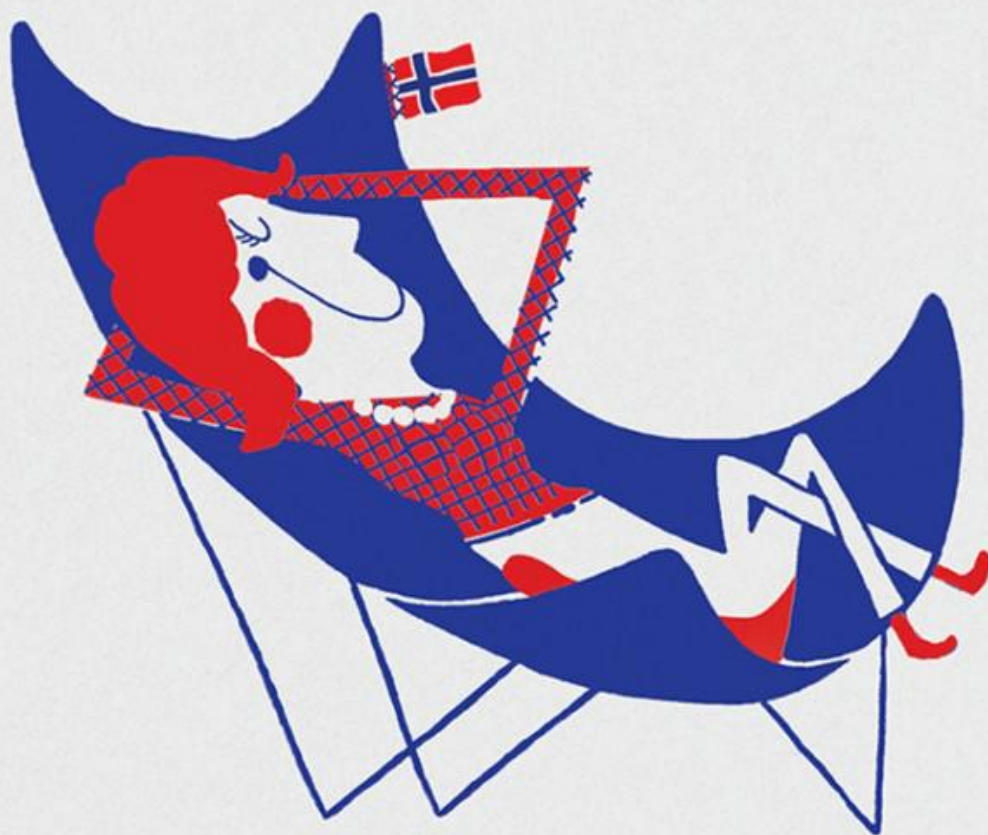



HVILE

JAK NORWESKA
SZTUKA LENIUCHOWANIA
URATUJE NAM ŻYCIE



SIW ADUVILL

 WIELKA LITERA

[fragment książki](#)

ROZDZIAŁ 6

Odmiany odpoczynku

Mieć wiarę to jak powierzyć siebie wodzie. Kiedy pływasz, nie próbujesz trzymać się wody, bo jeśli zaczniesz to robić, utoniesz. Zamiast tego relaksujesz się i po prostu unosisz.

ALAN WATTS

Niezależnie od tego, czy moje oczy są otwarte, czy zamknięte, jest tak samo ciemno i czuję, że nadciąga choroba morską. Znajduję się w zamkniętym zbiorniku napełnionym siarczanem magnezu (rodzajem soli) i wodą w temperaturze skóry (34°C). Weszłam do zbiornika po otrzymaniu niezbędnych wskazówek i testuję różne sposoby unoszenia się na wodzie. Czy jest mi wygodniej z poduszką pod karkiem, czy bez? Czy jest mi ciepło? Czy mogę oddychać? W zbiorniku jestem odcięta od jakichkolwiek bodźców optycznych. Słyszę tylko szum krwi pulsującej w moich żyłach, bicie mojego serca i własny oddech. Jako że temperatura wody oraz mojego ciała są zbliżone, trudno jest się połapać, w którym miejscu kończy się skóra, a zaczyna woda. Zazwyczaj woda w zbiorniku jest na tyle głęboka, żeby unosić się w niej i nie dotykać pośladkami dna. Obracając się na brzuch, chlapię sobie niechcący wodą do oczu. Szczypią mnie okrutnie z powodu

ogromnego stężenia soli. Jestem sfrustrowana i zaczyna się to odbijać na mojej wierze w siebie. Jak to możliwe, że sobie z tym nie radzę, choć mam przecież wieloletnie przygotowanie do nierobienia niczego? Tymczasem leżę tutaj, odcięta od bodźców, niespokojna i poirytowana, nie mogąc się doczekać, kiedy wreszcie wyjdę na zewnątrz.

Mówiąc w skrócie, siedzenie w zbiorniku ma pokazać, co robi mózg, kiedy jest pozostawiony sam sobie bez jakichkolwiek zewnętrznych bodźców. Zamiast odpoczywać poprzez połączenie się z naszymi zmysłami, w zbiorniku sprawdzamy efekty ograniczenia wszelkich wpływów z otoczenia. Zbiornik wynaleziony został w 1954 roku przez wszechstronnego badacza Johna C. Lilly'ego. Był lekarzem, który zdobył wykształcenie w kierunku neurologii, psychoanalizy i filozofii, a z czasem włączył się także jako pisarz i wynalazca. Lilly opublikował 19 książek i fascynowała go głównie komunikacja między gatunkami, zwłaszcza między ludźmi a delfinami oraz wielorybami. Podobno nawet podawał LSD delfinom, z którymi spędzał mnóstwo czasu. Zaprojektował też specjalne pomieszczenie z wodą, w którym delfiny i ludzie mogliby przebywać razem i porozumiewać się jak równy z równym, tworząc wspólny język. Lilly'ego nie interesowały jednak wyłącznie pogaduszki z wodnymi ssakami. Wraz z innymi badaczami rozważającymi możliwość istnienia życia pozaziemskiego szukał sposobów na nawiązanie kontaktu radiowego z innymi mieszkańcami naszego Układu Słonecznego. Grupa naukowców działała pod nazwą The Order of the Dolphin [Zakon Delfina].

Badanie kliniczne z 2005 roku wykazało, że zastosowanie komory deprywacyjnej wpływa na redukcję poziomu stresu poprzez wyciszenie systemu nerwowego i obniżenie ciśnienia krwi, co z kolei zmniejsza poziom stresu (chyba że masz klaustrofobię, ale o tym powinieneś prawdopodobnie wiedzieć, zanim dobrowolnie wejdiesz do ciemnego zbiornika). Wszystko to wpływa dobrze na system odpornościowy i zdolność ciała do regeneracji. Kiedy się unosimy na wodzie, nasz umysł nie musi pomagać ciału orientować się w stosunku do otoczenia, za co zwyczajowo odpowiada układ proprioceptywny. Według zwolenników unoszenia się w zbiorniku, częstotliwość fal mózgowych obniża się, kiedy ograniczy się bodźce zewnętrzne.

Zbiornik deprywacji sensorycznej z założenia nie jest narzędziem służącym do walki ze stresem, ale raczej swego rodzaju portalem do nieświadomości. Niektórzy zgłaszali halucynacje, podczas których przenosili się do innego świata lub równoległej rzeczywistości. Sam Lilly twierdził, że nawiązał kontakt z istotami z innych wymiarów i cywilizacji o wiele bardziej zaawansowanych niż nasza. Niektóre z tych informacji zwrotnych przywodziły na myśl ludzi o wieloletnim doświadczeniu w medytacji i mogły mieć związek ze zwiększoną częstotliwością fal theta, czyli fal mózgowych, które występują właśnie podczas medytowania. Zapaleni zwolennicy zbiorników twierdzą, że są one drogą na skróty do osiągnięcia efektów, które mogą przynosić jedynie długie lata medytacji.

Z niepotwierdzonych źródeł wiemy, co ludzie przeżywają w tych zbiornikach. Podczas gdy jedni czują się bezpieczni

jak w łonie matki, inni załamują się z powodu braku bodźców, jako że brak dostępu do smartfona wywołuje u nich raczej lęk separacyjny niż spokój wewnętrzny. Moje własne doświadczenia po pięciu wizytach w zbiorniku pokazują, że niezmiennie nie potrafię się rozluźnić, kiedy jestem w środku. Nie cierpię co prawda na klaustrofobię (chyba że w niektórych kontaktach międzyludzkich), ale brakuje mi w zbiorniku powietrza i całą sesję spędzam z nosem przyciśniętym do otworu wentylacyjnego. Pomimo mojego rozczarowania własną postawą podczas pobytów w zbiorniku po tych próbach zaobserwowałam u siebie powtarzający się schemat. Kilka minut po wyjściu ze zbiornika wpadam w stan bliski śpiączce. Kiedy jednak dojdę wreszcie do siebie, moje zmysły są wyostrzone i zauważam wokół więcej szczegółów. Nie mogę stwierdzić z całą pewnością, że jest to rodzaj spóźnionej reakcji. Nasuwa się w każdym razie wniosek, że efekty unoszenia się w stanie całkowitej deprivacji sensorycznej są czymś bardzo indywidualnym.

Zdrowie w każdej kropelce

Połączenie wody i odpoczynku jest zjawiskiem ponadczasowym i nieznającym granic. Ludzkość od najdawniejszych czasów stosowała wodę pod różnymi postaciami do celów terapeutycznych. Tradycja zanurzania ciała w zimnych lub ciepłych źródłach w nadziei na uwolnienie go od różnych dolegliwości i chorób sięga starożytności. W kulturze Zachodu najstarsze opisy kąpieli pochodzą z antycznej Grecji. Skomplikowane rytuały praktykowano również w starożytnym Egipcie,

a różne formy rytualnego oczyszczania istniały wśród rdzennych Amerykanów, Babilończyków, starożytnych Greków i Rzymian, którzy za pomocą ciepłej wody walczyli z reumatyzmem i zapaleniem stawów. Kultura kąpieli rozkwitała aż do czasów średniowiecznych, w których tradycja publicznych łaźni upadła z powodu interwencji surowych władz kościelnych. Dzisiaj rytualne oczyszczanie przy udziale wody obecne jest w ceremoniach wszystkich pięciu największych religii świata.

Istnieje również tradycja stosowania zimnej lub ciepłej wody do celów terapeutycznych. Terapia zimną wodą zyskała popularność w XIX wieku, między innymi za sprawą niemieckiego duchownego i profesora Sebastiana Kneippa (1821–1897). Był zdania, że lepiej jest zapobiegać chorobom niż je leczyć, i wynalazł rodzaj terapii, do której zaliczało się chodzenie boso po zroszonej trawie lub świeżym śniegu, kąpiele przemienne (w zimnej i ciepłej wodzie) oraz sauna. Kąpiel w zimnej wodzie powoduje, że krew odpływa, oddalając się od powierzchni skóry i wzmacniając układ odpornościowy. Drugorzędnym i trwałym efektem jest ogrzanie, kiedy krew zaczyna ponownie krążyć i powraca do wszystkich tkanek oraz naczyń krwionośnych. Od zimnej wody rośnie ciśnienie krwi, puls zwalnia, a mięśnie napinają się, poza tym można ją również stosować do zmniejszenia obrzęków i stanów zapalnych.

W gorącej kąpieli natomiast naczynia krwionośne w skórze rozszerzają się i napływa do nich krew. Tętno przyspiesza, a ilość wydzielanego kwasu żołądkowego maleje. Gorące

wody uważane są za korzystne dla osób cierpiących na reumatyzm, a także pomagają walczyć ze skurczami lub bólem mięśni. Ciepła kąpiel wpływa odprężająco i rozluźniająco na całe ciało. Nasz organizm składa się w około 70 procentach z wody, która odpowiada między innymi za regulację temperatury w ciele oraz transport pożywienia i niepotrzebnych substancji. Jest ona naturalnym środowiskiem komórek, a równowaga płynów w ciele w dużym stopniu wpływa na to, jak się czujemy. Kiedy woda napiera na ciało, powstaje ciśnienie, jakbyśmy mieli na sobie wielką opaskę uciskową (coś jak podkolanówki uciskowe do samolotu, tylko że dla całego ciała). Może to pozytywnie wpływać na osoby cierpiące na obrzęki i zatrzymywanie wody w organizmie. Ciśnienie hydrostatyczne pomaga też podobno zwiększyć poziom oksytocyny, która pobudza reakcję opieki i poczucia przynależności.

Ośrodki znane dawniej jako uzdrowiska lub łaźnie to miejsca, w których woda stosowana była w celu łagodzenia oraz leczenia dolegliwości takich jak reumatyzm czy skołatane nerwy. W naszych czasach działalność tych uzdrowisk rozkwitła pod nazwą *spa*, która kojarzy się z luksusem i relaksacją. Pół godziny autobusem od Oslo powstał czteropiętrowy ośrodek *spa*, w którym stonowane oświetlenie, cicha muzyka i zapachy ziół oraz olejków wprawiają cię w stan rozleniwienia, i który został zaprojektowany z myślą o relaksie i obniżeniu poziomu stresu poprzez połączenie różnych sposobów zastosowania wody. Samo słowo *spa* pochodzi od łacińskich słów *salus per aquam*, które oznaczają „zdrowie poprzez wodę”.

Ale nie musimy wcale mieć fizycznego kontaktu z wodą, żeby cieszyć się jej kojącym wpływem na układ nerwowy. Dla niektórych optymalną formą wypoczynku bywa leżenie na plaży i wsłuchiwanie się w fale, rytmicznie rozpryskujące się na brzegu, lub siedzenie i patrzenie na morze. Wszelkie kontakty z przyrodą plasują się wysoko na liście sposobów na łagodzenie stresu. W Japonii tak zwane kąpiele leśne [*shinrin-yoku*] uważane są za formę leczenia. Polegają na zanurzeniu się w atmosferę lasu i pozwolenie wszystkim komórkom w ciele na czerpanie z niego energii i bogactwa. Ale nie tylko woda, drzewa, rośliny i krajobrazy przynoszą ukojenie naszej duszy. Wszystkie gatunki, z którymi dzielimy ten świat, rozumieją lepiej od nas, kiedy potrzebny jest im wypoczynek. W przeciwieństwie do nas, nie stają same sobie na przeszkodzie – a po prostu wsuwają głowę pod skrzydło albo znajdują sobie miejsce na nagrzanym od słońca parapecie i ucinają sobie drzemkę.

Najlepszy przyjaciel odpoczywającego

Nieźródlna zdolność kotów do eleganckiego leniuchowania ma pozytywny wpływ na nas, ludzi. Mówi się, że koty, mruczając, emitują drgania o częstotliwości, która doskonale wpływa na serce czy ciśnienie krwi – ich własne, a także wszystkich wokół. Czy to możliwe, że mruczące koty równoważą poziom stresu na świecie w ramach jakiegoś globalnego spisku? Czy może to tłumaczyć nagły wysyp kocich kawiarni na całym świecie? Trend zakładania kawiarni z kotami rozpowszechnił się znacząco od czasów, kiedy pierwsza z nich,

Cat Flower Garden, powstała na Tajwanie w 1998 roku. Mowa tutaj o całkiem normalnej kawiarni, w której goście piją, jedzą i rozmawiają. Po lokalu biegają poza tym futrzaste kłębki energii, które bawią się lub wylegają koło klientów. Wnętrza często charakteryzują się tym, że nie tylko ludzie mają się w nich czuć komfortowo. Tuż pod sufitem są półki, z których koty mogą obserwować otoczenie, czyszcząc sobie łapy, jak w zamkniętej już niestety kociej kawiarni w Kopenhadze. Tam koty miały swoje własne pomieszczenie, do którego mogły się udać, kiedy miały dość ludzkiego towarzystwa.

Amerykańska badaczka Lorraine Plourde zainteresowała się nagłym boomem na kocie kawiarnie w Japonii, w której pierwszy taki lokal powstał w 2004 roku. Chciała się dowiedzieć, co kieruje ludźmi odwiedzającymi takie miejsca. Nowoczesne japońskie społeczeństwo, na którym skupiają się jej badania, doświadczyło w ostatnich latach wielu nieszczęść, w tym trzęsienia ziemi, skutkującego tragedią w Fukushimie. Zdaniem Plourde poszukiwanie ulgi i potrzeba uzdrowienia wciąż są niezwykle ważne dla miejscowej ludności. Według jej obserwacji kocie kawiarnie zaliczają się do rozrastającego się nieustannie przemysłu związanego z samouzdrawianiem, który można uznać za reakcję i sposób na walkę z samotnością oraz przygnębieniem w czasach kryzysu gospodarczego w Japonii. W sytuacji, kiedy kontakty międzyludzkie stały się towarem deficytowym, towarzystwo stało się dobrem, które można promować i sprzedawać. W tym kontekście koty są reklamowane

jako kojący towarzysze dla ludzi, którzy poszukują sposobu na wyciszenie i relaks.

„Kot pomaga spojrzeć na sprawy z innej perspektywy, pozwala zrozumieć między innymi, że wiele rzeczy w życiu tak naprawdę nie ma znaczenia” – jak stwierdził jeden z uczestników po zajęciach jogi w fundacji Good Mews w Atlancie w USA. Podczas kursu koty przechadzają się po sali między matami do jogi i ludźmi stojącymi w pozycji „psa z głową w dół”. Zajęcia te, stworzone z myślą o walce ze stresem, odbywają się w wielu stanach USA dzięki współpracy między ośrodkami pomocy dla bezdomnych zwierząt a instruktorami jogi. Kocia joga stała się wręcz tak popularna, że na zajęciach brakuje miejsc już na krótko po ich ogłoszeniu. Uczestnicy przekazują datek, który w całości zostaje przeznaczony na zakup pożywienia i leków dla zwierząt.

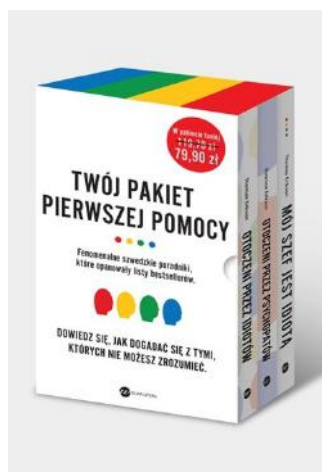
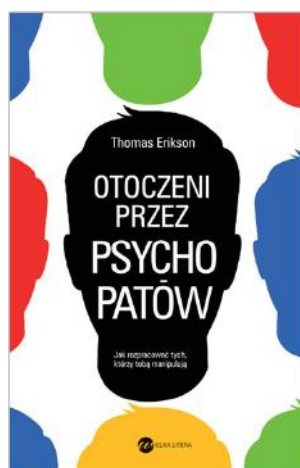
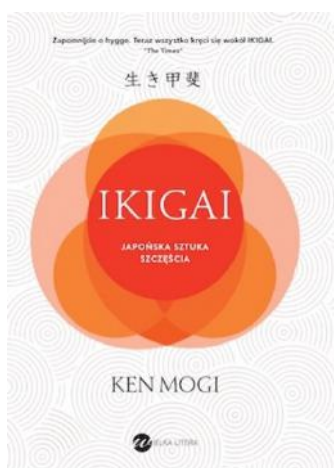
„Takie interakcje dają kotom możliwość socjalizacji i aklimatyzacji, co sprzyja przygotowaniom do adopcji” – stwierdziła rzeczniczka fundacji, odsyłając chętnych do katalogu, w którym można znaleźć swojego idealnego towarzysza. Koty dzięki swojej giętkości i naturalnemu talentowi do wylegiwania się są perfekcyjnymi joginami. Jak jednak stwierdził inny z uczestników, bywa, że przeszkadzają, gdy anektują maty do jogi, piją z butelek uczestników i oddają się pielęgnacji miejsc intymnych na oczach zgromadzonych. W internecie można znaleźć też studia jogi oferujące zajęcia w towarzystwie kóz albo królików, ale z filmików dostępnych na ich stronach wynika, że są to sesje dość chaotyczne, a przecież celem nadrzędnym ma być relaks. Podczas gdy

HVILE

towarzystwo kotów redukuje stres i czyni z nas łagodniejsze i bardziej wyrozumiałe wersje nas samych, spędzanie czasu z psami może mieć doskonały wpływ na leczenie przygnębienia i apatii. Pies to przyjaciel, który wyciągnie nas na dwór, zmusi do aktywności i będzie się cieszył za każdym razem, kiedy rzucimy mu patyk. Poza tym merdanie ogonem jest dobre na wszystkie bolączki.

Na lotnisku w Los Angeles wprowadzono program walki ze stresem, w ramach którego właściciele psów mogą na ochotnika przyprowadzać swoje czworonogi do terminalu, w którym zestresowani pasażerowie mają możliwość podrapać je za uchem i uspokoić swoje serce. P.U.P. to skrót od nazwy programu, Pets Unstressing Passangers [Zwierzaki dla odstresowania pasażerów], a także angielskie słowo oznaczające szczeniaka. Inicjatywa ta została wdrożona na ponad 50 lotniskach w USA. Statystyki pokazują, że u właścicieli kotów oraz psów znacznie rzadziej występują choroby serca i układu krążenia. Zarówno koty, jak i psy włączane są do pracy z uczniami przytłoczonymi stresem egzaminacyjnym, a w ośrodkach spokojnej starości, szpitalach czy więzieniach coraz powszechniejsza staje się obecność psów terapeutycznych. Coraz częściej spotykamy w różnych okolicznościach wszelkie gatunki zwierząt, których zadaniem jest pomoc w zapanowaniu nad stresem osobom, które potrzebują wyciszenia. A jak wiadomo, każda forma pomocy jest mile widziana.

Mogą Cię także zainteresować:



Sprawdź nasze [NOWOŚCI](#)
Zapraszamy na wielkalitera.pl