

# Tchnij w siebie życie

**C**iało i oddech jest nam najtrudniej zafałszować – te słowa przeczytałam w książce „Oddech” coacha Grzegorza Pawłowskiego.

I od razu przypomniałam sobie te wszystkie momenty, kiedy przyspieszony, urywany czy spokojny oddech uzmysławiał mi bardziej niż gesty i słowa to, w jakim stanie się znajduję. Pomyślałam też, że po kilku miesiącach obcowania z mroźnym i zanieczyszczonym powietrzem chciałabym móc wreszcie głęboko i swobodnie odetchnąć. W poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie, co mi w tym przeszkadza, poszłam na organizowany przez autora książki warsztat. Okazało się, że o własnym oddechu wiem naprawdę niewiele....

## **PO PIERWSZE, NIE ODDYCHAM NATURALNIE**

Co to znaczy? – Oddychamy zwykle tak: wdech, przerwa, wydech, przerwa. I jest to dla nas normalny oddech. Takiego oddychania też jesteśmy uczeni na zajęciach, na przykład z jogi – mówi Grzegorz Pawłowski. – Dla większości to jest normalny oddech i faktycznie tak zazwyczaj oddychamy. Ale to nie jest oddech naturalny, nie rodzi się z takim oddechem – dodaje i pokazuje wykresy. Oddech naturalny wygląda na nim jak sinusoida, wdech łagodnie przechodzi w wydech i na odwrót. Próbuje tak oddychać. Nie da się. Nadmiar tlenu zaczyna uderzać do głowy, po chwili zapowietrzenie gotowe. – A jednak jest taki moment w ciągu doby, kiedy właśnie tak oddychamy. W nocy – uśmiecha się coach. Jednak już po obudzeniu każdy z nas oddycha inaczej i u każdego inne czynniki wpływają na mniej lub bardziej płynny oddech.

Niektóre łatwo wymienić, jak choćby codzienny stres. Bolesna wiadomość, oczekiwanie na ważną odpowiedź,

**Coaching oddechu uczy słuchania ciała i akceptowania wszystkiego, co ono nam chce powiedzieć. To także świetny sposób na zregenerowanie się, odstresowanie i doenergetyzowanie. Bardziej zaawansowana praktyka pozwala dotrzeć do pełni swoich możliwości i ukrytego potencjału. Tego wszystkiego dowiedziała się dziennikarka Katarzyna Kazmierowska dzięki pewnym warsztatom**

niespodziewany telefon, nieprzyjemna sytuacja w pracy albo na drodze – odruchowo wstrzymujemy oddech, dusimy go w sobie, spływamy, przyspieszamy albo go cedzimy. – Zwróćmy uwagę na momenty, w których blokujemy oddech. Oddech to emocje; kiedy blokujemy pierwsze, nie mamy dostępu do drugiego – tłumaczy coach. Odpowiedzialność za to spada na nasz umysł. Nauczony, co wolno, a czego nie, nie pozwala na naturalne reakcje. Dlatego nie na racjonalnym umyśle powinna się koncentrować nasza uwaga, nie na myślach, ale na emocjach i reakcjach na nie.

## **PO DRUGIE, CIAŁO WIE LEPIEJ NIŻ UMYŚL**

– Czasem wydaje nam się, że jesteśmy w pełni zrelaksowani, leżymy na kanapie albo na łące, zadowoleni i pozornie spokojni. Ale wystarczy posłuchać własnego oddechu – płytkiego, przyspieszonego – i okazuje się, że wcale tacy wyluzowani nie jesteśmy – mówi Grzegorz Pawłowski. Według niego popularne ćwiczenia relaksacyjne nie służą wcale dobrostanowi, tylko odwracaniu uwagi od odczuwania tego, co naprawdę dzieje się w nas samych. Dla mnie to dyskusyjna teza, choć przyznaję, że propozycje relaksacji z muzyką i dźwiękami ptaków w tle wywołują u mnie zwykle irytację. Grzegorz

Pawłowski tłumaczy, że wiele zależy od tego, czy nasza relaksacja ma polegać na dekoncentracji, czyli odpływaniu w stronę niebieskich migdałów, czy na koncentracji, czyli pozostaniu – wraz z uważnością skupioną na oddechu – myślami w naszym ciele. Bo tylko podjęcie próby bycia ze sobą tu i teraz sprawia, że relaksacja i praca z oddechem jest wartościowa.

Na zachętę proponuje nietypowe ćwiczenie oddechowe o nazwie *bhasrika*, wykonywane przez hinduską armię. Wstajemy, rozsuwając nogi na szerokość bioder. Ręce unosimy nad głowę, kierując otwarte dłonie do przodu. Wraz z wydechem gwałtownie ściągamy łokcie w dół, zaciskając w tym czasie dłonie w pięści. Przy wdechu podnosimy je do góry, do pozycji wyjściowej. I tak coraz szybciej, przy miękkiej pracy lekko ugiętych w kolanach nóg.

– I co czujecie? – pyta, gdy wykonaliśmy w ten sposób około 20 wdechów i wydechów. Ja czuję lekki zawrót głowy. Gdyby to było czyste górskie powietrze, pewnie bym już leżała na zielonej połoninie, zbyt przewietrzona jak na potrzeby mieszkanki wielkiego miasta. – To było ćwiczenie oddechu związane ze sferą ciała. Daje dużo energii, budzi naszą witalność, stanowi świetną rozgrzewkę, bo sprawia, że jesteśmy gotowi do działania – tłumaczy coach. No tak, nie dziwi mnie, że to ćwiczenie znalazło się w programie zajęć dla żołnierzy – faktycznie budzi ducha bojowego.

Dla wyciszenia Grzegorz proponuje oddech wody, związany ze sferą emocji. Ma otwierać naszą kreatywność, łączyć nas z emocjami, z naszym wewnętrznym dzieckiem. Stajemy na lekko ugiętych nogach, kładziemy jedną dłoń na podbrzuszu, drugą nad pupą. Przy wdechu wypinamy lekko miednicę do tyłu, przy wydechu wypychamy ją do przodu. Dłonie kontrolują ruch, ale też czujemy dzięki nim pracę odcinka lędźwiowego. Ruchy wykonujemy spokojnie, płynnie, choć u kilku osób odzywa się dawno nieużywany odcinek kręgosłupa.

Przyjemne ćwiczenie, można nim ukoić ciało, wyciszyć je, czując się prawie jak w tańcu.

### PO TRZECIE, ODDECH MOŻE BYĆ PRZEWODNIKIEM

Pytam Grzegorza, jakie informacje zdradza oddech. – Mówi o tym, w jakim miejscu w życiu się znajdujemy, jaka jest jakość naszego bycia, czy mamy na przykład za sobą długotrwały stres. Ale też oddech jest związany z chwilą, bo możemy akurat przeżywać radość bądź ekscytację albo smutek lub niepokój. Możemy zakłamywać nasze uczucia, ale trudno nam oszukać ciała. Papierkiem lakmusowym jest nasz oddech – dodaje.

Przypominam sobie, że moje ciało często odmawia posłuszeństwa, gdy próbuję się sama uspokoić lub wyciszyć, przystopować. Tak jakby wiedziało coś, czego ja nie wiem. Za to zupełnie nie rejestruję tych momentów, gdy oddech nagle zamiera, bo wstrzymuję go nieświadomie, lub gdy na chwilę przyspiesza. Na to Grzegorz Pawłowski też ma propozycję: trzeba być z oddechem tu i teraz. – Jeśli staramy się kontrolować oddech, zwłaszcza wydech, pró-

bujemy kontrolować nasze odczucia, a to niezdrowe, bo ciało wie, co czuje – tłumaczy coach. – Gdy uwolnimy wydech, przestaniemy stawiać opór wobec rzeczy, które się dzieją. Odblokowany oddech sprawi, że cały nasz system wróci do równowagi, a energia z oddechu będzie prowadzona do wszystkich istotnych sfer naszego życia: cielesnej, emocjonalnej, umysłowej i duchowej – dodaje.

Kończymy warsztaty ćwiczeniem, które ma połączyć nas z naszym wewnętrznym dzieckiem. Grzegorz prosi, abyśmy usiedli swobodnie i rozkrzyżowali nogi. Zamykamy oczy. Trener zachęca, byśmy poczuli się wygodnie w naszych ciałach i z każdym oddechem towarzyszyli uczuciom, jakie się pojawiają. (Pełny opis ćwiczenia znajdziesz na następnej stronie). – Możemy oddychać uczuciami – przekonuje. – Dlatego z każdą emocją, jaką czujecie, bierzcie każdy kolejny oddech. >



## ĆWICZENIE NA ODDYCHANIE UCZUCIAMI

- Dokładnie teraz, kiedy czytasz te słowa, uświadom sobie, co czujesz. Może doświadczasz jakiejś emocji? Nie musi to być nic konkretnego, wyrazistego... Uświadom sobie, w jakim jesteś nastroju, jakie towarzyszą ci uczucia, jakie emocje. Zaczynaj delikatnie tym oddychać. Wdychaj to, co czujesz... Kilka oddechów... Zamknij oczy na kilka kolejnych... Kontynuuj oddychanie... Nic nie wymuszaj, nie zmieniaj, tylko z ciekawością wdychaj klimat, w którym jesteś. Zwróć uwagę zwłaszcza na wydech. Kontrolowany, tłumiony wydech może świadczyć o tym, że opieramy się jakimś uczuciom. Brak chęci czucia tego, co czujemy, przejawia się również w płytkim wdechu. Kiedy zaczniesz świadomie wdychać uczucie oporu, zauważysz, że kolejne wdechy zaczynają być coraz głębsze. Stanie się to w sposób naturalny, bez wymuszania czegokolwiek.
- Jeżeli masz poczucie, że nic nie czujesz, zacznij wdychać to nieczucie. Jaki ma smak? Lubisz to nieczucie? Jeżeli tak, oddychaj tym lubieniem, przyjemnością lubienia. Jeżeli nie lubisz tego, co w tej chwili odczuwasz,

z ciekawością zacznij wdychać to nieczucie. Kiedy czujesz jakiś niedookreślony i trudny do nazwania rodzaj nijakości, zacznij delikatnie wdychać tę nijakość. Bądź w tym wszystkim czuły dla siebie.

- Oddychanie tym, co czujesz, to jeden z najważniejszych elementów spełnionego życia. Jeżeli nie jest dla Ciebie do końca jasny sens tego ćwiczenia i kwintesencja oddychania emocjami, zrób najpierw inne ćwiczenie pt. „Smakowanie pomarańczy”. Weź przekrojony kawałek pomarańczy i zacznij go wachać. Niech ten zapach wypełni cię od stóp po czubek głowy. Wraz z wypełnianiem się zapachem wypełniasz się uczuciem przyjemności (lub innym, na przykład spokojem, radością), płynącym z tego zapachu. Skoro możesz oddychać tym zapachem, możesz także oddychać tym uczuciem.

ĆWICZENIE POCHOZI Z KSIĄŻKI GRZEGORZA PAWŁOWSKIEGO „ODDECH. ODDYCHAJ ŚWIADOMIE. ŻYJ PEŁNIEJ”. WWW.KSIEGARNIA.ZWIERCIADLO.PL



### PO CZWARTE, TRZEBA BYĆ DLA SIEBIE CZUŁYM

Po warsztatach zaczepiam jeszcze na chwilę Grzegorza i pytam, czy oddech może nam szkodzić, zamiast pomagać. – Sam oddech nie, ale możemy wykorzystać pewne techniki manipulowania oddechem, by coś zyskać, na przykład szybko się naenergetyzować albo zagłuszyć emocje, zablokować myśli – tłumaczy. – Nie jestem zwolennikiem żadnych manipulacji, a praktyki wymuszania na sobie czegoś za pomocą oddechu uważam za subtelną przemoc. Powinniśmy zwracać się do siebie z czułością, z delikatnością. Wolę się skupić na tym, w jaki sposób dzięki oddechowi podążać do pełni siebie. Dla mnie spotykanie się ze sobą poprzez oddech to odzyskiwanie sprawczości, docieranie do swojego ukrytego potencjału, bycie w kontakcie ze sobą, z intuicją, ze swoją wewnętrzną misją – dodaje. I radzi, żeby od rana pamiętać o swoim oddechu, ale też o tym, by być dla siebie czułym. – Wraz z oddechem smakujmy fazę powolnego przechodzenia nocy w dzień i wraz z oddechem zacznijmy go od bycia dla siebie delikatnym. To jest najbardziej transformujące podejście, które przyniesie nam najwięcej prezentów – uśmiecha się.

Zaczynanie dnia z oddechem, w skupieniu na sobie, wydaje się dość karkołomnym przedsięwzięciem dla tak zagonionej osoby jak ja. Budzik zawsze dzwoni za

wcześnie, dzieci skaczą po głowie z coraz bardziej wymyślnymi życzeniami, a lista rzeczy do zrobienia „na już” rośnie z minuty na minutę. Wiem, że nie jestem w tym przekonaniu odosobniona, większość moich koleżanek-matek z równym powątpiewaniem odnosi się do takich propozycji. Ale w końcu nic nie ryzykuję, więc postanawiam spróbować...

Kolejnego ranka staram się wylapywać te momenty, gdy mój spokojny oddech nagle przechodzi w szybszy, czyli gdy pojawia się stresująca myśl. Obserwuję też, jak zwalnia, gdy wlewam herbatę do dzbanka i szykuję śniadanie. Jak pogłębia się, gdy uwolniona na chwilę od radosnych pokrzykiwań wykonuję kilka prostych ćwiczeń, kończąc je asaną psa z głową w dół. Mam wrażenie, że jestem lepiej dotleniona i mimo krótkiej nocy – pełna energii. To może jeszcze hinduska *bhastrika* i będę gotowa na ten dzień!



### Grzegorz Pawłowski

coach oddechem, trener rozwoju osobistego, trener biznesu, praktyk NLP, mgr fizyki, autor książek, najnowsza to „Oddech”