UNIWERSYTET OPOLSKI
WYDZIAŁ HISTORYCZNO – PEDAGOGICZNY
INSTYTUT PSYCHOLOGII

STUDIA PODYPLOMOWE
PSYCHOPROFILAKTYKA ZABURZEŃ W EDUKACJI

**JOANNA KNOSALA**

*Praca dyplomowa:*

# TERAPEUTYCZNA WARTOŚĆ HAWAJSKIEGO MASAŻU LOMI LOMI NUI W PROCESIE RELAKSACJI I ZAPOBIEGANIA NEGATYWNYM SKUTKOM STRESU

**Napisana pod kierunkiem**
**dra Jana Pietraszki**

OPOLE 2008

# SPIS TREŚCI

Wstęp……..……3

Rozdział 1
**Relaksacja reakcją opozycyjną do zjawiska stresu**…..……5

a) ogólne pojęcie stresu…….……..5
b) konsekwencje trwania w przewlekłym stresie……..……..7
c) znaczenie relaksu w procesie radzenia sobie ze stresem……..……..9

Rozdział 2
**Masaż jako jedna z form osiągania relaksu**……...…….11

a) masaż – definicja i opis działania……..…11
b) rodzaje masażu ze szczególnym uwzględnieniem masażu relaksacyjnego……...12
c) hawajski masaż Lomi Lomi Nui – wyjaśnienie nazwy oraz krótki rys historyczny……....14

Rozdział 3
**Mechanizm działania hawajskiego masażu Lomi Lomi Nui**……...…..15

a) hawajski masaż w perspektywie holistycznego podejścia do człowieka……...15
b) możliwość wpływania na psychikę poprzez pracę z ciałem w ujęciu Aleksandra Lowena……...…17
c) siła oddziaływania specyficznego dotyku – charakterystycznego dla wykonywania masażu Lomi Lomi Nui…….22
d) elementy wspomagające działanie hawajskiego masażu……..25

Rozdział 4
**Zestawienie materiału dowodowego na podstawie odpowiedzi uzyskanych z ankiet od osób, które poddały się hawajskiemu masażowi Lomi Lomi Nui**……...……26

Zakończenie…….42

Bibliografia…….…….44

# WSTĘP

Na temat stresu i sposobów radzenia sobie z nim powiedziano i napisano już bardzo wiele. Stąd mogłoby się wydawać, że podejmowanie na nowo takiej problematyki jest zbyteczne. Jednakże obserwacja niepokojących skutków coraz częstszego życia wielu ludzi w przewlekłym stresie oraz stale rosnących bodźców stresogennych ukazuje potrzebę szukania nowych narzędzi do radzenia sobie ze stresem.

„Jestem zestresowany” – to i podobne wyrażenia weszły na stałe do słownictwa współczesnego człowieka. Wielu z nas uważa, że jest ono typowe dla obecnych czasów. Z każdym rokiem nasze życie staje się bardziej intensywne, a jego tempo wzrasta. Niestety, obok uzyskiwanych efektów, rosną skutki uboczne takiej transformacji. Powiększa się skala szkodliwych bodźców, takich jak hałas, pośpiech czy konkurencja. Powstaje konieczność sprostania wymaganiom, które niejednokrotnie przewyższają możliwości czy umiejętności jednostki. Zjawisko życia w stresie staje się tak powszechne, że aż trudne do ogarnięcia. Możemy mówić wręcz o „epidemii” stresu.

W takiej sytuacji zagrożone jest życie i zdrowie ludzkie. Dzisiejszy człowiek nie potrzebuje chyba niczego bardziej jak przerwania tego „alarmu”, zdolności wyłączenia się, odprężenia. Wykonywanie relaksu nabiera zatem szczególnego znaczenia we współczesnym świecie.

Celem pracy dyplomowej jest wyeksponowanie jednego z rodzajów masaży ze względu na jego oryginalność i skuteczność działania w procesie relaksacji. Chodzi o masaż o nietypowej nazwie Lomi Lomi Nui, którego

początki sięgają tradycji ludów hawajskich. Obecnie obserwuje się ożywienie zainteresowania się wieloma pradawnymi sztukami, które kładą nacisk na dotyk i pracę z ciałem. Warto przyjrzeć się wypracowanym przez tysiąclecia systemom filozoficzno – leczniczym, inspirowanym przez rozmaite tradycje kulturowe, w poszukiwaniu optymalnego, a zarazem uniwersalnego sposobu oddziaływań o charakterze terapeutycznym.

Pierwszy i drugi rozdział są niejako wprowadzające ze względu na złożoną tematykę poruszoną w pracy. Podejmują one ogólnie problematykę stresu, relaksu oraz masażu jako środka relaksującego.

Trzeci rozdział jest próbą ukazania hawajskiego masażu jako skutecznego środka w procesie relaksacji oraz szeroko pojętego zdrowia fizycznego i psychicznego. Masaż zostanie ukazany jako holistyczna forma pomagania człowiekowi; w takim wymiarze masaż okazuje się przynosić korzyści zarówno dla sfery cielesnej, jak i duchowej. Szczególny nacisk zostanie położony na terapię bioenergetyczną Aleksandra Lowena, terapię zorientowaną na ciało, która nakreśla znaczenie kontaktu osoby z własnym ciałem oraz dotyka energetycznego poziomu funkcjonowania człowieka i jego podatności na kierowanie życiową energią. Dalej uwaga skupiona będzie na doświadczaniu dotyku, a zarazem jego znamiennej wspierającej roli w procesach terapeutycznych. W końcowej części tego rozdziału zademonstrowane będą elementy wspomagające działanie masażu. Wprawdzie nie są one konieczne, aby masaż mógł się odbyć, ale mają niebagatelne znaczenie w pogłębieniu działania masażu dla osoby poddającej się zabiegowi.

Ostatni rozdział (4) ma stanowić potwierdzenie przedstawionych tez o skuteczności masażu. Zawiera on materiał uzyskany z ankiet od osób, które poddały się hawajskiemu masażowi Lomi Lomi Nui w moim gabinecie, jak również w gabinetach innych osób wykonujących ten rodzaj masażu.

Pracę dyplomową piszę po pierwsze jako osoba zainteresowana tą formą praktyki, a po drugie, jako osoba, która ów masaż wykonuje od kilku lat. Zatem nie wypowiadam się tylko jako teoretyk tej formy pracy z ciałem, ale przede wszystkim jako praktyk, będący świadkiem intensywnych przemian, które zachodzą w trakcie masażu i poprzez niego. Własne doświadczenia skłoniły mnie do poszukiwania odpowiedzi na pytania: dlaczego bywa tak, że moi pacjenci podczas masażu wybuchają płaczem lub śmiechem; dlaczego po masażu często zapadają w sen lub stan swoistego letargu, dlaczego wreszcie otrzymuję od nich informacje zwrotne o osiągnięciu lepszego samopoczucia i pomnożeniu sił witalnych nawet na długo po zakończonej sesji masaży. Przedstawione w pracy ujęcie Lowena i innych, kładące nacisk na rolę ciała w procesie relaksacji i zdrowienia, stało się dla mnie inspiracją na drodze zgłębiania „problemu" i okazało się zbieżne z początkową wiedzą, którą otrzymałam na kursach przygotowujących mnie do wykonywania masażu Lomi Lomi Nui.

Prezentowane w pracy zagadnienia nie wyczerpują oczywiście szerokiej problematyki wykonywania relaksu. Mają one stanowić jedynie próbę przybliżenia jednego ze sposobów pomagania w stresie i przywracania zdrowia, jakim jest masaż hawajski. Być może zaproponowany przeze mnie rodzaj pracy z ciałem, rozumiany jako oddziaływanie na poziomie somatyczno – energetycznym, stanie się dla kogoś uzupełnieniem leczenia farmakologicznego obok stosowanych dotąd klasycznych technik psychoterapeutycznych.

## ROZDZIAŁ 1

## RELAKSACJA REAKCJĄ OPOZYCYJNĄ DO ZJAWISKA STRESU

### a) ogólne pojęcie stresu

Stres jest pojęciem, które zostało już szeroko opisane, dlatego w niniejszym opracowaniu zostanie ono potraktowane skrótowo. Angielskie słowo *stress* oznacza napór, wysiłek ciśnienie. Do medycyny i psychologii wprowadził je kanadyjski uczony, lekarz endokrynolog, Hans Sayle. W ciągu wieloletniej praktyki dokonał jego opracowania oraz sformułował definicję problemu. Stres, według tej definicji, jest reakcją organizmu w postaci mobilizacji energii do pokonywania różnorodnych przeszkód, barier, wymagań, bez względu na to, czy towarzyszą jej przyjemne czy przykre odczucia. Jest reakcją niespecyficzna, tzn. jej rodzaj nie zależy od rodzaju czynnika, jaki ją wywołuje[1]. Słownik psychologiczny rozróżnia dwa rodzaje stresu:

a) stres psychiczny – wywołany przez silny bodziec zewnętrzny i wewnętrzny (stresor) wzrost napięcia emocjonalnego prowadzący do ogólnej mobilizacji sił organizmu, mogący przy długotrwałym działaniu doprowadzić do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu, wyczerpania i chorób psychosomatycznych;
b) stres fizjologiczny – całokształt zmian, którymi organizm odpowiada na różnorakie czynniki uszkadzające, jak zranienie, oziębienie, przegrzanie itp.[2]

Selye postawił hipotezę, że choroby są skutkiem niezdolności do radzenia sobie z ciągłym stresem czyli niewydolnością syndromu ogólnej adaptacji. Dalsze badania nad zjawiskiem stresu prowadzili psychiatrzy – Thomas Holmes i Richard Rahe, którzy wprowadzili pojęcie stresorów, czyli czynników wywołujących reakcje stresowe. Uszeregowali je, biorąc pod

[1] Por. A. Sieradzki, Leczenie stresu metodą czterech stanów równowagi, Wrocław 2000, s. 9.
[2] Zob. W. Szewczuk, Słownik Psychologii, Warszawa 1985, s. 297.

uwagę to, jak wielkiego przystosowania wymaga dane zdarzenie[3]. Holmes i Rahe udowodnili również, że doświadczanie stresu zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na poważną chorobę. Ale zaproponowane przez nich jednostronne, negatywne spojrzenie na stres okazało się niedoskonałe. Trzeba bowiem podkreślić, że stres pełni dwojaką rolę w zachowaniu człowieka. Z jednej strony prowadzi do zakłóceń w zachowaniu, z drugiej zaś jest potrzebny do efektywnego funkcjonowania człowieka. Stres jest zjawiskiem negatywnym wtedy, gdy dezorientuje człowieka, paraliżuje jego działania i wyczerpuje energię. Stres o wyraźnie negatywnym zabarwieniu przyjęto określać jako distres[4]. Natomiast stres wywołujący odczucia pozytywne nazywany jest eustresem i w tym znaczeniu jest nam potrzebny, stymuluje bowiem działania człowieka, by mógł sprostać wyzwaniom i reagować odpowiednio do sytuacji, w której się znajduje[5]. W niniejszej pracy zajmiemy się stresem tylko w tym aspekcie, w którym powoduje on negatywne konsekwencje dla człowieka.

### b) konsekwencje trwania w przewlekłym stresie

Najbardziej charakterystyczne objawy związane z reakcjami na stres możemy sprowadzić do fizycznych i psychicznych. Do objawów fizycznych możemy zaliczyć przyśpieszone bicie serca i oddechu, wzrost aktywności gruczołów potowych, suchość ust, biegunka i wiele innych, w tym choroby, o których poniżej będzie mowa szerzej. Psychiczne skutki stresu to upośledzenie koncentracji (chaos myślowy, zagubienie, zapominanie),

[3] www.psychologia.net.pl (23.01.2006). Za najbardziej stresujące wydarzenia życiowe uznali śmierć współmałżonka, dalej rozwód, kłopoty finansowe, więzienie, chorobę, zawarcie związku małżeńskiego.
[4] Por. B. Beszczyńska, J. Rogalska, Reakcje na stres. Skrypt do ćwiczeń z fizjologii stresu, Toruń 2004. s. 7.
[5] Por. Z. Ratajczak, Stres przeklęty – stres błogosławiony. O psychologicznych mechanizmach zaradności w sytuacji zagrożenia, w: Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem, red. I. Heszen-Niejodek, Poznań 2002, s. 38-44.

zaburzenia snu, lęki i niepokoje, rozdrażnienie, zmiany nastroju, frustracja aż po silne stany depresyjne[6].

Opisane zmiany nie pozostają bez wpływu na stan zdrowia. Zajmuje się tym psychoimmunologia, nowa dziedzina nauki, która bada zależności pomiędzy psychiką a odpornością na stres i choroby. Sugeruje ona nowe podejście do stresu, które ma przynieść znacznie większą skuteczność w zapobieganiu i leczeniu jego skutków. Ma przy tym już do dyspozycji liczne dane empiryczne o związku czynników stresogennych z powstawaniem i rozwojem chorób[7].

W miarę rozwoju psychoimmunologii stało się jasne, że stres obniża odporność na choroby przez osłabienie systemu immunologicznego. Może to przynieść zarówno częste infekcje (przeziębienia, grypy) jak i zwiększyć prawdopodobieństwo zachorowania na chorobę nowotworową, wieńcową, choroby układu krążenia i układu pokarmowego (w szczególności owrzodzenia) oraz wszelkiego rodzaju bóle kręgosłupa. Szczególnie dotkliwe są konsekwencje ze strony układu nerwowego[8].

Wszelkie stresory zmuszają człowieka do zwiększonej mobilizacji energii i dostosowania się do istniejących lub nowych warunków. Gdy nastąpi dostosowanie, stan równowagi zostaje przywrócony. Problem zaczyna się wtedy, gdy stan tzw. bycia w stresie przedłuża się ponad to, co człowiek może znieść. Jeśli objawy nie miną, zanim organizm nie stanie przed kolejnym wyzwaniem, jeśli nie wraca równowaga lub adaptacja do nowej sytuacji się przedłuża to stres przeradza się w najbardziej szkodliwy dla człowieka. Organizm ludzki nie może bezkarnie pozostawać w stanie intensywnego napięcia emocjonalnego, nawet, jeśli te uczucia są przyjemne. Trzeba się

[6] www.mediweb.pl (04.10.2005)
[7] Por. D. Zarębska – Piotrowska, Odnowa psychiczna, w: Podręcznik odnowy psychosomatycznej, red. T. Kasperczyk, J. Fenczyn, warszawa 1996, s. 83.
[8] Por. A. Sieradzki, dz. cyt., s. 18-19.

odprężyć, bo w przeciwnym razie pojawi się stan wyczerpania[9]. Znany psycholog i psychoterapeuta J. Santorski poświęca wiele publikacji na temat przewlekłego stresu, uważając go za najbardziej szkodliwy dla zdrowia psychicznego i somatycznego oraz wyniszczający organizm. Negatywne skutki stresu odbijają się na wszystkich narządach i układach naszego organizmu. Dlatego twierdzi, że trzeba rozpoznać i wszelkimi dostępnymi sposobami przerwać stan przewlekłego stresu[10]

Jak zostało powiedziane, jeżeli stres nie zostanie przerwany lub na bieżąco rozładowywany, to po pewnym czasie zaczynamy odczuwać psychiczne i fizyczne skutki takiego stanu rzeczy. Nie musimy się godzić z zagrażającymi czy nawet niszczącymi konsekwencjami stresu. Choć nie ma uniwersalnej recepty, ponieważ efektywność sposobów zaradzenia tej sytuacji zależeć będzie od różnych czynników (osobowości, inteligencji, układu nerwowego) to na pewno istnieje wiele dostępnych człowiekowi metod przeciwdziałania skutkom stresu.

### c) znaczenie relaksu w procesie radzenia sobie ze stresem

Radzenie sobie ze stresem definiowane jest jako proces ukierunkowany na uporanie się z wewnętrznymi i zewnętrznymi wymaganiami, postrzeganymi jako nadmiernie obciążające lub przekraczające możliwości dostosowawcze jednostki. Badacze zajmujący się tym problemem dzielą strategie radzenia sobie ze stresem na dwie kategorie. Do pierwszej należą zachowania nastawione na rozwiązanie problemu (takie jak walka, ucieczka, negocjacje, kompromis, a także zapobieganie), do drugiej zaś zachowania, których celem jest jedynie złagodzenie przykrych doznań związanych ze

[9] Por. A. Antonovsky, Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować, Warszawa 1995, s. 142.
[10] Zob. J. Santorski, Jak żyć, żeby nie zwariować. Bliżej siebie w stresie, Warszawa 1999, s. 22-23.

stresem. Ta druga strategia wymaga poradzenia sobie z oddziaływaniem stresorów, na które nie mamy bezpośredniego wpływu. W takiej sytuacji potrzebne wydają się zachowania skoncentrowane na kontrolowaniu emocji, które prowadzą do poprawy samopoczucia, mimo, że nie wpływają na istnienie lub natężenie bodźca. Do zachowań takich należą różne czynności wpływające na proces relaksacji[11].

Termin *relax*, mimo iż wywodzi się z języka łacińskiego (*relaxatio* – ulga, wypoczynek, złagodzenie), do literatury psychologicznej został wprowadzony poprzez angielskie słowo *relaxation* – rozluźnienie, wypoczynek. W obu przypadkach obszar znaczeniowy jest tożsamy, oznaczający demobilizacyjną reakcję organizmu[12]. W potocznym rozumieniu relaks to forma odprężenia, której towarzyszy rozluźnienie mięśni i ograniczenie do minimum aktywności myślowej. Można więc stwierdzić, że zjawisko relaksu jest reakcją opozycyjną do zjawiska stresu, zarówno na poziomie fizjologicznym i psychicznym.

Współcześnie bardzo często mówi się właśnie o eliminowaniu skutków stresu poprzez stosowanie treningów relaksacyjnych, choć już od dawna relaks był uznawany za cenną metodę w pomocy psychologicznej. Źródeł jego należy szukać w znanych od tysięcy lat systemach filozoficzno – religijnych ludów Indii, Chin i Japonii. Z nich wywodzi się bowiem większość technik relaksacyjnych, mających na celu wprowadzenie organizmu w stan odprężenia. Cywilizacja Zachodu zainteresowała się filozofią i technikami Dalekiego Wschodu. Punktem wyjścia były badania prowadzone przez niemieckiego neurologa i psychiatrę Johannesa Schulza, który jako pierwszy odkrył zależność między stanem psychicznym a objawami somatycznymi. W ślad za nim powstało wiele technik i metod

[11] Por. B. Beszczyńska, J. Rogalska, dz. cyt., s. 18 – 19; A. Antonovsky, dz. cyt., s. 142.
[12] Por. A. Sieradzki, dz. cyt., s. 59.

relaksacyjnych (w tym bioenergetyka A Lowena, której zostanie poświęcona uwaga w dalszej części opracowania)[13].

Mądrość zawarta w dziełach filozofów, której istotą było życie ludzkie, nie zaprzedane w niewolę sukcesu i osiągnięć materialnych, nakierowane na pełny rozwój umysłowy duchowy człowieka, zyskuje dziś wśród naukowców coraz większe uznanie i jest wykorzystywana w tworzeniu wartościowych strategii w walce ze stresem. Elementy filozofii, religii, psychologii z dawnych, lecz do dzisiaj istniejących systemów leczniczych Dalekiego Wschodu przenikają do kultury Zachodu i pomagają w praktyce terapeutycznej[14]

## ROZDZIAŁ 2
## MASAŻ JAKO JEDNA Z FORM OSIĄGANIA RELAKSU

### a) masaż – definicja i opis działania

Masaż jest to forma oddziaływania na ustrój, za pomocą której wykorzystuje się bodźce mechaniczne (ręczne lub wywołane specjalnymi aparatami) głównie w postaci ucisku na tkanki, w celu wywołania odczynów fizjologicznych w tkankach, narządach i układach[15].

Masaż należy do najstarszej dziedziny wiedzy medycznej stosowanej już w Starożytności, gdzie był uzupełnieniem obrządków religijnych, a z czasem stał się częścią medycyny ludowej. Wywodzi się z Indii i Chin, gdzie stanowił naturalną metodę leczenia. W XVI wieku francuski lekarz Ambroże Pare przeprowadził badania nad fizjologią masażu i ogłosił go jako oficjalną

[13] Por. E. Książek, Autoterapia. Zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu, Wrocław 2001, s. 27-29.
[14] www.psychologia.net.pl (23.01.2006)
[15] L. Magiera, Leksykon masażu i terminów komplementarnych, Kraków 2001, s. 97.

metodę leczenia. Z czasem masaż zaczęto traktować na równym poziomi z innymi działami wiedzy medycznej[16].

Mechanizm działania masażu w ogólności możemy podzielić na działanie lokalne (miejscowe) oraz działanie centralne (ogólne). *Działanie lokalne* polega na mechanicznym przepływie krwi w naczyniach krwionośnych oraz chłonki w naczyniach chłonnych, przyśpiesza transport tlenu i substancji odżywczych do tkanek masowanych i usuwanie z nich zbędnych produktów przemiany materii. Masaż wpływa na normalizację czynności gruczołów skórnych, zmniejsza napięcie mięśniowe, a także zdolność mięsni do pracy, elastyczność i wytrzymałość aparatu więzadłowego, a zarazem ruchomość stawu. *Działanie centralne* polega na pobudzeniu układu nerwowego, który za pomocą odruchów i czynności koordynacyjnych kory mózgowej normalizuje czynności wszystkich narządów i układów ludzkiego organizmu[17]. Jest to bardzo pobieżne spojrzenie na masaż, bowiem w pełnym spektrum powoduje on – oprócz wymienionych reakcji fizycznych (bezpośrednich) na poziomie ciała – szereg reakcji psychicznych (pośrednich). Nie trudno zauważyć, ile dobrodziejstw dla człowieka niesie ze sobą masaż. W tej pracy ograniczymy się jednak tylko do tego aspektu masażu, który przyczynia się do rozładowania napięć i stresów oraz łagodzenia stanów nerwicowych.

### b) rodzaje masażu ze szczególnym uwzględnieniem masażu relaksacyjnego

Jest wiele odmian masażu. W Polsce przez wiele lat królował masaż klasyczny jako podstawowa wyjściowa metoda lecznicza i kosmetyczna. Z czasem zaczęły pojawiać się nowe odmiany masażu (przykładowo drenaż

[16] L. Magiera, Klasyczny masaż leczniczy, Kraków 2004, s. 11.
[17] L. Magiera, dz. cyt., s. 69 – 71.

limfatyczny, różne wersje masażu punktowego, masaże wywodzące się z innych kultur i stron świata np. chiński czy tybetański). Pod koniec lat 80 – tych zaczęto w naszym kraju używać terminu *masaż relaksacyjny*. Wcześniej masaż służył głównie celom terapeutycznym, a relaksacja była traktowana jako element towarzyszący. Z czasem doceniono ten aspekt masażu, bowiem efektem dobrze wykonanego masażu powinna być relaksacja poszczególnych mięśni, jak i ogólne odprężenie.

„Masaż relaksacyjny nie jest wymysłem zabieganego Zachodu" – pisze Piotr Szczotka, masażysta i terapeuta, autor wielu publikacji i wywiadów dotyczących pracy z ciałem[18]. Masaż taki ma bogatą tradycję w przeszłości pod względem stosowanych technik, jak i warunków wykonywania masażu w celu uzyskania głębokiego relaksu i odprężenia. Masaż relaksacyjny obejmuje specjalistyczne techniki czy konkretną metodę, w której przez bezpośredni, dotykowy masaż wpływamy pozytywnie na stan fizyczny osoby masowanej i pośrednio na stan emocjonalny. Taki masaż działając na poziomie fizycznym powoduje zmniejszenia napięcia mięśni, a na poziomie emocjonalnym uspokaja i odpręża masowanego[19]. Obecnie obserwuje się wzrost zainteresowania taką formą odprężającej pracy z ciałem w celu uzyskiwania efektów relaksacji, ale i pod kątem stosowania jej jako element wspomagający elementu psychoterapię. Znaczący przełom w dostrzeżeniu opisywanych walorów masażu nastąpił w naszym kraju po pojawieniu się takich masaży jak polinezyjski masaż Ma-uri oraz hawajski masaż Lomi Lomi Nui. Są to metody w dużym stopniu powodujące relaks, odprężenie oraz równowagę ciała i umysłu. Masażowi o nazwie Lomi Lomi Nui, którego ojczyzną są Hawaje, poświęcone jest niniejsze opracowanie.

[18] www.wizaz.pl (25.02.2008)
[19] www.wizaz.pl (25.02.2008)

### c) hawajski masaż Lomi Lomi Nui – wyjaśnienie nazwy oraz krótki rys historyczny

Lomi jest hawajskim słowem określającym masaż. Oznacza ono naciskać, ugniatać, pocierać, jak również pracować nad wnętrzem i zewnętrzną stroną. Jeżeli w języku hawajskim podwaja się słowo, w tym przypadku Lomi Lomi, wtedy jego znaczenie wielokrotnie się zwiększa. Podwojenie słowa Lomi podkreśla więc intensywność i jakość masażu. Słowo Nui oznacza ważny i jedyny w swoim rodzaju.

Masaż Lomi pierwotnie był praktykowany w świątyniach przez kahunów (mistrzów). Masaż łączono z tańcem wykonywanym wokół kamiennego ołtarza. Ceremonia ta najczęściej dotyczyła ludzi piastujących wysokie stanowisko, tych, którzy mieli wybrać się w daleką podróż czy spełnić jakieś ważne zadanie, a także masaż świadczony był często młodym ludziom, wchodzącym w okres dojrzewania w celu usuwania powstałych w tym szczególnym okresie napięć[20]. Już sama historia tego masażu pokazuje, że był od początku na swój sposób zarezerwowany dla pomagania ludziom, którzy z jakichś powodów doświadczali stresujących sytuacji czy byli w trudniejszym okresie swojego życia.

Praca z ciałem odgrywała na Hawajach zawsze bardzo ważną rolę. Wiele elementów tej pradawnej sztuki przetrwało do dzisiaj. Niedawno kahuni zdecydowali się na odsłonięcie tajemnicy swej tysiącletniej wiedzy. Najpierw nauczali masażu Lomi w Stanach Zjednoczonych, skąd później techniki przekazywane były dalej. W Polsce masaż jest kilkuletnia nowością, ale – ze względu na dobroczynne skutki – cieszy się coraz większym zainteresowanie i szacunkiem.

---

[20] Zob. K. Assmann, Lomi Lomi Nui, Świątynne masaże z Hawajów, Katowice 2000, s. 10-11.

# ROZDZIAŁ 3
# MECHANIZM DZIAŁANIA HAWAJSKIEGO MASAŻU LOMI LOMI NUI

## a) hawajski masaż w perspektywie holistycznego podejścia do człowieka

W naszym myśleniu często pojawia się rozdział na to, co psychiczne i duchowe w nas od tego, co fizyczne i cielesne. Odbija się to nawet w specyficznym podziale zadań i zainteresowań lekarzy. Jedni leczą nasze ciało, a inni zajmują się życiem psychicznym. Oczywiście nie są tu negowane kompetencje jednych i drugich jako niekwestionowana potrzeba, warto jednak zwrócić uwagę, czy taki tradycyjny dychotomiczny podział nie można by wzbogacić o spojrzenie na człowieka w sposób całościowy. Takie ujęcie nazywamy holistycznym.

Termin „holizm" pochodzi od greckiego słowa *holos*, które oznacza całość. Wprowadził go w 1926 roku J.C. Smuts w popularnej książce *Holizm and Evolution*. Według takiego spojrzenia człowiek jest czymś więcej niż układem krwionośnym, nerwowym, psychiką, kośćcem i innymi swoimi częściami; rozpatrywanie każdej z tych części z osobna nie może dać prawdziwego obrazu człowieka w całości. Potrzebujemy takiego widzenia człowieka, które będzie odbiciem wzajemnych stosunków i zależności pomiędzy poszczególnymi częściami składowymi, pomiędzy każdą z nich a człowiekiem. Takie wszechstronne, zintegrowane patrzenie spojrzenie na wzajemnie oddziaływujące na siebie systemy w całym otoczeniu człowieka – to właśnie perspektywa holistyczna[21]. W perspektywie holistycznej ujęcie człowieka jako całości w kontekście jego otoczenia jest najefektywniejszym

[21] Por. P. Randolph Flynn, W trosce o zdrowie. Pomaganie z perspektywy holistycznej, w: ABC psychologicznej pomocy, red. J. Santorski, Warszawa 1993, s. 99-101.

sposobem rozpatrywania niezliczonych czynników, które go atakują i wywierają wpływ na jego zdrowie. Zainteresowanie taką koncepcją holistycznego podejścia do zdrowia stale wzrasta, interesuje się nią stosunkowo coraz większa liczba psychologów, terapeutów, lekarzy, pielęgniarek i innych pracowników służby zdrowia. Zgodnie z holistycznym podejściem do zdrowia człowiek określany mianem chorego jest uwikłany w dynamiczne zakłócenie równowagi ciała – umysłu – duszy – otoczenia. Działanie na rzecz zdrowia dotyczy zatem nie jedynie jego ciała czy dolegliwości, ale również jego uczuć, psychiki, kreatywności i umiejętności dokonywania wyboru. Zdrowie wymaga więc harmonijnej integracji ciała, umysłu, ducha i otoczenia. Ducha rozumiemy tu jako czynnik, który określa cel, znaczenie i kierunek życia – można go rozumieć w sensie religijnym, filozoficznym lub humanistycznym. W holistycznej koncepcji zdrowia na zapobieganie chorobie i zachowanie zdrowia kładzie się nie mniejszy nacisk niż na proces leczenia[22].

Takie holistyczną koncepcję, wymagającą całościowego podejścia do pacjenta przyjęła jako kryterium tzw. *psychologia zdrowia*. Jest to młoda i dynamicznie rozwijająca się gałąź psychologii, którą najogólniej można by określić jako zastosowanie wiedzy psychologicznej do zagadnień zdrowia i choroby. Zajmuje się problematyką zdrowego stylu życia i utrzymywania zdrowia, wpływem czynników psychicznych na zdrowie i chorobę, zastosowaniem technik psychoterapeutycznych we wspomaganiu leczenia chorób psychosomatycznych. Badania zaowocowały wieloma teoriami, w których wyjaśnia się i opisuje zachowania prozdrowotne, wpływ stresu na zdrowie człowieka, a także opisuje sposoby radzenia sobie z chorobą. Zgodnie z koncepcjami wypracowanymi w ramach psychologii zdrowia podział na chorobę i zdrowie jest błędny. Potrzeba leczenia „całego” pacjenta, a nie tylko jego chorego organu. Uwaga musi być skupiona na ciele i chorobie

[22] Tamże, s. 102

z uwzględnieniem pacjenta jako osoby oraz czynników biologicznych, społecznych i psychologicznych[23]

Można powiedzieć, ze na takich założeniach opiera się wspomaganie pacjenta poddającego się masażowi hawajskiemu. Masaż Lomi ujmuje bowiem człowieka całościowo. Już samo tłumaczenie nazwy jako „praca nad wewnętrzną i zewnętrzną stroną człowieka" pokazuje, że za masażem kryje się filozofia łącząca ciało i duszę. Jego celem jest nie tylko rozluźnienie naprężonych mięśni, lecz praca nad całym człowiekiem poprzez usuwanie napięć w jego wnętrzu[24]. Na korzyści płynące z takiego holistycznego spojrzenia na pacjenta zwracają uwagę Hawajczycy, jak i ci, którzy się zajmują wykonywaniem takich zabiegów. Masaż Lomi łączy osobę z mądrością jago własnego ciała i przekazuje mu nową świadomość tego ciała[25], co w konsekwencji przyczynia się do lepszego radzenia sobie z powstałymi w ciele napięciami.

### b) możliwość wpływania na psychikę poprzez pracę z ciałem w ujęciu Aleksandra Lowena

W tym paragrafie zostanie przybliżony pewien sposób widzenia relacji psychika – ciało. Jest on integralnie związany z nurtem praktyki psychoterapeutycznej, tzw. psychoterapią somatyczną, budzącym coraz szersze zainteresowanie profesjonalistów i nieprofesjonalistów zajmujących się pomaganiem. Jeszcze w latach czterdziestych biochemik i fizjolog Ida Rolf badając tkankę mięśniową człowieka zauważył, że pewne grupy mięśni są w stałym przykurczu, co pociąga za sobą trwałe rozciągnięcie innych mięśni przy zwiotczeniu jeszcze innych. W sumie składa się to na mniej lub bardziej widoczne deformacje całej sylwetki. Okazało się, że próby

[23] www.ipz.edu.pl (19.01.2006)
[24] Por. K. Assmann, dz. cyt., s.13.
[25] Tamże, s. 13

rozluźniania napiętych mięśni drogą specjalnego masażu oraz rozrywania zrostów z innymi mięśniami do zaskakujących zmian psychicznych. Ludzie poddawani takiemu zabiegowi zaczynają płakać, złościć się, ogarnia ich nagły strach lub podniecenie. Jednocześnie w ich świadomości pojawiają się niezwykle realistyczne wyobrażenia przykrych doświadczeń, psychicznych urazów i fizycznych zranień z przeszłości, nawet z bardzo wczesnego dzieciństwa. Po takim, zresztą bardzo bolesnym masażu odczuwa się często ulgę, wzrost wewnętrznego poczucia swobody i spokoju. Ida Rolf opracował system intensywnych zabiegów nastawionych na przywrócenie mięśniom ich naturalnego ułożenia i elastyczności. Metodę tę, zwaną *rolfingiem*, zaczęto stosować z powodzeniem w celach psychoterapeutycznych. W świetle tej praktyki zaciera się podział na „ciało" i „duszę", gdyż zgodnie z nią, przywracając równowagę ciału, można zmieniać stan psychiczny człowieka[26]

Dalszy rozwój tej metody poszedł w wielu kierunkach leczniczych, profilaktycznych i wychowawczych. Do szczególnie popularnych należą szkoła terapeutyczna zapoczątkowana przez Wilhelma Reicha oraz tzw. bioenergetyka Aleksandra Lowena. Reprezentuje on wspomniany wcześniej kierunek somatoterapii. Można ją traktować jako technikę lub system terapeutyczny, który ma na celu przywrócenie harmonii między ciałem a psychiką poprzez pracę z ciałem usprawniającą krążenie energii i podnoszącą poziom energetyczny organizmu.

Bioenergetyka w ujęciu Lowena nie ma nic wspólnego z bioenergoterapią. Pierwsza jest domeną rzetelnej psychologii oraz praktyki terapeutycznej, druga zaś działaniem, którego skuteczność oparta jest najprawdopodobniej na sugestii i autosugestii. Bioenergetyka wyrasta na teoretycznych podstawach psychoanalizy, ale jej oddziaływania praktyczne w systemie Lowena skierowane są w pierwszej kolejności na ciało. To właśnie

[26] Zob. J. Santorski, Jestem także ciałem, w: ABC psychologicznej pomocy, red. J. Santorski, Warszawa 1993, s. 121-122.

odróżnia bioenergetykę od klasycznej psychoanalizy i jej późniejszych odmian, które marginalizują rolę ciała w poprawnym funkcjonowaniu i w terapii. Nie znaczy to jednak, że bioenergetyka na ciele poprzestaje. Zagadnienie ponownego doświadczenia stłumionych emocji, ponownego przeżycia konfliktów, wytłumaczenie pacjentowi ich genezy oraz szkodliwego wpływu na życie, jest równie ważnym elementem procesu terapeutycznego. Jednak pierwotnym zadaniem jest „odzyskanie" tych emocji i uczuć z ciała[27].

Lowen porusza problem zlokalizowanych w ciele konfliktów psychicznych. Postrzega nasze ciało jako odzwierciedlenie naszych przeżyć. Jeżeli doświadczamy wewnętrznych konfliktów, poziom zagrożenia u człowieka jest podwyższony, co pociąga za sobą napięcie poszczególnych partii mięśni. Jeżeli konflikt ma charakter sytuacyjny i nie jest powtarzany wiele razy lub, gdy człowiek potrafi odpowiednio zareagować na dany uraz, napięte wskutek zagrożenia mięśnie powracają do swojego stanu. Jeżeli zaś konflikt lub dany typ wydarzenia powtarza się zbyt często i jest utrwalany dochodzi do chronicznego napięcia mięśni[28].

Lowen porusza problem tzw. pamięci mięśniowej. Traumatyczne przeżycia (często z okresu wczesnego dzieciństwa), tłumienie uczuć, hamowanie ekspresji i przeżyte sytuacje stresowe zostają zapisane w mięśniach. Jeżeli taki miesień zastygnie w pozycji napiętej późniejsze rozluźnienie go jest trudne i bolesne. J. Santorski odwołując się do spostrzeżeń Lowena, podaje przykład ze skórzanym śpiworem. Jest to tak, jakby koś wślizgnął się do skórzanego śpiwora i skulił w nim ze strachu. Jeśli to potrwa dłużej, śpiwór skurczy się i stwardnieje. Wtedy wyprostowanie się w nim będzie trudne, trzeba bowiem na powrót zmiękczyć skórę śpiwora[29].

---

[27] www.wikipedia.org.pl (04.11.2006)
[28] Por. A. Lowen, Duchowość ciała, Warszawa 1991, s.22-23.
[29] Zob. J. Santorski, dz. cyt., s. 126.

Powstała blokada mięśniowa zatrzymuje część życiowego przepływu energii. Lowen definiuje życie jako stan kontrolowanego wewnętrznego pobudzenia, w którym wytwarzana jest swego rodzaju subtelna energia życiowa napędzająca umysłowe, emocjonalne i fizyczne procesy w organizmie człowieka[30]. Pulsujące fale energii życiowej rozbijają się o bloki mięśni nie mogąc swobodnie płynąć dalej. Taki blok pierścieniowy (pierścienie napiętych mięśni) może zlokalizować się na poziomie szyi, ramion, przepony, pleców, kolan i kostek. Przepływ energii z jednej części ciała do drugiej może być tak zredukowany, że występują istotne różnice w formie i stopniu ich rozwoju[31]. Przykładowo głowa będzie duża lub brzuch duży i wystający, a klatka piersiowa zapadnięta. Upośledzony przepływ energii leży u podłoża wszystkich zaburzeń emocjonalnych, a także – prowadząc do implozji energii w ciele – może być przyczyną uszkodzeń tkanki typowych dla choroby wieńcowej, wrzodowej oraz innych dolegliwości psychosomatycznych.

Jedyną drogą powrotu do zdrowia – jak utrzymuje Lowen – jest przywrócenie równowagi i swobodnego przepływu energii w ciele. Jest to możliwe dzięki terapii, która jest próbą otwarcie tej blokady mięśniowej, aby mógł być kontynuowany pełen przepływ uczuć i impulsów. Podstawowy element takiej pracy to rozluźnienie chronicznych napięć mięśniowych. Czyni to właśnie bioenergetyka, którą Lowen rozwija i doskonali od 35 lat. Twierdzi on, że chronicznym napięciom mięśniowym należy stawić czoła na poziomie ciała. Jest to podejście „zgrabnie" łączące w sobie idee ze Wschodu i Zachodu, wykorzystujące rozum dla zrozumienia napięć, które krępują ciało.

[30] Zob. A. Lowen, Wstęp do bioenergetyki, Warszawa 1992, s. 9-14.
[31] A. Lowen obszerniej opisuje w swojej książce „Duchowość ciała" jak mocne urazy i silne przeżycia są w stanie spowodować deformacje i zauważalne zmiany ciała. Zob. A. Lowen, Duchowość ciała, Warszawa 1991, s.13-26.

Mobilizuje ono energię ciała do wykorzystania tych napięć[32]. Ta perspektywa odkrywa rewelacyjne możliwości dla psychoterapeutów oraz terapeutów ciała (masażystów), ponieważ dostrzega możliwość powodowania zmian psychiki człowieka poprzez pracę z jego ciałem.

Tak jak Aleksander Lowen w Stanach Zjednoczonych, tak David Boadella jest wiodącym kontynuatorem myśli i praktyki Wilhelma Reicha w Europie. Stworzył on całościowy system psychoterapii obejmującej ciało zwany *biosyntezą*. Problem świadomości ciała porusza także niemiecki psychoterapeuta Martin Siems, który ukazuje metodę zwaną *focusingiem*, pomagającą człowiekowi nawiązać kontakt z własnym ciałem. Obydwa nurty zostały tutaj tylko zasygnalizowane, ale z pewnością mogą stać się źródłem inspiracji i cennych wskazówek dla wszystkich, których zawód związany jest z niesieniem pomocy poprzez pracę z ciałem. Poruszone kwestie dostępne są w pozycjach wydanych przez Agencję Wydawniczą Jacka Santorskiego:

a) David Boadella „Przepływy życia. Wprowadzenie do biosyntezy”; Warszawa 1992,
b) Martin Siems „Ciało zna odpowiedź. Podręcznik focusingu, metody samodzielnego pokonywania stresu i rozwiązywania problemów decyzyjnych”; Warszawa 1992.

Przedstawiona powyżej koncepcja Lowena i innych dotycząca uwolnienia swobodnego przepływu energii zablokowanej na skutek powstałych blokad mięśniowych, bliska jest filozofii hawajskiej, na której opiera się masaż Lomi. J. Santorski niebywale trafnie wypowiada się o bioenergetyce A. Lowena jako o „starej mądrości, jedynie na nowo opakowanej”[33]. Hawajczycy uważają, że masaż wykazuje znaczne działanie na poziomie energetycznym. Energia życiowa płynie przez cały organizm; im

[32] Por. A. Lowen, Duchowość ciała, s.25-26.

[33] Zob. J. Santorski, dz. cyt., s. 143.

lepszy przepływ, tym bardziej człowiek zbliża się do swojej naturalnej harmonii i dobrego ogólnego stanu zdrowia. Według Hawajczyków ból i stres jest wyrazem blokad energetycznych, natomiast choroby są następstwem tych blokad. Dlatego długo masuje się całe ciało pacjenta, aż stanie się ono na nowo elastyczne i miękkie, zostaną usunięte blokady, a uwolniona energia będzie mogła swobodnie znów płynąć[34]. Stan równowagi energetycznej, będący wynikiem takiego zabiegu, ma zapobiegać szeroko pojętym następstwom działania przewlekłego stresu.

### c) siła oddziaływania specyficznego dotyku – charakterystycznego dla wykonywania masażu Lomi Lomi Nui

Wprawdzie każdy rodzaj masażu bazuje na dotyku to jednak masaż hawajski cechuje dotyk wyjątkowy i specyficzny. Zanim jednak będzie on przybliżony, uwaga zostanie skupiona na samym fenomenie dotyku.

Najbardziej wrażliwym kanałem sensorycznym, jaki posiadamy, jest skóra. Wrażenia dotykowe docierają do mózgu ze wszystkich obszarów skóry i pobudzają wiele różnych poziomów i obszarów mózgu od pnia mózgu, wzgórza poprzez układ limbiczny (odpowiedzialny za emocje) do czuciowej kory mózgu (płat ciemieniowy). Kontakt fizyczny jest dla człowieka podstawową informacją i stymulacją, toteż dotyk jest szczególnie ważny dla rozwoju. Doświadczenie dotyku jest pierwszym, jakiego doznajemy i ostatnim, które tracimy[35].

Po narodzinach zmysł dotyku jest najważniejszym sposobem komunikowania się dziecka z otoczeniem. Przez dotyk niemowlę poznaje świat. Takie małe dziecko dotykane przez rodziców, głaskane i przytulane czuje się bezpieczne. Masaż dziecka ma niezwykle dobroczynny wpływ na

[34] Por. K. Assmann, dz.cyt., s.100-101.
[35] Por. Ch. Knill, Dotyk i komunikacja, Warszawa 1997, s.10.

zdrowie i rozwój dziecka[36]. Dotyk staje się elementem determinującym nasze emocje i związane z tym zachowania w przyszłości. Można zatem powiedzieć, że jest niezbędny do budowania zdrowej osobowości człowieka.

Dotyk ma znaczenie nie tylko rozwoju niemowlęcia, ale dotyk sam w sobie jest naturalną reakcją człowieka w każdym wieku. Matka tuli dziecko, głaska się zwierzęta domowe czy rozmasowuje się wrażliwe i bolące miejsca w celu złagodzenia bólu. Dotyk był wielokrotnie przedmiotem badań nad jego wpływem na człowieka. Duża ilość publikacji poświęcona została stosowaniu terapii dotykiem (w tym masażu) u niemowląt, dzieci i u dorosłych. Badania naukowe w tej dziedzinie potwierdzają trafność przekonania, że dotyku nie należy traktować tylko w kategoriach przyjemności, jako że jest on nam bardzo potrzebny. Gdy człowiek jest głaskany i dotykany – zdaniem J. Santorskiego – wytwarzają się hormony spełniające funkcję ochronną dla procesów metabolicznych i immunologicznych w organizmie[37]. Przytacza on jeden z dowodów na działanie dotyku, jest nim eksperyment przeprowadzony na królikach trzymanych w piętrowych klatkach przeprowadzony przez amerykańskich badaczy. Okazało się, że zwierzęta trzymane na najniżej umieszczonych klatkach umierają szybciej niż króliki z klatek górnych. Nie miało na to wpływu oświetlenie i odżywanie, wszędzie było ono jednakowe. Okazało się, że personel, który przychodzi do królików, głaszcze te, które są na wysokości rąk i to stało się źródłem odporności bardziej wytrzymałych królików[38].

Stymulacja przez dotyk jest nieodzowna dla naszego dobrego samopoczucia fizycznego oraz emocjonalnego. Ponieważ więc dotyk stanowi sygnał o bardzo dużej sile oddziaływania, uznawany jest za istotny środek terapeutyczny, leczniczy, wykorzystywany jako środek pomocniczy przy uśmierzaniu bólu, łagodzeniu depresji, lęków, napięć i stresów oraz

[36] www.niemowle.onet.pl (10.02.2007)
[37] Zob. J. Santorski, dz. cyt., s. 24.
[38] Tamże.

wzmaganiu woli życia[39]. Warto w tym miejscu odwołać się do ciekawej pozycji „Fenomen dotyku" A. Giczewskiej, która to książka może wzbogacić warsztat ludzi zainteresowanych i zajmujących się dotykiem. Autorka wypowiada się na temat wartości dotyku i proponuje masaż jako środek pozytywnie wpływający na rozwój oraz rozładowywanie napięć[40].

Siła oddziaływania dotyku nabiera szczególnego znaczenia w kontekście masażu Lomi, który po pierwsze jako masaż sam w sobie opiera się na stosowaniu dobroczynnego dotyku, po drugie wyróżnia się znamiennym rodzajem dotyku. W innych rodzajach masażu najczęściej używa się do masowania dłoni, natomiast w opisywanym zabiegu masażysta do swojej pracy używa głównie miękkiej części przedramion. Intrygujące jest jedno z hawajskich tłumaczeń słowa Lomi Lomi jako „dotyk miękką łapą zadowolonego kota". W praktyce jest to długi, płynny, spokojny i ciągle powracający ruch na rozległych partiach ciała. Daje to fenomenalne odczucie wyciszenia, uspokojenia, rozluźnienia czy nawet swoistego błogostanu. W piśmiennictwie dotyczącym działania dotyku spotkać można zapisy mówiące o tym, że pewne rodzaje ruchu dają doskonały efekt w uspokojeniu pacjenta. Przykładowo cytowana już pozycja zajmująca się terapią dotykiem p.t. „Dotyk i komunikacja", w której czytamy, że "ruchy, które są powolne i rytmiczne redukują pobudzenie, natomiast te, które są gwałtowne i nierytmiczne, powodują jego wzrost„[41]. Te doznania potęguje fakt, że kontakt dotykowy w masażu Lomi utrzymywany jest przez cały czas trwania zabiegu, a sama „ceremonia" trwa stosunkowo bardzo długo. Poddanie się masażowi hawajskiemu zajmuje od 90 do 120 minut i to dodatkowo wyróżnia go od innych masaży.

---

[39] Por. K. Keating, Mała księga uścisków, Łódź 2004, s. 16; M. George, Sztuka relaksu, Łagodzenie napięcia, przezwyciężanie stresu, wyzwalanie jaźni, Warszawa 2001, s. 68

[40] A. Giczewska, Fenomen dotyku, Stymulacja systemu taktylnego i jej wpływ na rozwój psychoruchowy dziecka, Środa Śląska 2005.

[41] Zob. Ch. Knill, dz. cyt., s.17.

Płynność i rytmiczność dotyku w opisywanym nasila się dodatkowo poprzez lekki i harmonijny krok, jakim masażysta Lomi porusza się wokół stołu. Te płynne ruchy osiąga się za pośrednictwem regularnego wykonywania przez dłuższy czas tzw. *kroków fregaty*. Hawajczycy czerpali swoją mądrość z natury. Wysoko na niebie obserwowali morskiego ptaka – fregatę. Jego piękny i swobodny lot stał się przykładem odpowiedniego poruszania się, który zastosowany został także w trakcie masażu[42]. Na kursach masażu przyszli masażyści Lomi uczą się wykonywania tego typu kroku wokół stołu pacjenta oraz tańczą hawajskie tańce o nazwie Hula, które również mają im pomóc w płynności poruszania się podczas masażu.

**d) elementy wspomagające działanie masażu**

Nie bez znaczenia dla następstw masażu hawajskiego pozostaje fakt, w jakich warunkach jest on wykonywany. Wprawdzie zależy to od indywidualnego przygotowania się konkretnego masażysty, nie mniej jednak pewne detale powinny być wspólne. Chodzi tu głównie o wybór pomieszczenia i jego dekorację oraz akcesoria wspomagające masaż, takie jak muzyka, oleje, oświetlenie czy temperatura pomieszczenia. Nie ulega wątpliwości, że im lepiej wykonany masaż i im bardziej sprzyjające warunki, tym lepsze będą jego wyniki.

Ch. Knill wyczerpująco opisuje jak należy przygotować tzw. „sesję kontaktu" czyli masaż lub inną formę pracy z ciałem. Wprawdzie warunki wykonywania masażu autor opisuje w kontekście pracy z dziećmi niepełnosprawnymi czy zaburzonymi emocjonalnie, ale z całą pewnością można te wskazówki potraktować uniwersalnie i skierować do wszystkich, którzy zajmują się pomaganiem innym poprzez pracę z ciałem. Zgodnie ze

[42] K. Assmann, dz. cyt., s. 32.

wskazówkami, aby masaż mógł się odbyć, potrzebne są oprócz umiejętności terapeuty – masażysty:

a) odpowiedni pokój, w którym pacjent może odczuć, że jest to dla niego bezpieczna przestrzeń,
b) dobrze dobrane oświetlenie
c) temperatura pokoju nie pozwalająca na odczucie zimna
d) relaksująca muzyka
e) użycie olejków i zapachów[43].

W masażu Lomi nie brak wyżej wymienionych elementów. Tłem masażu jest piękna hawajska muzyka, która tworzy klimat zabiegu. Klimatem stają się też przeróżne formy oświetlenia (lampki oliwne, świece). Pomieszczenie jest cały czas ogrzewane, aby nie stworzyć dyskomfortu na skutek odczuwania zimna, gdyż pacjent leży okryty tylko ręcznikiem. Bardzo ciekawym jest fakt, że olej, którego używa masażysta Lomi jest wcześniej podgrzewany, aby w momencie rozprowadzania go po ciele stwarzało to przyjemne doznanie. Wszystko w masażu Lomi jest tak pomyślane i chciałoby się powiedzieć – dopracowane, aby przynosił jak najlepsze rezultaty. Również i to, że podczas masażu nie rozmawia się. Masaż wykonywany jest w ciszy, aby nie rozpraszać osoby masowanej i umożliwić jej wejście w kontakt ze sobą i swoimi przeżyciami. Pomocne stają się dodatkowo użyte zapachy (olejki eteryczne, kadzidła), które pełnią rolę aromaterapii.

## ROZDZIAŁ 4

## ZESTAWIENIE MATERIAŁU DOWODOWEGO NA PODSTAWIE ODPOWIEDZI UZYSKANYCH Z ANKIET OD OSÓB, KTÓRE PODDAŁY SIĘ HAWAJSKIEMU MASAŻOWI LOMI LOMI NUI

[43] Zob. Ch. Knill, dz. cyt., s. 27-29.

We wstępie zestawienia pragnę zaznaczyć, że w badaniu wzięły udział 23 osoby. Badanie odbywało się poprzez wypełnienie anonimowej ankiety mojego autorstwa na temat masażu Lomi Lomi Nui. Większość osób ankietowanych to byli moi pacjenci, pozostałe osoby wypowiadające się na temat masażu, były kursantami warsztatów masażu Lomi, w których brałam udział.

Pierwsze pytanie dotyczyło informacji, czy ankietowana osoba jest kobietą czy mężczyzną. Okazało się, że wśród 23 pytanych osób, było 14 kobiet i 9 mężczyzn.

Drugie pytanie brzmiało: ***Dlaczego poddałeś(aś) się masażowi Lomi Lomi Nui****?* Uzyskane odpowiedzi podzieliłam na następujące kategorie, które zamieszczam poniżej wraz z przynależnymi do nich odpowiedziami:

**a) potrzeba relaksacji:**

„Potrzebowałem się zrelaksować”;

„Szukałam długo prawdziwego masażu relaksacyjnego”;

„Słyszałem, że jest to masaż głęboko relaksujący i pragnąłem doświadczyć rozluźnienia”;

„Byłem bardzo napięty i postanowiłem się rozluźnić”;

„Chęć relaksacji”;

„Chęć uwolnienia napięcia i duchowej przygody”;

„Zaproponował mi to masażysta, żyłam w ogromnym stresie, co było widoczne po moim wyglądzie”;

„Potrzebowałam zapomnieć choć na chwilę o troskach i kłopotach. Odprężyć się, zrelaksować i uwolnić od pewnych napięć i bolesnych przeżyć”.

**b) potrzeba dotyku:**

„Moje ciało jakby domagało się czułości i dotyku”;

„Wiedziałam, że dotyk ma na mnie dobroczynny wpływ i dlatego zdecydowałam się na taki masaż”;

„Bo uwielbiam dotyk, zwłaszcza kiedy wiem, ze ten dotyk może uleczyć moje ciało i duszę”.

**c) ciekawość:**

„Dla spróbowania co to jest”;

„Z ciekawości”;

„Na początku z ciekawości, potem z potrzeby ciała i duszy”;

„Z ciekawości i po to, żeby poprawić swoje zdrowie”.

**d) inne:**

„Z powodu bólu pleców, miałam też wrażenie, że nie mam kontaktu z ciałem, że z nim walczę zamiast współpracować”;

„By polepszyć swoje zdrowie”;

„Chciałam doznać oczyszczenia wewnętrznego”;

„Pociągnęła mnie osoba nauczycielki tego masażu”.

Trzecie pytanie dotyczyło przeżyć podczas masażu: ***Jakie przeżycia towarzyszyły Ci podczas masażu?*** A oto uzyskane odpowiedzi wraz z podziałem na kategorie:

**a) rozluźnienie:**

„Doznałem głębokiego spokoju, rozluźnienia psychicznego i fizycznego”;

„Już po kilku minutach doznałem rozluźnienia”;

„Głębokie rozluźnienie”;

„Moje ręce i nogi same poruszały się w maksymalnym rozluźnieniu”;

„Bardzo głębokie rozluźnienie, stan na pograniczu snu”;

„Pełne zaufanie, wyzwalanie napięć emocjonalnych i fizycznych”;

„Czułam jak masażysta likwiduje kolejne warstwy napięć”;

„Zmiany temperatury, błogość, głębokie rozluźnienie”;

„Głęboki relaks, poczucie lekkości w ciele”;

„Głęboki relaks, kontakt ze sobą”;

„Głębokie odprężenie, uwolnienie napięć mięśniowych”.

**b) przyjemność, szczęście, „odlot”:**

„Przede wszystkim odczuwałam coś miłego, przyjemnego”;

„Przyjemność”;

„Napływające poczucie szczęścia i harmonii”;

„Kompletny odlot – to znaczy wszystko”;

„Czułam się jakbym latała nad ziemią”;

„Uczucie lekkości w ciele”.

**c) bezpieczeństwo**:

„Momentami czułam się jak tulone czy kołysane dziecko”;

„Poczucie bezpieczeństwa i miłości”;

„Czując się bezpiecznie, otoczona troską i dobrym dotykiem, pozwoliłam sobie na odreagowanie żalu, bólu – także tego wypartego. Następnie poczułam ulgę, lekkość, bycie w teraźniejszości i możliwość wybaczenia przeszłych zranień. Przestały być istotne wobec napływającego poczucia szczęścia i harmonii”;

„Poczułam się niezwykle bezpiecznie, jakbym była dzieckiem w ramionach matki”.

**d) inne**:

„Odczuwałam ciepło rozpływające się po moim ciele i wnętrzu i uczucie wszechogarniającej miłości i akceptacji”;

„W czasie każdego masażu przeżywam swoistą transformację, doznaję innych wrażeń”;

„Otwarcia na nadejście czegoś nowego, oczyszczenia, uwolnienia, akceptacji na rzeczywistość”;

„To była jakaś transformacja, byłam nastawiona trochę sceptycznie, a czułam, że przez masaż zmienia się moje myślenie na pozytywne”.

Czwarte pytanie wiązało się z uczuciami, jakie towarzyszyły osobom masowanym zaraz po masażu. Na pytanie: ***Jak się czułeś(aś) bezpośrednio po masażu*** ankietowani odpowiadali:

a) **zrelaksowanie, rozluźnienie, spokój:**

„To był stan relaksu, jakiego dawno nie udało mi się osiągnąć”;

„Zaraz potem czułam się zrelaksowana i odprężona”;

„Bardzo dobrze, rozluźniona”;

„Rozluźniony, spokojny, spełniony”;

„Czułam się uspokojona”;

„Spokój, rozluźnienie”;

„Fantastycznie, całkowicie odprężona, zrelaksowana”;

„Stan rozluźnienia fizycznego i psychicznego trwał cały czas po masażu”;

„Czułam się niezwykle uspokojona, jak małe dziecko”;

„Czułam się spokojnie, wyciszona, nie denerwowałam się, do różnych spraw podchodziłam z dystansem, spokojem”.

b) **błogość, przyjemność:**

„Pierwsze chwile to błogość i senność, a zarazem pewnego rodzaju oczyszczenie”;

„Wiem, że to zabrzmi nieprofesjonalnie, ale winda do nieba i taniec w tęczy, a profesjonalnie: ogromny komfort ciała i stawów”;

„Wspaniale, cudownie, lekko kręciło mi się w głowie”;

„Czułam lekkość, szczęśliwość w sobie, które wypłynęły ze mnie w postaci pieśni, którą zaczęłam nucić”;

„Błogie uczucie rozluźnienia”.

c) **przypływ energii:**

„Nabrałem siły i energii, by stawić czoło problemom”;

„Masaż wyzwolił we mnie zatamowaną energię”;

„Po czubki palców wypełniona energią”;

„Przez ciało przechodziły fale wspaniałej energii bezgranicznej miłości”;

„Moje ciało było pełne wibracji, ciepłych i zimnych fal”;

„Dobrze, dużo energii i równowagi”;

„Pełna energii i sił życiowych”.

d) **inne:**

„Lżejszy, minęły mi bóle karku, które miałem od kilku dni, większa ruchomość w barkach, dobry apetyt, lepszy oddech”;

„Inne spojrzenie na problemy dnia codziennego”;

„Jakbym dostała szanse na nowe życie, w którym docieram do swego najprawdziwszego potencjału i realizuję go świadomie. Znalazłam więcej akceptacji siebie samej. Poznałam stan głębokiego komfortu”.

W kolejnym piątym pytaniu ankietowani odpowiadali na pytanie: ***„Czy odczuwałeś(aś) działanie masażu kilka dni lub dłużej po zabiegu? Jeśli tak, to w jaki sposób?*** Z odpowiedzi można wywnioskować, że wszystkie osoby, które poddały się masażowi, odczuwały jego pozytywne działanie przez jakiś czas po zabiegu.

**a) zmiany, przewartościowania:**

„Ten masaż działał wiele dni na poziomie fizycznym. Emocjonalnie i duchowo dokonał wiele zmian i przewartościowań, które trwają do dziś”;

„W moim życiu dokonały się zmiany po serii masaży, ale chcę je zachować dla siebie”;

„Czułam się lepiej fizycznie i psychicznie”;

„Czułam się świetnie fizycznie i psychicznie”;

„Przez kilka następnych dni odczuwałam jak uwalniają się kolejne warstwy napięć mimo, że ciało nie było już masowane”;

„Pozytywne nastawienie do życia, pozbycie się negatywnego myślenia”;

„Większe zaufanie do tego, co się wydarza”;

„Wiele rzeczy w moim życiu zaczęło się zmieniać, zrozumiałem pewne rzeczy i zacząłem wkładać trud w ich zmianę”;

„Nabrałem dystansu do rzeczy, które mnie wcześniej bardzo przygniatały do ziemi”.

**b) radość:**

„Byłam bardzo radosna, ludzie patrzyli na mnie, jak się uśmiecham i nie mogłam tego powstrzymać”;

„Wróciłem do domu radosny”;

„Pogoda ducha, uśmiech”;

„Po pierwszym masażu odczuwałam wesołość, rozpierającą radość przez ok. miesiąc”;

„Czułam wielką radość”.

**c) lepsze samopoczucie fizyczne:**

„Zakres ruchomości w stawach zwiększył się prawie do maksimum możliwości”;

„Poprawa krążenia, odtruwanie organizmu”;

„Miałam uczucie, jakby ciało układało się na swoje miejsce, ale jakoś na nowo”;

„Utrzymało mi się rozluźnienie w karku”;

„Uczucie lekkości i dużo większa ruchomość stawów”;

„Przez kilka miesięcy nie bolał mnie kręgosłup”.

**d) inne:**

„Duży spokój, energia, łagodność i miłość do siebie”;

„Przez kilka dni czułam spokój i nikt nie potrafił wytrącić mnie z równowagi”;

„Przez miesiąc wszystko było łatwiejsze do zrobienia”.

Szóste pytanie miało przynieść odpowiedź, czy ankietowani chcieliby dalej korzystać z masażu? Na pytanie: ***Czy chciałbyś(abyś) dalej korzystać z masaży*** 100% ankietowanych odpowiedziało „tak”. Oprócz krótkich wypowiedzi „tak” pojawiły się również wypowiedzi bardziej rozwinięte, które zostaną zacytowane poniżej:

„Tak, na pewno”;

„Nadal będę korzystała z masaży Lomi”;

„Tak, tak, tak, to jest kontrakt ze sama sobą, że w ramach dbałości o siebie, co pewien czas, przy obciążeniach, korzystam z masaży”;

„Cały czas korzystam”;

„Tak – do końca życia”;

„Oczywiście”;

„Jak najczęściej”;

„Bardzo chętnie”.

Następne pytanie, siódme, dało odpowiedź w kwestii, czy warto polecić masaż innej osobie? Było to pytanie o treści: ***Czy poleciłbyś(abyś) innej osobie skorzystanie z takiego masażu?*** I tutaj znów 100% ankietowanych potwierdziło, że „tak”. Podobne wypowiedzi:

„Tak, już to uczyniłam”;

„Tak, ale zależy komu, ludziom otwartym na dotyk”;

„Każdemu”;

„Oczywiście”;

„Głęboko z serca”;

„Z całą pewnością”;

„Tak, robię to”;

„Polecam ten masaż, ale uprzedzam, że po nim zmienia się życie”;

„Nie tylko polecam, zaczęłam masować, uczę masażu”;

„Tak, wielokrotnie już to zrobiłam”.

Ostatnie ósme pytanie ankiety było pytaniem otwartym i dało ankietowanym możliwość dania luźnej i osobistej wypowiedzi, czym jest dla nich masaż, z którym się zetknęli. Chodziło dokładnie o dokończenie zdania: ***Twoim zdaniem hawajski masaż Lomi Lomi Nui to……***.

Poniżej cytuję uzyskane wypowiedzi:

„Głęboko uzdrawiająca praca, nie tylko na poziomie fizycznym”;

„Dobra i świetna forma głębokiej relaksacji i uwalniania napięć”;

„Uczta dla ciała i ducha”;

„Szansa dla zestresowanych i zabieganych ludzi”;

„Metoda walki ze stresem”;

„Pomoc dla ludzi żyjących w napięciu i stresie”;

„Masaż, który pomaga w łagodzeniu konsekwencji stresującego życia”;

„Przepustka do nowego życia, innego niż dotychczas – do życia skierowanego na siebie”;

„Sposób na pozbycie się napięć”;

„Bardzo dobry sposób na relaks i wyciszenie oraz sposób na dbanie o siebie, dania sobie pozwolenia na przyjemność”;

„Więcej niż masaż. To ceremonia uzdrawiania, która jest w stanie uwolnić cię od wszelkich chorób czy to fizycznych czy emocjonalnych, czy nawet duchowych”;

„Najlepszy, najgłębszy, najwspanialszy z masaży, które do tej pory poznałam”;

„Jest to sposób na zmianę swojego życia na lepsze w sposób łagodny i przyjemny”;

„Coś, co odmieniło moje życie”;

„Taniec, który przynosi miłość i harmonię”;

„Masaż pełen radości i akceptacji tego, co jest dzisiaj i z nadzieją, że zawsze może być lepiej”;

„Znakomity sposób na pozbycie się napięć”;

„Podróż w głąb siebie”;

„Poznanie i odczuwanie wszechogarniającej miłości”;

„Oczyszczający na wielu poziomach masaż, który poprzez dotyk regeneruje, dodaje siły, przywraca harmonię z samym sobą i osobami bliskimi”;

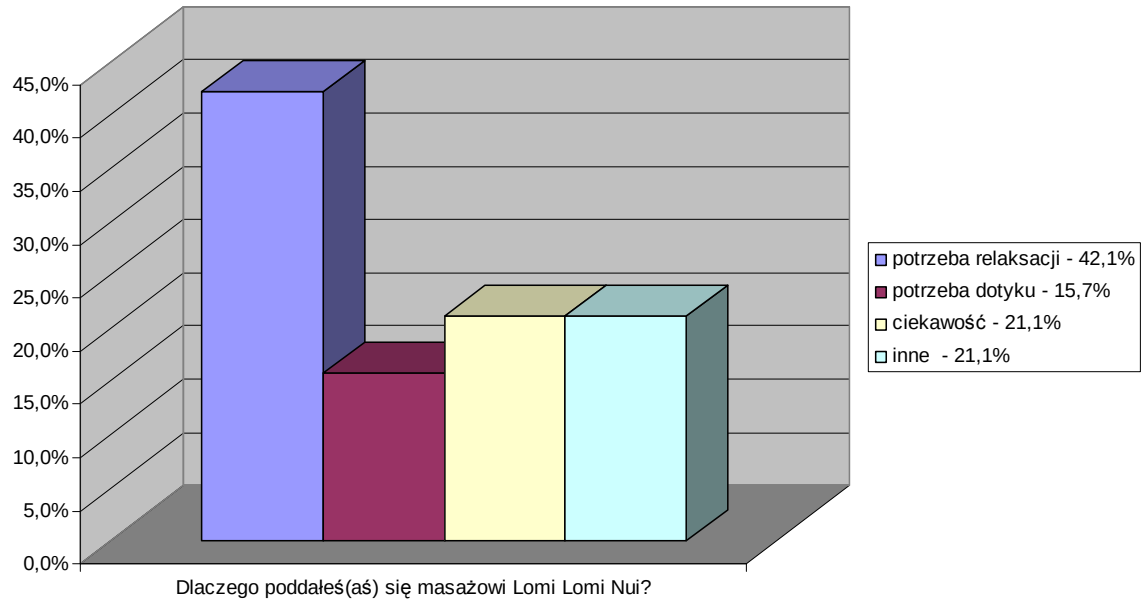
To bardzo przyjemna metoda uzdrawiania nie tylko naszego ciała, ale również umysłu i ducha”;

„Podróż do siebie, siebie fizycznego, emocjonalnego, transcendentnego. Możliwość przyjrzenia się tęsknotom, głębokim potrzebom i odzyskiwanie siły, by je realizować w zaufaniu do siebie i świata. Cudowne doświadczenie bycia akceptowanym w różnych przejawach ekspresji (smutku, złości, radości). I wiele innych, które trudno ująć w słowa…”

Przyjrzyjmy się jeszcze, w jakich proporcjach rozłożyły się odpowiedzi osób ankietowanych. Poniżej przedstawiam obliczenia procentowe oraz wykresy dla poszczególnych kategorii wypowiedzi:

**Dlaczego poddałeś(aś) się masażowi Lomi Lomi Nui?**

a) potrzeba relaksacji – 42,1%
b) potrzeba dotyku – 15,7%
c) ciekawość – 21,1%
d) inne – 21,1%.



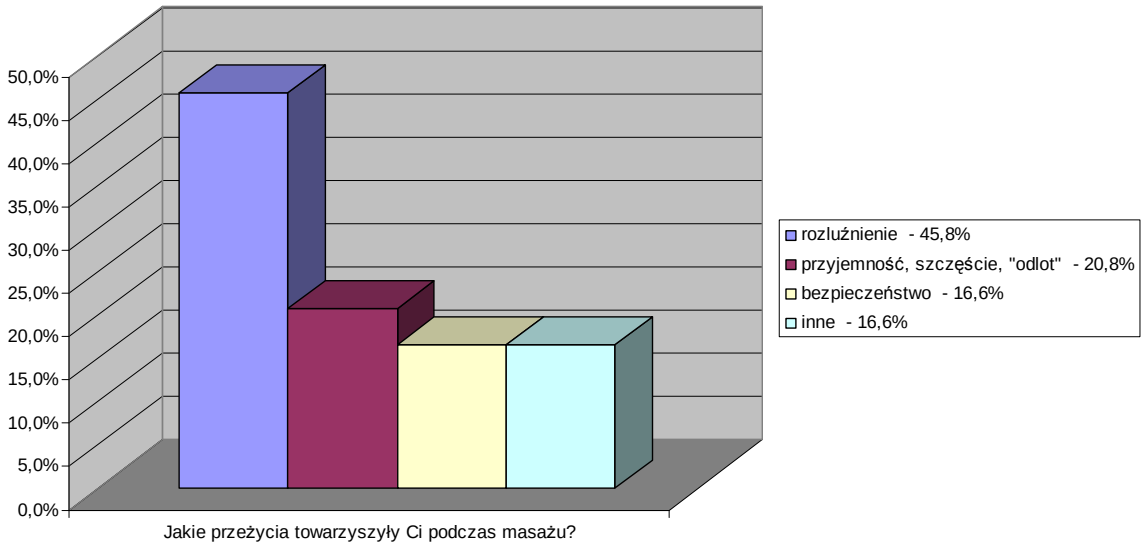

## Jakie przeżycia towarzyszyły Ci podczas masażu?

a) Rozluźnienie – 45,8%

b) przyjemność, szczęście, „odlot” – 20,8%

c) bezpieczeństwo – 16,6%

d) inne – 16,6%.



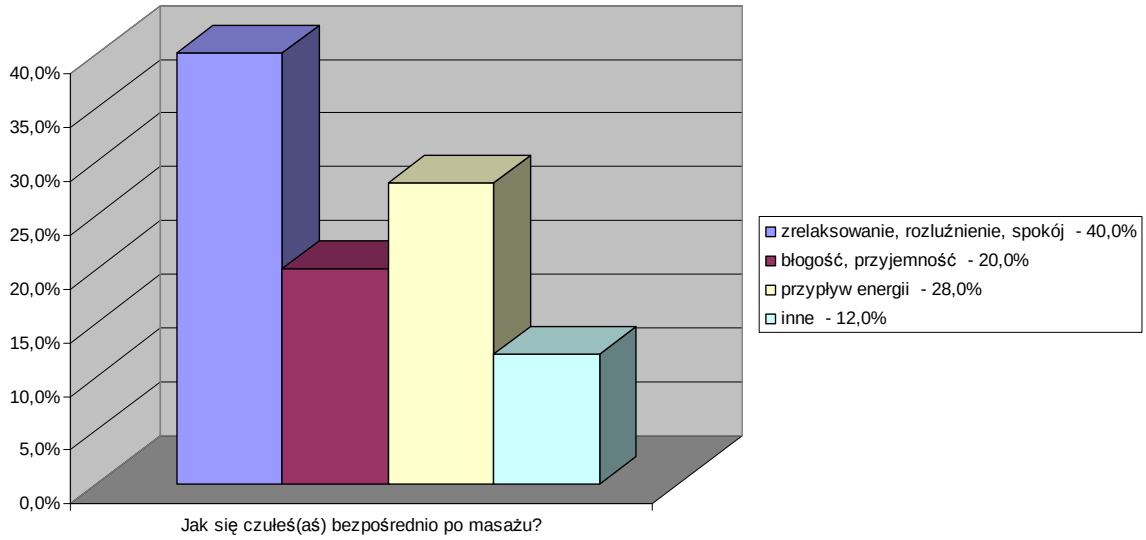
**Jak się czułeś(aś) bezpośrednio po masażu?**

a) zrelaksowanie, rozluźnienie, spokój – 40%

b) błogość, przyjemność – 20%

c) przypływ energii – 28%

d) inne – 12%.



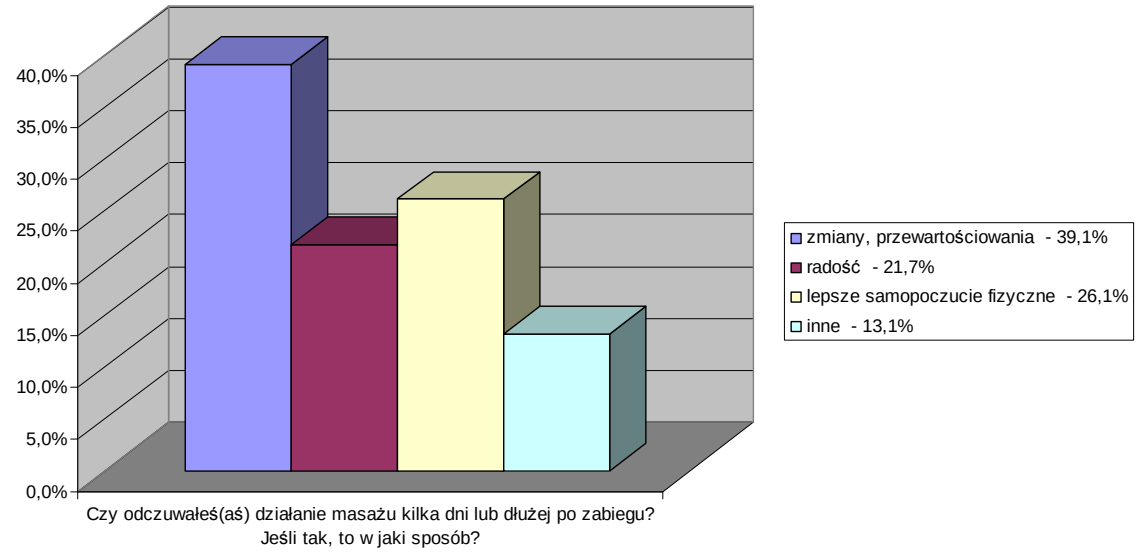

**Czy odczuwałeś(aś) działanie masażu kilka dni lub dłużej po zabiegu? Jeśli tak, to w jaki sposób?**

a) zmiany, przewartościowania – 39,1%

b) radość – 21,7%

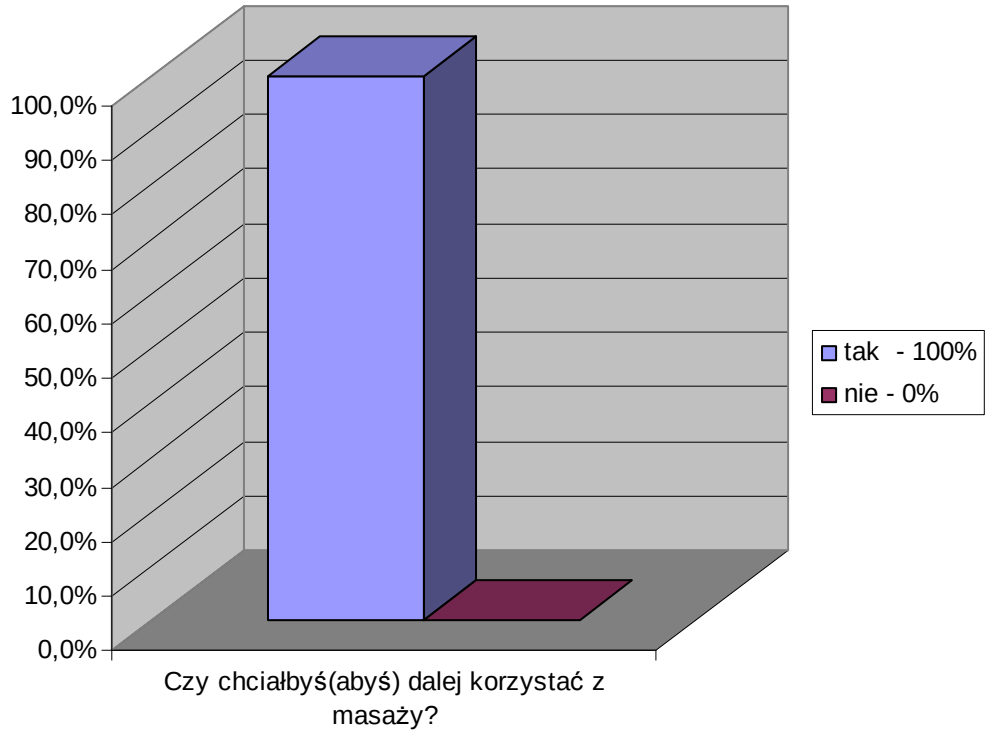
c) lepsze samopoczucie fizyczne – 26,1%

d) inne – 13,1%.



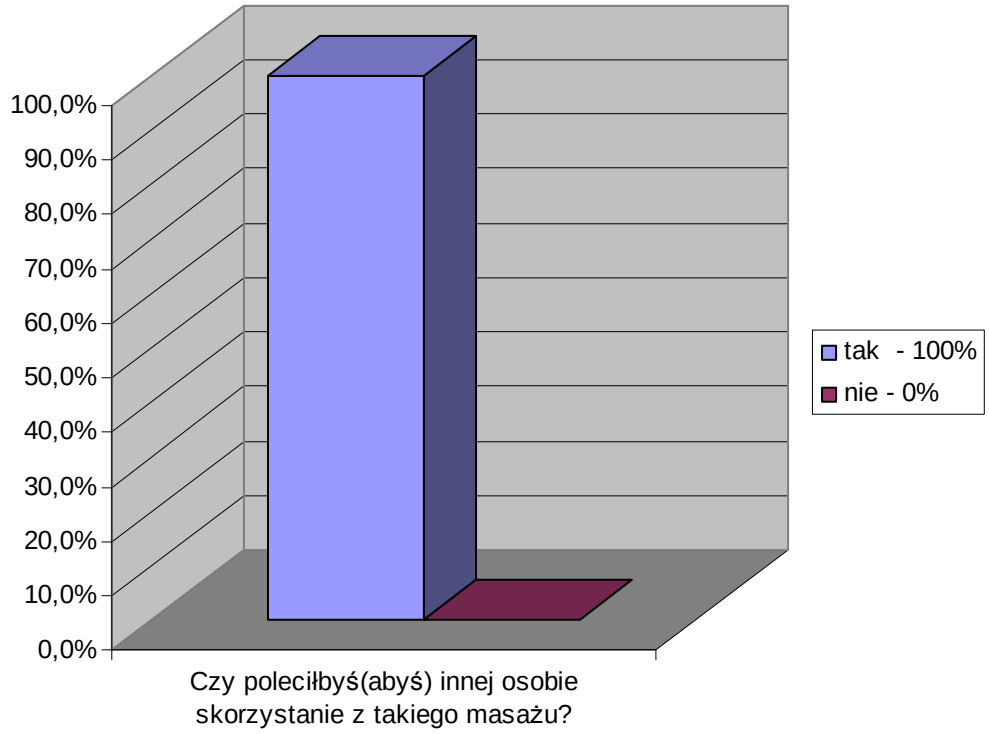

## Czy chciałbyś(abyś) dalej korzystać z masaży?

Pozytywnych odpowiedzi – 100%



**Czy poleciłbyś(abyś) innej osobie skorzystanie z takiego masażu?**

Pozytywnych odpowiedzi – 100%




Analizując przytoczone wypowiedzi nie trudno zauważyć, że masaż hawajski miał wpływ na proces relaksacji u osób, które z niego skorzystały. Już w trakcie samej sesji masażu zdecydowana większość ankietowanych (prawie 46%) określiło swój stan jako rozluźnienie. Stany przyjemności i szczęścia (20,8%) oraz poczucia bezpieczeństwa (16,6%), których doznawali pozostali masowani w trakcie zabiegu – jeśli nawet uznać, że nie są formą relaksu – to można przypuszczać, ze stały się jego podłożem. Trudno byłoby bowiem uznać osobę, która się czuje szczęśliwie i bezpiecznie za osobę wielce zestresowaną.

To poczucie zrelaksowania, rozluźnienia i spokoju towarzyszyło osobom masowanym dalej po zakończeniu zabiegu (40%), a stany przyjemności przeszły w swoiste doznania błogości (20%). Charakterystyczne

jest to, że w odczuciach po masażu pojawił się przypływ energii i to u 28% badanych.

Analizując zmiany i przewartościowania (39,1%), jakie dokonały się u masowanych, widzimy szereg odczuć i przemian, które nastąpiły prawdopodobnie w efekcie przeżycia rozluźnienia i zwiększenia życiowej energii. Jest to lepsze samopoczucie psychiczne, pozytywne nastawienie do życia, przeżycie radości (21,7%), jak i poprawa ogólnego samopoczucia fizycznego (26,1%), co nie powinno zresztą dziwić, gdyż jednym z oddziaływań masażu jest jego działanie na płaszczyznę cielesną.

Potwierdzeniem zaprezentowanych teorii niech będą wypowiedzi w 100% deklarujące chęć korzystania dalej z masaży bądź zachęcania innych osób, szczególnie zaś otwarte wypowiedzi o masażu mieszczące się w odpowiedziach na ostatnie pytanie. Może nie brzmią one zbyt naukowo, ale są odbiciem autentycznych przeżyć ludzi, którzy mieli okazję doświadczyć na sobie masażu Lomi Lomi Nui.

# ZAKOŃCZENIE

Zaprezentowany w pracy materiał empiryczny potwierdza teorię, że hawajski masaż Lomi Lomi Nui może stać się skuteczną formą terapii w dążeniu do osiągania relaksu i zapobiegania skutkom stresu. W świetle opisanych wrażeń widać, że masaż hawajski był dla masowanych silnym doświadczeniem, głęboko odprężającym oraz przynoszącym pozytywne skutki dla funkcjonowania osoby po zakończonych sesjach masaży.

Daleka jestem od ukazywania owego masażu jako jedynego uniwersalnego środka przeciwdziałania skutkom życia w stresie. Istnieje bowiem wiele form relaksacji. W mojej pracy próbowałam ukazać relaks jako wartość samą w sobie. Chodzi o to, by każdy człowiek odnalazł własną drogę uwalniania napięć. W dzisiejszych czasach potrzeba jednak szukania coraz to nowych środków i metod osiągania relaksu. Może dla kogoś taką formą stanie się akurat masaż hawajski. Warto w tym miejscu przytoczyć jeszcze wyniki ankiet, które pokazały, że spora część ankietowanych (42,1%), zgłosiła się na masaż właśnie z powodu szukania relaksu.

Podejmując kwestię masażu, zdaję sobie sprawę, że skutków przeżyć emocjonalnych, urazów oraz napięcia i stresu nie da się usunąć całkowicie jedynie poprzez sam masaż. Jednak dzięki odpowiednio przeprowadzonym sesjom masażu można znacznie zmniejszyć ich konsekwencje dla organizmu. Toteż na masaż można spojrzeć niewątpliwie jako na fenomen terapeutyczny. Fenomen tym większy, im lepiej zostanie masaż przygotowany i przeprowadzony, co w masażu hawajskim, z cała jego techniką, oprawą i holistycznym podejściem jest doprowadzone – chciałoby się rzec – do

perfekcji. Dlatego też podjęłam w swojej pracy taki temat i pragnęłam ukazać walory tego swoistego masażu.

Myślę też, że ma on szansę zaistnieć pełniej na naszym gruncie społeczno – kulturowym, gdyż w ostatnich latach obserwuje się wzrost zainteresowania zarówno samym masażem, jak również pradawnymi filozofiami stojącymi w służbie zabieganemu i zagubionemu „człowiekowi Zachodu”. W Polsce powstaje coraz więcej gabinetów masażu hawajskiego i – co najważniejsze – cieszą się one uznaniem i obecnością klientów. Żywię nadzieję, że niniejsza praca dyplomowa w jakimś niewielkim stopniu może kogoś skłonić do refleksji nad tą może nietypową i nieco „egzotyczną” formą relaksu, ale jakże obfitującą w dobrodziejstwa.

# BIBLIOGRAFIA


1. Assmann K., Lomi Lomi Nui, Świątynne masaże z Hawajów, Katowice 2000
2. Antonovsky A., Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować, Warszawa 1995
3. Beszczyńska B., Rogalska J., Reakcje na stres. Skrypt do ćwiczeń z fizjologii stresu, Toruń 2004
4. Boadella D., Przepływy życia. Wprowadzenie do biosyntezy, Warszawa 1992
5. George M., Sztuka relaksu, Łagodzenie napięcia, przezwyciężanie stresu, wyzwalanie jaźni, Warszawa 2001
6. Giczewska A., Fenomen dotyku, Stymulacja systemu taktylnego i jej wpływ na rozwój psychoruchowy dziecka, Środa Śląska 2005
7. Keating K., Mała księga uścisków, Łódź 2004
8. Knill Ch, Dotyk i komunikacja, Warszawa 1997
9. Książek E., Autoterapia. Zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu, Wrocław 2001
10. Lowen A., Duchowość ciała, Warszawa 1991
11. Lowen A., Wstęp do bioenergetyki, Warszawa 1992
12. Magiera L., Klasyczny masaż leczniczy, Kraków 2004
13. Magiera L., Leksykon masażu i terminów komplementarnych, Kraków 2001
14. Randolph Flynn P., W trosce o zdrowie. Pomaganie z perspektywy holistycznej, w: ABC psychologicznej pomocy, red. J. Santorski, Warszawa 1993
15. Ratajczak Z., Stres przeklęty – stres błogosławiony. O psychologicznych mechanizmach zaradności w sytuacji zagrożenia, w: Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem, red. I. Heszen-Niejodek, Poznań 2002
16. Santorski J., Jak żyć, żeby nie zwariować. Bliżej siebie w stresie, Warszawa 1999
17. Santorski J., Jestem także ciałem, w: ABC psychologicznej pomocy, red. J. Santorski, Warszawa 1993
18. Sieradzki A., Leczenie stresu metodą czterech stanów równowagi, Wrocław 2000

19. Siess M., Ciało zna odpowiedź. Podręcznik focusingu, metody samodzielnego pokonywania stresu i rozwiązywania problemów decyzyjnych, Warszawa 1992
20. Szewczuk W., Słownik Psychologii, Warszawa 1985
21. Zarębska – Piotrowska D., Odnowa psychiczna, w: Podręcznik odnowy psychosomatycznej, red. T. Kasperczyk, J. Fenczyn, Warszawa 1996

PORTALE INTERNETOWE:

www.psychologia.net.pl
www.mediweb.pl
www.wizaz.pl
www.ipz.edu.pl
www.niemowle.onet.pl