

Zdzisław Chromiński, Maria Sadowska

Propozycje zastosowania wybranych metod wschodnich systemów zdrowotno-wychowawczych w kulturze fizycznej

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 5, 140-144

2005

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

MEDYTACJA I INTROSPEKCJA A EDUKACJA DO KULTURY PSYCHOFIZYCZNEJ / MEDITATION AND INTROSPECTION, VS. EDUCATION TO THE PSYCHOPHYSICAL CULTURE

Dr hab. Zdzisław Chromiński jest profesorem w WSP TWP w Warszawie, gdzie pracuje w Zakładzie Pedagogiki Zdrowia i Wychowania Fizycznego (na Wydziale Nauk o Wychowaniu). Dr Maria Sadowska jest adiunktem w Katedrze Teorii i Metodyki WF na AWF w Warszawie i trenerem wschodnich sztuk walki.

ZDZISŁAW CHROMIŃSKI, MARIA SADOWSKA
WSP-TWP Warszawa

Propozycje zastosowania wybranych metod wschodnich systemów zdrowotno-wychowawczych w kulturze fizycznej

Słowa kluczowe: fascynacja Wschodem, psychoneuroimmunologia, moc wiary, kształtowanie postaw, prana, praca nad sobą, wschodnie systemy zdrowotno wychowawcze jako składowa treści programowych w szkołach

Począwszy od roku 2698 p.n.e. można mówić o poszukiwaniu postaw i pozycji ciała mających na celu aspekt zdrowotny, zwanych „kong-fu” (kung-fu). Następnie ukształtował się starochiński system „do-szi” zalecający stosowanie ćwiczeń statycznych jak również masażu ręcznego i uciskania narządów wewnętrznych. Następny system zwany „solin” to ćwiczenia statyczne i dynamiczne wykonywane z maksymalną intensywnością w celu poprawy szybkości, siły, wytrzymałości i zwinności.

System „taj-dzi” (taiji) nawiązuje do gimnastyki medycznej. Charakteryzuje się on wolno i płynnie wykonywanymi skłonami, unoszeniem ramion i nóg, zwrotami, rytmicznym przenoszeniem ciężaru ciała z nogi na nogę

Około trzydziestu lat temu, po filmach z Bruce'em Lee zaczął się w Polsce okres fascynacji wschodnimi sztukami walki, ich skutecznością, widowiskowością, a później filozofią i kulturą. W konsekwencji tego spontanicznie tworzyły się grupy osiedlowe czy wręcz podwórkowe, a następnie, po powstaniu organizacji sportowych (Polski Związek Karate, Kung-fu itp.) kluby sportowe. Potrzeba doskonalenia się wymagała dobrych instruktorów, a to wymuszało poszukiwania kontaktów z profesjonalistami, tworzenia programów szkoleń, w których zawarte byłyby również wcześniej pomijane treści wychowawcze.

Od kilku lat widać ponowny wzrost zainteresowań dalekowschodnimi systemami ćwiczeń, ze szczególnym zwróceniem uwagi na ich treści filozoficzne i aspekt zdrowotny.

Taiji quan, qigong, aikido, ciągle fascynująca joga, japoński zen, czy tybetańska kum nye (sztuka rozwijania równowagi) należą do tych, które można nazwać leczniczo-ruchowymi i zdrowotno-wychowawczymi. Ich egzotyka budzi szerokie zainteresowanie, a prawie nieograniczone możliwości stosowania, bez względu na wiek, płeć, otoczenie, potrzeby psychofizyczne ćwiczących, pozwalają na wykorzystanie wybranych form we wszystkich działach kultury fizycznej (wychowanie fizyczne, rekreacja, sport, rehabilitacja).

Symptomy przenikania wschodniej kultury, w tym systemów zdrowotno-wychowawczych, o wiele wcześniej pojawiły się w krajach wysoko rozwiniętych (USA, Europa Zachodnia) i są z powodzeniem wykorzystywane przez współczesną psychologię, medycynę, pedagogikę, kinezylogię edukacyjną itp. Na zasadach jogi opracowanych przez naukowe instytuty indyjskie opierają się m.in. powszechnie dziś stosowane metody treningu autogennego.

Osiągnięcia techniki elektronicznej umożliwiły dokładniejsze przeprowadzenie badań mózgu, będącego pod wpływem różnych bodźców i czynników. Wiedza dotycząca holistycznego traktowania człowieka bardzo się poszerzyła. Pozwoliło to na powstanie psychoneuroimmunologii jako samodzielnej dziedziny naukowej uświadamiającej fakt posiadania przez człowieka natu-

ralnych właściwości uodparniających, umożliwiających utrzymanie dobrego stanu zdrowia psychofizycznego przez długie lata.

Doświadczenia gromadzone przez wiele tysięcy lat, które zapisano w tybetańskich, hinduskich i chińskich księgach są na nowo studiowane. W buddyjskich tekstach opierających się na wielowiekowej tradycji wskazywano, że podstawą zdrowia jest życie zgodne z prawami naturalnymi i uniwersalnymi, których przestrzeganie pozwala zachować równowagę między ciałem a umysłem i doprowadzić do nirwany (ośnienienia, stanu nadświadomości).

Ważnym atutem tych doświadczeń było dostrzeżenie mocy wiary, która rozwijała cierpliwość, sprowadzała opanowanie i spokój, co w połączeniu z zaangażowaniem i pracą nad sobą miało przyczynić się do ciągłego rozwoju.

Prawa karmiczne i kosmiczne jogi głoszą, że dobro tworzy dobro, a zło tworzy zło, że to, co czynisz, myślisz, przekazujesz, nauczasz, kiedyś z taką samą siłą dobrą lub złą wróci do ciebie i twoich bliskich. Pokazując, że wybieranie dobra to proces tworzenia, proces, który opłaca się wszystkim, mogą być przesłaniem w kształtowaniu postaw, jak np. uczenie wrażliwości i empatii. Tym bardziej, że obecnie celem nadrzędnym jest również zdrowie i szczęście, umiejętność czerpania radości z życia i dawania radości i szczęścia innym. Aby osiągnąć te zalety, należy według etyki jogi świadomie pracować nad własnym rozwojem fizycznym, moralnym, umysłowym i duchowym. Holistyczne ujęcie problemu odnosi się zarówno do człowieka jako odrębnej osobowości jak i części społeczności rodzinnej, narodowej, ludzkiej, aż do wielkiego systemu kosmicznego.

System jogi ma na celu uzyskanie najwyższej wydolności psychofizycznej organizmu, mając na uwadze metody:

- zachowanie stosownej postawy etyczno-moralnej,
- konsekwentne przestrzeganie diety bezmięsnej,
- stosowanie odpowiednich technik gimnastycznych i oddechowych.

System jogi stosuje ćwiczenia relaksujące, rozluźniające i oddechowe. Celem tych ćwiczeń jest ukształtowanie świadomej kontroli czynności układu vegetatywnego i panowanie nad sferą emocjonalną i afektywną życia. W czasach wzrastającej konkurencji i stresu system staje się niezwykle przydatny, bowiem sprzyja osiągnięciu integracji wewnątrz- i zewnątrzustrojowej, środowiskowej. Vinekara w 1970 roku stwierdza, że psychoneurofizjologiczny proces integracji ukształtować się może tylko przez koncentrację – skupienie się.

System zen, którego stosowanie obserwujemy od XIII wieku, zawiera ćwiczenia statyczne. Są one wykonywane w pozycji kłęk lub siadu ze skrzyżowanymi nogami. Ćwiczenia w tym systemie polegają na rytmicznym wychylaniu tułowia na boki, gdzie utrzymuje się koncentrację przez kilkanaście lub kilkadziesiąt sekund.

Praca nad sobą przynosi owoce, którymi z radością możemy dzielić się z innymi, natomiast trudności, błędy, potknięcia są naturalną koleją rzeczy i ceną rozwoju. Świadomość tego uczy nas cierpliwości i doprowadza do kolejnych etapów, a poziom satysfakcji z osiągnięcia celu jest wprost proporcjonalny do ilości i wielkości pokonanych przeszkód.

We wszystkich wschodnich systemach zdrowotno-wychowawczych pokazuje się ścieżki, którymi powinno się podążać dbając o ciało, rozwijając świadomość, kształtując emocje. Język ciała informuje o poziomie świadomości i stopniu panowania nad emocjami, świadomość natomiast kontroluje emocje, dba o język ciała.

W zabiegach dotyczących ciała podstawą (obok higieny) są wszechstronne ćwiczenia i prawidłowe odżywianie.

Dieta (dobór pokarmu, ilość, sposób przyrządzania i konsumowania) odgrywa niezmiernie ważną rolę. Zaleca się jedzenie pokarmów urozmaiconych, jak najmniej przetworzonych, z przewagą surowych jarzyn i owoców oraz nieprzejadanie się. Szczególnie lekkie powinno być śniadanie i kolacja. Jeść należy, kiedy jest się głodnym, w skupieniu, dokładnie przeżuwać każdy kęs.

Długie przeżuwanie uwalnia energię (joga – prana, qigong – qi, aikido – ki), która jest nagromadzona w szczególności w pożywieniu roślinnym. Mówi o tym teoria energetyczna Bircher-Bennera z 1897 roku, autora wcześniej wysławianego przez aroganckich przedstawicieli nauki, a obecnie uznawanego za prekursora rewitalizacji [Wiśniewska-Rożkowska 1993] oraz prace współczesnych uczonych, m.in. wybitnego polskiego biofizyka Włodzimierza

Sedlaka [Grochmal 1993], który tłumaczy, że: „Joginistyczny sposób spożywania pokarmów polega na umiejętnym, dokładnym żuciu, niejako wysysaniu prany z pokarmów, głównie roślinnych... Kilka momentów na tle współczesnej biofizyki należy tutaj podkreślić: 1) Pokarm, zwłaszcza roślinny, zawiera znaczną ilość celulozy, ta zaś jest cukrowcem piezoelektrycznym. Podczas gryzienia celuloza, jak również piezoelektryczne tkanki roślinne zwalniają elektrony. To samo odnosi się również do potraw białkowych, mięsnych. 2) Tkanka mięśniowa jamy ustnej, języka oraz zęby są piezoelektrykami. To samo tyczy tkanki kostnej żuchwy i podniebienia twardego. Ruchy żujące powodują naprzemianległe sytuacje nacisku i rozciągania. Przy tych warunkach mechanicznych piezoelektryki uwalniają elektrony. 3) Ruchy żujące i wysysające uwalniając piezoelektrony wzmagają perystaltykę przełyku dokonującą się na podstawie przesuwającej się fali potencjału elektrycznego. Wszystko więc zmierza w systemie fizjologicznym jogi do uzupełnienia zapasu prany, do optymalnego jej wydobycia z rzeczy codziennego użytku...”.

Energia praniczna pochodzenia kosmicznego, która jest uważana za pierwiastek siły, przenika wszystko. Może być przez człowieka pobierana, gromadzona, przetwarzana i przemieszczana do odpowiednich części ciała, narządów i komórek lub przekazywana innym za pomocą myśli, bliskiej obecności lub dotyku. Jest ona pobierana nie tylko z pożywienia, ale także z powietrza, promieni słonecznych, wody i ziemi. Podobnie jak tlen we krwi używany jest dla potrzeb ustroju, układ nerwowy wykorzystuje pranę na potrzeby myślenia, życzenia, działania. Człowiek nie przekarmiony, nie obciążony zbędnymi substancjami ma podwyższony próg wrażliwości na wszelkiego rodzaju bodźce. Jego zmysły są bardziej wyostrome, potrafi się szybciej mobilizować do podejmowania nowych zadań, dłużej być na nich skoncentrowany, a po ukończeniu pracy szybciej wprowadzać się w stan relaksu i lepiej się regenerować.

Kolejnym czynnikiem warunkującym nie tylko zdrowie psychiczne, ale nawet życie jest ruch.

Metodyka nauczania poszczególnych technik ruchu, jak również ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących powinna być dostosowana do wieku i możliwości uczących się i zgodna z zasadami dydaktyczno-wychowawczymi (stopniowania trudności, świadomości działań, utrwalania itp.) oraz zdrowotnymi. Zalecana jest tu metoda „małych kroków”, która przez powtarzalność ćwiczeń uczy cierpliwości, a przez systematyczne stopniowanie trudności daje oczekiwane efekty. Na kształtowanie równowagi psychosomatycznej ogromny wpływ ma zachowanie odpowiedniej kolejności działań oraz przemienność i wszechstronność ćwiczeń.

Według Ravi Javelgekara [1994] tok zajęć z hatha jogi przedstawia się następująco:

- wyciszenie psychofizyczne,
- rozgrzewka,
- ćwiczenia z mantrami,
- asany,
- ćwiczenia oddechowe,
- medytacja.

Bez względu na to czy tematem zajęć jest nauczanie, czy doskonalenie poszczególnych technik, w każdej jednostce dydaktyczno-wychowawczej (lekcja, trening) zwraca się uwagę na:

- uświadomienie celu ćwiczeń,
- wyciszenie,
- rozgrzewkę,
- połączenie nauki lub doskonalenia ćwiczeń właściwych z wybraną formą oddechu,
- koncentrację,
- medytację (dla osób zaawansowanych).

Zarówno w hatha jodze, zen, aikido, tajji quan, qigong, kum nye oddech odgrywa rolę podstawową. Powinien on być zsynchronizowany z miękkimi, płynnymi, lekkimi ruchami całego ciała lub z myślami i wyobrażeniami, gdzie uspokojenie lub pobudzenie odbywa się na drodze mentalnej, jak ma to miejsce w przypadku zen i niektórych statycznych pozycji hatha jogi i kum nye. Jest to wyższy stopień wtajemniczenia, czyli uświadomienia sobie sprawczych możliwości własnej psychiki.

Oddech związany jest z energią życia, która przenika wszystko, a najbardziej przesycone nią jest powietrze. Umiejętne, kontrolowane i uregulowane oddychanie, zwane „oddychaniem jogów”,

jak również inne techniki, w których rytmiczność oddychania powoduje specyficzny rodzaj wibracji, pozwala na pobranie większej ilości energii (qi, prany, ki itd.) oraz umożliwia przechowywanie jej w ośrodkach takich jak mózg czy splot słoneczny lub kierowanie w odpowiednie miejsca, co powoduje ich pobudzenie lub wzmacnianie.

Spokojny, pogłębiony oddech połączony z ruchami taiji quan czy qigongu może być wspomagany koncentracją na energii życia i dawać lepsze efekty jej wykorzystania. Ukierunkowana koncentracja oddala stresujące myśli, pozwala na większe rozluźnienie grup mięśniowych, szczególnie tych, które związane są z tzw. „zespołami bólowymi” i przyspiesza odnowę psychosomatyczną.

Podczas kolejnych ćwiczeń doskonalących doznaje się lekkości i swobody ruchów, które przypominają taniec lub trans. W takich momentach koncentracja może przechodzić w medytację, a nawet wyzwać inwencję twórczą.

Nakładanie się przeróżnych form i stylów przez ponad 5000 lat zaowocowało powstaniem wielu szkół propagujących metody wykorzystania energii życia w leczeniu i samoleczeniu, obniżaniu nadmiernego poziomu stresu, podnoszeniu ogólnej odporności, osiąganiu celów i zrozumieniu sensu życia.

Jednym z ciekawszych stylów qigongu jest „Qigong czternastu meridianów”, który powstał w wyniku połączenia wiedzy o akupunkturze i qigongu. Styl ten jako pierwszy zaproponował wybitny znawca tradycyjnej chińskiej medycyny prof. Lee Ding, pracownik naukowy Akademii Medycznej w Shanxi. Opierając się na stosowanej w akupunkturze teorii meridianów i punktów stymulowanych przez nakłucie igłą, zastosował w „Qigongu czternastu meridianów” stymulację polegającą na delikatnych skurczach i rozkurczach mięśni, pobudzających i masujących punkty akupunktury.

Punkty akupunktury są często nazywane stacjami nadawczo-odbiorczymi organizmu. Stanowią one bardzo czuły i specyficzny układ biologiczny, za pomocą którego organizm odbiera i wysyła informacje. Ćwiczenia powodujące delikatny masaż punktów wywołują efekt piezoelektryczny (przetwarzanie energii mechanicznej na energię elektryczną) i efekt piroelektryczny (polaryzacja ładunków elektrycznych w punktach biologicznie czynnych pod wpływem zmiany temperatury).

„Ten naturalny proces stymulacji powoduje, jak przy nakłuwaniu igłami uwalnianie substancji z grupy endorfin, ale działa łagodniej. Dlatego efekty Qigongu są wolniejsze niż akupunktury, ale bardziej trwałe i osiąmane w sposób bardziej naturalny, gdyż endorfiny uwalniane są przez organizm pod wpływem jego normalnej aktywności ruchowej” [Bronz 1995, s. 21].

Efekty ćwiczeń mogą być wzmacniane dzięki wprowadzeniu pewnych afirmacji, czy specjalnego treningu mentalnego. Według współczesnych biofizyków sygnały myślowe wysyłane przez mózg mają charakter elektromagnetyczny.

Myśl, zgodnie z teorią, może oddziaływać bezpośrednio na przebieg procesów wewnątrzkomórkowych tego samego, a nawet innego organizmu. Wypracowanie odpowiedniego wzorca myślowego może dodatkowo wzmocnić efekt ćwiczeń. Mogą to być, wg Zbigniewa Garnuszewskiego [1997] ćwiczenia medytacyjne ukierunkowane np. na utrzymanie drożności kanałów energetycznych i prawidłowego krążenia energii qi. Metodę tę autor nazwał psychopunkturą.

Warunkiem dominowania nad własną myślą jest wyciszenie swojej podświadomości, a tego właśnie można się nauczyć poznając metody relaksacyjno-koncentrujące. Możliwość wyboru jest tak duża, że wskazane jest korzystanie z pomocy nauczyciela-przewodnika, który biorąc pod uwagę indywidualne cechy osobowości wskaże właściwą drogę.

Murphy i White [1978] stwierdzają: „Nadzieje wyznawców *New Age* na odkrycie nowego człowieka poprzez podjęcie szeregu ćwiczeń fizycznych, a więc stworzenie syntezy sportowo-medytacyjnej, znalazły swe szczególne miejsce w tzw. wschodnich sztukach walki”. Podobnie zagadnienie to ujmuje Cynarski [1997] stwierdzając: „Uważam, że w sztukach walki proces ten zachodzi pełniej niż w sporcie olimpijskim. Sztuki walki są wartością współczesnego człowieka i kultury, miejscem spotkania ludzkości oraz tradycji Wschodu i Zachodu”.

Tak wszechstronne korzyści o charakterze biologicznym, społecznym i psychofizycznym, jakie można mieć z realizacji wybranych metod wschodnich systemów zdrowotnych nie sposób nie widzieć i należałoby przystąpić do ich praktycznego wdrażania, o czym m.in. pisał Cynarski

[1997] proponując włączyć nauczanie dalekowschodnich sztuk walki do wychowania fizycznego. Samo zaś wychowanie fizyczne również winno ulec zasadniczym przeobrażeniom w szkole podstawowej określone ono winno być jako „wychowanie fizyczne i zdrowotne”, a w szkołach średnich – „wychowanie sportowo-rekreacyjne i zdrowotne”. Ważną więc składową treści programowych winny być szeroko pojęte ćwiczenia relaksująco-koncentrujące.

BIBLIOGRAFIA

1. Bronz Z. (1995), *Qigong – uzdrawiające ćwiczenia chińskie*, Comes, Warszawa.
2. Cynarski W. J. (1997), *Wychowanie fizyczne przez dalekowschodnie sztuki walki* [w:] Bergier J., Litwiniuk S. [red.], *Kultura fizyczna dzieci i młodzieży*, IWFIS, PTNKF, Biała Podlaska, s. 63–68.
3. Czaraka R. (1995), *Hatha joga*, Trickster, Sosnowiec.
4. Garnuszewski Z. (1997), *Akupunktura we współczesnej medycynie*, tom II, Amber, Warszawa.
5. Grochmal St. (1993), *Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące*, PZWL, Warszawa.
6. Javalgekar R., *Joga lecznicza*, Comes, Warszawa.
7. Murphy M., White R.A. (1978), *The Psychic Side of Sport*, ed. Addison-Wesley, Reading, Massachusetts.
8. Tjoeng Lie F. (1996), *Tai-Ji-Quan*, AWM, Warszawa.
9. Sedlak W. (1972), *Joga w świetle współczesnej biofizyki*, „Zesz. Nauk. KUL”, Lublin.
10. Tulku T. (1998), *Relaksacja Kum Nye*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.

Proposals of using selected methods of eastern health – educational systems in physical culture

Key words: fascination of the East, psychoneuroimmunology, the power of faith, creating attitudes, prana, self-development, Eastern systems of health and education as the part of school curriculum

Due to the fact that the elements of Eastern culture enter our everyday life it becomes undoubtedly necessary to understand the reasons and advantages of health and hygiene systems with Far East roots. Taiji Quan, Qigong, Aikido, fascinating Yoga, Japanese Zen, Tibetan Kum Nye (the art of balance development) might be called healing- motor and wholesome-educational. Their exotic roots evolve common interest and their almost limitless ways of usage regardless of age, sex, surrounding, psychophysical needs allow adjusting chosen forms in all fields of physical culture. Experience gained throughout centuries and written in Tibetan, Hindu and Chinese books is being studied today. In the Buddha texts based on long tradition it was pointed out that the basis of good health is living in accordance with natural and universal laws, following these laws allows the maintenance of balance between body and brain and lead to nirvana (revelation, the state of being beyond consciousness). It was important for these experiences to appreciate the power of faith, which evolved into patience, brought peace and serenity which together with hard work and deep involvement would eventually lead to constant development. The system of yoga aims at achieving the utter psychophysical ability of an organism, taking methods into consideration; maintaining ethical and moral attitude, following the vegetarian diet, using suitable gymnastic and breathing techniques. Zen system, which has been practised since the 18th century, includes static exercises. The exercises consist of the rhythmical sideways movements of the body keeping the balance for a specific period of time. In order to dominate one's thoughts it is vital to silence the sub consciousness which might be learned through relaxing- concentrating methods. Opportunities are numerous thus following the advice of a teacher- leader, who can choose the right way of development based on individual needs, would be recommended.