



POSŁUCHAJ CIAŁA,



Ewa Stelmasiak

OTWÓRZ SIĘ NA SIEBIE

Ciało jest narzędziem do kontaktu z duszą i umysłem. Kiedy identyfikujemy się z nim za bardzo, myśląc, że „jesteśmy naszym ciałem” w duchu materializmu i redukcjonizmu, nie mamy racji. Kiedy umartwiamy się w ascezie ignorując jego potrzeby, również błędzimy. Do ciała-umysłu-ducha należy podejść w zrównoważony sposób dbając o potrzeby każdego z poziomów istnienia. Jest to szczególnie ważne dla nas – ludzi zajmujących się wspieraniem zmiany u innych.

Relacja z własnym ciałem może zaczynać się od odpowiedzi na pytanie: czego chcemy, co chcemy osiągnąć i jak nasze własne ciało wspiera nas w jego realizacji. Odnalezienie odpowiedzi na powyższe pytania zajmuje często wiele lat, a droga prowadząca do nich może być pełna uczących doświadczeń, a nawet cierpienia, którego rolą jest naprowadzić nas na właściwy kurs. Tak

było i w moim przypadku. Dziś wiem, że powołaniem mojej duszy jest wspieranie ludzi w tym, by żyli pięknie i zdrowo (stąd nazwa mo-

jej firmy The Wellness Institute Piękne Zdrowe Życie), a stan mojego ciała mówi mi, że jestem na właściwej drodze. Co mam na myśli mówiąc o stanie mojego ciała? Od dwudziestu lat ćwiczę codziennie

„MOJE CIAŁO
WSPIERA MNIE W
PODRÓŻY MOJEGO
ŻYCIA...”



jogę. Dzień zaczynam od tańca. Regularnie gram w tenisa. Prawie rok temu przeszłam na dietę raw food i w naturalny sposób zrzuciłam około dwunastu kilogramów. Jestem zdrowa i pełna energii. Wiem, że idę właściwą drogą i w pełni ufam procesowi życia. Moje ciało wspiera mnie w podróży mojego życia, a ja wspieram moje ciało utrzymując stan, który nazywam stanem **optymalnej witalności**.

Optymalna witalność to stan spokoju, skupienia i gotowości do działania. W stanie tym jesteśmy przytomni i w pełni otwarci na sygnały płynące zarówno z wewnątrz, jak i z naszego otoczenia ze-

wnętrznego. Nasze ciało jest pomostem między światem duchowym i materialnym, umożliwiając duszy realizację powołania w świecie ziemskim.

Jako forma materialna stanowi też przejaw świadomości i jest swoistym ekranem, na którym mogą wyświetlać się wydarzenia z obszarów życia umysłowego, emocjonalnego i duchowego. Co to oznacza w praktyce? Oto konkretne przykłady.

Włodek był dyrektorem kreatywnym w międzynarodowej agencji reklamowej. Był efektywnym na swoim stanowisku, stale stymulował swój umysł wszelkiego rodzaju informacjami ze świata mediów i polityki. Po przyjeździe do domu odrağowywał stres wypijając jedno lub dwa piwa. Jego największą obawą było to, że bez dawki zewnętrznej stymulacji jego umysł przestanie generować pomysły niezbędne do utrzymania się w pracy. W rozmowie często uciekał wzrokiem oraz kierował rozmowę na tematy z obszaru życia zewnętrznego: polityki i nauki. Niby fizycznie obecny, umysłem znajdował się gdzieś indziej, a natrętne myśli powodowały widoczne napięcia w ciele, wymuszając na nim potrze-

bę nieustannego działania i rozmowy. Obecnie Włodek uczy się sztuki relaksacji, otwiera na sygnały płynące ze swojego ciała i głos swojej duszy.

Innym przykładem jest Wiola, dyrektor zarządzająca w średniej wielkości firmie. Wiola zawsze marzyła, by robić coś dla ludzi, pracowała zaś w wydawnictwie, gdzie presje płynące ze strony centrali firmy, jak i wymogów polskiego rynku powodowały u niej wysoki poziom stresu. To ciało przypomniało jej o jej prawdziwym powołaniu. Być może gdyby nie stwierdzony nowotwór tarczycy, Wiola nigdy nie zdecydowałaby się na życiowe zmiany,

w tym na założenie własnej firmy świadczącej usługi z zakresu rozwoju osobistego. Dziś Wiola wie, że jej zablokowana ekspresja życiowa szukała ujścia, a ignorowane potrzeby przywołały

uwagę dotykając okolic gardła symbolizującego zdolność mówienia w świecie swoim własnym głosem. Paradoksalnie choroba Wioli sprawiła, że odważyła się uszanować swoje potrzeby i pójść za tym, co chciała zawsze robić.

Jak wyglądają moje doświadczenia coachingowe uwzględniające uważność na ciało w duchu wellness? Pierwszy obszar działania nazywałabym eksploracją, drugi relaksacją, trzeci zaś wspieraniem w budowie własnego fundamentu wellness.

Eksploracja oparta jest o pytania dotyczące relacji ze sobą samym i swoim ciałem. Jak siebie traktuję? Czy obejmuję swoje ciało miłością i troskliwą życzliwością? Czy staram się zrozumieć jego język? Jakie sygnały płyną z ciała? Czy jestem na nie uważny, starając się zrozumieć ich znaczenie, czy też ignoruję je uporczywie pozwalając im przerodzić się w symptomy, a następnie w chorobę? A może

„OPTYMALNA WITALNOŚĆ
TO STAN SPOKOJU,
SKUPIENIA I GOTOWOŚCI
DO DZIAŁANIA”

zagłuszam ból tabletką przeciwbólową zamiast odkrywać jego znaczenie i poszukiwać źródeł dysharmonii powstałej w ciele? Co moje ciało chce mi uświadomić? Czego potrzebuje moja dusza? Proces uświadamiania sobie odpowiedzi na powyższe pytania jest czasochłonny, ale i mocno przełomowy. Niektórzy klienci płaczą ze wzruszenia uświadamiając sobie, że nigdy w życiu nie byli w pełni wysłuchani, zaś dzięki naszej relacji, która modeluje procesy słuchania, uczą się również słuchać samych siebie.

Z mojego doświadczenia wynika też, że w pracy coachingowej bardzo pomocne są techniki relaksacyjne. Stan relaksu umożliwia bowiem otwarcie się na przepływ informacji pomiędzy obszarem nieświadomości i sferą treści uświadomionych, a tym samym wspiera procesy zdrowienia. Pozbywanie się napięć i obejmowanie uwagą swojego ciała w całości nastrojają do tego, by wsłuchiwać się w swoje potrzeby. Żyjemy w kulturze patrzenia z zewnątrz, która promuje wygląd, sukcesy materialne i konsumpcję. Większość ludzi nie została nauczona słuchania siebie. Podobnie jak Włodek żyją „w głowie”. Zatruci używkami, szkodliwym jedzeniem i negatywizmem, skupiają swoją świadomość na nawracających i natrętnych myślach, z którymi próbują sobie poradzić. Świadomość nie ma możliwości przepłynąć z głowy w głąb ciała, powodując odcięcie od głębokich potrzeb.

Funkcję głęboko regeneracyjną pełni również sen. Dlatego, aby zadbać o potrzeby ciała,

zachęcam moich klientów do budowy domu swojego dobrostanu od położenia fundamentu, czyli zadbania o sen, odpowiednią dawkę ruchu i zdrowe odżywianie. Nie zaczyna się przecież budowy domu od dachu! Zadbane ciało żyje w harmonii i wspiera nas w naszych codziennych zmaganiach, a jego stan można postrzegać jako odzwierciedlenie jakości naszego życia. Dlatego uczę moich klientów, by

„STAWANIE SIĘ W PEŁNI SOBĄ
W HARMONII Z PRZESŁANIEM
DUSZY JEST POWOŁANIEM
KAŻDEGO CZŁOWIEKA.”

tworzyli w swoim życiu swój własny fundament wellness, który pozwoli im żyć w stanie harmonijnej równowagi, tak by mogli stać się w tym życiu w pełni sobą.

Stawanie się w pełni sobą w harmonii z przesłaniem duszy jest powołaniem każdego człowieka. Nasze ciało może nam w tym pomóc, jeśli my pomożemy jemu utrzymując je w stanie harmonijnej równowagi. Właściwy ruch, sen i odżywianie, relaksacja i pozytywne myślenie to idealny wellness miks dla każdego. Dbając o swoje ciało i wsłuchując się w jego potrzeby, umożliwiamy sobie też usłyszenie głosu swojej duszy, który wskazuje drogę w świecie. Alternatywą jest droga trudniejsza, polegająca na odczytywaniu znaczenia chorób, które mogą stanowić materialne odzwierciedlenie nieuświadomionych potrzeb. Wybór jest w rękach każdego z nas.

Ewa Stelmasiak jest coachem zdrowia i wellness, międzynarodowym wykładowcą konferencyjnym i autorką ewolucyjnej wizji medycyny.



SZKOŁA COACHÓW PIERWSZEGO STOPNIA

– start 24 października 2015

Zapraszamy do kontaktu:

akademia@grupatrop.pl / 22 615 28 91

oraz na stronę WWW: Szkoła Coachów I stopnia

