

Nr 03/2008



Marzec 2008

# Temat Miesiąca

Biuletyn informacyjny pod redakcją Rady Specjalistów 'EFWF'

*Piękno nie do  
podrobienia*



#### **TEMAT MIESIĄCA**

**Numer 03/2008**

**Redaktor Naczelny  
Joanna Szostek**

Redaktorzy  
Izabela Czak-Żukowska  
Grażyna Królewicz

Kontakt z redakcją e-mail:  
redakcja@bristles.com.pl

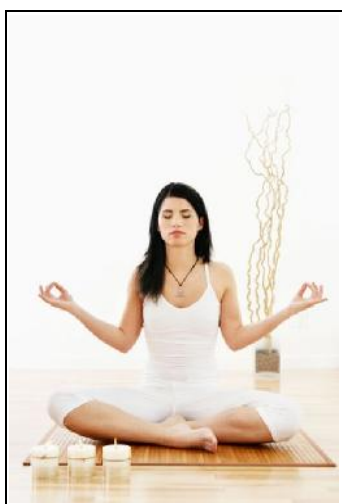
**tel: 604 966 586**

Koncepcja światów równoległych fascynuje ludzkość od niepamiętnych czasów. Niektórzy twierdzą że tuż obok naszej industrialnej rzeczywistości obecna jest inna – wirujących czakramów, energii uniwersalnej czy następstw karmicznych. Rozwój duchowy zapoczątkowany 1800 lat p.n.e. przez święte księgi hinduizmu i przeszczepiony na nasz zachodni grunt zaowocował tysiącami publikacji, artykułów krytycznych i komentarzy. W marcowym „Temacie Miesiąca” Ewa Schiller prezentuje jeden z systemów filozofii indyjskiej – jogę. Jak się przekonamy filozofię można traktować nader praktycznie, a nawet wręcz ją „ucieleśnić”. Inspirujące i pragmatyczne. Zapraszam do lektury. The force be with you.

Redaktor Naczelny – Joanna Szostek

# Piękno nie podrobione

Ewa Anna Schiller\*



My, kobiety, zwykłyśmy dbać o swoje ciało na pokaz, dla innych. Poddajemy się kosztownym zabiegom maskującym, nie mającym nic wspólnego z prawdziwym pięknem i zdrowiem. Strzykawki, lasery, godziny spędzone w gabinetach, a potem w biegu szybka, nie tucząca zupka z papierka. Tymczasem nasze ciało i umysł potrzebują prawdziwej uwagi, nie skażonej zewnętrznym marketingiem i PR-em. Zróbmy coś naprawdę dla niego. Okażmy mu wdzięczność, zainteresowanie, empatię, wsłuchajmy się w jego rzeczywiste potrzeby, a odpłaci nam prawdziwym pięknem - lekkim krokiem, świeżością skóry, blaskiem oczu nie do podrobienia.

Od czego więc zacząć? Co to znaczy „słuchać ciała”?

Najpierw wyeliminujmy największego wroga naszego ciała i umysłu jakim jest stres. Podejźmy do zagadnienia naukowo i zacznijmy od encyklopedycznej definicji.

„**Stres** jest definiowany w psychologii jako dynamiczna *relacja adaptacyjna* pomiędzy możliwościami jednostki a wymogami sytuacji (stresorem), charakteryzująca się brakiem równowagi. Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi...” czyli reakcją na stres. Są ich trzy rodzaje:

**Dystres** jest reakcją organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji ważnych celów i zadań człowieka.

**Eustres** to stres pozytywnie mobilizujący do działania.

**Neustres** to bodziec dla danej osoby neutralny w działaniu, chociaż dla innych bywa on eustresowy lub dystresowy. A zatem stres nie musi wywoływać skutków negatywnych.

Spójrzmy na poniższy wykres. Jak widać, podobnie jak z cholesterolem, stres może być pozytywny lub negatywny. Może pobudzać lub doprowadzać do stanu wyczerpania.





Praktycznie każde nasze działanie, myśl, emocje, warunki środowiska wywołują reakcje stresowe. Jest to zupełnie naturalne, pod warunkiem że nie są one długotrwałe i występują z przerwami. Wg S.K. King doktora psychologii i wybitnego znawcę starożytnych tradycji szamańskich „naturalny rytm życia polega na ciągłym przechodzeniu od stresu do napięcia, uwalnianiu tego napięcia i odprężenia, a następnie znów do stresu itd. ..”

Nienaturalny, niszczący cykl wygląda następująco:

stres – napięcie – uwolnienie napięcia – odprężenie

stres – napięcie – uwolnienie napięcia – odpręż...

stres – napięcie – uwol...

stres – napięcie – stres

Gdy tłumiona jest ta część cyklu, która powinna zawierać uwolnienie napięcia i odprężenie, stres narasta. Kiedy napięcie, będące konsekwencją stresu, osiąga pewien krytyczny poziom (który jest odmienny dla każdego człowieka), wówczas zaczynają załamywać się funkcje organizmu. Dochodzi do WYCZERPANIA zasobów odpornościowych, co może prowadzić do chorób psychosomatycznych. W szczególnych wypadkach prowadzi nawet do śmierci.

Przyjrzyjmy się, jakie reakcje fizjologiczne zachodzą w momencie doświadczania stresu. Spośród wielu omówię parę najważniejszych.

Aby dostarczyć energii do sprostania zadaniu, przed jakim stoimy, organizm uwalnia do krwiobiegu cukier. Przy braku fazy **uwolnienia napięcia** i **odprężenia** wydzielana jest zbyt duża jego ilość, co powoduje stan nierównowagi.

Stres powoduje skurcz grasicy, gruczołu związanego z systemem immunologicznym. Zamiast miarowo kurczyć się i rozkurczać, pobudzając wytwarzanie białych ciałek krwi, grasica pozostaje w stanie skurczu, powodując zahamowanie tego procesu i dodatkowo wywołując uczucie niepokoju.

Stojąc w obliczu problemu, aby wzmocnić i pobudzić komórki,, napinamy mięśnie. Jednak ich faktyczne wzmocnienie, zwiększenie masy, następuje tylko wtedy, gdy fazie naprężenia towarzyszy następująca po niej faza odprężenia. Długotrwałe, nieprzerwane napięcie mięśni prowadzi do uszkodzenia komórek i gromadzenia się toksyn, w wyniku czego są one gorzej zaopatrywane w tlen i składniki odżywcze. Jedną z reakcji jest ból np. w karku, spowodowany nie tylko uciskiem na nerwy, ale również brakiem tlenu na poziomie komórkowym.

Długotrwałe napięcie powoduje spowolnienie procesu wydalania toksyn, odbywającego się normalnie w sposób nieprzerwany. Doprowadza to do ich gromadzenia. W efekcie upragniony wyjazd na urlop przerodzić się może w aktywny pobyt w łóżku, rozdrażnienie, zawroty głowy itd.. Przyczyną jest gwałtowne uwalnianie toksyn w długo oczekiwaną fazie odprężenia.

### Przeciwdziałania

Najefektywniejszym działaniem jest zadbanie o przebieg pełnego cyklu stresu, czyli

stres – napięcie – uwolnienie napięcia – odprężenie

stres – napięcie – uwolnienie napięcia – odprężenie

stres – napięcie – uwolnienie napięcia – odprężenie...

wtedy będzie on stresem budującym. Jeżeli w cyklu zabrakło fazy uwolnienia i odprężenia: W celu wyeliminowania nadmiaru cukru, wykonaj **kilka energicznych ruchów**, aby zużyć nadmiary cukru. W rozluźnieniu grasicy pomaga delikatne opukiwanie klatki piersiowej

palcami. W przypadku napiętych mięśni pomocne jest ich rozciąganie, energiczne poruszanie i automasaż. Aby toksyny nie gromadziły się w nadmiarze...

...można oczywiście poskakać, zrobić parę skłonów. Ale co powie nasz szef, współpracownik czy podwładny, kiedy kolejny raz „przyłapie” nas na opukiwaniu różnych części ciała, wykonywaniu dziwnych ruchów? Pojawi się nowy stres pod tytułem „uwaga, bo mnie ktoś zobaczy”. Wprawdzie wykazaliśmy dużą dyscyplinę i świadomość ciała, podejmując działania wyrównujące poziom cukru i toksyn, ale za to wywołaliśmy z dużym prawdopodobieństwem kolejną falę nierównowagi w ciele. Powyższe przeciwdziałania należy więc traktować jako doraźne. Skupmy się na działaniach systematycznych.

## Niwelowanie skutków stresu



Jeżeli „zbieraliśmy” stres miesiącami, latami, to stosując codzienne, małe z konieczności dawki odstresowania, do osiągnięcia równowagi potrzebować będziemy podobnie długiego czasu. Dlatego najlepiej sprawdza się zastosowanie jakiegoś intensywnego, radykalnego środka. W gruncie rzeczy tak właśnie postępujemy, zazwyczaj bierzemy urlop. W szczególności aktywne formy: narty, rower czy sporty wodne pozwalają nam prawdziwie, intensywnie „wytchnąć”. Niemniej dogłębne oczyszczenie organizmu z zalegających toksyn, może nastąpić jedynie na specjalnych warsztatach i kursach weekendowych, na przykład organizowanych przez fundację Art of Living. Oferta jest duża, Zainteresowanym służę radą.

Kiedy nasz wewnętrzny licznik jest „wyzerowany”, czyli osiągnęliśmy stan równowagi psychofizycznej, czas na podjęcie stałych systematycznych działań. Regularne „wymiatanie” stresu pozwoli na długotrwałe utrzymanie stanu równowagi.

Czy każdy ruch niweluje stres? Każda aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na jego odbudowanie. Zawsze więc, kiedy stawiamy sobie pytanie, czy w coś się zaangażować, dać się namówić na wycieczkę czy choćby spacer, to odpowiedź powinna brzmieć: TAK!!! Aktywności mogą być mniej lub bardziej jednostronne, czyli skutki ich działania mogą ograniczać się do pewnej tylko partii mięśni lub obejmować całe ciało. Te jednostronne znakomicie sprawdzają się jako działania krótkotrwałe np. wyjazd na narty, wycieczka kajakowa. Inne mające charakter holistyczny świetnie nadają się na co dzień. Najcenniejsze są te, które działają i na ciało, i na umysł. Najbardziej dostępną formą jest spacer. Zamieńcie go na energiczny marsz. Jeśli jesteście w towarzystwie, nie dajcie się zagadać, zadbajcie o chwilę wędrowania w ciszy, żeby dostrzec piękno lasu, łąki, pola, dać wytchnienie umysłowi.

Podzielę się z Wami moimi doświadczeniami.

Wiele lat temu w wyniku skumulowanego stresu cierpiałam na notoryczne zawroty głowy i ból kręgosłupa. Leczenie trwało długo i nie przynosiło rezultatów. Przez cały czas szukałam różnych form aktywności, wierząc że tylko systematyczne działanie może przynieść trwałe rezultaty. Zapisalam się na aerobik. Już po dwóch zajęciach nie mogłam znieść muzycznej „rąbaniny” i nieustannej zadyszki, nie oto chodziło. Zapisalam się więc na basen. Było dobrze, dopóki ilość osób na jednym torze nie przekraczała trzech, powyżej, a tak na ogół było, pływanie przypominało moczenie się w chlorowanej sadzawce. Kupiłam rower, już dojazd do najbliższego parku ulicą, okazał się nie lada stresującym wyzwaniem. Kiedy jechałam po chodniku stawałam się przyczyną stresu przechodniów. A co dopiero dojazd do ścieżki rowerowej nad Wisłą. Zresztą kto raz jechał tą trasą w niedzielę wie, że są

większe przyjemności. Szkoda, że temu pięknemu miejscu towarzyszy pełna napięcia i uwagi jazda, oraz duże prawdopodobieństwo kolizji. Kolejnym pomysłem były rolki. Nigdy nie poczułam się na nich wolna jak ptak. Znać to uczucie, wydawało mi się, że wszyscy się na mnie gapią, bo też na początku wygląda się pokracznie, upadło... czy każda z Was może opowiedzieć coś podobnego?

Najbardziej ciągnęło mnie do aktywności zespołowej. W grupie jest motywująca energia, co bardzo pomaga w systematyczności. Jeżeli nie chce się tobie, to chce się komuś innemu, „przyływ podnosi wszystkie łodzie”. Grupowa energia działa bardzo mobilizująco. Zaczęłam chodzić na zajęcia hatha jogi i to było już prawie to. Przeszkadzało mi jednak robienie ćwiczeń akrobatycznych, jak to nazywam zawiązywanie ciała w supełek. Przeszkadzało mi podejście nastawione na cel, znowu achieve, achieve, jak w pracy, jak w życiu. Ale niewątpliwie był to początek właściwej drogi ku zachowaniu zdrowia. Parę lat temu znalazłam odmianę jogi, piękną, harmonijną Sri Sri Yogę, będącą praktycznym systemem rozbudzania potencjału ludzkiego. Był to strzał w dziesiątkę. Holistyczne podejście Sri Sri Yogi pozwala na zharmonizowanie ciała, umysłu i ducha. Początkowe zajęcia polegają na wyrzucaniu stresu i wyciszaniu przepełnionego nawałnicą niekończących się myśli umysłu.

Każdy pracuje dla siebie, nie ma konkurencji, rywalizacji, porównywania się. Wszystkie pozycje wykonywane są w ramach własnych możliwości i ograniczeń ciała. Liczne techniki oddechowe umożliwiają dogłębne dotlenienie i przede wszystkim opanowanie prawidłowego oddychania. Nauka świadomości ciała, pozwala na wychwytywanie wczesnych sygnałów nierównowagi w organizmie, czyli stanów chorobowych, i w ten sposób niedopuszczanie do ich rozwoju. Od 6 lat nie wzięłam ani jednej tabletki. Bardzo cenię sobie stan umysłu, który osiąga się po tych ćwiczeniach. Spokój, równowaga a jednocześnie jasność i precyzyjność myślenia, kreatywność. Dlaczego jeszcze ten sposób jest cenny, dowiecie się w kolejnym rozdziale.

Znać określenie „wysoki poziom energii”. O jaką energię chodzi i jak ją zdobywać?

## **Cztery źródła energii**

Tak jak dla cywilizacji energią napędową jest energia elektryczna, tak dla człowieka jest nią energia życiowa, zwana przez joginów praną. Svami Sivananda mówi: „Prana jest całkowitą sumą wszystkich energii istniejących we wszechświecie” Odpowiada to koncepcji fizyki nuklearnej, która uważa wszelką materię za „ułożoną” w różny sposób energię. Prana oznacza więc energię kosmiczną, uniwersalną, która może przejawiać się w różny sposób np. w postaci magnetyzmu czy energii grawitacyjnej. Wszystko, co się porusza we Wszechświecie, jest przejawem prany: wiatr, dźwięk, wibracja, myśl, to że oddychamy, jedziemy samochodem, to że pada deszcz, płynie woda w rzece i wybucha gwiazda. Prana ma charakter uniwersalny, otacza i jest w nas. Jogini mówią, że zdrowe życie zależy od umiejętności przyciągania prany, jej gromadzenia i przekształcania. Prana występuje w powietrzu, nie będąc tlenem, w pożywieniu, choć nie jest witaminą, w wodzie i promieniach słonecznych choć nie jest promieniowaniem ultrafioletowym. Powietrze, pożywienie, woda czy światło słoneczne są po prostu jej nośnikami. I tu dochodzimy do fundamentalnych prawd na temat jogi. Niech Was nie zwiodą przyjmowane pozycje ciała w czasie zajęć, joga nie jest gimnastyką. Choć w wyniku ćwiczeń nasze ciało staje się bardziej elastyczne, to jednak zasadniczą rzeczą, którą daje joga, jest umiejętność „zarządzaniem” praną. Czyli umiejętność przyciągania, przechowywania, gromadzenia a także swobodnego sterowania praną za pomocą myśli, przesyłania jej np. w bolące miejsce. Narzędziami ku temu są pozycje ciała tzw. asany, techniki oddechowe oraz medytacja.



Jak więc widać prana odgrywa fundamentalną rolę w dążeniu do życia w zdrowiu. Gdzie więc jest jej najwięcej? Najzasobniejszym jej źródłem jest powietrze. Jak to możliwe, skoro nie jest jego składnikiem, wyjaśnia teoria jonizacji atmosfery. Dla przypomnienia jony, to atomy lub fragmenty cząstek naładowanych elektrycznie.

W atmosferze występują dwa typy jonów:

małe jony ujemne – bardzo aktywne elektrycznie. W powietrzu zazwyczaj jako złożone z jednego lub kilku atomów tlenu lub azotu, niosą ładunek odpowiadający jednemu elektronowi. Małe jony ujemne dają organizmowi vitalność, reprezentują praną atmosferyczną w jej aktywnej formie

Duże jony (jony powolne). Są dużo większe, ponieważ składają się z jądra polimolekularnego, do którego dołącza się jon ujemny, a mówiąc bardziej obrazowo - do którego jon ujemny przykleja się jak do lepu.

Obecność wielu dużych, powolnych jonów spowodowana jest zanieczyszczeniami: dymem, kurzem, pyłem spalinami a także mgłą. Dlatego w miastach występuje nadmiar powolnych jonów, które wchłaniają w siebie małe jony ujemne. Nie pomaga ani wietrzenie pomieszczeń, ani zastosowanie klimatyzacji. Pod względem pranicznym klimatyzacja wydmuchuje „martwe” powietrze.

Co więc jest głównym źródłem małych witalnych jonów ujemnych? Jest nim promieniowanie elektromagnetyczne pochodzące ze słońca oraz promieniowanie kosmiczne, tym cenniejsze, że niesie praną niezależnie od pory dnia i nocy, nieprzerwanie. Innym poważnym źródłem jonów ujemnych są ogromne zbiorniki wodne. Podsumowując najwięcej prany jest w:

**Wielkie Klimaty**, czyli góry, morza i oceany, wielkie przestrzenie. W dalszej kolejności będą to

**Średnie Klimaty**: las, wieś, teren o niskiej, rzadkiej zabudowie.

Najmniej prany jest w miastach, stąd tak ważne weekendowe wypadki dla zaczerpnięcia świeżego powietrza. W każdym z klimatów ilość prany zależna jest od pory dnia. Najkorzystniejsze są godziny poranne między 4-6 rano. To o poranku zwykliśmy mówić



„rzeński”, a nie o wieczorze.

Organizm człowieka – wibrujący system elektryczny – jest miejscem nieustającej wymiany otaczającej go kosmicznej i ziemskiej energii. Wchłania elektryczność atmosferyczną, zużywa ją i wydalą przez skórę. Im aktywniejszy jest ten metabolizm, tym ciało jest „żywsze” i w lepszym zdrowiu. Jogowskie techniki oddechowe aktywizują ten proces. Ponieważ nasze ubranie i buty stanowią rodzaj izolatora, zadbajmy o materiały naturalne, a stopom dajmy „odetchnąć” chodząc bosą po trawie, czy łące. Nie izolujmy się w tzw. czterech ścianach, bo nawet w Wielkim Klimacie mury budynku stanowią izolujące nas od ożywczej energii ekrany. Korzystne działanie ma również sauna, choć nie przyciąga jonów ujemnych to jednak poprzez silne parowanie wody, powoduje pozbycie się z organizmu dużej ilości jonów dodatnich.

Innym poważnym źródłem prany jest **pożywienie**. Mówi się „jesteś tym, co jesz”. Najwięcej prany mają warzywa i owoce „prosto z krzaka” pochodzące z regionu, w którym żyjemy. Korzystniejsze są więc rodzime jabłka niż importowane banany. Świeżo przygotowane posiłki ciepłe są istotnym źródłem prany. Gotowane jednak poprzedniego dnia lub na kilka dni stają się pranicznie martwe. Również posiłki wykonane z mrożonek oraz przygotowane w mikrofalach nie zawierają prany.



Jedzenie żywi ciało, umysł i świadomość. Bardzo ważne jest więc, jak się je. Siedzmy prosto, unikajmy odwracania uwagi, takiego jak czytanie czy telewizja. Koncentracja i pełna świadomość smaku spożywanego pokarmu jest nie tylko przyjemna, ale również zapobiega niekontrolowanemu „szuflowaniu”. Każdy kęs powinien być dokładnie przeżuwany, aby umożliwić zadziałanie enzymów trawiennych znajdujących się w jamie ustnej i przygotować żołądek na przyjęcie przeżutego pokarmu. Jedzmy więc bez pośpiechu. Ważna jest spożywana ilość. Jogini mówią, jedz jednorazowo nie więcej niż zmieści w twoich obu

dłoniach (dwie garstki). W czasie posiłku pij wodę małymi łyżkami. Każdy inny napój wypity po posiłku również woda rozrzedzi soki trawienne i utrudni trawienie. Generalnie stosujemy w zdrowym żywieniu zasadę minimalizowania toksyn i maksymalizowania substancji odżywczych.

Kolejnym źródłem energii jest sen. Nie trzeba tu wielkich teorii żeby kogokolwiek do tego przekonywać. Rzadko kto cierpi na jego nadmiar a ogólne zasady dobrego snu są nam wszystkim znane. Przejdę więc do kolejnego, mniej oczywistego źródła energii, jakim jest medytacja. Nasz umysł nieprzerwanie generuje myśli. Mamy ich całe potoki w głowie. Bez przerwy oscylujemy pomiędzy przeszłością i przyszłością. Aktywność myślowa dotyczy wszystkich komórek ciała. Cząsteczki przekaźnikowe przenoszą informacje o wzburzonym umyśle do wszystkich komórek, tkanek i narządów. Jeśli potrafisz wyciszyć umysł, do każdej komórki wysyłasz informacje o spokoju i harmonii. Aby więc doświadczyć integracji ciała, umysłu i duszy, trzeba nauczyć się opanowywać wzburzony umysł. Przygotowują do tego pozycje jogi oraz techniki oddechowe, ale głównym narzędziem w zatrzymaniu myślowej oscylacji jest medytacja. Już 20 min codziennej medytacji wystarczy by wyeliminować skutki „ciężkiego” dnia i zaoszczędzić godzinę snu.



Wszystko, co jesz, mówisz, myślisz, robisz, widzisz i czujesz wpływa na stan ogólnej równowagi. Wydaje się niemożliwe jednoczesne kontrolowanie wszystkich tych wpływów. Jednak przez stosowanie odpowiedniej diety, systematycznych ćwiczeń, oraz innych codziennych i sezonowych praktyk, możesz sam skorygować większość istniejących zaburzeń i zapobiec tym, które mogłyby się pojawić w przyszłości. Harmonia naszej wewnętrznej energii zwiększa naszą odporność na choroby. Zamiast bezwiednie stwarzać chorobę, możemy świadomie tworzyć zdrowie.

W naturalnym świecie istnieje rytm i równowaga, więc gdy pozostajesz w zgodzie z naturą, minimalizowane są nakłady twojej pracy a maksymalizowane efekty. Dawniej kiedy w naszej świadomości królował newtonowski model świata, najważniejsze były zasady siły i pracy. Dziś funkcjonowanie Wszechświata lepiej tłumaczy fizyka kwantowa, zamiast siły i pracy lepiej sprawdza się wycucie czasu, trafne posunięcie, intuicja. A w tym w nas kobietach z natury siła.

Wewnętrzna równowaga emanuje na zewnątrz pięknem nie podrobionym. Dbając więc o jej zachowanie uruchamiamy własny gabinet kosmetyczny serwujący zabiegi odżywcze dla każdej komórki naszego ciała. Czy wiecie, jak nam się odpląca? Zdrową skórą, pogodną twarzą, elastycznym ciałem, wewnętrznym ciepłem, blaskiem oczu.

Czy nadal potrzebujecie gabinetu kosmetycznego?

#### *Bibliografia*

Andre van Lysebeth „Pranajama”

Serge Kahili King „Szaman miejski”

**Deepak Chopra „Siedem praw duchowych z ćwiczeniami”**



\*Ewa Anna Schiller. Zawsze byłam gotowa do dużych wyzwań i zmian. Ukończyłam Matematykę Teoretyczną na Uniwersytecie Warszawskim będąc głęboką humanistką. Chciałam zobaczyć jak to jest „po drugiej stronie lustra”. Było arcyciekawie, do tej pory pozostało mi myślenie analityczne i umiejętność budowania nowych Światów wyposażonych w struktury i reguły życia. Stąd również zdolność w dostosowywaniu się do zmiennych warunków i natura poszukiwacza. Wiele lat mieszkałam poza granicami kraju, ale poczucie przynależności do swojej kultury przywiodło mnie z powrotem. Moje poszukiwania rozwoju osobistego doprowadziły mnie do jogi, a długoletnia praca w korporacjach, skierowała uwagę na człowieka, managera, zestresowanego przedstawiciela XXI wieku. Człowieka, który coraz bardziej zapędza się w gonitwie za szczęściem, zapominając że poszukiwania trzeba zacząć od siebie. Zdecydowałam więc zmienić tryb życia i misję korporacji zamienić na swoją własną, a jest nią „poprawa jakości życia człowieka we wszystkich jego aspektach”. Od paru lat jestem licencjonowanym nauczycielem Yogi, specjalizującym się w zarządzaniu stresem. Wykorzystuję starożytną wiedzę systemu Yogi oraz nowożytnie metody relaksacji i odbudowy stresu. Niniejszy artykuł jest wynikiem studiów i stosowanej praktyki w tej dziedzinie.