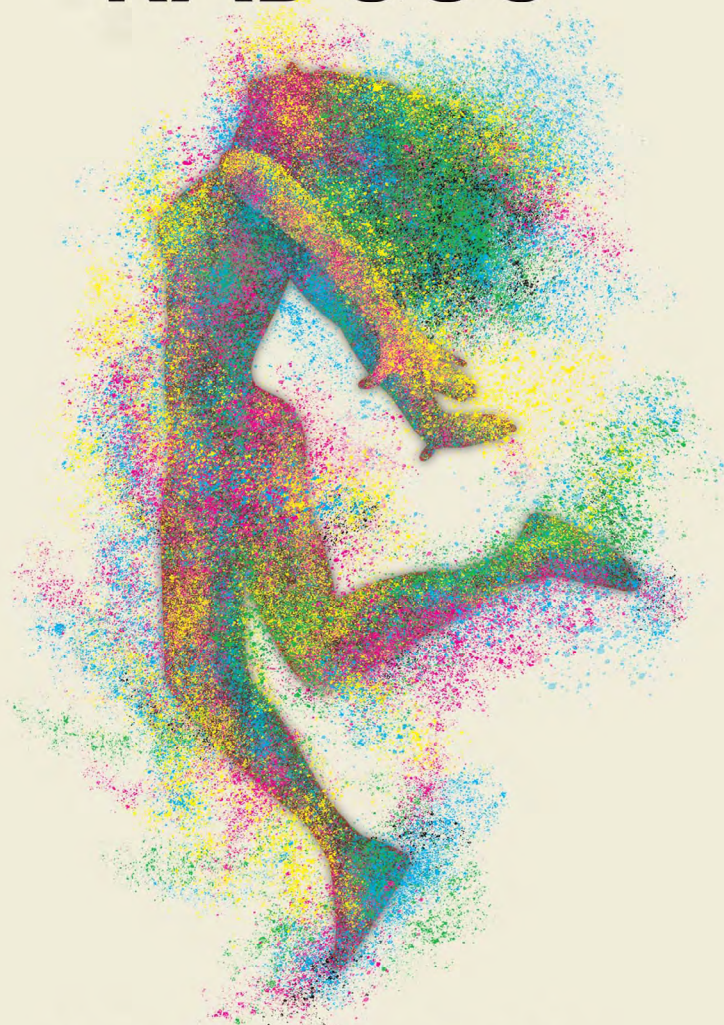


Monika Łabędzka

WYTAŃCZONA RADOŚĆ



Jak zumba i joga śmiechu
budzą dziecięcą radość.

MONIKA ŁABĘDZKA

**WYTAŃCZONA
RADOŚĆ**

JAK ZUMBA I JOGA ŚMIECHU BUDZĄ DZIECIĘCĄ RADOŚĆ

© Copyright by Monika Łabędzka & e-bookowo

Skład: e-bookowo

ISBN e-book 978-83-8166-268-0

ISBN druk 978-83-8166-270-3

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo

www.e-bookowo.pl

Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2022

*Mężowi Pawłowi, który ma swój
sposób na wyrażanie radości,
malińskiej córce Anastazji, która
wniosła wiele radości do naszego
życia, babci Cecylii, która była
poetką religijną.*

„Wszyscy tęsknimy za radością. Nikt z nas nie chce być człowiekiem smutnym. Radość sprawia, że nasze życie odświeża swoje najpiękniejsze oblicze, że z entuzjazmem podejmujemy nasze codzienne obowiązki i że odnajdujemy w sobie siłę do zmierzenia się z trudnościami. Gdy przeżywamy radość, wtedy nawet nasze ciało staje się zdrowsze i bardziej odporne na choroby. Radość jest wielkim dobrem”.

Ks. Marek Dziewiecki

Spis treści

| | |
|---|-----|
| Podziękowania | 7 |
| Wstęp | 12 |
| Kim jestem? | 19 |
| Moja przygoda z pisaniem | 32 |
| Narodziny zumbie | 46 |
| Postanowiłam dać szansę zumbie | 59 |
| Co zyskałam dzięki regularnemu trenowaniu zumbie? | 66 |
| Zumba Masterclass z jej twórcą w Katowicach | 106 |
| Bogactwo wspomnień | 117 |
| Ciekawostka. Czy tylko kobiety trenują zumbę? | 140 |
| Z jogą śmiechu powracam do samej siebie z dzieciństwa | 165 |
| Zakończenie | 198 |
| Bibliografia | 205 |

Podziękowania

W tym miejscu pragnę wyrazić swoją wdzięczność.

W pierwszej kolejności dziękuję sobie, bo gdyby nie moja wytrwałość i wiara w siebie – nie napisałabym tej książki.

Jestem wdzięczna Bogu za dar wrażliwości. Za bogatą wyobraźnię. I za talenty, którymi mnie obdarzył.

Rodzicom dziękuję za dar życia, jaki od nich otrzymałam. Jestem szczęściarą, bo dzięki Wam mam brata i siostrę.

Nade wszystko dziękuję ukochanemu mężowi Pawłowi za to, że każdego dnia przysparza mi powodów do radości. Kochany – Ty wiesz, jak cieszyć się życiem. Uwielbiam, gdy mnie rozśmieszasz – zwłaszcza, kiedy zaczynam płakać. Jestem szczęśliwa i wdzięczna za Twoją miłość.

Najukochańszej kuzynce Alicji dziękuję za wszystkie chwile, które stały się naszym udziałem. Jesteśmy bogate w niezapomniane wspomnienia już od najmłodszych lat. Odkąd sięgam pamięcią, to właśnie Ty byłaś tą osobą,

która zawsze mi kibicowała. Czego się od Ciebie uczę? Otwartości na świat zewnętrzny. Emanujesz pozytywną energią. Słowa, które skierowałaś do mnie w wiadomości tekstowej na kilka minut przed naszym wyczekiwanim spotkaniem w Monachium, sprawiły, że się wzruszyłam. W tamtej chwili poczułam się wyjątkowo.

„Nie ma przypadkowych spotkań i ludzie też nie stają na drodze naszego życia, ot tak. Każdy człowiek zostaje nam dany po coś, aby czymś nas ubogacić, dopełnić, coś pokazać czy uświadomić. Poprzez ludzi dostajemy od życia tysiące szans na to, aby stać się lepszym człowiekiem lub aby temu człowiekowi pokazać coś, czego on do tej pory nie dostrzegł”¹. Posługując się ulubionym cytatem zaczerpniętym z książki pt: „Samotność ma twoje imię”, której autorką jest Monika A. Oleksa, chciałabym podziękować wszystkim, którzy do tej pory pojawili się na mojej drodze. A w szczególności pewnej grupie osób:

Dziękuję Kasi Jańczak (dla mnie zawsze będzie Kasią Gomólską), za jej obecność w moim życiu. Poznałyśmy się w 1997 roku. Wiele razem przeżyłyśmy. Cieszę się, że nasza relacja przetrwała do dziś. Nigdy nie zawiodłaś mego zaufania. I właśnie za to jestem Ci wdzięczna.

Serdeczne podziękowania składam na ręce Pani Grażynie Ince Semik-Schwede, która natchnęła mnie do napisania książki. Tamta rozmowa sprawiła, że zaczęłam zastanawiać się nad tym. To dzięki odbytym se-

¹ Monika A. Oleksa, *Samotność ma twoje imię*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2014.

sjom terapeutycznym u Pani, zrozumiałam jak w twórczy sposób wykorzystać swoją wyobraźnię.

Dziękuję wszystkim instruktorom zumbi, których miałam okazję poznać, za wspólną zabawę. Każdy z Was zaprezentował własny, niepowtarzalny styl. W szczególności pragnę podziękować Nikoli Kaczor (dla mnie zawsze będzie Nikołą Kozieł) oraz Monice Dąbek-Gadzińskiej. To one utwierdziły mnie w przekonaniu jak wiele zależy od postawy trenerki, by zakochać się w tej aktywności fizycznej. Wasz styl prowadzenia zajęć urzekł mnie i sprawił, że z utęsknieniem czekałam na następne „zumbowanie”.

Jest taka ciepła i „życiowa” kobieta, która w rozmowach często podkreślała, że żadna chwila nie powtórzy się już więcej. To dzięki Pani Marylce Braciszewskiej pamiętam jak ważna jest rozmowa z drugim człowiekiem. Bardzo się cieszę, że mogłyśmy razem pracować. Oprócz koleżanki z pracy, była Pani dla mnie niczym troskliwa mama, która pragnie dla swojego dziecka jak najlepiej. Lubię wracać wspomnieniami do tych ośmiu lat naszej owocnej współpracy.

Mam koleżankę Asię Wasielewską, która jak opowiada coś o sobie, to często odnoszę wrażenie, jakbym słyszała siebie. Czuję się swobodnie w Twoim towarzystwie. Rozmowy z Tobą nierzadko skłaniają mnie do pewnych refleksji. Jestem wdzięczna za to, że możemy ze sobą współpracować.

Dziękuję wesołemu koledze Dawidowi Braciszewskiemu, który w najmniej oczekiwanym momencie potrafi wejść do biura i powiedzieć coś zabawnego, że nie sposób

nie roześmiać się. Co w Tobie lubię? Szczerłość, otwartość i umiejętność śmiania się z samego siebie.

Chciałabym też podziękować Michałowi Pawlikowskiemu za jego postawę życiową, wyrażającą następujące przesłanie: miej swoją pasję i spełniaj swe marzenia. Jestem wdzięczna za te rozmowy jakie prowadziliśmy ze sobą podczas tych kilku wizyt. Dlaczego? Bo dzięki nim nie tylko wzbogaciłam się wewnątrznie, ale przede wszystkim uświadomiłam sobie, że nie wolno mi zaprzepaścić własnych talentów. W takim razie co powinnam z nimi zrobić? Rozwijać je i wykorzystywać w codziennym życiu. Pamiętam jak na zakończenie jednej z wizyt obok „na razie”, powiedziałeś do mnie, że mam być grzeczna, bo mama kazała. Nie zapomnę tego tekstu. Rozbawiona wyszłam wtedy z gabinetu. Wiadomo, o czym rozmawialiśmy. Dzięki za namiary na te wszystkie książki. A w szczególności za „Wyzwolenie DEIR I”² oraz za książkę Alexandra Lowena zatytułowaną „Miłość, seks i serce”³, która zapoczątkowała moje zainteresowanie Analizą Bioenergetyczną. Pamiętasz jaki tytuł nosi jedna z książek tego autora, którą tym razem ja Tobie polecam? Dziękuję Ci również za to, że obudziłeś we mnie chęć ciągłego rozwoju w różnych dziedzinach życia.

Ponadto jestem wdzięczna także przedstawicielom płci męskiej, którzy okazali się pomocni w wypełnieniu ankiety na potrzeby tej książki. Wielkie dzięki dla tych, którzy dodatkowo wypowiedzieli się na temat trenowania zumbi.

² D. Wereszczagin, *Wyzwolenie DEIR I*.

³ A. Lowen, *Miłość, seks i serce*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016.

Wśród nich znaleźli się zarówno uczestnicy zajęć, instruktorzy jak i sami obserwatorzy tego tanecznego treningu. Z uśmiechem na twarzy wspominam pewnego chłopaka, który stwierdził, że na trenowanie zumby to on jest zbyt „drewniany”.

Podziękowania dla Pani Anny Grabki, która asystowała mi podczas pisania tej książki. Dziękuję za wszystkie cenne wskazówki jak również za to poczucie „uskrzydlenia” z jakim przywitałam się po naszej pierwszej rozmowie telefonicznej.

Składam dzięki Maciejowi Jańczak za zilustrowanie okładki do mojej książki. Cieszę się, że mogłam na Ciebie liczyć.

Wstęp

Cześć, czy kiedykolwiek zastanawiałaś się nad tym, by uczciwie przyjrzeć się radości we własnym życiu? Aby odpowiedzieć sobie na pytanie: co dzisiaj sprawia mi radość?

Być może jesteś młoda, ambitna i dużo czasu poświęcasz rozwijaniu własnej kariery zawodowej? Może cenisz sobie poczucie niezależności finansowej, dlatego tak dużo pracujesz? A może jesteś tak pochłonięta pracą zawodową, że nie masz czasu, by poszukać ciekawego zajęcia, które byłoby Twoją odskocznią od codzienności?

Ile czasu spędzasz z tymi, którzy są dla Ciebie ważni? A ile czasu w ciągu dnia znajdujesz dla samej siebie? Chodzi o ten czas, kiedy mogłabyś pobyć ze sobą i zapytać samą siebie: czy w ogóle zauważam radość w swoim życiu? A co, jeśli odczuwam ją w niewielkim stopniu? Czy jest coś, co mogłabym zrobić, by świadomie wzmacniać poziom odczuwanej przez siebie radości?

Zanim zapoznam Cię z dwiema metodami, za sprawą których będziesz mogła uruchomić w sobie więcej ra-

dości, pozwól, że najpierw opowiem Ci jak jeszcze do niedawna wyglądało moje życie.

A więc tak: od poniedziałku do piątku wstawałam rano do pracy (wstaję do dziś – to tak w ramach wyjaśnienia, żebyś nie myślała, że nie muszę pracować). Czy towarzyszył mi entuzjazm w związku z tym, że wstawał nowy dzień, a ja razem z nim? Nie. Dalekie mi było optymistyczne podejście do tego, co przynosił nowy dzień. Po ośmiu godzinach pracy biurowej robiłam zakupy, wracałam do domu, zjadałam obiad, przebierałam się w luźniejsze ubranie, po czym zabierałam się za wypełnianie swoich obowiązków domowych.

Co było po nich? Zasiadałam przed telewizorem, czekając na swoje seriale albo zaszywałam się w pokoju z jakąś ciekawą książką. Nierzadko wyprowadzałam też siebie na krótki spacer niewymagający ode mnie dużego wysiłku (jezioro miałam pod nosem). Przeważnie wybierałam pierwszą czynność, której towarzyszyło zajadanie się chipсами. Mój poziom energii w tamtym czasie pozostawiał wiele do życzenia.

Nie potrafiłam cieszyć się drobiazgami. Za to całkiem niezła byłam w narzekaniu oraz w skupianiu się na ciemnych stronach tego, co przynosiło mi życie. Tak na dobrą sprawę, to miałam wszystko. Zdrowie. Dach nad głową. Picie. Jedzenie. Czyste ubrania. Rodziców. Rodzeństwo. Babcię i dziadka. Ukochanego mężczyznę. Koleżanki i kolegów. Stałą pracę. Wciąż jednak czegoś mi brakowało. Wtedy nie potrafiłam tego nazwać.

Do czasu aż pewnego dnia zaczęłam zastanawiać się nad tym, dlaczego nie potrafię cieszyć się życiem każdego dnia tylko wciąż czekam na coś, co sprawi, że choć przez chwilę poczuję radość i zadowolenie z własnego życia. Kiedy spotykałam się z tymi odczuciami? Podczas zakupu nowych ubrań. Kiedy otrzymywałam prezenty. Gdy wybierałam się na wakacje z ukochanym. Albo kiedy miałam okazję poćwiczyć na imprezie pod hasłem „wesele”. Wprawdzie nie usłyszysz ode mnie, że byłam jakimś wielkim smutkiem, ale z pewnością nie czerpałam tyle radości z własnego życia, ile mogłabym. I wiesz co? To był przełomowy moment. To właśnie wtedy doszłam do wniosku, że chcę coś zmienić, by zwiększyć radość, pozwalając sobie na jej pielęgnowanie każdego dnia, a nie tylko od czasu do czasu.

Jeśli potrafisz przyznać przed samą sobą, że w Twoim życiu jest tyle radości co kot napłakał, to mam dla Ciebie dwie, sprawdzone przeze mnie metody uruchamiania radości, z którymi się zaprzyjaźniłam. Cieszę się, że mogę opowiedzieć Ci o nich. Dlaczego? Ponieważ za ich sprawą możesz świadomie wzmacniać poziom odczuwanej przez siebie radości. Przedstawiam Ci zumbę i jogę śmiechu. Zarówno pierwsza jak i druga metoda pomogą Tobie w nauce praktykowania radości zamiast smutku. Zumba i joga śmiechu pozwolą Ci podnieść energię na wyższy poziom. Czy praktykowanie obu tych aktywności lub jednej z nich sprawi, że Twoje życie nabierze więcej kolorów? Że będzie pełniejsze? W moim przypadku tak się stało. U Ciebie może być podobnie.

Jeśli chodzi o pierwszą ze wspomnianych przeze mnie metod – zumbę, to jest to taki trening w formie tańca, który w rewelacyjny sposób wpływa na moje samopoczucie. W ten sam sposób może wpływać także na Twoje.

Taneczny trening zumbi nie ma ograniczeń wiekowych. Niezależnie od tego, ile masz lat i czy jesteś kobietą, czy mężczyzną możesz trenować ten sport. Chyba, że masz jakieś przeciwwskazania zdrowotne (potwierdzone przez lekarza) wówczas nie rób tego. Natomiast, jeśli zdrowie Ci dopisuje i nie masz żadnych poważniejszych dolegliwości, to niezależnie od tego, w jakim wieku jesteś możesz rozpocząć swoją przygodę z tą aktywnością fizyczną.

Na czym polega magia tańca? Powoduje przyływ energii. Redukuje stres i depresję. Poprawia elastyczność, siłę oraz wytrzymałość. Sprzyja odchudzaniu. Wspomaga pracę serca. Usprawnia pamięć. Zapewnia poczucie szczęścia. Poprawia pewność siebie i poczucie własnej wartości. Podnosi poziom inteligencji. Zmniejsza skutki choroby Alzheimera⁴. Oczywiście to jeszcze nie koniec korzyści płynących z tańca. Wyobraź sobie, że tańcząc zumbę uzewnętrzniasz takie emocje jak radość, szczęście, miłość, wdzięczność, serdeczność, ciekawość, pewność siebie, śmiałość, cierpliwość, odwaga, łagodność, otwartość, lekkość, przyjemność, zachwyty, zadowolenie, poczucie atrakcyjności itp. Ale także uwalniasz się od smutku, przygnębienia, gniewu, złości, strachu, lęku, niepokoju, zdenerwowania, irytacji, rozdrażnienia, rozczarowania itp.

⁴ *Taniec! Czy wiesz, jakie daje korzyści?* Strona internetowa <https://krokdozdrowia.com/taniec-wiesz-daje-korzysci/>, z dnia 03.01.2020 r.

Czy kiedykolwiek przyglądałaś się osobom, które tańczą? Widziałas, by na ich twarzach królował smutek? Czy widzisz teraz w jaki sposób taniec może wpływać na Twoje zdrowie emocjonalne?⁵

Ponadto zumba może wspaniale oddziaływać na Twoją radość oraz na Twój poziom szczęścia. Z mojego doświadczenia wynika, że regularny taniec zwiększa poczucie odczuwanego szczęścia i radości. Zatem, czy jest to najlepsza okazja do wyrażania radości? Tak. Zrozumiałam to, odkąd zaczęłam systematycznie praktykować ten taneczny trening. A kiedy sięgnęłam po lekturę Alexandra Lowena zatytułowaną „Radość”, już w pierwszym rozdziale spotkałam się ze stwierdzeniem, że to właśnie taniec jest najbardziej naturalnym wyrazem radości⁶.

Na pewno słyszałaś o tym, że taniec pobudza wydzielanie endorfin (tzw. hormonów szczęścia). To właśnie one przyczyniają się do poprawy nastroju, dodają chęci do życia i pobudzają naszą energię. Jednocześnie taniec redukuje poziom kortyzolu (hormonu stresu)⁷.

Co powiesz na to, by za pomocą tańca obudzić w sobie radość, zanurzając się w tym oceanie endorfin od stóp do głów?

Obok upiększającego treningu radości, czyli zumbi mam dla Ciebie jeszcze jedną metodę pobudzania radości.

⁵ Tamże.

⁶ A. Lowen, *Radość. Naucz się wyzwalać energię stłumionych uczuć*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2010, s. 14.

⁷ *8 korzyści, jakie daje nam taniec*, strona internetowa <http://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/7,137474,21727468,8-korzysci-jakie-daje-nam-taniec.html>, z dnia 03.01.2020 r.

Jest nią joga śmiechu. Co to takiego? To nic innego jak grupowa gimnastyka śmiechowa, która pozwala na przeżywanie pozytywnych emocji w atmosferze dziecięcej zabawy. Jedynymi ograniczeniami w praktykowaniu jej są krwawienia lub operacje.

Czy wiesz, że sesje jogi śmiechu pozwalają na nawiązanie kontaktu z „wewnętrznym” dzieckiem, które każdy z nas w sobie ma? Joga śmiechu pomoże Ci uzmysłwić sobie jakie to ważne, by dbać o śmiech w życiu codziennym.

A może należysz do osób, które wstydzą się okazywać radość poprzez głośny śmiech z obawy przed tym, co pomyslą o Tobie inni? A co, jeśli powiem Ci, że biorąc udział w warsztatach jogi śmiechu w miarę regularnej praktyki, będziesz mogła pozbyć się tej blokady?

Zdaniem Piotra Bielskiego, który jest pionierem jogi śmiechu w Polsce: „Praktyka jogi śmiechu zwiększa inteligencję emocjonalną, gdyż śmiech uwalnia nas od tłumionych emocji, a kończące sesję ćwiczenia relaksacyjne dają nam lepszy kontakt z własnymi emocjami. Śmiejąc się nawet w sytuacji wyzwania, zwiększamy elastyczność reagowania z uśmiechem i lekkością, w miejsce stresu, na różne, czasem niełatwe, życiowe sytuacje”⁸.

Nie chciałybyś przekonać się na własnej skórze, co to znaczy być lepiej połączoną z odczuciami we własnym ciele? Wprawdzie nie mogę zagwarantować Ci, że na warsztatach jogi śmiechu zawsze będziesz odczuwała emocje zbliżone tylko do radości, ale najważniejsze jest

⁸ P. Bielski, *Joga śmiechu. Droga do radości*, Fundacja Jogini Śmiechu, Warszawa 2016, s. 14.

to, abyś nauczyła się przyjmować każde uczucie jakie się w Tobie pojawi. Chodzi o to, byś potrafiła je zauważyć, a następnie poczuć i zaakceptować. I tego właśnie możesz nauczyć się na jodze śmiechu.

A tymczasem... jeśli jesteś ciekawa kim jestem, to zapraszam Cię teraz na spotkanie ze mną podczas kolejnych stron tej książki.

www.dorinamaciejka.blogspot.com

PRZEZ ŚMIECH DO AUTENTYCZNEJ MIŁOŚCI!

Obudź swoją radosną naturę!

Od 2013 roku przeszkoliłem 828
instruktorów jogi śmiechu.
Zapraszam :) Piotr Bielski

INSTYTUT JOGI ŚMIECHU

www.joginsmiechu.pl

FB: Jogin Śmiechu