizycznej, które wymagają czasu, by się za-goiły. Oddychanie z łatwością w niezakłócony, świadomy sposób to odkrywanie, a jego stosowanie trwa całe życie. Każdego dnia ćwicz pełne oddychanie, by rozwikłać przeszłość, być w terażniejszości i dać sobie wyśrodkowany punkt odniesienia, gdy kontrolę nad tobą przejmują różnorodne traumy i dramaty życia. Chociaż oddychanie wydaje się tak bardzo podstawową kwestią, nie wahaj się poprosić o pomoc. Pilates, joga, medytacja lub relaksacja, masaż czy ćwiczenia oraz psychoterapia mogą sprawić, że sprawy posuną się do przodu, gdy nawyk trwający całe życie stał się strukturalnym ograniczeniem. Prawidłowe oddychanie jest podstawą zarówno dla twojego szczęścia, jak i zdrowia.

Darcy. Darcy uważał oddychanie za coś zwykłego. Choć często wstrzymywał oddech, nie sądził, że ma to znaczenie i z pewnością nigdy się nad tym nie zastanawiał. Kiedy pracowaliśmy razem nad tym, by uwolnić napięcie z jego mięśni, uwagę Darcy'ego wciąż przyciągało oddychanie. Dopóki nie wypuścił powietrza, żadne ćwiczenia nie potrafiły rozładować napięcia mięśni w jego biodrach! Zauważając potencjalny związek, Darcy zdecydował się obserwować swój oddech w losowo wybranych chwilach w trakcie dnia. Kiedy złapał się na wstrzymywaniu oddechu, zapytał swoje ciało o powód i w jego głowie pojawiło się słowo strach. Wydawało się, że nie jest pewien własnej równowagi, podobnie jak małe dziecko, które uczy się chodzić. Zupełnie jakby Darcy utknął na tym etapie rozwoju i potrzebował ponownie nauczyć się chodzić i oddychać jednocześnie. Może to



wydawać się oczywiste, ale ćwiczenie oddechu przy chodzeniu nie tylko uwolniło jego wdech, ale pomogło Darcy'emu poczuć lepszą równowagę i większą pewność siebie.

Dzięki oddychaniu twoje ciało jest zdrowe – komórki pozostają dotlenione, procesy przemiany materii zostają przetworzone, a fizjologia uspokojona. Pomaga to też pozostać ci spokojnym i być tu i teraz. Z tej przyczyny ta książka często będzie się odnosić do twojego oddychającego ciała z prośbą o pomoc.

Jedzenie

To, *w jaki sposób* jesz, może być równie istotne jak to, *co* jesz. Bez względu na składniki odżywcze zawarte w jakimkolwiek posiłku, jeśli spożywasz jedzenie w stanie rozpaczy czy pochłaniasz je w biegu, nie spełni ono zapotrzebowania na nie w twoim organizmie. Podstawowe jedzenie opiera się na wyżywieniu *oraz* zmysłowości. Badania wykazały, że trawienie i wchłanianie u człowieka wiążą się z fizjologią (twoje ciało) oraz psychologią (twój umysł). To, co czujesz i myślisz w trakcie jedzenia, ma wpływ na rezultat. Na przykład jeśli spędzisz więcej czasu na przeżuwaniu, twój organizm pobierze po prostu więcej składników odżywczych i zanotuje więcej zmysłowego zadowolenia. Uwaga w trakcie jedzenia zmieni twoją relację z pożywieniem. Oto kilka sposobów na to, by spojrzeć świeżym okiem na to, *jak* jesz:

- Czy jesteś świadom prezencji i postawy twojego ciała?
- Czy twój umysł skupia się na jedzeniu i trwającej chwili?
- Czy twój organizm ma wygodę i czas poświęcone na jedzenie?



- Czy smakujesz i przeżuwasz pokarm z pełną świadomością zmysłów?
- Czy zatrzymujesz się na samym początku/na końcu posiłku, by być uważnym (zauważyć kolory i prezentację posiłku, podziękować, odczuwać wdzięczność)?

Być może obserwowanie tego, jak jesz, mówi więcej o tobie i twoim ciele niż o samym pokarmie. Udało ci się dotąd nawiązać złożoną, nieświadomą relację z jedzeniem. Zmiana tego to silny katalizator służący ponownej ocenie i aktualizacji twoich stosunków z pożywieniem.

Odkryj to: Obserwuj posiłek

Przez kolejnych kilka dni przestrzegaj tych podstawowych sugestii związanych z jedzeniem, przynajmniej w przypadku jednego posiłku dziennie:

- Podawaj posiłek w spokojnych i wygodnych warunkach.
- Przygotuj jedzenie/stół z wyczuciem symetrii i piękna.
- Usiądź naprzeciwko jedzenia, prosto na krześle.
- Weź kilka oddechów, zanim zaczniesz.
- Zauważ jedzenie na twoim talerzu i bądź wdzięczny za jego pożywność.
- Odkładaj widelec pomiędzy kęsami.
- Żuj dokładnie.
- Smakuj pokarm – poczuj doznanie i ruch w twojej szczęce, na języku i w gardle.

Po zakończeniu posiłku zatrzymaj się i skieruj wyśrodkowany oddech na brzuch, zanim opuścisz stół.



Zwróć uwagę na to, jak twoje ciało i umysł doświadczają pory jedzenia. Co dzieje się, kiedy jesz? To tak naprawdę ćwiczenie uważności. Po każdym posiłku zapisz kilka uwag w dzienniku mądrego ciała. Nie przejmuj się dietą czy odżywianiem, po prostu obserwuj to, co dzieje się z twoim ciałem. Jednocześnie bądź uczciwy wobec tego, co krąży po twoim umyśle. Bądź świadom wszelkich dialogów wewnętrznych oraz/lub oporu. Połącz się z własnymi emocjami i tym, co mogą wywołać dawne wspomnienia o czasie posiłku. Docień każdy swój sukces i, nie kierując się osądem, zauważ, gdy nawyk wygrywa ze świadomą intencją. Niech twój ciekawski umysł zaprosi spostrzeżenia i zachęci do uwagi zamiast do perfekcji. Zapisz to wszystko. Powyższy sposób postępowania przygotowuje cię do dobrej podstawowej praktyki jedzenia. Będziesz do tego wracać za każdym razem, gdy poczujesz, że zboczyłeś z drogi w kwestii dobrych nawyków żywieniowych.

Zaskoczy cię to, co odkryjesz w trakcie obserwacji własnych posiłków. Nie ma wątpliwości – to, w jaki sposób jesz teraz, wiąże się z twoją historią emocjonalną. Aby odciąć się od swojego czasu posiłku, może być konieczna zmiana dawnego nastawienia. Oto przykłady wspomnień i podejścia, które odkryli Judy, Shane i Pamela, kiedy skupili się na czasie posiłków:

Judy uważała jedzenie za kolejne zadanie. Dałaby wiele za odżywczą pigułkę, która zwolniłaby ją z konieczności przygotowania i uczestnictwa w ceremoniale posiłku.

Za każdym razem, kiedy siadał do stołu, Shane'owi przypominały się chwile, gdy jako dziecko był odpytywany czy krytykowany. Wołał zjeść i oddalić się najszybciej jak było to możliwe.

Przygotowanie, podanie i radość z posiłku było dla Pameli po prostu sposobem na życie. Kiedy osoby, z którymi siedziała przy stole, nie podzielały jej entuzjazmu, czuła się rozczarowana i samotna.



Aby podejść do tematu jedzenia bez przyjętych z góry przekonań i oczekiwań, osoby te musiały „odczepić” te emocje z przeszłości. Być może jeśli Judy da sobie czas na użycie zmysłów, Shane oddzieli swoje emocje od jedzenia, a Pamela pozbędzie się oczekiwań, ich nowe nastawienie myślowe pozwoli im czerpać sto procent z posiłku, który ma miejsce tu i teraz.

Przyglądanie się własnemu sposobowi jedzenia może być czymś więcej niż sprawą widelca, noża czy pożywienia. Judy, Shane i Pamela zdali sobie sprawę, że to, w jaki sposób jesz, określane jest przez twoje myślenie i uczucia. To, jak dobrze się odżywasz, może też odpowiadać temu, jak dobrze o siebie dbasz.

***Lorrie.** Jako posiadająca wysokie wpływy kierowniczką obsady, Lorrie zawsze zajmowała się kilkoma sprawami naraz i nie miała na nic czasu. Nie tylko jadła w biegu – czuła, że w biegu myje się, śpi i uprawia seks. Kiedy podjęła wyzwanie, by obserwować swoje posiłki, zaskoczyło ją to, że stoi i pochłania pożywienie, jak gdyby nigdy nie mogła się nasycić. Zwalniając tempo dla autorefleksji, Lorrie zauważyła, że jej sposób jedzenia (oraz pracy) był powiązany ze strachem przed niedostatkiem. Dla niej samej nigdy nie było odpowiedniej ilości czasu, energii, pieniędzy czy jedzenia. Co ciekawe, kiedy Lorrie zmuszała się do siadania przy stole, zmianie ulegał nie tylko sposób, w jaki jadła, zaczęła też odczuwać kreatywną, emocjonalną i finansową „sytuację”.*

Gdy skupisz się na sposobie jedzenia, będzie się to wiązało z twoim pożywieniem. Tak jak dowiedziałeś się w poprzednim rozdziale, twoja relacja z jedzeniem stanie się mniej napięta, jeśli przestaniesz oceniać/rozstawiać po kątach/karać własne ciało i zaczniesz mu ufać. W chwili zmiany twojego związku



z jedzeniem to, co/ile/dlaczego jesz, także ulegnie zmianie. To naturalna kolej rzeczy. Niech twoje mądre ciało poprowadzi cię w kierunku pożywienia, które sprawia ci przyjemność i działa na twoją korzyść. Posłuchaj go, kiedy mówi ci kiedy i ile zjeść. Podstawowe jedzenie oznacza coś więcej niż przetrwanie, to także rozkwitanie. Wraz z podstawowym oddychaniem stanowi główną część mądrości ciała.

Ruch

Mechanika ciała ludzkiego została pomyślana w taki sposób, by człowiek mógł biegać, skakać, zwijać się w kulę, wiązać sznurówki u butów, rzucać dyskiem i wykonywać wiele innych czynności. Dotyczy go jedno z bezpardonowych praw natury: „To, czego nie używamy, zanika”. Tak to właśnie wygląda – jeżeli nie stosujemy pełnego zakresu ruchu naszego ciała, nawyk ograniczenia staje się wzorcem postępowania, a te z czasem utralają oraz ograniczają ruch. Skupiając się na ciele przy wykonywaniu nawet najprostszej czynności, może zaskoczyć cię to, jak niewiele w gruncie rzeczy się ruszasz. Zamiast używać każdej jego części, aby pochylić się i podnieść ołówek z podłogi, podpierasz się i obciążasz, by unieść go koniuszkami palców. Zamiast zaangażować całe ciało w podniesienie walizki, podpierasz ją i ściskasz ręką i ramieniem. Czy wiesz, że za każdym razem, gdy skrucasz ruch lub izolujesz obciążenie, pogarszasz, a nie ułatwiasz sprawę?

Większość ludzi nigdy nie nauczyła się sposobu na pełny czy wydajny ruch i po prostu przejęła nawyki otoczenia. Czasami wzorce dotyczące ruchu były też w konsekwencji ograniczane przez urazy i kompensacja spowodowała, że nie wróciły już do



pełnej funkcji. Czy twoja przeszłość przeszkadza ciału ruszać się tak, jak zostało do tego stworzone? Zwróć uwagę na swoje podstawowe wzorce ruchowe i zacznij rozwikływać dawne kompensacje, jak i lata nawyków. Prowadząc zajęcia zatytułowane *Moving With Ease*, spotkałam wiele osób, które przychodziły z bólami mięśni i bolesciami bezpośrednio związanymi ze złyymi nawykami ruchowymi. Isabel cierpiała na zespół urazowy nadgarstka, ponieważ pisała na komputerze, napinając ramiona i nadgarstki, podczas gdy jej palce waliły w klawiaturę. Rocco borykał się z przewlekłym napięciem w ramionach i szyi, gdyż ścisnął kierownicę. Anne dokuczała rwa kulszowa, gdyż w trakcie biegu napinała ciało. Bez względu na to, czy pisali na komputerze, prowadzili auto czy biegali, część ich ciała poruszała się, podczas gdy reszta napinała się i zaciskała. Czy odczuwasz jakikolwiek dyskomfort, w związku z którym powinieneś ruszać się nieco więcej? Aby pozbyć się bólów i zacząć prawidłowo się poruszać na co dzień, musisz przywołać nieco mądrości podstawowego ruchu, co pozwoli ci znów stworzyć jedną całość pod względem mechaniki ciała. Bez względu na to, czy robisz coś niewielkiego, jak np. szczotkowanie włosów, czy coś wielkiego, jak wspinaczka na szczyt Denali, twoje ruchome ciało porusza się najlepiej, jeżeli go nie powstrzymujesz.

***Wypróbuj to:* Ruch ma znaczenie**

Poczuj, jak mechanika ciała wpływa na wydatkowanie energii. Nie zmieniając pozycji, przytrzymaj tę książkę przed sobą przez dziesięć sekund. Poczuj, jak pracują twoje mięśnie i zauważ ciężar książki wraz z upływającymi sekundami. Wróć do pierwot-



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Ann Todhunter Brode od ponad 40 lat skupia się na związku ciała, umysłu i ducha, które kształtują fizyczne doświadczenie. Jako nauczycielka, terapeutka, uzdrowicielka i pisarka, Ann jest szanowaną liderką społeczności skupiającej się na pracy z ciałem. Pisała dla *Health Source Magazine*, *Santa Barbara Independent*, *Huffington Post*, czy *Somatic Psychotherapy Today Journal*.

Jaki masz stosunek do swojego ciała? Jesteś z niego dumny czy rozczarowany? Czy wiesz, co chce Ci ono przekazać?

Wstuchaj się w swoje ciało, dopuść je do głosu i pozwól mu pierwszy raz od wielu lat przemówić w prosty i zrozumiały dla Ciebie sposób. Dzięki temu uwolnisz się od stresu, w czym pomogą Ci wyjątkowe i proste techniki relaksacyjne, takie jak praca z oddechem czy medytacje. Nauczysz się efektywnie odpoczywać i czerpać radość z małych przyjemności. Pozbędziesz się raz na zawsze problemów ze snem, brakiem energii czy zmęčeniem, które codziennie Cię dopada. Pożegnasz niską samoocenę i zyskasz pewność siebie. Przepędzisz ze swojego życia depresję, lęk, ból fizyczny czy przewlekłe napięcie. To wszystko jest możliwe dzięki pojednaniu ze swoim ciałem!

Odkryj mądrość, którą masz w sobie

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-7377-971-6



9 788373 779716