

UCZUCIA ZAKŁĘTE W CIELE

Warsztaty „Bioenergetyka według Lowena – zmysły miednicy” to przeżycie, które pamięta się długo. Dla niektórych szok: uczestnicy płaczą, krzyczą, klną, ale ma to głębszy sens – prowadzi do oczyszczenia ciała z emocji

tekst Krzysztof Boczek

Siedzimy w kręgu, 15 osób i dwójka prowadzących. Fizjoterapeutka i terapeutka Marzena Barszcz prosi, by każdy powiedział, co go skłoniło, by tu przyszedł. Ludzie otwierają się, emocje narastają wraz ze zwierzeniami. – Mam sporo blokad w sobie, do tego od lat bóle kręgosłupa – w głosie uczestniczki słychać łzy, po chwili ogarnia ją szloch. Coraz głośniejszy.

– Zaufaj mi i płacz. Przez całe następne trzy godziny. Będiesz bardzo zmęczona, ale poczujesz też rozluźnienie. Płacz będzie cię karmić, a nie wyczerpywać – zapewnia ją prowadząca.

– Ciągle boli mnie głowa – odzywa się inna uczestniczka. Dotyka skroni i zaczyna płakać. Pozwala sobie na łzy, łka coraz mocniej, aż wręcz zachłystuje się szlochem. Nastrój żalu, pragnienie ulgi, wyzwolenia – udziela się innym. Pozwalamy sobie na wspólny

płacz. Prowadząca prosi kobietę, by wstała. – Zadam ci lekki ból, a ty wykrzycz go, wypuść z głowy – zapowiada i naciska na stawy szczękowe. Szczery, głośny krzyk uwalnia emocje i kobieta siada w kręgu już bardziej rozluźniona.

Kolejne osoby opowiadają o tym, co ich tutaj przywiodło: o konflikcie z rodzi-

**UCZESTNICY WRESZCIE ZDAJĄ SOBIE
SPRAWĘ, SKĄD TEN BÓL W GŁOWIE,
W KRĘGOSŁUPIE, NAPIĘCIA.
MOGĄ NAD TYM ZAPŁAKAĆ, WŚCIEC
SIĘ, ALE JUŻ NIE MUSZĄ NICZEGO
SPYCHAĆ W GŁĄB SIEBIE**

cami, który wywołuje w nich cierpienie, o problemach z urodzeniem dziecka, które spotęgowały strach przed kolejną ciążą. Niektórzy przyznają, że byli po prostu ciekawi tej metody.

– Na warsztaty z bioenergetyki Lowena często przychodzą pacjenci z problemami medycznymi: zapaleniem prostaty, bólami lędźwi, szczękosciskiem – mówi po zajęciach prowadząca. – Druga grupa to pacjenci psychoterapeutyczni, sporo jest osób neurotycznych. Przychodzą, bo chcą odpuścić kontrolę nad sobą, ciałem i emocjami, poczuć się lepiej ze sobą, poprawić swoje życie seksualne, wypłakać się albo... przestać zgrzytać zębami. Dużą, chyba najliczniejszą, grupę stanowią osoby cierpiące na bóle psychosomatyczne.

Poruszyć energię

– Zwykle energię mamy skumulowaną w głowie, ewentualnie w klatce piersiowej. Trzeba ją przeciągnąć do dołu i rozwibrować ciało, ożywić je – tłumaczy Marzena Barszcz. Temu celowi służą ćwiczenia: najpierw musimy poczuć nogi,



potem pośladki, aż wreszcie miednicę. To kluczowy element pracy nad ciałem, bo sfery intymne są w naszej kulturze „odcięte” od reszty ciała, zablokowane. Warsztaty mają uwolnić drzemiącą w nich agresję, zaciśniętą w miednicy. Wyswobodzić ją, wypuścić.

Zaczynamy od westchnień. Wzdychamy na głos, bardzo głośno. To, jak się okazuje,

ćwiczenie do zastosowania na co dzień! – Jeśli 10 razy dziennie westchniesz sobie donośnie, to rozładujesz mniejsze napięcia w organizmie – przekonuje Marzena.

Potem zaczynamy krążyć dookoła sali. Wykrzykujemy swoje pretensje. Do mijanych osób mamy krzyczeć: „Dlaczego?!”. Ostro, dobitnie, tak jakby właśnie ta osoba wyrządziła nam krzywdę, jakby

była winna bólu, który czujemy, jakby to ona odpowiadała za wszystkie nasze cierpienia. „Dlaczego?!” – to słowo jest tak silne, bo niesie w sobie oskarżenie, a zarazem stwierdzenie winy i natychmiastowe wykonanie kary.

Prowadzący zachęcają, by wyrzucać z siebie jak najwięcej złości. Do tego potrzebne są mocne słowa. Mamy nie wahać >

się, jeśli chcemy użyć wulgaryzmów. Słowa stają się zatem coraz bardziej ostre, dobitne. Do partnera stojącego naprzeciw wykrzykujemy: „Spierdalaj!”. Agresywnie, z twarzą czerwoną od buzującej w niej krwi, od gniewu, który z głębi nas wypływa na usta. Jakbyśmy mieli szansę przegonić raz na zawsze z życia sprawcę swoich rozczarowań. Znow krążymy po sali. Krzyczymy do innych coraz bardziej dobitnie. Gdy drobna blondynka rzuca mi w twarz: „Spierdalaj!”, robi to tak przekonująco, że zatrzymuję mimowolny ruch swojej ręki, by się zasłonić. Tak jakbym spodziewał się uderzenia.

– Skrzywdził mnie pewien mężczyzna – tłumaczy, gdy spostrzega moje zdziwione spojrzenie.

W punkcie kulminacyjnym ćwiczeń rozładowujących wręcz wydieramy się na siebie. Podczas krzyku wyrzucamy w bok ręce. Jakbyśmy chcieli uderzyć osobę, o której myślimy, detonując emocje.

Dlaczego?! Dlaczego?!

Po co to wszystko? Po co ta złość, przekleństwa, krzyki?

– Warsztat zaczynamy od rozładowania napięć, by uczestnicy uzyskali lepszy kontakt ze sobą. Chcemy spuścić z nich napięcie, z którym tu przychodzą – tłumaczy Marzena Barszcz.

Dopiero po rozbrojeniu emocjonalnych bomb, wyłączają się mechanizmy obronne, rozluźniamy się i lepiej czujemy swoje ciało. Wreszcie możemy się przekonać, jakie są nasze faktyczne uczucia – rozładowanie powoduje, że zagłębiamy się w smutku, złości, ale i radości. Teraz uczestnicy mogą zrozumieć, co im dolega, co powoduje cierpienia. Uświadamiają sobie proste prawdy: że kogoś strasznie rozczarował ojciec albo że mu go okropnie brakuje. Mogą pogodzić się z tym, zaakceptować. Zrozumieć, że to ma istotny wpływ na ich życie. W godzeniu się z tymi faktami mają nam pomóc ćwiczenia na przemian naprężające i rozluźniające ciało. W ich trakcie krzyczymy

Skrusz blokady

Metoda amerykańskiego psychoterapeuty Alexandra Lowena opiera się na założeniu, że powodem wielu schorzeń są blokady energii umiejscowione w ciele człowieka. Biorą się z nagromadzenia trudnych emocji – żalu, lęku, rozczarowania. Leczenie polega na zlokalizowaniu bloków i usuwaniu ich poprzez ćwiczenia na poziomie ruchu i słów, dobranych tak, by doprowadzić do uwolnienia i ustąpienia napięć.

gdzieś w przestrzeń: „Tato!”, „Mamo!”, „Dlaczego, ojciec?!”, „Dlaczego, matko?!”, „Dlaczego?! Dlaczego?!”.

Osoby, które tu przyszły, wykrzykując swoje pytania, zaczynają rozumieć: skąd ten ból w głowie, w kregosłupie, z czego bierze się to ciągle podskórne napięcie. Mogą nad tym zapłakać, wściec się, kłąć

KRĄŻYMY WOKÓŁ PO SALI,
A DO MIJANYCH OSÓB KRZYCZYMY:
„DLACZEGO?!”. OSTRO, DOBITNIE,
TAK, JAKBY TA OSOBA WYRZĄDZIŁA
NAM KRZYWDĘ, JAKBY BYŁA WINNA
BÓLU, KTÓRY CZUJEMY, JAKBY
ODPOWIADAŁA ZA WSZYSTKIE
NASZE CIERPIENIA

i złorzeczyć, ale już nie muszą niczego spychać w głąb siebie, zamrażać, dźwigać. Złe emocje zostają uwolnione z ciała. Ono staje się o ten bagaż lżejsze i dzięki temu silniejsze.

Uśmiech w miejsce płaczu

Pora na kolejne ćwiczenia. Pracujemy teraz parami. Leżąc na plecach, podnosimy nogi do góry pod skosem, tak by partner mógł na nie naciskać, a my stawiać opór. Na tyle mocno, by mięśnie nóg zaczęły drżeć. Wibracje stopniowo opanowują coraz większą część ciała. Jest ciężko, mięśnie brzucha wibrują. I tak aż do przeciążenia, wyczerpania.

– Drzenie mięśni to atawistyczna reakcja na przykład na stres, która ma

uspokoić układ nerwowy. W ten sposób ciało szuka balansu – tłumaczy po zajęciach prowadząca. – Człowiek wprowadzony w wibracje ma pogłębiony oddech, łatwiej się otwiera i uzyskuje lepszy „dostęp” do swoich uczuć. Bo kiedy zaczynamy tak drżeć, głęboko oddychamy i nie jesteśmy w stanie kontrolować emocji.

W trakcie ćwiczeń uwalniamy z blokad najpierw klatkę piersiową, potem brzuch, a wreszcie główny cel – miednicę. Pozbywamy się zamkniętej w tej części ciała agresji. Wyrzucamy biodra do przodu, mocno, energicznie.

– To jest moje! – wykrzykujemy w stronę partnera.

Po wszystkich przytulamy się nawzajem. Jak starzy przyjaciele przed długim rozstaniem, jak osoby, które wspólnie właśnie uniknęły śmierci, jak chorzy, którzy dużo razem przecierpieli podczas leczenia. Teraz nikt już nie płacze. Pojawia się uśmiech.

– Dopiero tu zrozumiałam, że mam wiele niewyjaśnionych spraw z ojcem – mówi jedna z uczestniczek, która trafiła na warsztaty z powodu bólów kregosłupa. – Mam żal do swoich rodziców i teraz czuję, że nie wszystko było tak, jak powinno – wyznaje inna kobieta, która na początku zajęć mówiła o powracających bólach głowy. Twierdzi, że ani razu przez te cztery godziny ich nie doświadczyła. – Czuję się, jakbym na warsztatach zostawiła wóz wypchniony węglem – stwierdza uczestniczka stojąca obok mnie. ■

■ Warsztaty „Bioenergetyka według Lowena – zmysły miednicy” odbyły się na IV Festiwalu Integracji Ciała, Duszy i Umysłu, w ośrodku Tu i Teraz (www.tuiteraz.eu) w Nowym Kawkowie k. Olsztyna