

## Spełnienie

Była połowa lat 90-tych. Alicja Bednarska z wykształcenia mgr filologii orientalnej od 20 lat prowadziła wspólnie z mężem małe przedsiębiorstwo, produkujące odzież i sklep, w którym ubierało się wiele znanych kobiet. Zaczęły przytłaczać ją jednak problemy finansowe, w efekcie których firma padła. Wiele wskazywało na to, że jej małżeństwo... podzieli los firmy. Alicja, szukając sposobu na rozwiązanie tych problemów, trafiła na warsztaty rozwoju osobistego w Instytucie Świadomego Życia, prowadzonym przez Ewę Foley i Małgorzatę Bojanowską – trenerów rozwoju osobistego. Poznała różne metody rozwoju i nauczycieli z całego świata. - Najlepsze i najszybsze rezultaty osiągnęłam w sesjach oddechowych.- twierdzi Alicja, która odkryła w sobie talent terapeuty i przy pomocy znanych nauczycieli sama została trenerem rozwoju osobistego. Ukończyła warsztaty pracy z oddechem u samych mistrzów rebirthingu: cztery stopnie szkolenia u Collina Sissona – psychologa z Nowej Zelandii, wiele warsztatów, także w australijskim i nowozelandzkim buszu, u Nemi Nath – australijskiej terapeutki oraz u Sondry Ray, której książki na temat rozwoju osobistego są coraz częściej tłumaczone na język polski. - Uważam, że praca z oddechem jest jedną z najskuteczniejszych metod, która zmieniła na lepsze moje życie i wielu moich klientów (pacjentów). Potrafi przetransformować przekonania i emocje które nam nie służą, w korzystne dla nas, pozytywne. – mówi Alicja Bednarska. – Jestem spełnioną kobietą, szczęśliwą żoną, matką i babcią. Myślę, że gdyby nie sesje oddechowe, to moje małżeństwo rozpadłoby się, a ja teraz gryłabym poduszkę z samotności - uśmiecha się. Obecnie w swoim ośrodku „Berckana” prowadzi warsztaty rozwoju osobistego, m.in. „Cud oddechu – zmiana przekonań, zmiana życia” i sesje oddechowe. Jest współzałożycielką Stowarzyszenia Trenerów Rozwoju Osobistego i członkiem Międzynarodowej Fundacji Pracy z Oddechem.

## Oddychaj w swój lęk

Leżę na materacu, przykryta kocem, terapeutka spokojnym głosem nadaje rytm mojemu oddechowi: wdech, wydech. Towarzyszy nam relaksująca muzyka – Monika Piechowska, manager farmaceutyczny, przekazuje swoje doświadczenia z sesji oddechowych. – Po około 20 minutach zaczynam odczuwać różne emocje, pojawia się lęk. Terapeutka mówi: „oddychaj w ten lęk”, pyta o moje uczucia. Wyobraźnia kieruje mnie do wydarzeń z dzieciństwa, które kiedyś zaburzyły moje poczucie bezpieczeństwa. To pierwotna przyczyna moich „dorosłych” lęków – tłumaczy Monika, która zaczęła uczęszczać na sesje oddechowe trzy lata temu. Wtedy nie mogła sobie poradzić z konfliktami w pracy, z nieudanym małżeństwem. Twierdzi, że jej życie zmieniło się zupełnie dzięki terapii oddechowej; ustaliła na nowo swój system wartości, sięgnęła po marzenia. Rezultaty? Zadziwiające. Zrezygnowała ze stresującej ją posady, rozwiodła się. – Niedawno po raz drugi zmieniałam pracę na ciekawszą i jeszcze lepiej płatną, a w Wielkanoc wyszłam ponownie za mąż – Monika pokazuje obrączkę. ”jeśli mam jakiś problem, z którym sobie nie radzę, zapisuję się na sesję oddechową. To dla mnie najlepszy sposób na jego rozwiązanie.

## Stres oswojony

O ponownych narodzinach może powiedzieć Marek Baliński, nauczyciel Tai-Chi Chan, który ponad rok temu trafił do „Berckany”. Doceniam wartość świadomego oddechu, można nim kontrolować emocje – mówi. – Rebirthing zainteresował mnie, ponieważ wykorzystuje sposób oddychania, poprzez który pacjent dociera do źródła problemu emocjonalnego. Dlatego, przy okazji pracy nad sobą oraz z ciekawości, zdecydowałem się na sesje oddechowe – wyjaśnia. \_ Urodziłem się jako wcześniak. Okazało się, że narodziny były najbardziej traumatycznym wydarzeniem mojego życia. Prowadzony przez rebirthera dotarłem do źródła własnych stresów i uświadomiłem sobie ich przyczynę. Na sesji rebirthingu cofnąłem się do momentu porodu, i z dużym oporem przeżyłem go po raz drugi, świadomie. Kilka sesji pozwoliło mi oswoić lęk i rozwiązać parę ważnych problemów życiowych.

### **Rebirthing (ang. ponowne narodziny, odradzanie)**

Jest to metoda oddechowa, polegająca na oddychaniu świadomym, pogłębionym, rytmicznym i połączonym (wdech łączy się z wydechem, nie ma między nimi przerw). Rebirthing to relaksacja oddechowa oraz pozbywanie się szkodliwych, tłumionych emocji poprzez wejście w kontakt z podświadomością. Metoda ta ma swoje korzenie w kulturze indyjskiej, gdzie przez tysiąclecia doceniano wartość oddechu. Odkrył ją i nazwał rebirthingiem w latach 70-tych ubiegłego wieku Amerykanin Leonard Orr.

Wg rebirthingu sposób, w jaki wzięliśmy pierwszy oddech po przyjsciu na świat, ma wpływ na nasze życie. Biorąc pod uwagę warunki, w jakich rodziła się większość dorosłych obecnie ludzi, prawie wszyscy jesteśmy obarczeni traumą narodzin. Częstym doświadczeniem podczas sesji oddechowej jest jakby powtórne przeżycie własnych narodzin. Odradzanie się to również zaczynanie życia na nowo, bardziej świadomie. Procesy związane z rebirthingiem prowadzą do uświadomienia sobie lęków i blokad psychicznych, powstałych we wczesnym dzieciństwie i w trakcie trudnych doświadczeń życiowych. Podczas procesu głębokiego oddychania zostaje dostarczona do organizmu duża ilość tlenu. Następuje szybkie spalanie glukozy w komórkach i wytwarza się duża ilość energii. Ponieważ nie zużywamy jej całej na pracę mięśni, energia ta zaczyna krążyć po ciele. W miejscach, w których jej przepływ jest utrudniony z powodu blokad spowodowanych właśnie przez traumatyczne wydarzenia, zaczynamy odczuwać np. ból. Jeśli uświadomimy sobie jego przyczynę w trakcie sesji oddechowej, napięcia w ciele powinny ustąpić, co pozwoli na pełen przepływ życiodajnej energii.

Ilona Szumicka