

Wojciech Pasterniak, Wojciech J. Cynarski

Fizyka kwantowa a trening sportowy : możliwości wykorzystania osiągnięć fizyki kwantowej...

Ido Movement for Culture : journal of martial arts anthropology : theory of culture, psychophysical culture, cultural tourism, anthropology of martial arts, combat sports 14/4, 62-68

2014

Artykuł został 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.

WOJCIECH PASTERNAK ^{1(ABDEF)}, WOJCIECH J. CYNARSKI ^{2(ADEFG)}

¹ Emerytowany Profesor Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra (Polska)

² Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów (Polska)

e-mail: ela_cyn@wp.pl

Fizyka kwantowa a trening sportowy. Możliwości wykorzystania osiągnięć fizyki kwantowej w piłce nożnej

Submission: 6.10.2014; acceptance: 1.11.2014

Słowa kluczowe: sport, trening, trening duchowy, jaźń kwantowa, uzdrawianie

Abstrakt:

Perspektywę teoretyczną daje tu nowy systemowy paradygmat, zgodny z wiedzą wynikającą z ustaleń fizyki kwantowej. Autorzy nawiązują także do wybranych nurtów psychologii i do teorii treningu sportowego.

Celem głównym badań było sprawdzenie możliwości skutecznego wykorzystania osiągnięć fizyki kwantowej w treningu piłkarskim. Metody. Główną techniką badań było studium indywidualnych przypadków (dla $N = 6$). Przeprowadzono także wstępną analizę treści literatury przedmiotu. Natomiast formą przedstawienia treści naukowych dociekań i refleksji o uzyskanych efektach treningu kwantowego, jest wywiad bezpośredni.

Wyniki i wnioski. Stwierdzono bardzo dobre efekty zastosowanego treningu kwantowego. Jedynie w jednym przypadku nie udało się uzyskać wyraźnej poprawy zdrowia i sprawności psychofizycznej. Wskazano na konieczność kontynuacji oraz poszerzenia tematyki badań i ich metodologii.

Wprowadzenie

Pionierem fizyki kwantowej był Max Planck. Przewidywania na podstawie jego teorii pokrywały się z wynikami eksperymentalnymi. Przyjmuje się, że mechanika kwantowa została stworzona niezależnie przez Wernera Heisenberga w 1925 r. i Erwina Schrödingera w 1926 r. Została następnie rozwinięta dzięki pracom Maxa Borny i Paula Diraca. Jeszcze przed powstaniem ostatecznej wersji mechaniki kwantowej prekursorskie prace teoretyczne stworzyli Albert Einstein, Niels Bohr, Louis de Broglie i Arnold Sommerfeld. Jej wersję obejmującą teorię pól kwantowych doprowadzili do ostatecznej formy Richard Feynman i inni. Zasady mechaniki kwantowej są obecnie paradygmatem fizyki i chemii. Wraz ze szczególną teorią względności mechanika kwantowa (teoria kantów) jest podstawą opisu wszelkich zjawisk fizycznych.

Możemy tu przytoczyć ideę kwantowej teorii pola. Otóż dzięki falowym właściwościom dowolnych mikrocząstek oraz kwantowym właściwościom wszystkich pól „każde pole (w ujęciu klasycznym) ma charakter układu cząstek, a każdy układ cząstek (także w ujęciu klasycznym) odpowiada pewnemu polu. Najbardziej charakterystyczną cechą fizyki

relatywistycznej jest niezachowanie liczby cząstek. Cząstki postają i giną w procesie oddziaływania. Pierwszym znanym procesem tego typu było promieniowanie i pochłanianie fal elektromagnetycznych” [PWN 1973: 770; cf. Bolton 1974: 638-650].

W świetle teorii kwantowej nie zajmujemy się cząstkami materii, ale raczej, jak postulował Heisenberg [1959], falami materii. W 1927 r. Werner Heisenberg sformułował zasadę nieoznaczoności. Wiemy już, że świat fizyczny składa się z materii i energii. Światło ma budowę korpuskularno-falową. Toteż błędna jest mechanika I. Newtona, ale też błędne jest materialistyczne podejście do rzeczywistości. Nie można gubić z pola naukowego namysłu energii, światła i całej sfery duchowej, które są dopełnieniem tego, co materialne. W pewnych warunkach może zachodzić zamiana materii w energię i odwrotnie. Nie zawsze możemy określić, gdzie się coś znajduje (np. elektron), a niekiedy dana cząstka elementarna może być cząstką materii lub falą – zresztą jednym i drugim jednocześnie. Opis tej rzeczywistości wymaga odejścia od logiki klasycznej Arystotelesa w kierunku logiki paradoksalnej (coś jest i jednocześnie czegoś nie ma) lub logik nieklasycznych [cf. Cynarski 2002-2003].

O ile fizycy koncentrowali wcześniej swą uwagę na rozważaniach teoretycznych, obejmujących samą fizykę, jako dyscyplinę naukową, kolejni – jak Capra lub Goswami – szukają wyjaśnień bardziej ogólnych [cf. Bartlett 2010a, b]. Fizyka kwantowa daje tu dzisiaj duże możliwości – szerokie pole inspiracji. Dominująca jest tu chęć aplikacji, a więc zwłaszcza praktyka lub terapia, choćby nie do końca naukowo (scjentyistycznie) uzasadniona i wyjaśniona. To nowe spojrzenie na fizyczną rzeczywistość daje większe możliwości wyjaśniania świata i funkcjonującego w nim człowieka. Nowy paradygmat powinien zapewnić pełniejszą wiedzę o świadomości człowieka, z wiodącą rolą tak zwanej ‘jaźni kwantowej’.

Jaźń kwantowa – to jest pojęcie, które odnosi się do oświecenia lub stanu łaski uświęcającej (Ducha Świętego), bądź też „ducha boskości” [Goswami 2014b: 50-51, 136-137, 246]. Zdaniem Wojciecha Pasterniaka, jest to największa energia - pierwiastek boski; posiada wieczny, nieprzemijający charakter. Kwantowa jaźń, to bycie w stanie łaski Ducha Świętego i poczucie świetlistości, co prowadzi do duchowej radości (sanskryt. *ananda*) [Goswami 2014b: 137, 245]. W szczególności Siranus Sven von Staden [2011, 2013: 136-137] łączy świadomość kwantową z postawą ‘być’ E. Fromma [1976/1989].

Prof. dr Amit Goswami, amerykański fizyk kwantowy, twierdzi, że „potrzebujemy nowego paradygmatu, który obejmuje zarówno materię jak i świadomość, łącznie z wszelkimi rodzajami doświadczeń – wyczuwaniem, czuciem, myśleniem i intuicją”. Ten nowy, inkluzyjny paradygmat, bazuje na fizyce kwantowej i metafizyce, która postrzega świadomość jako podstawę wszelkiego bytu” [Goswami 2014b: 24]. Jest to ogólnie zgodne z założeniami koncepcji nowego paradygmatu nauki, humanistycznego i systemowego jednocześnie [Cynarski 2014], i z koncepcją systemowej teorii zdrowia [Capra 1982: 171-565; Weil 1983; Astin *et al.* 2003].

Warto tu nawiązać także do psychologii – niektórych jej nurtów, gdzie istotne są pojęcia mitu, archetypu, symboliki, świadomości, duchowości i doświadczeń duchowych [por. Jung 1934–1954, Jung, Franz 1964; Fromm 1973/1992, 1976/1989; Wilber 1998, 2008; Csikszentmihalyi 1990; Goswami 1996, 2014a; Krishnamurti 1995, 2002; Szyszko-Bohusz 2000, 2004; Gerrig, Zimbardo 2009; Pasterniak 2013]. „Mitologia, jak mówi filozof William Irwin Thomson, to historia duszy (świadomości)” [Goswami 2014b: 103].

Dotychczasowe zastosowania wiedzy kwantowej w medycynie (zwłaszcza alternatywnej), psychologii i pedagogice wyglądają następująco. Liczni autorzy zachęcają do stosowania metod terapeutycznych, będących często ich autorskimi metodami

uzdrawiania holistycznego [cf. Takahashi 2009; Kinslow 2010; Staden 2011; Loyd, Johnson 2012; Gordon, Duffield, Wickhorst 2014a]. Niektóre metody ogłaszane są, jako skuteczne w zakresie poprawiania energetycznego potencjału człowieka, co ma skutkować odnoszeniem sukcesów w różnych dziedzinach [cf. Goswami 1996, 2014a; Staden 2011, 2013; Ighisan 2012, 2014]. Wynika to z idei wpływu umysłu i świadomości na materię. Jak wskazuje dr William A. Tiller: „Ludzka intencja może w znaczący sposób wpłynąć na właściwości materiałowe oraz charakter rzeczywistości” [Gordon, Duffield, Wickhorst 2014b: 183; cf. Grout 2013, 2014].

Nie mniej znaczącym społecznie i kulturowo, oraz dla nauk o kulturze fizycznej, problemem jest doskonalenie **treningu sportowego**, rozumianego jako **proces przygotowania sportowca – fizycznego, techniczno-taktycznego, psychicznego i duchowego¹ – i doprowadzenia go do możliwie najwyższego poziomu mistrzostwa sportowego**. Tego rodzaju przygotowanie jest już przez niektórych specjalistów z powodzeniem realizowane. Np. z zawodnikami koszykówki pracował Richard Gordon [Gordon, Duffield, Wickhorst 2014a: 33], a z drużyną lekkoatletów - Marjan Ogorevc [2011]. Dość duże doświadczenie w zakresie treningu duchowego (kwantowego) i przygotowania sportowców różnych dyscyplin ma Wojciech Pasterniak [Pasterniak 2007; Pasterniak, Cynarski 2012, 2013].

Richard Gordon niespożyte źródło energii znajduje w uczuciu miłości. Dr Claude Swanson jest krytyczna wobec dokonań dzisiejszych fizyków, twierdząc: „Fizyka w obecnym kształcie jest niepełna. Fizycy nie potrafią zająć się kwestią świadomości wpływającej na przedmioty fizyczne” [Gordon, Duffield, Wickhorst 2014a: 115]. Z kolei dr Mehmet Oz [2014: 45] godzi autorów wskazanych wyżej, wyrażając następujący pogląd: „Myślę, że energia i jej zastosowanie w uzdrawianiu staną się w kolejnych dziesięciu latach największym kamieniem milowym w medycynie.” Relacje między świadomością i duchowością a sportem i zdrowiem są podejmowane także przez autorów reprezentujących duchowość chrześcijańską [Jan Paweł II 2000-2004; Loyd, Johnson 2012].

Poniżej przedstawione zostaną wyniki naukowych dociekań i refleksja o uzyskanych efektach treningu kwantowego, realizowanego przez Wojciecha Pasterniaka. Formą przedstawienia owych treści – jaka została tu zastosowana – jest wywiad. Natomiast techniką badań było studium indywidualnych przypadków.

¹ Zwłaszcza przygotowanie duchowe zawodników jest często zaniebdywane [cf. Ważny 2001; Cynarski, Litwiniuk 2005].

Prof. zw. dr hab. Wojciech Pasterniak jest bardzo wszechstronnym humanistą; wykładał lub wykłada: filozofię, antropologię kulturową, psychologię, pedagogikę, etykę, literaturoznawstwo, dydaktykę literatury i religioznawstwo. Jego główne obszary zainteresowań naukowych dotyczą relacji między wiedzą teoretyczną a praktyką, między interdyscyplinarną wiedzą wspomagającą wyczyn sportowy, a konkretnymi osiągnięciami sportowymi. Od lat trzydziestu interesuje się medycyną niekonwencjonalną, teoretycznie i praktycznie. Stosuje m.in. takie metody leczenia, a jednocześnie treningu, jak muzykoterapia i terapia przez sztuki wizualne². Pod jego kierunkiem trenował m.in. trzykrotny mistrz świata w strzelaniu do tarczy ruchomej Łukasz Czaplą, tenisisci stołowi ZKZ Drzonków i „Bogorii” Grodzisk Wielkopolski, żużlowcy i inni. Udzielał konsultacji jednemu polskiemu pingpongiście startującemu w IO w Londynie Wangowi Zi.

Notabene, profesor Pasterniak preferuje w badaniach naukowych, leczeniu i treningu sportowym podejście holistyczne, wspierające się na osiągnięciach wielu nauk, w tym także dokonaniach filozofii i wiedzy Dalekiego Wschodu. Opublikował 12 monografii książkowych i ponad 300 rozpraw i artykułów naukowych. Jego dokonania uważane są za odważne, niekonwencjonalne i twórcze. Od 35 lat jest redaktorem naczelnym rocznika „Dydaktyka Literatury”, przekształconego w roku 2010 na „Dydaktykę Literatury i Konteksty”, a także długoletnim członkiem *Scientific Board* „Ido Movement for Culture” i autorem kilku opublikowanych tu oryginalnych prac. Został odznaczony Medalem XX-lecia Stowarzyszenia Idokan Polska [cf. Pasterniak, Cynarski 2012].

Drugi współautor niniejszego opracowania jest samodzielnym pracownikiem akademickim w zakresie nauk o kulturze fizycznej i specjalistą w zakresie teorii sportu, a także magistrem inżynierem, to znaczy – odbył m.in. studia w zakresie fizyki na poziomie wyższym. Jest autorem podanej w tekście definicji treningu sportowego.

Wywiad

Wojciech J. Cynarski – 1) Dlaczego Pan Profesor zajął się zastosowaniami fizyki kwantowej w naukach humanistycznych?

Wojciech Pasterniak – Prawdopodobnie z moich studiów i poszukiwań interdyscyplinarnych wyłoniła się potrzeba jakiejś syntezy i praktycznego

zastosowania wiedzy, która wydawała mi się jedną całością. A granice między poszczególnymi dyscyplinami pojmowałem jako umowne i płynne. Przeczytałem przed trzema laty kilkanaście książek dotyczących aplikacji fizyki kwantowej w różnych dziedzinach. Najbardziej zainteresowała mnie aplikacja ‘zdrowotna’. Okazało się, że od wielu lat – nie znając fizyki kwantowej – prowadziłem podobne badania i miałem pewne osiągnięcia w leczeniu różnych chorób przy zastosowaniu podobnych, a nieraz identycznych metod, jakie później znalazłem w książkach o fizyce kwantowej. Można więc powiedzieć, że wymieniony dział nauki uzupełnił i poszerzył moje dotychczasowe zainteresowania. Jednocześnie przekonałem się, że zastosowanie tej wzbogaconej wiedzy znacznie pomaga w leczeniu i wyleczeniu różnych, nieraz poważnych chorób.

Drugim powodem moich zainteresowań była niewątpliwie istota fizyki kwantowej i jej zastosowań proponująca zupełnie nowy paradygmat rozwiązywania różnych problemów indywidualnych i społecznych w sposób wysoce ekonomiczny i – że się tak wyrażę – ‘bezgotówkowy’. Chciałbym także zwrócić uwagę na atrakcyjność tezy fizyki kwantowej, mówiącej że „świadomość może wpływać na rzeczywistość zewnętrzną” [Gordon, Duffield, Wickhorst 2014b: 43].

Przez przypadek poznałem w Świnoujściu prezesa klubu piłkarskiego „Flota”, który przyjął z zadowoleniem – podobnie, jak trener B. Baniak i niektórzy piłkarze – propozycję współpracy, polegającej na zbadaniu niektórych rezultatów zastosowań pewnych rozwiązań praktycznych treningu piłkarskiego.

WJC – 2) Co jest, Pana zdaniem, najważniejsze w fizyce kwantowej?

WP – Niektóre twierdzenia naukowe, otwierające perspektywę wielostronnych badań, na przykład dotyczących kondycji człowieka, jego wewnętrznej i ‘nielokalnej’ [Gordon, Duffield, Wickhorst 2014b] energii. Także twierdzenie o decydującej roli świadomości w kreowaniu świata i życia, jak możliwość wykorzystania tejże energii w różnych dziedzinach, czego przykładem są moje badania z zakresu zdrowia i treningu piłkarskiego.

WJC – 3) Może opowie Pan najkrócej o swoich badaniach?

WP – Badania empiryczne dotyczące problemu usprawnienia treningu piłkarskiego przeprowadziłem w pierwszym półroczu 2014 roku wśród zawodników drużyny piłkarskiej „Flota” Świnoujście, mieszczącej się w polskiej I Lidze piłki nożnej. Zdecydowała o tym wielka życzliwość pana prezesa klubu Edwarda Rozwałki, jego zastępcy Jarosława

² Badacz ten opracował typologię utworów muzycznych i obrazów malarskich ze względu na przydatność w leczeniu chorób.

Dunajko i trenera drużyny Bogusława Baniaka, a także bardzo duże zainteresowanie samych piłkarzy, którzy na ochotnika zgłaszali się do eksperymentu. Stosowałem bardzo różnorodne metody badań. Globalnie rzecz ujmując była to technika indywidualnych przypadków (przy $N = 6$).

Głównym celem tych badań było sprawdzenie możliwości skutecznego wykorzystania osiągnięć fizyki kwantowej w treningu piłkarskim. Chodziło o stwierdzenie, 1) czy aplikacja fizyki kwantowej do treningu piłkarskiego jest możliwa, czy też niemożliwa. 2) Jakie składniki tej teorii najlepiej dają się przyswoić przez zawodników? 3) Jakie bezpośrednie i pośrednie (długodystansowe) efekty przynosi piłkarski trening kwantowy w wymiarach, o których będę wspominał, w przypadku zgłoszonych dobrowolnie zawodników?

Badania rozpoczął mój wykład na temat niedostatków i osiągnięć piłkarskich w skali globalnej, po czym zawodnicy mogli samorzutnie zgłosić się do opisywanego tutaj eksperymentu.

Pierwszy zgłosił się Tomasz Mokwa, 21-letni obrońca, który pierwszy rok grał we „Flocie” Świnoujście. Okazał się zawodnikiem bardzo sumiennym, dokładnym, pracowitym i inteligentnym. Przedstawiłem mu, a także innym zawodnikom, różne możliwości samodzielnych ćwiczeń, a oni wybierali je według uznania. Były to różne ćwiczenia opisywane szeroko w literaturze kwantowej (por. Bibliografia), m.in. dotyczące technik medytacji [Dahlke M., Dahlke R. 2001]. Oprócz ćwiczeń zapożyczonych, stosowałem ćwiczenia własnego autorstwa, bądź nieco zmodyfikowane, o czym jeszcze wspomnę.

W pewnym stopniu oddzielną dziedziną było leczenie różnych kontuzji. W przypadku T. Mokwy wyleczyliśmy wspólnie (współudział zawodnika jest tu niezbędny) kontuzję kostki lewej nogi – tak zwanym dotykiem kwantowym na odległość DK2 w ciągu zaledwie około 20 sekund. Przez cztery miesiące nie było nawrotu kontuzji, czym byłem sam bardzo zdziwiony, a jeszcze bardziej zawodnik. Po raz drugi Tomasz nabawił się kontuzji po dwóch miesiącach treningu. Tę także leczylimy bezdotykowo energią kwantową, a całkowite wyleczenie nastąpiło po dwóch dniach.

Poza tym trening polegał na wzmacnianiu potencjału fizycznego, psychicznego i duchowego, ujmowanego w wibracyjnym powiązaniu. Wielką, pozytywną rolę spełniała tu muzykoterapia, polegająca na wysłuchiwanie tekstów i melodii utworów mego autorstwa, śpiewanych głównie przez wybitnego piosenkarza młodego pokolenia – Igora Herbuta. Chciałbym podkreślić, że kwantowe leczenie muzykoterapeutyczne jest procesem bardzo złożonym, ale w praktyce zupełnie prostym. Moje wieloletnie badania wskazują, że pozytywne

oddziaływanie zależy nie tylko od melodii i słów, lecz także od wykonania utworów, w szczególności od ‘lecniczego’ głosu piosenkarza. A taki właśnie głos posiada I. Herbut. Proces odtwarzania utworów polega zazwyczaj na ich kilkukrotnym słuchaniu przez piłkarzy, którym określone utwory się podobają. Natomiast ze słuchania niektórych utworów trzeba rezygnować z wielu względów. Rozstrzygające wydają się związki między jakością promieniowania poszczególnych czakr, zgłaszających ‘zapotrzebowanie’ na określone wibracje muzyczne.

T. Mokwa, a także inni uczestnicy naszego wspólnego treningu (trening miał prawie zawsze charakter indywidualny) szczególnie interesowali się relaksacyjnymi i wzmacniającymi medytacjami – przede mną opowiadanymi i często mego autorstwa – piłkarzom znajdującym się w pozycji leżącej i wcześniej przygotowanymi ćwiczeniami oddechowymi i świadomościowymi do tego zajęcia. Zarówno w tekstach piosenek, które pisałem spontanicznie, jak też w tworzonych lub modyfikowanych tekstach medytacji znalazły się świadome lub być może także nieświadome nawiązania i wspomnienia archetypiczne. Szczególnie zwracanie uwagi na archetypy związane z dzieciństwem, młodością i życiem rodzinnym, a także tajemnicą istnienia, było najżywiej przyjmowane.

T. Mokwa z własnej inicjatywy ćwiczył niektóre techniki jakby dodatkowo, m.in. *Kod uzdrawiania* [Loyd, Johnson 2012]. Zorientowałem się, że mam do czynienia z przyszłym wielkim piłkarzem, o czym mu powiedziałem. Już po pół roku treningu kwantowego piłkarz ten gra w ekstraklasie – w klubie „Piast” Gliwice.

Podobnie zdolnym zawodnikiem był Krzysztof Bodziony, defensywny pomocnik, najlepiej strzelający zawodnik drużyny. Różnił się od Mokwy większą aktywnością wewnętrzną i większym pragnieniem natychmiastowego sukcesu. Grał bardzo aktywnie i zawzięcie. Toteż często ulegał licznym kontuzjom. W oświadczeniu K. Bodziony napisał o rezultatach treningu: „Mam mniej urazów, więcej energii i zapału do gry, oraz wiary, pewności i przekonania w zwycięstwo i swoją dobrą grę. Spotkania z profesorem były niezwykle, a każde słowo i rady towarzyszą mi każdego dnia”. K. Bodziony dostrzegł wielostronność treningu kwantowego, a jednocześnie ujmował ten trening – i słusznie – w kategorii nauki życia. Z zawodnikiem tym współpracowałem tylko dwa miesiące. Obecnie gra on w GKS-sie Katowice.

Ciekawą indywidualnością był Jakub Kosiorek, rezerwowym bramkarz „Floty” Świnoujście. Miał on zaledwie 20 lat i początkowo nieco powierzchownie, jak mi się wydawało, traktował treningi. Później jednak okazał się piłkarzem bardzo sumiennym i

wręcz domagał się dodatkowych spotkań treningowych. Udało się usunąć bardzo poważną kontuzję, jakiej uległ w czasie meczu. Oto dowód tego procesu: „Oświadczam – pisze J. Kosiorek – że po krótkim zabiegu prof. Pasterniaka ból moich pleców i kręgosłupa, który nękał mnie od około tygodnia, całkowicie ustąpił i do chwili obecnej (trzy tygodnie) nigdy się nie pojawił.” Pisał to zawodnik przed dwoma miesiącami. W ostatnich meczach sparingowych przed nowym sezonem nie puścił ani jednej bramki. Obecnie jest zawodnikiem I-ligowej drużyny angielskiej.

Michał Stasiak, zawodnik już prawie 30-letni, zgłosił się do mnie tylko dwukrotnie, a ściślej rzecz ujmując – na prośbę trenera Baniaka. Próbowałem wyleczyć³ go możliwie najszybciej. Diagnoza wykazała, a potwierdził to zawodnik, że cierpi na bóle łydki lewej nogi. Są one na tyle dotkliwe, że uniemożliwiają bezbolesne kopanie piłki. Leczenie dolegliwości łydki miało charakter kompleksowy. Zaczęliśmy od wysłuchania utworu muzycznego, który aktywizował poprzez swoją wibrację (także duchową) cielesny wymiar zawodnika. Odczuł on pewną poprawę (ok. 50%). Zastosowaliśmy również dotyk kwantowy na odległość, gdzie jeszcze mocniej zaznaczyła się poprawa bolącego miejsca. Zawodnik stwierdził jednak, że nie będzie mógł czynnie uczestniczyć w treningach i meczach, bo pozostałości kontuzji mu na to nie pozwalają. Po tygodniu zgłosił się ponownie, ale wciąż z niewyleczoną kontuzją. Powtórzyliśmy metody wcześniej zastosowane, uzupełnione techniką placebo i elementami uzdrowieńczej medytacji mego autorstwa. Niestety, kontuzja nie ustąpiła. Dopiero po następnych zabiegach, także medytacjach, piłkarz mógł czynnie uczestniczyć w treningach i meczach. Co zadecydowało o jego uzdrowieniu, trudno mi powiedzieć, gdyż do mnie się więcej nie zgłaszał.

Podobnie sporadycznie tylko udzieliłem pomocy bramkarzowi Darko Briakowi ze Słowenii. Był u mnie dwa razy i już pierwsze spotkanie zaowocowało wyleczeniem mocno bolącego uda. Stosowałem muzykoterapię i dotyk kwantowy na odległość, a także – bo miałem taką możliwość – oddziaływanie poprzez miniczakram⁴.

Trener Bogusław Baniak także uczestniczył jako pacjent w jednym zabiegu medytacyjnym mojej konstrukcji. Stwierdził, że zabieg ten znacznie uspo-

koił jego system nerwowy i podwyższył kondycję fizyczną, psychiczną i duchową⁵.

WJC – 4) A jak wygląda problem w ujęciu Pańskiej teorii i praktyki wizualizacji i afirmacji?

WP – Bardzo trafne pytanie, właśnie o tym chciałem mówić. Oczywiście, jedna i druga technika była i jest przeze mnie często stosowana. Najłatwiej skorzystać z technik wizualizacyjnych, gdyż i wykonanie i oddziaływanie jest łatwo uchwytne myślowo i nie sprawia trudności w stosowaniu. Zwłaszcza bramkarzom zalecam tę technikę. Ale nie tylko. Łącznie z trudniejszymi do zrozumienia i zastosowania technikami afirmacyjnymi, próbowałem pracować nad zbadaniem możliwości sterowania piłką przez bramkarza i innych zawodników. O tym jednak nie będę na razie mówił, chociaż są możliwości pozytywnego rozwiązania tego problemu.

WJC – 5) Jakie są różnice między różnymi koncepcjami medytacji?

WP – To bardzo ważne pytanie. Według mojej skromnej wiedzy, zetknąłem się dotychczas z dwoma koncepcjami medytacji i jednocześnie leczenia kwantowego. Źródłem jednej jest potęga ludzkiego umysłu [Dahlke M., Dahlke R. 2001; Goswami 2014b], a źródłem drugiej – potęga ludzkiego serca [Gordon, Duffield, Wickhorst 2014b]. Są również badacze, którzy łączą te podstawy i postawy. Według tych badaczy, a także innych, medytacji można się nauczyć i w niej wyćwiczyć. Natomiast inne stanowisko zajmuje wybitny myśliciel pochodzenia hinduskiego Jiddu Krishnamurti. Być może najszerszej pogląd ten został przedstawiony w książce *Samopoznanie. O medytacji* [Krishnamurti 1995]. Krishnamurti dostrzega związki między samopoznaniem, a medytacją, co jest niewątpliwie zagadnieniem ważnym, lecz bardzo trudnym. A moje usiłowania, aby ten związek piłkarze zrozumieli, kończył się zazwyczaj niepowodzeniem.

Medytacji, wg Krishnamurtiego, nie da się zdefiniować. Bowiem „jest kresem myśli”, a tylko „wtedy otwiera się inny wymiar, poza myślą, poza czasem” [Krishnamurti 1995: 79]. Zdaniem tegoż myśliciela, „Medytacja jest jedną z największych, być może największą sztuką w życiu, której nie można od nikogo się nauczyć. Na tym polega jej piękno. Nie posiada żadnej techniki. Nie wymaga się więc autorytetu nauczyciela. Kiedy uczysz się o sobie samym, gdy obserwujesz swoje postępowanie – uważasz jak jesz, co mówisz, jak plotkujesz, nienawidzisz, zazdrościsz – gdy jesteś czujny wobec siebie, jednak bez oceniania, bez zadowolenia i niechęci. Wtedy się zaczyna medytacja” [Krishnamurti 1995: 79-80]. Ocenianie Krishnamurti zastępuje ‘rozumieniem’

³ Traktuję całościowo zawodnika i jego wymiary – fizyczny, psychiczny i duchowy. Uraz jednego wymiaru automatycznie osłabia możliwość skutecznego treningu w innym wymiarze.

⁴ Autorem znany jest też inny przypadek poprawy samopoczucia osoby chorej na nieżyt górnych dróg oddechowych wskutek kontaktu z w/w miniczakramem.

⁵ W Aneksie znajduje się wypowiedź prezesa klubu.

samego siebie. A rozumienie, to najlepsza terapia etyczna i praktyczna. Zrozumieć głęboko własny błąd, to pozbyć się tego błędu. Jest to cenna wskazówka dla nauczycieli trenerów, którzy najczęściej zniewalają własnych wychowanków i wymagają niekiedy bezwzględnego posłuszeństwa bez zrozumienia, a przedtem wyjaśnienia, własnych poglądów. Jednym z największych wrogów człowieka, twierdził nasz myśliciel, jest egocentryzm, gdyż utrudnia on drogę do medytacji i zrozumienia samego siebie. „Medytacja jest trudną sztuką.” – pisze myśliciel – „Wymaga ona najwyższej dyscypliny – nie uległości, posłuszeństwa czy naśladownictwa, ale dyscypliny nieustannej uwagi skierowanej zarówno ku przedmiotom zewnętrznym, jak i ku swemu wnętrzu. Medytacja nie oznacza więc izolacji, ale udział w codziennym życiu, wymagającym współdziałania, wrażliwości oraz inteligencji. Pozbawiona fundamentu uczciwego, rzetelnego postępowania, medytacja staje się ucieczką i nie ma wtedy w ogóle wartości. Uczciwość, prawość w postępowaniu nie polegają na przestrzeganiu zasad moralnych społeczeństwa – Są one wolnością od zawiści, zachłanności i żądzy władzy, które rodzą nienawiść. Można się od nich uwolnić nie aktem woli, lecz dzięki uwadze i samopoznaniu. Jeśli nie zdajemy sobie sprawy z działania ‘ja’, ‘ego’, medytacja nie jest niczym więcej jak zmysłową podniętą” [Krishnamurti 1995: 81].

Kończąc te z konieczności skrócone rozważania o medytacji, chciałbym podkreślić, że piłkarze, i nie tylko piłkarze⁶, chętnie korzystają z wielu metod, co niewątpliwie zapobiega monotonii i nudzie, jaka może wkraczać w niektóre procesy treningowe. Najtrudniej rozumiana jest prawda wyznawana przez J. Krishnamurtiego, że medytacja nie jest czymś wyjątkowym, lecz towarzyszy różnym czynnościom życia codziennego; jest więc dostępna, a jednocześnie pełni wiele funkcji, które można nazwać motywacyjnymi, terapeutycznymi, profilaktycznymi, poznawczymi, wychowawczymi, uszczęśliwiającymi (*ananda*).

WJC – 6) Jakie badania (kierunki badań) planuje Pan Profesor w najbliższym i dalszym czasie?

WP – Pańskie pytanie, Panie Profesorze, odnosi się do bardzo ważnej kwestii, którą ujmuję w dwu kategoriach: kontynuacji oraz poszerzenia tematyki i metodologii badań. Jak widać, nastawiam się na rozwijanie zupełnie innej metodologii, niż metodologie modernistyczne i postmodernistyczne. Trudność największa dotyczy rozumienia ‘jaźni kwantowej’, ‘najwyższych stanów świadomości’, wartości, ‘nielokalności’, wieczności itp. Są to, jak wiemy, terminy i pojęcia nadzmysłowe, wręcz niedostępne pozna-

niu logicznemu, a przy tym niezmiernie istotne w rozwiązywaniu kwantowych aplikacji do nauk humanistycznych, nauk o kulturze w ogóle i nauk o kulturze fizycznej.

Ten kierunek, a raczej kierunki, będą – w miarę możliwości – kontynuowane i pomnażane, ze szczególnym zwróceniem uwagi na zagadnienia zdrowia uczniów i sportowców, muzykoterapii czy – szerzej rzecz ujmując – ‘arteterapii’ (lecnicze funkcje sztuki). Optymizm w tej dziedzinie znajduje uzasadnienie w coraz większej liczbie profesorów i innych uczonych i działaczy, dostrzegających wagę tych badań i w nich uczestniczących.

WJC – Bardzo Panu dziękuję za wywiad i opis przeprowadzonych badań.

Bibliografia

1. Astin J.A., Shapiro S.L., Eisenberg D.M., Forsys K.L. (2003), *Mind-body medicine: State of science, implications for practice*, „Journal of the American Board of Family Practitioners”, vol. 16, no. 2, pp. 131-147.
2. Bartlett R. (2010a), *Matrix Energetics*, UAK – Verlag.
3. Bartlett R. (2010b), *Physik des Wunder*, UAK – Verlag.
4. Bolton W. (1974), *Patterns in Physics*, McGraw-Hill, London.
5. Capra F. (1982), *The Turning Point: Science, Society, and the Rising Culture*, Simon and Schuster, Bantam.
6. Csikszentmihalyi M. (1990), *Flow: The psychology of optimal experience*, HarperCollins, New York.
7. Cynarski W.J. (2002-2003), *Wstęp do logiki nowego paradygmatu nauki*, „Ido – Ruch dla Kultury/ Movement for Culture”, t. III, s. 19-32.
8. Cynarski W.J. (2014), *The New Paradigm of Science Suitable for the 21st Century* [in:] Warking Papers International Scientific Conference. Logos, Universality, Mentality, Education, Novelty: *From Theory to Inquiry in Social Sciences*, Iasi, Romania, April 10-12, p. 114.
9. Cynarski W.J., Litwiniuk A. (2005), *Idea treningu holistycznego*, „Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, t. V, s. 226-227.
10. Dahlke M., Dahlke R. (2001), *Księga medytacji: 138 technik*, KOS, Katowice.
11. Fromm E. (1973/1992), *The Anatomy of Human Destructiveness*, Henry Holt, New York.
12. Fromm E. (1976/1989), *Mieć czy być. Duchowe podstawy nowego społeczeństwa*, Klub Otrycki, Warszawa.
13. Gerrig R.J., Zimbardo P.G. (2009), *Psychology and Life*, 19th edition, Allyn & Bacon.
14. Gnitecki J. (1998), *Wstęp do mechaniki subkwantowej cząstki i pola Higgsa*, Wydawnictwo UAM, Poznań.
15. Gordon R., Duffield C., Wickhorst V. (2014a), *Quantum Touch 2.0 – The New Human. Discovering and Becoming*, R. Gordon, USA.

⁶ Prof. Pasterniak posiada około stu oświadczeń o wyleczeniu ludzi z różnego rodzaju chorób.

16. Gordon R., Duffield C., Wickhorst V. (2014b), *Kwantowy przełom. Rewolucja w uzdrawianiu*, Studio Astropsychologii, Białystok.
17. Goswami A. (1996), *Creativity and the Quantum: A unified theory of creativity*, „Creativity Research Journal”, vol. 9, no. 1, pp. 47-61.
18. Goswami A. (2014a), *Quantum Creativity*, Hay House Inc., USA.
19. Goswami A. (2014b), *Kwantowy umysł. Naukowe dowody na potęgę Twoich myśli*, Studio Astropsychologii, Białystok.
20. Grout P. (2013), *E-Squared: Nine Do-it-yourself Energy Experiments That Prove Your Thoughts Create Your Reality*, Hay House Inc. USA.
21. Grout P. (2014), *Energia do kwadratu. Dziewięć eksperymentów udowadniających wpływ umysłu na materię*, Studio Astropsychologii, Białystok.
22. Heisenberg W. (1959), *Physics and Philosophy*, Allen, Unwin.
23. Ighisan M.G. (2012), *Wow! Wirksam Wirklichkeit erschaffen*, Matrix Transformation, Tuebingen.
24. Ighisan M.G. (2014), *Metoda dwupunktowa dla każdego. Kwantowa transformacja zdrowia i świadomości*, Białystok.
25. Jan Paweł II (2000-2004), *Pope John Paul II on sports*, www.oakdiocese.org/
26. Jung C.G. (1934-1954), *The Archetypes and the Collective Unconscious*, Bollingen, Princeton, N.J.
27. Jung C.G., Franz M.L. v. (1964), *Man and His Symbols*, Garden City, N.Y.
28. Kinslow F. (2010), *Quantenheilung*, VAK-Verlag.
29. Krishnamurti J. (1995), *Samopoznanie. O medytacji*, Trickstar, Sosnowiec.
30. Krishnamurti J. (2002), *Meditations*, Shambhala Classics, Boston - London.
31. Loyd A., Johnson B. (2012), *Kod uzdrawiania*, G+J książki, Warszawa.
32. Ogorevc M. (2011), *Medycyna alternatywna w sporcie*, KOS, Katowice.
33. Oz M. (2014), *Rezonans, siła życiowa i dotyk kwantowy* [w:] R. Gordon, C. Duffield, V. Wickhorst, *Quantum Touch 2.0 - The New Human. Discovering and Becoming*, R. Gordon, USA, s. 45.
34. Pasterniak W. (2007), *Droga do złotego medalu w Pekinie. Niektóre tajemnice bezwysiłkowego treningu sportowego*, „Ido - Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, t. VII, s. 108-115.
35. Pasterniak W. (2013), *Duchowość ateistyczna i duchowość teistyczna*, „Dydaktyka Literatury i Konteksty”, t. 32, s. 203-205.
36. Pasterniak W., Cynarski W.J. (2012), *Selected reasons for failure at the Olympic Games. An interview with Prof. zw. dr hab. Wojciech Pasterniak, Head of the Department of Philosophy of Lusation Education at the Higher School of Humanities in Żary*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology”, vol. 12, no. 4, pp. 74-77.
37. Pasterniak W., Cynarski W.J. (2013), *The possibility of spiritual sports training*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology”, vol. 13, no. 4, pp. 49-51.
38. PWN (1973), *Encyklopedia fizyki*, tom 2, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
39. Staden S.S. v. (2011), *Quantum Energy: das Geheimnis außergewöhnlicher Veränderungen und Heilungen*, Schirner Verlag, Darmstadt.
40. Staden S.S. v. (2013), *Energia kwantowa. Ćwiczenia, które mogą radykalnie zmienić Twoje życie*, KOS, Katowice.
41. Szyszko-Bohusz A. (2000), *Świadomość światła*, Fundacja Wspierania Inicjatyw Regionalnych, Świdnica.
42. Szyszko-Bohusz A. (2004), *Stany świadomości wymykające się interpretacji naukowej*, „Ido - Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, t. 4, s. 165-189.
43. Takahashi R. (2009), *Heilen mit Quantumenergie*, Books on Demand.
44. Ważny Z. (2001), *Systemowe ujęcie procesu treningowego*, „Trening”, nr 3, s. 172-185.
45. Weil A. (1983), *Health and healing: From herbal remedies to biotechnology. A survey of alternative healing in the search for optimal healing*, Houghton Mifflin, New York.
46. Wilber K. (1998), *The Marriage of Sense and Soul: Integrating Science and Religion*, Random House, New York.
47. Wilber K. (2008), *Małżeństwo rozumu z duszą*, Jacek Santorski i Agencja Wydawnicza, Warszawa.

Aneks

Opinia prezesa klubu „Flota” Świnoujście, mec. Edwarda Rozwałki, na temat treningu psychologicznego prof. Wojciecha Pasterniaka przeprowadzonego z zawodnikami tego klubu

Duże zainteresowanie zastosowaniem fizyki kwantowej do treningu piłkarskiego wykazywał i wykazuje Pan Prezes Klubu Piłkarskiego „Flota” w Świnoujściu mec. Edward Rozwałka. Wielokrotnie dawał on wyraz przekonaniu, jako uważny obserwator, że po każdym treningu inspirowanym teorią kwantową zauważamy poprawę w grze piłkarzy. Zachowywał jednocześnie głębokie przekonanie o wielkim znaczeniu treningu psychologicznego, będącego – jak wiadomo – istotnym składnikiem zastosowań kwantowych. Jego zdaniem, myśli i emocje mogą sprzyjać oraz potęgować lub też osłabiać poziom energetyczny treningu indywidualnego i zbiorowego.