

Praca z oddechem

Świadomy oddech

Nasze życie zaczyna się pierwszym oddechem i kończy ostatnim. Oddech to energia życiowa. Bez jedzenia i picia można żyć, jak dowodzą tego breatherianie. Bez oddechu można żyć do 3, w najlepszym razie do 10 minut. W różnych kulturach energia oddechu nazywana jest: "ki" w Japonii, "chi" w Chinach, "mana" w Afryce i Polinezji, "ka" w starożytnym Egipcie.

Oddech jest brakującym ogniwem między duszą i ciałem, pomostem pomiędzy tym co widzialne i niewidzialne, pomiędzy fizycznością i duchowością. Oddech to życie. Pierwszy oddech to nasze narodziny, a ostatni jest naszym odejściem z tego świata.

Rytm naszego oddechu zmienia się pod wpływem naszych myśli, emocji i uczuć. Inaczej oddychamy, kiedy jest nam smutno, a inaczej kiedy czujemy radość. Oddychamy pełną piersią, kiedy jesteśmy zrelaksowani, wstrzymujemy oddech, kiedy się czegoś boimy, kiedy jesteśmy w stresie. Sposób naszego oddychania wyraża jakość naszego życia.

Istnieje wiele metod pracy ze świadomym oddechem, takich jak rebirthing, integracja oddechem, transformacja oddechem, breathconnection, oddech holotropiczny, pranayama, tai chi i inne.

W moim doświadczeniu w rozwoju osobistym najlepsze i najszybsze rezultaty osiągnęłam w sesjach oddechowych. Uważam, że jest to najszybsza i najskuteczniejsza metoda, która odmieniła moje i wielu innych życie. Sesje integracji i transformacji oddechem, które ja praktykuję wywodzą się z rebirthingu.

Rebirthing

Świadoma praca z oddechem była przez tysiąclecia integralną częścią różnych odmian jogi. W latach siedemdziesiątych została ponownie odkryta, dla ludzi kultury zachodniej, przez Amerykanina Leonarda Orra i nazwana rebirthing, jako metoda psychofizycznego odrodzenia przez naturalne oczyszczenie umysłu i ciała ze zgromadzonych napięć i psychicznych urazów z dzieciństwa, szczególnie szoku narodzeniowego.

Rebirthing (ang. ponowne narodziny) nawiązuje do naszych narodzin. Sposób w jaki wzięliśmy pierwszy oddech i doświadczenie naszego przyjścia na świat kształtuje nasze przekonania o sobie i o życiu. Emocjonalnie dziecko jest połączone z matką. W czasie całej ciąży jest z nią jednością. Czuje to co ona i choć nie werbalnie to „myśli” także jak ona. Już w macicy jesteśmy bardzo świadomi tego co się z nami dzieje. Większość nas rodziła się w szpitalach. Z bezpiecznego miejsca, jakim jest łono

matki, gdzie słyszeliśmy jej bicie serca, wyszliśmy na świat pełen ostrych dźwięków, oślepiającego światła szpitalnych lamp. Dotykały nas, niezbyt uważne dłonie lekarzy i pielęgniarek. Odcięta natychmiast po urodzeniu pępowina, powodowała panikę. Zwyczaj natychmiastowego przecinania pępowiny, zanim jeszcze przestała pulsować, powodował, że musieliśmy natychmiast wziąć pierwszy oddech. Piekące powietrze wdzierało się do pęcherzyków płucnych, nie oczyszczonych z pozostałych w nich płynów, powodowało rozdzierający ból. Oddzieleni od matki, ciasno owinięci szorstką pieluchą wysnuwaliśmy pierwsze wnioski na temat życia, ludzi i świata, na którym przyszło nam żyć. Mogły one brzmieć: ludzie mnie ranią, świat jest przeciwko mnie, nikt mnie nie kocha, jestem niechciana itp.

Te pierwsze niewerbalne odczucia, myśli stają się często naszą samospełniającą się przepowiednią, tajnym scenariuszem podświadomości, poprzez który postrzegamy otaczającą nas rzeczywistość.

Takie tajne scenariusze powstają także później. Psycholodzy mówią, że do 7 roku życia.

I tak na przykład mogłeś bawić się w piaskownicy z Karolkiem pod czujnym okiem twojej i jego mamy. Wystarczył jednak moment, kiedy mamy się zagadały, a Karolek uderzył cię łopatką, ty mu oddałeś sygiąc w niego piaskiem. Mamy zauważyły tylko twoją reakcję i cała ich uwaga i gniew skupił się na tobie. Nie umiałeś wytłumaczyć co się stało. Nie umiałeś się obronić. Wtedy to mogło powstać w twojej głowie przekonanie, że „nikt cię nie rozumie”, „wszyscy traktują cię niesprawiedliwie”. Kiedy potem w szkole nauczycielka potraktowała cię niesprawiedliwie, a w pracy wyróżnienie od szefa dostał ten Kowalski, co „wszyscy wiedzą, że gorzej pracuje”, to wiedziałeś już na pewno, że „nie ma sprawiedliwości na tym świecie”. Potem wystarczy, że ktoś cię potrąci na ulicy i burknie „jak leziesz łamago”, a w tobie odpala się wtedy „guzik” wszystkich niesprawiedliwych sytuacji w twoim życiu. Reakcja może być niewspółmierna do wydarzenia, a ty nie wiesz i nie rozumiesz dlaczego tak właśnie reagujesz.

W sesji oddechowej możesz powrócić myślami, obrazami, odczuciami do tego momentu w twoim życiu, kiedy taka pierwotna sytuacja powstała i pojawił się gotowy scenariusz na życie. Uświadomienie sobie i zrozumienie takiego wniosku lub postanowienia powoduje, że możesz je zmienić. Świadomość daje ci wybór, a wybór daje ci wolność.

Poznanie tego tajnego scenariusza jest możliwe w sesji oddechowej. Oddech może zaprowadzić cię do tego momentu, tego wydarzenia w twoim życiu, kiedy w podświadomości schowała się myśl, przekonanie, uczucie, którego nie jesteś świadomy. Jeśli przypomnisz sobie to wydarzenie i zrozumiesz co wtedy postanowiłeś będziesz mieć wybór. W momencie, kiedy w życiu pojawi się znowu podobna sytuacja będziesz mógł wybrać inne rozwiązanie.

Każdy dzień twojego życia niesie ze sobą stres. Jeśli umiesz sobie ze stresem radzić to żyje ci się łatwiej. Jeśli nie to każda stresogenna sytuacja pozostawia w twoim ciele „blok”. Może to być uczucie ściśniętego gardła, ciężaru w splocie słonecznym, ciężaru na ramionach itp. Sesje oddechowe przynoszą ulgę. Oddech sięga głęboko do

pamięci komórkowej i w procesie integracji daje uwolnienie bloków, stresu, a w konsekwencji poczucie spokoju, radości, miłości, bezpieczeństwa i wolności.

Praca z oddechem opiera się na dwóch założeniach: jednym jest świadomy połączony oddech, a drugim przekonanie, że nasze myśli są twórcze i one kształtują naszą rzeczywistość

I. Świadomy Połączony Oddech

W sesji oddechowej oddychasz oddechem połączonym, bez przerw po wdechu i wydechu. Intensywne oddychanie dostarcza tlen do krwi i następnie do komórek twojego ciała. Twoje komórki w swojej pamięci przechowują wszelkie nie zintegrowane urazy, myśli, uczucia i emocje z całego twojego życia. Oddech może je uaktywnić. Możesz czuć ból np. kolana, kiedy się przewróciłeś i nie było mamy w pobliżu, która, by cię przytuliła. Może to być lęk przed ciemnym pokojem, w którym się obudziłeś w nocy, a rodziców nie było w pobliżu. Twój oddech poprowadzi cię do tego momentu. Ponowne przeżycie tej traumatycznej sytuacji spowoduje jej uwolnienie. Lęk tamtej chwili zostanie uwolniony, a jego miejsce zajmie spokój, czasami radość.

II. Twoje myśli kreują twoją rzeczywistość.

To twoje myśli i przekonania realizują twoje życie. Jeśli myślisz, że nikt cię nie kocha, będziesz przyciągać takie doświadczenia, które potwierdzą ci ten pogląd. Jeśli myślisz, że pieniądze można zdobyć tylko ciężką pracą, będziesz ciężko pracować i nie mieć pieniędzy. Twoje myśli to "tajny scenariusz podświadomości, który nakładasz na swój los i traktujesz jako prawdziwe życie" Bob Mandel. Jeśli zatem pragniesz zmienić coś w swoim życiu musisz zacząć od zmiany myśli. Jeśli myślisz, że „ci się nie uda” to zapewne masz rację, ale jeśli myślisz, że „ci się uda” to na pewno też masz rację, bo zawsze ty sam nadajesz sens swojemu życiu.

To było największe odkrycie mojego życia. Od momentu, kiedy uświadomiłam sobie i uwierzyłam, że to ja sama, poprzez moje myśli tworzę moje życie i rzeczywistość mnie otaczającą, zaczęła się zmiana. Przestałam narzekać, co nie było łatwe, i zaczęłam od świadomego myślenia. Ilekroć łapałam się na negatywnej myśli zmieniałam ją. Na początku nie było to takie proste, ale po pewnym czasie, kiedy zaczęły następować zmiany w moim życiu, a córka stwierdziła, „mamo, jak ty się zmieniłaś, to i my się zmieniamy” uwierzyłam, że to jakie jest moje życie, to tylko zależy ode mnie.

Każda sesja oddechowa prowadzi do głębokiej transformacji i w tym sensie po sesji nigdy nie będziesz już taki sam. Będziesz mieć większą świadomość, jaśniejszy umysł, większy wybór, będziesz radośniejszy, spokojniejszy i zapomnisz o stresie.

Integracja oddechem

Integracja oddechem wywodzi się z rebirthingu i jest jedną z najważniejszych metod holistycznego rozwoju człowieka. Jej twórca Colin P. Sisson jest nowozelandzkim psychologiem. Jego metoda z założenia traktuje człowieka całościowo, to znaczy, że umysł, ciało, emocje i duchowość jest jednakowo ważna, a oddech jest brakującym ogniwem, które łączy te wszystkie elementy. Metoda Colina P. Sissiona wprowadza pojęcie pięciu składników sesji oddechowej. Ich celem jest zwiększenie efektywności samej sesji i pełniejsza integracja. Są to:

1. Świadomy połączony oddech
2. Pełna świadomość
3. Pełna akceptacja
4. Relaks
5. Cokolwiek się wydarza - jest dla nas dobre

1. Świadomy połączony oddech – pisałam o tym już wcześniej.
2. Pełna świadomość. Celem sesji oddechowej jest bycie „tu i teraz”, to znaczy bycie świadomym tego, gdzie jesteś, co się z tobą dzieje, a jednocześnie bycie głęboko w sobie. Podczas sesji skupiasz całą uwagę na przepływającej przez ciało energii, która może pojawić się w postaci myśli, uczucia lub odczucia fizycznego w ciele.
3. Pełna akceptacja. To akceptacja tych wszystkich odczuć, myśli, emocji, które się pojawiają. Nie ma negatywnych lub pozytywnych emocji. One po prostu są. W sesji akceptujesz, czyli pozwalasz, by te emocje pojawiły się bez względu na to co o nich myślisz. To akceptacja wszystkiego co się dzieje w sesji prowadzi do pełnej integracji i uwolnienia od tego, czego nie chcesz i co ci nie służy.
4. Relaks. Oczywiście pełna integracja prowadzi do relaksu. Colin P. Sisson twierdzi, że relaks nie jest czymś co robimy, ale jest tym, czego nie robimy. Nie napinamy mięśni, pozwalamy, aby ciało się rozluźniło czyli pozwalamy sobie po prostu być. Kiedy „poddamy się” sesji relaks pojawia się sam.
5. Cokolwiek się wydarza jest dla nas dobre. To bardzo ważny element sesji integracji oddechem. Jeśli czegoś chcesz lub nie chcesz i z tym walczysz to pojawia się napięcie i oczekiwanie. Kluczem jest brak oczekiwań, a wtedy rozwiązanie przychodzi samo. Każda sesja jest inna i celem sesji jest znalezienie rozwiązania, którego najczęściej nie jesteś świadomy, więc napięcie i oczekiwanie jest tylko przeszkodą, by rozwiązanie się pojawiło.

Transformacja Oddechem

Nemi Nath, australijska terapeutka, uzdrowicielka duchowa, założycielka i prowadząca centrum szkoleniowe „Breathconnection” w Nowej Południowej Walii, w Australii, uznawana jest za pioniera pracy transformacyjnej. Jej niepowtarzalnym wkładem do sesji oddechowej jest wprowadzenie intencji, czyli rozpoznanie problemu jaki osoba oddychająca chce w sesji oddechowej rozwiązać. Klaryfikacja tematu, czyli intencja zmiany, pozwala nam dotrzeć do głęboko uśpionych części naszej podświadomości i dokonania zmiany. Nasze życie jest odzwierciedleniem systemu naszych przekonań i uczuć. Transformacja oddechem jest procesem, który stopniowo pozwala nam wziąć odpowiedzialność za ten system i umożliwia nam połączenie z tą częścią siebie, która czuje i wie, co jest dla nas najlepsze.

Więcej o pracy z oddechem znajdziesz na stronach:

Breathe Web Site: www.users.zetnet.co.uk/rmoore/

Birth Psychology: www.birthpsychology.com

Ewa Foley: www.foley.com.pl

Colin P.Sisson: www.iap.org.nz

Nemi Nath: www.breathconnection.com.au

Joy Manne: www.i-breathe.com

Rebirthing i wywodzące się z niego metody pracy są szeroko znane na całym świecie. W Anglii ma siedzibę Międzynarodowa Fundacja Pracy z Oddechem (**The International Breathwork Foundation**). Polską sekcją tej Fundacji kieruje **Ewa Foley** (adres jak wyżej). Co roku Fundacja organizuje Światową Konferencję Inspiracji (**Global Inspiration Conference**), która odbywa się każdego roku w innym kraju. Celem Konferencji jest wymiana doświadczeń i informacji oraz podniesienie jakości pracy praktyków oddechu.

Praktyk Pracy z Oddechem (rebirther)

Bardzo ważne jest znalezienie odpowiedniego dla siebie praktyka pracy z oddechem. Odpowiedni praktyk to taka osoba, która ukończyła szkolenia u Nemi Nath lub u Colina P. Sissona. Ważne jest również, aby była to osoba, która nadal zaangażowana jest w swój rozwój osobisty i stale się szkoli.

Listę takich osób znajdziesz na stronie ISI Ewy Foley (adres jak wyżej).

Sesje Oddechowe

Zwykle praktykuje się 10 indywidualnych sesji oddechowych w tygodniowych odstępach, w tym jedna sesja w wodzie. Po odbyciu 10 sesji z praktykiem, sesja oddechowa może się stać twoim osobistym narzędziem samodzielnego rozwoju. Do tego jednak czasu nie wolno ci „oddychać” samemu, bez opieki profesjonalnego praktyka, jeśli nawet połączony oddech wydaje ci się czymś najprostszym na świecie. Możesz natomiast wykonywać codziennie ćwiczenie.

Ćwiczenie:

20 połączonych oddechów

Jak to zrobić? Najlepiej usiądź wygodnie nie krzyżując rąk i nóg, z prostym kręgosłupem i zacznij oddychać nie robiąc przerw po wdechu i wydechu. Głęboki wdech i luźny wydech. Możesz pogłębić co piąty wdech. Oddychaj tylko nosem lub tylko ustami. Skup się na oddechu i odlicz 20 oddechów. Całe ćwiczenie nie powinno trwać dłużej niż 5 minut. Możesz ćwiczyć rano i wieczorem. Praktykując to ćwiczenie każdego dnia poczujesz się bardziej rozluźniony. Będziesz mieć jaśniejszy umysł i łatwiej ci będzie rozwiązywać problemy dnia codziennego.

Jeśli chcesz się umówić na indywidualną sesję lub dowiedzieć czegoś więcej na temat sesji zadzwoń: **0 606 133 121 lub (022) 789 1664**

Następnie, (po co najmniej 3 sesjach indywidualnych) możesz zawsze uczestniczyć w cotygodniowych grupowych sesjach oddechowych, które odbywają się **w każdą środę** o godzinie 18.00. Zwykle takie sesje prowadzę osobiście, lub zaproszeni przeze mnie profesjonalni praktycy pracy z oddechem.

Grupowe sesje oddechowe

Transformacja Oddechem wywodzi się z rebirthingu. Rebirthing dosłownie oznacza ponowne narodziny. Jest jedną z metod samodoskonalenia się. Jest to prosta technika oddechowa, której celem jest łagodne usunięcie stresu, bloków i stłumionych emocji z umysłu i ciała, szczególnie tych powstałych w czasie porodu i we wczesnym dzieciństwie. Opiera się na przekonaniu, że myśl kreuje naszą rzeczywistość zatem pozytywne nastawienie do świata tworzy nasze wspaniałe tu i teraz.

Sesje integracji oddechem dają natychmiastowe korzyści:

- redukcję stresu poprzez głęboką relaksację,
- lepsze zdrowie, więcej witalności i energii,
- stabilizację emocjonalną,
- jasność umysłu, efektywniejsze rozwiązywanie problemów,
- głębokie poczucie celu i sensu życia.
- spokój wewnętrzny, poczucie trwałego szczęścia.

Zawsze jest nadzieja, że twoje życie może się odmienić, ponieważ zawsze jest jeszcze czas na naukę nowych umiejętności.

Sesje grupowe odbywają się
w każdą środę o godzinie 18.00 w Warszawie przy ul. Koziej 4 m.8;
koszt 30 zł

Jeśli chciałbyś lub chciałybyś dowiedzieć się więcej o pracy z oddechem i doświadczyć pracy z różnymi technikami pracy z oddechem zapraszam na moje warsztaty **Cud Oddechu** – terminy znajdziesz na mojej stronie w kalendarium.

Zawsze też możesz zacząć od lektury. Niektóre książki możesz zamówić u mnie. Zajrzyj do **Sklepiku**.

BIBLIOGRAFIA - REBIRTHING / INTEGRACJA / TRANSFORMACJA ODDECHEM

1. Leonard Orr Świadome oddychanie (Wyd. Marek)
2. Sztuka świadomego oddychania (Wyd. Medium)
3. Colin P. Sisson Wewnętrzne przebudzenie, (Wyd. Medium)
4. Colin P. Sisson Podróż w głąb siebie (Wyd. Medium)
5. Christina Thomas Tajemnice (Wyd. Ravi)
6. Sondra Ray Cud związków miłości (Wyd. Santorski i S-ka)
7. James Morningstar Rebirthing - oddech światła i miłości (Wyd. Ravi)
8. Bob Mandel Terapia otwartego serca (Wyd. Ravi)
9. Bob Mandel Co dwa serca to nie jedno (Wyd. Ravi)

Kasety audio

7. Ewa Foley Kasetka audio - Rebirthing - świadome oddychanie (Wyd. ISI)
8. Colin P. Sisson – Integracja oddechem (Wyd. ISI)