

## Obudź swoje zmysły – Joanna Winiarska

*Przez ostatni, pracowity rok, moje zmysły zapomniały, czy jest lato. Ile jest pysznych potraw do zjedzenia, ciekawych rzeczy do zrobienia, urokliwych miejsc do zobaczenia. Spytałam sześciu ekspertów: Roberta Makłowicza, smakosza i dziennikarza, Natalii Babińskiej – muzykologa, Dr Władysław S.Bruda - aromaterapeuty Anny Żuralskiej – masażystki, Magdaleny Czechowicz – tancerki baletu, Alicji Bednarskiej – trenera rozwoju, „Jak w pełni smakować lato”*

Alicja Bednarska

Co uspakaja umysł? Możliwość wyboru. Gdy budzimy się rano, mamy wybór, jak spędzimy dzień. Czy będzie pełen harmonii, czy raczej powiemy: „Pada, jest więc do niczego, mam nieudane wakacje”. Aby nauczyć się odpoczywać, zaplanuj dzień, zanim otworzysz oczy. Poobserwuj świadomie emocje, z jakimi się budzisz. Może jesteś rozdrażniona, może zrezygnowana? Gdy spędzasz lato w plenerze, wyjdź do ogrodu, lasu, obejmij drzewo, oddaj mu swoje złe emocje. Nasze życie składa się z pojedynczych dni. To, jakie będą, zależy tylko od nas. Najbardziej świadomą metodą relaksu jest oddech. Najprostsze ćwiczenie oddechowe wykonuj rano i wieczorem: usiądź na świeżym powietrzu, wyprostuj plecy, zamknij oczy i oddychaj, głęboko i świadomie, licząc oddechy do dwudziestu. Oddychaj, nie robiąc przerwy między wdechem a wydechem. Obserwuj, jak oddychasz, rób to świadomie. Początkowo w twojej głowie będą galopować tabuny myśli, stopniowo zaczniesz się wyciszać. Zauważ, że gdy ktoś sprawi ci przykrość, w pierwszym odruchu wstrzymujesz oddech. Pamiętaj o tym. Następnym razem, jeśli ktoś zajmie twój leżak, weź pięć głębokich wdechów. Oddech pozwala nam uzyskać większą świadomość i spokój. Jest brakującym ogniwem między duszą a ciałem. Gdy jesteś rozchwiana emocjonalnie, pomyśl: wdycham radość wydecham smutek, wdycham energię, wydecham niemoc”. To działa. Wykonuj też inne ćwiczenia. Na przykład wyprostuj się, zamknij oczy, zacznij głęboko oddychać. A potem „wypełniaj się” kolorami, zaczynając od czerwonego, a następnie przejdź do pomarańczowego, żółtego, zielonego, niebieskiego, granatowego i fioletowego. To kolory czakramów: czerwony jest barwą naszej fizyczności, pomarańczowy przyjemności i seksu, żółty – mocy, zielony oznacza serce, niebieski – gardło, komunikację. Granat to intuicja, fiolet zaś łączy nasze ciało z duchowością. Po takim seansie bardziej poczujesz siebie, łatwiej będziesz się komunikować i reagować.

Metodą na wprawienie się w dobry nastrój są tzw. spaceru intencyjne, znane każdemu pod hasłem: „Jak dojdę do rzeki, to coś mi się uda”. Idź przed siebie, lecz nie patrz pod nogi, tylko na wprost. Obejmij wzrokiem jak najszerszą perspektywę. Obserwuj to, co się wokół ciebie dzieje. Gdy dojdiesz do celu, poczujesz się wspaniale.

Ostatnia rzecz to powrót do rzeczywistości. Sama myśl o powrocie do domu czy pracy wywołuje w nas napięcie. Nie odsuwaj tej myśli. Zacznij ją sobie wyobrażać jako coś bardzo przyjemnego: uśmiechniętego szefa, stęsknionych przyjaciół. Do

obrazów, które widzisz, dodaj w myślach żywe kolory, dużo światła, Jak sobie wyobrazisz, tak będzie. Ty decydujesz.  
Uroda - lipiec 2002