

INÊS CASTEL-BRANCO
**MAMO, NIĘ MOGĘ
ZASNAĆ**

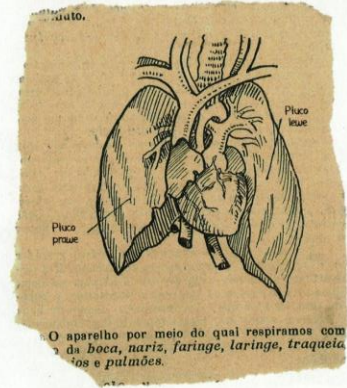
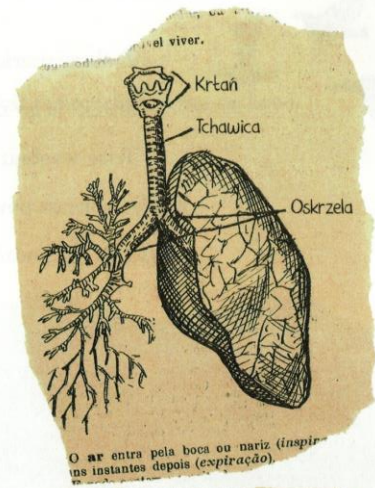
PRZEŁOŻYŁA DAGMARA OLESIŃSKA



NASZA KSIĘGARNIA



- Mamo, nie mogę zasnąć!
- Dlaczego?
- Nie wiem... Jestem zdenerwowany i przez głowę wciąż przebiegają mi myśli, myśli, myśli...
- Chcesz, żebym wyjaśniła ci, jak oddychać?
- ODDYCHAĆ? Ale ja już umiem oddychać!
- A poświęciłeś kiedyś chwilę, żeby się zastanowić, jak właściwie to robisz? Którędy powietrze wchodzi, a którędy wychodzi? Czy wypełnia twój brzuch, czy raczej klatkę piersiową, czy robisz to powoli, czy szybko...

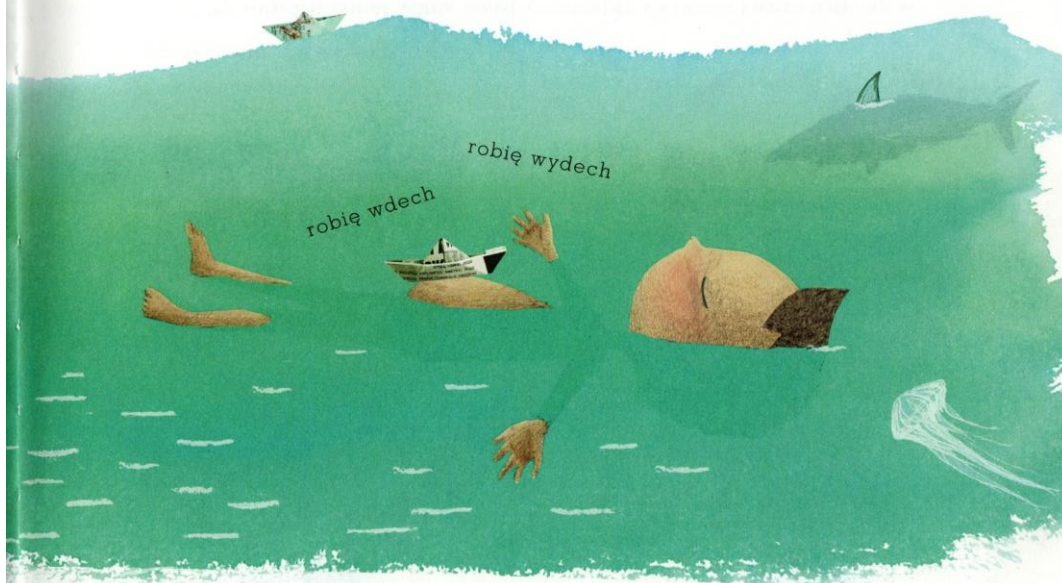


- Zróbmy statek z papieru i połóżmy go na twoim brzuchu.
- Statek? Ja go zrobię!
- Teraz wyobraź sobie ten statek żeglujący po morskich falach.

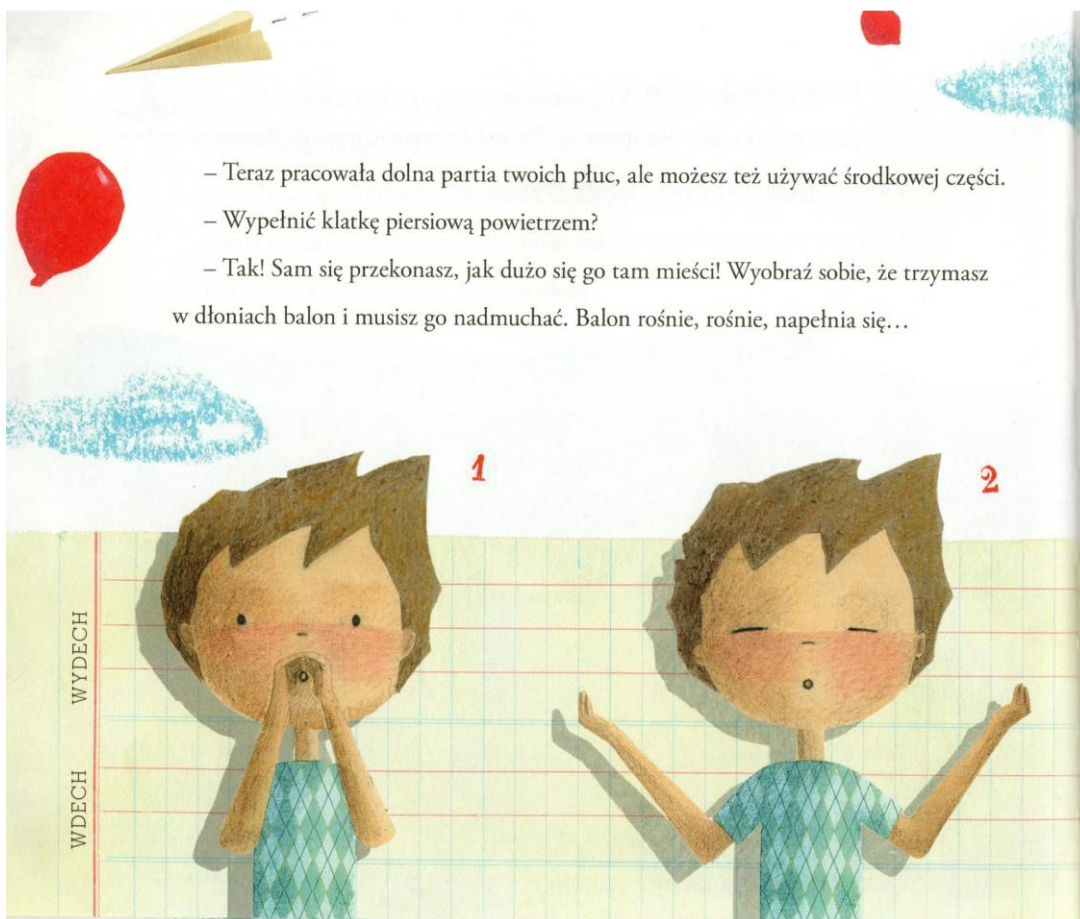
Kiedy nabierasz powietrza, czyli robisz wddech, statek wznosi się, a opada, kiedy powietrze wychodzi, czyli robisz wydech.



- Robię wddech i wydeech.
- Jesteś morską falą. Nie śpiesz się. Pozwól się ponieść temu delikatnemu ruchowi, a wtedy twój oddech stanie się wolniejszy.

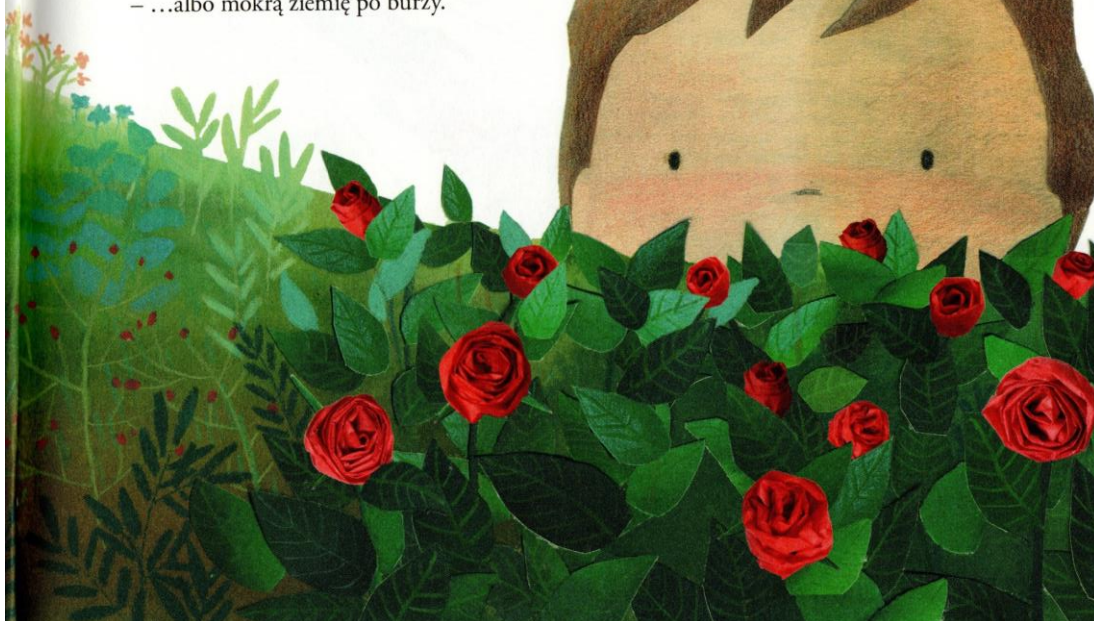


- Teraz pracowała dolna partia twoich płuc, ale możesz też używać środkowej części.
- Wypełnić klatkę piersiową powietrzem?
- Tak! Sam się przekonasz, jak dużo się go tam mieści! Wyobraź sobie, że trzymasz w dłoniach balon i musisz go nadmuchać. Balon rośnie, rośnie, napęlnia się...





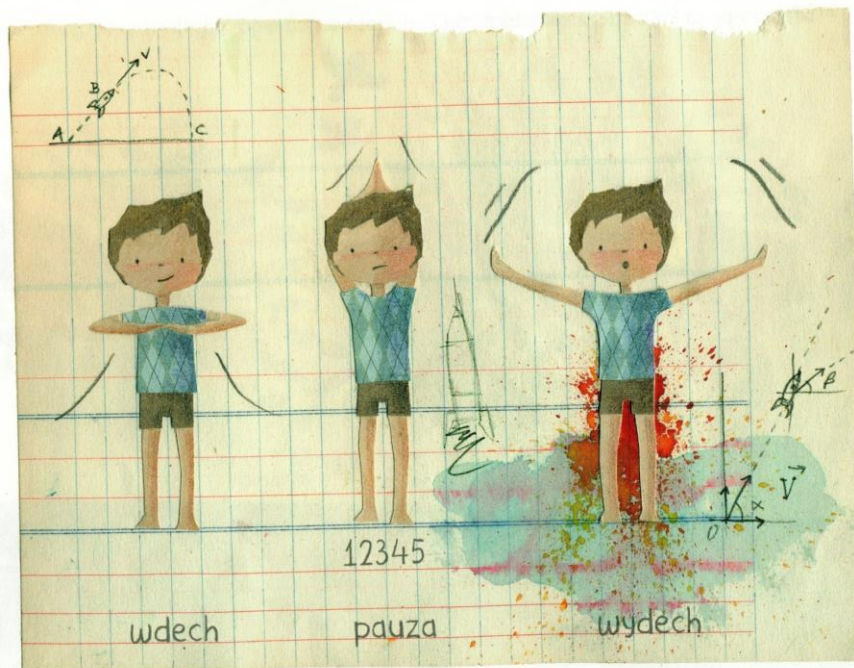
- Możesz nabierać powietrze wolniej, jeśli wyobrazisz sobie, że coś wąchasz, na przykład różę...
- ...albo lawendę, albo miętę...
- ...albo sosnę, albo morze...
- ...albo mokrą ziemię po burzy.



- Wiesz, że możesz sobie pomóc ramionami w oddychaniu górną częścią płuc?
- Jak?
- Chciałbyś zrobić raketę, która wzniesie się aż do nieba?



- Do innej galaktyki?
- Bardzo daleko! Łączysz dłonie i podnosisz je wysoko, liczysz do pięciu, a później wybuchasz, opuszczając ręce tak, jakby były opadającą chmurą dymu.



- Już wiesz, że możesz oddychać, używając różnych części płuc.
- A jeśli chciałbym oddychać wszystkimi naraz?
- Możesz sobie wyobrazić, że jesteś drzewem, które rośnie.
- Moje stopy to korzenie, a ciało to pień...



– Przy każdym oddechu stopniowo podnosisz ramiona, otwierając w ten sposób klatkę piersiową... Po trzech oddechach nakreślisz ramionami okrąg albo bujną koronę drzewa!

– Pełną liści i czerwonych jabłek!

– Później, przy wydechu, opuszczasz ramiona i się rozluźniasz.

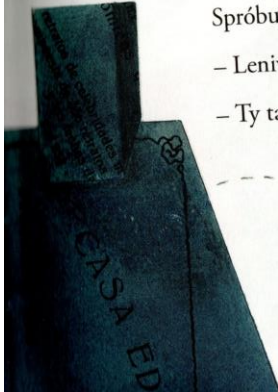


- Podobało mi się bycie drzewem. A teraz... mógłbym stać się jakimś zwierzakiem?
- Hmm... Może sową?
- Tak! Wiesz, że sowy nie ruszają oczami?
- Dlatego obracają głowę. Ty też spróbuj: rób wdech za każdym razem, kiedy przekręcisz głowę na któryś bok, a wydech, kiedy głowa wróci na swoje miejsce.



Spróbuj też naśladować kota. Co robi kot?

- Leniwie się rozciąga...
- Ty także wygnij plecy: zrób wdech, patrząc do góry, i wydech, patrząc w podłogę.



- Żeby poćwiczyć wyginanie pleców, możesz też sobie wyobrazić, że jesteś kobrą...
- Taką jadowitą, która się podnosi, żeby zaatakować?
- Tak. Połóż się na podłodze. Kiedy będziesz brał spokojny wdech, podnieś głowę i tułów, a dłonie oprzyj na ziemi. Kładąc się, zrób wydech.

- Nie mogę rozluźnić pleców.
- Stań prosto i wyobraź sobie, że jesteś dzwonem, zacznij kołysać ramionami z boku na bok.
- BIM-BAM...
- Przy każdym uderzeniu dzwonu rób wdech i luźno skręcaj ciało do tyłu...
- Żeby dzwon zabrzmiał, prawda?



- A gdybym chciał latać?
 - Możesz stać się żurawiem, który delikatnie wzbija się w powietrze.
- Najpierw musisz utrzymać równowagę, stojąc na jednej nodze, później na drugiej, i w końcu z gracją podnieść skrzydła.

- To trudne!
- Rób wdech, kiedy się wznosisz, a wydech, kiedy krzyżujesz z przodu ręce.





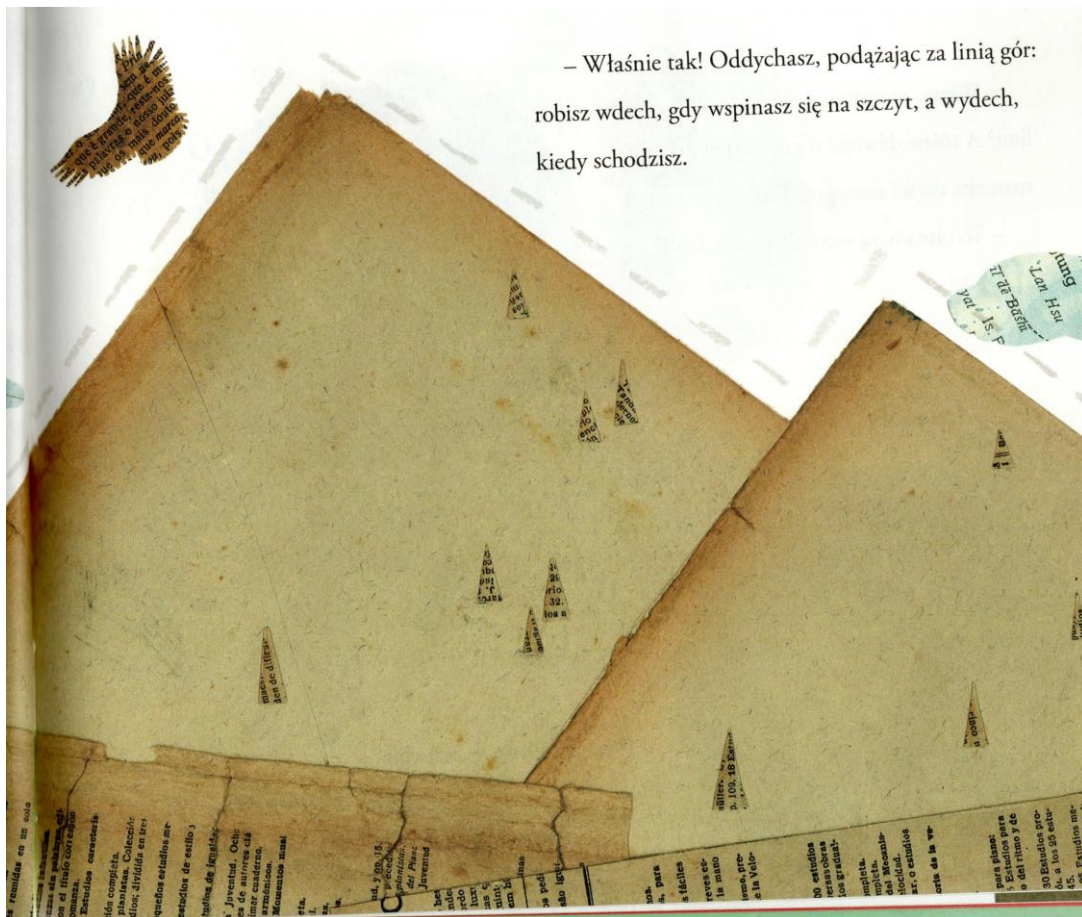
BIM
BAM

– Później dzwon się zatrzymuje i milknie.
Jedną dłoń połóż z tyłu głowy, a drugą na czole,
uspokój się, skup i powoli oddychaj.

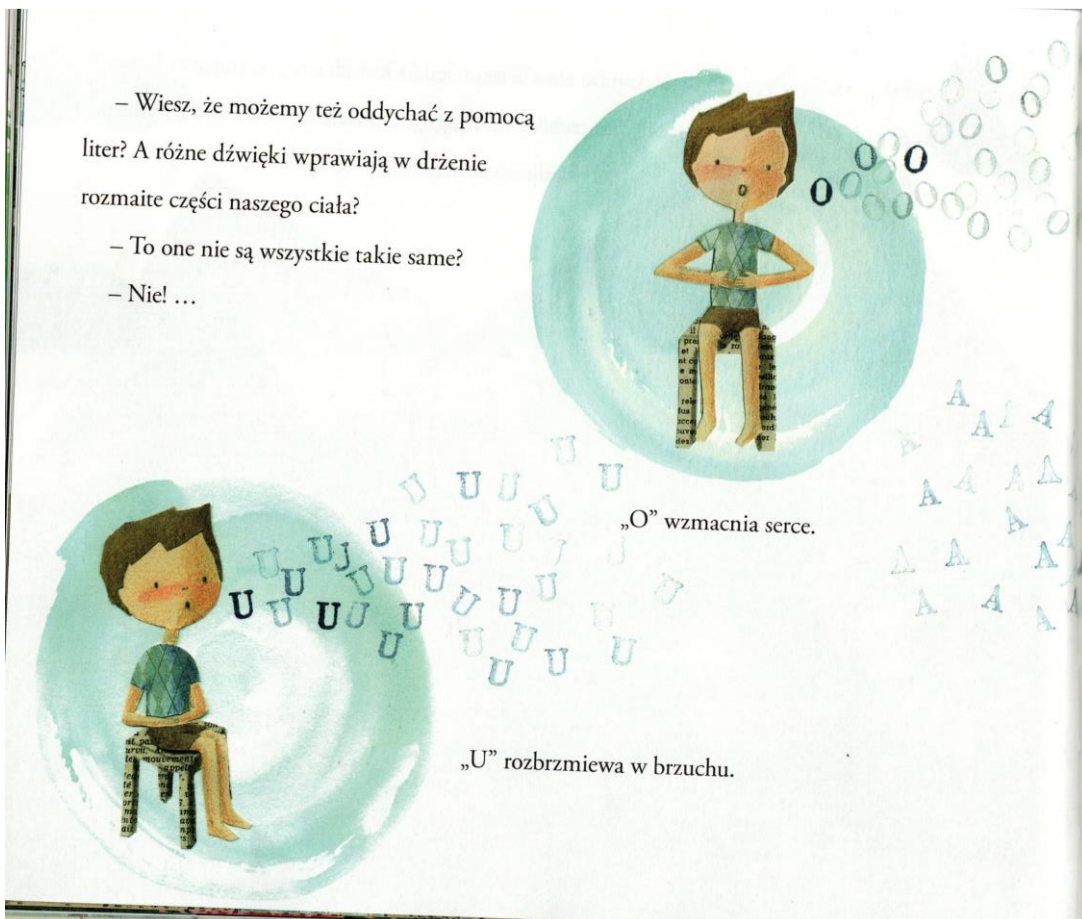


– Czasami żeby poprawnie oddychać, wystarczy wyobrazić sobie jakąś figurę
geometryczną, na przykład kwadrat, trójkąt, jakieś schody albo mury...

– ... albo łańcuch górski?



– Właśnie tak! Oddychasz, podążając za linią gór:
robisz wdech, gdy wspinasz się na szczyt, a wydech,
kiedy schodzisz.



– Wiesz, że możemy też oddychać z pomocą
liter? A różne dźwięki wprawiają w drżenie
rozmaite części naszego ciała?
– To one nie są wszystkie takie same?
– Nie! ...

„O” wzmacnia serce.

„U” rozbrzmiewa w brzuchu.

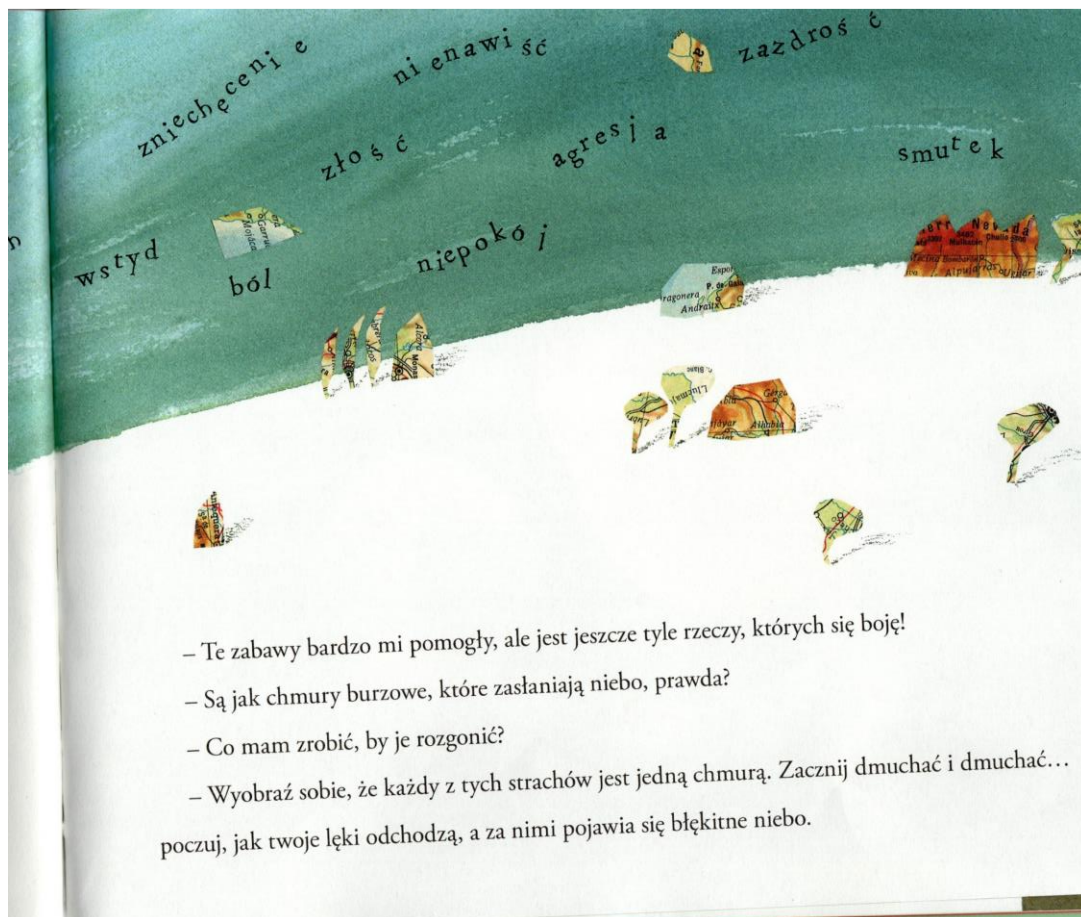


„E” wibruje w szyi.

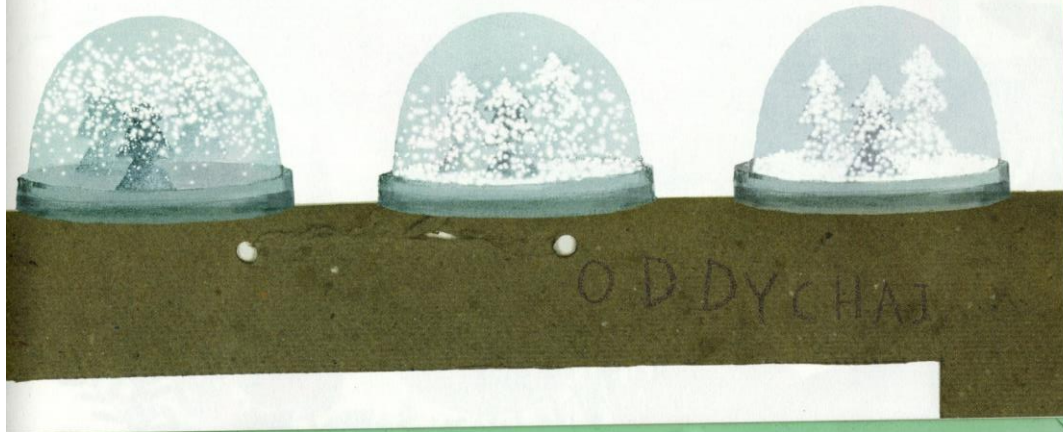
„I” daje życie głowie.

„A” oczyszcza płuca.





- Kiedy się denerwujesz, przypominasz potrząśniętą kulę śnieżną.
- Drobinki brokatu wirują, podobnie jak myśli w mojej głowie.
- Co się stanie z brokatem, gdy zaczniesz głęboko oddychać?
- Będzie powoli opadać, aż całkiem osiądzie.
- A woda wewnątrz kuli stanie się czysta, przejrzysta. Tak samo będzie z tobą, kiedy nauczysz się wyciszać.





– Pokazałam ci wiele technik, które mogą pomóc w oddychaniu: wspinanie się na górskie szczyty lub udawanie różnych zwierząt, nadmuchiwanie balonów albo żeglowanie łódką, wachanie róż albo wprawianie w ruch dzwonu, wysyłanie w niebo rakiety lub udawanie rosnącego drzewa.

– Tak, teraz czuję się lżejszy niż chmura, już nie jestem taki spięty... jestem bardziej rozluźniony.

– Tak, synku. Udało się, bo skupiłeś się na sposobie, w jaki oddychasz. Możesz się rozluźniać, kiedy tylko zechcesz. Na parę chwil zwróć uwagę, którędy powietrze wchodzi i wychodzi. W oddychaniu tak jak w życiu, coś musimy dać, żeby w zamian coś otrzymać.

– Ach, ale... chce mi się spać... Dziękuję ci za to, co pomogłeś mi odkryć.

– No dobrze, wracaj do łóżka. Będzie ci się dobrze spało tej nocy...

