



UNIwersytet Ekonomiczny
w Poznaniu

Joanna Szczygłowska

**TURYSTYKA ROZWOJU DUCHOWEGO
JAKO NOWOCZESNY TREND W TURYSTYCE
PROZDROWOTNEJ NA PODSTAWIE OFERTY
HOLISTYCZNEGO CENTRUM ODNOWY
BIOLOGICZNEJ SPA & WELLNESS
„ANIELSKA GROTA” W INOWROCŁAWIU**

**Spiritual Tourism – modern trend in health tourism on the basis
of Holistic Centre of Biological Regeneration called
SPA & WELLNESS “Angel’s Cave” in Inowrocław City**

Praca dyplomowa

Promotor: dr hab. Maciej Ławrynowicz

Wydział Ekonomii

Studia podyplomowe:

Coaching managerski. Nowoczesne narzędzie rozwoju osobistego, zespołu i organizacji

Katedra Pracy i Polityki Społecznej

Poznań 2014

Pracę dyplomową dedykuję:

Moim Ukochanym Rodzicom: Alicji i Andrzejowi Szczygłowski.

Moim Ukochanym Dziadkom: Helenie i Kazimierzowi Siewierskim,

Urszuli i Włodzimierzowi Szczygłowski,

**Mojemu Aniołowi Stróżowi, który prowadzi mnie po mojej
Duchowej Ścieżce Życia w Miłości i Jedności wszystkich Istot
we Wszechświecie.**

oraz Tobie, Drogi Czytelniku.

<u>Spis treści</u>	2
WSTĘP	4
ROZDZIAŁ I TURYSTYKA ROZWOJU DUCHOWEGO JAKO NOWOCZESNY TREND W TURYSTYCE PROZDROWOTNEJ	8
1. Holistyczne aspekty turystyki prozdrowotnej ze szczególnym uwzględnieniem turystyki SPA & WELLNESS.....	8
2. Idea turystyki rozwoju duchowego w oparciu o koncepcję mindfulness, psychosyntezy i coachingu duchowego.....	24
ROZDZIAŁ II ANALIZA OFERTY HOLISTYCZNEGO CENTRUM ODNOWY BIOLOGICZNEJ ANIELSKA GROTA W INOWROCŁAWIU ..	39
1. Filozofia holistyczna centrum odnowy biologicznej Anielska Grota.....	39
2. Analiza oferty holistycznego SPA & WELLNESS Anielska Grota.....	46
2.1. Kinezyterapia w klubie fitness „Siódme Niebo”.....	46
2.2. Termoterapia w saunie fińskiej „Serce Ogniska”.....	47
2.3. Hydroterapia w wannie jacuzzi „Ocean Spokoju”.....	51
2.4. Aromaterapia i ziołolecznictwo w sklepie zielarskim „Świętojańskie Ziele”.....	54
2.5. Muzykoterapia – kąpiele w dźwięku mis tybetańskich.....	58
2.6. Masaże lecznicze i peelingi całego ciała.....	60
2.7. Holistyczne naturoterapię:.....	62
2.7.1. Terapia czaszkowo-krzyżowa.....	62
2.7.2. Terapia Polarity.....	69
2.7.3. Tradycyjna Medycyna Chińska, akupunktura uszu, antystresowy masaż twarzy, refleksologia stóp,	76
2.8. Pakiety odnowy biologicznej dla różnych grup klientów SPA.....	94
2.8.1. Pakiety osobiste.....	96
2.8.2. Pakiety dla dwojga.....	99
2.8.3. Pakiety dla nowożeńców.....	100
2.8.4. Pakiety dla kobiet w błogosławionym stanie.....	101

Spis treści

2.8.5. Pakiety dla rodzin.....	103
2.8.6. Pakiety dla aktywnych.....	106
2.8.7. Pakiety dla osób z bólami kręgosłupa.....	107
2.8.8. Pakiety dla seniorów.....	108
ROZDZIAŁ III KREOWANIE PRODUKTU TURYSTYCZNEGO W POSTACI POBYTÓW WAKACYJNYCH – WCZASÓW PROZDROWOTNYCH ZASPOKAJAJĄCYCH DUCHOWE POTRZEBY ROZWOJU OSOBISTEGO.....	109
1. Rodzaje pobytów wakacyjnych i wypoczynkowych.....	109
1.1 Pobyt antystresowy „Zapanuj nad sterem okrętu swojego życia”.	114
1.2 Pobyt profilaktyczny „Zdrowy kręgosłup, szczęśliwy człowiek”....	116
1.3 Pobyt fitness „Uformuj sylwetkę marzeń”.....	118
1.4 Pobyt dla par i singli „Rozkwit miłości”.....	120
1.5 Pobyt tanatologiczny „Duchowa odnowa”.....	121
1.6 Pobyt transformujący ciało, emocje, umysł i duszę „Szamańska „Podróż w głąb siebie, aby poznać swoje Duchowe Dary i Korzenie”	122
1.7 Pobyt integracyjny „Zgraj swój team”.....	125
1.8 Pakiety biznesowe.....	126
1.9 Szkolenia dla kadry zarządzającej.....	127
2. Jeździectwo naturalne – nowoczesna forma rekreacji ruchowej w centrum rozwoju osobistego i odnowy biologicznej „Anielska Grota”	128
2.1 Oferta naturalnej jazdy konnej dla początkujących i zaawansowanych Miłośników Koni prowadzona przez Instruktorkę Jeździectwa Naturalnego Joannę Szczygłowską.....	136
3. Analiza warunków naturalnych powiatu inowrocławskiego wpływających na atrakcyjność organizowania czasów prozdrowotnych	141
PODSUMOWANIE.....	158
BIBLIOGRAFIA.....	164

WSTĘP

Pielęgnuj swoje Marzenia. Trzymaj się swoich Idealów. Maszeruj śmiało według muzyki swojej Duszy, którą tylko Ty słyszysz. Staraj się dojrzeć Promyk Światła tam, gdzie inni widzą tylko Ciemności. Świat należy do ludzi, którzy mają odwagę marzyć i ryzykować, aby spełniać swoje marzenia.

/ Paulo Coelho, Alchemik/

Każde marzenie to dążenie do urzeczywistnienia wizji Serca w życiu codziennym, dzięki któremu nasza dusza może się rozwijać. Inspiracją do napisania tej pracy były moje duchowe i religioznawcze poszukiwania na przestrzeni wielu lat, które spowodowały, że narodził się pomysł stworzenia holistycznego centrum rozwoju osobistego i odnowy biologicznej „Anielska Grota“ **WELLNESS & SPA w Hotelu BAST***** w centrum uzdrowiskowego miasta **Inowrocławia**, aby każdy człowiek, który chce osiągnąć harmonię ciała, emocji, umysłu i duszy mógł znaleźć oazę miłości, harmonii i jedności ludzi, których celem jest wzajemny rozwój osobisty i duchowy oraz przezwyciężanie wyzwań życiowych w celu odzyskania wewnętrznej równowagi i zdrowia. W tej pracy chciałabym podzielić się moimi przemyśleniami związanymi z turystyką rozwoju duchowego, która w obecnych czasach przeżywa rozkwit ze względu na coraz silniejsze dążenie człowieka do samoświadomości, aby urzeczywistnić przesłanie Delfickiej Wyroczni: „**Poznaj samego siebie.**“ Rozwój duchowy to powolne wychodzenie z jaskini Platona, na której widać tylko cienie, które uważamy za jedyną prawdziwą rzeczywistość, odkrywanie swoich iluzji oraz poznawanie siebie i innych ludzkich wszechświatów, aby nauczyć się patrzeć na świat nie tylko przez pryzmat swojego wnętrza, ale także zrozumieć i akceptować punkt widzenia innych osób, gdyż na duchowym poziomie wszyscy ludzie są połączeni pajęczyną wspólnych wspomnień, powiązań, relacji i braterstwa, we wzajemnym tańcu dusz jakim jest życie.

Życie można porównać do góry, a ludzi do alpinistów. Wszyscy pniemy się po niej, ale niektórzy zatrzymują się w połowie, myśląc, że dobrnęli już do szczytu. Inni walczą dalej, wstępując w ślady poprzedników, i nie zdają sobie sprawy, że tylko obchodzą górę wokół, zamiast wspinać się coraz wyżej. Są też tacy, którzy mają wizję i determinację, mniej obawiają się tworzenia nowych ścieżek i próbowania nowej drogi. Na początku droga jest ciężka, bo są do niej nie przygotowani i niełatwo im dostrzec przeszkody pochodzące z przeszłości. Ale w miarę podążania naprzód droga staje się coraz łatwiejsza –

przyzwyczajają się do wspinaczki, czują się mniej zagrożeni, aż w końcu odkrywają, że nie wymaga ona żadnego wysiłku. Wówczas zaczynają szybować jak orły, bo wyrastają im skrzydła ufności i pewności. I kiedy patrzą w dół, widzą oczywiście więcej i dalej niż ci, którzy pozostali niżej. Wiedzą, że nie są lepsi od nich, tylko wzrokiem obejmują więcej. Samoświadomość to "poznawanie siebie sercem", a to zupełnie co innego niż zdobywanie wiedzy "o sobie". To ostatnie jest po prostu intelektualnym zrozumieniem. Tylko wtedy, kiedy zaczniemy się oduczać tego, czego nauczyliśmy się o sobie, i praktykować prawdziwą samoświadomość – świadomość serca – doświadczymy, kim naprawdę jesteśmy. Wszystkie seminaria, książki, nauczyciele są wspaniali, gdyż wskazują nam kierunek, ale pracę wewnętrzną możemy wykonać tylko sami.¹

Podobną wizję, jednocześnie bardzo bliską mojemu Sercu, którą pragnę pielęgnować w „Anielskiej Grocie” przedstawił w książce „Cztery umowy Tolteków” Miguel Reiz:

Chciałbym, abyś wymazał z pamięci wszystko czego się nauczyłeś. To jest początek nowego pojmowania, nowego snu. Sen, którym żyjesz jest wyłącznie Twoim własnym dziełem. To tylko Twój sposób odbierania rzeczywistości i w każdym momencie możesz go zmienić. Masz siłę by stworzyć piekło. Masz też siłę by stworzyć raj. Dlaczego nie mógł byś śnić innego snu? Dlaczego nie wykorzystać własnego umysłu, swojej wyobraźni i emocji do marzeń o raju? Gdy używasz swej wyobraźni powstają cudowności. Kiedy tylko zechcesz możesz spojrzeć na świat innymi oczyma. Zamknij oczy, a potem otwórz je znowu i rozejrzyj się z ciekawością dziecka przychodzącego na ten świat, z czystością Serca i wizją duszy. Ujrzysz teraz miłość emanującą z drzew, miłość płynącą z nieba, miłość promieniującą ze światła. Odbierasz miłość promieniującą z całego otoczenia i od ludzi których spotykasz na swojej drodze. Nawet jeśli są smutni lub źli dostrzeżesz, że spod uczuć także wydobywa się miłość. Ujrzysz wtedy nowe życie, w którym nie będziesz musiał przeproszać za to że istniejesz, w którym jesteś wolny i w którym odważysz się być takim jaki jesteś naprawdę. Wyobraź sobie, że masz pozwolenie na szczęście i cieszenie się życiem. Będzie ono wtedy wolne od konfliktów z sobą samym i z innymi. Nie ma powodu, aby cierpieć – jeśli cierpisz to sam to wybrałeś. Wyobraź sobie życie z wypowiedanym bez lęku własnymi marzeniami. Nie boisz się poprosić o to czego potrzebujesz, powiedzieć tak lub nie w odniesieniu do wszystkich i do wszystkiego. Wyobraź sobie życie bez lęku przed osądem otoczenia. Już nie kierujesz swoim postępowaniem pod presją oceny innych. Nie masz potrzeby rządzić kimkolwiek i nikt nie rządzi Tobą. Wyobraź sobie życie bez oceniania ludzi. Łatwo wybaczasz i pozwalasz odejść

¹ C.P. Sisson, *Wewnętrzne przebudzenie*, Wyd. Medium, Warszawa 2005, s. 9

wszelkim swoim osądom. Nie masz potrzeby na wyłączne posiadanie racji i nie musisz dowodzić, że inni się mylą. Szanujesz siebie i wszystkich innych, a oni szanują Ciebie. Wyobraź sobie życie bez lęku przed miłością i bez lęku przed tym, że nie będzie się kochanym. Nie boisz się odrzucenia, bo nie potrzebujesz niczyjej akceptacji. Potrafisz powiedzieć „Kocham Cię” bez wstydu i bez konieczności usprawiedliwiania lub uzasadniania miłości. Możesz iść przez świat z otwartym sercem bez obaw, że ktoś Cię zrani lub skrzywdzi. Nie boisz się żyć i nie boisz się umrzeć. Kochasz siebie takim jakim jesteś – cudem stworzenia, harmonijną jednością ciała, emocji, umysłu i ducha. Możesz żyć w stanie łaski, błogosławieństwa, w rajskim śnie. Tylko miłość ma zdolność do wprowadzenia Ciebie w stan szczęśliwości. Szczęście jest niczym zakochanie. Unosisz się w obłokach. Odczuwasz miłość dokądkolwiek się udasz. Możesz kochać przez cały czas nawet jeśli nie ma ku temu powodu. To Twój wybór i sposób na życie. Możesz patrzeć na wszystko oczami miłości i uświadomić sobie, że miłość jest wszędzie. Takie życie jest możliwe. Wszystko w Twoich rękach. Możesz nazwać takie życie Ziemią Obiecaną, Budda – Nirwaną, Jezus – Rajem, Lao Tsy – Tao-Drogą Życia, a Toltekowie Nowym Snem.²

Chciałabym, aby właśnie ten Sen stał się rzeczywistością każdego człowieka na Ziemi dzięki ich wewnętrznemu rozwojowi duchowemu.

Celem pracy dyplomowej jest przedstawienie zagadnienia **turystyki rozwoju duchowego jako nowoczesnego trendu w turystyce prozdrowotnej na przykładzie oferty centrum rozwoju osobistego i odnowy biologicznej „Anielska Grota” WELLNESS & SPA.**

Całość pracy dyplomowej składa się z trzech rozdziałów.

Pierwszy rozdział zawiera opis zagadnień dotyczących szeroko rozumianej turystyki rozwoju duchowego w odniesieniu do turystyki prozdrowotnej ze szczególnym uwzględnieniem holistycznego charakteru turystyki SPA & WELLNESS w aspekcie analizy procesu odzyskiwania harmonii ciała, emocji, umysłu i duszy człowieka. Przedstawiona została także koncepcja mindfulness, coachingu duchowego i psychosyntezy jako narzędzi integrujących wymiar fizyczny, emocjonalny, umysłowy i duchowy człowieka w celu uzyskania pełni zdrowia i radości z istnienia.

² Miguel Reiz *Cztery umowy*, Wyd. Galaktyka, Łódź 2007, s. 113-117

Drugi rozdział to część analityczna pracy skupiająca się na przedstawieniu filozofii i oferty usług centrum rozwoju osobistego i odnowy biologicznej „Anielska Grota” WELLNESS & SPA ze szczególnym uwzględnieniem analizy leczniczych elementów z zakresu fizjoterapii: kinezyterapii, termoterapii, hydroterapii, muzykoterapii, aromaterapii, haloterapii, ziołolecznictwa, masażu i peelingów oraz holistycznych naturoterapii: osteopatii czaszkowo-krzyżowej, terapii Polarity, Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i refleksologii, które zostały wkomponowane w analizę oferty pakietowej dla poszczególnych grup docelowych klientów takich jak: osoby indywidualne, single, pary, nowożeńcy, kobiety w stanie błogosławionym, rodziny z dziećmi, osoby aktywne, osoby z bólami kręgosłupa oraz seniorzy.

Trzeci rozdział to przedstawienie wykreowanego produktu turystycznego w postaci analizy pobytów wakacyjnych - wczasów prozdrowotnych zaspokajających duchowe potrzeby rozwoju osobistego ludzi takie jak: uwolnienie od namiaru stresu dzięki technikom relaksacji, detoksykacja organizmu w celu uzyskania szczupłej sylwetki oraz dbanie o kondycję fizyczną dzięki ćwiczeniom fitness, a także przeciwdziałanie bólom kręgosłupa w połączeniu z rehabilitacją poprzez pobyt uczący zarządzania emocjami i budowania pozytywnych relacji międzyludzkich dla singli, par i biznesu aż po duchową odnowę dla każdego, kto interesuje się duchowością i religioznawstwem. Oprócz warsztatów rozwoju osobistego została przedstawiona także rekreacja w postaci obcowania z dziką przyrodą poprzez analizę jeździectwa naturalnego i wycieczek krajoznawczych po atrakcjach powiatu inowrocławskiego.

Ostatnią częścią tego rozdziału jest podsumowanie zawierające wnioski końcowe dotyczące stopnia realizacji celów pracy dyplomowej, zakończenie oraz bibliografia.

Podczas pisania pracy została wykorzystana **literatura ogólna**, dotycząca zagadnień związanych z turystyką, ekologią, ekonomią, psychologią oraz **literatura specjalistyczna** związana z coachingiem, fizjoterapią, osteopatią, naturoterapią, duchowością i religioznawstwem, a także literatura obcojęzyczna, poświęcona obu tym zagadnieniom. Dodatkowo korzystałam także ze skryptów pochodzących z kursów naturoterapeutycznych, czasopism naukowych oraz Internetu.

ROZDZIAŁ I

TURYSTYKA ROZWOJU DUCHOWEGO JAKO NOWOCZESNY TREND W TURYSTYCE PROZDROWOTNEJ

1) Holistyczne aspekty turystyki prozdrowotnej ze szczególnym uwzględnieniem turystyki SPA & WELLNESS

Na świecie i w Polsce występuje nowy trend związany z wypoczynkiem. Zmęczeni cywilizacją ludzie znudzeni wypoczywaniem w zatłoczonych, pełnych hałasu miejscowościach wczasowych, szukają w czasie urlopu ciszy i walorów zdrowotnych naturalnego otoczenia, gdzie mogą wsłuchać się w samego siebie i odkryć ukryte skarby w swoim sercu. W ostatnim dziesięcioleciu ta forma spędzania wolnego czasu zyskuje coraz więcej zwolenników, co pociąga za sobą wzrost liczby ośrodków, oferujących szeroką gamę różnego rodzaju usług z zakresu odnowy biologicznej i rozwoju osobistego. Rodzi to potrzebę stworzenia odpowiednich warunków pobytu, z niezbędnym zapleczem wyżywienia i noclegu. Równocześnie, w miarę zwiększania się ilości czasu wolnego i wzrostu stopy życiowej społeczeństwa, wzrasta także świadomość, jak istotne jest racjonalne zagospodarowanie tego czasu i jak ważną rolę pełni turystyka prozdrowotna.

Turystyka obejmuje ogół czynności i osób, które podróżują i przebywają w celach wypoczynkowych, zawodowych lub innych nie dłużej niż rok bez przerwy poza swoim codziennym otoczeniem, z wyłączeniem wyjazdów, w których głównym celem jest działalność zarobkowa.³ Słowo turystyka pochodzi od francuskiego słowa *tour*, oznaczającego wycieczkę, która kończy się powrotem do miejsca wyjazdu. Turystyka to narzędzie realizowania przez człowieka wrodzonej ciekawości świata w całej jego przyrodniczej i kulturowej różnorodności i złożoności, co przyczynia się do wzrostu poziomu świadomości ludzi i ich wiedzy o otaczającym świecie.

Turystyka jest wiąże się z pojęciem **ruchu turystycznego**, czyli *dobrowolnych migracji czasowych poza miejsce swojego stałego zamieszkania, dla realizacji celów rekreacyjnych, poznawczych, zdrowotnych i rozrywkowych.*⁴

³ A. Niezgoda, P. Zmyślony, *Popyt turystyczny – uwarunkowania i perspektywy rozwoju*, Wyd. AE, Poznań 2006, s. 12

⁴ *Kompendium wiedzy o gospodarce*, red. E. Cyrkon, PWN, Warszawa – Poznań 2000, s. 44

Ruch turystyczny to ogół zjawisk i efektów przestrzennego przemieszczania się ludzi w trakcie podróży turystycznych, które są zaspokojeniem ciągle wzrastających **potrzeb turysty, stanowiących motywy podróżowania** takie jak:

- **Odnowa sił fizycznych i psychicznych** dzięki uprawianiu ulubionych sportów na łonie przyrody, co sprzyja zachowaniu dobrej kondycji na długie lata oraz pozwala pozbyć się stresu codziennego życia dzięki różnym formom aktywności ruchowej na świeżym powietrzu oraz zabiegom z zakresu odnowy biologicznej.
- **Rozwijanie przyrodniczych oraz etnologiczno-kulturowych pasji i zainteresowań** w miejscach, gdzie zachowały się naturalne ekosystemy oraz tradycyjna kultura ludowa. Dzięki takiej ucieczce od cywilizacji, człowiek może powrócić do swojej prawdziwej natury, dzięki obcowaniu z przyrodą i rdzenną kulturą.
- **Poznanie egzotycznych krajów, kultur, pięknych, naturalnych miejsc na kuli ziemskiej**, dzięki przeżyciu ekscytującej przygody wśród nietkniętej dziewiczej przyrody, pozwala oderwać się od nudy, rutyny i monotonii codziennej pracy.

Wśród dzisiejszych turystów zmęczonych życiem w hałasie, pośpiechu i zanieczyszczonym środowisku coraz bardziej świadoma staje się potrzeba ochrony przyrody, której zasoby nikną bezpowrotnie każdego dnia.

Idea szacunku dla przyrody towarzyszy człowiekowi od początków jego istnienia, kiedy to człowiek stanowił jedność z otaczającą go Matką Naturą, która wyznaczała rytm życia ludzi. Wśród ludów pierwotnych oraz w późniejszych okresach historycznych i różnych kulturach występował kult sił przyrody, np. Platon uważał, że *między Przyrodą a Człowiekiem istnieje nierozdzielna jedność, ponieważ są oni wynikiem działania siły boskiej*.⁵ W filozofii Dalekiego Wschodu *istnieje przekonanie o świętości Ziemi oraz przejawianie czci dla wszelkiego rodzaju życia. Niezmiernie ważna jest także obserwacja i naśladowanie natury, a postępowanie według jej praw jest podstawą moralności*.⁶ W światopoglądzie

⁵ M Heller, *Filozofia przyrody – zarys historyczny*, Wyd. ZNAK, Kraków 2004, s. 32

⁶ M. Brzostek, J. Chojnacki, T. Kaleta, *Ekofilozofia – wybór tekstów*, Wyd. SGGW, Warszawa 1998 za: F. Capra, *Tao fizyki*, Wyd. NOMOS, Kraków 1994, s. 39

chrześcijańskim *prawdziwie ludzka postawa wyraża się w absolutnej harmonii z Przyrodą, w naturze dziecka, a więc w całkowitej otwartości na dary otaczającego nas środowiska.*⁷

*W późniejszym okresie na skutek rewolucji przemysłowej i technicznej upowszechnił się antropocentryzm, w którym człowiek starał się zapanować nad siłami przyrody i podporządkować je sobie, a także wykorzystać jej zasoby do własnych celów. Po tym okresie masowej industrializacji i nadmiernej eksploatacji naturalnego środowiska nastąpiło powszechne przyjęcie nowych założeń filozofii życia związanych z ekologią, której patronem jest święty Franciszek z Asyżu. Człowiek zdał sobie sprawę, że bez współpracy z Przyrodą zniszczy nie tylko Ziemię, ale przede wszystkim samego siebie.*⁸ W 1989 r. H. Skolimowski przedstawił nowy nurt filozofii – **ekofilozofię** (*oikos - środowisko, phileo – miłuję, , sophia - mądrość*), opierającą się na światopoglądzie ekologicznym, czyli całościowym sposobie widzenia otaczającego nas wszechświata, który *pobudza do troski o funkcjonowanie poszczególnych ekosystemów, o zdrowe środowisko, o harmonię stosunków międzyludzkich.*⁹

Współczesna cywilizacja wkroczyła w nowy etap rozwoju, którego cechą charakterystyczną jest **świadomość ekologiczna**, *oznaczająca zrozumienie i wiedzę o wzajemnych relacjach między człowiekiem a przyrodą,*¹⁰ antropogennych zagrożeniach dla środowiska przyrodniczego i potrzebie jego ochrony, ale też poczucie trwałej przynależności do Natury oraz okazywanie jej głębokiego szacunku. Właśnie z tych powodów turyści coraz częściej wybierają **proekologiczne motywy podróży** takie jak:

- **Zdrowie** – wraz ze wzrostem świadomości zdrowotnej zwiększa się popularność aktywnych form wypoczynku oraz wczasy prozdrowotne w centrach odnowy biologicznej, ośrodkach SPA & WELLNESS oferujących masaż i naturoterapię.
- **Świadomość i edukacja** – wzrost średniego poziomu wykształcenia powoduje zapotrzebowanie na specjalistyczne oferty podróży o większych walorach edukacyjnych i poznawczych, związane ze sztuką, kulturą i historią.
- **Doznania** – rośnie liczba turystów o wyszukanych potrzebach, którzy w miejscu podróży poszukują autentyczności, osobistych wrażeń i emocji.

⁷ J. Tischner, *O człowieku. Wybór pism filozoficznych*, Wyd. Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 2003, s. 466

⁸ S. Kozłowski, *Ekorozwój. Wyzwanie XXI wieku*, Wyd. PWN, Warszawa 2000, s.37

⁹ Tamże s. 43

¹⁰ M. Brzostek, J. Chojnacki, T. Kaleta, *Ekofilozofia – wybór tekstów*, Wyd. SGGW, Warszawa 1998, s. 5

- **Styl życia WELLNESS** – wraz ze zmieniającym się stylem życia zamożniejszych społeczeństw zachodnich rośnie zapotrzebowanie na nowe specjalistyczne produkty nastawione na różnorodne potrzeby związane z rozwojem osobistym i duchowym
- **Zrównoważony rozwój** – wzrost świadomości ekologicznej zwiększa zainteresowanie regionami, w których ważną rolę odgrywa ochrona przyrody i wspieranie lokalnych społeczności. Tracą na atrakcyjności miejsca w których naturalny krajobraz został zniszczony przez ekspansywną infrastrukturę turystyczną.

Idea zrównoważonego rozwoju (ang. sustainable development) według ustawy o Prawie Ochrony Środowiska to *taki rozwój społeczno – gospodarczy, w którym następuje proces integrowania działań gospodarczych, politycznych i społecznych, z zachowaniem równowagi przyrodniczej oraz trwałości wszystkich procesów przyrodniczych, w celu zagwarantowania możliwości zaspokajania podstawowych potrzeb poszczególnych społeczności lub ich obywateli zarówno współczesnych jak i przyszłych pokoleń.*¹¹ Dzięki takiemu rozwojowi zaspokojone są potrzeby współczesnych mieszkańców Ziemi, a jednocześnie zapewniona możliwość zrealizowania potrzeb przyszłych pokoleń. Podobną koncepcją do rozwoju zrównoważonego jest **turystyka zrównoważona**, której zadaniem jest zachowanie równowagi pomiędzy możliwościami i potrzebami przyrody, a działaniami i oczekiwaniami turystów. Bardzo ważne jest, aby we wszystkich dziedzinach gospodarki odbywa się ona w harmonii ze środowiskiem przyrodniczym i społeczno – kulturowym. Pojęcie węższe i stanowiące **rdzeń turystyki zrównoważonej** to **ekoturystyka** zwana inaczej **turystyką ekologiczną**.

Ekoturystyka jest „najczystsza” formą podróżowania przyjaznego środowisku, ponieważ odbywa się na obszarach o najwyższych walorach krajobrazowych i przyrodniczych, oraz bezpośrednio przyczynia się do ochrony środowiska naturalnego i kulturowego tych regionów, a jej uczestnikami są ludzie o dużej świadomości ekologicznej i wrażliwości przyrodniczej.¹²

W literaturze można spotkać oprócz określenia **turystyka zrównoważona** również pojęcie **turystyka alternatywna**, która według **W.W. Gaworeckiego** jest próbą znalezienia

¹¹ Ustawa Prawo ochrony środowiska, art. 3, pkt. 50, Dziennik Ustaw 2001 nr 62, poz. 627

¹² D. Zręba, *Ekoturystyka*, Wyd. PWN, Warszawa 2006, s. 48

*i upowszechnienia innych możliwości, odmiennych do przeważających dotychczas standardowych form turystyki masowej, które zawierają wiele dysfunkcji np. destrukcja autochtonicznego środowiska społecznego, przyrodniczego i krajobrazowego. Jest to turystyka oparta na motywach krajoznawczych, uprawiana w małych, często nieformalnych grupach lub indywidualna, wymagająca gruntownego przygotowania, odporności psychicznej, wysiłku umysłowego i nierzadko fizycznego.*¹³ Koncepcja ta powstała na gruncie buntu przeciwko cywilizacji przemysłowej oraz konsumpcyjnemu modelowi życia, który powoduje niszczenie środowiska i autentycznych relacji między ludźmi. Jej źródło jest związane z kulturą hippisowską lat 60-tych w USA. Turystyka alternatywna to nowy styl podróżowania, stanowiący przeciwwagę dla rozwijającej się ekspansywnej, skomercjalizowanej turystyki, która niszczy środowisko naturalne poprzez nadmierną jego eksploatację.

Generalnie alternatywny oznacza inny, odmienny od standardów przyrodniczo-społecznych. Pojęcie turystyka alternatywna stosowane jest do każdego rodzaju turystyki innej niż komercyjna według modelu 3xS (Sea, Sun and Sand), która zmienia się w model 3 x E (Entertainment – Rozrywka, Exitment – Emocje, Education - Edukacja)

Turyści pragną wykorzystać czas wypoczynku na poznanie nowych kultur i krajów, podziwiać piękno przyrody, uprawiać ulubione sporty na łonie natury, czyli aktywny wypoczynek, jak również poszukują przeżyć duchowych i mocnych wrażeń sam na sam z dziką przyrodą. W czasie podróży próbują odnaleźć siebie, rezygnują z tego co modne i „na pokaz”, są w stanie ograniczyć potrzeby o charakterze luksusowym i przystosować się do warunków miejscowych, a przede wszystkim udać się w niezwykłą podróż w głąb siebie i poszerzyć świadomość samego siebie i relacji z innymi ludźmi i wszechświatem.

Wzrastająca świadomość prozdrowotna społeczeństwa, zwiększające się dochody, stale rosnące potrzeby samorealizacji i poprawy swojego wizerunku oraz większa dostępność do usług medycznych i turystycznych wpływają na zwielokrotnienie się popytu zarówno na usługi medyczne jak i turystyczne. Z tych właśnie powodów wjazdy, zwłaszcza weekendowe, w celach relaksacyjnych, dla szybkiej regeneracji sił, redukcji napięcia i stresu zaczynają być postrzegane jako doskonała forma wypoczynku. Korzystają z nich ludzie na całym świecie, którzy chcą zachować kondycję, młodość i dobre samopoczucie. *Wyjątkowa*

¹³ W.W. Gaworecki, *Turystyka*, Wyd. PWE, Warszawa 2003, s. 73

*troska o zdrowie, profilaktykę prozdrowotną, tężyznę fizyczną, kondycję i urodę w postmodernistycznych społeczeństwach krajów rozwiniętych znalazła odzwierciedlenie w powstaniu i dynamicznym rozwoju w latach 80 XX wieku nowych form turystyki zdrowotnej określanych jako **turystyka SPA & WELLNESS** oraz **turystyka rozwoju duchowego, czyli turystyka duchowa**.¹⁴*

A. Lewandowska stwierdza, że *turystyka zdrowotna to usługi związane z zaspokojeniem potrzeb zdrowotno-wypoczynkowych, poprawą urody i samopoczucia, która przyjmuje różne formy rekreacji i wypoczynku związanych z odnową sił psychofizycznych oraz kuracjami sprzyjającymi zdrowiu niewymagającymi skierowania lub konsultacji lekarza specjalisty*.¹⁵

Według I. Łęckiej głównymi motywami wyjazdów w ramach turystyki zdrowotnej są:

- *Pragnienie zniwelowania negatywnych skutków stresu*
- *Rekonwalescencja po przebytych chorobach i urazach*
- *Zabiegi odmładzające i konserwujące urodę (właściwe dla obu płci), w tym chirurgia plastyczna*
- *Walka z nałogami (papierosy, alkohol, używki)*
- *Decyzja o podjęciu starań o poprawę stanu zdrowia dzięki poddaniu się specjalistycznym zabiegom lub operacjom w warunkach relaksu i w środowisku nieprzypominającym negatywnie kojarzącym się warunkom szpitalnym*
- *Znudzenie tradycyjną ofertą turystyczną w przypadku osób zamożnych w średnim wieku, które często podróżują*.¹⁶
- *Moda panująca wśród osób zamożnych na korzystanie z coraz bardziej różnorodnej i niekonwencjonalnej oferty profilaktyki prozdrowotnej*

Według J. Wolskiego **turystyka SPA & WELLNESS** definiowana jest jako *dobrowolne i świadome udanie się do wyspecjalizowanego obiektu oferującego profesjonalne usługi, wykorzystujące m.in. wiedzę, tradycję azjatyckich kultur, medycynę alternatywną, a także*

¹⁴ J. Rab – Przybyłowicz, *Produkt turystyki medycznej*, Wyd. Diffin, Warszawa 2014, s. 9

¹⁵ A. Lewandowska, *Turystyka uzdrowiskowa*, Wyd. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2007, s. 18-19

¹⁶ I. Łęcka, *Nowe trendy w turystyce zdrowotnej*, Prace i studia geograficzne, tom 32, Geografia turystyki, Wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2003, s. 175

*profesjonalny sprzęt odnowy biologicznej w celu regeneracji sił psycho-fizycznych, odpoczynku i relaksu w czasie wolnym od pracy w miejscowości uzdrowiskowej.*¹⁷

*Do tradycyjnych form turystyki zdrowotnej należą pobyty w uzdrowiskach, a bardziej nowoczesne formy to wczasy prozdrowotne w ośrodkach WELLNESS, oferujących usługi wspomagające dbałość o ciało (masaże, rytuały spa) i kondycję fizyczną (zajęcia fitness), a także koncentrujące się na aspektach duchowych i holistycznych (WELLNESS).*¹⁸

Według znanego greckiego lekarza z V w p.n.e Hipokratesa - holizm (gr. holos – całość) – **holistyczne podejście** oznacza, że **traktujemy człowieka jako jedność składającą z wielu wymiarów – ciało, emocje, umysł i dusza** – aby być zdrowym i szczęśliwym trzeba znaleźć równowagę pomiędzy tymi wymiarami.¹⁹ **Życie człowieka to odzwierciedlenie jego wnętrza** – to co go spotyka ma swoje korzenie w podświadomych programach ukrytych w zakamarkach duszy. Hipokrates wierzył, że **większość chorób ma podłoże psychosomatyczne**, dlatego nauczał **metod relaksacji, aby przeciwdziałać stresowi, który jest źródłem większości chorób** – kluczem do zdrowia jest nauka gospodarowaniem jego poziomem. W celu znalezienia równowagi **pomiędzy światem wewnętrznym (mikrokosmosem) i zewnętrznym (makrokosmosem)** należy skupić się nie tylko na objawach, ale przede wszystkim na **przyczynach powstających chorób i dolegliwości. Praca terapeuty to jak praca detektywa, który dochodząc do źródła choroby stara się zneutralizować pierwotną przyczynę nierównowagi w organizmie i dzięki temu zapewnić długie i szczęśliwe życie swoim klientom poprzez ich edukację oraz duchowy rozwój, który umożliwia uzyskanie intuicyjnego wglądu we własne życie, budzi wewnętrzną mądrość i współczucie dla innych.**²⁰

Kiedy człowiek w swoim umyśle wytworzy pełną świadomość, że nikt inny tylko on sam jest odpowiedzialny za stan swojego zdrowia i tylko on może podejmować działania mające na celu poprawę, oraz zachowanie dobrego zdrowia wówczas osiąga swego rodzaju stan wtajemniczenia w arкана filozofii **WELLNESS**. **John Travis** uważał, że **WELLNESS to aktywny proces uświadamiania sobie siebie samego i pomysłne tworzenie swej własnej egzystencji**. Dzięki zjednoczeniu swojego życia z filozofią WELLNESS potrafimy cieszyć

¹⁷ A. Mroczek, *Rola ośrodków SPA & WELLNESS w promocji zdrowego trybu życia*, materiały konferencyjne, Gdańsk 2008 s. 548

¹⁸ J. Rab-Przybyłowicz, *Produkt Turystyki Medycznej*, Wyd. Difin, SA, Warszawa 2014, s. 18

¹⁹ *Wielka Encyklopedia PWN*, pod red. J. Wojnowskiego, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2002 tom 11, s. 422

²⁰ L. Puczko, *Medycyna Wielowymiarowa – system diagnozowania i samouzdrawiania człowieka*, Wyd. Kos, Katowice 2009, s. 25

się dobrym zdrowiem, być szczęśliwym, mieć energię, dostatek pewności siebie, kochać siebie i być kochanym, w skrócie – żyć pełnowartościowo. Dzięki temu poprawia się jakość naszego życia i możemy spełniać nasze marzenia i misję życiową, co prowadzi do rozwoju osobistego. W skrócie:

WELLNESS = WELL-BEING + FITNESS

WELL-BEING = DOBROSTAN+ BŁOGOSTAN

DOBROSTAN = bycie w dobrym zdrowiu i samopoczuciu, satysfakcja z życia, homeostaza, harmonia istnienia,

BŁOGOSTAN = odczuwanie radości, szczęścia i miłości

połączone z odprężeniem, relaksem i spokojem wewnętrznym

FITNESS = bycie w dobrej kondycji fizycznej



WELLNESS to przeciwieństwo słowa ILLNESS – choroba.²¹

WELLNESS jest to styl życia oparty na dążeniu do równowagi pomiędzy ciałem, umysłem i duchem (CUD) Wellness jest świadomością w celu osiągnięcia długowieczności, wolności od chorób oraz rozwoju osobistego i duchowego.²²

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia z 1947 r., zdrowie jest stanem całkowitego fizycznego, emocjonalnego, umysłowego, społecznego oraz duchowego dobrostanu, a nie po prostu brakiem choroby bądź nierównowagi.²³ Na zdrowie składają się różne rodzaje WELLNESSU:

- **WELLNESS FIZYCZNY** – związany z ciałem, dotyczący braku dolegliwości bólowych w określonych miejscach w ciele spowodowanych urazem lub chorobą. Osoba zdrowa fizycznie nie cierpi na żadne schorzenia narządów układu organizmu o naturze fizjologicznej, jak choroby serca czy układu nerwowego. Oznacza też dobrą kondycję, wydolność organizmu, wysportowaną sylwetkę, dzięki częstym ćwiczeniom fitness i szeroko pojętej rekreacji ruchowej oraz zabiegom odnowy biologicznej takiej jak: **masaże i naturoterapię**, które będą szczegółowo omówione w podrozdziale 2.6 i 2.7

²¹ J. Rab-Przybyłowicz, *Produkt Turystyki Medycznej*, Wyd. Difin, SA, Warszawa 2014, s. 19

²² Tamże s.18

²³ *Turystyka zdrowotna i uzdrowiskowa*, pod red. M. Boruszczaka, Wyd. Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk 2011, s.7

- **WELLNESS EMOCJONALNY** – związany z **inteligencją emocjonalną**, czyli sztuką zarządzania swoimi emocjami i umiejętnością odgadywania podświadomych komunikatów, które przekazują.²⁴ To też zdolność do **empatii** czyli umiejętności wczucia się w uczucia innej osoby i reagowanie na jej stany emocjonalne ze współczuciem i współodczuwaniem.²⁵ Sam termin emocja pochodzi z kombinacji dwóch łacińskich słów „e” – w, z, do oraz „movere” – ruszać, poruszać się, co można tłumaczyć jako poruszenie, które pochodzi z wewnątrz.²⁶ Emocje mają zdolność przenoszenia się z człowieka na człowieka podobnie jak wirusy, więc świadomość emocjonalna pozwala na odróżnienie do kogo należy dana emocja – czy pochodzi z naszego wnętrza, czy „zaraziliśmy” się nią od kogoś innego, a także na nie uleganie silnym narzuconym emocjom typu złość, niechęć, gniew.²⁷ Według **Stenberga Salovey’**a **inteligencja emocjonalna składa się z 5 aspektów**: samoświadomość, czyli znajomość własnych emocji, kierowanie emocjami aby były one adekwatne do danej sytuacji życiowej, poszerzanie zdolności do motywowania się skupionej koncentracji oraz osiągnięcia przepływu medytacyjnego, rozpoznawanie emocji u innych, czyli empatia oraz nawiązywanie trwałych relacji międzyludzkich.²⁸ Dzięki samoświadomości możemy przekuć negatywne uczucia w pozytywne, czyli: wstręt w zachwyty, poczucie krzywdy we wdzięczność, poczucie winy w poczucie własnej wartości, frustracje w spełnienie (poczucie satysfakcji), smutek w szczęście, a strach w miłość. *Rozumienie języka uczuć to jeden z kluczy do tajemnicy bycia Panem samego siebie.*²⁹ Dzięki temu możemy zyskać spokój wewnętrzny i harmonijne życie. Wyznacznikiem dobrego samopoczucia emocjonalnego jest zdolność do radzenia sobie z problemami dnia codziennego i własnymi uczuciami w sposób pozytywny, optymistyczny i konstruktywny. To też uczucie szczęścia i akceptacji wszystkiego co przynosi życie. W celu nauki inteligencji emocjonalnej w ośrodkach SPA & WELLNESS organizowane są specjalne warsztaty rozwoju osobistego w oparciu o metody coachingu emocjonalnego, które poprzez specjalną formę zajęć uczą empatii i sztuki zarządzania emocjami.
- **WELLNESS UMYSŁOWY (INTELEKTUALNY)** – to zdolność do uczenia się, koncentracji i wykorzystywania informacji w celu poprawy jakości codziennego życia

²⁴ C. Wilson, *Coaching biznesowych – praktyczny podręcznik dla coachów, menedżerów i specjalistów HR*, Wyd. MT Biznes Sp. z o.o., Warszawa 2010, s. 63

²⁵ J. Bauer, *Empatia – co potrafią lustrzane neurony*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2008, s. 35

²⁶ *Harmonia w życiu prywatnym i biznesie – nowy wymiar w coachingu* pod red. M. Kułakowskiego, Wyd. Zacharek Sp. k. Warszawa 2011, s. 49

²⁷ P. Ekman, *Emocje ujawnione – odkryj, co ludzie chcą przed Tobą zataić i dowiedz się czegoś więcej o sobie*, Wyd. Helion, Gliwice 2012, s. 250

²⁸ D. Goleman, *Inteligencja Emocjonalna*, Wyd. Media Rodzinna, Poznań 2007, s.80-81

²⁹ S. Wegscheider-Cruse, *Poczucie własnej wartości – jak pokochać siebie*, Wyd. GWP, Gdańsk 2007, s.37

i optymalnego funkcjonowania. Umysł to siedziba świadomości człowieka. *Świadomość to swoisty filtr dla uczuć, wrażeń, doznań oraz pomysłów i wyobrażeń, dzięki któremu zachodzą różne procesy w umyśle takie jak: pamiętanie, czucie, myślenie oraz podejmowanie decyzji, które często określa się ją jako energię psychiczną, która pozwala nam na zrozumienie informacji płynących z tych komunikatów i świadomie zarządzać nimi.*³⁰ Poza tym WELLNESS Umysłu to też *sztuka zarządzania stresem, który według Aleksandra Loyda jest głównym źródłem większości chorób, gdy występuje w nadmiarze.*³¹ Poza tym WELLNESS umysłowy związany jest także z cechami osobowości, psychiką i umiejętnością radzenia sobie w trudnych sytuacjach, gdyż większość chorób oprócz stresu ma przyczynę psychosomatyczną, czyli może też wynikać z negatywnego systemu przekonań danej osoby, które są dla niej autodestrukcyjne i powodują choroby autoimmunologiczne oraz gromadzenie w ciele napięć związanych ze stresem i negatywnymi emocjami. Z tego właśnie powodu bardzo ważna jest **sztuka relaksu**. *Relaks jest stanem fizycznego, umysłowego i emocjonalnego wyciszenia. Jest to wewnętrzny pokój, o jakim mówią mistycy. To nieobecność stresu i intensywnej emocjonalności. By coś stłumić, konieczne jest napięcie. Ludzie o wysokim poziomie napięcia i stresu są zawsze zmęczeni, ponieważ ciągle spalają swoją cenną energię.*³² Do najbardziej popularnych metod relaksacji umysłu zalicza się **medytacje i kontemplacje**, a także uczucie **przepływu**. **Według M. Csikszentmihalai Przepływ to proces całkowitego zaangażowania w życie, pogrążenie się bez reszty w danym zajęciu, uniesienie, medytacyjne skupienie i koncentrację na wykonywanej czynności.**³³ *W celu doświadczenia medytacyjnego przepływu muszą zaistnieć następujące elementy w rzeczywistości:*

- *doświadczenie to występuje, gdy zabieramy się do zadań stanowiących dla nas wyzwanie, które mamy szansę ukończyć, co daje nam poczucie satysfakcji*
- *czynności które wykonujemy stają się autoteliczne (gr. Auto – własny, sam w sobie; telos – cel) co oznacza, działanie jest celem samym w sobie, czyli wykonywane nie z myślą o nagrodzie, ale dlatego, że samo jego wykonywanie stanowi nagrodę*
- *jesteśmy w stanie maksymalnie skoncentrować się na danej czynności*
- *koncentracja jest możliwa, gdy zadanie wyznacza jasne cele i dostarcza natychmiastowej informacji zwrotnej*

³⁰ A. Loyd, B. Johnson, *Kod Uzdrawiania*, Wyd. Abedik S.A. Warszawa 2012 s. 58

³¹ Tamże, s. 60

³² Tamże s.92

³³ M. Csikszentmihalai, *Przepływ – psychologia optymalnego doświadczenia*, Wyd. Biblioteka Moderatora, Taszów 2005, s. 7

- *należy działać w stanie głębokiego relaksu i wysiłku – zaangażowania, które eliminuje ze świadomości niepokoje i problemy dnia codziennego*
- *doświadczenia sprawiające satysfakcję dają jednocześnie poczucie kontrolowania własnych działań*
- *znika niepokój i zastanawianie się nad sobą, gdyż po doświadczeniu przepływu zyskuje się niezwykle silne poczucie jaźni i wzrasta wiara we własne możliwości, a przez to poczucie własnej wartości*
- *zmienia się poczucie czasu – godziny mijają jak minuty, a minuty mogą sprawiać wrażenie jakby rozciągały się na kilka godzin*
- *człowiek jest tak zajęty tym, co robi, że nie myśli o sobie jako oddzielnym od czynności. Czuje się zjednoczony ze swoim zajęciem. To uczucie jednokierunkowego umysłu jak zen, medytacja i koncentracja. Rzeczy stają się automatyczne, pozbawione ego, w jakiś sposób robisz to, co właściwe nawet nie myśląc, że to robisz. To się po prostu dzieje samo z siebie.*
- *Połączenie tych wszystkich elementów jest tak wspaniałe, wręcz dostarcza ekstazy, że ludzie chętnie angażują dużo energii, aby tego odczucia doświadczyć.*³⁴

➤ **WELLNESS DUCHOWY** – to zdolność do budowania systemu wartości i działania na systemie wierzeń oraz stawiania sobie konstruktywnych i ważnych celów w życiu. Dobre samopoczucie duchowe często opiera się na wierze w siły wyższe, które pomagają w osiągnięciu lepszej jakości życia wszystkim ludziom. Taka osoba określana jest mianem osoby spełnionej i zna swoją misję życiową, jest szczęśliwa w życiu. Żeby lepiej zrozumieć istotę WELLNESSU DUCHOWEGO warto byłoby się przyjrzeć czym jest duchowość. **Duchowość** jest to zespół postaw, przekonań, stanowisk wobec kształtujących określoną formę życia rzeczywistości – Boga, Bogini, Aniołów, świata duchów, świata człowieka i przyrody. To inny wymiar bycia człowieka, polegający na jego uczestnictwie w wymiarze transcendentalnym, sakralnym, tajemniczej rzeczywistości Boga.³⁵ Duchowość jest jak ocean, w którym ludzie są zanurzeni podczas całego swojego życia. Duchowe są wszystkie zwykłe ludzkie czynności jak czytanie książki, jedzenie ugotowanego z miłością obiadu, medytowanie na łonie natury czy modlitwa w świątyni. Aspekt modlitwy czystej miłości to spokojne kryształowe serce zanurzone w ciszy obecności i kontemplacji. Wszystkie tradycje religijne przyjmują istnienie pierwiastka duchowego w człowieku i ponad czy we wszechświecie – Boga i ludzkiej duszy, niezależnie od tego jak bardziej szczegółowo

³⁴ M. Csikszentmihalai, *Przepływ – psychologia optymalnego doświadczenia*, Wyd. Biblioteka Moderata, Taszów 2005, s. 96

³⁵ *Wielka Encyklopedia PWN tom 7*, pod red. J. Wojnowskiego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001 s. 414

ta sprawa wygląda w poszczególnych tradycjach. Wszystkich ludzi na świecie łączy pokrewieństwo duchowe – to mistyczne połączenie powoduje, że wszystko, co uczyniliśmy innym uczyniliśmy też sobie – to jest wskaźnik wymiaru człowieczeństwa w człowieku. Człowiek jest jednością ducha, duszy i ciała. **Duch** (*pneuma, spirytus*) to obecny w człowieku pierwiastek boski – tchnienie Boga, **dusza** (*psyche, anima*) według Orygenesusa składa się z dwóch pierwiastków: wyższy zwany umysłem (*nous, mens*) lub sercem (*kardai, cor*) i niższy związany z zaspokajaniem ziemskich potrzeb fizjologicznych i pożądliwością (*concupiscentia*) i **ciało** (*soma, korpus*), które jest świątynią w której zamieszkuje duch.³⁶ Jedność wszystkich ludzi oraz ich pierwiastków prowadzi do prawdziwej tradycji duchowej jaką jest tradycja mistyczna. **Mistyka** – twierdzi Huxley - to religia duchowa, która otwiera człowieka na poznanie Boga, a poznać Boga możemy tylko przy upodobnieniu się do Boga, czyli utożsamienie się z boskim pierwiastkiem, który faktycznie stanowi naszą istotną naturę.³⁷ **Człowiek mistyczny to człowiek duchowy.** Jego doświadczenie życia ma dwa bieguny: z jednej strony nie umie się zmieścić w potocznym życiu, albowiem to co go otacza należy do świata, gdzie wszystko jest inaczej. Z drugiej strony człowiek ten odnalazł drogę wiodącą do własnej głębi, gdzie słyszy tajemniczy głos, który skłania go, aby wyruszył „cherubińskim szlakiem”, tam gdzie odnajdzie prawdziwe życie. Czasami czuje się boleśnie osamotniony i niezrozumiały, gdyż tylko niewiele dusz żyje we własnym wnętrzu i z niego, a jeszcze mniej żyje tam stale.³⁸ **Doznanie mistyczne jest błogim, niesamowitym doświadczeniem miłości i ekstazy,** Mistyk zagłębia się w głąb swojego Serca i znajduje tam Serce Boga – wszechogarniającą miłość i współczucie niewymagające intelektualnego uzasadnienia. Poprzez zatracenie się w Bogu mistycy ze swoją ciekawością świata i indywidualizmem odważnie spełniają swe wizje dokądkolwiek one prowadzą w świecie zazwyczaj wrogo nastawionym do ich wnikliwych poglądów i wartości duchowych.³⁹ **Według Srimada Bhagavatama (Mądrość Boga):** Jak pszczoła zbierająca miód z różnych kwiatów, człowiek mistyczny akceptuje istotną treść różnych świętych ksiąg i we wszystkich religiach dostrzega dobro, gdyż pochodni jest wiele, ale światło jedno. Religia zapisana jest w Sercu człowieka.⁴⁰

³⁶ *Fenomen duchowości*, pod red. Anny Grzegorzczak, Jacka Sójki, Rafała Koschanego, Wyd. Naukowe UAM, Poznań 2006, s.16

³⁷ A.Huxley, *The Perennial Philosophy – Filozofia wieczysta*, - przełożył J. Prokopiuk i K. Środa, Warszawa 1989 w J.A. Kłoczowski, *Drogi człowieka mistycznego*. Wyd. Literackie, Kraków 2001 s. 16

³⁸ E. Stein *Światłość w ciemności*, przeł. I. J. Adamska OCD t.2 Wiedza Krzyża – Twierdza Duchowa, wyd. cyt. s. 151

³⁹ T. Freke, P. Gandy, *Mistycyzm a religie świata*, Wyd. Philip Wilson, Warszawa 2002 s. 11

⁴⁰ T. Freke, P. Gandy, *Mistycyzm a religie świata*, Wyd. Philip Wilson, Warszawa 2002 s. 18

Warto zdać sobie sprawę, że **Serce** to nie tylko mechaniczna pompa jak mawiał w epoce renesansu William Harvey, ale według medycyny chińskiej to przede wszystkim siedziba mądrości i duszy człowieka oraz według tradycji ajurwedyskiej to pośrednik pomiędzy niebem i ziemią w człowieku. Pielęgnowanie w sobie miłości, współczucia, uczuć opiekuńczych, akceptacji i uznania wpływa na naszą fizjologię tak, że żyjemy zdrowiej, szczęśliwiej i dłużej. *Miłość może uzdrawiać, gdyż skupiając uwagę na sercu poprawiamy synchronizację między mózgiem, a sercem, a to z kolei uspokaja nasz układ nerwowy i wyłącza reakcję stresową. Przebywając w stanie spójności świętego serca, ciało oszczędza energię witalną i ma jej więcej na wzrost i utrzymanie się w dobrej formie.*⁴¹

Jak mawia M. Gogol: *Drogocennym darem jest umiejętność słyszenia duszy człowieka.*⁴² Tą umiejętność posiadali święty Jan Paweł II, Matka Teresa z Kalkuty i Mado różnorodności wiar i dróg do Boga oraz dialogiem pomiędzy różnymi religiami w celu poszerzenia horyzontów światopoglądowych. Dialog między religiami powinien być nacechowany przede wszystkim entuzjazmem ludzi, którzy przemierzają religijne i duchowe drogi oraz inspirować ich. Można z zaciekawieniem i otwartością spotykać się z tymi, którzy podążają za innymi religiami, wzajemnie się ubogacąc, doznawać zachwyty i radości, wywołanych głębią i siłą tych wierzeń. W dokumencie *Nostra aetate* Soboru Watykańskiego II mówi się o religiach azjatyckich, wzywając chrześcijan, aby *uznawali, chronili i wspierali dobra duchowe i moralne, a także społeczno-kulturalne, które się tam znajdują, aby stworzyć wspólną przestrzeń dialogu międzyreligijnego i spotkań ekumenicznych.*⁴³ Z tej perspektywy słuszne jest praktykowanie zen przez chrześcijan. W 1943 r. **jezuita Hugo Laselle**, który przybył do Japonii jako misjonarz po raz pierwszy uczestniczył w **zenowskim sesshin** czyli odosobnieniu – kursie zen w klasztorze buddyjskim w Japonii. Był jednym z pierwszych nie-Japończyków, którzy w ten sposób weszli w kontakt z zen i do tego chrześcijaninem, który w późniejszych czasach stał się filarem, który rozprzestrzenił medytacje zen na Zachodzie, aby chrześcijanie mogli wzbogacić swoje życie duchowe dzięki medytacyjnej modlitwie.⁴⁴ Warto doświadczyć ciszy medytacyjnego zatopienia się w swoim Sercu, bo jak pisze **Thomas Merton**: *Człowiek nie może być szczęśliwy przez dłuższy czas, jeśli nie jest w kontakcie ze źródłem życia duchowego, które kryje się w głębinach jego własnej duszy.*

⁴¹ B. H. Lipton, S. Bhaerman, *Przeskok ewolucyjny – od kryzysu do życia w harmonii*, Wyd. Medium, Łódź 2012, s. 429

⁴² *Fenomen duchowości*, pod red. Anny Grzegorzczak, Jacka Sójki, Rafała Koschanego, Wyd. Naukowe UAM, Poznań 2006, s. 267

⁴³ Tamże s.19

⁴⁴ S. Bauberger, *Droga do głębi Serca – zen i duchowość rekolekcji ignacjańskich*, Wyd. Charaktery, Kielce 2012, s. 17

Ludzie mogą skonfrontować się z samym sobą tylko w jeden sposób – poprzez milczenie. Pokój samotności i radość milczenia są nieodzowne do osiągnięcia pełni życia.⁴⁵ Ludzie powoli przestają się różnicować pod względem religijnym, ale zaczynają żyć w jedności i ciekawości innych form wyznaniowych. W gruncie rzeczy każda religia ma takie same filary i postawy moralne, a różni się tylko doktrynami oraz kulturowym i socjologicznym aspektem powstania związanymi z tradycjami i dziedzictwem narodowym. *Święte księgi różnych religii mówią o tym samym, czyli o podążaniu drogą miłości, współczucia i wzajemnej pomocy dla ludzi poprzez rozwijanie łagodnego Serca, spokoju wewnętrznego i poczucia rodzinnej bliskości ze wszystkimi istotami.*⁴⁶ Według **jezuity Antony’ego de Mello**, który praktykował **ćwiczenia duchowe świętego Ignacego Loyoli** istnieją wymiary, wibracje i obszary rzeczywistości, o których wiemy bardzo niewiele – to duchowa tajemnica istnienia. *Ludzie powinni szukać Boga we wszystkim, aby cały świat był napełniony obecnością Umiłowanego i kochać wszystkich w Bogu, bo to jest jak romans Boga z całym stworzeniem. Aby kochać innych musimy kochać siebie, aby jednak móc kochać siebie, musimy być kochani przynajmniej przez jedną osobę, aby móc doświadczyć to czym miłość jest i móc przekazać to uczucie innym.*⁴⁷

*Miłość jest ufnością. Musimy jednak najpierw zaufać sobie – dopiero wtedy będziemy w stanie uwierzyć innym. Zaufanie jest poczuciem bezpieczeństwa we wszechświecie. Ufność to poczucie spokoju, które ogrania nas jak myślimy o jutrze. Pokój mogą czynić tylko Ci ludzie, którzy mają go w sobie, a miłość potrafią okazać tylko tacy ludzie, którzy prawdziwie kochają. Z poczucia winy, strachu i nieszczerości nie rozwinię się miłość, tak jak żadne ważne plany na przyszłość nie powstaną w umysłach tych, którzy nie potrafią żyć dzisiaj.*⁴⁸ *Warto też zapamiętać starą indiańską mądrość płynącą z rozmowy dziadka z wnukiem:*

- *Walczą wem nie dwa wilki. Jeden to wilk miłości i pokoju, a drugi to wilk gniewu i wojny.*
- *Kto zwycięży – pyta wnuk*
- *Ten, którego będę karmił – odpowiada dziadek.*⁴⁹

⁴⁵ Thomas Merton, *Życie w milczeniu*, Wyd. Bededyktynów, Kraków: Tyniec 1991, s. 17

⁴⁶ Dalajlama, *Kim naprawdę jesteś?*, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2009, s. 19

⁴⁷ A. de Mello, *Szukaj Boga we wszystkim – rozważania nad ćwiczeniami duchowymi świętego Ignacego Loyoli*, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2011, s. 39

⁴⁸ A. Eben, *Dowód – prawdziwa historia neurochirurga, który przekroczył granicę śmierci i odkrył niebo*, Wyd. Znak, Kraków 2013 s. 195

⁴⁹ B. H. Lipton, S. Bhaerman, *Przeskok ewolucyjny – od kryzysu do życia w harmonii*, Wyd. Medium, Łódź 2012, s. 441

W tej historii zawarta jest także mądrość taoistów, którzy uważają, że człowiek podąża Drogą Tao przez życie i składa się z dwóch pierwiastków – czarnego jin i białego jang – każdy ma w sobie cień i blask i od nas zależy czy udamy się drogą ku światłu czy drogą ku ciemności.⁵⁰ Wybór należy do nas.

Według buddyjskich mnichów ze świątyni wat w północnej Tajlandii Życie jest nam ofiarowane jako środek naszej ekspresji, dający nam tylko to, czego sami poszukujemy, kiedy słuchamy Głosu naszego Serca. Najwyższymi formami tej ekspresji są akty życzliwości. Nasza dusza może podróżować z dala od swojego prawdziwego domu, ale nie jesteśmy tylko turystami. W procesie ewolucji wyższej świadomości ponosimy w trakcie życia odpowiedzialność za siebie i innych, a zatem podróżujemy razem.⁵¹ Według doktora **Michaela Newtona** w książce „**Wędrówka dusz**”, Nadświadomość przechowuje naszą prawdziwą tożsamość zasilaną podświadomością, która zawiera wspomnienia wielu przemienionych ego, nabytych przez nas w naszych poprzednich ludzkich ciałach. Nadświadomy umysł reprezentuje nasz wyższy ośrodek mądrości i umiejętności widzenia rzeczy we właściwej perspektywie, a wszelkie informacje o życiu po śmierci pochodzą z tego źródła inteligentnej energii.⁵²

W celu uzyskania długotrwałego zdrowia i życia w szczęściu należy zintegrować w sobie wszystkie aspekty życia **WELLNESS: fizyczny, emocjonalny, umysłowy i duchowy** w harmonijną całość. Colin P. Sisson w książce „Wewnętrzne przebudzenie” stwierdza, że **Integracja** – to uczynienie całości z oddzielonych części, czyli – w kontekście naszych rozważań – całkowite uzdrowienie. Oddzielone części są tymi obszarami naszego życia, w których ciągle coś nam nie wychodzi i które sprawiają nam ból Integracja przebiega na wielu poziomach: po pierwsze to integracja świadomego i podświadomego umysłu (rezerwuaru naszej całej wewnętrznej mocy i iluzji), następnie to integracja 3 ośrodków: intelektu, emocji i ciała fizycznego, ostatni etap to integracja świadomości i Prawdziwego Ja – ekstatyczna świadomość, w której występują świadome doświadczanie i uczucie przepływu W stanie przebudzenia cierpienie znika raz na zawsze, ponieważ samoświadoma osoba nigdy

⁵⁰ Kanon Medycyny Chińskiej Żółtego Cesarza Maoshing Ni, Wyd. Galaktyka, Łódź 2012, s.37

⁵¹ Dr M. Newton, *Wędrówka dusz – studium życia pomiędzy wcieleniami*, Wyd. BMG Publishing, London 2003 s. 258

⁵² Dr M. Newton, *Wędrówka dusz – studium życia pomiędzy wcieleniami*, Wyd. BMG Publishing, London 2003 s. 12

siebie nie rani. System immunologiczny jest bezpośrednio powiązany z systemem przekonań, a więc każda choroba to listonosz, który chce uświadomić nam nasze negatywne myśli.⁵³

Bardzo trafną metaforą integracji człowieka na wszystkich wymiarach jest metafora **Gurdżijewa, który opisał człowieka symbolicznie jako połączenie powozu, konia, woźnicy i pasażera**. *Pasażer reprezentuje Ducha, woźnica – intelekt, koń – emocje, a powóz – ciało. Pasażer zna doskonale cel podróży, bo Duch wie, jaką drogą pojechać. Ale w naszej ziemskiej egzystencji Duch może działać tylko przez nasze trzy funkcje: intelekt, emocje i ciało, tak jak pasażer potrzebuje powozu, konia i woźnicy, by odbyć swą życiową podróż. Jeżeli między Pasażerem a Woźnicą istnieje połączenie i harmonijny związek. Koń otrzymuje jasne instrukcje i ciągnie wóz prostą i oświetloną drogą. Jeżeli nie ma między nimi żadnego połączenia ani harmonii (a tak zwykle jest z ludźmi), jeśli Woźnica jest uspiomy, głuchy, ślepy lub zajęty udowadnianiem swej ważności, wówczas mamy to, co nazywamy "normalnym życiem". Niektórzy mają dominującego Woźnicę, który wyobraża sobie, że jest Mistrzem i ciągnie ich w kierunku żądnych celów. Inni pozwalają Koniowi decydować, dokąd jechać. W każdym z tych przypadków rezultatem jest szalona jazda w ciemności, potykanie się o przeszkody i wreszcie zniszczenie Powozu, znajdującego się gdzieś daleko od domu. Świadomość serca jest świadomością całości, jest mądrością pojednania, współczucia i współpracy. Ale, by poznać całość, musimy najpierw uświadomić sobie części. Co zamierza intelekt? Co się dzieje z naszymi emocjami? Jaki przekaz płynie z naszego ciała? Dlatego tak ważna jest samoobserwacja - jest drogą do przebudzenia i uzyskania zdolności do świadomego wyboru i decyzji, drogą do opanowania swych myśli i uczuć, do przebadania swych przekonań i postaw.*⁵⁴

*Proces integrowania osobowości prowadzi z ogólnego stanu izolacji, konfliktu, współzawodnictwa i represji słabych elementów przez silniejsze do uwolnienia zablokowanej energii psychicznej (cierpienia) i stanu harmonijnej współpracy, poczucia głębszej transformacji i jedności. Dochodzi wtedy do procesu syntezy (wyższego poziomu wzrostu człowieka) włączając zarówno osobowe jak i transpersonalne Ja, kiedy to zaczyna ujawniać się w pełni, poprzez osobowość i jej jakości, duchowa natura człowieka. Jest to krok w kierunku indywidualnego wzrostu i ewolucyjnej przemiany człowieka.*⁵⁵

⁵³ C. P. Sisson, *Wewnętrzne Przebudzenie*, Wyd. Inner Adventures, Warszawa 1999, s. 98

⁵⁴ Tamże s. 54

⁵⁵ *Fenomen duchowości*, pod red. Anny Grzegorzczak, Jacka Sójki, Rafała Koschanego, Wyd. Naukowe UAM, Poznań 2006, s. 280

2. Idea turystyki rozwoju duchowego w oparciu o koncepcję mindfulness, psychośyntezy i coachingu duchowego

TURYSTYKA ROZWOJU DUCHOWEGO jest to podróż w celu realizacji swoich duchowych potrzeb związanych z rozwojem osobistym, spotkaniem z ludźmi o różnych światopoglądach w celu dialogu i wzajemnej wymiany doświadczeń, aby rozwinąć w sobie szersze postrzeganie świata, większą uważność w życiu i kultywowanie wyższych wartości takich jak miłość, wdzięczność, służenie innym ludziom, dążenie do świętości i świadomego życia w harmonii i jedności z innymi ludźmi i otoczeniem. Często są to podróże połączone z duchową odnową w postaci warsztatów rozwojowych związanych z psychologią, tańcem, śpiewem, pracą z ciałem, masażami, orientalnymi rytuałami, coachingiem, które umożliwiają wewnętrzną transformację człowieka. Najczęściej ludzie udają się do pięknych miejsc na łonie natury (góry, morze, egzotyczne kraje) lub do ośrodków odnowy biologicznej typu SPA & WELLNESS HEALTH RESORT aby móc podziwiać piękno przyrody, medytować na łonie natury i kontemplować w pięknych miejscach zadając sobie egzystencjalne pytania i znajdując na nie odpowiedzi wewnątrz siebie. **Turystyka duchowa** jest czymś innym niż **turystyka religijna** (pielgrzymkowa) związana z podróżami do miejsca świętego (ośrodka kultu czy sanktuarium), w którym czas poświęcony zostaje na modlitwach, skupieniu, medytacji, pokucie i wszelkim innym formom pobożności. Turystyka religijna skupia się zwykle na jednej religii, a turystyka duchowa skupia się na dialogu między religijnym i światopoglądowym, więc często łączy różnych ludzi z różnych kultur i religii.

Integracją różnych kultur i form duchowości zajmuje się koncepcja **MINDFULNESS**, którą **dr Paweł Holas** definiuje jako *metodę i sposób podejścia do leczenia i samorozwoju która ma korzenie w praktykach medytacyjnych i kontemplacyjnych. Opiera się na nich wiele nowych nurtów psychoterapeutycznych, które od niecałych dwóch dekad są obecne w zachodniej psychologii i medycynie. Jest to także sposób życia i technika medytacyjna – umiejętność, która regularnie praktykowana przynosi harmonię wewnętrzną, radość życia i sprzyja zdrowiu. Z kolei profesor dr Joh Kabat- Zinn definiuje mindfulness jako uważność lub uważną obecność, to szczególny rodzaj uwagi – świadomej, skierowanej na obecną chwilę bez jej osądzania.*⁵⁶ Profesor Kabat-Zinn poświęcił się badaniom nad psychosomatyką, czyli wpływem umysłu na ciało i zdrowie, oraz tym, jak skutecznie obniżać leżący u ich podłoża stres. W swojej pracy oparł się na medytacji uważności i jej

⁵⁶ Artykuł w czasopiśmie „Sens”, pod red. K. Droga, Nr 06/96 czerwiec 2014, s.44

oddziaływaniu na nasz stan zdrowia. Do medycyny wprowadził praktykę medytacyjną, którą rozwijano na przestrzeni 2500 lat w ramach różnych azjatyckich tradycji medytacyjnych. W 1979 roku Jon Kabat-Zinn założył pierwszą Klinikę Redukcji Stresu Opartą na Uważności (Mindfulness-Based Stress Reduction Clinic) przy Uniwersytecie Medycznym w Massachusetts. Pacjentami były osoby cierpiące na przewlekłe bóle na tle psychosomatycznym, chroniczne zmęczenie, wysokie ciśnienie, depresje, permanentny stres. Pacjenci byli poddawani badaniom przed kuracją i po niej w celu dokumentacji efektywności programu zdrowienia. Efekty okazały się zdumiewająco pozytywne. Profesor wraz ze swymi współpracownikami i uczniami stworzył ośmiotygodniowy program redukcji stresu oparty na medytacji i hatha-jodze (MBSR). Głównie lekarze i terapeuci zostali przeszkoleni na instruktorów, wykorzystujących ten program jako rodzaj samodzielnej lub wspierającej krótkoterminowej terapii w leczeniu różnych problemów zdrowotnych, a także w terapiach małżeńskich i indywidualnych. **Mindfulness** to świadome doświadczanie obecnej chwili. Według **dr Holasa** *to podejście do życia - praktyka uważności polega na obserwowaniu tego, co pojawia się w rzeczywistości wewnętrznej (myśli, emocje, doznania fizyczne) i zewnętrznej (wrażenia zmysłowe), chwila po chwili. Dzięki temu, że dopuszczamy i akceptujemy te doświadczenia, jakiegokolwiek one są – przyjemne czy nieprzyjemne – pozwalamy im odejść. Tracą one bowiem negatywną moc, która często jest źródłem naszego cierpienia psychicznego i nawykowych, niefunkcjonalnych zachowań.*⁵⁷ Reasumując uważność jest umiejętnością oswojania i rozwiązywania problemów, a nie wypierania ich. W zakresie np. problemów lękowych uważność uczy, że odsuwanie lęku od siebie, zagłuszanie go przez inne aktywności czyli unikanie lęku, nie rozwiązuje problemu, a wręcz przeciwnie może prowadzić do jego utrwalenia. Skuteczną metodą jest natomiast świadome dopuszczanie lęku, cierpienia, bólu i przyjrzenie się im z boku. Dzięki temu zmienia się nasz stosunek do tych emocji oraz sposób ich przeżywania. Warto przyglądać się życiu jak filmowi z wciągającą fabułą, któremu poddajemy się, dając się prowadzić przez liczne zewnętrzne bodźce. Gdyby puścić ten film wyświetlany w głowie w zwolnionym tempie i podzielić go na klatki, możnaby obserwować stan umysłu z chwili na chwilę, przyjrzeć się, jak powstają różne emocje, myśli, poglądy. Dzięki rozwijaniu uważności można wychwycić dany bodziec normalnie wywołujący nawykową reakcję, np. lęk czy stres, i poprzez świadomą reakcję wywołać emocję zupełnie inną niż dotychczas. Dzięki temu jest czasu na działanie, pojawia się przerwa między jedną klatką a drugą, gdyż jako reżyserzy swojego życia na wszystko

⁵⁷ Artykuł w czasopiśmie „Sens”, pod red. K. Droga, Nr 06/96 czerwiec 2014, s.45

mamy wpływ. Jednakże naszemu życiu towarzyszy często brak uważności. Kiedy np. jedziemy samochodem z domu do pracy, wszystkie czynności wykonujemy zazwyczaj mechanicznie, a w tym czasie przez głowę przelatują nam setki niepokładanych myśli. Zastanawiamy się, co nas czeka w pracy, przypominamy sobie dyskusję z partnerem, planujemy zakupy, odwiedziny u przyjaciół. Wyobrażamy sobie sceny z życia, które chcemy odegrać albo mogliśmy w danej sytuacji odegrać, a zareagowaliśmy inaczej. I dojeżdżamy do pracy, uświadamiając sobie (lub nie), że mimo włączonego radia, nie pamiętamy ani jednej piosenki, prognozy pogody czy tego, co widzieliśmy po drodze. I tak przeżyliśmy kolejne pół godziny naszego życia, bez kontaktu z rzeczywistością. Mindfulness uczy zatrzymywania lawiny myśli i otwarcia się na doświadczenie. Mottem praktyki uważności są słowa Jona Kabata Zinna: „**Gdziekolwiek jesteś, bądź!**” Dzięki medytacji uważności, która polega na uważnym **obserwowaniu doznań związanych z oddychaniem lub skanowaniu ciała** można osiągnąć większą harmonię i spokój wewnętrzny. Efektywność praktyki mindfulness potwierdzono naukowo, dzięki badaniu mózgow zarówno medytujących mnichów buddyjskich, jak i osób przed ośmiotygodniowym kursem MBSR i po nim. Jak wyjaśnia dr Holas, *badania te pokazują, że regularne praktykowanie medytacji prowadzi do wielu korzystnych zjawisk psychicznych i somatycznych, w tym: dominacji aktywności w lewych, przednich płatach czołowych – rejonach mózgu związanych z pozytywnymi emocjami (u większości z nas dominacja zaznacza się w prawym płacie), zwiększenia poziomu relaksu i równowagi psychicznej oraz zmniejszenia skłonności do ciągłego zamartwiania się, a także wzrostu odpowiedzi immunologicznej.*⁵⁸ Medytacja nie jest odseparowaniem się od rzeczywistości gdyż jej celem jest dostrzeganie zjawisk, których zazwyczaj nie zauważamy w codziennym pędzie. Medytacja pozwala na bardzo świadome bycie z samym sobą i otaczającą rzeczywistością poprzez skupienie się na własnym oddechu, wyłapywanie myśli krążących po głowie, dźwięków, zapachów dochodzących z otoczenia. Dzięki temu można lepiej poznać siebie i swoje reakcje. Regularna praktyka medytacji pomaga zmienić wzorce zachowań, świadome reagowanie oraz wykształca umiejętność dzielenia sytuacji na stop-klatki. Przede wszystkim uczy, jak odczuwać harmonię niezależnie od okoliczności.

Warto poznać wiele rodzajów kontemplacji: medytacja zen, medytacja Osho oraz wyjątkowej medytacji z drzewami – **DRZEWOTERAPII**. Drzewa i lasy od zamierzchłych czasów zajmowały szczególne miejsce w Sercach ludzi – dla pierwotnego

⁵⁸ <http://zwierciadlo.pl/2011/psychologia/rozwój/mindfulness-czyli-uważna-obecność> z dnia 1.07.2014

człowieka stanowiły schronienie i dawały pożywienie w postaci roślin i zwierząt. Społeczeństwo Asmatów (ludzi-drzew) z prowincji Irian Jaya z Nowej Gwinei oraz wiele innych kultów wierzy, że ludzie zostali stworzeni z drzew. W Indiańskich legendach, każde drzewo posiada swojego opiekuna duchowego – leśną nimfę, driadę, która ma zaklętą w sobie mądrość i jest ogniwem łączącym ziemskość z kosmosem.⁵⁹ Księża celtyccy - druidzi byli opiekunami drzew, szczególnie dębów, pod koronami których sprawowano sądy, dokonywano rytuałów religijnych, a także świętowano wesela i narodziny. Drzewa to ostoja świętości, miejsce kontemplacji i modlitwy (Święty Gaj Oliwny) a także miejsce oświecenia (Budda – pod drzewem Boddahi). **Rośliny to inteligentne istoty**, które mają uczucia i emocje, które wydzielają w postaci określonych hormonów. Udowodnił to amerykański naukowiec **Cleve Backster**, który doświadczalnie stwierdził, że jeżeli do pokoju wejdzie osoba, która dba o kwiaty to one ją poznają i promieniują substancję podobną do ludzkiego hormonu szczęścia: endorfiny, a gdy wejdzie osoba, której polecono aby ze złością rwała liście to rośliny będą wydzielać substancję podobną w składzie do adrenaliny i hormonu strachu. Następnym razem wystarczy aby dana osoba pojawiła się w drzwiach, aby określone hormony zostały przez roślinę wytworzone. To doświadczenie pozwoliło wysnuć wnioski, że rośliny potrafią rozpoznawać ludzi i posiadają pamięć.⁶⁰ Pisarz i uzdrowiciel Romolo Montorani pisze w jaki sposób drzewa mogą przywrócić nam żywotność w przypadku stresu lub zmęczenia: *Oprzyjcie się plecami o drzewo, ułożywszy zarazem wewnętrzną część prawej dłoni na splocie słonecznym, to znaczy w zagłębieniu powyżej żołądka, zaś grzbiet lewej ręki na nerkach tak, aby jej wewnętrzna część dotykała pnia. Pozostańcie w tej pozycji około 20 minut, stojąc bardzo spokojnie, a szybko poczujecie, jak magnetyzm rośliny przenika do Waszego organizmu, dostarczając Wam energii i wszelkich sił witalnych. Być może Was to zdziwi, ale kiedy stwierdzicie, że drzewo posiada moc przekazywania swej siły życiowej, zrozumiecie, że oto wy również zyskaliście sobie zdolność przekazywania swej własnej energii któremuś ze swych braci.*⁶¹ Obcowanie z przyrodą jest już samo w sobie olbrzymią przyjemnością i regeneracją sił. Kojąco na nas działają kolory, aromat łąk, szum drzew i śpiew ptaków. Najprzyjemniej i najzdrowiej jest jednak w lesie. Drzewa oddziałują na nas także swoimi bioprądami. Jest to prąd elektryczny, który powstaje w żywym organizmie w wyniku przemiany materii i ma wpływ na znajdujące się w pobliżu organizmy (inne rośliny, zwierzęta, ludzi). Najprostszym sposobem czerpania energii z drzew jest spacer

⁵⁹ J. i M. Reid, *Energia Drzew ich aura i moc uzdrawiania*, Wyd. Opolgraf S.A. Białystok 2006, s. 17

⁶⁰ Na podstawie fragmentu z książki o Energiach Drzew s. 14

⁶¹ Z. Ogrodnik, *Drzewa przyjazne, drzewa lecznicze*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2006, s. 15

po lesie, najlepiej **na boso**. Według **dr James'a L. Oschmann'a** – amerykańskiego biologa komórkowego i biofizyka chodzenie boso po ziemi daje odczucie błogości i poczucie kontaktu z Matką Naturą w postaci **uziemienia**, które jest niezbędne dla zdrowia, aby utrzymać jak najbardziej naturalny stan elektryczny ludzkiego organizmu. *Energia emanująca z ziemi jest największym lekiem przeciwzapalnym, przeciwbólowym i spowalniającym starzenie, dlatego starożytni szamani medytowali leżąc na ziemi i wchłaniając jej dobroczynne bioprądy. Uziemianie i chodzenie boso po ziemi co najmniej 30 minut dziennie pomaga też w chorobach serca – reguluje ciśnienie, zmniejsza zespół napięcia przedmiesiadczkowego, zmniejsza ból artretyczny, ból kręgosłupa, niestrawność, likwiduje chroniczne przemęczenie, działa antystresowo i dzięki temu także zapobiega przed powstawaniem nowotworów.*⁶² Podczas spaceru boso po lesie wystarczy się zrelaksować, głęboko oddychać i napawać się widokami i kolorami. Możemy też usiąść przy drzewie, oprzeć się o nie plecami albo przytulić się do drzewa obejmując pień rękami i głęboko oddychać synchronizując się z drzewem. Przy chorobach układu krążenia (zawały, arytmia) najbardziej pożądane drzewa to dąb, topola i brzoza. Na choroby układu oddechowego w tym astmy najbardziej pomaga sosna, jodła i świerk. Brzoza poprawi zdolność koncentracji, doda sił witalnych i zdejmie stresy dnia codziennego. To doskonały odpromiennik od szkodliwego oddziaływania komputera. Dąb doda otuchy i odwagi, jesion zmniejszy bóle stawowe i mięśniowe, kasztanowiec złagodzi stany lękowe, wewnętrzne napięcia i bezsenność. Lipa uspokoi i doładuje energią. Umiejętność współpracy z drzewami jest piękną sztuką opartą na wzajemnym szacunku człowieka i drzewa oraz na podziękowaniu drzewu za jego dar energetyczny – można je podlać wodą, sprzątnąć wokół niego śmieci, albo z serca głęboko podziękować.



⁶² C. Ober, dr S. T. Sinatra, M. Zucker, *Uziemienie – jak czerpać zdrową energię z Ziemi*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2013, s. 17

Oprócz kontemplacji, medytacji i drzewoterapii, które harmonizują ciało, emocje, umysł i duszę, warto przyrzeć się kolejnemu narzędziu, które pomaga w rozwoju duchowym człowieka jakim jest **koncepcja psychosyntezy**. Została ona sformułowana ponad 90 lat temu przez **Roberto Assagiolego** (1888-1974), włoskiego lekarza, specjalizującego się w neurologii i psychiatrii, studiującego także psychologię i filozofię jak również różne systemy religijne i mistyczne teksty wielu epok świata. We wczesnej praktyce klinicznej dr Roberto Assagioli używał **psychoanalizy**, pragnąc wprowadzić ją jako pierwszy do Włoch, ale wkrótce zauważył, szczególnie lecząc pacjentów, że brak jej wyższych aspektów ludzkiej natury. Psychoanaliza została sformułowana przez **Zygmunta Freuda** na przełomie XIX i XX w i w swojej klinicznej wersji odkrywa ona i bada nieświadome konflikty wewnętrzne, motywacje i znaczenie objawów i dąży do integracji różnych aspektów psychiki poprzez modyfikację systemów obronnych i rozwiązywanie konfliktów wewnętrznych. Freud opracował topograficzny podział *psyche* ludzkiej, wyodrębniając:

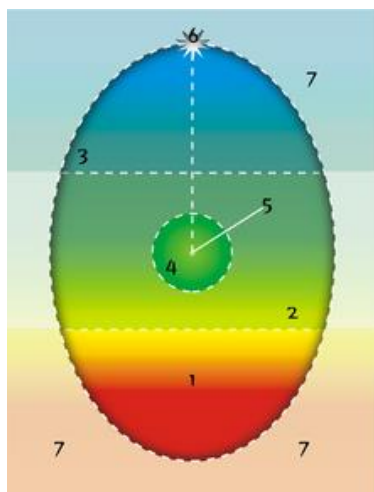
- „**ID**”- dziedzinę naturalnych popędów i instynktów związanych z seksualnością człowieka, instynktem przetrwania oraz treści podświadomych (wypartych z psychiki) dostępnych w postaci marzeń sennych, medytacji lub hipnozie
- „**EGO**” - instancję zwróconą przede wszystkim w kierunku świadomości, odzwierciedlającą treści dane świadomemu postrzeganiu, emocje, myśli i światopoglądy, które można zmieniać i transformować.
- „**SUPEREGO**” – koncepcję obejmującą ideały i normy moralne, do których dąży.⁶³

Psychoanaliza wychodzi z założenia, że osobowość człowieka rozwija się przez całe życie, przechodząc różne fazy charakteryzując się różnymi punktami ciężkości. W przeciwieństwie do psychoanalizy, która skupia się głównie na psychice człowieka i jego wypartych popędach i pragnieniach, **psychosynteza** to „**psychologia posiadająca duszę**”, czyli założenia, że duża część istnienia problemów w życiu człowieka wynika bardziej z poziomu duchowego niż psychicznego, czyli z szerszego kontekstu dotyczącego sensu ludzkiej egzystencji i doświadczania wymiaru transpersonalnego i transcendencji. **Wymiar duchowy człowieka według Assagiolego** składa się nie tylko z religijnych doświadczeń, ale wszystkich stanów świadomości, funkcji i aktywności, które mają wartość, określaną w aspekcie norm etycznych, estetycznych, bohaterskich, humanitarnych i altruistycznych.⁶⁴ Assagioli zwracał

⁶³ A. Lowen, *Duchowość ciała*, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2011, s. 17

⁶⁴ *Fenomen duchowości* pod red. A. Grzegorzcyk, J. Sójka, R. Koschany, Wyd. UAM, Poznań 2006, s. 277

uwagę na neutralność psychosyntezy, tworzenie uniwersalnej psychologii, niezależnej od jakiegokolwiek systemu religijnego ani ezoterycznych zapatrywań, dostępnej dla rozwoju poszczególnej jednostki we wszystkich jej wymiarach ludzkich. Jedynym źródłem dla tego celu miało być więc personalne doświadczenie, pozwalające na wybór. Psychosynteza stała się syntezą wschodnich tradycji i zachodniej psychologii, pozwalającej jednak pozostać „w środku”, mającą zastosowanie dla wszystkich, ukazującą każdemu wizję i znajdowanie sensu jednostkowego życia, osadzonego w szerszej perspektywie ewolucji i rozwoju duchowego. Psychosynteza przyjmuje obecność duchowego centrum w każdej jednostce, które może być odkryte przez doświadczenie. Stosuje techniki odblokowania kreatywności i miłości oraz harmonijnego (zrównoważonego) rozwoju poprzez uruchomienie własnej życiowej energii, jako wyrażenie naturalnej duchowości człowieka. Dzięki temu porządkuje wszelkie aspekty osobowości człowieka wokół tego jednoczącego centrum (osobowego Ja) pozwalając mu na poszerzanie świadomości, jak i wzrastanie ponad ego (transpersonalne – Wyższe Ja). W ten sposób psychosynteza uświadamia każdemu poziomy jego rozwoju – skąd przychodzi, kim jest i dokąd zmierza, budując dla tych poziomów windę od „piwnicy” Freuda poprzez parter do poddasza, tarasu, skąd widać słońce i można podziwiać gwiazdy oraz nadając temu głębokie, indywidualne, życiowe znaczenie. Największym wkładem Assagioloego w psychologię było **stworzenie modelu świadomości – ludzkiej psyche** z osobowym i duchowym (Wyższym) Ja zwanym **Jajem Assagioloego**.



JAJO ASSAGIOLEGO

1. Niższa nieświadomość
2. Średnia nieświadomość
3. Wyższa nieświadomość lub nadświadomość
4. Pole świadomości
5. Świadome ja
6. Duchowe (transpersonalne Ja)
7. Nieświadomość zbiorowa (niższa, średnia i wyższa)

W koncepcji Jaja Assagioloego owalna struktura psychiki jest podzielona na trzy części, które reprezentują różne poziomy: niższy, średni i wyższy. Każdy z tych poziomów przedstawiony jest linią przerywaną, gdyż jest współprzenikalny. Okrąg w środku przedstawia pole świadomości (4). Poza dużym owalem istnieje pole nieświadomości zbiorowej.(7) Zawartość psychiki nieustannie przemieszcza się pomiędzy poziomami i przestrzeniami (także

indywidualną i zbiorową), podobnie jak ma to miejsce w trakcie osmozy w przestrzeniach międzykomórkowych roślin. **Jajo Assagiolego składa się z 7 poziomów:**

1. **Niższa nieświadomość** – to podstawowa aktywność psychiczna, która umożliwia procesy życiowe i koordynację funkcji fizycznych ciała, podstawowe popędy i prymitywne potrzeby oraz kompleksy o silnym ładunku emocjonalnym. Objawy patologiczne, obsesje, urojenia, fobie – reprezentują osobową przeszłość w postaci stłumionych i zapomnianych przeżyć, często bolesnych. Jest to zwykle źródło trudności, zablokowanej energii, kontroli działań, blokujących wolność i rozwój jednostki.
2. **Średnia nieświadomość** – ta część nieświadomości jest łatwo dostępna, przez dostrojenie do niej lub przypominanie. Wskazuje na jakim poziomie rozwoju jest rzeczywistość jednostka. Ukrywa ona zachowania i stany umysłu, które mogą być przywołane w każdej chwili do świadomości (4). Są to wplecione w codzienne życie wspomnienia, myślenie i uczucia.
3. **Wyższa nieświadomość** – nadświadomość, miejsce kontaktu z naszą wewnętrzną mądrością, źródło wyższej inspiracji i intuicji, wartości i uczuć wyższych. Pozwala na objawienia filozoficzne, artystyczne, naukowe, moralne. Obszar ten jest źródłem wyższych uczuć (m.in. miłość altruistyczna), geniuszu intelektualnego, stanów kontemplacyjnych, ośnieni i ekstazy. Pojawia się w chwilach tzw. doznań szczytowych (wg A. Masłowa) – transcendencji.
4. **Pole świadomości** – część osobowości uświadomiona w postaci nieprzerwanego strumienia wrażeń, obrazów, myśli, uczuć pragnień i bodźców, które można bezpośrednio obserwować, analizować, osądzać.
5. **Osobowe ja** – świadome ja, które można uzyskać po usunięciu ze świadomości wszystkich treści - to miejsce czystej świadomości siebie, własnego. Jest to niezmiennie jądro istoty ludzkiej od dzieciństwa aż do śmierci.
6. **Wyższe Ja** – to miejsce najczystszej istnienia, które jest ponad wszystko i które nie zmienia się pod wpływem żadnych świadomych doświadczeń czyli Ja Transpersonalne, Ja Duchowe,. Jest ta część jednostki, która doświadcza, doświadczający. Świadoma, osobowa jaźń – świadome Ja jest odbiciem Wyższego Ja i jego projekcją na pole osobowości. Jest to synteza całej istoty, esencja prawdziwej egzystencji ludzkiej.
7. **Nieświadomość zbiorowa** – otaczające nas zakumulowane środowisko psychiczne, Zbiorowa nieświadomość obejmuje też to, co niesiemy pokoleniowo, i co pochodzi z rodzin i otaczającego środowiska, narodu i rasy. Z tego powodu pole świadomości indywidualnej osoby zawiera zawsze nieświadomość i to zarówno indywidualną jak i zbiorową. Granica oddzielająca od niej jest przenikalna (psychologiczna osmoza) dotyczy jednostki i środowiska psychicznego.⁶⁵

⁶⁵ Tekst na podstawie książki *Fenomen duchowości* pod red. A. Grzegorzcyk, J. Sójka, R. Koschany, Wyd. UAM, Poznań 2006, s. 279

O psychosyntezie mówi się, że jest tym dla człowieka, czym fotosynteza dla roślin – oświetleniem jego życiowej i jej sensu dla jednostkowego życia i życia jako całości. Wiedza o sobie jest byciem w kontakcie z Wyższym Ja, z obszarem, nazywanym w religii duszą. Psychosynteza zachowuje neutralność, pozwalając na indywidualną interpretację znaczeń każdej osobie według jej wierzeń i światopoglądów. Osoba dokonuje wyborów bycia bardziej świadomym w trakcie życia swej duchowej natury, która jest jednocześnie częścią duszy świata. Jest to jednak wybór, który należy do każdego. **Psychosynteza** to nie tylko koncepcyjny model zrozumienia rozwoju i uzdrawiania oraz **transformacji świadomości**, ale także praktyczne narzędzie pozwalające na rozwój osobisty „normalnie funkcjonujących ludzi, dla rozwinięcia ich pełnego potencjału i osiągnięcia ich marzeń i celów. Psychosynteza dąży do procesu integracji i harmonijnego (zrównoważonego) wyrażenia całości ludzkiej natury – fizycznej, emocjonalnej, mentalnej i duchowej. Celem duchowej psychosyntezy jest połączenie Wyższej Jaźni z jaźnią osobową, stąd osobowość zaczyna funkcjonować jako pojazd dla wyrażania wyższej świadomości w codziennym życiu. Każdy nowy krok w ewolucji przynosi poszerzenie świadomości i nowe mistrzostwo, stąd świadomość każdej osoby jest wyższa niż poprzednio. Nie jest istotnym, w którym miejscu samego rozwoju znajduje się dana osoba. Jest to zawsze możliwość do wzrastania do wyższej świadomości niż w przeszłości. Jest to dynamiczne podejście do ludzkiego życia jako procesu nieustannej zmiany w kierunku nowych możliwości postrzegania siebie, innych ludzi i świata. Proces integrowania osobowości prowadzi z ogólnego stanu izolacji, konfliktu, współzawodnictwa i represji słabych elementów poprzez silniejsze, do uwolnienia zablokowanej energii psychicznej (cierpienia) i stanu harmonijnej współpracy, poczucia głębszej tożsamości i jedności. Dochodzi wtedy do procesu syntezy (wyższego poziomu wzrostu człowieka), włączającej zarówno osobowe, jak i transpersonalne Ja, kiedy to zaczyna się ujawniać w pełni, poprzez osobowość i jej jakości duchowa natura człowieka. Jest to krok w kierunku indywidualnego wzrostu i ewolucyjnej przemiany człowieka. Psychosynteza pokazuje poziomy wzrastania i umożliwia ich doświadczanie. Assagioli dowodził, że oprócz „psychologii głębi” – nizin, piwnicy, istnieje także psychologia wyżyn – uświadamiania potencjałów tkwiących w każdej jednostce, jego duchowego rdzenia i tożsamości transcendentalnej, która prowadzi do uzdrawiania relacji międzyludzkich i z przyrodą, aż do odbicia tego w anima mundi, prowadząc do uzdrowienia planety. Poczucie „**bycia częścią większej całości**” powoduje zrozumienie istnienia sacrum, poziomu „**Człowieczeństwa w Człowieku**” i wewnętrzną samoistną potrzebę jego realizacji we własnym życiu. Assagioli mówił, że „*Człowiek nie jest izolowany w świecie, ale włączony w sieć połączeń nie tylko*

indywidualnych i społecznych z innymi ludźmi, w całe płynące i stające się życie. Stąd każdy cel, każde indywidualne zadanie powinno być w harmonii z uniwersalnym celem życia”⁶⁶

Doskonałym narzędziem rozwoju osobistego, wykorzystującym założenia psychosyntezy, który pozwala nam poznać siebie głębiej, odkryć swoje wewnętrzne przekonania i postawy oraz znaleźć odpowiedzi na pytania egzystencjalne typu Kim jestem i dokąd zmierzam? Jaki jest sens i cel mojego życia? Czy Bóg istnieje? W co tak naprawdę wierzę? A jak zareagowałby na to Pan Bóg, gdybyś zrobił to co masz w Sercu? i inne duchowe zagadnienia naszego życia jest **coaching duchowy**. Coraz więcej ludzi niezależnie od pełnionej roli czy wykonywanej pracy dostrzega wagę i wpływ tego w „co” wierzą na jakość ich życia i działania. Można się spotkać z różnymi definicjami i odmianami coachingu duchowego. Spowodowane jest to mnogością religii, wierzeń, idei, które odpowiadają na ludzkie poszukiwania sensu i znaczenia. Można spotkać się z coachingiem duchowym, który podkreśla swoje humanistyczne korzenie. Nie brakuje również coachów, oferujących swoje usługi, którzy podkreślają swoją duchowość wskazując główne nurty religijne takie jak chrześcijaństwo, judaizm, islam, buddyzm czy hinduizm. Nawiązując do definicji coachingu wg. ICF można stwierdzić, że ***coaching duchowy jest interaktywnym procesem pomiędzy coachem i klientem, który pomaga w przyśpieszeniu tempa rozwoju i polepszeniu efektów działania poprzez koncentrację na duchowych zasobach klienta.***⁶⁷ Coach pracujący z klientem uwzględnia i wykorzystuje jego światopogląd w procesie realizacji jego celu. Po to, by klient mógł sięgnąć po swoje zasoby duchowe bardzo często najpierw musi uświadomić sobie w „co” tak naprawdę wierzy. Następnym krokiem jest proces zintegrowania tego w „co” wierzy, z tym „jak” żyje i postępuje. Dzięki temu klienci są bardziej świadomi, spójni i zintegrowani wewnętrznie. Dzięki tej integralności klienci optymalizują swoje działania, podejmują trafniejsze decyzje żyjąc w pełnej harmonii z samym sobą i otaczającym ich światem. Po coaching duchowy świadomie sięgają Ci, którzy dążą do spójności i integralność ciała, umysłu i ducha. Są to ludzie, których pragnieniem jest żyć zgodnie ze sobą i swoimi wartościami. Często podczas procesu coachingowego, klienci uświadamiają sobie znaczenie własnej duchowości i jej wagę dla ich życia. Zainspirowani i pobudzeni rozpoczynają podróż w głąb swojej duszy, badając i integrując swoje serce, umysł, ducha. **Mistrzowski coaching polega na inspirowaniu ludzi do urzeczywistnienia wizji przyszłości, w którą mają się z pasją zaangażować poprzez śmiało**

⁶⁶ *Fenomen duchowości* pod red. A. Grzegorzcyk, J. Sójka, R. Koschany, Wyd. UAM, Poznań 2006, s. 281

⁶⁷ <http://icf.org.pl/pl697,coaching-duchowy.html> z dnia 12.06.2014 r.

kreowanie działań, które sprawią, że dane marzenia się spełnią.⁶⁸ Zadaniem Coacha jest umacnianie klienta w dążeniu do realizacji swoich marzeń poprzez ukierunkowanie entuzjazmu klienta i wyrażanie uznania oraz wspieranie w dążeniu do celu poprzez swoją uważną obecność, aktywne słuchanie i podążanie z klientem w kierunku obudzenia jego wewnętrznej mądrości. Warto wspomnieć o słowach Benezary z II w n.e. *Mądrość zawdzięczam wszystkim moim nauczycielom, a umiejętność nauczania wszystkim moim uczniom.*⁶⁹ Coaching ma charakter transformacji, a nie krótkoterminowej transakcji i pomaga niemożliwe uczynić możliwym. Coaching wpływa na wyobrażnie klienta, wyznawane wartości, postawy, sposób myślenia i zachowania oraz pomaga na ponownym ich określeniu w zgodzie z celami do którego klient dąży. To spotkanie dwóch osobowości w twórczym dialogu, w którym oprócz techniki najważniejszy jest człowiek, jego osobowość, wrażliwość, empatia i chęć rozwoju, aby zaspokoić potrzebę realizacji marzeń. W celu odbycia podróży w głąb siebie warto poznać swoje potrzeby, pragnienia i marzenia.

Twórca psychologicznej teorii samorealizacji **Harold Abraham Maslowa** stworzył **Piramidę potrzeb**, która ilustruje teorię hierarchii potrzeb ludzi i dzieli je na dwa rodzaje: potrzeby niższego rzędu takie jak: potrzeby fizjologiczne, potrzeby bezpieczeństwa, potrzeby przynależności społecznej oraz potrzeby wyższego rzędu takie jak: potrzeba szacunku, miłości i samorealizacji, pojmowanej jako zaspokajanie potrzeb dających satysfakcję z życia, poczucie piękna, kontemplacja sztuki, drogi do doskonałości, wiedzy czy sprawiedliwości. Według książki Maslowa pt. „**W stronę psychologii istnienia**” *Stopień realizacji wszystkich tych potrzeb stanowi wskaźnik zdrowia psychicznego człowieka. Miejmy nadzieję, że ta zdrowa psychologia dostarczy nam więcej możliwości kontrolowania i ulepszania naszego życia i stania się lepszymi ludźmi.*⁷⁰

Rysunek 1. Piramida potrzeb Maslowa

Źródło: Opracowanie własne



⁶⁸ R. Hargrove, *Mistrzowski coaching*, Wyd. Oficyna Wydawnicza, Kraków 2006, s.12

⁶⁹ Tamże s. 60

⁷⁰ A. Maslow, *W stronę psychologii istnienia*, Wyd. Rebis, Poznań 2002, s. 12

Komplementarną koncepcją do Piramidy Masłowa, którą wykorzystuje się w coachingu duchowym jest **Piramida poziomów neurologicznych Roberta Diltza**, które zostały przez niego opisane w książce: „Od przewodnika do inspiratora. Coaching przez duże C” (ang. „From Coach to Awakener”) wydanej przez wydawnictwo PiNLP.

Rysunek 2. Piramida poziomów neurologicznych Roberta Diltza



Źródło: Opracowanie własne

Skupiając się na coachingu, Diltz zakładał, że każde zdarzenie można opisać na sześciu poziomach poprzez odpowiedzi na poniższe pytania:

- ✓ **Otoczenie/środowisko (ang. Environment)** – Gdzie? Kiedy? Z kim? W jakim otoczeniu?
W jakim kontekście pojawia się moje zachowanie?
- ✓ **Zachowanie (ang. Behavior)**– Co? Co robię?,
- ✓ **Umiejętność (ang. Skills)** – Jak? Jak to zrobić? Jak umiem to zrobić? Jak to robię?
- ✓ **Przekonania/wartości (ang. Beliefs/values)** – Dlaczego? Z czego wynikają błędy? Jakie są moje przekonania i wartości? Co jest ważne? Jak myślę o świecie i ludziach?
- ✓ **Tożsamość (ang. Identity)** – Kto? Kim jestem?
- ✓ **Duchowość (ang. Spirituality)** – Po co? Dla jakiej idei? Jaka jest intencja/cel działania?
Kto jeszcze? Jaki jest cel globalny? Jaka jest moja duchowość?

Odpowiedzią na te wszystkie pytania zajmuje się odmiana coachingu duchowego jakim jest **coaching holistyczny** będący interdyscyplinarną dziedziną coachingu, w którym łączy się wiele metod, aby najefektywniej pomóc klientowi znaleźć harmonię i równowagę pomiędzy wszystkimi **wymiarami człowieczeństwa: fizycznym, emocjonalnym, mentalnym i duchowym**. Podejście holistyczne uwzględnia pracę na wszystkich **szczeblach piramidy Diltza**, w której zakłada się, że na przejawiane przez daną osobę zachowania wpływ ma więcej czynników niż tylko jej wiedza i umiejętności, ale przede wszystkim istotne są: duchowość, system przekonań, wierzeń i poglądów, zakorzenione nawyki w myśleniu i działaniu, hierarchia wartości, poczucie tożsamości i własnej wartości, odczuwanie równowagi pomiędzy życiem osobistym i zawodowym, wiara w siebie, i odważne realizowanie swoich marzeń. Każdy z tych czynników może podnieść lub obniżyć efektywność pracy, a w rzeczywistości mieć wpływ na całościową jakość życia danej jednostki. Dodatkowym aspektem wpływającym znacznie na jakość życia jest sposób zarządzania własnymi emocjami i relacje z innymi ludźmi. Profesjonalizm coacha polega na umiejętnym towarzyszeniu Klientowi w podejmowaniu decyzji, planowaniu zmian i szukaniu w sobie siły do ich realizacji. Sukcesem jest świadomość Klienta, że to on sam dokonał zmiany i osiągnął założony cel. **Coaching to sztuka aktywnego słuchania i zadawania właściwych pytań**, aby klient (coachee) znalazł w sobie odpowiedzi na wyzwania życiowe, które pojawiają się na jego drodze. Dzięki coachowi klient uświadamia sobie część siebie, która istnieje w podświadomości i dzięki odpowiednim pytaniom pomaga klientom skontaktować się z wewnętrzną mądrością i sprawić, aby podświadome programy ujrzały światło dzienne i dzięki nowej wiedzy o sobie samym klient był bardziej zintegrowany z samym sobą. Analizując poziomy świadomości według poziomów Diltza, można namierzyć kotwicę istniejącą w przeszłości na danym poziomie i uwolnić blokadę poprzez uświadomienie sobie podświadomego wzorca, co powoduje odzyskanie radości z życia i zrozumienia głębszego sensu istnienia.

W centrach rozwoju osobistego – **SPA & WELLNESS HEALTH RESORT** stosuje się wiele rodzajów coachingu w celu odkrycia duchowych talentów danego człowieka, rozwiązania różnych sytuacji w życiu oraz nauki zarządzania stresem, emocjami oraz tworzenia harmonijnych relacji z innymi ludźmi.

Ze względu na grupę docelową osób do których jest skierowany wyróżnia się następujące **rodzaje coachingu holistycznego:**

✓ **LIFE COACHING (COACHING ŻYCIOWY)** – dla każdej osoby, która ma do rozwiązania określoną sytuację życiową i nie wie jak sobie z nią poradzić, pomaga w tworzeniu planów działania, kształtowaniu i realizacji celów życiowych, tworzeniu mapy marzeń, zmianie postaw i zachowań w życiu osobistym, rozwój i realizację misji oraz wizji życiowej a także znalezieniu równowagi we wszystkich dziedzinach życia.

✓ **COACHING PARTNERSKI** – dla osób, które starają się stworzyć szczęśliwy partnerski związek w domu, ale z jakiegoś powodu nie do końca im się to udaje oraz dla par, które chcą wzmocnić łączące ich więzi. To wyjątkowa okazja do zacieśnienia romantycznych więzi dla Par, namalowania portretu Bratniej Duszy dla Singli, rozwiązywania konfliktów, odkrycia tajemnic sztuki bliskości i białej tantry oraz idealnego partnerstwa.

✓ **COACHING RODZICIELSKI** – dla Rodziców i Dzieci, którzy chcą poznać sztukę wychowywania Dzieci w sposób najbardziej harmonijny, oparty na wzajemnej bliskości, miłości, szacunku i radości, odkrywanie talentów dzieci i ich drogi życiowej, rozwiązywanie konfliktów, a także warsztaty „Przebudzenie Wewnętrznego Dziecka” dla Dorosłych, którzy chcą przepracować stare wzorce z dzieciństwa.

✓ **COACHING EMOCJONALNY (EQ)** – rozwój inteligencji emocjonalnej dla osób, które chcą rozwinąć w sobie empatię, poznać i zrozumieć swoje emocje i nauczyć się nimi zarządzać i poznać informacje jakie ze sobą niosą. Dzięki tej metodzie możliwe jest także przepracowanie lęków i programów w umyśle, które są niekorzystne dla danego człowieka.

✓ **HEALTH COACHING** – dla osób, które chcą zadbać o swoje zdrowie poprzez dobór określonych ćwiczeń fitness, diety, terapii manualnych, zabiegów odnowy biologicznej oraz pokazać możliwości zachowania równowagi pomiędzy wszystkimi sferami życia.

✓ **COACHING KARIETY I ŚCIEŻKI ZAWODOWEJ** – dla osób, które chcą poznać swoje talenty, pasje i swoją wymarzoną pracę, a także wybrać swoją ścieżkę zawodową. Polecany również dla maturzystów, którzy nie są pewni na jakie studia mają pójść.

✓ **BUSINESS COACHING** – dla Dyrektorów, Managerów i Pracowników firm, którzy chcą poznać narzędzia, wzbogacić swoją wiedzę i umiejętności niezbędne do tworzenia kreatywnego i efektywnego podejścia do własnego rozwoju, firmy i pracy maksymalizując zyski firmy oraz motywację i wydajność pracowników. Może być realizowany indywidualnie i grupowo.

✓ **COACHING TANATOLOGICZNY** (od greckiego boga śmierci – Tanatosa)– dla osób, które niedawno straciły Ukochaną Osobę z Rodziny i potrzebują kogoś, kto pomoże im pogodzić się z jej odejściem na Drugą Stronę.

✓ **COACHING DUCHOWY** – dla osób, które pragną rozwinąć swoje duchowe dary, pragną pokonać duchowe wyzwania, które kreuje życie, chcą poznać różne systemy światopoglądowe i religioznawcze, aby móc służyć innym swoimi talentami w najbardziej efektywny sposób. Ten Coaching jest także dla osób, które borykają się z różnymi „dziwnymi” i niewyjaśnionymi zjawiskami w swoim życiu i chciałyby się dowiedzieć, co zrobić w takiej sytuacji.

Wszystkie te rodzaje coachingu są stosowane w **centrum odnowy biologicznej i rozwoju osobistego „Anielska Grota” WELLNESS & SPA w Inowrocławiu**, której filozofia i oferta zostanie przedstawiona w kolejnym rozdziale. Dzięki holistycznemu podejściu i coachingowi, który powoduje wewnętrzną zmianę świadomości człowiek zaczyna żyć w harmonii ciała, emocji, umysłu i ducha promienieje zdrowiem i radością z istnienia, jego ciało porusza się z gracją, jego oddech jest płynny i głęboki, serce ma otwarte i radosne, jest silny mocą poczucia własnej wartości i pewności siebie, kocha siebie i innych, znajduje się w stanie łaski, promienieje miłością i życzliwością, do siebie i świata.

ROZDZIAŁ II ANALIZA OFERTY HOLISTYCZNEGO CENTRUM ODNOWY BIOLOGICZNEJ „ANIELSKA GROTA” W INOWROCŁAWIU

1. Filozofia holistyczna WELLNESS & SPA „Anielska Grota”

W poprzednim rozdziale dowiedzieliśmy się czym jest turystyka i rekreacja oraz proekologiczna turystyka prozdrowotna, jakie są główne motywy podróżowania ludzi w celach odzyskania zdrowia i harmonii w życiu oraz jakimi metodami to osiągnąć – za pomocą stylu życia wellness czyli integracji wymiaru ciała, emocji, umysłu i duszy w człowieku, do realizacji czego zachęca nas turystyka rozwoju duchowego. Teraz warto byłoby odpowiedzieć na pytanie, gdzie i w jaki sposób można to osiągnąć. Miejscami propagującymi zdrowy styl życia są ośrodki odnowy biologicznej – centra SPA & WELLNESS, których rozwój w dzisiejszych czasach przeżywa renesans.

International SPA Association ujmuje doświadczenie SPA jako miejsca poświęcone wzmocnieniu całkowitego dobrostanu poprzez różnorodne profesjonalne usługi z zakresu odnowy biologicznej, naturoterapii, fizjoterapii i relaksacji, które odnawiają ciało, umysł i duszę.⁷¹

*Termin SPA to łaciński akronim słów: **Sanitas Per Aquam**, czyli zdrowie poprzez wodę lub **Sanum Per Aquam** – uzdrowiony poprzez wodę.⁷² W starożytności źródła wód termalnych były już bardzo popularne z sprawą zakonu greckich eskulapów, którzy zakładali świątynie zdrowia zlokalizowane w pobliżu źródeł zdrojowych. Lecznicy i regenerujący wpływ wód na zdrowie człowieka doceniali również rzymianie godzinami przesiadujący w termach i łaźniach.⁷³*

Według Karoliny Rutyny najbardziej popularne rodzaje ośrodków SPA to:⁷⁴

- **DAY SPA (SPA dzienne lub miejskie SPA)** obejmuje gabinety masażu, salony kosmetyczne, parki wodne i kompleksy sportowo-rekreacyjne zlokalizowane w miastach, gdzie spędza się kilka godzin relaksu, korzystając z zabiegów

⁷¹ *Uzdrowiska i ich funkcja turystyczno-lecznicza* pod red. A R. Szromka, Wyd. Proksenia, Kraków 2012, s. 251

⁷² *Tamże* s.20

⁷³ *Tamże* s. 16

⁷⁴ Tekst napisany na podstawie książki J. Rab- Przybyłowicz, *Produkt Turystyki Medycznej*, Wyd. Diffin. Warszawa 2014, s.21

regenerujących, pielęgnujących, upiększających lub odmładzających przy użyciu specjalnych masaży i kosmetyków profesjonalnych. Głównie dla klientów lokalnych.

- **CLUB SPA** to ośrodki nastawione na określoną grupę docelową np. Women SPA, Men SPA, SPA dla Singli, Family SPA – SPA dla rodzin, Business SPA, Mobile SPA - SPA objazdowe, Senior SPA - dla ludzi starszych), Cruise Ship SPA na statkach rejsowych, SPA dla zwierząt
- **BUSINESS SPA (HOTEL SPA)** – zlokalizowane w ośrodkach i hotelach SPA, skierowane do segmentu biznesowego, posiadające ogromne sale konferencyjne, jak i miejsca idealne do negocjacji i spotkań w małym gronie. Jednocześnie posiadających bardzo bogatą ofertę rekreacyjno- zabiegową: masaże, naturoterapię, kluby fitness, sauny, jacuzzi i inne atrakcje, które umożliwiają zorganizowanie wyjazdów integracyjnych pracowników połączonych ze szkoleniem i business coachingiem.
- **MEDICAL SPA** – to ośrodek DAY SPA lub HOTEL SPA, gdzie oprócz tradycyjnych zabiegów relaksacyjnych wykonuje się także specjalistyczne zabiegi lecznicze i rehabilitacyjne np. fizjoterapeutyczne i naturoterapeutyczne związane z osteopatią na bóle kręgosłupa, rehabilitacją po wypadkach komunikacyjnych i operacjach chirurgicznych, udarach, problemach z sercem i innymi schorzeniami. Często ośrodki specjalizują się w określonych dziedzinach np. cardio SPA dla sercowców
- **BEAUTY SPA (SPA Piękności w Polsce – Farma piękności)**- w Polsce obiekty oferujące kompleksowe zabiegi z zakresu psychologii, kosmetologii, rehabilitacji, chirurgii plastycznej, stomatologii, masaży czy specjalistycznych terapii (np. medycyna estetyczna), walka z nałogami
- **SPA & WELLNESS HEALTH RESORT** – obiekty łączące nurt spa z filozofią WELLNESS: medytacje, joga, Tai-chi, Qi-gong, zajęcia fitness: pilates, zumba połączone z zabiegami odnowy biologicznej. Najczęściej tego typu obiekty zlokalizowane są na dużej powierzchni i przystosowane do uprawiania różnych form rekreacji: jazda konna, golf, tenis ziemny, z dostępem do plaży, nad jeziorem, morzem w lesie z możliwością uprawiania sportów wodnych, nordic walking, biegania itp.

- **DESTINATION SPA** – jego cechą jest zorganizowanie pobytów najczęściej wakacyjnych nastawionych na konkretny cel: redukcja stresu, detoksykacja organizmu, rzucenie palenia, poprawienie kondycji dzięki zajęciom fitness, schudnięcie, warsztaty rozwoju osobistego np. zajęcia relaksacyjne związane z zarządzaniem emocji, stresem, poznaniem siebie. Pobyt w ośrodku jest tak długi aż cel zostanie osiągnięty.

Zadaniem tej pracy dyplomowej jest prezentacja **oferty holistycznego centrum odnowy biologicznej Anielska Grota WELLNESS & SPA** jako miejsca, gdzie można realizować potrzeby rozwoju osobistego dzięki turystyce prozdrowotnej łączącej w sobie aspekty turystyki SPA, WELLNESS i turystyki duchowej. Ten wyjątkowy zakątek mieszczący się w samym sercu uzdrowiskowego miasta Inowrocławia łączy w sobie ośrodek DAY SPA, BUSINESS SPA z kurortem SPA & WELLNESS HEALTH RESORT oraz DESTINATION SPA. **Anielska Grota to prawdziwa oaza spokoju i wyciszenia w magicznej scenerii najstarszego w Inowrocławiu Hotelu BAST***.** Dbając o zdrowie ludzi łączy się tutaj **najnowsze osiągnięcia medycyny akademickiej i fizjoterapii** – naukowej wiedzy Zachodu z **dorobkiem starożytnej mądrości Wschodu** – tradycyjnej medycyny chińskiej, tybetańskiej, rdzennych Amerykanów i innych kultur, których elementy lecznicze harmonijnie przeplatają się ze sobą. To **zespół ludzi z pasją**, których misją życiową jest pomaganie ludziom w rozwoju osobistym i duchowym (doradztwo życiowe, coaching) a także niesienie pomocy w zakresie przywracania osób do zdrowia za pomocą **fizjoterapii, rehabilitacji, terapii czaszkowo-krzyżowej, terapii polarity, naturoterapii, ziołolecznictwa, refleksologii stóp i innych systemów, które traktują człowieka w sposób holistyczny.** Można doświadczyć w tym SPA niesamowitej atmosfery odprężenia i relaksu, gdzie dzięki nastrojowej muzyce, odpowiednio dobranemu oświetleniu, anielskiemu stylowi dekoracji oraz wszechobecnej aromaterapii dobranej do indywidualnych potrzeb każdego klienta, każdy zapomni choć na chwilę, o troskach i wyzwaniach dnia codziennego. Celem SPA jest nie tylko zrelaksowanie ciała i regeneracja sił witalnych, ale przede wszystkim spojrzenie w głąb siebie, dostrzeżenie swoich cech, odkryciu swoich talentów i skarbów duszy, a także odnalezienie nowej perspektywy sytuacji, które spotykają ludzi w życiu, bo nic nie dzieje się przypadkowo. **Holistyczne SPA & WELLNESS „Anielska Grota”** to niezwykle centrum odnowy biologicznej, gdzie każdy odkryje swój kawałek nieba, poczuje inny wymiar relaksu i zjednoczy się z tętnem wszechświata.



Nazwa „Anielska Grota” powstała z głębokiej potrzeby ludzkich Serc, aby stworzyć kawałek Nieba na Ziemi, gdzie wszyscy ludzie szukający w życiu głębszych wartości, rozwoju osobistego, relaksu oraz odnowy dla ciała i ducha, dzięki życzliwemu i profesjonalnemu zespołowi ludzi, będą mogli znaleźć oazę spokoju, gościnności i radości z istnienia.

Warto przyrzeć się symbolice poszczególnych słów w nazwie „Anielska Grota”

Według słownika symboli Władysława Kopalińskiego GROTA czyli JASKINIA to symbol *świętyni, odrodzenia, środka wszechświata, bezpieczeństwa, ochrony, tajemna świątynia magii prehistorycznych myśliwych, malujących barwne freski na ścianach pieczar, kryjówek, pierwotnej siedziby dzikiego człowieka, schronienia dla ludzi, wróżek, elfów, nimf, driad, duchów zmarłych, strażników skarbów duszy, serca, umysłu, podświadomości, miejsce udzielania rad przez wyrocznie, tajemnicy, mistycyzmu (część Objawień Maryjnych miała miejsce w jaskiniach), nieśmiertelności, miejsca narodzin mitologicznych bogów i bohaterów.*⁷⁵

Z kolei ANIELSKOŚĆ to **jedność ludzi wszystkich wyznań, religii, wierzeń, światopoglądów, płci i narodowości.** Jak mawiał Jan Paweł II „wszyscy jesteśmy *Dziećmi tego samego Boga*”⁷⁶ oraz *Mahatma Ghandi „Jest tyle religii ile ludzi na świecie – każdy ma swoją Drogę do Boga”.*⁷⁷ ANIELSKOŚĆ to także służenie innym ludziom w odnalezieniu harmonii ciała, emocji, umysłu i duszy, a także pomaganie, aby każdy człowiek odnalazł swoje NIEBO we własnym SERCU i dzięki temu promieniował ŚWIATŁEM MIŁOŚCI dla wszystkich ludzi na ZIEMI.

MISJA SPA została oparta na wartościach i zasadach, którymi kierowali się bohaterowie serialu „Dotyk Anioła” (Touched by an Angel) **Każdy człowiek może być Aniołem dla drugiego człowieka – wystarczy w swoich intencjach i czynach kierować się miłością, empatią i chęcią pomocy innym.**

⁷⁵ W. Kopaliński, *Słownik symboli*, Wyd. Wiedza Powszechna, Warszawa 1990, s. 117

⁷⁶ Jan Paweł II, *Encyklika Ut unum sint (Abyśmy byli jedno) o działalności ekumenicznej*, Wyd. Rafael, Poznań 2013, s. 11

⁷⁷ T. Freke, P. Gandy, *Mistycyzm a religie świata - chrześcijaństwo, judaizm, islam, hinduizm, buddyzm, taoizm, szkoły misterii, szamanizm*, Wyd. Philip Wilson, Warszawa 2002, s. 32

Słowo „**ANIOŁ**” pochodzi od **greckiego** słowa *angelos*, które wywodzi się z kolei od **hebrajskiego** słowa *mal'akh* czyli *posłannik, posłaniec Boży – pośrednik pomiędzy Niebem a Ziemią, istota o nadnaturalnych zdolnościach, opiekun ludzi, który zanoszą modlitwy do Boga.*⁷⁸ Warto wspomnieć, że **Carl Jung** – ojciec współczesnej psychologii, wierzył w Anioły bezwzględnie i opisywał je jako „*Istoty duchowe, które nie reprezentują niczego innego poza myślą i intuicją Boga.*”⁷⁹

W teologii chrześcijańskiej istnieje **nauka zajmująca się Aniołami** zwana **Angelologią**. W Biblii Aniołowie wspomniani są około 300 razy. W XIII w. święty Tomasz z Akwinu (1225-1274) w swoim najsłynniejszym dziele *Summa Theologiae* obejmuje 15 wykładów o Aniołach, które zostały wpisane do **kanonu wierzeń Kościoła Katolickiego**.

Każdy człowiek ma swojego **Anioła Stróża**, który towarzyszy mu w ciągu całego życia, opiekuje się nim i pomaga w wypełnieniu misji życiowej w danej inkarnacji. Według **Eileen Elias Frejman**: *Anioły współpracują z nami w najprzeróżniejszy sposób, by pomóc uzdrowić nasze życie. Zwykle nie wykonują pracy za nas, lecz pokazują co musimy zrobić i wspierają nas miłością, mądrością oraz pokojem. Anioły pomagają rozwijać się naszej duszy w wielu wymiarach: sztuki, muzyki, nauki, leczeniu, misji życiowej itp. Na każdym etapie naszego rozwoju towarzyszy nam **Anioł-Ekspert** w danej dziedzinie, którą pragniemy zgłębiać i szepcze nam do ucha najlepsze rozwiązania.*⁸⁰ **Anioły nie mają płci męskiej ani żeńskiej – są harmonijnym połączeniem tych pierwiastków**, choć mogą przyjmować najbardziej dla nas znajomą formę, pojawiać się pod każdą postacią w zależności od sytuacji i okoliczności oraz rejonu świata w którym działają. W Afryce będą przypominały Afrykańczyków, na dalekim Wschodzie – Azjatów, a w Europie – Europejczyków, a nawet mogą wyglądać jak najzwyczajniejsi ludzie bez skrzydeł, złotej aureoli białych szat, czy innych anielskich atrybutów.

Anioły mogą przesyłać nam także **Anielskie Znaki** w postaci **białych piór, anielskich skrzydeł, świetlistych jednorożców, złotych monet, motyli, słów piosenki w radiu, które odbija się echem w naszej duszy, uśmiechniętych ludzi w białych szatach lub pod postacią bliskich osób**. Szczególnie małe dzieci mogą zobaczyć Anioły, gdyż ich umysł nie jest jeszcze

⁷⁸ *Wielka Encyklopedia PWN tom 2*, pod red. J. Wojnowskiego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001 s. 75

⁷⁹ C.G. Jung, *Memories, Dreams, Reflections*, Wyd. Collins and Routle & Kegan Paul, London 1963, s. 302

⁸⁰ G. S. Eckersley, G. Quinn, *Anioły są wśród nas – jak rozpoznać znaki wysłanników niebios*, Wyd. Olimp Media, Poznań 2009 s. 93

zamknięty na duchowe światy poprzez głównie rozumowe i logiczne poznanie. *Anioły zamieszkują świat serca, intuicji i mistyki*⁸¹

Jak mawia John Westerhoff „*W niektóre istoty trzeba najpierw uwierzyć, by móc je zobaczyć. Anioły istnieją dzięki oczom wiary, która jest postrzeżeniem. Tylko jeśli to zrozumiesz, potrafisz tego doświadczyć.*”

Zwykle możemy także usłyszeć Anioły jako **cichy wewnętrzny Głos** pochodzący z **Serca** zwany niekiedy przez nas **sumieniem**, który przekształca świat w niebo, które już tu jest – wiedzieć to, oznacza znać swoje przeznaczenie. Polecamy film James’a Redfield’a pt. „**Niebiańska Przepowiednia**”, z którego pochodzi cytat: „*Nie patrz rozumem, ale duszą, bowiem nadchodzące życie już jest przed nami, czeka tylko aby otworzyć przed nami świat, tylko popatrz uważniej – wytęż mocniej wzrok.*”⁸²

Historia powstania Aniołów jest pewnie tak samo stara jak historia ludzkości. *Anioły wyloniły się jako ponadnaturalne istoty z tradycji Sumerskiej, Babilońskiej i Perskiej.*⁸³ Były znane także w starożytnym Egipcie, gdzie na przykład *bogini Izyda (Isis)* była przedstawiana jako *kobieta ze skrzydłami* oraz jej syn *Horus* jako *złoty dysk (halo) ze skrzydłami.*⁸⁴ W starożytnej Grecji posłańcem bogów był *Hermes* (rzymski Merkury), którego atrybutem były *skrzydlate sandały* oraz *kaduceusz* – uzdrowicielska laska ze skrzydłami i dwoma węzami – *późniejszy symbol pokoju, aptek i leczenia.*⁸⁵ Z kolei w **buddyzmie** Anioły są przedstawiane pod postacią *Bodhisattwy* - *istoty doskonałej, która osiągnęła oświecenie i poprzez miłosierdzie ma pomóc innym ludziom w osiągnięciu zbawienia.*⁸⁶ *Hindusi* mają całą *anielską kosmologię* np. *Yaksha* to *półboscy aniołowie*, *Apsaras* to *Aniołowie żeńscy*, *Vana-devata* to *anioły opiekujące się lasami*⁸⁷ – wszystkie Anioły opisane są dokładnie w **Bhagavadgicie Świętej Księdze Hinduizmu napisanej w sanskrycie**. W **taoizmie** – głównej religii Chin występują *Ba Xian*. *czyli nieśmiertelni, którzy osiągnęli oświecenie i przebywali w raju i byli bez przerwy radośni, pełni spokoju i miłości, a teraz pomagają całej ludzkości. W japońskim shinto są duchy opiekuńcze*

⁸¹ D. Virtue, *Anielska Medycyna*, Wyd. P&G Editors, Warszawa 2007, s. 59

⁸² J. Redfield, *Niebiańska Przepowiednia*, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2008, s. 5

⁸³ P. Giovetti, *Angels: the Role of Celestial Guardians and Beings of Light*, Wyd. Samuel Weiser Inc, York Beach 1993, s. 37

⁸⁴ K. Banek, *Historia religii, Religie niechrześcijańskie*, Wyd. NOMOS, Kraków 2007, s. 19

⁸⁵ Tamże s. 282

⁸⁶ M.U. Tworuschka, *Religie świata – Buddyzm*, Wyd. Agora, Warszawa 2009, s.22

⁸⁷ M.U. Tworuschka, *Religie świata – Hinduizm*, Wyd. Agora, Warszawa 2009, s.18

*ujigami*⁸⁸ – duchy przodków, którzy pomagają w życiu danego rodu. **Indianie Amerykańscy** czczą **Matkę Ziemię** i wszystkie jej istoty jako święte, wyznają *animizm czyli uważają, że, niebo, ziemia, Słońce, Księżyc, Gwiazdy każdy kamień, roślina, zwierzę i człowiek ma swojego ducha opiekuńczego.*⁸⁹

Anioły istnieją we wszystkich tradycjach religijnych, choć najbardziej popularne są w chrześcijaństwie, judaizmie (kabała) oraz islamie (objawienie Archaniola Gabriela Mahometowi), które łączy Stary Testament. *W Koranie istnieje silna wiara w Boże Anioły: Niebiańscy Aniołowie wielbią Boga i oddają cześć jego wspaniałości. Z nakazu Boga strzegą i chronią ludzi, spisują ich czyny i przyjmują dusze zmarłych.*⁹⁰

Judaistyczna diaspora także uległa zaratusτριαńskiej kosmologii anielskiej sięgającej wstecz do co najmniej **VII wieku p.n.e.** Starożytni esseńczycy – odłam judaizmu wierzyli między innymi w Drzewo Życia z siedmioma sięgającymi niebios gałęziami oraz siedmioma solidnie wrastającymi w ziemię korzeniami – siedem była cyfrą o szczególnym znaczeniu duchowym, więc później utożsamiano ją z *siedmioma Archaniołami w chrześcijaństwie: Michałem (Bóg ochrania), Rafałem (Rafaelem – Bóg uzdrawia), Gabriel (Moc Boga), Uriel (Światło Boga), Raguel (Przyjaciel Boga), Sariel (Ariel-Anioł od związków) i Remiel (Bóg unosi, Bóg nadziei). Królem Aniołów jest według kabały Archanioł Metatron (najbliższy tronowi), a Maryja jest często nazywana Królową Aniołów. Najbardziej znaną świętą widzącą Anioły była Joanna D'Arc, która miała zdolności telepatyczne, umiejętność jasnowidzenia oraz dar przewidywania przyszłości.*⁹¹

Warto też pamiętać, że **29 września** to święto Archaniola Michała, Rafaela i Gabriela i innych Archaniolów, a **2 października** to święto Anioła Stróża, szczególnie celebrowane podczas corocznego **Toruńskiego Festiwalu pt. „Anielskie Spotkania”** odbywającego się od 2006 r.



⁸⁸ M.U. Tworuschka, *Religie świata – Inne Religie*, Wyd. Agora, Warszawa 2009, s.30 i s.93

⁸⁹ M. Harner, *Droga Szamana – najsłynniejszy praktyczny podręcznik szamanizmu dla ludzi Zachodu*, Wyd. Dolnośląskie, Wrocław 2007, s. 10

⁹⁰ M. U. Tworuschka „Religie Świata - Islam” Wyd. Agora, Warszawa 2009 s. 22

⁹¹ R. Webster, *Anioły i Duchowi Przewodnicy*, Wyd. Iluminato, Białystok 2011, s. 30-31

2. Analiza oferty holistycznego SPA & WELLNESS „Anielska Grota”

2.1. Kinezyterapia w klubie fitness „Siódme Niebo”

Kinezyterapia (gr. *kinesis* - ruch) – jest działem medycyny, wykorzystującym różne formy ruchu do leczenia, rehabilitacji i profilaktyki. Podstawowe rodzaje zabiegów kinezyterapii obejmują ćwiczenia indywidualne, grupowe i w wodzie.⁹² Już Hipokrates w starożytności twierdził, że cała wiedza medyczna i fizjoterapeutyczna wspiera się na dwóch filarach: ćwiczeniach fizycznych i dietetyce.⁹³ **Ruch** jest naturalną potrzebą ludzkiego organizmu. Skutkiem deficytu ruchowego związanego z siedzącym trybem życia są tzw. **choroby cywilizacyjne**: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, nadwaga, osteoporoza, dyskopatie i inne dolegliwości kręgosłupa oraz różne postaci nerwic. *Tokuhon-Nagata, filozof i uczonec, zwany japońskim Hipokratesem, zajmował się głównie badaniami nad wpływem ruchu i ćwiczeń na zdrowie i siłę człowieka. Stwierdził on, że ruch jest życiem - życie jest ruchem.*⁹⁴ Za twórcę gimnastyki leczniczej uważa się Szweda, **Henryka Linga** (1776—1839), który założył pierwszą szkołę kinezyterapii w Sztokholmie i opracował ćwiczenia lecznicze dla osób z wadami postawy, zniekształceniami kręgosłupa i innymi schorzeniami narządów ruchu. W centrum odnowy biologicznej **Anielska Grota WELLNESS & SPA** korzysta się z dorobku kinezyterapii, w dwojaki sposób: poprzez specjalnie opracowane **treningi personalne** z instruktorem na światowej klasy sprzęcie (rowerki, orbitreki, bieżnie) firmy **PRECOR** oraz poprzez indywidualne i grupowe **ćwiczenia fitness** z gymstickiem, kettlebelami i elementami pilatesu, jogi, Taichi i Qi gongu w **Klubie Fitness „Siódme Niebo.”** **Aktywność ruchowa** w postaci specjalistycznych ćwiczeń fitness w SPA ma bezpośredni wpływ na układ mięśniowy (wzmacnia mięśnie, poprawia kondycję, spalane są zbędne kalorie), kostno - stawowo – więzadłowy (uelastycznia odżywia, dotlenia tkanki,



zwiększa zakres ruchu, uodparnia szkielet na urazy wzmacniając go), krążeniowo-oddechowy (poprawia pojemność płuc i wydolność serca, obniża się ciśnienie), nerwowy (koncentracja, wiara w siebie i spokojny sen). Ceny od 17 zł za 30 min. do 33 zł za 60 min. Dla grup zorganizowanych zniżki.

⁹² *Turystyka Zdrowotna i uzdrowiskowa*, pod red M. Boruszczaka, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk 2011 s. 22

⁹³ A. Zembaty, *Kinezyterapia*, tom I, Wyd. Kasper, Kraków 2002, s.18

⁹⁴ P. Lundberg, *Shiatsu – zdrowie i vitalność dzięki sztuce dotyku*, Wyd. Świat książki, Warszawa 2004, s.9

2.2. Termoterapia w saunie fińskiej „Serce Ogniska”

Termoterapia – dział fizykoterapii wykorzystujący **energię cieplną** w celach leczniczych. W przypadku zabiegów dostarczających do organizmu ciepło nazywana jest **ciepłolecznictwem**, lub jeśli stosowane zabiegi powodują odebranie ciepła organizmowi nazywana jest **zimnolecznictwem**, którego szczególną formą jest **krioterapia**, czyli zabiegi lecznicze z zastosowaniem temperatury poniżej 0° C. Z przeprowadzonych przez archeologów badań wynika, że pierwsze sauny powstały dwa tysiące lat temu. Przyjęło się, że najstarszą kolebką powstania sauny jest **Finlandia**, gdzie w okresie początkowym **sauna fińska** była **suow'dnje** – tłumacząc z fińskiego wykopany w ziemi lub śniegu dole ogrzewany za pomocą gorących kamieni, które wcześniej trzymano w żarze ogniska. Z **łaźni parowych** korzystali także **Wikingowie, Aztekowie, Grecy i Rzymianie oraz Indianie Ameryki Północnej**, w której rozpowszechniona była kąpiel polegająca na obfitym poceniu się. **Kąpiele parowe u Indian** stosowano głównie w celu **osiągnięcia wizji**, gdyż ważnym etapem na drodze jej wypływania był **rytuał oczyszczania**, odbywany właśnie w **szalasię potu**. Osoba szukająca wizji wchodziła do szałasu i wytwarzała parę lejąc wodę na wygrzane kamienie. Po wypoceniu się pot ocierano gałązkami. Szałasy potu są nadal bardzo popularne, stosowane nie tylko w celach religijnych, ale również medycznych i dla relaksu. W **średniowiecznej Polsce** z gorących kąpeli parowych korzystali królowie i książęta. Budowano je w klasztorach a także w miastach dla ludu. Często spotykano je również w wioskach. **Sauna** jest zabiegiem ciepłolecznictwem, który polega na kąpeli w gorącym powietrzu o nieznacznej wilgotności. Prof. dr med. **Zbigniew Oszast** określił rolę i znaczenie ciepłolecznictwa w następujący sposób: *"Energia cieplna stanowi najsilniejszy przeciwbólowy i przeciwzapalny doraźny środek, a równocześnie najpotężniejszy dla wszystkich czynności ustroju, jakimi dysponuje fizykoterapia."* Najistotniejszą rolę w leczeniu czy to ciepłem czy zimnem odgrywa skóra, będąca pewnego rodzaju **"anteną"** centralnego układu nerwowego, dzięki której napływają do niego informacje o wszelkich zmianach zachodzących w środowisku zewnętrznym. W skórze są receptory, będące odbiornikami określonej postaci energii. Rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry wpływa na zwiększenie przepływu krwi przez tkanki, co jest szeroko stosowane i wykorzystywane w leczeniu wielu schorzeń na przykład stanów zapalnych. **Ciepło działa uśmierzająco na ból** i powoduje zmniejszenie napięcia powierzchniowego skóry i mięśni. Sauna powoduje przekrwienie nerek, co zmniejsza ilość wydalania moczu, ale poprawia wydalanie toksyn przez skórę z potem. Oprócz tego **działanie ciepła** poprawia rozciągliwość tkanki kolagenowej poprawia

lepkość mazi stawowej i zwiększa ruchomość w stawach, poprawia trofikę tkanek, przyspiesza gojenie powierzchownych zranień, działa ogólnie kojąco, uspokajająco, odprężając, nasila procesy przemiany materii i pobudza krążenie ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe. Przeżranie uruchamia mechanizm termoregulacji ciała, związany z wydzielaniem potu, z którym wydalone są dużej ilości wody, chlorku sodu i innych substancji mineralnych co wpływa na gospodarkę wodno-mineralną ustroju i może doprowadzić do odwodnienia tkanek oraz nadmiernego zmniejszenia poziomu chlorku sodu we krwi. Z tych względów, pacjentom poddawanych ogólnym zabiegom cieplnym, należy podawać **wodę z dodatkiem soli himalajskiej**. W stanie przeżrania organizmu, przy podwyższaniu temperatury o 1 stopień, akcja serca przyspiesza o 20 uderzeń na minutę, maleje zawartość tlenu w krwi tętniczej i oddech ulega niewielkiemu przyspieszeniu. Z tego powodu należy pamiętać, że zabiegi z zastosowaniem ciepła wymagają dużej ostrożności oraz dokładnej znajomości stanu ogólnego osoby poddawanej intensywnemu zabiegowi cieplnemu. Oprócz sauny do ciepłoterapii miejscowej w gabinetach fizjoterapeutycznych stosuje się także **termofory, terapię żelową, poduszki elektryczne czy woreczki z rozgrzanym piaskiem**. Warto też wspomnieć o innych specjalistycznych zabiegach ciepłolecznictwa takich jak: **parafina, ciepłe peloidy (torf, błoto, fango, borowinę) kocowanie metodą Kenny czy ciepłą hydroterapię** (kąpiele przeżewające, polewania, okłady, zawijania) oraz **promieniowanie podczerwone**, a także **terapię ultradźwiękami czy polem elektrycznym o wysokiej częstotliwości**, dające efekt głębokiego przeżrania. Przed skorzystaniem z sauny lub innych zabiegów wykorzystujących ciepło warto wziąć pod uwagę następujące **przeciwwskazania: choroby układu odpornościowego** (utajone infekcje i stany zapalne, gdyż można je w ten sposób uaktywnić, stany podgorączkowe, choroby zakaźne), **choroby układu krążenia** (nadciśnienie tętnicze, niewydolność krążenia, choroby serca-przebyty zawał, stenty, bajpasy, miażdżyca tętnic, żylaki) **choroby autoimmunologiczne** (nadczynność tarczycy, nowotwory), **choroby układu pokarmowego i moczowego** (cukrzyca, wrzody żołądka, dwunastnicy, choroby wątroby, kamica nerkowa), **choroby układu oddechowego** (astma, gruźlica), **choroby układu nerwowego** (padaczka), **choroby układu kostno-mięśniowego** (obrzęki, stany zapalne mięśni, stawów, złamania, zwichnięcia, świeże wypadnięcia dysku), **choroby dermatologiczne** (zmiany skórne), jaskra. Z większą ostrożnością powinny też korzystać z sauny **osoby w wieku starszym i male dzieci, a także kobiety w ciąży**. Częste korzystanie z sauny **jest bardzo korzystne** i przynosi ulgę w wielu dolegliwościach: **choroby dróg oddechowych:** chroniczne zapalenie zatok, nieżyty oskrzeli, astma oskrzelowa, zapalenie ucha środkowego, **choroby skóry:**

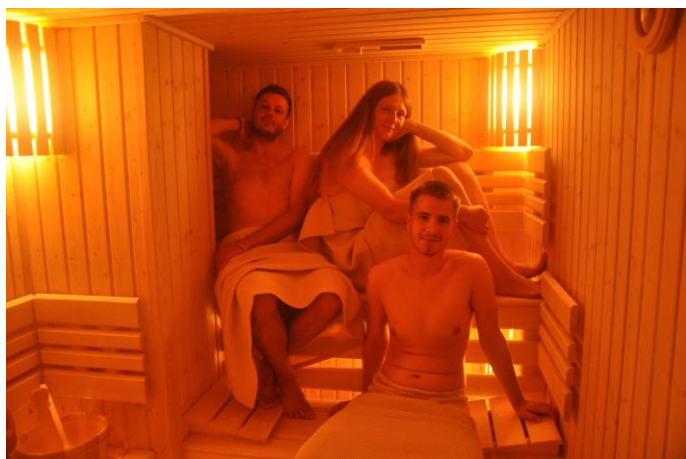
zmiany alergiczne trądzik, świąd, zaburzenia wydzielania serum, **choroby układu trawienia:** zaburzenia czynności żołądka, jelit i pęcherzyka żółciowego, **po urazach ortopedycznych:** stany pourazowe kości i stawów stany pourazowe mięśni, więzadeł oraz torebek stawowych, zwyrodnieniowe zmiany stawów, rwa kulszowa, przykurcze po ustąpieniu stanu ostrego, **choroby układu nerwowego:** depresja, nerwice, zaburzenia snu, anoreksja, nerwobóle **choroby kardiologiczne:** nadciśnienie w stadium początkowym, choroby naczyń obwodowych, dusznica bolesna, zawał serca, choroba Raynauda, **choroby kobiece:** zaburzenia cyklu miesięczkowego, napięcie przedmiesiączkowe, bolesne miesiączki, niepłodność, dolegliwości po przebyciu zapalenia narządów płciowych, **choroby układu moczowego** – zapalenie pęcherza, **choroby reumatyczne** w okresie remisji i 1 faza RZS, **choroby przemiany materii** – otyłość, przewlekła dna.

W centrum odnowy biologicznej Anielska Grota stosuje się termoterapię w postaci rytuałów oczyszczających podobnych do szalasów potów w **saunie fińskiej „Serce Ogniska”, która w zależności od ustawienia rodzaju sauny, może spełniać następujące funkcje:**

- ✓ **Sauna sucha** (zwane także szwedzką), najmniej popularna ze względu na najbardziej „drastyczne” warunki w niej panujące. Temperatura w saunie suchej bowiem wynosi od 75-100° C, wyjątkowo niska jest tu wilgotność tylko 10%. Seans w tego rodzaju saunie powoduje, że ciało bardzo się poci, a skóra wysusza. Bardzo ciężko jest w niej wytrzymać ze względu na wysoką temperaturę, która znacznie utrudnia oddychanie. Z tej sauny nie można korzystać tak często jak z innych.
- ✓ **Sauna mokra** jest zdecydowanie bardziej „delikatniejsza”. Seans zaczyna się od temperatury 50°C i stopniowo wzrasta do maksymalnie 90°C. Polewane wodą gorące kamienie wytwarzamy parę, dzięki której wzrasta wilgotność powietrza (25-45%).
- ✓ **Sauna parowa (tzw. łaźnia rzymska)** to najpopularniejsza z wszystkich saun. Temperatura w tego rodzaju pomieszczeniu wynosi ok 40 – 50°C przy bardzo wysokiej wilgotności sięgającej nawet 100%. Uzyskanie tak wysokiej wilgotności jest możliwe dzięki zastosowaniu specjalnego generatora pary. O ile piec w tej saunie posiada odpowiedni pojemnik na zioła lub olejki eteryczne otrzymamy w ten sposób saunę parową – ziołową w której dzięki przechodzącej przez zioła czy olejki parze nasyca nimi całe powietrze w pomieszczeniu.
- ✓ **Sauna solna** to rodzaj pomieszczenia, które możemy uzyskać z każdego rodzaju sauny, umieszczając w niej specjalnie bloki solne.

- ✓ **Sauna na podczerwień** – to szczególny rodzaj sauny, w której tradycyjny piec zastępuje ceramiczny promiennik podczerwieni. To idealna sauna dla osób, które z powodu wysokiej temperatury nie mogą wytrzymać w saunie tradycyjnej. W tej saunie temperatura wynosi maksymalnie 50°C.⁹⁵

Ceny rytuałów oczyszczających w saunie fińskiej wahają się od 17 zł za 30 min. do 33 zł za 60 minut w przypadku zamówienia sauny na wyłączność dla jednej osoby lub od 15 zł do 30 zł w przypadku grup zorganizowanych. Istnieje możliwość wykupienia karnetu na korzystanie z sauny – w przypadku 5 wejść, 1 jest gratis, a w przypadku 10 wejść są 2 gratisy. Można też wykupić karnet ALL INCLUSIVE, który uprawnia do korzystania ze wszystkich urządzeń w strefie wellness: klubu fitness, sauny, jacuzzi do 90 minut za 45 zł.

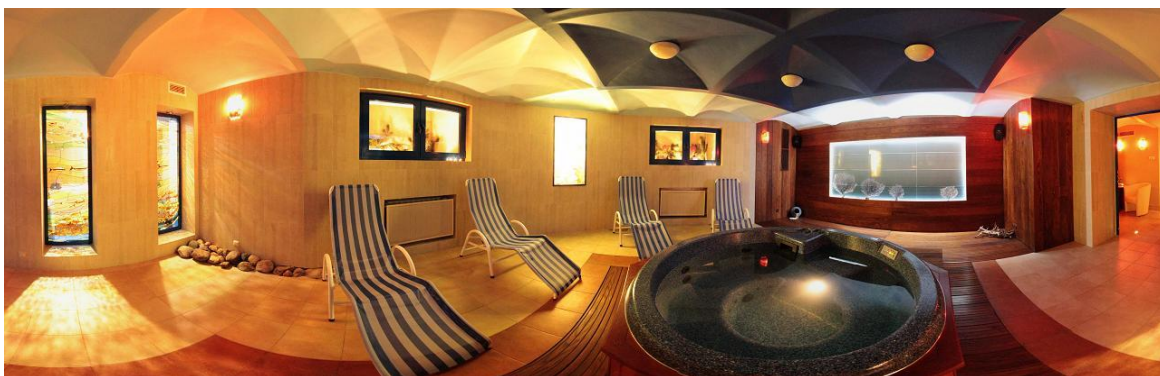


⁹⁵ Tekst opracowany na podstawie T. Mika, *Fizykoterapia – podręcznik dla wydziałów fizjoterapii medycznych studiów zawodowych*, Wyd. lekarskie PZWL, Warszawa 1999, s. 16-37

2.3. Hydroterapia w wannie jacuzzi „Ocean Spokoju”

Hydroterapia, inaczej wodolecznictwo, akwaderapia (łac. *aqua* = woda) - jest to jeden z najstarszych działów fizjoterapii, metoda leczenia bodźcowego polegająca na zewnętrznym stosowaniu wody o różnych postaciach: stałej, ciekłej lub gazowej. Podstawę leczniczego działania stanowi odpowiednia temperatura lub ciśnienie wody użytej odpowiednio do danej terapii. *Kąpiele w starożytności pełniły funkcję religijną i symboliczną, wierzono w oczyszczającą moc wody. Po kąpeli pielęgnowano ciało olejkami i balsamami. Kapłani opracowywali specjalne receptury kremów, balsamów, maseczek i olejków.*⁹⁶ **Hipokrates** w jednym ze swoich dzieł pod tytułem: „O klimatach, wodach i miejscach” szczegółowo podawał, w jakich chorobach i w jaki sposób należy stosować różne zabiegi wodne dające ulgę chorym. Za ojca wodolecznictwa uważa się bawarskiego księdza katolickiego Sebastiana Kneippa, który rozwinął i usystematyzował zabiegi hydroterapeutyczne wykorzystywane w owym czasie przez lekarzy oraz wprowadził do codziennego życia najprostsze zabiegi higienicznych (codzienne mycie się, mycie rąk, spacer) oraz zasad zdrowego odżywiania. Ciekawostką jest, że wynalazł kawę słodową (Kawa Kneippa) i jest autorem receptury chleba ziarnistego (Chleb Kneippa).

Hydroterapia jest bezkonkurencyjną **metodą niwelowania stresu** i innych czynników stresopochodnych takich jak; nadciśnienie, migrenowe bóle głowy i nerwobóle. Dzięki zwiększonej cyrkulacji wywołanej hydromasażem zostają wzmożone procesy trawienne, co powoduje, że resztki i pozostałości procesu metabolizmu są szybciej eliminowane, a limfa przepływa łatwiej do węzłów chłonnych, wzmacniając tym samym system immunologiczny. W tabelce poniżej przedstawiony jest wpływ zabiegów wodoleczniczych na organizm człowieka:



⁹⁶ *Turystyka Zdrowotna i uzdrowiskowa*, pod red M. Boruszczaka, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk 2011, s. 39

Tabela 1. Wpływ zabiegów wodoleczniczych na organizm człowieka:

RODZAJ ODDZIAŁYWANIA	KĄPIELE W ZIMNEJ WODZIE	KĄPIELE W CIEPŁEJ WODZIE
Układ krążenia	Krótkotrwałe zabiegi zimne powodują zblednięcie skóry spowodowane skurczeniem naczyń, a potem zaczerwienienie spowodowane rozszerzeniem naczyń krwionośnych	Ciepła woda powoduje lekkie zaczerwienienie skóry wywołane rozszerzeniem się naczyń krwionośnych
Serce	Zwolnienie czynności serca	Przyspieszenie akcji serca
Ciśnienie krwi	Zwężenie naczyń i podwyższenie ciśnienia	Rozszerzenie naczyń i obniżenie ciśnienia
Wydzielanie potu	Zmniejszone lub zahamowane	Zwiększone
Układ oddechowy	Nieregularność oddychania, zmniejszenie i spłycenie oddechu	Przyspieszenie oddechów i zwiększenie wentylacji
Układ moczowy	Zwiększa wydzielanie moczu	Zwiększa wydzielanie moczu, gorące kąpiele zmniejszają wydzielanie moczu
Układ nerwowy	Zwiększenie pobudliwości obwodowych nerwów czuciowych i ruchowych	Zmniejszenie pobudliwości obwodowych nerwów czuciowych i ruchowych
Układ mięśniowy	Wzmoczone napięcie mięśni	Zmniejszenie napięcia mięśni
Układ pokarmowy	Zwiększone wydzielanie gruczołów układu pokarmowego	Zwiększone wydzielanie gruczołów układu pokarmowego
Przemiana materii	Zwiększona w celu wyrównania utraty temperatury	Nieznacznie zwiększenie przemiany materii

Źródło: T. Mika, Fizykoterapia – podręcznik dla wydziałów fizjoterapii medycznych studiów zawodowych, Wyd. lekarskie PZWL, Warszawa 1999, s. 54

Zabiegi wodolecznicze możemy podzielić na:

- ✓ Zabiegi z użyciem ciśnienia hydrostatycznego wody: kąpiele całkowite i częściowe (tzw. pół kąpiele), kąpiele kinezyterapeutyczne, kąpiele tlenowe, kąpiele perełkowe, kąpiele aromatyczne, hydromasaże wodne i wodno-powietrzne, masaże podwodne, kąpiel czterokomorową z użyciem elektrod i prądu.
- ✓ Zabiegi z wykorzystaniem ciśnienia strumienia wody: polewanie, natryski stałe: spadowe, płaszczowe, parowe, natryski ruchome: bicze szkockie, nitkowate, wachlarzowate, natryski specjalne: podwodne, nasiadowe.
- ✓ Zabiegi za pośrednictwem tkanin: nacieranie (całkowite, częściowe), zmywanie, zawijanie, okłady (chłodzące, rozgrzewające, gorące: Kenny, Priessnitz), kompresy.

W celu wzmocnienia zabiegu hydroterapii, do kąpeli można dodać sole lub olejki eteryczne, które oprócz pięknego zapachu, ujędrnią i nawilżą skórę. W hydroterapii można zakosztować połączenia tych dwóch masaży, w postaci masażu wodno-powietrznego. Silny, ciepły strumień jest idealny na napięte mięśnie rąk, pleców i nóg. Wspaniale ukoji wszystkie partie

ciała, które są przeciążone czy to na skutek pracy, nadmiernego wysiłku fizycznego, czy też długo nie zmienianej pozycji np. siedząc przed komputerem.

W centrum odnowy biologicznej **SPA & WELLNESS Anielska Grota** stosowane są następujące zabiegi hydroterapii w wannie jacuzzi lub w balii wodnej:

Tabela 2 KĄPIELE LECZNICZE W SPA & WELLNESS ANIELSKA GROTA

TYP	TEMPERATURA	CZAS TRWANIA	WSKAZANIA	PRZECIWIW WSKAZANIA
Kąpiel Zimna	8 - 20°C	Do 1 min.	Choroby metaboliczne: otyłość, cukrzyca	Choroby serca, choroby nerek, niedokrwistość, nerwice, nerwobóle,
Kąpiel Chłodna	20 - 27°C	5-15 min.		
Kąpiel Letnia	28 - 33°C	10-20 min.	Podciśnienie tętnicze, dychawica oskrzelowa, nadmierna pobudliwość,	
Kąpiel Ciepła	34 - 37°C	10-60 min	Bezsenność, nadmierna pobudliwość, choroby skóry	
Kąpiel Gorąca	38-42°C	10-30 min	Duży stres, napięcie emocjonalne, stany zapalne narządów rodnych i pęcherza moczowego	

Źródło: Opracowanie własne

Nowością są **kąpiele solankowe** w temperaturze od 34 do 37°C w czasie 15-60 min. które wzmacniają odporność, pomagają usunąć toksyny z organizmu, wpływają korzystnie na samopoczucie, łagodzą stany napięcia i zmęczenia, poprawiają stan skóry, pomagają w leczeniu wyprysków, trądziku, łuszczycy, cellulitu, odżywiają i nawilżają ciało, działają pomocnie w schorzeniach reumatycznych RZS, chorobach stawów i układu oddechowego i zatok, nerwobólach, wspomagają walkę z nadmierną potliwością. Poza tym przyspieszają rekonwalescencje po ciężkich chorobach i pomagają w leczeniu chorób ginekologicznych (bezpłodność, nerwice wegetatywne, zespół klimakteryczny). Kąpiele solankowych nie wykonuje się w stanach ostrych chorób przewlekłych, a także w przewlekłych chorobach wyniszczających, niewydolności krążenia, chorobach naczyń wieńcowych z wysiłkową dusznicą bolesną, przebyłym zawale serca, wadach zastawek, ukrytych psychozach, ciężkiej psychopatii, nadczynności tarczycy, ciąży, czynnej gruźlicy i nowotworach, a ponadto przy niewydolności jajników. **Różowa krystaliczna sól himalajska** używana do kąpiele w SPA jest najzdrowszą i najczystsza solą na Ziemi i pochodzi ze wschodniego pasma Karakorum



w Pakistanie. Zawiera ona aż 84 minerały w formie koloidalnej, energię i biofotony niezbędne prawidłowego funkcjonowania organizmu.⁹⁷

⁹⁷ Tekst opracowany na podstawie: T. Mika, *Fizykoterapia*. Wyd. lekarskie PZWL, Warszawa 1999, s. 49-76

2.4. Aromaterapia i ziołolecznictwo w sklepie zielarskim „Świętojańskie Ziele”

Stworzenie sklepiku zielarskiego „Świętojańskie Ziele” było możliwe dzięki ukończeniu przez właścicielkę Anielskiej Groty WELLNESS & SPA kursu towaroznawstwa zielarskiego w Instytucie Włókiennictwa i Roślin Zielarskich w Poznaniu. W celu kompleksowej dbałości o zdrowie klientów SPA sklepik zielarski oferuje produkty z zakresu **aromaterapii, fitoterapii, haloterapii** oraz **apiterapii**.



Aromaterapia jest metodą medycyna naturalnej i kosmetyki, w której stosuje się naturalne olejki eteryczne z roślin, wprowadzane do organizmu poprzez drogi oddechowe (wąchanie, wdychanie, inhalacje) lub poprzez skórę (masaż, kąpiel, kompres, kosmetyk).⁹⁸ Innymi słowy jest to terapia zapachami która była znana już od starożytności w Grecji, Egipcie, Babilonii i Chinach. **Olejki eteryczne mają różnorodne właściwości: przeciw lękowe, przeciwdepresyjne, antystresowe, łagodzące nastroje, zmniejszające apatię, bezsenność, poprawiające koncentrację, przeciwbólowe, zwiększające odporność, na zaburzenia trawienia, katar, kaszel, nadciśnienie menopauzę, przeziębienia, infekcje skóry, przeciwbólowe i przeciwzapalne.**⁹⁹ Do wyboru w SPA są olejki o różnych zapachach lub mieszanki olejków dobierane do indywidualnych potrzeb klienta. W ofercie są między innymi: olejek cytrynowy, limetkowy, pomarańczowy, grejpfrutowy, sosnowy, jodłowy, lawendowy, kolendrowy, hyzopowy, rumiankowy, sandałowy, szalwiowy, melisowy, miętowy, trawy cytrynowej i wiele innych. Można też zakupić profesjonalny kominek aromaterapeutyczny. Oprócz sprzedaży detalicznej w SPA komponowane są także indywidualne mieszanki olejków eterycznych do rytuałów SPA w saunie fińskiej i jacuzzi.

Haloterapia (z greckiego „halos” oznacza sól) czyli terapia solą poprzez inhalacje, peelingi i kąpiele solne oraz poprzez picie solanki.¹⁰⁰ W centrum odnowy biologicznej „Anielska Grota” WELLNESS & SPA stosuje się



3 rodzaje soli: **sól himalajską, sól z Morza Martwego oraz sól karnalitową** do peelingów ciała lub do sprzedaży detalicznej. Różowa sól himalajska to krystalicznie czysta sól pochodząca z gór

⁹⁸ I. Konopacka-Brud, W. S. Brud, *Aromaterapia dla każdego*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2007, s.11

⁹⁹ W.S. Brud, I. Konopacka, *Pachnąca Apteka – Tajemnice Aromaterapii*, Wyd. Pagina Sp. z o.o. Warszawa 2001, s.33

¹⁰⁰ A i J Mirońscy, *Terapia trzeciego tysiąclecia – Esencje kwiatowe dr Bacha w leczeniu chorób fizycznych i usuwaniu blokad emocjonalnych*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2002, s. 225

Karakorum w Pakistanie. Jest najzdrowszą i najczystsza solą dostępną na ziemi według dr Barbary Hendel i biofizyka Petera Fereira, autorów książki „Water of life.. Ten 250 mln letni skarb natury po dodaniu do wody uwolnia zmagazynowaną energię oraz biofotony. Zawiera ona aż 84 minerały w formie koloidalnej, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Thalassoterapia (od greckiego thalasso – morze), czyli terapia produktami pochodzenia morskiego takiego jak: woda, sól, błoto, algi. W 1900 r. francuski lekarz Rene Quinton zauważył bliźniacze podobieństwo składu wody morskiej do surowicy krwi ludzkiej oraz do płynów owodniowych, w których rozwija się płód w łonie matki. W SPA można nabyć **sól krystaliczną**



z Morza Martwego, która ma wyjątkowe właściwości pielęgnacyjno - lecznicze, terapeutyczne i relaksacyjne. Bogata w magnez, potas oraz wapń, jod, brom, żelazo i in. minerały i pierwiastki śladowe. Skutecznie oczyszcza, nawilża i wygładza skórę, poprawia krążenie, przyspiesza metabolizm, łagodzi bóle reumatyczne, niweluje pourazowe bóle kości, mięśni i stawów, łagodzi objawy chorób skóry: egzemy, łuszczyca i in. skuteczna w walce z cellulitem, wspomaga odchudzanie, zmniejsza chorobę lokomocyjną.

Sól karnalitowa (magnezowo-potasowa) jest najbardziej popularnym produktem z Morza Martwego. Kąpiele w soli karnalitowej sprzyjają prawidłowemu nawilżeniu skóry, mają właściwości lecznicze. Sól polecana jest w przypadku atopowego zapalenia skóry, działa kojąco na układ nerwowy, poprawia krążenie krwi i metabolizm, likwiduje szkodliwe promieniowanie komputera, gdy jest położona w jego pobliżu, lub podczas kąpieli w wannie.



Fitoterapia – jest to terapia ziołami, ziołolecznictwo będące formą medycyny naturalnej. Prekursorami fitoterapii byli zakonnicy głównie benedyktyni, a także najbardziej znany salezjanin **ojciec Andrzej Czesław Klimuszko**.¹⁰¹ Herbatki ziołowe sprzedawane w sklepie SPA pochodzą z ekologicznych upraw z najczystszej rejonu Polski - wsi Koryciny, gdzie ma swoją zielarnię firma Dary Natury. Zioła można stosować pomocniczo w leczeniu dolegliwości układu szkieletowego, mięśniowego, krwionośnego, oddechowego, trawiennego, wydalniczego, hormonalnego i nerwowego. Zioła, gdy są umiejętnie stosowane to mają one o wiele mniej skutków ubocznych niż leki

¹⁰¹ B. Balicka, Z. Górnicka-Kaczorowska, Łaskawe ziele – mity, symbolika i fakty, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2002, s 43

chemiczne, poza tym organizm człowieka od zarania dziejów był przyzwyczajany do działania ziół, gdy królowała mądrość PraBabć i Pra Dziadków. W sklepiku można dostać m.in. herbatkę bioenergia na przemęczenie, zioła dla żołądkowców, herbatkę eukaliptusową na płuca, kwiat jeżówki purpurowej na odporność, kwiat czarnej malwy na kaszel, kwiat lipy na przeziębienie, kwiat ślazu na stany zapalne górnych dróg oddechowych, liść babki lancetowatej na reumatyzm, liść mięty na bóle brzucha, liść morwy białej na cukrzycę, liść pokrzywy na detoksykację organizmu, wzmocnienie włosów i paznokci oraz na oczyszczenie krwi, owoc maliny na rozgrzanie, owoc jeżyny na regenerację owoc róży na odporność i witaminę C, ziele dziurawca na wątrobę, ziele ruty na wzmocnienie naczyń krwionośnych, ziele serdecznika na poprawę pracy serca i inne.



Apiterapia - jest to metoda profilaktyki i leczenia przy pomocy produktów pszczelego pochodzenia: miód, wosk, propolis, pyłek kwiatowy, kit i jad pszczele, mleczko pszczele.¹⁰² Produkty pszczelarskie mają szereg **właściwości leczniczych** takich, jak działanie antybakteryjne, cytostatyczne, regeneracyjne, lipostabilne, stymulujące metaboliczne, detoksykacyjne, immunomodulacyjne, znieczulające i hormonopodobne.

Polecamy miód akacjowy na problemy gastryczne i urologiczne, miód lipowy na przeziębienia, grypę, choroby serca, miód mniskowy na wątrobę i pęcherzyk żółciowy, miód rzepakowy na serce, wątrobę i drogi oddechowe, miód wielokwiatowy na alergię pyłkowe – zuć plaster miodu, miód gryczany na układ krążenia, o właściwościach przeciwzapalnych, miód spadziowy na schorzenia układu oddechowego, naturalny antybiotyk, miód wrzosowy na układ moczowy, jelita, biegunki, Propolis (kit pszczele) antybiotyk, na stany zapalne gardła, skóry i na złamania, rany, pierzga na odporność, anemię, miażdżycę, cholesterol, cukrzycę i zatrucia.

Produkty z gorczycy to nowość w sklepie zielarskim. Gorczyca biała znana była w Indiach już 3000 lat p.n.e. o czym można przeczytać w sanskrycie w świętych księgach Wedach. W lecznictwie ludowym promieniowanie wywołane przez nasiona gorczycy stosuje w postaci poduszek gorzycowych zewnętrznie przy bólach reumatycznych. Nasiona zachowują zdolność promieniowania przez ok. 4 lata. Gorczyca wytwarza silne pole biologiczne zbliżone do naturalnego biopola człowieka, wzmacniając je i uzupełniając jego braki. Pobudza organizm do zmian w metabolizmie, czyli przez regulację biopola przyczynia się do produkcji

¹⁰² A. Kotecki, *Podstawy pszczelarstwa*, skrypt Akademii Rolniczej we Wrocławiu nr 512, Wyd. AR, Wrocław 2006, s. 157

zdrowych komórek, wspomagając procesy samoleczenia. Prawidłowa polaryzacja jest ważna także przy elementarnych procesach zachodzących w naszym organizmie takich jak: prawidłowa gospodarka hormonalna, poziom płynów ustrojowych, co oznacza, że gorczyca w dużym stopniu eliminuje choroby z nimi związane usprawniając pracę narządów takich jak: serce, płuca, wątroba, żołądek, nerki, trzustka, jelita itd. Zauważono też, że produkty gorczycowe pomagają regulować ciśnienie krwi i dzięki temu eliminują ryzyko powstawania miażdżycy oraz chorób serca. Korzystanie z materaca gorczycowego pozbawia bólów reumatycznych, zwyrodnieniowych, pourazowych, usprawnia układ kostny, jest zbawienne w stanach migrenowych, bólach menstruacyjnych i innych oraz zabezpiecza przed działaniem żył i cieków wodnych dzięki izolacyjnym właściwościom. Wyregulowanie pola biologicznego ma znaczenie w stanach napięć nerwowych spowodowanych olbrzymim postępem cywilizacji. Gorczyca działa kojąco, obniża stany depresyjne, wycisza objawy nerwicowe, lęki, likwiduje bezsenność, napięcia mięśni, nerwobóle,. Zaobserwowano, że jest bardzo pomocna w walce z problemami skóry np. łupież, łuszczyca, egzema, itp. Pozytywne promieniowanie gorczycy, uzupełnia i transformuje energię, usprawnia własne, obronne, samoleczące mechanizmy, doprowadza organizm do stanu równowagi, a wzmacniając układ immunologiczny zapobiega dalszym zachorowaniom, a także jest naturalnym regeneratorem sił życiowych.¹⁰³ W sklepiu dostępne są także naturalne soki np. z brzozy, ziemia okrzemkowa, która ma wiele właściwości leczniczych m.in. oczyszcza organizm z pasożytów oraz go odkwasza, a także mydelka ekologiczne firmy Eko - mydło, które doskonale nawilżają skórę i są pomocne



w leczeniu egzem, trądziku, działają antybakteryjnie, przeciwzapalnie i nadają skórze wyjątkową gładkość i jędrność. Jest to wysokiej jakości produkt wyrabiany ręcznie metodą na zimno z organicznych składników: olejów roślinnych – oliwy z oliwek, oleju rycynowego oraz ziół i olejków eterycznych. Polecane dla alergików. W ofercie mydło oliwkowe, lawendowe, piernikowe, rumiankowe, skrzypowe, pokrzywowe, borowinowe, z płatkami owsianymi lub kawą do peelingu.

¹⁰³ Tekst na podstawie książki A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny Lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, Wyd. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1989 r., s 165-166

2.5. Muzykoterapia – kąpiele w dźwięku mis i gongów



Oprócz aromaterapii, fitoterapii, apiterapii w SPA nie może zabraknąć **muzykoterapii**, która synchronizuje półkule mózgowe i łagodzi obyczaje, uspokaja emocje i nadaje nowe brzmienie naszemu życiu. W SPA zastosowano najnowsze osiągnięcia w dziedzinie wpływu muzyki na zdrowie człowieka opatentowane w **Instytucie Roberta Monroe** mieszczącego się w Stanach Zjednoczonych w Wirginii. Niezwykłym przeżyciem są także **Kąpiele w dźwiękach mis i gongów tybetańskich**, które dzięki delikatnym i harmonijnym dźwiękom doprowadzają do głębokiego stanu odprężenia ciała, uspokajają emocje, odprężają umysł, harmonizują duszę. Zgodnie z wierzeniami wschodnich kultur człowiek powstał z dźwięku więc jest dźwiękiem. Według badań **fizyka Petera Hessa** każda komórka w ciele wydaje dźwięk o określonej częstotliwości (wibracji). Masaż dźwiękiem mis tybetańskich pochodzi z **Nepalu i ma około 8000 lat**. Dzięki takiemu masażowi zostają pobudzone pierwotne wzorce zdrowotne organizmu, co sprzyja regeneracji organizmu, uwalnia stresy dnia codziennego oraz ma pozytywny wpływ na poczucie własnej wartości, kreatywność i moc twórczą. Dzięki harmonizującemu działaniu na poziomie komórkowym kąpiele w dźwiękach mis i gongów tybetańskich **mają wiele korzyści prozdrowotnych:**

- ✓ **zapewniają głęboki relaks i odprężenie**
- ✓ **poprawiają nastrój i działa przeciwdepresyjnie i przeciwłękowo**
- ✓ **uspokajają emocje, uwalniają negatywne wzorce myślowe, sprawia, że częściej się uśmiechamy**
- ✓ **zwalniają rytm oddychania, pogłębia oddech, dzięki czemu organizm jest lepiej dotleniony**
- ✓ **likwidują ból i wzmożone napięcie mięśni – w szczególności karku i pleców**
- ✓ **usuwają lub znacząco łagodzi bóle głowy, doskonale zwalczają bezsenność**
- ✓ **regulują funkcje układu krążenia i przewodu pokarmowego,**
- ✓ **regulują pracę serca i obniża ciśnienie**
- ✓ **dają poczucie swobody, lekkości i zrzucenia z siebie ciężaru trosk dnia codziennego**
- ✓ **przyspieszają przemianę materii i wspomaga detoksykację organizmu**
- ✓ **synchronizują obie półkule mózgowe, dzięki czemu ludzie są bardziej kreatywni i skoncentrowani**

- ✓ wprowadzają w stan błogości, który jest związany z uczuciem relaksu i większą produkcją endorfin.

INDYWIDUALNE MASAŻE DŹWIĘKIEM MIS TYBETAŃSKICH

W ofercie SPA & WELLNESS Anielska Grota mamy 2 rodzaje indywidualnego masażu dźwiękiem:

**1) Masaż dźwiękiem na specjalnym podgrzewanym łóżku do masażu włoskiej firmy Nilo, które zapewniają maksymalny komfort i relaks dla ciała i duszy. Dzięki delikatnym częstotliwościom dźwięków klienci SPA doznają wyciszenia wewnętrznego, spokoju i poprawy samopoczucia. Właściwości takiego masażu są podobne do kąpieli w dźwięku.
Cena za 60 minut: 60 zł.**

**2) Masaż dźwiękiem w wannie jacuzzi, gdzie wibracje mis tybetańskich zastosowane w wodzie przenikają do płynów ustrojowych, tkanek, narządów oraz kości. Dochodzi do rezonansu pomiędzy wodą, dźwiękiem i ciałem umożliwiając głębokie odprężenie.
Cena za 60 minut: 79 zł.**



2.6. Masaże lecznicze i peelingi całego ciała

Według Adama Zborowskiego *masaż klasyczny jest metodą leczenia fizykalnego zewnętrznych i wewnętrznych objawów chorobowych, a w wielu przypadkach przyczyn chorobowych i polega on na świadomym dotyku skóry i mięśni, którymi masażysta sprawdza mapę napięć w ciele, a następnie poprzez odpowiednie techniki masażu takie jak głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracje, roztrząsanie, walcowanie stara się zmniejszyć napięcie powięzi, co przynosi relaks osobie masowanej.*¹⁰⁴ *Masaż jest jedną z najstarszych dziedzin wiedzy lekarskiej. Wywodzi się z Indii i Chin, gdzie wchodził w zakres rytuałów religijnych – medycyny sakralnej, w której kapłani zalecali jego stosowanie już 3000 lat p.n.e. w chińskim Kung Fu, a Hindusi w swoich księgach mądrości Wedach z 1800 r. p.n.e. podają dokładne wskazówki wykonywania masażu.*¹⁰⁵ W starożytnej Grecji sportowców biorących udział w igrzyskach olimpijskich namaszczano i nacierano oliwą i wonnymi olejkami, a w Rzymie stosowali masaż jako zabieg sportowy, leczniczy i kosmetyczny. W średniowieczu zapomniano o masażu i został on wskrzeszony dopiero w XVI w. przez znakomitego chirurga i lekarza Francuza **Ambrożego Pare**, który zauważył, że masaż bolesnych miejsc przynosi ulgę jego chorym pacjentom. Poza tym w Polsce w XIV w. były też łaźnie parowe, gdzie ludzie po kąpielach byli poddawani klepaniu różgami, aby poprawić ukrwienie skóry. *Prawdziwy renesans masaż zaczął przeżywać w XIX w. dzięki szwedzkim i holenderskim lekarzom przede wszystkim Johan Mezger z Amsterdamu, który założył pierwszą szkołę masażu i jest twórcą „masażu naukowego” - opracował techniki masażu w oparciu o swoją wiedzę anatomiczno-fizjologiczną oraz listę wskazań i przeciwwskazań. Szybki rozwój fizjologii i neurofizjologii przyczynił się do stworzenia nowych „metod masażu takich jak masaż segmentarny, limfatyczny, łączno-tkankowy, okostnowy, a później do refleksologii oraz osteopatii (pracy z kręgosłupem).*¹⁰⁶ W centrum odnowy biologicznej SPA & WELLNESS Anielska Grota stosujemy wiele masażu relaksacyjnych i leczniczych. Szczegóły zawiera poniższa oferta:

¹⁰⁴ A. Zborowski, *Masaż klasyczny*, Wyd. AZ, Kraków 2008, s. 7

¹⁰⁵ *Masaż z elementami rehabilitacji* pod red. R. Walaszka, Wyd. Mehmed, Kraków 2006, s. 15

¹⁰⁶ L. Magiera, *Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej*, Wyd. Bio-Styl, Kraków 2007, s. 11



MASAŻ KLASYCZNY

Korzyści: Poprawia elastyczność mięśni, redukuje stres, odpręża i łagodzi bóle karku i kręgosłupa.

DRENAŻ LIMFATYCZNY

Korzyści: Poprawia krążenie krwi i limfy, redukuje obrzęki, wzmacnia odporność.

MASAŻ ANTYCELLULITOWY BAŃKAMI CHIŃSKIMI

Korzyści: Nadaje skórze elastyczność i jędrność, zmniejsza cellulit dzięki zastosowaniu preparatów zwiększających spalanie tkanki tłuszczowej

REGENERUJĄCY MASAŻ MIODEM NA 4 RĘCE

Korzyści: harmonizuje ciało, umysł i duszę, usuwa blokady z okolicy pleców, oczyszcza, wyciąga toksyny z organizmu, regeneruje skórę, likwiduje cellulit oraz rozstępy, łagodzi bóle stawów i kręgosłupa, reguluje krążenie krwi, wzmacnia system odpornościowy, poprawia sen.

MASAŻ AROMATYCZNY RELAKSACYJNY

Korzyści: Pomaga się zrelaksować po ciężkim dniu, łagodzi stres, wycisza, uspokaja, neutralizuje emocje, regeneruje siły.

MASAŻ SPORTOWY

Korzyści: Rozgrzewa mięśnie, regeneruje stawy, likwiduje obrzęki, uelastycznia tkanki, przeciwdziała zakwasom, zmniejsza skutki kontuzji

Ceny wszystkich masaży: 150 zł za 90 min., 99 zł za 60 min. i 60 zł za 30 min. Peelingi 60 zł



Peeling firmy ORGANIQUE - pioniera na rynkach światowych w kosmetyce naturalnej, daje gwarancję wysokiej jakości składników oraz relaksu dla zmysłów dzięki aromaterapii. Zapraszamy do skosztowania peelingów solnych i cukrowych.

PEELING KAWOWY – przyspiesza metabolizm, ujędrnia skórę, działa antycellulitowo

PEELING CZEKOLADOWY – nawilża i odżywia suchą skórą, poprawia samopoczucie

PEELING Z KOZIM MLEKIEM I LICZI – odmładza i natłuszcza skórę, antyalergiczny

PEELING WANILIOWY - poprawia humor i koncentrację, odstresowuje i ukoji zmysły

PEELING LEŚNY – oczyszcza ciało z toksyn, poprawia pracę układu oddechowego

PEELING SOLNY – odżywia skórę dzięki 84 pierwiastkom śladowym soli himalajskiej

2.7. Holistyczne naturoterapię

2.7.1 Terapia czaszkowo-krzyżowa (osteopatia kranialna)

POJĘCIE, HISTORIA



Terapia czaszkowo-krzyżowa (TCK) jest to forma holistycznej osteopatii, która polega na bardzo delikatnym dotyku, którego zadaniem jest wycucie napięć w ciele klienta i ich neutralizacja oraz doprowadzenie do homeostazy w obrębie układu nerwowego, mięśniowo-powięziowego i szkieletowego, za pomocą naturalnych sił autoregulacji i samoregeneracji organizmu człowieka.¹⁰⁷ Za ojca TCK uważa się

*amerykańskiego osteopatę Andrew Taylor Still'a (1828 -1912), który w 1892 r. założył pierwszą szkołę osteopatii American School of Osteopathy w Kirksville w Missouri. Koncepcje Stilla rozwinął osteopata William Sutherland, który w 1932 roku odkrył, że istnieją 3 fizjologiczne rytmy: pierwszy to oddech płucny, drugi bicie serca, a trzeci to tętnienie płynu mózgowo-rdzeniowego (rytm kranialny), zgodnie z którym kości i ośrodkowy system nerwowy wykonuje milimetrowe ruchy zwane **Oddechem Życia** – dzięki przywróceniu właściwej pulsacji organizm osiąga stan równowagi.¹⁰⁸*

Często przyczyną choroby jest jakieś traumatyczne zdarzenie w życiu, które zamraża stres i emocje w określonym miejscu w ciele – w powięzi. Powieź to błona tkanki kostno-łąącznej, która oplata wszystkie mięśnie, kości, narządy – to jakby matryca dla komunikacji międzykomórkowej, w której zachodzą procesy biochemiczne, działa ona jak gałęzie drzewa lub siatka, która utrzymuje wszystkie struktury ciała na swoim miejscu.¹⁰⁹ Równowaga sieci – oparta na systemie powięziowym rozpiętym na stelażu kostnym,



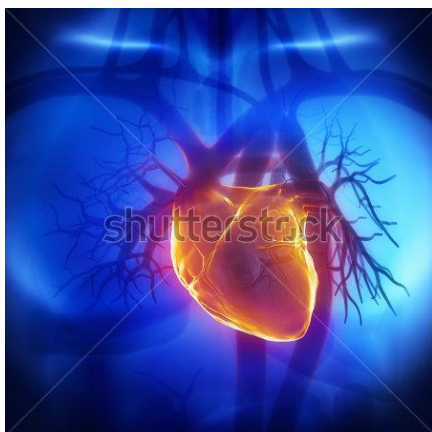
www.shutterstock.com · 96861880

¹⁰⁷ M. Kern, *Mądrość ciała – czaszkowo-krzyżowe podejście do istoty zdrowia*, Wyd. Virgo, Warszawa 2012, s. 13

¹⁰⁸ R. Gilchrist, *Podstawy terapii czaszkowo-krzyżowej, ujęcie biodynamiczne*, Wyd. Virgo, Warszawa 2011, s. 28

¹⁰⁹ R. L. Schulz, Ph.D. i R. Feitis D.O., *Nieskończona sieć – anatomia powięzi w działaniu*, Wyd. Virgo, Warszawa 2009, s. 91

przypomina **równowagę wielkiego namiotu**, którego rusztowanie wspierają odpowiednio napięte linki albo **równowagę kryształu**, którego formę kontrolują odpowiednie konstelacje wiązań chemicznych. *Terapia czaszkowo-krzyżowa pozwala usunąć skutki stresu, negatywnych emocji i traumy, dociera do źródła problemu i neutralizuje pamięć komórkową na poziomie kwantowym. Często skutkiem terapii jest uwolnienie emocji (smutek, śmiech). Organizm sam szuka nowej równowagi i pierwotnego wzorca zdrowia, a terapeuta jest tylko katalizatorem zmian, który towarzyszy klientowi w podróży ku zdrowiu i długowieczności.*¹¹⁰



Dzięki temu, że **TCK działa głęboko na poziomie tkankowym, to powoduje odmładzanie komórek**. Jeżeli nasza matryca na zdrowie jest uruchomiona i właściwa informacja przekazywana z płynem mózgowo-rdzeniowym do wszystkich komórek, to dopasowują się one do tej informacji. Praca z ciałem działa też na innych poziomach: osoba korzystająca z terapii staje się bardziej dojrzała, świadoma, gotowa wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie i życie.

Zaczyna traktować ciało jako osobistego informatora. Jej emocje stają się bardziej harmonijne, może wyjść poza schematy działania. Terapia zmienia postrzeganie siebie, a w konsekwencji relacje z ludźmi. Nagle dostrzegamy wewnętrzne światło, mamy lepszy kontakt ze sobą, więc jesteśmy też bardziej uważni, optymistycznie nastawieni do życia i odważnie realizujemy swoje marzenia.

NA JAKIE DOLEGLIWOŚCI POMAGA TERAPIA CZASZKOWO-KRZYŻOWA?

Terapia czaszkowo-krzyżowa jest terapią wielowymiarową, która doprowadza organizm do równowagi harmonizując ciało, emocje, umysł i duszę. **TCK jest terapią delikatną i bezpieczną i z tego względu jest przeznaczona dla osób wszystkich grup wiekowych** zarówno dla kobiet w ciąży, niemowląt, dzieci, nastolatków, osób w wieku dojrzałym oraz dla osób starszych.

¹¹⁰ Tekst na podstawie skryptów mgr Justyny Sadowskiej z Kursów TCK stopień I-VI, Poznań 2013-2014

Pomaga ona w przypadku wielu schorzeń:

- ✓ **Schorzenia układu szkieletowego:** bóle i skrzywienia kręgosłupa, lordozy, kifozy, skoliozy, bóle w okolicach obręczy barkowej i miednicy, nierówna długość kończyn, rwa barkowa i kulszowa, bóle szyi, karku, łopatek, odcinka piersiowego, lędźwiowego, krzyżowego i ogonowego. Przyspiesza regenerację po złamaniach kości oraz zwichnięciach i skręceniach stawów. Pomaga przy urazach czaszki i głowy, migrenowych bólach głowy, zawrotach głowy, stanach zapalnych zatok, oczu, uszu, napięcia i bóle stawu żuchwowo-skroniowego, bóle szczęki i żuchwy, dziwne bóle zębów (np. po wierceniach i leczeniu kanałowym u dentysty), zgrzytanie zębami, wady zgryzu, Niweluje skutki wypadków komunikacyjnych, udarów, upadków z wysokości,
- ✓ **Schorzenia układu mięśniowego:** bóle i napięcia mięśni, fibromialgia, naciągnięcia mięśni i więzadeł, nadmierne napięcie powięzi
- ✓ **Schorzenia układu nerwowego:** uwalnia nagromadzone emocje, usuwa chroniczne przemęczenie, zmniejsza ataki padaczkowe, przepracowuje lęki i fobie, zmniejsza nadpobudliwość u dzieci i dorosłych, zmniejsza dysleksję, wady wymowy, autyzm, kłopoty w szkole, depresję, kłopoty z koncentracją, zaburzenia osobowości, bezsenność, koszmary senne, nerwice, pomaga pogodzić się z traumatycznymi wydarzeniami w życiu np. śmierć bliskiej osoby,
- ✓ **Schorzenia układu trawiennego:** zmniejsza bóle brzucha, czynnościowe bóle trzewne, poprawia perystaltykę jelit, reguluje jelito drażliwe i wypróżnienia, zmniejsza wzdęcia, biegunki i zaparcia.
- ✓ **Schorzenia układu krążenia:** nadciśnienie, arytmia, niedomykalność zastawek, zastoje, niewydolność żylna, nerwobóle
- ✓ **Schorzenia układu hormonalnego:** zaburzenia miesiączkowania, niektóre rodzaje bezpłodności ¹¹¹
- ✓ **Traumy okołoporodowe matki i dziecka, poród kleszczowy, próżniowy, cesarskie cięcie**
Nie respektując praw przyrody zapominamy o tym, że fizjologiczny poród i wolne przejście



¹¹¹ F. Sillssa, *Craniosacral Biodynamice, volume 2*, Wyd. North Atlantic Books, Berkeley, California, 2004, s. 5

przez kanały rodne pozwala noworodkowi na przystosowanie się do nowego środowiska i łagodną zmianę ciśnienia. Natomiast podczas cesarskiego cięcia, następuje natychmiastowy wyrost ciśnienia w wyniku którego układ kranialny nie podejmuje właściwej pracy i pojawiają się liczne napięcia narastające z wiekiem. Dzieci, które w ten sposób przyszły na świat, są nadwrażliwe i często cierpią na niemowlęcą kolkę i zaburzenia trawienia, są nerwowe, źle śpią, często płaczą, a faktów tych w ogóle z porodem się nie kojarzy. Często podczas porodu zostaje uszkodzony odcinek krzyżowy i ogonowy kręgosłupa matki, dlatego warto wybrać się na TCK, aby zniwelować negatywne skutki przeciążeń związanych z porodem. W przypadku noworodków polecamy też **kangurowanie**, czyli Rodzic (Mama lub Tata) leży na plecach, a Dziecko leży na jej/jego klatce piersiowej – wsłuchując się w rytm serca, co daje poczucie bliskości, a w przypadku wcześniaków wzmacnia parametry życiowe i przyspiesza rozwój dziecka.¹¹²



JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO TERAPII?

Terapia czaszkowo-krzyżowa poprzedzona jest **bezpłatnym wywiadem zdrowotnym**, który trwa **około 30 minut**, podczas którego terapeuta pyta klienta o jego aktualny stan zdrowia i **przebyte choroby**. Dane udzielone w tej ankiecie są tylko i wyłącznie do dyspozycji terapeuty w celu dobrania najlepszej metody terapii, aby jak najskuteczniej pomóc klientowi, więc prosimy o szczerą i dokładną odpowiedź. Działamy zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych oraz **gwarantujemy poufność udzielanych nam informacji z życia osobistego klientów**. Dużą pomocą przy terapii jest przyniesienie **zdjęcia RTG kręgosłupa** lub **rezonansu magnetycznego** i **aktualnych badań lekarskich (morfologia krwi, moczu) oraz listy przyjmowanych leków, ziół i suplementów diety** najchętniej z opisami działania leku. (recepty). **NIE jest to warunek konieczny do sesji terapeutycznej, aczkolwiek bardzo pomocny**. Uprzejmie prosimy, aby nie być bezpośrednio po obfitym posiłku, ani aby nie być

¹¹² N. E. Peirsmann, *Terapia czaszkowo-krzyżowa u dzieci i niemowląt*, Wyd. Virgo, Warszawa 2011, s. 19

na czczo, bo to zmniejsza skutki terapii, gdyż organizm skupia się albo na trawieniu, albo na uczuciu głodu zamiast na procesach terapeutycznych. Najlepiej **przyjść 2 godziny po posiłku. Największe efekty terapia daje, gdy pacjent zaraz po sesji nie rzuca się w wir obowiązków i pracy, ale aby terapia była bezpośrednio przed snem, a więc w godzinach wieczornych. Sesja terapeutyczna odbywa się w ubraniu**, więc warto mieć na sobie wygodną, niekrępującą ruchów odzież – najlepiej dres lub strój sportowy (T-shirt) – raczej prosimy unikać czarnych kolorów ubrań do zabiegów. **Uprzejmie prosimy o zdjęcie wszelkiej biżuterii i metalowych ozdób** (obrączki mogą zostać). Czasami klient może być poproszony o zdjęcie bluzki, aby terapeuta mógł lepiej przyjrzeć się kręgosłupowi.

JAK WYGLĄDA TERAPIA I CO CZUJE KLIENT?

Pierwsza sesja terapeutyczna to zazwyczaj przyzwyczajenie klienta do delikatnego dotyku terapeuty, który poprzez ręce działające jak skaner stara się wyczuć napięcia tkanki mięśniowej i łącznej na ciele klienta. Po wstępnym zapoznaniem się z **mapą napięć powięzi w ciele klienta** terapeuta przechodzi do **równoważenia całego organizmu (układu nerwowego, mięśniowego, powięzi i szkieletu)** dotykając stopy, nogi, miednicę, ręce, barki, żebra, kręgosłup, kość krzyżową, czaszkę, twarz. Układ rąk może dotyczyć wszystkich wymienionych wyżej miejsc, lub jednego lub kilku z nich – w zależności **gdzie organizm „zgłosi” największy problem**. Podczas przykładania rąk i w procesie rozluźniania napięć powięzi klient może odczuwać ciepło promieniujące z rąk terapeuty, lub zimno, gdy uwalniane są zamrożone emocje lub stresy, ciało klienta, może też się poruszać np. klient może ruszać nogami lub rękami, gdy neutralizowana jest pamięć komórkowa starych urazów w tych rejonach. Przy równoważeniu układu współczulnego i przywspółczulnego mogą pojawić się drżenia ciała, gdy organizm znajduje nową równowagę i wzorzec zdrowia. Wszelki dyskomfort należy zgłosić terapeutce, aby on mógł położyć ręce w danym miejscu i przyspieszyć proces neutralizowania wcześniejszego urazu. Podczas kolejnych zabiegów np. przy pracy związanej z traumą z okresu życia płodowego (lub wcześniej), porodu, dzieciństwa lub z życia dorosłego mogą pojawić się obrazy z tego okresu i związane z nimi emocje typu smutek, żal, śmiech itp. **Im więcej klient „zrzuci z siebie” bagażu trudnych doświadczeń tym lżejszy i szczęśliwszy wróci do domu. Klienci po zabiegu odczuwają spokój wewnętrzny i błogość ze względu na „naładowanie baterii regeneracyjnych organizmu” zrelaksowanie ciała i zneutralizowanie stresów.**

CZĘSTOTLIWOŚĆ TERAPII

W przypadkach ostrych, czyli pourazowych ilość terapii jest zwykle mniejsza niż w przypadkach kiedy dana osoba wypracowała sobie przez lata schorzenie, które przeszło w stan chroniczny i przewlekły. **W lekkich schorzeniach może pomóc jedna terapia, ale zaleca się co najmniej 3 terapie w odstępie co około 3 dni ze względu na zwiększenie efektu i przyspieszenie procesu terapeutycznego.** W przypadkach chronicznych klient może potrzebować od kilku do kilkunastu terapii w odstępach indywidualnie dobranych do potrzeb organizmu danej osoby.

PŁATNOŚĆ

Cena jednej 60 minutowej sesji terapeutycznej wynosi 75 zł. **W przypadku karnetów na 5 sesji 1 terapia jest w gratisie, a w przypadku 10 sesji terapeutycznych są 2 gratisy.** W ciężkiej sytuacji finansowej danej osoby istnieje możliwość negocjacji ceny po indywidualnym uzgodnieniu z terapeutą. Terapia czaszkowo-krzyżowa może być również refundowana przez NFZ. Terapia Polarity jest płatna 85 zł za 60 min.



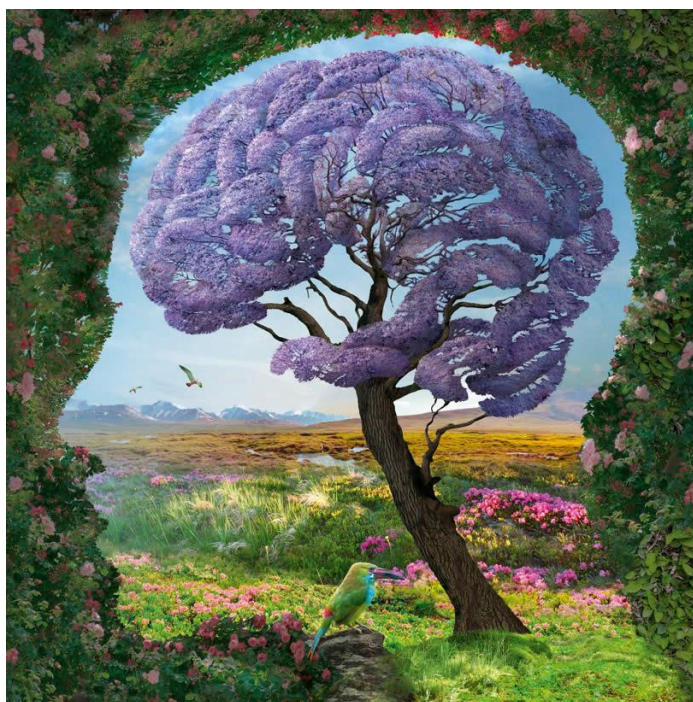
OPINIE LEKARZY

Lekarz Medycyny Dr Piotr Godek: *„Terapia czaszkowo-krzyżowa poprzez swoją unikalną holistyczną filozofię działania pozwala z optymizmem stawiać czoła nawet największym przeszkodom na drodze do zdrowia pojmowanego jako stan równowagi psychofizycznej. Terapeuta w cudownym spotkaniu z organizmem zdolnym do przyjęcia jego zaproszenia do pracy nad odwijaniem (neutralizowaniem) stresów i urazów stwarza warunki do tego, aby proces mógł zachodzić. Tak jak wietrząc pomieszczenie nie musimy garściami wymieniać powietrza, wystarczy otworzyć drzwi i okna, resztę zrobi przeciąg. Podczas sesji terapeutycznej zachodzi tak metafizyczny kontakt z ciałem pacjenta jakby podejmowało się dialog nie z człowiekiem o konkretnym Peselu, który właśnie położył się na leżance, ale z jego Aniołem Stróżem, który steruje jego wewnętrznym procesem powrotu do równowagi.”*¹¹³

¹¹³ Dr Piotr Godek, Artykuł *Filozofia Terapii Czaszkowo-Krzyżowej* w Czasopiśmie Lekarzy Osteopatów Polskich, dostępny na stronie: www.craniosacral.pl/pl_publ_2_1.html

Lekarz Medycyny Dr James Jealous „*Sztuka palpacji to cud dotyku, który jest cudem ludzkiej dobroci. Nasze dłonie w terapii czaszkowo-krzyżowej służą do diagnozy nierównowag i napięć w ciele, terapii i poszerzania percepcji, bo prawdziwa podróż odkrywcy wymaga nie nowych łądów, ale nowych oczu – to zarazem proste i głębokie. Nie nasłuchujemy symptomów, ale pierwotnego porządku działającego poprzez Zdrowie pacjenta.*”¹¹⁴

Lekarz Medycyny dr Janusz Ciechomski, dyplomowany osteopata, wiceprezes Towarzystwa Osteopatów Polskich: *Terapia czaszkowo-krzyżowa łączy w sobie skomplikowaną wiedzę z zakresu embriologii, anatomii, fizjologii, kinezjoterapii, osteopatii wraz z pracą na powięziach i tkankach łącznych, w których gromadzone są stresy, emocje i traumy z całego naszego życia. W procesie terapeutycznym osteopata niweluje skutki stresujących przeżyć, kształtuje świadomość klienta i pomaga przepracować stare wzorce podświadomości, czego efektem jest zdrowy, zadowolony z życia i szczęśliwy człowiek.*”¹¹⁵

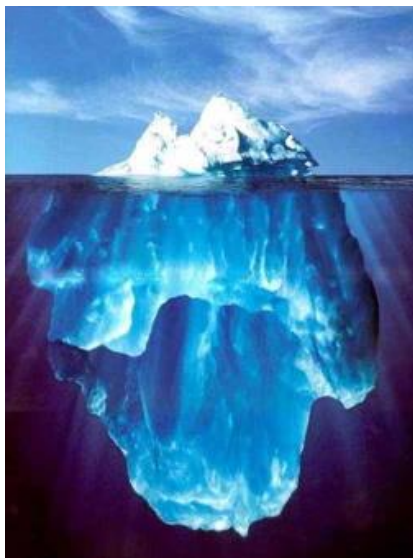


¹¹⁴ M. Kern, *Mądrość ciała – czaszkowo-krzyżowe podejście do istoty zdrowia*, Wyd. Virgo, Warszawa 2012, s. 171

¹¹⁵ Andrea Axt i dr G. Walasek, *Skrypt z kursu Serce Tajemnicze i Odkrywane*, Warszawa 2014, s. 17

2.7.2 Terapia Polarity dr R. Stone'a

POJĘCIE, HISTORIA



Twórcą Terapii Polarity jest dr Randolph Stone (1890 r. – 1981), amerykański lekarz naturoterapeuta, neurolog i osteopata, który łączył największe osiągnięcia medycyny zachodniej ze starożytną mądrością Wschodu – medycynę chińską, którą studiował w Chinach i Francji oraz filozofię ćwiczeń jogi i hinduski system prozdrowotny - Ajurwedę, na której oparł założenia swojej terapii. W trosce o dobro ludzi dr Stone zebrał dorobek wielu starożytnych kultur służących zachowaniu długowieczności i zdrowia i stworzył z nich nowy system prozdrowotny, czyli Terapię Polarity.¹¹⁶

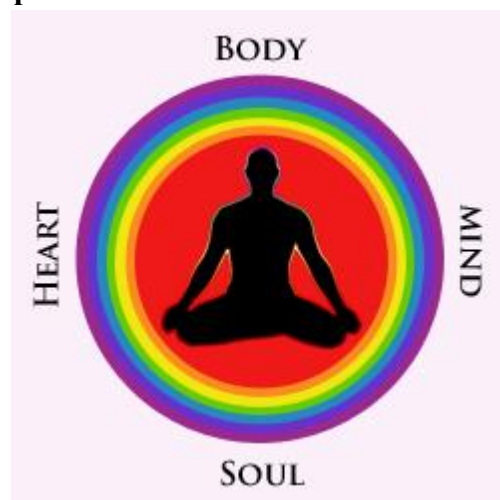
W ciągu swojej długoletniej praktyki jako lekarz spotykał się z wieloma przypadkami chorób, na których tradycyjna medycyna nie знаła lekarstwa, a dzięki Terapii Polarity ludzie Ci odzyskali zdrowie i pełnię życia ze względu na jej holistyczne podejście czyli traktowanie **człowieka jako istoty wielowymiarowej składającej się z ciała, emocji, umysłu i duszy.**

Człowiek jest jak **góra lodowa**, gdzie na powierzchni jest ciało, które daje nam subtelne sygnały o braku równowagi, która może się manifestować jako ból w ciele, choć źródło tego bólu może być ukryte w oceanie podświadomości i wynikać z nierównowagi w **wymiarze fizycznym** (zła dieta, niewłaściwa ilość snu, za mało ruchu), **wymiarze emocji** (zamrożone silne nieuświadomione emocje, toksyczne relacje z ludźmi, praca która nie daje satysfakcji i nie rozwija człowieka), **wymiarze umysłu** (autodestrukcyjne przekonania na swój temat lub wyniesione z dzieciństwa wzorce psychologiczno-społeczne, które manifestują się w życiu, wcześniejsze doświadczenia życiowe: stresy i traumy) lub **wymiarze duszy** (poczucie oderwania od Boga (Tao, Brahmana, Buddy, Bogini) czyli wewnętrznej duchowości, mądrości, intuicji, dla osób wierzących w reinkarnacje – rany odniesione w przeszłych wcieleniach lub karmiczne zależności, dla pozostałych – genetycznie uwarunkowane skłonności do chorób, zbyt mała praktyka świadomej Miłości do ludzi i świata oraz postawy Wdzięczności za Dar Życia i Jedności wszystkich istot poprzez medytacje i modlitwę).

¹¹⁶ Dr R. Stone, *Polarity Therapy – complete collected works, Volume one*, Wyd. CRCS Publications, USA 1986, s. xi

W celu zrównoważenia tych wszystkich wymiarów człowieczeństwa dr Stone stworzył **program troski o zdrowie swoich pacjentów, który składa się z 5 aspektów:**

- ✓ *Zabiegi manualne (refleksologia, masaże) dla uwolnienia bloków energetycznych i dysharmonii*
- ✓ *Praca nad równowagą emocjonalną i mentalną – styl życia i wzorce myślenia, do której w SPA wykorzystuje się coaching.*
- ✓ *Ćwiczenia fizyczne i energetyczne (Polarity Joga)*
- ✓ *Właściwa dieta i odżywianie według 5 elementów (5 przemian), detoksykuje organizm i wzmacnia go energetycznie oraz umożliwia harmonijne działanie układu pokarmowego, co zapewnia równowagę kwasowo-zasadową organizmu i dostarcza właściwą ilość makro i mikroelementów, chroniąc nas od chorób bo jesteśmy tym co jemy.*
- ✓ *Praktykowanie w życiu Bezwarunkowej Miłości w formie medytacji i/lub życzliwości i serdeczności dla wszystkich ludzi i istot na Ziemi.*¹¹⁷



Według dr Stone'a życie jest pieśnią. Posiada swój własny rytm harmonii. Jest symfonią wszystkiego, co istnieje w postaci głównych i pomniejszych zagadnień Polarity. Poprzez przeciwstawne bieguny łączy dysonanse w harmonię, która jednoczy całość we wspianą symfonię życia. Uczyc się poprzez doświadczanie, docenić wartość symfonii i lekcji danego nam życia oraz łączyć się z całością – właśnie to jest powodem naszej obecności na Ziemi.¹¹⁸

NOWE ODKRYCIA BADAWCZE WYJAŚNIAJĄCE ISTOTĘ HARMONII ZDROWIA

Człowiek to bardzo złożony i tajemniczy wszechświat, którego wielu sekretów jeszcze nie odkryliśmy. Wiele badań przybliżyło nas do zrozumienia naszej istoty człowieczeństwa, ale nadal wiele pytań pozostaje bez odpowiedzi. Nowe odkrycia naukowe coraz bardziej jednoczą świat zachodniej medycyny i nauki z mądrością starożytnego Wschodu, gdzie te same duchowe prawdy były już znane jako paradygmat od tysiącleci w ich systemach filozoficznych: taoizmu, hinduizmu, buddyzmu, a teraz nauka idzie ramię w ramię z wiarą i udowadnia to, co starożytni wiedzieli już od pokoleń.

¹¹⁷ Dr R. Stone, *Polarity Therapy – complete collected works, Volume two*, Wyd. CRCS Publications, USA 1986, s. 2

¹¹⁸ F. Sills, *Proces Polarity – wracając do źródeł zdrowia*, Wyd. Virgo, Warszawa 2002, s. x



W 1994 r. Masaru Emoto - japoński fizyk i doktor medycyny alternatywnej z Open International University badający zagadki wody po zetknięciu się z MRA, Analizatorem Rezonansu Magnetycznego, w USA w książce „Tajemnice Wody” udowadnia dzięki zdjęciom cząsteczek wody w temperaturze około zera, że woda jest jak taśma magnetofonowa – posiada pamięć i można wiele rzeczy

nagrać na nią, potrafi też czytać i zmieniać się pod wpływem słów, emocji i modlitwy.¹¹⁹

To odkrycie spowodowało, że ludzie zaczęli mieć świadomość, iż wszystko co mówią do siebie nawzajem na nich wpływa – każde słowo negatywne odkształca nasze komórki powodując początek nierównowagi, a potem chorób, a każde pozytywne słowo sprawia, że nasz organizm powraca do równowagi.

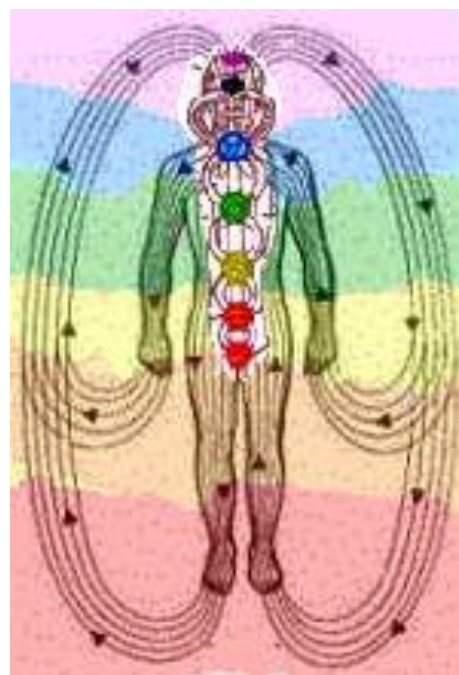
Ta zasada była już napisana w **Biblii**: *Na początku było Słowo i Słowo było u Boga i Bogiem było Słowo, Co się stało w Nim było życiem a życie było światłością ludzi.*¹²⁰ Możliwość wpływania na wodę i informacje, którą przynosi jest bardzo ważna, ponieważ wszystkie organizmy składają się w co najmniej **70 % z wody** będącej w **krystalicznej tkance łącznej - powięzi**, w której zapisane są wszystkie wspomnienia i emocje, a poprzez skupienie na pozytywnych emocjach takich jak **Miłość, Wdzięczność, Współczucie, Spokój** można przeprogramować negatywne wzorce w pozytywne i wymazać z pamięci komórkowej traumy i stresy za pomocą dotyku dłoni wyszkolonego terapeuty. W 1988 r. **Frohlich** dokonał odkrycia, że ciekłokrystaliczna struktura powięzi przy określonym poziomie skumulowanej w niej energii, zaczyna **wibrować** wydając określony **cichy dźwięk, który nazwał energią akustyczną** czemu towarzyszy też **emisja fotonów światła, którą nazwał energią świetlną – czyli człowiek oraz inne organizmy żywe świecą jak mała żarówka**. Jednakże to światło zawiera w sobie zarówno światło podczerwone jak i ultrafiolet (spektrum od 200 do 800 nm.) i jest dość słabo widoczne przez ludzkie oko.¹²¹ Można powiedzieć, że nauka udowodniła istnienie **aury człowieka** – świetlistej otoczki, która zawiera informacje o stanie emocjonalnym, umysłowym, zdrowotnym i duchowym człowieka. Kolejnym ciekawym odkryciem były badania **Raymonda du Bois, który w 1981 r. udowodnił, że przez człowiek jest jak magnes przez który płynie prąd,**

¹¹⁹ Cyndi Dale, *The Subtle Body, an Encyclopedia of Your Energetic Anatomy*, Wyd. Sounds True, Boulder, Colorado 2009, s. 140

¹²⁰ Biblia. Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, pod red ks. M. Petera i ks. M. Wolniewicza, Wyd. Święty Wojciech, Warszawa 2009, Tom IV, Ewangelia wg św. Jana: J 1,1-4)

¹²¹ R. Schleip, T. W. Lindley, L. Chaitow, P. A. Huijing, *Powieź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2014, s 127-128

a **Helmutz** zmierzył szybkość tego prądu, która wynosi 35 m/s. a w 1924 r. **Hans Berger** odkrył elektromagnetyczny charakter fal mózgowych, a w 1973 r. **Cohen** przeprowadził ich pomiar za pomocą elektroencefalogramu.¹²² Te odkrycia, że ciało człowieka emituje prąd pozwoliły udowodnić podstawowe założenie Terapii Polarity, które mówi, że przepływ energii życiowej w ciele, w komórkach i tkankach jest przyporządkowany naturalnym prawom energii Wszechświata. Takim prawem jest prawo biegunowości (polaryzacji) w ruchu energii, określające, że energia płynie w kierunku od obszaru dodatniego (+) poprzez neutralny (0) do ujemnego (-).



Subtelna energia życiowa to matryca energii fizycznej tworzonej przez energię duchową, gdyż każda materia jak mawia Einstein jest energią, której pola i prądy tworzą bezprzewodową anatomię człowieka.¹²³

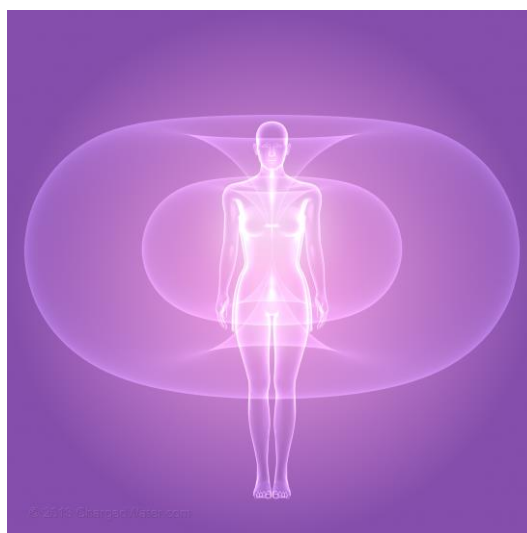
Siła życiowa, albo energia życiowa jest różnie nazywana w różnych kulturach i religiach. W **Chrześcijaństwie** charyzmatyczni mistycy mogą za pomocą **modlitwy i światła** dzięki darowi uzdrawiania uwalniać ludzi od chorób i cierpienia. W tej kulturze siła życiowa nazywana jest **duszą i światłem**. Z kolei mieszkańcy Indii wyznający **hinduizm** nazywali tą **energię Prana**, **hawajscy Kahuni** – **Mana**, **Paracelus** – **Munia**, przedstawiciele medycyny chińskiej, **taoiści** – **energią Chi (Ki)**, manuskrypty **alchemików** mówią o **życiowym fluidzie**, w **Rosji** to **bioplazmatyczne pole**, **Wilhelm Reich** nazwał ją **energią orgonu**, **Bruner** - **biokosmiczną energią** etc. Spotyka się też w literaturze określenia: **bioenergia**, **kosmiczna energia**, **subtelna energia**, **przestrzeń eteru**, **elan vital** i inne.¹²⁴ Jakąkolwiek nazwę byśmy jej nie nadali naukowcy z całego świata są zgodni, że siła życiowa istnieje i ma wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie i długość życia. **Terapia Polarity** opiera się na harmonijnym przepływie energii życiowej wywodzącym się z założeń **Ajurvedy** czyli tradycyjnej medycyny indyjską liczącą około **8000 tys. lat**, bazującą na hinduizmie. Jej nazwa pochodzi od słowa **Ajur** oznaczającego życie oraz **veda** czyli **wiedza, zrozumienie**, łącząc te dwa określenia mamy całą filozofie ajurwedy czyli zrozumienia ciała, umysłu i duszy. W **świętych księgach Vedach** napisano: „**Doskonałe ciało jest podstawą wszelkiego działania. Człowiek słaby fizycznie nie jest w stanie**

¹²² R. Gerber M.D. *Vibrational Medicine – the Handbook of Subtle-Energy Therapies*, Wyd. Bear & Company, Rochester, Vermont 2001, s. 101

¹²³ T. Dyranga- Wojciechowska, *Skrypt Terapia Polarity, Kurs I*, Warszawa 2013. s. 1

¹²⁴ J. L. Oschman, *Energy Medicine – the scientific basis*, Wyd. Churchill Livingstone, Toronto 2000 s. 5

doświadczyć duszy”. Według tej filozofii człowiek składa się z **7 centrów energetycznych zwanych czakrami**: *czakra korzenia, sakralna, splotu słonecznego, serca, gardła, trzeciego oka, korony* oraz **5 żywiołów: eteru, powietrza, ognia, wody i ziemi**.¹²⁵ Pierwszy element to **ziemia**, w której wytwarza się i krystalizuje energia – przyjmuje swą fizyczną postać. Do rozprzodzenia energii potrzebna jest **przeźroczystość**, którą znajduje się w **elementie eteru**, który scala wszystkie żywioły w harmonijną jedność. **Ziemia i eter to producent i nośnik energii**, które same w sobie są trwałe i wieczne, jednakże podlegają transformacji (przemianie), gdy wchodzi w kontakt z trzema pozostałymi elementami – **powietrzem, wodą i ogniem**. **Ajurveda mówi o 3 doszach – humorach ciała** – są to **vata** (prąd powietrza odpowiedzialny za ruch w ciele), **pitta** (ognisty strumień krwi odpowiedzialny za układ nerwowy i mięśniowy) oraz **kapha** (element wody odpowiedzialny za płyny i nawilżenie całego ciała). W Ajurwedzie mówi się o **3 rodzajach zaburzeń**: pierwsze dotyczą **niewłaściwego używania ciała** i sami do nich doprowadzamy w wyniku niewłaściwej diety, małej ilości ruchu i snu, drugi rodzaj nierównowagi wynika z **zaburzeń dziedzicznych przyjętych od rodziców**, a trzeci rodzaj to **wynik nierównowagi w 5 elementach np.** Jeżeli element ziemi jest zaburzony to cierpimy na zaparcia lub biegunki, przy zaburzeniach wody występują obrzęki, przy zakłóceniu ognia występuje piekący ból w żołądku, nierównowaga powietrza powoduje wzdęcia, reumatyzm i problemy z oddychaniem, jeśli ciało bez wyraźnego powodu rośnie lub kurczy się, a następnie powraca do normy to zaburzenie występuje w obrębie eteru. Każde centrum wpływa na poszczególne organy wewnętrzne, więc do pełni zdrowia potrzeba, aby wszystkie czakry były w równowadze. Dokładne zależności poszczególnych żywiołów w ciele i ich wpływ na nasze zdrowie przedstawia poniższa tabelka.



¹²⁵ E. Schrott, *Ajurveda na co dzień – naturalne metody osiągnięcia doskonałego zdrowia*, Wyd. Diogenes, Warszawa 2000, s 10

Elementy i jakości	Atrybuty i funkcje	Harmoniki	Powiązane centrum	Powiązane części ciała	Zmysł	Umysł	Emocje	Ciało
ETER Spokój, harmonia, równowaga, przestrzenność, uniwersalna miłość	Zmysł estetyczny, neutralność, pustka, energia rdzenia	Neutralny obszar szyi przenika ciało, tworzy obszary i przestrzeń	Vishudha Czakra Gardła centrum przestrzeni i komunikacji C3 i C5	Szyja, gardło, usta, uszy, kark, tarczycza, krtań, barki górna część płuc, stawy	Sluch, mówienie wyrażanie siebie, wiara w siebie	Cisza, spokój, neutralność bezruch, kreatywność	Wyrażanie uczuć, ego (duma i pokora), żal	Zawiera też czakry: Ajna: trzecie oko i Sahasrara: korona, ośrodek duchowości
POWIETRZE Ruch, aktywność mentalna, uważność, myśl	Świadome emocje, współzucie oddech, emocje odczuwane sercem, biegun racjonalny	+ Ramiona, klatka piersiowa, płuca, 0 nerki, nadnercza, okrężnica, - kostki	Anahita Czakra Serca, centrum miłości i akceptacji miłosierdzia, T5 i T8	Grasica, Układ nerwowy, astma, serce płuca, nerki, nadnercza, okrężnica, stawy, dłonie krążenie, ramiona,	Dotyk, relacje społeczne, smak kwaśny, owoce, orzechy, nasiona	Myśli i pomysły, bezstronny najpierw myśli potem działa, czasem niespokojny, zmartwiony, odcięty od uczuć.	Pragnienie: chciwość i niechęć, bez pragnień: dobroczynność i miłosierdzie	Lekkość, niedowaga, wysokość, szczupłość słabo rozwinięty, wysuszony, żyłasty
OGIEŃ inteligencja, wgląd, witalność, szybkość umysłu równowaga dawania i brania	Impuls inicjujący ruch, napęd temperatura kontrola, ogień życia, metabolizm,	+ głowa, oczy 0 splot słoneczny - uda	Maniura, Czakra splotu słonecznego pępek, centrum witalności L2-L3	organy trawienne, żołądek, wątroba, trzustka, śledziona, pęcherzyk żółciowy, serce, oczy	Wzrok, Ego, smak gorzki, ziarna, rośliny strączkowe, sezam, słonecznik	Entuzjastyczny, łatwo się ekscytuje, skupiony, skoncentrowany na sobie, bardzo szczery, najpierw działa potem myśli,	Złość, gniew i uraza Przebaczenie i odpuszczenie, szacunek dla siebie, odpowiedzialność za najbliższych	Umiarkowana waga, muskulatura bez ćwiczeń, proporcjonalność, szczupły, muskularny, średnia budowa
WODA Intuicja, kreatywność, receptywność, odżywianie, rozród. Potencjał nasiona, wszystko co płynne w nas	Nieświadome emocje, biegun irracjonalny, energia ugruntowująca, zmysłowa poszukiwanie najniższego poziomu	+ Klatka piersiowa, piersi, 0 miednica, narządy rozrodcze, - stopy	Swadisthana Czakra sakralna, seksualna, centrum intuicji i odżywiania, płynięcie z życiem	Układ rozrodczy, pęcherz moczowy, lędźwia, krzyż piersi, układ limfatyczny, gruczoły wydalnicze, serce, stopy	Smak, Pożądanie Odczuwanie, smak słony, warzywa zielone, słony ogórek, melony,	Wrażliwy, cierpliwy, płynny umysł, w kontakcie uczuciami, irracjonalny, nieświadomy, nie kontroluje uczuć, działa intuicyjnie	Przywiązanie, trzymanie się czegoś, żądza odpuszczenie, przepływ, umiarkowanie, dziewiczość	Umiarkowanie otyły, w pełni rozwinięty, otluszczony wygląd, nadwaga, otluszczona miednica
ZIEMIA postawa, stabilność, wsparcie, korzenie	Obszar dopelnienia, krystalizacji ostateczna manifestacja inercja, ociężałość, witalny punkt	+ Szyja 0 okrężnica - kolana centrum podstawy, wsparcia	Muladhara Czakra korzenia, ośrodek przetrwania (mocy) zdrowie,	Okrężnica, odbytница, połączenie krzyżowo-ogonowe, szyja, kolana, kości, zęby, kręgosłup, paznokcie, włosy, nogi, stopy, nadnercza	Zapach, Posiadanie, smak słodki, warzywa okopowe, bulwy, kłącza, korzenie: marchew	Stabilny umysł w kontakcie z własnymi zmysłami, praktyczny, ugruntowany, dobry, cierpliwy, skłonny do rutyny	Pierwotna energia życia. Ufność, odwaga, poczucie bezpieczeństwa, Łęki egzystencji, związek z materią	Umiarkowanie otyły, przypomina bryłę, krótka szyja, ciężka budowa, nieproporcjonalna muskulatura

NA JAKIE DOLEGLIWOŚCI POMAGA TERAPIA POLARITY?

Terapia Polarity dociera do źródła problemu i neutralizuje pamięć komórkową na poziomie kwantowym, powodując odmladzanie komórek. Często skutkiem terapii jest uwolnienie emocji (smutek, śmiech). Organizm sam szuka nowej równowagi i pierwotnego wzorca zdrowia zapisanego w matrycy energetycznej danej osoby, a terapeuta jest tylko katalizatorem zmian, który towarzyszy klientowi w podróży ku zdrowiu i długowieczności. Praca z ciałem działa też na innych poziomach: osoba korzystająca z terapii staje się bardziej dojrzała, świadoma, gotowa wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie i życie. Zaczyna traktować ciało jako osobistego informatora. Jej emocje stają się bardziej harmonijne, może wyjść poza schematy działania. Terapia zmienia postrzeganie siebie, a w konsekwencji relacje z ludźmi. Nagle dostrzegamy wewnętrzne światło, mamy lepszy kontakt ze sobą, więc jesteśmy też bardziej uważni, optymistycznie nastawieni do życia i odważnie realizujemy swoje marzenia. **Terapia Polarity** jest terapią wielowymiarową, która doprowadza organizm do równowagi harmonizując ciało, emocje, umysł i duszę. **Terapia Polarity jest terapią delikatną i bezpieczną i z tego względu jest przeznaczona dla osób wszystkich grup wiekowych** zarówno dla kobiet w ciąży, niemowląt, dzieci, nastolatków, osób w wieku dojrzałym oraz dla osób starszych. Terapia Polarity jest komplementarną terapią do terapii czaszkowo-krzyżowej, więc pomaga na te same schorzenia. Pełną listę dolegliwości na które pomaga można przeczytać w podrozdziale 2.7.1 Terapia czaszkowo-krzyżowa (osteopatia kranialna).



2.7.3 Tradycyjna Medycyna Chińska

„Zdrowie i dobrostan może osiągnąć tylko ten, kto zachowuje ześrodkowany umysł, wystrzega się marnotrawienia energii, dba o nieustanny, swobodny przepływ Qi i krwi, utrzymuje harmonijną równowagę Yin i Yang, dostosowuje się do zmieniających się pór roku i makrokosmicznych wpływów oraz odżywia się tak, aby zapobiegać chorobom. Oto droga do długiego i szczęśliwego życia.”¹²⁶

/ Huang Di Nei Jing /



TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA (TMC) - to wschodnia sztuka leczenia opierająca się na traktowaniu człowieka w sposób holistyczny, czyli całościowy, jako relacji pomiędzy strukturami ciała, emocji i umysłu człowieka, jak i relacji tego ciała z innymi organizmami i jego otoczeniem, środowiskiem. Znając zasady postępowania w TMC, definicję tę można by ująć w inny sposób: jako szereg działań, mających na celu dostrzeżenie symptomów przekazywanych przez organizm i zapobieganie potencjalnej chorobie, która mogłaby rozwinąć się za miesiąc, rok, dekadę, niż leczenie istniejących już chorób. O chińskich lekarzach mówi się, że dobrym jest ten, który ma samych zdrowych pacjentów, gdyż jego najważniejszym zadaniem jest troska o ich profilaktykę

i edukację prozdrowotną, aby nie dopuścić do sytuacji pojawienia się chorób i dolegliwości.

FILOZOFIA TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ (TMC)

Kanonem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej są dzieła **Żółtego Cesarza Huang Di - Neijing oraz Suwen**. Dzieła te datuje się na ok. 2500 r. p.n.e. Do ich powstania przyczyniła się przede wszystkim wnikliwa obserwacja otaczającego nas świata oraz Taoizm, które harmonijnie się przeplatają. Dzięki obserwacji ludzkich zachowań i reakcji, zjawisk przyrody, cech charakterystycznych, aktywności odkryto, że najistotniejszą sprawą w utrzymywaniu zdrowia jest **równowaga oparta na pielęgnacji energii Qi**. W medycynie tej jak i Taoizmie przedstawia się ją w postaci **przeciwstawnych sił Yin i Yang**. Pomimo przeciwnych zwrotów tworzą one jedną całość, gdzie jedno nie może istnieć bez drugiego. Siły te, jak i czynniki, które na nas oddziałują nie są stałe, toteż człowiek musi podporządkować się prawom natury. Charakter Yang oraz Yin posiadają, np. ogień i woda, wschód i zachód, lato i zima, prawo i lewo, przód i tył itd. Należy jednak pamiętać o ich relatywności tj. nic nie jest w pełni Yin ani Yang, każdy obserwowany obiekt można podzielić na jego część Yin oraz Yang, np. dzień traktowany jest jako Yang, ale poranek będzie stanowił część Yang w tym układzie, a popołudnie mimo, że też jest częścią dnia będzie jego częścią Yin. Podziałów takich można dokonywać w nieskończoność. Uogólniając można przyjąć, że **Yin to pierwiastek żeński, ciemność, twardość, esencja, stagnacja, skurcz, spadek, Yang zaś to pierwiastek męski, jasność, ekspansja, ruch, aktywność, radość, śmiech, szybkość, wzrost.**¹²⁷

¹²⁶ Maoshing Ni; *Kanon Medycyny Chińskiej Żółtego Cesarza*; przekład A. Krzemińska; wyd. Galaktyka; Łódź 2012, s. 15

¹²⁷ Garnuszewski Zbigniew; *Akupunktura we współczesnej medycynie tom 1 i 2*; wyd. Amber, Warszawa 1996, s. 7

Tradycyjna medycyna chińska jest systemem leczenia, w którym wyleczenie następuje dzięki zmianom we wszystkich sferach życia. Rozpoczyna się od **analizy diety** i tam też powinny zająć pierwsze zmiany. Jeśli osoba odżywia się nieodpowiednio do swojego typu – Yin lub Yang, musi wprowadzić niezbędne zmiany, aby organizm wypełniała energia Qi w najoptymalniejszy sposób. **Produkty żywnościowe możemy podzielić na te będące bardziej Yang oraz bardziej Yin.** Przykładowe produkty zawierające dużo Yang w kolejności malejącej: kielbasa, mięso, owoce morza, ryby, jaja, ser, masło, mleko, orzechy, rośliny strączkowe. Wszystkie z ty produktów mają charakter Yang, ale np. rośliny strączkowe są tu najbardziej Yin. Odwrotnie, produktami Yin w kolejności wzrastającej są, np.: jarzyny, owoce cytrusowe, owoce południowe, sałaty liściaste, sałaty liściaste i gorzkie. Fundamentem diety w medycynie chińskiej jest odpowiedni dobór produktów, aby otrzymać zbilansowaną porcję Yin i Yang.¹²⁸

Gotowanie w medycynie chińskiej to prawdziwa alchemia, transformacja dlatego stanowi ono bardzo ważny jej element. Stosowane na zachodzie metody obróbki produktów są często niestety procesami pozbawiającymi energii Qi. **Głębokie mrożenie** choć pozwala zachować trwałość, pozbawia produkt dużej części jego pierwotnej energii. **Kuchenka mikrofalowa** natomiast to urządzenie, które w krótkim czasie może **zniszczyć całą energię Qi produktu.** Odżywiając się tak przez dłuższy czas wyczerpują się wewnętrzne rezerwy, a kiedy ich zabraknie rozpoczynają się coraz poważniejsze kłopoty zdrowotne.

Następnie zaleca się prawidłową **aktywność ruchową**, która jest jednocześnie pompą energii Qi w ciele oraz **okazją do medytacji i rozwoju duchowego.** Najbardziej rozpowszechnioną formą aktywności jest **Tai Chi Chuan** oraz podobne systemy ruchowe takie jak np. **Qigong oraz I Liq Chuan.** Łączą one sferę mentalną człowieka z cielesną i duchową. Ćwiczenia te poprawiają funkcjonowanie całego organizmu, ale przede wszystkim układu krwionośnego i oddechowego, ze względu na duży nacisk kładziony na prawidłowe oddychanie. Dzięki tanecznym ruchom całego ciała doenergetyzowane zostają wszystkie narządy wewnętrzne, poruszona zostaje energia Qi oraz zostają odżywione i dotlenione wszystkie komórki, co zapewnia długowieczność. Ćwiczenia wykonywane są powoli i dokładnie, wzmacniając grupy mięśni odpowiadające za stabilizację ciała w przestrzeni. Daje to poprawę równowagi, zmniejsza ryzyko upadku, dodaje ciału elastyczności. Przy tak wielu zaletach jest jednocześnie sztuką niezwykle adaptowalną do warunków, więc może ją wykonywać także osoba na wózku, czy nawet leżąca w formie ćwiczeń przyłóżkowych.

Jeśli te elementy nie dają zadowalających postępów w stanie zdrowia, **należy osłabić i zniwelować bloki energetyczne za pomocą indywidualnie dobranych ziół, masażu refleksologicznego stóp, dłoni lub twarzy,** a jeśli to nie wystarczy należy sięgnąć akupunkturę, która najsilniej mobilizuje przepływy Qi. Kierujemy się jednak zasadą, że stosowana terapia powinna być najdelikatniejsza jaka może być, ale na tyle silna, by wywołać reakcje zdrowienia. Stąd u kogoś komu wystarczy akupresura stóp, by uzyskać poprawę nie należy ordynować akupunktury, która działa dużo silniej.

Jedną z podstawowych zasad w medycynie chińskiej jest **zasada pięciu przemian żywiołów:** drzewa, ognia, ziemi, metalu i wody. Szczegółowe zależności przedstawia **tabela nr 1.**

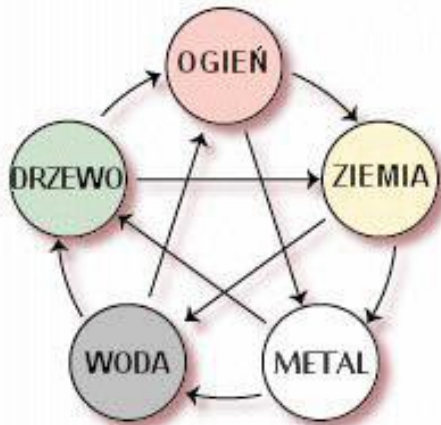
¹²⁸ Byambasuren-Federowska Sainjargal, Federowski Michał; *Sekrety medycyny wschodniej*; wyd. Oficyna wydawniczo-poligraficzna ADAM; Warszawa 2007, s. 17

Tabela 1. Zasady 5 Przemian Żywiolów w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

	DRZEWO	OGIEŃ	ZIEMIA	METAL	WODA
Strona świata	wschód	południe	środek	zachód	północ
Pora roku	wiosna	lato	późne lato	jesień	zima
Pogoda	wiatr	upał	wilgoć	suchość	zimno
Planeta	Sui (Jowisz)	Ronghuo (Mars)	Zheng (Saturn)	Tai bu (Wenus)	Chen (Merkury)
Numerologia	3+5=8	2+5=7	5	4+5=9	1+5=6
Żywioly przyrody	drzewa, trawa	ogień	pył, kurz, ziemia	metal	woda
Zwierzę	kurczak	koza	krowa	koń	świnia
Zboża, ziarna	pszenica	kukurydza	żyto	ryż	fasola
Nuta muzyczna	Jiao, lutnia	Zhi, organy	Gong, bęben	Shang, instrument rezonujący	Yu, instrument strunowy
Kolor	zielony	czerwony	żółty	biały	czarny
Smak	kwaśny	gorzki	słodki	ostry	słony
Zapach	moczu	spaleniowy	wonny	rybi	zgnilizny
Narząd Zang	wątroba	Serce	śledziona	pluca	nerki
Narząd Fu	woreczek żółciowy	jelito cienkie	żołądek	jelito grube	pęcherz moczowy
Otwory ciała	oczy	uszy	usta	nos	odbyt, cewka moczowa
Część ciała	ścięgna, więzadła	naczynia	mięśnie, tkanki ciała	skóra, włosy	kości, szpik
Dźwięk	krzyk	śmiech	śpiew, nucenie	placz, szloch	jęk
Uczucia	gniew	radość	troska, zgryzoty	smutek, żal	strach
Objaw zaburzenia	skurcze, zaciśnięte pięści	niepokój	nadmiar plwociny	kaszel	dreszcze
Umiejscowienie	szyja, głowa	kl. piersiowa, żebra	środkowa część pleców	ramiona, górną część pleców	lędźwie, biodra, kończyny
Duch	Hun (dusza)	Shen (duch)	Yi (logika)	Po (odwaga)	Zhi (wola)

Organy wewnątrz naszego ciała zostały podzielone na:

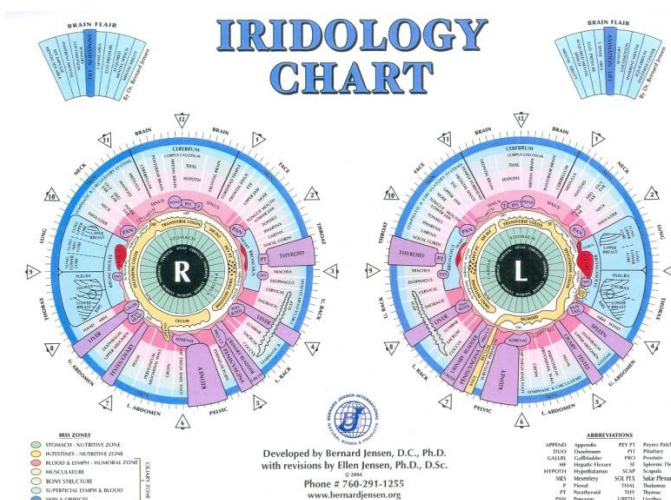
- **Organy Zang**, odpowiedzialne za wytwarzanie energii Qi: serce, płuca, wątrobę, nerki i śledzionę,
- **Organy Fu**, dystrybuujące energię Qi w naszym organizmie: pęcherzyk żółciowy, żołądek, jelito cienkie, jelito grube, pęcherz moczowy oraz potrójny ogrzewacz (przestrzeń serca i płuc, żołądka i śledziony, pęcherza moczowego i nerek)



Yin i Yang są również podstawą dla pięciu faz transformacji energii nazywanych żywiołami: drzewa, ognia, ziemi, metalu i wody. Żywioły te wzajemnie się przemieniają (stąd nazwa coraz popularniejszej diety Pięciu Przemian). Drzewo przemienia się w ogień, ogień w ziemię, ziemia w metal, metal w wodę, woda w drzewo. Ten obieg nazywa się obiegiem karmiącym. Jest też obieg niszczący: drzewo niszczy ziemię, ziemia jest niszczona przez wodę, woda gasi ogień, ogień niszczy metal. Każdy organ Zang i Fu posiada odpowiadający żywioł i poprzez wzajemne przemiany możemy wpływać poprzez jeden żywioł na inne w celu uzyskania równowagi.¹²⁹

DIAGNOSTYKA W TRADYCYJNEJ MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Lekarz Tradycyjnej Medycyny Chińskiej dokonuje badania poprzez obserwację organizmu pacjenta już od pierwszej chwili. Sposób w jaki pacjent się porusza, mówi, jak wygląda jego ciało, stan skóry, włosów, paznokci, kształt części twarzy, wszystkie zmiany koloru skóry i ich lokalizacja, bolesność na ucisk, charakter nalotu na języku czy też wygląd oka (kolor białka, tęczówki) wszystkie te cechy dostarczają badającemu informacji na temat stanu narządów wewnętrznych i przemian energii w organizmie. Na ich podstawie lekarz może zdecydować, który narząd wymaga wzmocnienia, przemiany którego żywiołu wykazują nierównowagę i przepisać leczenie.



Wyróżnia się tzw. „kwiaty” poszczególnych narządów. Kwiatem wątroby są oczy. Nauka pozwalająca zbadać stan organizmu na podstawie badania tęczówki to irydologia. Specjalista używając **irydoskopu** (specjalne urządzenie przypominające lunetę) może przyrzeć się tęczówce i strefom reprezentującym poszczególne organy. Zwraca się uwagę na pękające naczynka w oczach, na blizny w oczach na zmiany w kolorze, strukturze tęczówki i ich umiejscowienie, gdyż **oczy to zwierciadło duszy** i są tam zapisane wszystkie informacje na temat kondycji i zdrowia poszczególnych organów ciała w postaci mapy.

¹²⁹ Wright Janet, *Refleksologia i akupresura*, Wyd. Skarbnica Wiedzy, Warszawa 2005, s. 29

Kwiatem serca jest język – strefy z tyłu języka odpowiadają za nerki, czubek to serce, boki - wątroba i woreczek żółciowy, środek ponad czubkiem to śledziona i żołądek. **Nos – to kwiat płuc** – rodzaje kataru i wydzielin z nosa wskazują na charakter zaburzenia i zaangażowane węń żywioly. **Uszy stanowią kwiat nerek**. Dzięki bogatemu unerwieniu poprzez działania na małżowinie usznej można wpłynąć na funkcjonowanie całego organizmu. W medycynie chińskiej wskazuje się szczególnie silną koneksję pomiędzy narządem słuchu oraz nerkami. Zaburzenia takie jak szумы uszne czy niedosłyszenie mogą wynikać z nieprawidłowej funkcji nerek. Terapia wyspecjalizowana w oddziaływaniu na organizm człowieka poprzez akupunkturę uszu to **aurikuloterapia**. Bardzo przydatna w wielu dolegliwościach w tym takich jak problemy z rzuceniem palenia, nadmiernym łaknieniem. **Wargi to kwiat śledziony**, ocenia się wygląd, zwilżenie, obrzęki, kolor, popękanie.



*W tradycyjnej medycynie chińskiej bardzo popularne jest **badanie pulsu na tętnicy promieniowej**. Prawa i lewa ręka dostarcza istotnych informacji o stanie organów wewnętrznych. Innym narzędziem badawczym jest **analiza wydzielin ciała**: moczu, stolca, flegmy, potu i śliny. Wykonuje się ocenę wizualną i węchową wydzielin oraz zleca się badanie morfologiczne. Dogłębne diagnozowanie wymaga zastosowania wielości metod i dopiero powtarzający się rezultat można traktować jako wiążącą diagnozę.¹³⁰*

MERIDIANY – są to kanały, strumienie w ciele człowieka, w których transportowana jest energia Qi. Zgłębianie wiedzy na ich temat możliwe jest dzięki starożytnym zapiskom. Zdumiewający jest fakt, że te mające kilka tysięcy lat informacje z ogromną dokładnością pokrywają się z badaniami przeprowadzonymi dziś przy użyciu najnowszych technologii.

Wyróżnia się następujące rodzaje meridianów:

- **12 meridianów głównych** dotyczących najważniejszych narządów: płuc, jelita grubego, żołądka, śledziony i trzustki, serca, jelita cienkiego, pęcherza moczowego, nerek, osierdza, potrójnego ogrzewacza, woreczka żółciowego, wątroby,
- **2 meridiany regulujące** –główny regulator tylny oraz przedni,
- **12 meridianów wewnętrznych** łączących dany organ z jego meridianem głównym
- **meridiany dodatkowe nazywane też cudownymi** o nieco innej specyfice – nie mają one bezpośredniego połączenia z narządami, korzystają z elementów innych meridianów, energia przepływa w nich wielokierunkowo. Istotne jest również to, że kanałami tymi energia Qi płynie jedynie w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, u osoby zdrowej zaś kanały te nie są używane.¹³¹



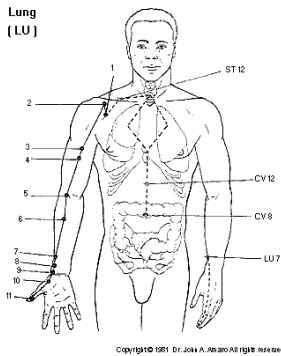
¹³⁰ Kuchi Michio, *Your body never lies*, Wyd. Squareone, Utah 2007, s. 54

¹³¹ Lundberg Paul, *Shiatsu – Zdrowie i witalność dzięki sztuce dotyku*, Wyd. Świat Książki, Warszawa 2004, s. 39

Meridiany wykorzystuje się do regulacji przepływu energii przez organizm przede wszystkim z użyciem igieł do akupunktury oraz akupresury, polegającej na uciskaniu odpowiednich punktów na ciele. *Energia przepływa w meridianach Yin z dołu do góry organizmu. W meridianach Yang dzieje się odwrotnie – przepływ następuje z góry do dołu. Dzięki temu energia może w stały i niezakłócony sposób przepływać na zasadzie cyrkulacji.*¹³²

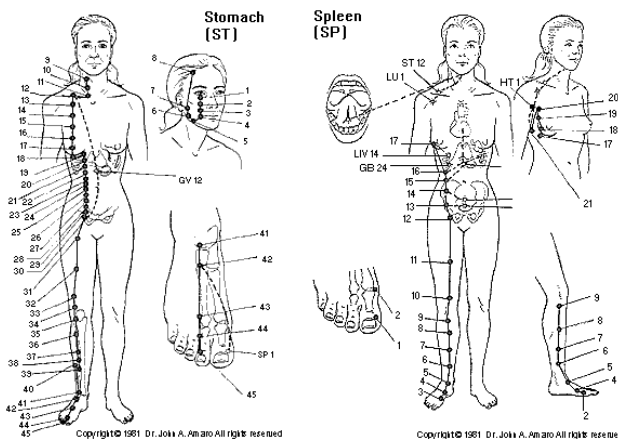
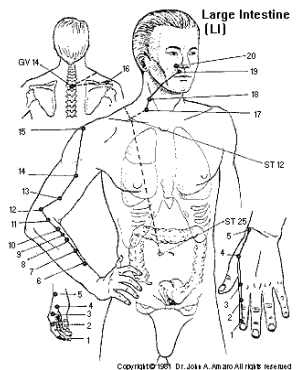
Meridiany główne można podzielić na grupę przednią, tylną oraz boczną.

W grupie meridianów przednich wyróżniamy:



- **Meridian płuc** – odpowiedzialny za odbiór Qi z otoczenia i przekazanie jej ciału. Kiedy mamy słabe płuca, nie dostarczają one odpowiedniej ilości Qi ciału i staje się ono wrażliwe na czynniki zewnętrzne takie jak wiatr, zimno co zresztą z dziada pradziada całkiem słusznie nazywamy „przewianiem” czy też przeziębieniem. Zaburzenie kanału płuc objawia się jako zadyszka, zmęczenie, bladość cery, kaszel, katar, astma, ból klatki piersiowej, barków, ból wzdłuż ręki, kciuka, zeszywnienie karku.

- **Meridian jelita grubego** – odpowiada za przyswajanie pożywienia i płynów oraz wydalanie resztek. Często przyczyną zaburzenia tego meridianu jest niewłaściwa dieta, osłabienie, przebyte zapalenia jelit oraz zmartwienia. Praca z tym kanałem wskazana jest przy bólach barków i ramion, łokcia tenisisty, blokad i bólu organów zmysłów. Nieocenioną pomoc daje także w przypadku kłopotów z zatokami oraz przy bólach zębów. Niekiedy kłopoty jelitowe lepiej jest leczyć poprzez meridiany sąsiadujące: nerek, płuc, żołądka.



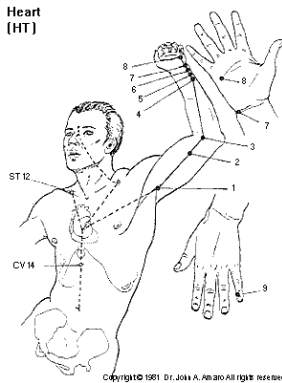
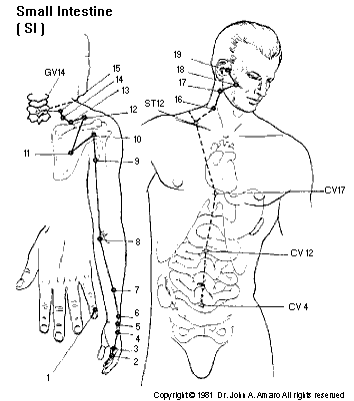
- **Meridian żołądka i meridian śledziona** – współpracują przy trawieniu; żołądek jest wrażliwy na niedostatek płynów objawiając utrudnione trawienie, suchość jamy ustnej i ust, czasem też mdłości, wymioty lub bóle głowy. Śledziona transportuje i przemienia energię dla poszczególnych organów; zimne potrawy i płyny osłabiają śledzionę powodując problemy trawienne, zmęczenie, uczucie słabości i ciężkości kończyn, wodniste stolce, krwawienia, żyłaki, sińce.¹³³

¹³² Lundberg Paul, *Shiatsu – Zdrowie i vitalność dzięki sztuce dotyku*, Wyd. Świat Książki, Warszawa 2004, s. 61

¹³³ Tamże s. 70-71

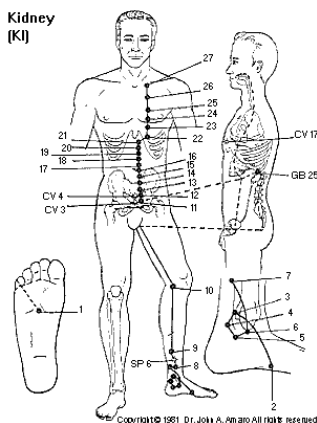
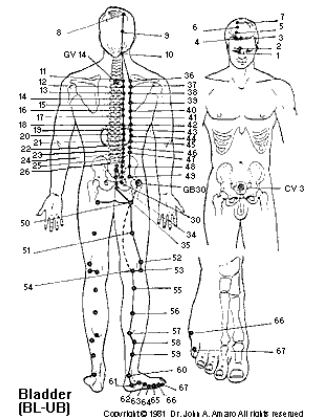
Grupę meridianów tylnych stanowią:

- **Meridian jelita cienkiego** – jego zadaniem jest transport i wchłanianie substancji odżywczych, połączony jest z kanałem serca oczyszczając umysł, wpływając na jego chłonność i kreatywność. Zagmatwane myśli często są wynikiem zaburzenia tego kanału. Współpracuje również z kanałem pęcherza moczowego i kanałem nerek kontrolując gospodarkę płynów. Bóle w okolicach nadgarstków, łopatek, karku, oka lub ucha mogą być spowodowane zaburzeniem tego kanału.



Meridian serca – wprowadza energię Qi oraz krew w ruch, gnieździ w sobie umysł. Zaburzenia pracy tego kanału to uczucie zatykania, ból w klatce piersiowej, arytmia, palpacje, zawroty głowy, niepokój, bezsenność, lęki, rozdrażnienie, nadmierne pocenie się, uczucie marznięcia lub ciepła dłoni. Stan serca można ocenić obserwując cerę (blada – niedobór Qi, czerwona – nadmiar ognia w sercu) lub ekspresyjność osoby: im ludzie bardziej gadatliwi, rozochoceni tym większe ryzyko zaburzenia serca. Jąkanie może być również oznaką nierównowagi serca.

- **Meridian pęcherza moczowego** – wytwarzanie moczu, współpraca z nerkami we wspieraniu innych organów (stanowi aspekt Yang nerek). Funkcją meridianu pęcherza moczowego i meridianu nerek jest harmonijna współpraca układu nerwowego i inteligencji. Zaburzenie funkcjonowania tego kanału może się objawiać jako emocje: zazdrość, podejrzliwość, obsesje, niepokój, nerwowość oraz jako padaczka, nadaktywność nerwowa.

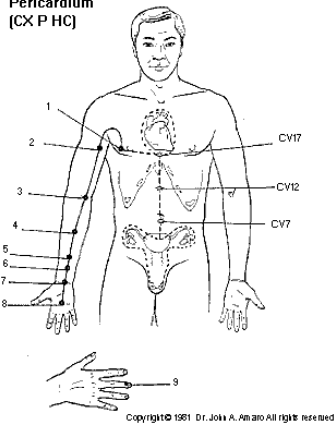


- **Meridian nerek** – razem z sercem są podstawą siły naszego organizmu, kontrolują energię i esencje w ciele, „odżywiają” układ nerwowy oraz integrują inteligencję z jego funkcją. Wpływają także na kości, uszy i owłosienie głowy. Objawami dysfunkcji są wyczerpanie i osłabienie, zaburzenia układu moczowego, problemy seksualne, bóle pleców w odcinku lędźwiowym, słaba pamięć, zawroty głowy, problemy ze słuchem (utrata słuchu, dzwonienie w uszach), utrata owłosienia.¹³⁴

¹³⁴ Lundberg Paul, *Shiatsu – Zdrowie i vitalność dzięki sztuce dotyku*, Wyd. Świat Książki, Warszawa 2004, s.72-73

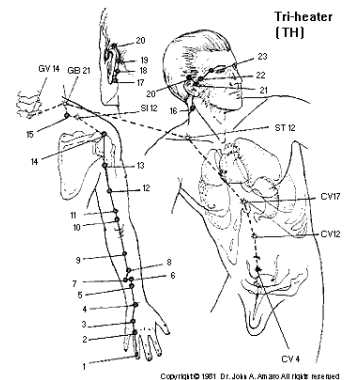
Grupa meridianów bocznych to:

Pericardium
(CX P HC)

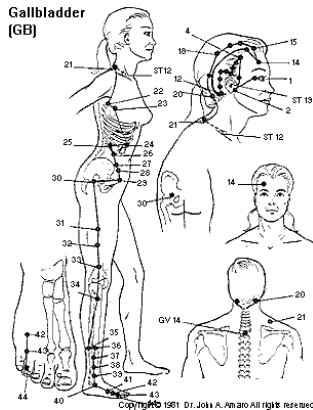


- **Meridian osierdza** – wspiera ekspresję uczuć, daje poczucie szczęścia i radości, chroni serce przed emocjonalnym bólem, wchłania ciepło, które mogłoby zaszkodzić sercu. Dysfunkcja objawia się gorączką, niestrawnością, sztywnością, niepokojem ruchowym, nerwobólami i ułtuciami w okolicach serca, zmiennością nastrojów i huśtawką emocji. Osierdzie ma szeroki zakres wpływu na obszar klatki piersiowej. Praca z tym meridianem przynosi ulgę w napięciach i bólach klatki, sztywności spowodowanej bólem emocjonalnym, zgagą lub nadmiarem śluzu.

- **Meridian potrójnego ogrzewacza** – chroni organizm przed chorobami i wpływami zewnętrznymi, przetwarza i reguluje płyny w organizmie. Objawy to: piekące oczy, problemy ze słuchem, bóle i obrzęki gardła, przeziębienia, gorączki, wzdęcia i bóle brzucha, podatność na infekcje. Wspomaga pracę nerek, może być pomocny w przypadku wzdęć, bólów brzucha, zaparciach i trudnościach z oddawaniem moczu dzięki przesunięciu Qi do wnętrza organizmu.



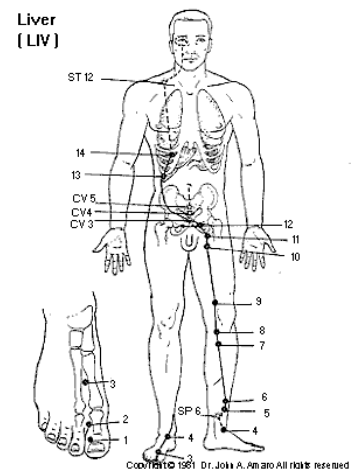
Gallbladder
(GB)



- **Meridian pęcherzyka żółciowego** – wytwarza i magazynuje żółć, bierze udział w trawieniu tłuszczu. Zaburzony przepływ w tym kanale czyli stagnacja Qi może spowodować wystąpienie objawów takich jak bóle pod żebrami, uczucie ciężkości, mdłości, gorzkawy lub kwaśny posmak w ustach, żółty kolor białek oka, bóle skroni, oka, ucha, szczęki, barków, bioder, kolan, kostek.

- **Meridian wątroby** – magazynuje krew i rozprowadza Qi po całym organizmie, przetwarza substancje toksyczne. Prawidłowo funkcjonująca wątroba kontroluje stan ścięgien i więzadeł oraz funkcje narządu wzroku - oczu. Umożliwia również efektywną pracę mięśni i stawów. Dysfunkcja objawia się w wielu miejscach ciała jednocześnie.¹³⁵

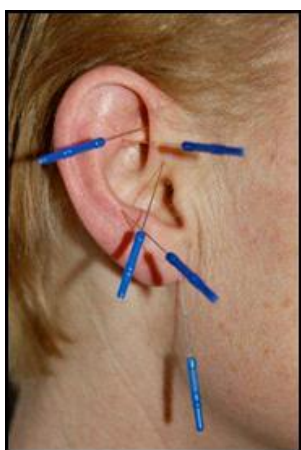
Liver
(LIV)



¹³⁵ Lundberg Paul, *Shiatsu – Zdrowie i vitalność dzięki sztuce dotyku*, Wyd. Świat Książki, Warszawa 2004, s. 74-75

AURIKULOTERAPIA W TRADYCYJNEJ MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Aurikuloterapia (akupunktura uszu) - jest to terapia polegająca na akupresurze (uciskaniu) i akupunkturze uszu, czyli nakłuwaniu uszu igłami i czasami lekką ich manipulacją w lewo lub w prawo. **Uszy tworzą mikrosystem** dla terapii i diagnozy co oznacza, że **znajduje się na nich odzwierciedlenie stanu całego organizmu**. Uszy są strukturami o niezwykle bogatym unerwieniu i bezpośrednim połączeniu z mózgiem, stąd tak wielka ich wartość w wyzwalaniu reakcji. W najśłynniejszym dziele traktującym o medycynie chińskiej – „**Neijing**” wskazuje się ucho jako miejsce gdzie zbiegają się wszystkie meridiany energetyczne. *Okolo 450 r. p.n.e. Hipokrates zauważył,*

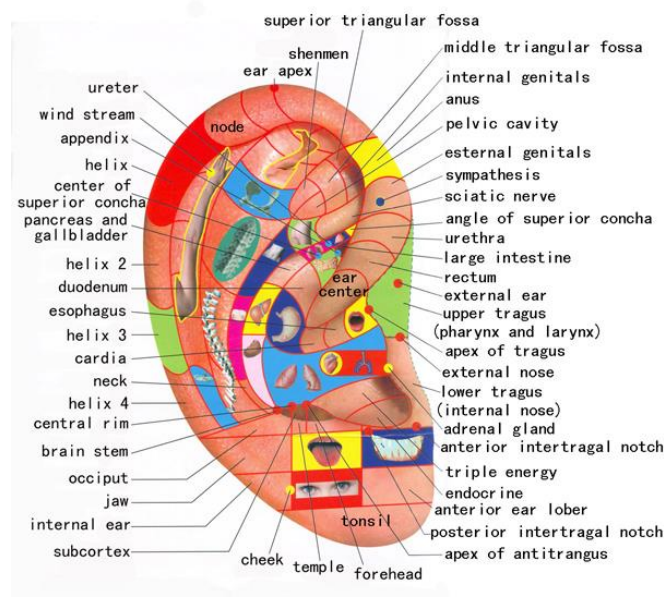


że podcięcie naczyń z tyłu małżowiny powodowało bezpłodność. W Egipcie, na Korsyce i w Arabii medycy od wieków wiedzieli jak poprzez uciskanie odpowiednich miejsc na małżowinie spowodować zmniejszenie bólu, np. rwy kulszowej. Wspomina się również o zastosowaniu aurikuloterapii pośród piratów – używali oni specjalnych kolczyków, które poprawiały wzrok. W XVIII wieku lekarz Valsalva aurikuloterapią leczył bóle zębów. W czasach nowożytnych, XX wiek lekarz z Francji Paul Nogier powrócił do form leczenia poprzez ucho, stawiając wiele hipotez i potwierdzając lub obalając je w swojej pracy. Dostrzegł on podobieństwo między kształtem małżowiny, a kształtem płodu w macicy.¹³⁶



Zanim podejmie się leczenie należy dokładnie zdiagnozować, obejrzyć uszy pod kątem odcienia skóry, zagłębień, grudek, wyprysków, konsystencji skóry, wszystkich widocznych elementów i zakwalifikować je podług podejrzewanych zaburzeń i chorób.¹³⁷

W aurikuloterapii stosuje się nakłuwanie igłami punktów akupunkturowych na uchu oraz umieszczanie np. **ziarenka gorczycy** na określonym punkcie i masaż poprzez ucisk. Tego rodzaju terapia stosowana jest u osób, która obawiają się igieł oraz jako przedłużenie terapii właściwej. Osobie można przykleić ziarenko na kawałku plastra i polecić uciskanie w dniach pomiędzy aurikuloterapiami. Stosuje się również **ogrzewanie z moksą, masaż uszu oraz niewielkie magnesy**. W terapii tej na uchu wyróżnia się setki punktów tworzących mapy. Najważniejsze są **punkty mistrzowskie**. Jest to zbiór 18 punktów odpowiadających częściom ciała, o najsilniejszym działaniu stąd też najczęściej wybieranych w terapii. Należą do nich



¹³⁶ Garnuszewski Zbigniew, *Akupunktura we współczesnej medycynie tom 1 i 2*, Wyd. Amber, Warszawa 1996, s. 102

¹³⁷ Kuchi Michio, *Your body never lies*, Wyd. Squareone, 2007, s. 75

następujące punkty: Thalamus – subcortex, Punkt hormonalny, Punkt alergii (apex), Punkt mistrzowski zmysłów (oczy), Punkt mistrzowski umysłu (Master Omega), Punkt sympaticus na układ nerwowy autonomiczny, Punkt Shen Men (Brama Ducha, Boska Brama), Punkt Zero (Centrum Ucha, Punkt Wsparcia, Pępowina, Solar Plexus), Punkt Uspokajający (Valium, Nadciśnienie), Punkt Poryw Wiatru (Wind Stream), Punkt Yang Wątroby, Punkt Regulator Oddechu, Punkt Pień Mózgu, Zawroty Głowy, Mózg, Punkt Nadnercze, Punkt Potylicy, Punkt Czoło, Punkt Potrójny Ogrzewacz, Punkt Obrąbek 1-6 (Helix 1-6).

REFLEKSOLOGICZNY ANTYSTRESOWY MASAŻ TWARZY (TMC)

Refleksologia jest to rodzaj terapii holistycznej polegający na traktowaniu organizmu ludzkiego jako całości, w której każda część współgra z innymi. *Pierwsze wzmianki o tej terapii prowadzą nas do Egiptu gdzie rycina datowana na rok 2500 p.n.e. przedstawia Anknahora de Saqqara, egipskiego medyka, który wykonywał swojemu pacjentowi zabieg na stopach. Wiedza o refleksologii przekazywana była również od setek lat w plemieniu Cherokee. W naszej kulturze terapia ta pojawiła się dopiero w XIX wieku za sprawą niemieckiego lekarza Alfonsa Corneliusa, który poprzez odpowiednie uciski na głowie wyeliminował u siebie ciężką infekcję. W kolejnych latach dr Wiliam Fitzgerald miał wiele korzystnych rezultatów zwłaszcza w pracy z nosem, uchem i gardłem. George Goodhart i John F. Thei to XX wiezni naukowcy, którzy pracowali z punktami akupunkturoowymi oraz metodą czaszkowo-krzyżową, którzy przyczynili się do rozwoju refleksoterapii i medycyny komplementarnej.¹³⁸ Dzisiejsza refleksoterapia jest połączeniem dorobku kulturowego Egiptu, dalekiego Wschodu (Chin i Tybetu), rdzennych Amerykanów, Aborygenów oraz współczesnych nauk takich jak neuroanatomia. Jedną z bardziej znanych osób związanych ze światem refleksologii jest Lone Sorensen. Wieloletnia pasjonatka i nauczycielka refleksologii twarzy z ogromnym doświadczeniem. Dzięki jej pasji i zaangażowaniu udało jej się scalić podejścia z różnych części świata i wykorzystać ich najskuteczniejsze elementy w terapii.*



Zgodnie z **konwencją wschodnią, orientálną** podzielono ciało na **5 stref refleksologicznych** po każdej stronie ciała (razem 10). Strefy te związane są z przepływem energii w ciele, podobnie jak w medycynie chińskiej, gdzie istotny jest przepływ Qi przez meridiany. Poprzez uciskanie odpowiednich stref na ciele poprawiamy przepływy energii w odpowiednich zonach (strefach). Jest to metoda zbliżona działaniem do akupresury oraz wywodzącej się z niej akupunktury. Każdy organ, część ciała posiada swój refleks (odbicie) w określonych punktach na stopie, dłoni, twarzy.

Według **konwencji zachodniej**, działanie refleksologii tłumaczone jest jako reakcja organizmu wywołana bodźcowaniem odpowiednich receptorów czyli punktów biologicznie czynnych z dużą ilością zakończeń nerwowych, które przekazują informacje do centralnego układu nerwowego wyzwalając kaskadę reakcji ze strony całego organizmu.¹³⁹ Bez względu na podejście,

¹³⁸ Sorensen Lone, *Facial Reflexology – third edition*, Wyd. Health Harmony, Massachusetts 2011, s. 22

¹³⁹ Wright Janet, *Refleksologia i akupresura*, Wyd. Skarbnica Wiedzy, Warszawa 2005, s. 78

najistotniejsza jest skuteczność tych terapii, które pomogły wielu osobom w powrocie do zdrowia.

Masaż refleksologiczny twarzy rozpowszechniony jest pośród wielu kultur – m. in. chińskiej, rdzennych Amerykanów, indyjskiej. Ludzie w różnych lokalizacjach na świecie dostrzegli zależności pomiędzy uciskaniem miejsc na twarzy a reakcją organizmu.¹⁴⁰

W życiu codziennym również wielokrotnie wykorzystujemy elementy masażu twarzy nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Kiedy mamy ból głowy w odruchowy sposób pocieramy skronie, rozluźniając mięśnie skroniowe. Kiedy się martwimy pocieramy czoło lub je trzymamy itp. Dzieje się tak dlatego, że **nasza twarz jest organem wyrazu naszych emocji i uczuć, myśli**. Naukowcy dowiedli, że nasza mimika przekazuje więcej informacji niż wypowiedzane słowa. Naturalną reakcją na sytuację jest wyrażenie się – krzyk, śmiech, płacz, szczerze wypowiedziane myśli, sprzeciw, zgoda. Tymczasem zachowanie takie nie jest do końca pozytywnie postrzegane w cywilizowanym świecie, aczkolwiek są jednostki, którym trudno się powstrzymać od wygarnięcia drugiej osobie tego „co leży na wątrobie”. **Nasza twarz jest szczególnie reaktywna na sytuacje stresowe oraz takie, w których nasze wewnętrzne poczucie niesprawiedliwości, sprzeciwu daje o sobie znać.** Często mawia się o osobie zdenerwowanej, że **zgrzyta zębami ze złości** – jest w tym wiele prawdy gdyż mięśnie żwacze



*bardzo szybko zwiększają swoje napięcie w stresie. Niekiedy prowadzi to do tzw. **bruksizmu**, czyli zgrzytania zębami podczas snu.¹⁴¹* Zaburzenie to może powodować uszkodzenie uzębienia, zaburzenie stawów skroniowo-żuchwowych objawiających się bólem w okolicy tych stawów, niemożnością przeżuwania pożywienia i wykonywania ruchów żuchwą, w skrajnych przypadkach utrudnione może być nawet mówienie. **Innymi mięśniami wrażliwymi na stres są mięśnie podpotyliczne** zlokalizowane u podstawy czaszki, część zstępująca mięśnia czworobocznego grzbietu oraz **mięśnie mostkowo-obojęczykowo-sutkowe biegnące z przodu szyi**. Ich wzmożone napięcie utrzymujące się przez dłuższy czas (brak wyładowania emocji skutecznie zatrzyma to napięcie) sprzyjają przyjmowaniu nieprawidłowej postawy, która może skutkować bólami w układzie ruchu i zaburzeniem równowagi napięć mięśniowych.

Każdy z nas widział osobę **zestresowaną, przestraszoną** (głowa spuszczone i wysunięta w przód, barki wysunięte w przód, zaokrąglenie pleców, niepewny, drobny krok) czy też **wściekłą** (głowa uniesiona, barki uniesione do góry, wzrok zafiksowany, szybki, pewny krok). Jak widać emocje i reakcja naszego ciała zawsze idzie w parze, toteż kiedy są one tłumione, nie znikają, nie ulegają rozładowaniu, ale są gromadzone w ciele w postaci napięć. Odpowiednio wykonany **masaż twarzy może uwolnić znaczną część tych uwięzionych napięć**. Kolejnym niezwykle atrakcyjnym aspektem dotyczącym masażu twarzy jest jego korzystny wpływ na kształt i wygląd twarzy. *Technikami manualnymi możemy wpłynąć*

¹⁴⁰ Sorensen Lone, *Facial Reflexology – third edition*, Wyd. Health Harmony, Massachusetts 2011, s. 25

¹⁴¹ Bridges Lillian; *Face reading in Chinese Medicine*; Wyd. Elsevier; Chiny 2013, s. 56

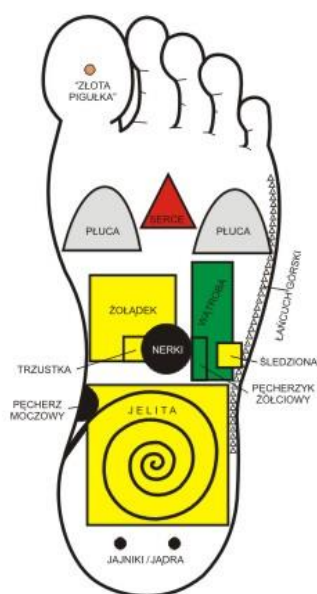
na stan napięcia skóry i tkanek podskórnych, poprawiając stan ich odżywienia, ukrwienia i nawodnienia. Dzięki temu możliwe jest wygładzenie zmarszczek, naturalny lifting twarzy.¹⁴²

REFLEKSOLOGICZNY TYBETAŃSKI MASAŻ STÓP ON ZON SU (T)

Tybetański masaż On Zon Su to nazwa starożytnej refleksologii stóp w języku kantońskim zapisana w transkrypcji języka włoskiego, która oznacza **Sztuka Masowania Stóp**. Powstanie tradycji tybetańskiego masażu stóp ma w literaturze charakter legendy, przypowieści. *Opowiada ona o Nieśmiertelnym Tce Kio Tai Sin Si, który zstąpił z nieba i podróżował po lądach i oceanach docierając nawet do siedziby nieśmiertelnych Taoistów. Zawrócił jednak i kiedy spotkał ludzi zaczął nauczać ich masażu On Zon Su.*



Stworzył on Mapę Przedurodzeniowego Nieba i zapoczątkował tradycję sztuki masażu stóp. Filozofia masażu On Zon Su mówi przede wszystkim o relacji mikro i makrokosmosu.¹⁴³ Jak to rozumieć? Poprzez analogię pomiędzy najdrobniejszą cząstką naszego organizmu, a przyrodą i społeczeństwem. Jeśli zaobserwujemy przyrodę, jej zmienność, ukształtowanie terenu, zachowanie np. rzek i porównamy tą obserwację z pracą układu krwionośnego i limfatycznego możemy wyciągnąć wnioski i wprowadzić działanie. Można na to patrzeć o wiele szerzej, np. z perspektywy wszechświata i porównać wzajemne zależności międzyplanetarne do tych obecnych w naszym ciele. Warto też zauważyć zasadę, że jako na górze tak i na dole, stąd masaż stóp wpływa na cały organizm od stóp do głów. Poza tym koncepcja makro i mikrokosmosu odnosi się do stwierdzenia, że każda



komórka w ciele człowieka jest hologramem, czyli matrycą, lustrem, które przenosi informacje o całym organizmie, jego potrzebach, kłopotach, wyzwaniach, nierównowagach. Masując stopy masuje się jednocześnie wszystkie narządy wewnętrzne poprawiając funkcjonowanie całego organizmu. Istnieje wiele map refleksologicznych masowania stóp, gdyż wielu mistrzów wypracowało swoje metody. Której mapy użyjemy zależy przede wszystkim od celu masażu. Czy chcemy bardziej wpłynąć na przywrócenie równowagi, zwiększenie witalności, zrelaksowanie czy też podziałać leczniczo. Przykładowo **Mapa Pourodzeniowego Nieba cesarza Huang Di (2800 r. p.n.e.)** sprawdza się bardzo dobrze w zaburzeniach gospodarki wodnej, zastojach, obrzękach, **Mapa Przedurodzeniowego Nieba Nieśmiertelnego Tce Kio Tai Sin Si** bada nabyte cechy przed urodzeniem – genetyczne uwarunkowania, formę ciała i jego funkcje, z kolei **Mapa Wewnętrznego Krajobrazu** (rysunek po lewej) to jedna z najbardziej uniwersalnych map, gdyż można dzięki niej

usprawnić każdy organ. Wpływ masażu obejmuje cały organizm. Zgodnie z aksjomatami medycyny chińskiej, poprzez odpowiednie receptory możemy wpłynąć na przepływ energii

¹⁴² Poloczańska-Godek Sława, *Techniki modelowania twarzy*; wyd. WSZUiE, Poznań 2010, s.9

¹⁴³ Ming Wong Chun Ying, Conte Alessandro, *Sekretne mapy ON ZON SU starożytny chiński masaż stóp*; wyd. Galaktyka, Łódź 2010, s. 33

Qi w meridianach i osłabić, a następnie zlikwidować blokady energetyczne, przywracając zdrowie i witalność całego organizmu. **Mistrz Czerwona Sosna**, twórca **Mapy Dziewięciu Pałaców**, przekazał swoją wiedzę **cesarzowi San Lunowi** (3000 r. p.n.e.), który z kolei udoskonalił masaż o **Mapę Pięciu Pór Roku**, które to mapy szczególnie dobrze wpływają na osiągnięcie równowagi w układzie oddechowym, krążeniowym, hormonalnym, trawiennym, limfatycznym oraz korzystnie wypływa na energię nerek, która jest źródłem siły życiowej i witalności. Kolejnym istotnym człowiekiem, który rozwinął sztukę masowania stóp był **Cesarz Hei** (2400 r. p.n.e.), który został poczęty w nietypowy sposób – jego matką była młoda dziewica, która zaszła w ciążę chodząc po śladach olbrzyma. Jego wkładem było wyobrażenie zarodka człowieka wewnątrz stopy, wskazując na istotny wpływ stopy na całość.¹⁴⁴ W 2200 r. p.n.e. **cesarz Yu** stworzył **Mapę Sześciu Yin Yang**. Słynął z chodzenia wszędzie boso, okrążając w ten sposób świat. Masował on swoje stopy kiedy

odczuwał ich zmęczenie. Legenda głosi, że był wiecznym podróżnikiem a w swoim domu odpoczywał 3 razy. Powiadał: „Trzeba wyruszyć z dołu, żeby wspiąć się na górę”. W V w. p.n.e. żyło 3 wielkich mistrzów: **Mozi (Mak Zi)**, **Kongzi (Konfucjusz)**, **Laozi**. Każdy z nich obrał inną drogę rozwoju. **Mozi** wyznawał **drogę poznania przez ziemię**, obserwował materię, ograniczoność przyrody; **Kongzi** kierował się



drogą człowieka, a Laozi Drogę Nieba. **Mozi** stworzył wiele metod pracy ze zdrowiem ludzkim polegających na masażu, dotyku określonych części ciała w tym i stóp. Wybrał on troje uczniów z różnych stanów: **masażysty, lekarza i duchownego**, aby przekazywali dalej jego nauki. Każdy z nich wykonywał nieco inne techniki wpływając na przepływ energii, krążenie i emocje (duchowni), usprawniając pracę całego ciała (lekarze), relaksując i odprężając umysł (masażysty). Wiedza była przekazywana kolejnym pokoleniom, aż po dziś dzień.¹⁴⁵

Współcześnie stopy mają także aspekt psychosomatyczny. Jeśli stopy ukrywamy, zawijamy, siadamy na nich oznacza to, że jesteśmy bardziej zamknięci w sobie niż osoby, których stopy wystawione są swobodnie przed sobą. Długość kroku również wskazuje na osobowość danej osoby – im krok dłuższy tym „zajmuje więcej przestrzeni” charakteryzuje osobę bardziej charyzmatyczną, pewną siebie, kroczącą w określonym celu.¹⁴⁶

Stopa jako część aparatu ruchu jest równie fascynująca. Przenosi ona ogromne obciążenia powstające w trakcie codziennych aktywności. Musi być niezwykle wytrzymała i jednocześnie elastyczna, aby nie ulec uszkodzeniu. Znając wartość naszych stóp polecamy każdemu korzystanie z **wygodnego obuwia, bez obcasów**, gdyż chodzenie na obcasach powoduje skrócenie ścięgna Achillesa i znacznie większe siły działają na rozściętno podeszwy, większość obciążenia znajduje się na przodostopiu, co powoduje odciski na palcach, powstawanie halluksów, przeciążeń na piętach, uszkodzenia rzepki kolanowej bóle krzyża i złe kręgosłupa oraz ustawienie miednicy, co utrudnia rodzenie dzieci w przyszłości. Z tych właśnie względów ogromnie ważne jest



¹⁴⁴ Ming Wong Chun Ying, Conte Alessandro, *TAO STÓP wprowadzenie do masażu ON ZON SU*, Wyd. Merkurysus Polski, Warszawa 2003, s. 17

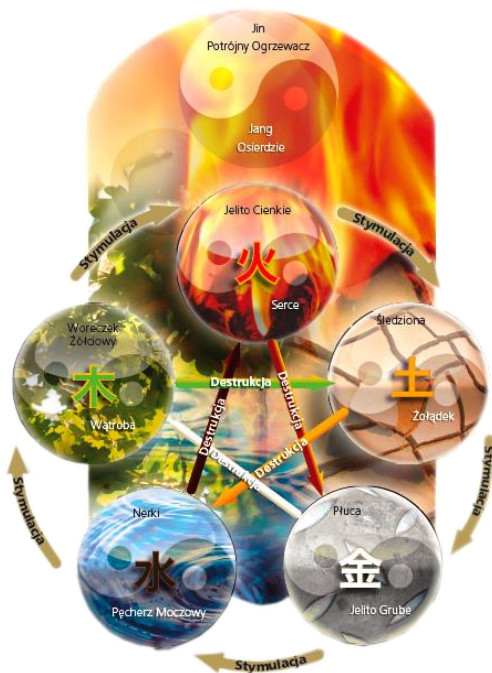
¹⁴⁵ Ming Wong Chun Ying, Conte Alessandro, *Sekretne mapy ON ZON SU starożytny chiński masaż stóp*; Wyd. Galaktyka, Łódź 2010, s. 37

¹⁴⁶ Tamże s. 22

noszenie obuwia, które nie ingeruje w naturalną biomechanikę człowieka, a tam gdzie nie ma konieczności noszenia obuwia **wskazane jest chodzenie boso**. Jest to doskonała **forma automasażu** i treningu prawidłowej propriocepcji (czucia przestrzennego) oraz aktywowania receptorów poprawiających funkcje organizmu.

NA JAKIE DOLEGLIWOŚCI POMAGA TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA: AURIKULOTERAPIA, REFLEKSOLOGIA TWARZY I STÓP?

Aurikuloterapia, refleksologia twarzy i stóp to terapie holistyczne, które doprowadzają cały organizm do równowagi harmonizując ciało, emocje, umysł i duszę. Są to terapie wielowymiarowe, przeznaczone dla każdego zarówno dla dzieci, młodzieży, kobiet w ciąży, mężczyzn i osób starszych która za pomocą delikatnego dotyku pomaga w następujących dolegliwościach:



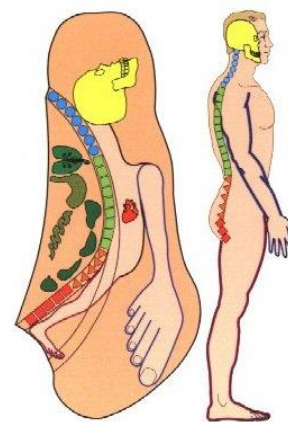
- ✓ **Schorzenia układu szkieletowego:** bóle kręgosłupa w odcinku szyjnym, piersiowym, lędźwiowym, krzyżowym i ogonowym, dyskopatia, bóle w okolicach obręczy barkowej i miednicy, rwa barkowa i kulszowa, łokieć tenisisty, bóle kolan bóle łopatek, karku, szyi, migrenowe bóle głowy, stany zapalne zatok, oczu, uszu, bóle stawu skroniowo - żuchwowego, bóle szczęki i żuchwy, bóle zębów, bóle reumatyczne stawów,
- ✓ **Schorzenia układu mięśniowego:** bóle i napięcia mięśni, fibromialgia, naciągnięcia mięśni i więzadeł, nadmierne napięcie powięzi wynikające ze zmęczenia po treningu siłowym lub w wyniku przeciążenia, nadwyrężenia ścięgien i więzadeł, opuchlizny, obrzęki, zastoje
- ✓ **Schorzenia skóry:** alergie skórne, uczulenia, półpasiec, czyrakowatość, ropnie, świąd, wypadanie włosów
- ✓ **Schorzenia układu nerwowego:** zaburzenia snu, senność po posiłkach (śledziona), bezsenność, problemy z wyrażeniem się, zbyt skrajne emocje, szумы w uszach, depresje, lęki, szok, trauma, zakłócenie pamięci, silny długotrwały stres, wszystkie stany przewlekłe chorób, uzależnienia od papierosów, alkoholu, leków i narkotyków
- ✓ **Schorzenia układu trawiennego:** zmniejsza bóle brzucha i bóle pod żebrami, czynnościowe bóle trzewne, bóle brzucha po porodzie, po cesarskim cięciu, po operacjach, kolki nagłe i chroniczne, stany zapalne jelit, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, zgaga, stany zapalne przełyku, mdłości, nudności, wymioty, reflux,

zaburzenia trawienia, czkawka, kamienie żółciowe, stany zapalne przewodów żółciowych, niestrawność, poprawia perystaltykę jelit, reguluje jelito drażliwe i wypróżnienia, zmniejsza wzdęcia, biegunki i zaparcia, hemoroidy

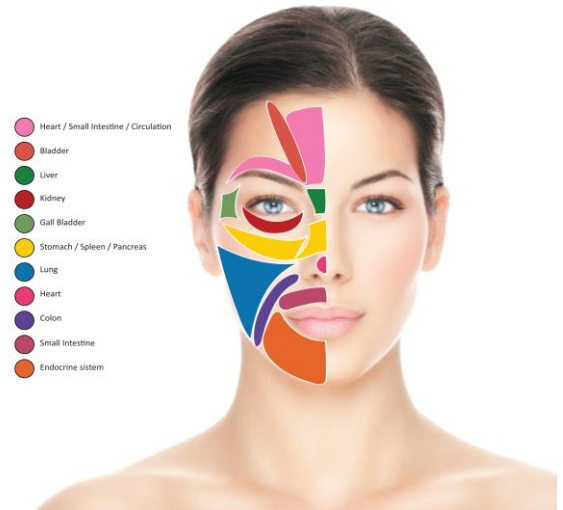
- ✓ **Schorzenia układu krążenia:** kołatanie serca, skurczność, arytmia, niedotlenienie mięśnia sercowego, stany wstrząsowe, nadmierne pocenie się, udar słoneczny i ciepły, wstrząs mózgu nadciśnienie, arytmia, , nerwobóle, zimne nogi, zimne ręce, odmrożenia,
- ✓ **Schorzenia układu oddechowego:** przeziębienie, kaszel, astma, alergiczne i inne nieżyty nosa, stany zapalne języka, owrzodzenia jamy ustnej i afty, krwawienie z nosa, stany zapalne zatok, nosa i gardła, flegma zalegająca w gardle, bronchit, poczucie ucisku w piersiach, gorączka
- ✓ **Schorzenia układu hormonalnego, moczowo-płciowego i choroby autoimmunologiczne:** kamienie w nerkach, stany zapalne pęcherza moczowego, moczenie nocne, zaburzenia miesiączkowania, bolesne miesiączki, upławy, stan zapalny prostaty, niektóre rodzaje bezpłodności, zaburzenia pracy gruczołów dokrewnych takich jak: przysadka mózgowa, szyszynka, grasica, tarczyca, nadnercza, wzmacnia układ odpornościowy, działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo.

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO AURICULOTERAPII, MASAŻU TWARZY I STÓP ?

Aurikuloterapia, refleksologia twarzy i stóp poprzedzona jest **bezpłatnym wywiadem zdrowotnym, który trwa około 30 minut**, podczas którego terapeuta pyta klienta o jego **aktualny stan zdrowia i przebyte choroby**. Dane udzielone w tej ankiecie są tylko i wyłącznie do dyspozycji terapeuty w celu dobrania najlepszej metody terapii, aby jak najskuteczniej pomóc klientowi, więc prosimy o szczerze i dokładne odpowiedzi. Działamy zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych oraz gwarantujemy poufność udzielanych nam informacji z życia osobistego klientów. Dużą pomocą przy terapii jest **przyniesienie zdjęcia RTG kręgosłupa lub rezonansu magnetycznego i aktualnych badań lekarskich (morfologia krwi, moczu) oraz listy przyjmowanych leków, ziół i suplementów diety najchętniej z opisami działania leku. (recepty)**. **NIE** jest to warunek konieczny do sesji terapeutycznej, aczkolwiek bardzo pomocny. Uprzejmie prosimy, aby nie być bezpośrednio po obfitym posiłku, ani aby nie być na czczo, bo to zmniejsza skutki terapii, gdyż organizm skupia się albo na trawieniu, albo na uczuciu głodu zamiast na procesach terapeutycznych. **Najlepiej przyjść 2 godziny po posiłku**. Największe efekty terapia daje, gdy pacjent zaraz po sesji nie rzuca się w wir obowiązków i pracy, ale aby terapia była bezpośrednio przed snem, a więc w godzinach wieczornych. **Sesja terapeutyczna odbywa się w ubraniu**, więc warto mieć na sobie wygodną, niekrępującą ruchów odzież – najlepiej dres lub strój sportowy (T-shirt) – raczej prosimy unikać czarnych kolorów ubrań do zabiegów. Uprzejmie prosimy o zdjęcie wszelkiej biżuterii i metalowych ozdób (obrączki mogą zostać



Masaż refleksologiczny twarzy i stóp nie wymaga większych przygotowań. Warto być ok. **2 godziny po posiłku**, aby organizm szybciej i lepiej reagował na przekazywane bodźce (kiedy jesteśmy pełni, organizm angażuje wiele sił w procesy trawienne). **Masaż refleksologiczny twarzy i stóp odbywa się w ubraniu**, dlatego najlepiej jest mieć luźny ubiór, aby nie krępował przepływu krwi. Należy pozdejmować biżuterię i inne ozdoby z okolic twarzy, dekoltu, uszu. Dobrze jest rozpuścić włosy, aby zniwelować napięcia. Wykonywany przez nas masaż twarzy nie jest masażem kosmetycznym, dlatego nie wykonujemy demakijażu, a do samego masażu nie używamy kosmetyków, nawet oliwki. Do masażu stóp stosuje się specjalną ceremonię składającą się z hydromasażu stóp, a następnie rytuału namaszczenia stóp i masażu z oliwką według starożytnych metod refleksologicznych.



JAK WYGLĄDA TERAPIA I CO CZUJE KLIENT?

Aurikuloterapia wygląda w następujący sposób: klient siedzi lub leży na plecach na łóżku do masażu, a terapeuta wbija **od 1 do 10 igieł w ucho klienta**. Czasami terapeuta dodaje **masaż uszu** lub **przykleja ziarenka na ucho** w określonych punktach akupresurowych do automasażu. **Terapia trwa od 15 do 30 minut**. Warto zarówno przed jak i po terapii wypić szklankę wody. Klient może odczuwać senność, może odczuwać ciepło lub zimno towarzyszące uwalnianiu się bloków energetycznych, dlatego nakrywamy klienta kocem, może też poczuć przypływ energii – naładować akumulatory lub może poczuć się lekko zmęczony. Każdy organizm inaczej reaguje na terapię. **Aurikuloterapia jest bezbolesna** i może być łączona z innymi terapiami np. Terapią czaszkowo-krzyżową, Terapią Polaritą, masażem klasycznym itp.



Antystresowy masaż twarzy z refleksologią jest wykonywany w leżeniu na plecach. Masażysta **delikatnie dotyka całą głowę klienta** szukając **największych napięć**, które zdejmuje dzięki głaskaniu, rozcieraniu i ugniataniu skóry twarzy oraz punktowe uciski pobudzające odpowiednie receptory i techniki mięśniowo-powięziowych, które dodatkowo, likwidują zmarszczki, modelują twarz i przyspieszają procesy odżywcze w komórkach. Następnie przechodzi się do **masażu refleksologicznego nastawionego na konkretne cele i problemy Klienta**. Jeśli nasz Gość pragnie się zwyczajnie zrelaksować, stosujemy punkty

odpowiedzialne za obniżenie aktywności współczulnego układu nerwowego, a tym samym działając rozluźniająco. Jeśli celem jest praca z konkretnym układem, np. trawieniem które jest rozregulowane (biegunki, zaparcia, wzdęcia) pobudzane są receptory odpowiedzialne za pracę tych narządów w największym stopniu, w tym przypadku będą to okolice ust. Jeśli zależy nam na czysto estetycznych względach to dodajemy więcej masażu mięśniowo-powięziowego, który **niweluje zbyt duże napięcia i działa liftingująco na skórę**.

Wykonując masaż twarzy pracujemy z całym organizmem, dlatego reakcje mogą się pojawiać w całym ciele. **Każdy człowiek reaguje nieco inaczej**, ale można wskazać kilka stałych elementów. Częstym efektem pobudzenia receptorów są burczenia w brzuchu, przelewania w jelitach, suchość w ustach, uczucie ciepła lub zimna w różnych częściach ciała, co świadczy o uwalnianiu się stresów i emocji z ciała utrwalonych w nim w postaci zamrożonych napięć. Klienci bardzo się odprężają, nieraz pozwalając sobie na **chwilę drzemki**. Często towarzyszy im **uczucie błogostanu** po masażu twarzy i **widzą poprawę atrakcyjności swojego wyglądu**.



Ceremonia Masażu stóp według starożytnej tybetańskiej refleksologii ON ZON SU zaczyna się 15 minutową **kąpielą stóp z hydromasażem** w brodziku z dodatkiem odprężającej mikstury opracowanej według sekretnej receptury. Następnie nogi są **ogrzewane** w specjalnych bamboszach termicznych przez 5 minut, aby je rozluźnić. Ukoronowaniem ceremonii jest starożytny

tybetański **rytuał masażu stóp ON ZON SU** dobrany do indywidualnych potrzeb klienta w zależności od jego schorzeń stosuje się odpowiednie mapy. Uciska się punkty na stopie zgodnie z mapą, odpowiednią ilość razy i w odpowiednim kierunku, przeznaczonym do danej części stopy palcem. Postępując w ten sposób optymalnie równowazy się pracę organizmu poprzez regulację odpowiednich żywności. Na zakończenie **namaszczamy stopy** wonnymi olejkami i głaszczemy, aby je „uspokoić” i przywrócić ich gotowość do dalszego funkcjonowania. Każdy człowiek inaczej reaguje na ceremonię refleksologicznego masażu stóp ON ZON SU. Niektóre punkty na stopie mogą być odczuwane jako **bardzo przyjemne dając uczucie rozluźnienia i błogostanu**, inne zaś mogą wykazywać lekką bolesność. Częstą reakcją na masaż jest uczucie suchości w ustach i pragnienie, toteż dobrze jest napić się wody zarówno przed jak i po masażu. Częste i obfite oddawanie moczu to kolejny, częsty efekt ze względu na zwiększenie się reakcji oczyszczania się organizmu z toksyn. Masażowi towarzyszyć mogą drgania mięśni, zwłaszcza przepony i wzmożona perystaltyka jelit. Może pojawić się uczucie zimna lub ciepła, kiedy organizm pozbywa się stresów i zamrożonych napięć emocjonalnych. Bardzo często nasi klienci odprężają się do tego stopnia, że lekko drzemią. Cechą wspólną jeśli chodzi o reakcje pomasażowe jest zauważalnie usprawniona praca organizmu – osobom z problemami z układem oddechowym lepiej się oddycha, osobom mającym wiecznie zimne stopy i ręce robi się cieplej, dolegliwości bólowe ciała stają się mniej uciążliwe. Ludzie są bardziej pogodni, kreatywni, radośnie nastawieni do życia.

INWESTYCJA W SWOJE ZDROWIE I CZĘSTOTLIWOŚĆ MASAŻU



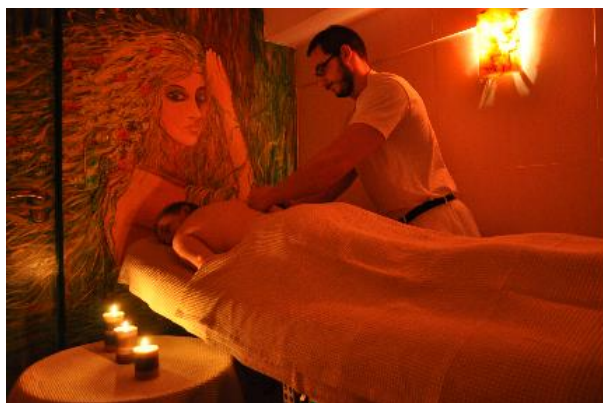
Aurikuloterapia, refleksologia stóp i twarzy w przypadkach ostrych, czyli pourazowych ilość terapii jest zwykle mniejsza niż w przypadkach kiedy dana osoba wypracowała sobie przez lata schorzenie, które przeszło w stan chroniczny i przewlekły. W lekkich schorzeniach **może pomóc jedna terapia**, ale zaleca się **co najmniej 3 terapie** ze względu na zwiększenie efektu i przyspieszenie procesu terapeutycznego. W przypadkach chronicznych klient może potrzebować od kilku do kilkunastu terapii w odstępach indywidualnie dobranych do potrzeb organizmu danej osoby. W przypadku postępowania nastawionego na refleksologię leczniczą, w zasadzie nie ma ograniczeń ilościowych. Poleca się jednak wizyty 2-3 razy w tygodniu na początku oraz w późniejszym okresie raz na tydzień lub dwa tygodnie. Wszystko zależy od celu i postępów terapii. W podejściu estetycznym gdzie pracujemy nad odzyskaniem napięcia skóry i tkanek twarzy wskazane są częstsze wizyty, ok 3 razy w tygodniu przez okres 3-4 tygodni. **Masaż twarzy kosztuje 45zł za 30minut**. Oferujemy **korzystne rozwiązania karnetowe** na 5 masaży (1 wejście gratis) w cenie 225 zł oraz 10 masaży (2 wejścia gratis) w cenie 450 zł. Z kolei cena jednej sesji terapeutycznej **aurikuloterapii** wynosi **45 zł**. W przypadku karnetów na **5 sesji 1 terapia jest w gratisie**, a w przypadku **10 sesji terapeutycznych są 2 gratisy**.

Istnieją trzy możliwości korzystania z refleksologicznego masażu stóp ON ZON SU:

- ✓ **Ceremonia masażu ON ZON SU**, która składa się z kąpieli stóp z hydromasażem, ogrzania w bamboszach termoregulacyjnych, oraz rytuału masażu stóp w cenie 140 zł za 90 minut
- ✓ **Rytuał refleksologicznego masażu ON ZON SU**, który składa się z samego masażu tybetańskiego stóp w cenie 99zł za 60 minut lub 60 zł za 30 min.
- ✓ **Karnety na ceremonie lub rytuały masażu stóp ON ZON SU**, które w przypadku zakupu karnetu na 5 masaży (1 wejście gratis) oraz 10 masaży (2 wejścia gratis wraz z 1 masażem twarzy lub masażem dźwiękiem mis tybetańskich do 30 minut w gratisie).

2.8. Pakiety zabiegów odnowy biologicznej dla różnych grup klientów SPA

Pakiety zabiegów odnowy biologicznej to zestawy różnego rodzaju **rytuałów SPA** zebrane tematycznie w celu zaspokojenia potrzeb leczniczo-relaksacyjnych określonej grupy klientów. Z usług **SPA & WELLNESS „Anielska Grota”** korzystają nie tylko **Goście**



hotelowi, którzy w trakcie wyjazdu biznesowego pragną odpocząć i zregenerować swoje siły witalne w **BUSINESS SPA**, ale także mieszkańcy Inowrocławia i okolic, którzy najczęściej korzystają z **DAY SPA**, czyli **paketów osobistych** (szczegóły w podrozdziale 2.8.1), imprez okolicznościowych (urodziny,

imieniny w SPA) i integracyjnych. Coraz większą popularnością cieszą się **Vouchery Upominkowe**, które podarowują Bliskim Osobom czas do wykorzystania w SPA. Istnieje także możliwość podarunków w postaci ekologicznych artykułów zielarskich ze **sklepiku „Świętojańskie Ziele”**. O ile kiedyś na korzystanie z usług SPA decydowały się głównie **Panie**, tak teraz tendencja ta zaczyna tracić na znaczeniu i coraz częściej na rytuały SPA przychodzą także **Panowie**. Bardzo chętnie pojawiają się również **pary**, które chcą czas wypoczynku i relaksu w SPA spędzić wspólnie, korzystając z **romantycznych Paketów dla Dwojga**, które zostały przedstawione w podrozdziale 2.8.2. Z pewnością dobrze wpływa to na atmosferę w związku. **Dla Nowożeńców** są wyjątkowe **Pakiety „Droga do Raju”**, gdzie można skorzystać z wieczorów kawalerskich i panieńskich, ceremonii SPA dla Nowożeńców, porad stylistki i wizażystki, pamiątkowych zdjęć ślubnych, apartamenty dla nowożeńców, okazyjne ceny noclegów dla Gości Weselnych – to wszystko sprawi, że zapamiętają Państwo ten wspaniały czas na zawsze. Szczegółowa oferta znajduje się w podrozdziale 2.8.3. W trosce o zdrowie **Kobiet w Błogosławionym Stanie** opracowano wyjątkowe pakiety, które wspierają ten bardzo specjalny okres w którym w ciele kobiety zachodzi wiele zmian, aby w jednym ciele mogło zamieszkać dwoje ludzi. Często mogą pojawiać się objawy przeciążenia w postaci bólów kręgosłupa oraz bólów i obrzęków nóg. Dzięki zastosowaniu specjalnej formy masażu, kinesiotapingu (specjalnych taśm naklepanych na odpowiednie partie ciała) możliwe jest zmniejszenie napięcia znacznie przeciążonych pleców oraz poprawę pracy mięśni brzucha. Dzięki tym metodom można uzyskać wsparcie dla organizmu, wyciszyć i uspokoić umysł a także nabrać chęci i wigoru do wyzwań każdego

dnia. Szczegółowa oferta w podrozdziale 2.8.4. Nowością w SPA są **Pakiety dla Rodzin**, które zawierają zestawy Rytuałów dla Rodziców i dla dzieci. Przede wszystkim masaże dla noworodków i małych dzieci: **masaż Shantala** i **masaż motylkowy**, których można się nauczyć, aby wzmocnić więzi łączące Rodziców i dzieci. Szczegółowa oferta znajduje się w podrozdziale 2.8.5. Dla osób uprawiających sport przygotowano **pakiety dla osób aktywnych**, związane z regeneracją i odnową biologiczną, dzięki której uzyskać można pomoc z istniejącymi kontuzjami, czy też zapobiec ich występowaniu w przyszłości, a przy okazji zrelaksować umysł, nabrać nowej perspektywy na obierane cele i rozluźnić ciało dzięki rytuałom SPA. Z pewnością zaowocować to może nowymi pokładami energii i motywacji do życia i treningów. Szczegóły w podrozdziale 2.8.6. SPA & WELLNESS Anielska Grota specjalizuje się także w **rehabilitacji i walce z bólem kręgosłupa**, która jest jedną z najczęstszych dolegliwości naszych czasów ze względu na siedzący tryb życia i niedostateczną ilość ruchu. Korzystając z **paketów dla osób borykających się z problemami bólowymi** kręgosłupa traficie Państwo pod skrzydła profesjonalnych fizjoterapeutów, którzy dzięki badaniu określą przyczynę dolegliwości i wyeliminują ją oraz wskażą jak unikać pojawienia się ich w przyszłości. W walce z bólem stosuje się także metody naturoterapeutyczne, zwłaszcza terapię czaszkowo-krzyżową i terapię polarity. Połączenie wielu metod daje świetne rezultaty, którymi można cieszyć się razem z każdym człowiekiem, który odzyskał sprawność. Szczegółową ofertę można znaleźć w podrozdziale 2.8.7. Nowością są **Pakiety dla seniorów**, które zawierają specjalne promocyjne ceny i są dostosowane do indywidualnych potrzeb rehabilitacyjno-relaksacyjnych osób w wieku powyżej 50 lat. Szczegóły są w podrozdziale 2.8.8. Jednakże SPA & WELLNESS Anielska Grota to przede wszystkim ośrodek zachęcający do prowadzenia zdrowego trybu życia czyli **DESTINATION SPA**. Celem pobytu jest przede wszystkim uzyskanie harmonii istnienia poprzez zjednoczenie ciała, emocji, umysłu i duszy. Organizujemy **letnie wczasy prozdrowotne**, które łączą w sobie **noclegi w romantycznej wręcz zamkowej scenerii Hotelu BAST***** ze specjalnie dobranym programem wyżywienia dla każdego uczestnika po **konsultacji z dietetykiem** w celu oczyszczenia organizmu z nagromadzonych toksyn a przez to zrzucenie zbędnych kilogramów. Zapraszam do zapoznania się z ofertą **PAKIETÓW POBYTOWYCH** w rozdziale III, w którym znajdują się także **Pakiety Biznesowe**.

2.8.1. Pakiety Osobiste

ISKIERKA RADOŚCI

Czas trwania relaksu: ok. 1h

Cena: 80 zł

* Do wyboru Gorące chwile w saunie fińskiej "Serce Ogniska" i/lub bąbelkowe szaleństwo w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju" do 30 min

* Przeniesienie w inny wymiar relaksu z masażem klasycznym do 30 min

TĘCZOWY RELAKS

Czas trwania relaksu: ok. 1,5 h

Cena: 99 zł

* Do wyboru Gorące chwile w saunie fińskiej "Serce Ogniska" i/lub bąbelkowe szaleństwo w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju" do 30 min

* Aromatyczna rozkosz peelingu cukrowego z kozim mlekiem oraz liczi – doskonały dla skóry wrażliwej i podatnej na podrażnienia – świetnie odżywia i działa łagodząco na skórę.

* Przeniesienie w inny wymiar relaksu z masażem klasycznym do 30 min

SŁONECZNA REGENERACJA

Czas trwania relaksu: ok. 2 h

Cena: 170 zł

* Do wyboru: trening personalny z fizjoterapeutą w klubie fitness i/lub Rytuał termoterapii w saunie fińskiej "Serce Ogniska" i/lub rytuał kąpieli z hydromasażem w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju" z dodatkiem olejków eterycznych do 60 min

* Do wyboru masaż klasyczny, relaksacyjny lub sportowy z peelingiem solnym całego ciała do 60 min. Peeling solny pozwala uzyskać wygląd odmłodzonej i lepiej odżywionej skóry.

SPOKÓJ DUSZY

Czas trwania relaksu: ok. 2,5 h

Cena: 199 zł

*Do wyboru: trening personalny z fizjoterapeutą w klubie fitness i/lub Rytuał termoterapii w saunie fińskiej "Serce Ogniska" i/lub rytuał kąpieli z hydromasażem w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju" z dodatkiem olejków eterycznych do 60 min

* Aromatyczny peeling solny całego ciała o zapachu leśnym – świetnie relaksuje, wpływa wygładzająco na skórę oraz delikatnie ją natłuszcza.

* Do wyboru: niebiański masaż klasyczny całego ciała lub gwieździsta terapia czaszkowo-krzyżowa na kręgosłup do 60 min



SŁODKA UCZTA DLA ZMYŚLÓW Czas trwania relaksu: ok. 3 h Cena: 250 zł

* Do wyboru: trening personalny z fizjoterapeutą w klubie fitness i/lub Rytuał termoterapii w saunie fińskiej "Serce Ogniska" i/lub rytuał kąpieli z hydromasażem w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju " z dodatkiem olejków eterycznych do 60 min

* Aromatyczny peeling solny całego ciała o zapachu cytrusowym – poddana peelingowi skóra jest lepiej ukrwiona przez co posiada większe możliwości do wchłaniania składników odżywczych.

* Regeneracyjny masaż miodem na 4 ręce do 90 min

DOTYK BŁOGIEGO CIEPŁA Czas trwania relaksu: ok. 3,5 h Cena: 279 zł

* Do wyboru: trening personalny z fizjoterapeutą w klubie fitness i/lub Rytuał termoterapii w saunie fińskiej "Serce Ogniska" i/lub rytuał kąpieli z hydromasażem w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju " z dodatkiem olejków eterycznych do 60 min

* Do wyboru masaż klasyczny lub relaksacyjny z peelingiem czekoladowym całego ciała do 60 min. Peeling ten poza niesamowitym zapachem powoduje wydzielanie endorfin skórnych, wygładza i uelastycznia skórę, a także dzięki wyciągowi z jeżówki wzmacnia układ odpornościowy.

*Do degustacji Gości wyśmienita czekolada.

* Tybetański masaż stóp do 90 min– holistyczny masaż wielowymiarowy- łagodzi stres, uspokaja, odpręża, wycisza emocje, likwiduje blokady w przepływie energii witalnej, wspomaga przemianę materii i detoksykację organizmu, reguluje ciśnienie i cyrkulację krwi, działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie.

MAGICZNA CHWIŁA ZAPOMNIENIA Czas trwania relaksu: ok. 3,5 h Cena: 299 zł

* Do wyboru: trening personalny z fizjoterapeutą w klubie fitness i/lub Rytuał termoterapii w saunie fińskiej "Serce Ogniska" i/lub rytuał kąpieli z hydromasażem w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju " z dodatkiem olejków eterycznych do 60 min

Do wyboru 60 minut rytuałów:

- * nauka świadomego oddychania - pranajama lub medytacja
- * staroindyjski masaż kamieniami szlachetnymi lub masaż świecą
- * Terapia czaszkowo-krzyżowa lub antystresowy masaż twarzy



NIEBIAŃSKA PODRÓŻ

Czas trwania relaksu: ok. 4 h

Cena: 379 zł

- * Do wyboru: trening personalny z fizjoterapeutą w klubie fitness i/lub Rytuał oczyszczający w saunie fińskiej "Serce Ogniska z dodatkiem herbaty sporządzonej według sekretnej receptury przyspieszającej przemianę materii i/lub rytuał kąpieli z hydromasażem w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju" z dodatkiem olejków eterycznych do 60 min
- * wyszczuplający peeling kawowy całego ciała – dzięki obecności wyciągu z kawy, hebanu i alg zapewnia błyskawiczne efekty w postaci redukcji tkanki tłuszczowej oraz powoduje eliminację toksyn i płynów uwieczonych w przestrzeniach międzykomórkowych.
- * antycellulitowy masaż bańkami chińskimi do 60 min
- * indywidualnie dobrana pielęgnacja twarzy Perelka Piękna – peeling, masaż, maska,
- *manicure SPA (manicure klasyczny z przemalowaniem, peelingiem i parafiną na dłonie)

ANIELSKI DAR PIĘKNA

Czas trwania relaksu: ok. 5 h

Cena: 450 zł

- * Do wyboru: trening personalny z fizjoterapeutą w klubie fitness i/lub Rytuał oczyszczający w saunie fińskiej "Serce Ogniska z dodatkiem herbaty sporządzonej według sekretnej receptury przyspieszającej przemianę materii i/lub rytuał kąpieli z hydromasażem w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju" z dodatkiem olejków eterycznych do 60 min
- * peeling cukrowy całego ciała z kozim mlekiem oraz liczi – doskonały dla skóry wrażliwej i podatnej na podrażnienia – świetnie odżywia i działa łagodząco na skórę.
- * regenerujący masaż miodem lub czekoladą do 60 min
- * antystresowy masaż twarzy lub anielska terapia czaszkowo-krzyżowa do 60 min
- * indywidualnie dobrana pielęgnacja twarzy Perelka Piękna - peeling kawitacyjny, maska,
- * manicure SPA (manicure klasyczny z przemalowaniem, peelingiem i parafiną na dłonie)



2.8.2. Pakiety dla Dwojga

1) ZMYŚLOWA EUFORIA

Cena 299 zł

Ukojenie zmysłów w jacuzzi „Ocean Spokoju”

Rytuał Ognia w saunie fińskiej „Serce Ogniska”

Eliksir młodości w postaci napoju do picia

Zabieg oczyszczający- peeling

Masaż relaksacyjny-częściowy – ok. 30 minut

Czas relaksu: około 2 godzin

2) SKRZYDLATE SERCE

Cena 349 zł

Ukojenie zmysłów w jacuzzi „Ocean Spokoju”

Rytuał Ognia w saunie fińskiej „Serce Ogniska”

Eliksir młodości w postaci napoju do picia

Zabieg oczyszczający- peeling

Masaż relaksacyjny-częściowy – ok. 30 minut

Masaż twarzy z elementami refleksologii

Czas relaksu: około 2,5 godzin

3) ELIKSIR WIECZNEJ MIŁOŚCI

Cena 450 zł

Ukojenie zmysłów w jacuzzi „Ocean Spokoju”

Rytuał Ognia w saunie fińskiej „Serce Ogniska”

Eliksir młodości w postaci napoju do picia

Zabieg oczyszczający- peeling

Masaż relaksacyjny-częściowy – ok. 30 minut

Masaż twarzy z elementami refleksologii

Masaż dźwiękiem mis tybetańskich

lub Manicure SPA

Czas relaksu: około 3 godzin

4) ROMANTYCZNY SEKRET

Cena 599 zł

Ukojenie zmysłów w jacuzzi „Ocean Spokoju”

Rytuał Ognia w saunie fińskiej „Serce Ogniska”

Eliksir młodości w postaci napoju do picia

Zabieg oczyszczający- peeling

Masaż relaksacyjny-częściowy – ok. 30 minut

Masaż twarzy z elementami refleksologii

Masaż dźwiękiem mis tybetańskich

lub manicure SPA, Delikatny Masaż stóp,

Czas relaksu: około 4 godziny

5) POKREWNE DUSZE

Cena 699 zł

Ukojenie zmysłów w jacuzzi „Ocean Spokoju”

Rytuał Ognia w saunie fińskiej „Serce Ogniska”

Eliksir młodości w postaci napoju do picia

Zabieg oczyszczający- peeling

Masaż relaksacyjny-częściowy – ok. 30 minut

Masaż twarzy z elementami refleksologii

Odstresowujący masaż stóp

Pielęgnacja twarzy Perelka Piękna

Manicure SPA lub masaż dźwiękiem

Czas relaksu: około 5 godzin

2.8.3. Pakiety dla Nowożeńców „Droga do Raju”

- ♥ Romantyczna kolacja przy blasku świec (menu do wyboru różne warianty cenowe) i nastrojowej muzyce – możliwość zamówienia gry na skrzypcach, flecie i/lub saksofonie.
- ♥ 1 nocleg w pokoju 2 – osobowym z udekorowanym łóżem małżeńskim. Do wyboru: **Apartament dla Nowożeńców, Pokój Romantyczny, Apartament Solny, Pokój Generała Władysława Sikorskiego.**
- ♥ 1 Butelka wina musującego podawanego na specjalne okazje!
- ♥ Upominek dla Dwojga GRATIS !
- ♥ Aktywacja Karty Płatnej Telewizji GRATIS !
- ♥ Przepyszne, domowe śniadanie serwowane w pokoju lub na Sali Bankietowej (według życzenia) GRATIS !
- ♥ 60 minut w **WELLNESS I SPA „ANIELSKA GROTA”** z jacuzzi, sauną fińską, balią wodną i klubem fitness GRATIS! Dodatkowo możliwość zamówienia rytuałów SPA dla Dwojga.
- ♥ Przedłużenie doby hotelowej do godziny 15:00



Zabytkowy, nowo - odrestaurowany **Hotel BAST***** z ponad 100 letnią, rodzinną tradycją, **ma zaszczyt zaprosić Szanownych Nowożeńców do skorzystania z naszej Romantycznej Oferty** stworzonej specjalnie dla Młodej Pary.

Wyjątkowa atmosfera tego magicznego wręcz zamkowego miejsca sprawi, że ten szczególny czas będzie dla Państwa niezapomniany. Wieczory panińskie, kawalerskie, ceremonie SPA, porady stylistki i wizażystki, czekają na Państwa.





CUDOWNE OCZEKIWANIE **Cena 99 zł**

**Antystresowy masaż twarzy
Masaż klasyczny na bóle kręgosłupa
Kinesiology-taping wspomagający, przeciwbólowy**

Czas relaksu: 1 godz. 30 min.



RAJSKA OPIEKA **Cena 170 zł**

**Masaż klasyczny na rozluźnienie napięć pleców
Terapia czaszkowo-krzyżowa lub terapia Polarity
Kinesiology taping wspomagający**

Czas relaksu: 2 godz. 30 min



ANIELSKI RELAKS **Cena 199 zł**

**Tybetański masaż stóp
oraz drenaż limfatyczny na obrzęki nóg
Masaż klasyczny lub aromatyczny na bóle kręgosłupa**

Czas relaksu: 2 godz. 30 min

Do wszystkich Pakietów można dokupić pobyt

w klubie fitness, saunie, jacuzzi,

a także relaksującą ucztę dla zmysłów w postaci

MASAŻU DŹWIĘKIEM MIS TYBETAŃSKICH





ANTYSTRESOWY MASAŻ TWARZY Cena: 39 zł za 30 min

Na twarzy znajduje się mapa całego ciała - poprzez masaż i akupresurę odpowiednich punktów można doprowadzić do harmonii całego organizmu człowieka. Masaż działa wielowymiarowo – łagodzi stres, uspokaja emocje, dodaje energii poprawia sen, zmniejsza zmarszczki, odmładza wygląd skóry.

TYBETAŃSKI MASAŻ STÓP Cena 99 zł za 60 min

Masaż wykonywany cesarzowi przez mnichów tybetańskich w celu profilaktyki prozdrowotnej. Na stopach istnieje mapa całego ciała i poprzez akupresurę można doprowadzić organizm do harmonijnego funkcjonowania. Masaż działa wielowymiarowo – łagodzi stres, uspokaja, odpręża, wycisza emocje, likwiduje blokady w przepływie energii witalnej, wspomaga przemianę materii detoksykację organizmu, reguluje ciśnienie i cyrkulację krwi, normuje układ hormonalny, zmniejsza opuchliznę nóg, działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie.



**TERAPIA CZASZKOWO KRZYŻOWA (TCK)
Cena 69 zł za 60 min**

TCK jest to forma terapii manualnej (osteopatii), która za pomocą delikatnego dotyku pozwala na odblokowanie napięć w rejonie czaszki, karku, kręgosłupa, barków, miednicy, k. krzyżowej, przepony i systemu powięzi. Jest to terapia wielowymiarowa – łagodzi stres, niweluje bóle i zawroty głowy, stany zapalne zatok, uszu, oczu, nerwów, ból kręgosłupa, rwę kulszową, urazy powypadkowe, ból brzucha, uwalnia nagromadzone emocje, poprawia sen i koncentrację.

RYTUAŁY TERAPII POLARITY dr Rudolfa Stone'a, który stworzył program troski o zdrowie, zakładający pracę nad pozytywnymi wzorcami myślenia, zabiegi manualne uwalniające zablokowaną energię, specjalną dietę oczyszczającą i wzmacniającą, a także indywidualnie dobrane ćwiczenia energetyczne (Polarity Joga). Dzięki tej terapii kobieta staje się bardziej spokojna, odstresowuje się, zmniejszają się także bóle kręgosłupa, bóle kości krzyżowej oraz napięcia związane z nową sytuacją fizjologiczną organizmu. Harmonizuje ciało, emocje, umysł i duszę.



2.8.5 Pakiety dla Rodzin z dziećmi



Wspólnie spędzony czas w SPA to nie tylko odpoczynek, ale też okazja do wzmocnienia więzi dzięki wspólnym, niezapomnianym chwilom spędzonym w rodzinnym gronie.
Dzieci do 18 roku życia placą taniej.



RYTUAŁ RODZINNA FANTAZJA

- ✓ Bąbelkowe szaleństwo w jacuzzi oraz rytuał indiański w saunie do 60min
- ✓ Masaż refleksologiczny do wyboru: twarz, dłonie lub stopy do 30 minut albo masaż dźwiękiem lub terapia czaszkowo-krzyżowa lub masaż klasyczny do 30min.

Czas trwania ok 1,5 godziny, Cena: 85 zł lub 45 zł od osoby (dorośli/dzieci)

RYTUAŁ NIESKOŃCZONA WIĘŹ

- ✓ 30 minut wspólnej aktywności ruchowej w formie gier i zabaw (do wyboru ćwiczenia fitness, tańce w rytm bębnow lub kąpiele w dźwiękach mis tybetańskich,) wspomagających rozwój dziecka oraz świetną zabawę dla Rodziców obudz w sobie Wewnętrzne Dziecko!
- ✓ Rytuał indiański w saunie (niższa temperatura) oraz bąbelkowe szaleństwo w wannie jacuzzi do 60min dla małych i dużych.
- ✓ masaż relaksacyjny dla Mamy i Taty do 30minut. W czasie gdy jedno z rodziców ma masaż, drugie bierze czynny udział w masażu motylkowym lub Shantala Dziecka. Potem zamiana.
- ✓ Możliwość zamówienia za dodatkową opłatą lodów lub sałatki owocowej dla całej Rodziny.



Czas trwania 2,5 godziny, Cena: 130 zł lub 75 zł od osoby (dorośli/ dzieci).

RYTUAŁ WSPÓLNA ODNOWA

Rytuał stworzony z myślą o wieczorkach Ojców z Synami lub Matek z Córkami lub ogólnie Rodziców z Dziećmi w celu wzmocnienia łączącej ich więzi, regeneracji sił i spędzenia czasu w gronie Rodziny.

- ✓ Do wyboru: 60minut intensywnych ćwiczeń w klubie fitness lub rytuał ognia w saunie fińskiej albo bąbelkowe szaleństwo w wannie jacuzzi z aromaterapią. Magiczny napój gratis.
- ✓ Masaż twarzy z maseczką lub peeling całego ciała 30min
- ✓ Do wyboru: Terapia czaszkowo-krzyżowa na kręgosłup do 60 min lub masaż relaksacyjny ze smakowymi olejkami do masażu: kokos, czekolada, miód, sezam albo relaks dla dzieci: masaż motylkowy lub masaż Shantala do 45 minut.

Czas trwania 3 godziny
cena 190zł lub 85 zł
(dorośli/ dzieci)

**STWÓRZ
WŁASNY
PAKIET
Z RABATEM!**



OFERTA DLA DZIECI

Dzieci to skarb tego świata – nieukształtowane piękne umysły i czyste intencje. Każdy z nas ma w sobie to Wewnętrzne Dziecko, którym kiedyś był nim obowiązki i tzw. „dorosłe życie” odcisnęło swój ślad. Dlatego stworzyliśmy ofertę dla osób w każdym wieku – tych małych i dużych.

MASAŻ MOTYLKOWY – stworzony przez lekarza pediatrę Ewę Reich rodzaj masażu polegający na dotyku delikatnym niczym muśnięcie skrzydeł motyla, który wspomaga rozwój dziecka, poprzez relaks układu nerwowego działa antystresowo, niweluje negatywne emocje, poprawia sen i koncentrację redukuje częstotliwość kolek. Może być stosowany w każdym wieku, toteż polecamy go również wszystkim zaciekawionym Rodzicom. **Czas trwania 15/30/60 min, cena 25/45/75zł.**



KURS MASAŻU SHANTALA to masaż wykonywany dziecku przez hinduskę o imieniu Shantala, który zaobserwował podczas podróży w Kalkucie a następnie opisał położnik Frédérique Leboyer. Polecany wszystkim Rodzicom, dotyk Miłości dla Twojego dziecka, który stymuluje prawidłowy rozwój psychofizyczny, pomaga w uregulowaniu snu, poprawia trawienie, zapobiega kolkom, wycisza, uspokaja, podnosi świadomość własnego ciała wzmagając poczucie bezpieczeństwa, wzmacnia więzi z rodzicem, **podnosi odporność organizmu i stymuluje układ hormonalny.** **Czas trwania masażu w SPA 15/30/60min, cena 25/45/75zł Cena kursu masażu Shantala dla Rodziców 199 zł za 4 dwugodzinne spotkania. Szczegóły w kalendarzu imprez.**

TERAPIA CZASZKOWO-KRZYŻOWA DLA NIEMOWLĄT, DZIECI i DOROSŁYCH – to rodzaj osteopatii , który poprzez delikatny dotyk wspomaga prawidłowy rozwój i pomaga pozbyć się traum okołoporodowych Dzieci (wcześniaki, cesarskie cięcia, kolki, zaburzenia snu, nadpobudliwość, zespół Aspergera, autyzm, ADHD) i Mam (poronienia, depresje poporodowe, kobiety w pólgu, niepłodność). Dbanie o profilaktykę zapewnia prawidłowy rozwój dziecka - zapobiega skrzywieniom kręgosłupa, równoważy emocje, zwiększa inteligencję dzięki integracji układu nerwowego. **Czas trwania 15/30/60min, cena: 25/40/69zł.**



MASAŻ SMAKOWITY masłem czekoladowym, kokosowym lub miodem – to prawdziwa uczta dla zmysłów dla naszych młodych Gości. Regenerujące składniki dodadzą energii na cały aktywny dzień. **Czas trwania 15/30/60min, cena 30/55/95zł.**

ZAPRASZAMY NA POBYTY WEEKENDOWE LUB TYGODNIOWE WCZASY PROZDROWOTNE ! Szczegóły na stronie internetowej w dziale pakiety pobytowe.



RODZINNY KOSZYK ROZMAITOŚCI



ORGANIZUJEMY IMPREZY RODZINNE:



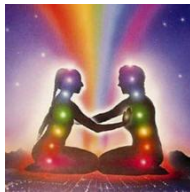
- ✓ Urodziny, Imieniny, Komunie
- ✓ Dzień Kobiet, Mamy, Taty, Dziadka, Babci, Walentynki
- ✓ Zaręczyny, rocznice ślubu, Rytuały SPA dla dwojga
- ✓ Babskie Wieczorki Tematyczne
- ✓ Męskie Kręgi Spotkań
- ✓ Kąpiele w dźwięku mis z Tybetu
- ✓ Tańce intuicyjne przy bębnach

ĆWICZENIA FITNESS DLA CAŁEJ RODZINY 25 zł/h:

- ✓ FITNESS Z GYMSTICKIEM
- ✓ PILATES
- ✓ GIMNASTYKA KOREKCYJNA
- ✓ TRENINGI PERSONALNE 35 zł/h
- ✓ PORADY FIZJOTERAPEUTY
- ✓ FRAJDA DLA KAŻDEGO !



ZAPRASZAMY NA WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO:



COACHING jest to świadoma forma dialogu, w której 2 osoby udają się we wspólną podróż, aby odnaleźć w sobie ukryte zasoby (talenty, wiedzę, umiejętności, cechy osobowości, źródło inspiracji), aby poprzez pomysłowość, kreatywne działanie oraz mapy rozwiązań danej sytuacji osiągnąć wspólne wytyczone cele i marzenia.

KORZYŚCI DLA KLIENTA Z COACHINGU HOLISTYCZNEGO:

- ✓ **COACHING OSOBISTY:** Indywidualne podejście oraz szacunek dla wartości, ideologii, drugiej osoby i jej wewnętrznego świata i uświadomienie nowych dróg do realizacji marzeń i wizji przyszłości
- ✓ Poszerzenie horyzontów myślowych i spojrzenie na wyzwania życiowe z nowej perspektywy, zwiększenie pewności siebie, satysfakcji, radości z życia
- ✓ **COACHING ŚCIEŻKI KARIERY:** wzrost profesjonalizmu – nowe szanse na awans, wybór ścieżki kariery, poczucie bezpieczeństwa na rynku pracy, efektywność działań, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu Polecany dla maturzystów, którzy nie są pewni na jakie studia mają pójść.
- ✓ **COACHING PARTNERSKI:** odnowa więzi emocjonalnych par, strategie rozwiązywania konfliktów w związkach, sztuka bliskości, biała tantra, partnerstwo idealne, portrety Bratniej Duszy dla Singli
- ✓ **COACHING RODZICIELSKI:** sztuka wychowania dzieci, odkrywanie ich talentów, wybór ścieżki rozwoju, rozwiązywanie konfliktów
- ✓ **COACHING DUCHOWY:** odkrywanie duchowych zasobów i talentów ludzi, rozwiązywanie duchowych wyzwań życiowych, szukanie odpowiedzi na pytania egzystencjalne, przechodzenie przez proces żałoby, akceptacji śmierci i radości z życia, misja i wizja życiowa, religioznawstwo.

Sesje coachingowe w naszym SPA prowadzi certyfikowany coach, mgr Joanna Szczygłowska, pasjonatka religioznawstwa, jazdy konnej i naturoterapii. Cena jednej sesji to 80 zł.

2.8.6. Pakiety dla Osób Aktywnych



Uprawiasz sport?

Bez względu na to, czy jesteś amatorem czy zawodowcem, faktem jest, że poddawanie organizmu wielkim obciążeniom przez długi czas powoduje kumulowanie się mikro uszkodzeń, które w większej ilości mogą prowadzić do kontuzji i uniemożliwiają wykonanie efektywnego treningu.

Co zrobić?

Zapraszamy do WELLNESS & SPA Anielska Grota. Regularne stosowanie zabiegów odnowy biologicznej znacząco przyspiesza regenerację i zwiększa możliwości organizmu do radzenia sobie z przeciążeniami.

Co możesz uzyskać?

- zmniejszenie bólu powysiłkowego mięśni
- przyspieszenie regeneracji mięśni, stawów
- zlikwidowanie negatywnych skutków przeciążeń
- odprężenie fizyczne i psychiczne
- skuteczną pomoc w przypadku już istniejących kontuzji (skręcenia, zwichnięcia, złamania, naderwania mięśni), zebranie dokładnego wywiadu, zdiagnozowanie problemu, pracy z zaburzonymi tkankami, instruktaż w celu utrzymania efektów terapii, kontrola procesu rehabilitacji i stopniowy powrót do aktywności sportowej
- wyciszenie swojego umysłu, spojrzenie na kwestie sportu z innej perspektywy dzięki sesji coachingowej.



W jaki sposób to osiągnę?

Poprzez pracę naszego fizjoterapeuty z zaburzonymi tkankami – mięśniami, ścięgnami, powięziami, torebkami stawowymi wykorzystując indywidualnie dobrane zabiegi z elementami masażu (lecnicznego, sportowego, relaksacyjnego), terapii punktów spustowych, rozluźniania mięśniowo-powięziowego, mobilizacji stawowych, technik energii mięśniowych czy niezwykle popularnego i skutecznego kinesiotapingu oraz rytuałów oczyszczających w saunie fińskiej i relaksujących kąpiele w jacuzzi.



PAKIET RELAKSACYJNY CENA: 70 zł

sauna, jacuzzi lub klub fitness - 30min
+ praca fizjoterapeuty z tkankami miękkimi - 30min

PAKIET SPORTOWY CENA: 120 zł

sauna + jacuzzi + klub fitness - 60min;
+ praca fizjoterapeuty z tkankami miękkimi - 60min

PAKIET ENERGETYZUJACY

* 30 min - CENA: 60 zł * 60 min - CENA : 100 zł

masaż sportowy lub terapia czaszkowo-krzyżowa, które likwidują bóle kręgosłupa:

Zabierz ze sobą osobę towarzyszącą ! Dla osób, które zabrają ze sobą swojego Przyjaciela lub Przyjaciółkę mamy specjalną ofertę – 10 % rabatu na wszystkie rytuały SPA.

2.8.7. Pakiety dla Osób z Bólami Kręgosłupa



Dla kogo?

Jeśli masz siedzący tryb życia to prawdopodobnie doskwierają Tobie od czasu do czasu bóle kręgosłupa w lędźwiowej bądź szyjnej części. Każda wymuszona bezczynność lub powtarzający się i długotrwały ruch ma potencjał zaburzający równowagę naszego organizmu. W przypadku długotrwałego siedzenia osłabieniu ulegają mięśnie biorące udział w utrzymywaniu prawidłowej

postawy, co prowadzić może nawet do dyskopatii (choroby krążka międzykręgowego, w tym tzw. "wypadnięcie dysku" lub rwa kulszowa). Jeśli znajdujesz się w grupie osób borykającej się z tymi problemami to jest to oferta. dla Ciebie.

Co mogę osiągnąć?

- zmniejszenie bólu i zwiększenie zakresu ruchu
- wzmocnienie mięśni chroniących kręgosłup
- działanie profilaktyczne (zestaw ćwiczeń, pozycji które utrzymają efekty i wzmacniają stawy.)



CZAS RELAKSU 2 godz.

PAKIET PROFILAKTYCZNY

CENA: 99 zł

Jeśli nic ci nie doskwiera skorzystaj z odnowy biologicznej oraz zestawu ćwiczeń chroniących przed bólami krzyża. Wykonaj zestaw specjalistycznych ćwiczeń wzmacniających – 30min, skorzystaj z sauny 30min, oraz jacuzzi z hydromasażem 30min, aby na koniec poddać się regenerującemu masażowi 30min.

CZAS RELAKSU 2 godz.

PAKIET PRZECIWBÓLOWY

CENA: 100 zł

* sauna fińska + jacuzzi + klub fitness do 60 min

* Sesja fizjoterapeutyczna: 30min pracy z tkankami miękkimi:

masaże, terapie punktów spustowych, metody pracy z powięziami oraz 30min specjalistycznego treningu korygującego nieprawidłowości postawy lub ćwiczenia. GYMSTICK

CZAS RELAKSU: 3,5 godz.

PAKIET REGENERACYJNY

CENA: 200 zł

* sauna fińska + jacuzzi + klub fitness do 60 min

* Terapia czaszkowo-krzyżowa - za pomocą delikatnego dotyku likwiduje napięcia w ciele człowieka i działa przeciwbólowo–1 h

* Sesja fizjoterapeutyczna: 60min pracy z tkankami miękkimi: masaże, terapie punktów spustowych, metody pracy z powięziami oraz 30min specjalistycznego treningu korygującego nieprawidłowości postawy lub ćwiczenia GYMSTICK.

KARNETY

Karnet na 5 wejść – cena jak za 5 wejść +1 wejście GRATIS

Karnet na 10 wejść – cena jak za 10 wejść + 2 wejścia GRATIS

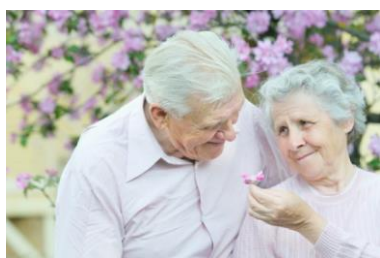
2.8.8. Pakiety dla Seniorów

CO UZYSKAM W SPA & WELLNESS Anielska Grota?

Dla tych z Państwa, którzy pragną poprawić swoją sprawność proponujemy porcję leczniczego ruchu w formie zajęć z **GYMSTICKAMI** – specjalnymi przyborami do ćwiczeń. Dzięki nim wzmocnią Państwo mięśnie, stawy co stanowi wspianą profilaktykę bólów kręgosłupa i obręczy barkowej.



Jeśli cierpią Państwo z powodu **dolegliwości bólowych kręgosłupa** i innych stawów – polecamy terapie wykonywane przez nasz zespół - fizjoterapeutę oraz naturoterapeutę. Dokładna diagnoza pacjenta i dobrane narzędzie trafiające jak najdokładniej w źródło problemu pozwolą Państwu cieszyć się dobrym zdrowiem i zapomnieć czym jest ból pleców.



Jeśli głównie chcą Państwo poprawić **samopoczucie, pamięć i funkcjonowanie w życiu codziennym** polecamy nasze zabiegi regeneracyjne. Dzięki masażom relaksacyjnym, terapii polarity, terapii czaszkowo-krzyżowej czy masażu dźwiękiem uzyskają Państwo jasność umysłu, lepszą koncentrację oraz bardziej rozluźnione ciało.

ISKIERKA RADOŚCI: Cena: 79zł



- ✓ Rytuał ognia w saunie i/lub ukojenie zmysłów w jacuzzi i/lub kinezyterapia w klubie fitness do 30min
- ✓ Masaż relaksacyjno-leczniczy do 30min Czas relaksu: 1godzina



CIEPŁO SŁOŃCA: Cena: 119zł

- ✓ Rytuał ognia w saunie i/lub ukojenie zmysłów w jacuzzi i/lub kinezyterapia w klubie fitness do 30min
 - ✓ Masaż relaksacyjno-leczniczy do 30min
 - ✓ Masaż dźwiękiem mis tybetańskich do 60min
- Czas relaksu: 2godziny

ZŁOTY WIEK: Cena: 229zł



- ✓ Rytuał ognia w saunie i/lub ukojenie zmysłów w jacuzzi i/lub kinezyterapia w klubie fitness do 30min
 - ✓ Masaż relaksacyjno-leczniczy do 60min
 - ✓ Antystresowy masaż twarzy do 30min
 - ✓ Terapia czaszkowo-krzyżowa na bóle pleców
- Czas relaksu: 3,5 godziny



PEŁNIA ŻYCIA: Cena 299zł

- ✓ Rytuał ognia w saunie i/lub ukojenie zmysłów w jacuzzi i/lub kinezyterapia w klubie fitness do 60min
 - ✓ Masaż relaksacyjno-leczniczy do 60min
 - ✓ Odmładzający peeling czekoladowy do 30min
 - ✓ Terapia Polarity i masaż dźwiękiem do 90min
- Czas relaksu: 4,5 godziny



ROZDZIAŁ III KREOWANIE PRODUKTU TURYSTYCZNEGO W POSTACI POBYTÓW WAKACYJNYCH – WCZASÓW PROZDROWOTNYCH ZASPOKAJAJĄCYCH DUCHOWE POTRZEBY ROZWOJU OSOBISTEGO LUDZI

1. Rodzaje pobytów wakacyjnych w SPA & WELLNESS „Anielska Grota”

Podstawową zasadą marketingu jest rozpoznawanie potrzeb już istniejących i wyzwalanie nowych, w celu przekształcenia ich w popyt i uzyskania z niego jak największych zysków. Centrum odnowy biologicznej i rozwoju osobistego oprócz różnorodnej oferty dotyczącej usług z zakresu **DAY SPA** takich jak Pakiety osobiste, dla Dwojga, dla Kobiet w Błogosławionym Stanie, dla Rodzin z Dziećmi, dla Osób Aktywnych, dla Osób z Bólami Kręgosłupa, dla Seniorów, stworzyło także nowy produkt w postaci usług **DESTINATION SPA**, czyli pobytów wakacyjnych lub profilaktyczno-prozdrowotnych skierowanych do podobnych grup docelowych klienta, ale dłuższych, czyli weekendowych lub tygodniowych i nastawionych przede wszystkim na osiągnięcie celu określonego przez klienta. Sukces danej firmy w zależy głównie od tego, czy oferowane usługi zaspokoja potrzeby odczuwalne przez potencjalnych nabywców oraz czy będą one skomponowane w taki sposób, aby harmonijnie połączyć sprawdzone na rynku pakiety usługowe z elementami innowacji.

W przypadku działalności centrum rozwoju osobistego i odnowy biologicznej „Anielska Grota” **WELLNESS & SPA** mamy do czynienia ze specyficznym rodzajem produktu **DESTINATION SPA**, czyli **produktem turystycznym**, czyli *zestawem materialnych i niematerialnych składników umożliwiających realizację wyjazdu turystycznego w postaci pakietu dóbr i usług. W marketingowym ujęciu, skoncentrowanym na możliwościach zaspokojenia potrzeb turysty, pakiet jest postrzegany przez turystę jako przeżycie dostępne za określoną cenę. Reasumując w koncepcji marketingowej produktem jest wszystko, co oferowane jest na rynku w celu zaspokojenia potrzeb klienta.*¹⁴⁷

¹⁴⁷ A. Niezgodą, P. Zmysłony, *Popyt turystyczny. Uwarunkowania i perspektywy rozwoju*, Wyd. AE, Poznań 2006, s. 30

Zatem w skład produktu turystycznego wchodzi takie elementy jak: *walory naturalne i antropogeniczne danego obszaru, infrastruktura i usługi miejsca docelowego, a także jego dostępność, wizerunek, atmosfera oraz cena płacona przez konsumenta.*¹⁴⁸

Warunkiem rynkowego wyróżnienia (branding) danego produktu jest klarowne określenie jego cech. **Brand** czyli znak firmowy lub marka towaru, jest skorelowane z pojęciem **brandingu** polegającym nie tylko na przyswajaniu określonej nazwy, czy symbolu kojarzącego się z centrum odnowy biologicznej i rozwoju osobistego „Anielska Grota” WELLNESS & SPA, ale również na tworzeniu pozytywnego obrazu produktu i firmy, które mają zapewnić rynkową przewagę. Kreowanie wizerunku, pozytywne odbiegające od substytutów na rynku umożliwia łatwe przywołanie przez konsumenta identyfikowanych cech produktu. Mogą one ściśle wiązać się z produktem (np. dziewicza przyroda, jeziora, zabytki) lub być bardziej nieuchwytnie (niepowtarzalna atmosfera, uroczyste towarzystwo, najwyższa jakość usług, wspaniałe procesy transformujące życie i harmonizujące ciało, emocje, umysł i duszę). Kanwą budowy „image” czyli wizerunku, są innowacyjne rozwiązania będące unikalnym połączeniem usług z zakresu coachingu (warsztaty rozwoju osobistego), wraz z usługami dotyczącymi rytuałów SPA łączących harmonijnie elementy lecznicze fizjoterapii, rehabilitacji i masaży z filozofią wschodu i naturoterapią: refleksologią stóp, terapią czaszkowo-krzyżową, terapią Polarity. Tak wszechstronna oferta zaspokoi gusta nawet najbardziej wyrafinowanych gustów ludzi korzystających z usług SPA. Tworzenie „image” produktu i przedsiębiorstwa, odbywa się nie tylko poprzez łatwo utrwalające się w pamięci nazwy, obrazy, symbole, czy hasła reklamowe, ale przede wszystkim poprzez nawarstwianie się pozytywnych doświadczeń i opinii konsumentów o proponowanym produkcie turystycznym.

¹⁴⁸ V.T.C. Middleton, *Marketing w turystyce*, Wyd. Polska Agencja Promocji Turystyki, Warszawa 1996, s. 89

Warto zauważyć, że **według Levitta produkt turystyczny składa się z trzech poziomów:**

- **rdzenia** (inaczej istoty produktu) - to właściwości produktu, uzasadniające jego istnienie.¹⁴⁹ Jest to sam produkt, jego cechy funkcjonalne oraz pewne rozwiązania techniczne. W przypadku centrum rozwoju osobistego i odnowy biologicznej Anielska Grota WELLNESS & SPA jest to jakość usług fizjoterapeutycznych, naturoterapeutycznych i coachingowych związanych z filozofią holistyczną tego ośrodka. Poza tym na rdzeń produktu składa się także wykwalifikowana kadra pracowników tworząca niepowtarzalną atmosferę dzięki wysokiej jakości sprzętowi, w który wyposażone są gabinety masażu, (podgrzewane włoskie łóżka do masażu i rehabilitacji firmy Nilo) sauny, jacuzzi i klub fitness (światowej jakości sprzęt firmy PRECOR), a także dzięki eleganckiemu wystrojowi wnętrza, pieszczącej zmysły aromaterapii i kompleksowej ofercie zabiegów odnowy biologicznej .
- **produktu rzeczywistego** - to wszystkie czynniki które towarzyszą produktowi, powodujące że jest on w określony sposób postrzegany przez nabywcę.¹⁵⁰ Składają się na to takie czynniki jak: marka, cena, jakość, różnorodność oferowanych usług fizjoterapeutycznych i naturoterapeutycznych, a także unikalne umiejętności masażystów, atmosfera panująca w ośrodku oraz działania marketingowe promujące wizerunek firmy oraz poczta pantoflowa, czyli wszystkie dobre opinie, które przekazują sobie klienci na temat ośrodka.
- **produktu globalnego (poszerzonego)** - to dodatkowe korzyści dla klienta, a więc usługi komplementarne, towarzyszące produktowi.¹⁵¹

¹⁴⁹ J. Pasieczny, *Biznesplan*, Wyd. PWE, Warszawa 2007, s. 123

¹⁵⁰ Tamże s. 123

¹⁵¹ Tamże s. 123

W przypadku centrum odnowy biologicznej i rozwoju osobistego „Anielska Grota WELLNESS & SPA” to usługi komplementarne takie, jak:

✓ **usługi noclegowe**, które są świadczone w prestiżowym, zabytkowym HOTELU BAST*** w centrum uzdrowskiego miasta Inowrocławia, w pokojach 1-, 2-, 3-osobowych o legendarnej gościnności, historycznymi korzeniami i nowoczesnym wyposażeniem wewnątrz wraz z przepiękną salą konferencyjną sprzyjającą organizowaniu konferencji.

✓ **usługi gastronomiczne**, które serwowane są w Restauracji Roma, gdzie można kupić ekologiczne naturalne soki, herbatę i kawę oraz skosztować domowych wypieków i zjeść smaczny obiad lub kolację. W czasie pobytów prozdrowotnych restauracja dostosowuje menu do indywidualnych dietetycznych potrzeb klienta. Zatem produkt rozszerzony stanowi wszystko to, co przyciągnie gościa ze względu na unikalność oferty.

W trosce o wspaniały wypoczynek klientów **WELLNESS & SPA „Anielska Grota”** stworzyła wiele niesamowitych propozycji w ramach projektu **NIEBIAŃSKIE WAKACJE MARZEŃ**, który promuje świadomy styl życia w harmonii ciała, umysłu i duszy. Dla osób zestresowanych, mających duże wyzwania życiowe w domu i pracy polecamy ofertę **„Zapanuj nad sterem okrętu swojego życia na wzburzonym morzu trudnych decyzji i emocji”** – tygodniowy pobyt dla Pań i Panów, którzy chcą się zrelaksować, przeciwdziałać skutkom wypalenia zawodowego oraz znów poczuć wiatr w żaglach nowych idei i pomysłów do realizacji biznesowych i osobistych celów. Szczegóły w podrozdziale 1.1. Kolejną propozycją są wczasy **„Zdrowy kręgosłup – szczęśliwy człowiek”** skierowane do osób z bólami pleców i karku, gdzie dzięki nowoczesnej osteopatii czaszkowo-krzyżowej, będącej bardzo delikatną metodą refleksologii i masażu można uzyskać ulgę w bólu. Szczegółowa oferta znajduje się w podrozdziale 1.2.

Dla osób, które chcą spalić nadmiar kalorii proponujemy **pobyt „Uformuj sylwetkę marzeń”** gdzie dzięki odnowie biologicznej, diecie i detoksykacji organizmu zyskają Państwo witalność i poprawę wyglądu. Szczegóły można poznać w podrozdziale 1.3.

Następną propozycją są **pobyty weekendowe dla par i singli „Rozkwit miłości”** to okazja do zacieśnienia romantycznych więzi i znalezienia wspólnych rozwiązań konfliktów w związkach. Szczegóły w podrozdziale 1.4. **Pobyty tanatologiczne – „Duchowa odnowa”** przeznaczone są dla osób w żałobie, dają wsparcie oraz szansę na odzyskanie spokoju

wewnętrznego i radości życia. Szczegóły w podrozdziale 1.5. Dla osób pragnących doświadczyć **pobytu transformującego i harmonizującego** ciało, emocje, umysł i duszę przygotowaliśmy „**Szamańską podróż w głąb siebie, aby poznać swoje Duchowe Dary i Korzenie**”, której szczegóły znajdują się w podrozdziale 1.6. Dla pracowników firm zaplanowaliśmy specjalne **pobyty coachingowe** – „**Zgraj swój team**” pełne gier integracyjnych i szkoleń motywujących do poprawy efektywności pracy w realizacji celów firmy. Polecamy **pakiety biznesowe** oraz **szkolenia dla kadry zarządzającej** dotyczące **business coachingu**, leadershipu, kreowania wizerunku firmy, biznesplanu, technik sprzedaży produktów oraz inteligencji emocjonalnej i coachingowego stylu zarządzania. Wszystkie szkolenia mieszczą się w zabytkowej scenerii **Hotelu BAST*****, gdzie łączy się innowacyjne rozwiązania z duchem historii. Obiekt ten jest szczególnie przystosowany do przyjmowania gości biznesowych i organizowania prestiżowych spotkań dzięki 100 – letniej tradycji gościnności, przepysznym posiłkom oraz bardzo nowoczesnej Sali konferencyjnej – Sali Astralnej mieszczącej około 50 osób. Hotel posiada 74 miejsca noclegowe rozmieszczone w 44 przytulnych pokojach ze śniadaniem. Perełką jest Pokój Generała Sikorskiego dla wybitnych Gości. Rodzinna atmosfera, dogodna lokalizacja w centrum uzdrowskiego miasta Inowrocławia i profesjonalna obsługa zapewniają sprzyjające warunki do zawierania korzystnych znajomości i umów oraz przeprowadzania szkoleń. Szczegóły oferty biznesowej znajdują się w podrozdziałach 1.7, 1.8, 1.9 .

Z tych wszystkich czasów prozdrowotnych można skorzystać nie tylko w czasie letnich wakacji, ale również w okresie ferii zimowych oraz dla grup zorganizowanych można dostosować ofertę na dowolny zaproponowany przez nich termin w danym roku.

1.1 Pobyt antystresowy „Zapanuj nad sterem okrętu swojego życia”



Jest to oferta przeznaczona dla osób, które odczuwają na sobie negatywny wpływ długotrwałego stresu – ciągle uczucie przemęczenia, drażliwość, zmienne nastroje, trudności ze snem – jeśli doświadczasz tych objawów być może jest to oferta, która czeka na **CIEBIE!**

KORZYŚCI:

- ✓ szansa na stanie się **najlepszą wersją Siebie**
- ✓ dostrzeżenie swoich **ukrytych talentów**
- ✓ możliwość **zapomnienia o codziennych sprawach**
- ✓ spojrzenie na swoją **osobę z innej perspektywy**
- ✓ dostrzeżenie i zrozumienie **mechanizmów w jaki działa stres**
- ✓ umiejętności **radzenia sobie z trudnymi sytuacjami**
- ✓ relaks w SPA dostosowany do **Państwa indywidualnych potrzeb**
- ✓ **sesje coachingu** z trenerem rozwoju osobistego

Termin pobytu w SPA

Tygodniowy pobyt w wakacje lub w czasie zimowych ferii.
Szczegóły w Kalendarzu Imprez na stronie internetowej

Inwestycja w swoje zdrowie w wysokości:

Ceny sezonowe z wysokimi rabatami.

Ilość uczestników:

Minimalna ilość osób to 4 maksymalnie liczba uczestników pobytu to 18 osób. Istnieje możliwość przyjęcia grupy zorganizowanej powyżej 18 osób po uzgodnieniu z managerem SPA w dowolnym terminie.



PROGRAM POBYTU Odstresowującego
„Zapanuj nad sterem okrętu swojego życia”

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
9:00		Śniadanie w formie szwedzkiego stołu na Sali Bankietowej w Hotelu BAST***					
10:30		Warsztaty rozwoju osobistego: osvajanie lęków, inteligencja emocjonalna, analiza osobowości, analiza mocnych i słabych stron wraz z pozytywnymi afirmacjami, sposoby zarządzania stresem, koło życia, mapy marzeń,					
13:00	Obiad w restauracji ROMA – prosimy o wcześniejszy wybór posiłków- płatne dodatkowo						
14:30	Zajęcia integracyjne	Nauka technik relaksacyjnych: pranajama (sztuka oddychania), medytacje Qigong, Taichi, treningi autogenne, drzewoterapia			Wycieczka rowerowa do lasu		Masaże na dobre samopoczucie w trakcie podróży
16:30	Spacer do Solanek ze zwiedzaniem miasta	Fitness z gymstickiem, stretching ciała, trening kalistenika, polarity joga, trening ogólnorozwojowy			połączona z drzewoterapią i medytacjami		Spotkanie końcowe i zdjęcie pamiątkowe, wyjazd ok. 17:00
18:00	Kolacja w restauracji ROMA – prosimy o wcześniejszy wybór posiłków - płatne dodatkowo						
19:00 - 21:00	STREFA WELLNESS – do wyboru: Rytuał Ognia w saunie fińskiej „Serce Ogniska”, Hydromasaż w wannie jacuzzi „Ocean Spokoju”, ćwiczenia w klubie fitness „Siódme Niebo”, masaże klasyczne i relaksacyjne (30 lub 60min), antycellulitowe (30 lub 60min), aromatyczne peelingi ciała (30min), terapia czaszkowo-krzyżowa na kręgosłup (60min), terapia polarity (60min), antystresowe masaże twarzy (30min), refleksologia stóp (60min) w salonie masażu „Źródło relaksu” i „Rajski Ogród” we wtorek intuicyjne tańce indiańskie, a w czwartek ceremonia kąpieli w dźwięku mis tybetańskich.						

Podane ilości minut w nawiasach dotyczą jednorazowych terapii. Na czas pobytu mają Państwo do wykorzystania 180min masaży i/lub naturoterapii. Strefa WELLNESS (sauna, jacuzzi, klub fitness) jest nielimitowana w wyznaczonym czasie.

Przedstawiony plan pobytu jest zarysem ogólnym. Może on ulec niewielkim zmianom z powodu indywidualnego dostosowania do Państwa potrzeb.



1.2 Pobyt profilaktyczny „Zdrowy kręgosłup, szczęśliwy człowiek”



Miewasz bóle kręgosłupa? Stale utrudniają Ci życie? Z naszą ofertą pobytową odczujesz ulgę od bólu, być może na całe życie
- to zależy już tylko do CIEBIE !

Dzięki wielowymiarowemu podejściu, czyli holizmie - czyli metod terapii ciała, umysłu i ducha, unikalnemu połączeniu medycyny zachodniej - fizjoterapii i rehabilitacji z mądrością wschodu - medycyną chińską, tybetańską, Indian, otrzymasz szansę pozbycia się dolegliwości dzięki odzyskaniu harmonii i radości z istnienia.

KORZYŚCI:

- ✓ profesjonalną pomoc fizjoterapeuty i naturoterapeuty w walce z bólem
- ✓ wiedzę o najczęstszych przyczynach i mechanizmach powstawania bólów kręgosłupa
- ✓ sposoby ich zwalczania i profilaktyki w domowym zaciszu
- ✓ odprężenie ciała, umysłu, emocji i ducha
- ✓ wspaniale spędzony czas w przyjaznej atmosferze

Termin pobytu w SPA

Tygodniowy pobyt lub weekendowy w wakacje lub w czasie zimowych ferii. Szczegóły w Kalendarzu Imprez na stronie internetowej

Inwestycja w swoje zdrowie w wysokości:

Ceny sezonowe z wysokimi rabatami.

Ilość uczestników:

Minimalna ilość osób to 4 maksymalnie liczba uczestników pobytu to 18 osób. Istnieje możliwość przyjęcia grupy zorganizowanej powyżej 18 osób po uzgodnieniu z managerem SPA w dowolnym terminie.

PROGRAM POBYTU DLA OSÓB Z BÓLAMI KRĘGOSŁUPA
„Zdrowy kręgosłup, szczęśliwy człowiek”

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
9:00		Śniadanie w formie szwedzkiego stołu na Sali Bankietowej w Hotelu BAST***					
10:30		Problem bólów kręgosłupa, ergonomia pracy i ruchu - wykład, Warsztaty rozwoju osobistego: 7 kluczy do harmonii wewnętrznej, osvajanie lęków, inteligencja emocjonalna, analiza mocnych i słabych stron wraz z pozytywnymi afirmacjami, sposoby zarządzania stresem, koło życia, mapy marzeń,					
13:00	Obiad w restauracji ROMA – prosimy o wcześniejszy wybór posiłków - płatne dodatkowo						
14:30	Spacer integracyjny do Solanek	Nauka technik relaksacyjnych: pranajama (sztuka oddychania), medytacje Qigong, Taichi, treningi autogenne, drzewoterapia			Wycieczka rowerowa do lasu		Masaże na dobre samopoczucie w trakcie podróży
16:30	Badanie i wywiady terapeutów	Fitness z gymstickiem, stretchingu ciała, trening kalistenika, polarity joga, ćwiczenia na zdrowy kręgosłup z elementami neuromobilizacji ⁸			połączona z drzewoterapią i medytacjami		Spotkanie końcowe i zdjęcie pamiątkowe, wyjazd ok. 17:00
18:00	Kolacja w restauracji ROMA – prosimy o wcześniejszy wybór posiłków - płatne dodatkowo						
19:00 - 21:00	STREFA WELLNESS – do wyboru: Rytuał Ognia w saunie fińskiej „Serce Ogniska”, Hydromasaż w wannie jacuzzi „Ocean Spokoju”, ćwiczenia na profesjonalnych urządzeniach PRECOR w klubie fitness „Siódme Niebo”, masaże klasyczne i relaksacyjne (30 lub 60min), terapie punktów spustowych (30min), mobilizacje stawowe (30min), kinesiotaping (30min), mobilizacje mięśniowo-powięziowe (30min), aromatyczne peelings ciała (30min), terapia czaszkowo-krzyżowa ⁸ na kręgosłup (60min), terapia polarity (60min), antystresowe masaże twarzy (30min), refleksologia stóp (60min), akupunktura uszu (15min) w salonie masażu „Źródło relaksu” i „Rajski Ogród” We wtorek ceremonia kąpieli w dźwięku mis tybetańskich a w czwartek indiańskie tańce intuicyjne.						



Podane ilości minut w nawiasach dotyczą jednorazowych terapii. Na czas pobytu mają Państwo do wykorzystania 180min masażu i/lub naturoterapii. Strefa WELLNESS (sauna, jacuzzi, klub fitness) jest nielimitowana w wyznaczonym czasie. Przedstawiony plan pobytu jest zarysem ogólnym. Może on ulec niewielkim zmianom z powodu indywidualnego dostosowania do Państwa potrzeb.

1.3 Pobyt fitness „Uformuj sylwetkę marzeń”



Czy marzy Ci się szczuplejsza sylwetka?
Wciąż zaczynasz diety, ćwiczenia, ale po
początkowym entuzjazmie szybko nie zostaje
ani śladu?

Oto oferta dla Ciebie!

Skorzystaj z 7 dniowej oferty pobytowej i zmień
nie tylko swoją sylwetkę,
ale i naucz się realizować swoje cele od początku
do końca!

KORZYŚCI:

- ✓ **profesjonalną opiekę dietetyka** – dostosowanie diety indywidualnie dla człowieka
- ✓ **profesjonalną opiekę fizjoterapeuty i naturoterapeuty**, co gwarantuje bezpieczeństwo wykonywanych ćwiczeń pomagających zmniejszyć **dolegliwości bólowe**
- ✓ **indywidualnie dobrany plan treningowy**, który możesz kontynuować w domu
- ✓ **redukcja wagi i wysmuklenie ciała**, uwydatnienie zarysu muskulatury i **poprawa jędrności ciała**
- ✓ **usprawnienie funkcji organizmu** – nie tylko układu ruchu ale i wszystkich narządów
- ✓ **uzyskanie większej wiedzy** na temat funkcjonowania organizmu oraz **świadomości ciała**
- ✓ **poznanie sposobów motywowania siebie** do osiągnięcia wyznaczonych celów zarówno w życiu prywatnym i zawodowym dzięki sesjom coachingowym.

Termin pobytu w SPA

Tygodniowy pobyt lub weekendowy w wakacje lub w czasie zimowych ferii. Szczegóły w Kalendarzu Imprez na stronie internetowej.

Pozostałe kwestie: Inwestycja w swoje zdrowie, Ilość uczestników podobnie jak w pozostałych ofertach.

**PROGRAM POBYTU WYSZCZUPLAJĄCO- DETOKSYKUJĄCEGO
„Uformuj sylwetkę marzeń”**

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
9:00		Śniadanie w formie szwedzkiego stołu na Sali Bankietowej w Hotelu BAST***					
10:30		Warsztaty rozwoju osobistego: Kiedy chudniemy?, Motywacja i osiągnięcie wyznaczonych celów, oswojenie lęków, inteligencja emocjonalna, analiza osobowości, analiza mocnych i słabych stron wraz z pozytywnymi afirmacjami, sposoby zarządzania stresem, koło życia, mapy marzeń,					
13:00	Obiad w restauracji ROMA – prosimy o wcześniejszy wybór posiłków- płatne dodatkowo						
14:30	Spacer integracyjny do solanek	Nauka technik relaksacyjnych: pranajama (sztuka oddychania), medytacje Qigong, Taichi, treningi autogenne, drzewoterapia			Wycieczka rowerowa do lasu połączona z drzewoterapią i medytacjami		Masaże na dobre samopoczucie w trakcie podróży
16:30	Badania i wywiady terapeutów, ustalanie jadłospisu przez dietetyka	Trening spalający tkankę tłuszczową na profesjonalnym sprzęcie PRECOR, Wzmacniający Fitness z gymstickiem, stretching ciała, kształtujący trening kalisteniki, polarity joga, trening ogólnorozwojowy przyspieszający przemianę materii, wyszczuplający trening na świeżym powietrzu					Spotkanie końcowe i zdjęcie pamiątkowe, wyjazd ok. 17:00
18:00	Kolacja w restauracji ROMA – prosimy o wcześniejszy wybór posiłków- płatne dodatkowo						
19:00 - 21:00	STREFA WELLNESS – do wyboru: Rytuał Ognia w saunie fińskiej „Serce Ogniska”, Hydromasaż w wannie jacuzzi „Ocean Spokoju”, ćwiczenia w klubie fitness „Siódme Niebo”, masaże klasyczne i relaksacyjne (30 lub 60min), antycellulitowe (30 lub 60min), wyszczuplające, aromatyczne peelings ciała (30min), terapia czaszkowo-krzyżowa na kręgosłup (60min), terapia polarity (60min), antystresowe masaże twarzy (30min), refleksologia stóp przyspieszająca metabolizm (60min) w salonie masażu „Źródło relaksu” i „Rajski Ogród”, w środę medytacje o zachodzie słońca, w czwartek ceremonia kąpieli w dźwięku mis tybetańskich, a we wtorek Indiańskie tańce intuicyjne przy bębnach. ⁸						



Podane ilości minut w nawiasach dotyczą jednorazowych terapii. Na czas pobytu mają Państwo do wykorzystania 180min masaży i/lub naturoterapii. Strefa WELLNESS (sauna, jacuzzi, klub fitness) jest nielimitowana w wyznaczonym czasie.

Przedstawiony plan pobytu jest zarysem ogólnym. Może on ulec niewielkim zmianom z powodu indywidualnego dostosowania do Państwa potrzeb.

1.4 Pobyt romantyczny dla Par i Singli „Rozkwit Miłości”



Czy odnosisz wrażenie, że twój związek to już nie to, co kiedyś? Czy chciałabyś/ chciałbyś wnieść do waszej relacji odrobinę romantyzmu? A może po prostu cenisz go sobie i pragniesz o niego zadbać?

KORZYŚCI:

- ✓ profesjonalną opiekę fizjoterapeuty, naturoterapeuty i trenera rozwoju osobistego (coacha)
- ✓ spojrzenie z nowej perspektywy na codzienne sytuacje w związku
- ✓ wiedzę na temat radzenia sobie z problematycznymi sytuacjami
- ✓ poznanie perspektywy drugiej płci
- ✓ wzmocnienie więzi dzięki wspólnym chwilom wspaniałego relaksu
- ✓ wyciszenie i odstresowanie utrzymujące się przez długi czas

PROGRAM POBYTU DLA PAR I SINGLI „Rozkwit Miłości”

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
9:00		Śniadanie w formie szwedzkiego stołu na Sali Bankietowej w Hotelu BAST***					
10:30		Warsztaty rozwoju osobistego: język miłości kobiet i mężczyzn, czyli jak okazujemy sobie uczucia, otwarte rozmowy dotyczące oczekiwań, potrzeb, obaw i lęków w partnerstwie, inteligencja emocjonalna, analiza osobowości, analiza mocnych i słabych stron wraz z pozytywnymi afirmacjami, odkodowanie wzorów z dzieciństwa, koło życia, mapy marzeń, gra „Czar par” dla wzmocnienia więzi w związku, 3 aspekty miłości: philos, eros, agape, Bratnie Dusze czyli miłość romantyczna i duchowa, kreowanie świętej przestrzeni związku partnerskiego					
13:00	Obiad w restauracji ROMA – prosimy o wcześniejszy wybór posiłków- płatne dodatkowo						
14:30	Zajęcia integracyjne	Nauka technik relaksacyjnych: pranajama (sztuka oddychania), medytacje Qigong, Taichi, treningi autogenne, drzewoterapia, komunikacja empatyczna – jak przekazać sobie pozytywne emocje?			Wycieczka rowerowa do lasu połączona z drzewoterapią i medytacjami		Masaże na dobre samopoczucie w trakcie podróży
16:30	Spacer do Solanek ze zwiedzaniem miasta	Fitness z gymstickiem, stretchingu ciała, trening kalistenika, polaroty joga, trening ogólnorozwojowy					Spotkanie końcowe i zdjęcie pamiątkowe, wyjazd ok. 17:00
18:00	Kolacja w restauracji ROMA – prosimy o wcześniejszy wybór posiłków- płatne dodatkowo						
19:00 - 21:00	STREFA WELLNESS – do wyboru: Rytuał Ognia w saunie fińskiej „Serce Ogniska”, Hydromasaż w wannie jacuzzi „Ocean Spokoju”, ćwiczenia w klubie fitness „Siódme Niebo”, masaże klasyczne, relaksacyjne, antycellulitowe(30 lub 60min), aromatyczne peelingi ciała (30min), terapia czaszkowo-krzyżowa na kręgosłup (60min), terapia polaroty (60min), antystresowe masaże twarzy (30min), refleksologia stóp (60min) w salonie masażu „Źródło relaksu” i „Rajski Ogród” w czwartek ceremonia kąpieli w dźwięku						

1.5 Pobyt tanatologiczny „Duchowa odnowa”



Czy wciąż wracasz do wspomnień
po odejściu kogoś bliskiego?
Czy utrudnia Ci to cieszyć się chwilą
obecną?
Czujesz, że potrzebujesz pomocy żeby
uporać się ze stratą?

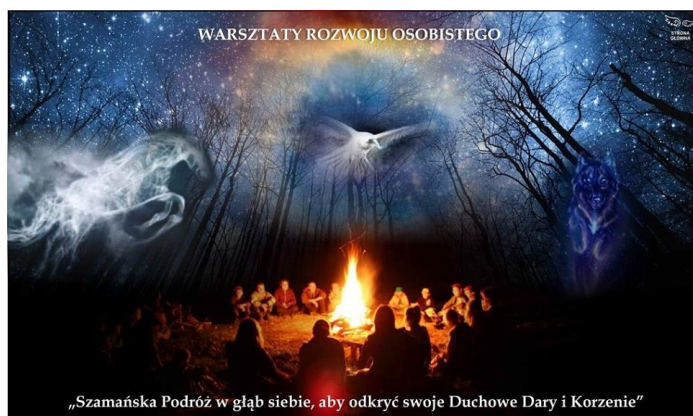
KORZYŚCI:

- ✓ odnalezienie spokoju wewnętrznego i zrozumienie swoich emocji
- ✓ uświadomienie sobie roli śmierci w życiu człowieka
- ✓ spojrzenie na świat z nowej perspektywy
- ✓ zrelaksowanie ciała, ducha i emocji dzięki zabiegom SPA i strefie WELLNESS
- ✓ pomoc w odnalezieniu radości z istnienia i odnalezieniu nowych rozwiązań sytuacji życiowych

PROGRAM POBYTU DLA OSÓB W ŻAŁOBIE „Duchowa odnowa”

	Piątek	Sobota	Niedziela
9:00		Śniadanie w formie szwedzkiego stołu na Sali Bankietowej w Hotelu BAST***	
10:30		Warsztaty rozwoju osobistego: Miłość, przebaczenie i modlitwa, Etapy żałoby, Rytuał pożegnania zmarłego, List do zaświatów, Rozmowy o śmierci i życiu pozagrobowym w kontekście różnych systemów religijnych i filozoficznych, zarządzanie stresem i emocjami, koło życia, mapa celów i marzeń.	
13:00	Obiad w restauracji ROMA – prosimy o wcześniejszy wybór posiłków- płatne dodatkowo		
14:30	Zajęcia integracyjne	Nauka technik relaksacyjnych: pranajama (sztuka oddychania), medytacje Qigong, Taichi, polarity joga	Masaże na dobre samopoczucie w trakcie podróży
16:30	Spacer do Solanek ze zwiedzaniem miasta	Fitness z gymstickiem, stretchingu ciała, trening kalisteniki , trening ogólnorozwojowy	Spotkanie końcowe i zdjęcie pamiątkowe, wyjazd ok. 17:00
18:00	Kolacja w restauracji ROMA – prosimy o wcześniejszy wybór posiłków- płatne dodatkowo		
19:00 – 21:00	STREFA WELLNESS – do wyboru: Rytuał Ognia w saunie fińskiej „Serce Ogniska”, Hydromasaż w wannie jacuzzi „Ocean Spokoju”, ćwiczenia w klubie fitness „Siódme Niebo”, masaże klasyczne, relaksacyjne, antycellulitowe (30 lub 60min), aromatyczne peelings ciała (30min), terapia czaszkowo-krzyżowa na kręgosłup (60min), terapia polarity (60min), antystresowe masaże twarzy (30min), refleksologia stóp (60min) w salonie masażu „Źródło relaksu” i „Rajski Ogród” ⁸		

1.6 Pobyt transformujący i harmonizujący ciało, emocje, umysł i duszę: „Szamańska Podróż w głąb siebie, aby poznać swoje Duchowe Dary i Korzenie”



DLA KOGO?

- * Dla Kobiet i Mężczyzn, którzy mają potrzebę zmiany swojego życia na lepsze i chcą przyjrzeć się wyzwaniom swojego życia z nowej perspektywy.
- * Dla każdego, kto pragnie rozwoju osobistego i poznania Anielskich Darów Duchowych, które ma w swoim Sercu. Można przyjechać Solo, w Parze lub z grupą Przyjaciół.

* Dla Szamanów, czyli osób, które interesują się ekumenizmem i dialogiem międzyreligijnym, mają otwarte umysły na wzbogacenie swojej filozofii życia o relacje z przedstawicielami wszystkich wyznań: chrześcijaństwa, islamu, buddyzmu, taoizmu, hinduizmu, ateizmu oraz innych religii i wierzeń, gdyż podążamy ścieżką jedności wszystkich ludzi i akceptacji ich odmiennych poglądów podobnie jak czynił to papież Jan Paweł II oraz mistyk Mahatma Gandhi.

KORZYŚCI:

- ✓ Wspaniały wypoczynek z fajną grupą ludzi nadających na podobnych falach, którzy lubią się rozwijać duchowo i spontanicznie bawić się w Anielskim Stylu
- ✓ Subtelną porcję wiedzy na tematy religioznawcze i duchowe, która pomoże lepiej poznać siebie, swoje życie i przeznaczenie
- ✓ Szamańskie ceremonie i rytuały zharmonizują ciało, emocje, umysł i duszę, uwolnią stare wzorce i pomogą odkryć nową drogę życia w zgodzie z wyborami Serca
- ✓ Wspólne tańce, kąpiele w dźwiękach mis tybetańskich i masaże relaksacyjne tworzą unikalną atmosferę wspólnoty i jedności wszystkich ludzi
- ✓ Konsultacje z trenerką rozwoju osobistego pozwolą znaleźć ukryte zasoby i zrozumieć przyczyny wyzwań życiowych oraz znaleźć nowe rozwiązania potrzebne do realizacji celów i marzeń
- ✓ Nauka empatii, współodczuwania, malarstwa intuicyjnego, wspólne medytacje na łonie natury pozwolą na odkrycie Duchowych Darów oraz kreowanie nowej przestrzeni na Anielskie Cuda w Życiu każdej osoby.

INWESTYCJA W SIEBIE:

590 zł za 3 dni warsztatów szamańskich z noclegiem ze śniadaniem przy wcześniejszej wpłacie zaliczki, po danym terminie cena wynosi 690 zł

ILOŚĆ UCZESTNIKÓW:

Minimum 4 maximum 18 osób. Przy większej grupie zorganizowanej prosimy o kontakt

PROGRAM POBYTU UCZESTNIKÓW SZAMAŃSKIEJ PODRÓŻY:

Godzina	Piątek	Sobota	Niedziela
9:00		Śniadanie wegetariańskie	
10:00		Warsztaty Sekrety Szamanów: „Lecznice właściwości drzew, kamieni szlachetnych i ziemi”	Warsztaty Sekrety Szamanów: „Lecznice właściwości ziół i aromatów – tworzenie własnych kompozycji zapachowych i mieszanek ziołowych”
11:30	Zakwaterowanie uczestników od godz. 12:00 do 14:00	Słuchanie Duszy Lasu i obserwowanie dzikiej zwierzyny w rezerwacie przyrody Balczewo, medytacje na łonie natury, drzewoterapia, wzmocnienie wrażliwości odczuwania świata	12:00 Warsztaty rozwoju osobistego: „Empatia – sztuka zarządzania emocjami i nauka kreowania pozytywnych relacji międzyludzkich”
14:00	Obiad wegetariański		
15:00	Ceremonia powitania wszystkich uczestników Szamańskiej Podróży w uroczystym Anielskim Kręgu Spotkań – każdy przedstawia intencję z jaką przyjechał, w którym kierunku chce się rozwijać oraz swoje zainteresowania	Klub Dyskusyjny „7 kluczy do stworzenia harmonii istnienia”	Anielski Krąg Spotkań - rozwiązywanie indywidualnych wyzwań życiowych poszczególnych uczestników z trenerką rozwoju osobistego mgr Joanną Szczygłowską (coaching duchowy, religioznawstwo)
16:30	Szamańskie Tańce Transowe przy bębnach, aby zrzucić z siebie płaszcz starych emocji i schematów działania oraz obudzić w sobie moc kreatywności, dziecięcej spontaniczności w ekspresyjnym tańcu. Polecamy wygodny ubiór	Anielski Portret Duszy – „Wędrówka Szamana”, w której podczas medytacji „Droga do Serca” poznajemy swojego Przewodnika Duchowego i Zwierzę Mocy, które następnie malujemy/ rysujemy w sposób intuicyjny – nie trzeba mieć żadnych zdolności plastycznych, gdyż otwieramy Duchowe Zasoby	17:00 Ceremonia pożegnania – Intuicyjne Tańce Transowe przy Bębnach Indiańskich Tańce są na boso lub w skarpetkach, ubiór wygodny, nie za ciepły, bo tworzymy dużo pozytywnej energii 18:00 Pamiątkowe zdjęcie
19:30	Kolacja wegetariańska		18:30 Kolacja dla chętnych
od 20:30 do 22:30	Nauka relaksacyjnego masażu Shantala dla Wszystkich. Proponujemy strój kąpielowy lub sportowy (dres). Skupiamy się głównie na masażu klasycznym z elementami refleksologii oraz uczymy się przekazywać spokój, bezpieczeństwo i troskę o drugiego Człowieka, które można potem praktykować w domu.	Ceremonia Kąpieli w dźwiękach mis tybetańskich - to niezwykła podróż w kraj swoich uczuć, relaksu i spokoju wewnętrznego, która zmywa wszystkie troski, działa antystresowo, odprężająco oraz zwiększa połączenie ze Źródłem Kreatywności i Duchowości w Sercu. Dźwięk odżywia ciało fizyczne, nadaje mu nowe brzmienie, harmonizuje emocje, transformuje schematy myślowe na poziomie komórkowym i daje dużo duchowej radości z istnienia.	19:30 Wykwaterowanie



Serdecznie zapraszamy na NIEBIAŃSKĄ PRZYGODĘ !

**Szamańskie Podróże odbywają się cyklicznie -
prosimy sprawdzać Kalendarz Imprez na stronie
internetowej www.anielskagrotaspa.pl**

1.7 Pobyt integracyjny „Zgraj swój team”



Chcesz stworzyć zespół ludzi, którzy będą doskonale zgrani?

Chcesz mieć pewność, że grają do tej samej bramki?

Zapraszamy do skorzystania z weekendowej oferty pobytowej dla Pracowników firm!

KORZYŚCI:

- ✓ poznanie słabych i mocnych stron współpracowników
- ✓ lepsze zgranie, nawiązanie więzi między pracownikami
- ✓ zdobycie wiedzy o budowaniu pozytywnej atmosfery w firmie
- ✓ odprężenie i oczyszczenie organizmu
- ✓ spojrzenie na problemy w firmie z innej perspektywy

PROGRAM POBYTU DLA PRACOWNIKÓW FIRM „ZGRAJ SWÓJ TEAM”

	Piątek	Sobota	Niedziela
9:00		Śniadanie w formie szwedzkiego stołu na Sali Bankietowej w Hotelu BAST***	
10:30		Warsztaty rozwoju osobistego: Sztuka budowania pozytywnych relacji międzyludzkich w firmie, inteligencja emocjonalna w firmie, zarządzanie stresem i emocjami, koło życia, mapa celów i marzeń.	
13:00	Obiad w restauracji ROMA – prosimy o wcześniejszy wybór posiłków - płatne dodatkowo		
14:30	Spacer do Solanek ze zwiedzaniem miasta	Gra strategiczne wyłaniające lidera w grupie oraz okazujące zależności istniejące w firmie a także talenty i zdolności poszczególnych pracowników	Masaże na dobre samopoczucie w trakcie podróży
16:30	Zajęcia integracyjne,	Fitness z gymstickiem, stretching ciała, trening kalisteniki, trening ogólnorozwojowy Nauka technik relaksacyjnych: pranajama (sztuka oddychania), medytacje polarity joga	Spotkanie końcowe i zdjęcie pamiątkowe, wyjazd ok. 17:00
18:00	Kolacja w restauracji ROMA – prosimy o wcześniejszy wybór posiłków- płatne dodatkowo		
19:00 - 21:00	STREFA WELLNESS – do wyboru: Rytuał Ognia w saunie fińskiej „Serce Ogniska”, Hydromasaż w wannie jacuzzi „Ocean Spokoju”, ćwiczenia w klubie fitness „Siódme Niebo”, masaże klasyczne, relaksacyjne, antycellulitowe (30 lub 60min), aromatyczne peelingi ciała (30min), terapia czaszkowo-krzyżowa na kręgosłup (60min), terapia polarity (60min), antystresowe masaże twarzy (30min), refleksologia stóp (60min) w salonie masażu „Źródło relaksu” i „Rajski Ogród” ⁸		

1.8. Pakiety biznesowe

PAKIETY VIP DLA DYREKTORÓW

PAKIET EKSKLUZYWNA RELAKSACJA – cena 199 zł

Oto czego potrzebuje każdy człowiek na wysokim stanowisku. Niezwykła kompozycja rytuałów SPA, które pomogą zrównoważyć organizm i umysł, aby funkcjonować na najwyższym poziomie efektywności przez jak najdłuższy czas. Relaks: 3 h.

- ✓ rytuał ognia w saunie fińskiej i/lub odprężająca kąpiel w jacuzzi do 60 min
- ✓ aromatyczny peeling czekoladowy do 30 min
- ✓ kojący masaż relaksacyjny pleców i karku do 30 min
- ✓ odprężający masaż dźwiękiem lub antystresowy masaż twarzy do 60 min

PAKIET OGROM ROZKOSZY – cena 299 zł

Specjalnie skomponowane rytuały SPA zniwelują efekty stresu, zregenerują siły i zwiększą koncentrację oraz kreatywność potrzebną do podejmowania właściwych decyzji. Relaks: 3,5 h.

- ✓ rytuał ognia w saunie fińskiej do 30 min
- ✓ regenerująca kąpiel w piwie lub winie do 30 min
- ✓ aromatyczny peeling całego ciała do wyboru kilka zapachów do 30 min
- ✓ kojący masaż relaksacyjny całego ciała do 60 min
- ✓ terapia polarity na odzyskanie równowagi lub masaż dźwiękiem do 60 min

PAKIET BOGACTWO DOZNAŃ – cena 499 zł

Kwintesencja SPA & WELLNESS. Po realizacji pakietu odczuwanie maleje stres, ciało jest odprężone i gotowe do działania, a umysł jest ostoją spokoju, zdecydowania i dobrych pomysłów zarówno w interesach jak i w życiu. Relaks: 5 h.

- ✓ trening personalny z przyborami Gymstick pod okiem fizjoterapeuty
- ✓ regenerująca kąpiel w piwie lub winie
- ✓ rytuał ognia w saunie fińskiej
- ✓ kąpiel w dźwięku – masaż dźwiękiem mis tybetańskich w jacuzzi
- ✓ pobudzający koncentrację peeling kawowy lub waniliowy
- ✓ do wyboru masaż klasyczny, masaż miodem lub masaż antycellulitowy
- ✓ terapia czaszkowo-krzyżowa na bóle kręgosłupa
- ✓ antystresowy masaż twarzy

Kilku godzinne pakiety można podzielić na mniejsze i przyjść kilkakrotnie do SPA

PAKIETY DLA PRACOWNIKÓW

Dobrze wykwalifikowany oraz zgrany zespół to klucz do sukcesu firmy. Dzięki wspólnym przeżyciom w SPA zacieśniają się więzi między Pracownikami, co korzystnie wpływa na atmosferę w pracy i ich zaangażowanie. Poza tym w trakcie gier integracyjnych często udaje się wychwycić niedostrzeżone wcześniej predyspozycje Pracowników i pokazać w jakich zdaniach realizowałyby się taka osoba najlepiej z korzyścią dla firmy. Motywacja Pracowników poprzez organizowanie wspólnych wieczorów relaksacyjnych w SPA to nowy trend w biznesie coachingowym, który dbając o dobro ludzi zwiększa ich identyfikację z firmą, wydajność pracy i zyskowność firmy.

PAKIET SIŁA SPOKOJU – cena 89 zł

- ✓ Sauna fińska i/lub jacuzzi
 - ✓ Masaż relaksacyjny pleców lub karku
- Czas relaksu 1,5 godziny**

PAKIET OAZA MOCY – cena 169 zł

- ✓ Ćwiczenia fitness z GYMSTICKAMI
 - ✓ Rytuał w saunie lub kąpiel w jacuzzi
 - ✓ Masaż klasyczny całego ciała
 - ✓ Terapia czaszkowo-krzyżowa
- Czas relaksu 2,5 godziny**

PAKIET RAJ DLA DUSZY – cena 259 zł

- ✓ Klub fitness i/lub sauna i/lub jacuzzi
 - ✓ Terapia polaroty na bóle kręgosłupa
 - ✓ Aromatyczny peeling całego ciała
 - ✓ Masaż relaksacyjny
 - ✓ Masaż twarzy
- Czas relaksu 3,5 godziny**

POLECAMY KARNETY dla Pracowników na strefę WELLNESS i fitness z 15% rabatem na klub fitness, saunę, jacuzzi, zajęcia relaksacyjne (medytacje, kąpiele w dźwięku mis tybetańskich) oraz NOWOŚĆ! Zajęcia fitness z GYMSTICKIEM!

KORZYŚCI:

- ✓ 45 minut świetnych ćwiczeń i instruktorem za 25 zł
- ✓ Profilaktyka bólów kręgosłupa i stawów
- ✓ Lepsza kondycja fizyczna i samopoczucie
- ✓ Ukształtowanie pięknej sylwetki
- ✓ Uwydatnienie muskulatury
- ✓ Spalanie nadmiaru tkanki tłuszczowej
- ✓ Poprawa stanu układu krwionośnego (redukcja nadciśnienia)

1.9 Szkolenia coachingu biznesowego – dla kadry zarządzającej

Zachęcamy do skorzystania z bogatej oferty szkoleniowej dla osób zarządzających zasobami ludzkimi, dzięki którym zdobędziecie Państwo wiedzę coachingową, niezbędną do lepszej motywacji Pracowników do realizacji celów firmy, co poprawi wydajność pracy, poszerzy umiejętności negocjacyjne, sprzedażowe i marketingowe oraz zwiększy zyski firmy.

RODZAJE SZKOLEŃ:

- ✓ **Business coaching jako narzędzie rozwoju firmy – proces coachingu, realizacja celów firmy, wzrost efektywności pracowników, style kierowania**
- ✓ **Soul coaching – warsztaty rozwoju osobistego – mapa marzeń, analiza SWOT, klucze osobowości, relacje partnerskie, misja i wizja życiowa**
- ✓ **Jak być dobrym liderem? – klucze do tajemnicy jak jednoczyć pracowników w realizacji celów firmy, rozwinąć ich talenty i karierę.**
- ✓ **Inteligencja emocjonalna w firmie – ukryte znaczenie emocji, model EXACT i SMART, zarządzanie stresem, techniki relaksu**
- ✓ **Skuteczne techniki sprzedaży produktów i usług oraz narzędzia marketingu i promocji firmy – marketing mix 7 P, rozpoznawanie potrzeb i obaw klientów, strategia sprzedaży**
- ✓ **Jak motywować pracowników do realizacji celów firmy? - cykl rozwoju firmy, potrzeby pracowników, sposoby motywowania pracowników**
- ✓ **Sztuka negocjacji, mediacji i rozwiązywania konfliktów w firmie, czyli jak tworzyć dobre relacje pomiędzy kadrą zarządzającą pracownikami a klientami – komunikacja empatyczna, mowa ciała, obrona przed manipulacją**
- ✓ **Sztuka budowania wizerunku własnej firmy – logotyp, misja, wizja firmy, narzędzia rozwoju pracowników, zarządzanie coachingowy**
- ✓ **Jak stworzyć dobry biznesplan – analiza makro i mikro-otoczenia, cele, fundusze, scenariusze, strategia**

Ilość miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń. Istnieje możliwość dostosowania terminu szkolenia do indywidualnych potrzeb kadry zarządzającej i pracowników danej firmy po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym lub emailowym.

Jeżeli jedna osoba lub firma wykupi więcej niż 3 różne szkolenia to otrzyma rabat w wysokości 15%

2. **Jeździectwo naturalne – nowoczesna forma rekreacji ruchowej w centrum rozwoju osobistego i odnowy biologicznej „Anielska Grota” WELLNESS & SPA**

W poprzednich rozdziałach zostały zaprezentowane formy wypoczynku, które realizowane są w pomieszczeniach centrum rozwoju osobistego „Anielska Grota” WELLNESS & SPA czyli tzw. wypoczynek in-door. Ośrodek wypoczynkowy posiada też formę rekreacji out-door czyli zewnętrzną, która pozwala na doświadczanie rozwoju duchowego w kontakcie z naturą, czyli z końmi. W tym podrozdziale przyjrzymy się nowemu trendowi rozwojowemu czyli współpracy z końmi poprzez rekreację.

Rekreacja (łac. recreo - odnowić, ożywić) to różnego rodzaju zajęcia, podejmowane w czasie wolnym, dobrowolnie, dla przyjemności, autoekspresji, formacji własnej osobowości, odnowy i pomnażania sił psychicznych. Nie rodzaj zajęć decyduje o tym, czy jest to aktywność rekreacyjna, ale kontekst psychospołeczny, a więc, czy są to zajęcia dobrowolne, sprawiające przyjemność, spełniające oczekiwania i zainteresowania oraz jakie są motywy podejmowania danej czynności, czy wpływają na osobowość w sposób pozytywny, rozwijający.¹⁵²

Rekreacja jest pojęciem szerszym niż turystyka i obejmuje rekreację lokalną, czyli w miejscu zamieszkania oraz wyjazdową, do której należy rekreacja wyjazdowa pobytowa lub turystyczna. **Celem rekreacji ruchowej** jest zaspokojenie naturalnej potrzeby ruchu dla osiągnięcia wypływającego z niego zadowolenia i radości oraz zniwelowanie negatywnych skutków codziennych stresów oraz przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym, dzięki czemu poprawia się jakość i długość życia człowieka.

Jednym z rodzajów rekreacji ruchowej jest **turystyka jeździecka** łącząca w sobie cechy turystyki kwalifikowanej, aktywnej, zrównoważonej i ekoturystyki. Turystyka konna jest nierozłącznie związana ze środowiskiem przyrodniczym dlatego warto dbać o zachowanie walorów natury, by przyszłe pokolenia mogły podziwiać je z końskiego grzbietu.

¹⁵² K.R. Mazurski, *Geneza i przemiany turystyki*, Wyd. Wyższej Szkoły Zarządzania, Wrocław 2006, s. 27

Turyści pragną spędzić czas wypoczynku na poznawaniu nowych krajów i kultur, podpatrywaniu piękna dzikiej przyrody lub aktywnie odpoczywając i uprawiając swoje ulubione sporty na łonie natury, jak również poszukują przeżyć duchowych i mocnych wrażeń sam na sam z dziką przyrodą. W czasie podróży próbują odnaleźć siebie, rezygnują z tego co modne i „na pokaz”, są w stanie ograniczyć potrzeby o charakterze luksusowym i przystosować się do warunków miejscowych.

Turystyka konna stanowi element hobbistyczny, jako turystyka specjalnych zainteresowań tj. zamiłowania do koni i jazdy konnej, który realizowany jest w czasie wolnym od pracy. Jeździectwo daje uczucia radości i wyzwolenia oraz niesamowitą możliwość przeżycia silnej jedności z naturą i żywą istotą, jaką jest koń.

Najczęstszymi motywami do uprawiania turystyki jeździeckiej są według Glessa:

- *chęć sprawdzenia i doskonalenia swoich umiejętności jeździeckich,*
- *miłość do koni i jazdy konnej*
- *zamiłowanie do podróżowania,*
- *potrzeba wypoczynku, regeneracji sił fizycznych i psychicznych*
- *chęć przeżycia przygody*
- *potrzeba poprawienia kondycji fizycznej*
- *kontakt z naturą*
- *kontakt z innymi miłośnikami jazdy konnej.*¹⁵³

Jeździectwo daje okazję do ruchu na świeżym powietrzu, hartuje organizm, podnosi odporność na choroby. Już **Hipokrates** (ok. 460-377 r. p.n.e.) zwany ojcem medycyny, oceniał jazdę konną jako wartościową formę gimnastyki, która stymuluje organizm i łagodzi schorzenia. Dzięki innowacyjnym badaniom dzisiaj wiadomo, że jeździectwo wpływa pozytywnie na wszystkie układy organizmu: narząd ruchu, wady postawy, kręgosłupa, miejscowy zanik mięśni, zaburzenia ruchu i równowagi na układy krążenia i oddychania a poza tym odpręża ludzką psychikę i dostarcza wielu wrażeń emocjonalnych i duchowych.

Ta właściwość jazdy konnej jest wykorzystywana we wszystkich jej dziedzinach, choć szczególnie uwidacznia się w **hipoterapii**, która rozwinęła się w latach 60'

¹⁵³ K. Gless, *600 rad dla miłośników koni*. PWRiL, Warszawa 1982 s. 16

ubiegłego wieku. Termin ten oznacza *ukierunkowane działanie terapeutyczne, służące poprawie funkcjonowania człowieka w sferach: fizycznej, emocjonalnej, poznawczej a także społecznej, podczas którego specjalnie wyszkolony i przygotowany koń stanowi integralną część procesu terapeutycznego.*¹⁵⁴ Głównym celem takiej terapii są oddziaływania rehabilitacyjne, psychologiczne, psychospołeczne, pedagogiczne a także resocjalizacyjne. Usługi hipoterapeutyczne są coraz częstszą ofertą proponowaną przez różnego rodzaju ośrodki, wśród których są typowe kluby jeździeckie, jak i jednostki zajmujące się tylko pracą z osobami niepełnosprawnymi.

W hipoterapii wyróżniamy 3 podstawowe formy:

- fizjoterapię na koniu,
- psychopedagogiczną jazdę konną
- terapię z koniem oraz jazdę konną rekreacyjną i sportową, które są kontynuacją hipoterapii.

Jazda konna i hipoterapia to sztuka osiągnięcia harmonii istnienia polegająca na tym, że elementy lecznicze, wychowawcze, edukacyjne oraz rekreacyjne, sportowe wzajemnie się przenikają w zależności od potrzeb i możliwości danej osoby. Właściwie każdy może korzystać z dobrodziejstw tej formy turystyki szczególnie w dzisiejszych czasach, kiedy to ludzie na ogół stronią od większego wysiłku fizycznego.

Jazda konna daje wiele wymiernych korzyści fizycznych, takich jak:

- **Ruch konia wprawia w ruch ciało człowieka tak, że zaczynają pracować wszystkie jego mięśnie oraz masowany jest układ szkieletowy.** Powoduje to pobudzenie całego ciała, przyspieszenie tempa obiegu krwi oraz zaktywizowanie pracy układu oddechowego i hormonalnego. Jazda konna zapewnia dreszczyk emocji. Może to być lęk przed ogromnym i nieznanym zwierzęciem, ale też podziw i radość z przebywania na końskim grzbiecie. Towarzyszące temu często okrzyki radości, powodują rozluźnienie mięśni i swobodnego wyrażania emocji.

¹⁵⁴ A. Wyżnikiewicz – Nawracała, *Jeździectwo w rozwoju motorycznym i psychospołecznym osób niepełnosprawnych*, AWFIS, Gdańsk 2002 s. 10.

- **Poprawa kondycji fizycznej dzięki ćwiczeniom wysiłkowym** – w celu utrzymania się na koniu w prawidłowej postawie, każdy jeździec musi użyć mięśni, które przy zwykłym chodzie nie są używane. Złapanie równowagi i rytmu konia jest na początku sporym wysiłkiem, ale potem zaczyna wychodzić naturalnie i wyrabia kondycję fizyczną.
- **Poprawa koordynacji ruchowej i ruchowo-wzrokowej i kształtowanie stabilnej postawy**, co wpływa na zwiększenie ogólnej sprawności fizycznej oraz regulacja odruchów i napięcia mięśni poprzez typowy siad rozkroczny podczas jazdy konnej.
- **Poprawa mowy i koncentracji** – *stymulacja sensoryczna pochodząca od konia przechodzi przez wszystkie receptory ciała człowieka, wysyłając sygnały korektywne do wszystkich ośrodków mózgowych, poprawiając mowę, koncentrację, zmieniając emocje i zachowania. Impulsy sensoryczne przechodzą z obwodowego układu nerwowego rozpoczynając drogę kontroli ruchu dowolnego, która biegnie od obwodowego układu nerwowego do mózdzku, płatu ciemieniowego i czołowego i z powrotem do obwodowego układu nerwowego. Oznacza to, że możemy użyć stymulacji sensorycznej będącej następstwem ruchu konia, aby pomóc ludziom poprawić pamięć i ułatwić im formułowanie sądów. Stymulacja ta może poprawić balans, równowagę, koordynację i świadomość ciała. To z kolei prowadzi do polepszenia samooceny.*¹⁵⁵

Jazda konna ma zbawienny wpływ zarówno na ciało jak i na umysł człowieka. Konie dają okazję do kontaktu z drugim człowiekiem, pozwalają na przełamanie różnych barier w kontaktach międzyludzkich. Turystyka konna jest zajęciem tak bardzo absorbującym, że podczas jej uprawiania człowiek zapomina o troskach dnia codziennego, skupia się przede wszystkim na jeździectwie, co pozwala mu odpocząć psychicznie, a także przezwyciężyć różne lęki i niepowodzenia w życiu.

¹⁵⁵ E. B. Teichmann, *Terapeutyczna jazda konna II Strategia rehabilitacji*, Fundacja Hipoterapia, Kraków 2004 s. 425

Oprócz korzyści fizycznych jazda konna daje także wiele korzyści psychicznych:

- **Zwiększenie wiary we własne siły** – ludzie są często krytyczni wobec siebie i wobec innych, oceniają, krytykują, wydają polecenia, odwrotnie jest w przypadku koni. One obdarzają swoich jeźdźców bezwarunkową akceptacją, stwarzają taką atmosferę, że nie czujemy się wobec nich bezradni, pomagając w ten sposób, **odzyskać dobre samopoczucie i siły witalne.**
- **Poprawa samopoczucia** – jazda konna relaksuje, uspokaja daje poczucie błogostanu i jedności z Matką Naturą
- **Umiejętność kierowania sobą i innymi** – dokonywanie wyborów wymaga wiedzy o sobie, samokontroli, umiejętności kierowania sobą oraz pozwala na wchodzeniu w zdrowe relacje z otoczeniem. Taka wolność zwiększa wycucie kompetencji i wartości własnej jednostki. W tym przypadku elementem motywującym jest koń, który daje jeźdźcowi wolność ruchu, a co za tym idzie, także wyboru Drogi, którą należy podążać.
- **Podwyższenie własnej wartości** – wiele osób ma zaniżone poczucie własnej wartości ale dzięki harmonijnej relacji i możliwości współpracy z końmi, jeźdźcy stają się uczą się zasad partnerskiego przywództwa. Pomaga to w odbudowaniu i wyrównaniu stanu emocjonalnego i społecznego
- **Wzrost poczucia kompetencji i sukcesu**, mających ogromne znaczenie dla wzrostu poczucia własnej wartości, realizacja marzeń o zdobyciu kolejnych stopni wtajemniczenia w świat jeździectwa, zdrowa rywalizacja na zawodach towarzyskich powoduje radość z sukcesu lub umiejętność przegrywania.
- **Wzrost odwagi** – dosiadanie koni stanowi bardzo duże wyzwanie dla osób lękliwych. Osoby te muszą przezwyciężyć swój strach, najczęściej dzieje się to dzięki wewnętrznej motywacji do poznania konia

- **Stanowczość i asertywność** – konie to bardzo duże zwierzęta i trzeba się z nimi obchodzić uważnie i stanowczo, dlatego też osoby, które mogą wydać im polecenie, stają się pewniejsze siebie, co owocuje w życiu codziennym. Takie osoby będą wiedziały, jak poradzić sobie w trudnej sytuacji i nie będą się poddawały tym trudnościom dzięki zdobytej dyscyplinie, zachowaniu spokoju i cierpliwości w każdej sytuacji.

Warto uświadomić sobie jak wiele korzyści daje jazda konna dzięki wyjątkowemu przymierzowi dwóch istot: **człowieka i konia**. Koń został udomowiony po raz pierwszy na terenie Kazachstanu w kulturze Botai w Azji i stał się towarzyszem człowieka od 5,5 tysiąca lat. Na początku człowiek polował na konie dla ich mięsa i dopiero po ich oswojeniu, zaczął je wykorzystywać jako zwierzęta wierzchowe i juczne. Rola konia w historii ludzkości zmieniała się na przestrzeni dziejów – koń zdawał egzamin jako siła pociągowa, pomagał pokonywać duże odległości, był partnerem w polowaniach, w wojsku, a dopiero później w rekreacji i sporcie. Najstarszym zabytkiem piśmiennictwa, który dotyczy jazdy konnej jest **traktat Ksenofonta z 444 roku p.n.e. *Hippika i Hipparach, czyli jazda konna i naczelnik jazdy***, który zawiera naturalne metody trenowania koni oparte na znajomości ich psychiki i behawioryzmu, do których teraz się wraca.

Prąródłem sportu konnego, a więc i turystyki, w Polsce jak i na świecie była musztra i ćwiczenia wojenne. Formy rekreacji takie, jak: gonitwy przez przeszkody, biegi myśliwskie, czy też konkursy w skokach to pozostałości po dawnych tradycyjnych polowaniach odbywających się konno. W czasach, gdy cała Europa zachwycała się jazdą konną na manezu, w Polsce dominowała jazda w terenie, gdyż było to bardziej zgodne z upodobaniami Polaków.

Kolebką polskiej turystyki jeździeckiej w **II połowie XIX w. były Karpaty**, gdzie pod okiem górskich przewodników prowadzone były wyprawy na małych krępych konikach – hucułach co zaowocowało powstaniem wielu ośrodków górskiej turystyki jeździeckiej, które przetrwały do czasów obecnych. W jeździeckiej turystyce nizinnej z kolei znaczną rolę odegrały polskie tradycje rycerskie i ułańskie, dzięki czemu powstało wiele stadnin i ośrodków sportowo-rekreacyjnych na tym terenie. Obecnie w

Polisce turystyka w siodle na nizinach i w górach przeżywa rozkwit. Rodzinne tradycje i współczesna moda na jazdę konną spowodowały powstanie w naszym kraju wielu placówek zajmujących się hodowlą koni, rekreacją i turystyką konną. Upowszechnienie wierzchowego użytkowania koni w turystyce i rekreacji zwiększa możliwość zagospodarowania rosnącego od kilku lat ich pogłowia, które wynosiło w Polsce w **2009 r. 297942 koni** (według statystyk GUS).

Dzięki modzie na jeździectwo rozwinęło się wiele form turystyki konnej:

- **Zajęcia i obozy jeździeckie dla osób z dysfunkcjami narządu ruchu oraz z zaburzeniami psychicznymi tzw. hipoterapia.**
- **Wczasy w siodle i obozy jeździeckie:** jest to zorganizowana forma nauki jazdy konnej, w postaci zajęć dla początkujących na lonży na terenie placu maneżowego, natomiast dla zaawansowanych są jazdy terenowe.
- **Turystyka samochodowo – konna:** polegająca na współpracy dwóch grup ludzi: część osób podróżuje w siodle, a druga część dojeżdża samochodem w umówione miejsce postoju, gdzie jest wypoczynek i wymiana jeźdźców
- **Turystyka rowerowo – konna:** turysta porusza się rowerem pomiędzy ośrodkami, w których prowadzone są jazdy.
- **Rekreacyjne i turystyczne rajdy konne** – są to grupowe wycieczki konne, pod przewodnictwem doświadczonego instruktora jazdy konnej. Celem takich wypraw jest zapoznanie się z okolicą, regionalną kulturą, tradycją lub też historią. Wyprawy takie mogą też zawierać elementy współzawodnictwa.
- **Konne konkurencje na orientację** – są to długodystansowe biegi przełajowe, które mają charakter sportowy lub rekreacyjny.
- **Sportowe rajdy konne i biegi dystansowe** – jest to forma współzawodnictwa w jeździectwie. Celem takich rajdów jest wykazanie swoich umiejętności jeździeckich oraz wytrzymałości konia. Rajdy mogą być zarówno jedno- jak i kilkudniowe, składają się również z jednego lub kilku etapów, które oddzielnie są oceniane przez sędziów.

- **Przemarsze i podróże konne** – jest to forma spotkania towarzyskiego bez elementu współzawodnictwa. Od jeźdźców nie wymaga się specjalnych zdolności w ujeżdżaniu koni, reprezentują oni różny poziom jazdy. Ważne jest, aby osoby biorące udział w takich imprezach potrafiły jeździć konno.
- **Turnieje rycerskie** – nawiązują do średniowiecznych tradycji rycerstwa, zręczności w posługiwaniu się włócznią, szablą, mieczem i łukiem z konia.
- **Pokazy łucznictwa konnego** – organizowane przez członków Polskiego Stowarzyszenia Łucznictwa Konnego, którzy kultywują kulturę tatarskiej jazdy konnej, strzelania z łuku do ruchomych lub stałych celów na specjalnych torach łuczniczych
- **Gry i popisy sprawności jeździeckiej:** są to ekscytujące widowiska, do których można zaliczyć m.in. woltyżerkę (ćwiczenia gimnastyczne na koniu), jak i dzygitówkę (popisy jeździeckie kozaków, podczas szybkiej jazdy w galopie) i gry jeździeckie: polo, crosspolo i koszykówka konna.
- **Skjoring i ski-skjoring** – to jazda na śniegu na nartach za koniem w dwóch formach: narciarz prowadzi sam konia za pomocą lejc lub konia prowadzi druga osoba, która na nim jedzie.
- **Imprezy związane z zawodami jeździeckimi** w takich dyscyplinach jak: skoki przez przeszkody, ujeżdżenie, rajdy długodystansowe, Wszechstronny Konkurs Konia Wierzchowego, powożenie, woltyżerka, western
- **Spirit lidershhip** – nauka przywództwa poprzez współpracę z końmi, które są zwierzętami stadnymi i mają ściśle określone zadania do wykonania w stadzie i można się od nich wiele nauczyć jak dobrze zarządzać pozostałymi członkami grupy oraz jak egzekwować wykonanie zadań.

Dzięki tym wszystkim atrakcjom klient może wybrać, w jaki sposób chce rozwijać swoje umiejętności związane z jazdą konną i dzięki relaksowi na łonie natury może pozbyć się stresów, a także poznać nowych ciekawych ludzi, którzy mają podobne zainteresowania, co wzmacnia więzi międzyludzkie i dzięki temu mogą powstać nowe przyjaźnie oparte na fundamencie wspólnej pasji.

2.1. Oferta naturalnej jazdy konnej dla początkujących i zaawansowanych Miłośników Koni w centrum odnowy biologicznej „Anielska Grota” prowadzona przez Instruktorkę Jeździectwa Naturalnego Joannę Szczygłowską.

Zapraszam **wszystkich Adeptów Sztuki Jeździeckiej** zarówno **początkujących** jak i **zaawansowanych** do odkrywania tajemnic magicznej więzi, która od zarania dziejów łączy konie i ludzi.



Moja podróż z naturalnym jeździectwem zaczęła się ok. **17 lat temu** od filmu „**Zaklinacz koni**” który zainspirował mnie do poszukiwania alternatywnych sposobów porozumiewania się z końmi. Ogromny wpływ miała też na mnie moja **fascynacja kulturą Indian** i ich głębokim szacunkiem do Matki Natury i każdego Stworzenia Bożego. Indianie traktowali konie jak „**Braci Wojowników**” oraz swoich **Nauczycieli i Mistrzów**, od których uczyli się końskiego języka gestów, mimiki i wyrażania emocji. **Konie to lustrzane odbicia** naszych wewnętrznych myśli, emocji i uczuć, dlatego ogromnie ważna jest samoświadomość swojego ciała oraz prawidłowego oddychania (Pranajama), czego ciągle się uczę trenując **Tai Chi Chuan**.



10 lat temu ukończyłam **Kurs Instruktora Jazdy Konnej** u trenera **Kadry Narodowej Andrzeja Sałackiego** i zafascynowana jego jazdą bez ogłowia na klaczy Czcionce, zaczęłam szukać sposobu, aby się tego nauczyć. Po raz pierwszy udało mi się tego dokonać 5 lat temu dzięki gniadej wielkopolskiej klaczy **ISKIERKA**, która dosłownie wwozła mnie na inny

etap jeździectwa, opartego na głębokiej więzi z koniem, dzięki której mogłam pojechać w teren na oklep i na samym cordeo wokół szyi. Ta klacz nauczyła mnie pokory i pokazała mi, że jeździectwo to nieustanny proces samodoskonalenia się, a wiedza, którą posiadam na temat koni to dopiero początek Drogi.

KOŃTAKT:

Joanna Szczygłowska
tel. 694-343-507

email: joanna_szczygłowska@interia.pl

Przez 3 lata prowadziłam własną **Sekcję Jeździecką EQUUS - AE w Poznaniu**, dzięki której mogłam dzielić się moją pasją z innymi studentami, pragnącymi poznać tajniki jeździectwa naturalnego. W późniejszym etapie przekształciłam Sekcję w cykliczne **KURSY ZAKLINANIA KONI EQUUS EFFERUS** (po łacinie dziki, nieujarzmiony koń”), na których pokazuję metody, które stosuję w pracy z końmi. Przykładowy program kursu znajduje się na stronie internetowej:



www.equusaep.fora.pl Korzystam z dorobku wielu wspaniałych ludzi i różnych metod (**Monty Roberts, Pat Parelli, Steve Halphenny, Mark Rashid, Sally Swift, Karen Rohlf, metoda klikerowa etc.**), ponieważ uważam, że każdy koń potrzebuje indywidualnego podejścia i należy dobierać metody do konia i nie należy zamykać umysłu w schematach jednej metody. Na kursach dzielę się także wiedzą z zakresu **masażu koni (według metod Lee Hallen i Lindy Tellington Jones)**, oraz **naturalnego werkowania kopyt (według metod dr wet. Hiltrud Strasser)**. Prezentuję także jazdę konną na **bezwęzidłowym ogłowie dr wet. Roberta Cooka i na cordeo** (sznurek wokół szyi) podczas pokazu łucznictwa konnego. Zajmuję się także rozwiązywaniem problemów ludzi z „trudnymi” końmi. Dojeżdżam w dowolne miejsce na terenie Polski



Oferuję wykłady o tematyce jeździeckiej, naukę czyszczenia i siodłania koni, naukę subtelnego języka koni oraz naukę prawidłowego, ergonomicznego dosiadu. Uczę współpracy z końmi na zasadach opartych na **wzajemnym zaufaniu i partnerstwie** Jazda konna to **proces samodoskonalenia** się i wkraczając w świat koni trzeba być gotowym na naukę, która trwa całe życie, gdyż każdy nowy koń to nowe doświadczenie, nowy charakter, nowa Istota, która jest naszym kolejnym Nauczycielem. Istnieje możliwość rozwoju w wielu kierunkach – **jeździectwo naturalne, ujeżdżenie, skoki, powożenie, western, kilkudniowe rajdy, łucznictwo konne** – wszystko zależy od indywidualnych potrzeb danego człowieka.

Podążając **Drogą z Końmi** trzeba się przygotować na **podróż w głąb samego siebie**. Ważne, aby mieć otwarty umysł i oprócz wiedzy zaczerpniętej z książek i od Nauczycieli istotna jest umiejętność zaufania Koniowi i swojej Intuicji, a także otwarcia swojego Serca na porozumiewanie się z tymi wspaniałymi stworzeniami, bo **prawdziwy Zaklinacz Koni potrafi usłyszeć ich najbardziej subtelny szept...**



Każdy Koń to osobna Historia i tylko dzięki Miłości i Cierpliwości można dotrzeć do ich Serc i Umysłów, bo jak mawia **Krzysztof Czarnota: "Nie sztuką jest kochać Konie, ale sztuką jest sprawić, aby Konie pokochały nas."**

GALERIA ZDJĘĆ – KURSY ZAKLINANIA KONI





Pokaz Joanny Szczygłowskiej „EQUITES SAGITTARII - Tajemnice Łucznictwa Konnego”

Serdecznie zapraszam wszystkich Miłośników Koni i Naturalnego Jeździectwa do obejrzenia pokazu „**EQUITES SAGITTARII - Tajemnice łucznictwa konnego**”, który przeniesie Was w podróż do krainy magii i rycerstwa, gdzie ludzie mają szlachetne serca i wrażliwe dusze. Pomysł tego rodzaju spektaklu zrodził się z zamiłowania do filmów z gatunku płaszcza i szpady (**Robin Hood, Zorro, Joanna d’Arc**), które pokazują te romantyczne czasy.

Warto wspomnieć o historii łucznictwa konnego. Najwcześniejsze znaleziska łuków prostych znaleziono w Stellmoor w Ahrensburg Valley niedaleko Hamburga (Niemcy) i pochodzą one z okresu późnego paleozoiku (9000-8000 lat p.n.e.).

Na początku łuk służył głównie do polowania na zwierzęta i do zdobywania pokarmu, z czasem przekształcił się w broń stosowaną na wojnie przez starożytne cywilizacje takie jak: **Persowie, Partanie, Scytowie, Wikingowie, Indianie, Koreanie, Japończycy (np. samurajscy wojownicy – Tomoe Gonzen) i Chińczycy**. Motyw łuku i łucznictwa można spotkać także w **mitologii greckiej**: bóg Apollo i bogini Artemida (Diana) byli opiekunami łucznictwa. To właśnie starożytni Grecy wymyślili centaura jako symbol idealnego połączenia człowieka - łuczniaka z koniem. W **mitologii rzymskiej** łuczniaka nazywano łacińskim określeniem **Sagittarius** a łucznictwo konne **Equites Sagittarii**. Wczesne Imperium Rzymskie posiadało w I w. n. e. własną armię łuczniczków konnych.





Obecnie łucznictwo konne przekształciło się w dyscyplinę sportową i zyskuje szerokie grono sympatyków wśród jeźdźców. Coraz częściej odbywają się **międzynarodowe zawody na torze łuczniczym** według pomysłu **Węgra Lajosa Kassai** (1 tarcza) lub na **Torze koreańskim** (3 tarcze) . Wyznaczona szrankami ścieżka ma 90m długości (plus odcinki na rozpędzenie i wyhamowanie konia) i jest podzielona na trzy 30 m odcinki: strzał do przodu, strzał w lewo i strzał do tyłu. Przejazd jest punktowany, gdy łucznik chociaż raz trafi w tarczę i zmieści się w czasie 16 sekund. Wygrywa ta osoba która trafi jak najbliżej środka tarczy, jak najwięcej razy i będzie mieć najkrótszy czas przejazdu.

Podczas pokazu „**EQUITES SAGITTARII Tajemnice Łucznictwa Konnego**”, pragnę zaprezentować niezwykłą więź z końmi, **popartą na partnerstwie, harmonii i wzajemnym zaufaniu**. Łucznictwo konne to dla mnie połączenie **Tai Chi Chuan** – chińskiej sztuki walki dla konnych wojowników, medytacji w ruchu i jedności z koniem. Podczas strzelania z łuku, czas jakby zatrzymuje się na chwilę i jeśli człowiekowi uda się zapomnieć o tym, że galopuje na koniu i oczyścić umysł z wszelkich myśli to zawsze trafi do celu. Trenując łucznictwo konne należy nauczyć się kierować koniem tylko dosiadem, ponieważ ręce są zajęte strzelaniem z łuku i dlatego bardzo ważna jest głęboka więź z rumakiem, aby reagował on na najsubtelniejsze sygnały jeźdźcy. Podczas pokazu zaprezentuję proces przyzwyczajania konia do strzelania z łuku, gdyż uważam, że każdego wierzchowca można przekształcić w rumaka bojowego łuczniczkę konnego. Moim mottem przewodnim pokazu są słowa **W. Mustelera**: **"Jeździć konno może nauczyć się każdy, ale jazda w harmonii z koniem jest prawdziwą sztuką. Dostępici tego może jednak tylko ten, kto z całym zrozumieniem wniknie w psychikę konia i kto nie siłą, ale wyczuciem osiągnie z nim porozumienie"**.



3. Analiza warunków naturalnych powiatu inowrocławskiego wpływających na atrakcyjność organizowania czasów prozdrowotnych

3.1. Położenie geograficzne

Anielska Grota WELLNESS & SPA znajduje się w **HOTELU BAST ***** w samym sercu uzdrowiskowego miasta **Inowrocławia** należącego do powiatu Inowrocławskiego w województwie kujawsko – pomorskim. Powiat inowrocławski sąsiaduje od północy z powiatem toruńskim i bydgoskim, od zachodu z powiatem żnińskim, od wschodu z powiatem radziejowskim i aleksandrowskim oraz od południa z powiatem mogileńskim i konińskim, W skład powiatu wchodzi gminy miejskie: Inowrocław; gminy miejsko-wiejskie: Kruszwica, Janikowo, Gniewkowo, Pakość; gminy wiejskie: Złotniki Kujawskie, Dąbrowa Biskupia, Rojewo oraz miasta: Inowrocław, Kruszwica, Pakość, Gniewkowo, Janikowo.

Inowrocław jest położony na Równinie Inowrocławskiej w północno-wschodniej części Pojezierza Wielkopolskiego nad rzeką Noteć i ma liczne walory turystyczne – to kraina jezior i lasów, gdzie ludzie chętnie przyjeżdżają odpocząć. Inowrocław to jedno z najstarszych miast polskich – pierwsze wzmianki pochodzą z 1185 roku gdzie określa miejscowość jako *Novo Wladislaw*. Pochodzenie tej nazwy ma prawdopodobnie dwa źródła wybrana na cześć Władysława Hermana lub jako *Nowy Włocławek*. Patronką Inowrocławia jest Królowa Jadwiga. W czasach starożytnych przebiegał tędy szlak bursztynowy i miasto rozrosło się na bazie targu i warzelni soli ze względu na występującą tutaj kopalnię soli Solino (zamkniętą dla zwiedzających w 1994 r.) Inowrocław ma około 80 tys. mieszkańców i dodatkowo na czas letnich wakacji przyjeżdżają tutaj kuracjusze z całej Polski w liczbie około 20 tys. Inowrocław słynie przede wszystkim z Parku Solankowego - drugiego co do wielkości w Polsce po Parku Łazienkowskim w Warszawie. Mieszczą się tam nowo odrestaurowane łaźnie, pijalnia wód, palmiarnia, zakłady przyrodolecnicze, termy, teatr letniskowy, muszla koncertowa oraz tereny rekreacyjne: siłownię plenerową dla dorosłych, plac zabaw dla dzieci, korty tenisowe, park linowy, minigolf. ¹⁵⁶

¹⁵⁶ Opracowanie własne na podstawie *Wielkiej Encyklopedii PWN*, pod red. J. Wojnowicza, Wyd. PWN, Warszawa 2002, tom 12, s. 151

Dla turystów istotna jest dostępność komunikacyjna Inowrocławia. Centrum odnowy biologicznej usytuowane jest 15 minut spacerkiem z Dworca PKP oraz 10 minut spacerem z Dworca PKS. W Inowrocławiu zatrzymują się pociągi komunikacji wschód-zachód oraz północ-południe, więc można bez problemu dojechać do tej miejscowości z każdego krańca Polski. Warto wspomnieć, że w Bydgoszczy oddalonej od Inowrocławia o 40 km, znajduje się międzynarodowe lotnisko, skąd mogą dojechać do tego centrum SPA & WELLNESS również zagraniczni podróżnicy. W obrębie Inowrocławia znajdują się także główne drogi krajowe, więc każdy zmotoryzowany klient bez kłopotu tutaj trafi. Ośrodek oferuje dowóz z dworca PKS, PKP czy lotniska za dodatkową opłatą dla turystów, którzy nie posiadają własnego środka transportu.

Rys. 4. Położenie geograficzne powiatu inowrocławskiego w województwie kujawsko – pomorskim na tle mapy Polski.



Źródło: Opracowanie własne

Rys. 5 Mapka województwa kujawsko-pomorskiego podzielonego na powiaty wraz z herbem powiatu inowrocławskiego.



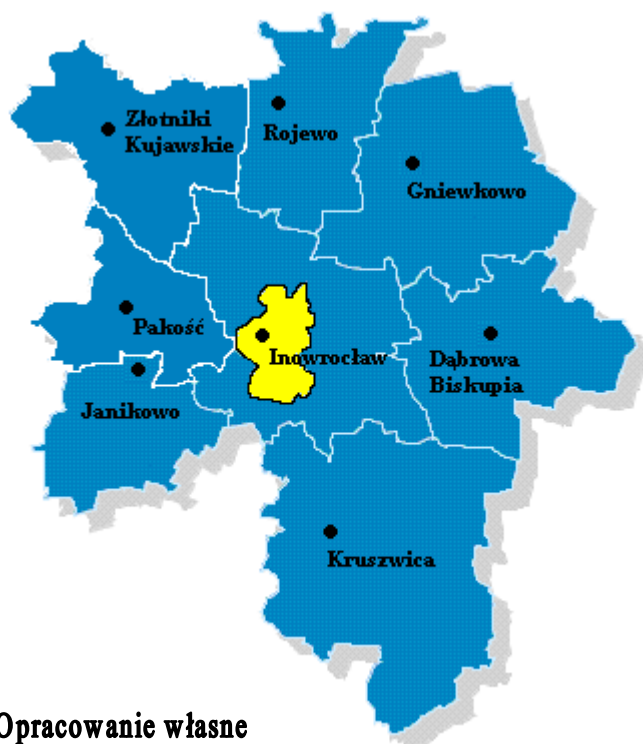
Źródło: Opracowanie własne

Rys. 6. Herb i flaga miasta Inowrocławia oraz mapka jego położenia geograficznego na tle powiatu inowrocławskiego.

Herb miasta Inowrocławia



Flaga miasta Inowrocławia



Źródło: Opracowanie własne

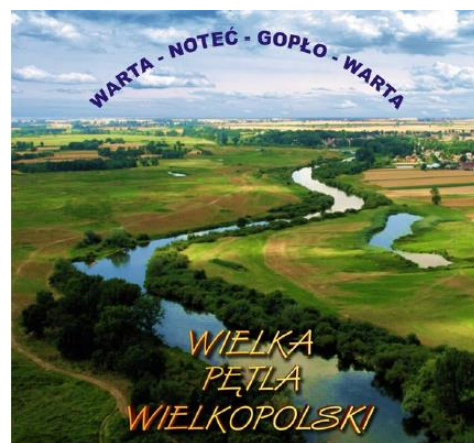
3.2 Wody powierzchniowe

W zachodniej i południowej części powiatu są jeziora rynnowe - **jeziro Gopło** o powierzchni 2.154,5 ha i objętości 71.500 tys.m³ oraz **Jeziro Pakoskie** o powierzchni 753,7 ha i objętości 40.581,5 tys.m³. Uzupełnieniem systemu hydrograficznego gminy są pojedyncze „oczka wodne” takich jak: Mielno, Szarlej, Tryszczyn, Tuczo, Węgiereckie i Piotrkowickie. Licznie występują też jeziora typu rynnowego o stromych zboczach i charakterystycznym długim wąskim kształcie np. najgłębsze w gminie Jezioro Tuczo o głębokości 19 m oraz największe na tym terenie jezioro Leszcze o powierzchni 76 ha i głębokości 9,4 m.

Ze względu na dużą jeziorność tereny wokół Inowrocławia są bardzo chętnie wybierane przez osoby, lubiące pływać w jeziorach i rzekach, uprawiać sporty wodne i nurkować np. w krystalicznie czystych wodach jeziora Wojdał. Duża ilość jezior i rzek wzbogaca krajobraz powodując, że te tereny są bardzo atrakcyjne dla turystów.

Główną rzeką powiatu Inowrocławskiego jest Noteć, której nazwa wywodzi się z praindoeuropejskiego rdzenia *snāti* czyli pławi się, kąpie się. Noteć połączona jest Kanałem Bydgoskim poprzez Brdę z Wisłą i ma długość 388 km i powierzchnię dorzecza wynoszącą 17 330 km². Rozpoczyna ona swój bieg na Pojezierzu Kujawskim, w pobliżu miejscowości Przedecz, a kończy w Warcie w Santoku koło Gorzowa Wielkopolskiego. Noteć jest żeglowna na prawie całej długości, gdyż była regulowana już przez Niemców stąd na niektórych odcinkach pozostały liczne, stare zakola, które są pozostałościami po prostowaniu rzeki, która przepływa przez liczne jeziora, wśród nich Brdowskie, Gopło, Szarlej.

jeziro Gopło



Związek Miast i Gmin Nadnoteckich, który powstał w 2000 r. z siedzibą w Nakle nad Notecią powołał do życia w 2002 r. **Program Wielka Pętla Wielkopolski**,¹⁵⁷ który obejmuje 12 gmin: Inowrocław, Złotniki Kujawskie, Barcin, Rojewo, Łabiszyn, Czarnków, Nakło nad Notecią, Wielen, Drezenko, Drawsko, Stare Kurowo i Santok oraz 3 województwa: kujawsko-pomorskie, wielkopolskie i lubuskie. Ta trasa żeglowna liczy 687,9 km i obejmuje rzeki: Notec, Wartę, Wisłę, Odrę i Kanał Bydgoski. Docelowo planuje się otwarcie trasy spływowej według projektu **In Water**, która łączy państwa: Polskę, Niemcy, Litwę i Obwód Kaliningradzki.



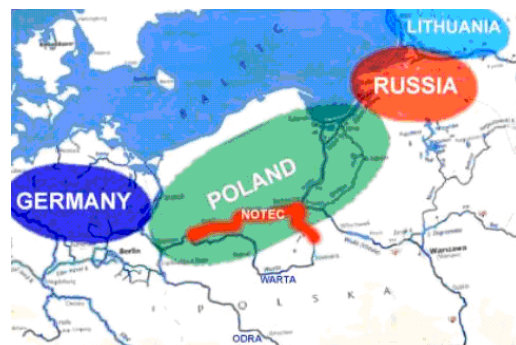
Celem tego programu jest podejmowanie wspólnych przedsięwzięć, które wspierają samorządy w działaniach zmierzających do przywrócenia żeglowności Noteci, jej infrastruktury turystycznej rekreacyjnej, komunikacyjnej i sportowej. Dzięki tym działaniom zagospodarowane są nabrzeża, budowane przystanie, organizowane imprezy, powstrzymana degradacja wód. Planuje się też wykorzystanie wodnych atrakcji miast i gmin nadnoteckich i stworzenie sieci nowoczesnych portów dla małych statków spacerowych, łodzi motorowych, oraz baz kajakowych, co zachęci turystów pragnących odpocząć na łonie natury i amatorów sportów wodnych i spływów kajakowych do odwiedzenia Inowrocławia i spowoduje jego rozwój w perłę turystyki tego regionu.



Realizacja tego programu ma przynieść wiele korzyści:

- wzrost liczby turystów (krajowych i zagranicznych),
- wzmocnienie pozycji turystycznej regionu (Doliny Noteci)
- przedłużenie sezonu turystycznego,
- zwiększenie dochodów miast i gmin oraz ich mieszkańców,
- wzrost zatrudnienia w turystyce.

Rys. 7 i 8.
Mapki projektu Wielkiej Pętli Wielkopolski



¹⁵⁷ Tekst został opracowany na podstawie informacji znajdujących się na stronie: <http://www.rzekanotec.pl/>

3.3 Atrakcje turystyczne powiatu inowrocławskiego

Atrakcyjność turystyczna jest to właściwość obszaru lub miejscowości wynikająca z zespołu cech przyrodniczych lub poza przyrodniczych (antropogenicznych), która stanowi o zainteresowaniu ze strony turystów.¹⁵⁸ Z kolei **walory turystyczne**, będące elementem atrakcyjności turystycznej definiuje się jako *cechy i elementy środowiska naturalnego oraz przejawy działalności człowieka, stanowiące przedmiot zainteresowania turystów.*¹⁵⁹ Walory turystyczne to także suma składników, które zostały stworzone przez naturę, ukształtowane przez historię i tworzone przez współczesność. **Z. Kruczek** uważa, że *walory turystyczne należy rozumieć w sensie ogólnym, jako stwarzające potencjalne podstawy rozwoju zjawisk turystycznych. Dopiero ich uświadomienie i docenianie oraz wykorzystanie przez potencjalnego turystę nadaje im rangę atrakcji turystycznej.*¹⁶⁰ Zatem **atrakcją turystyczną** można zdefiniować jako obiekt lub wydarzenie będące przedmiotem zainteresowania ze strony turystów oraz przyciągające ruch turystyczny. Każda atrakcja turystyczna charakteryzuje się następującymi **cechami**:

- przyciąga turystów,
- posiada rdzeń (*nucleus*), czyli cechę wyróżniającą spośród innych obiektów lub wydarzeń,
- posiada oznacznik (*marker*), czyli odpowiednio dobrane informacje o rdzeniu, dzięki którym turysta wie o istnieniu atrakcji (np. tablice informacyjne, opis w przewodniku lub innej publikacji) – innymi słowy wszystkie działania marketingowe go promujące

Jedną z form zwiedzania atrakcji turystycznych powiatu inowrocławskiego, w ramach turystyki konnej realizowanej przez centrum odnowy biologicznej SPA & WELLNESS Anielska Grota dzięki współpracy z okolicznymi stajniami są **rajdy konne**, których celem jest doskonalenie sprawności fizycznej i zdrowia, wypoczynek, oraz wszechstronne poznawanie kraju, czyli połączenie hippiki z krajoznawstwem. Rajdy konne *to planowane przemieszczanie się na końskim grzbiecie grup turystycznych po określonym terenie, w trakcie której realizuje się zaplanowane zadania, wyszczególnione w programie, np. kontemplowanie przyrody, zwiedzanie ciekawych obiektów, fotografowanie itp.*¹⁶¹

¹⁵⁸ K. R. Mazurski, *Geneza i przemiany turystyki*, Wyd. Wyższa Szkoła Zarządzania, Wrocław 2006, s. 85

¹⁵⁹ M. Bednarska, G. Golebski, E. Marcinkiewicz, M. Olszewski, *Przedsiębiorstwo turystyczne – ujęcie statyczne i dynamiczne*, Wyd. PWE, Warszawa 2007, s. 28

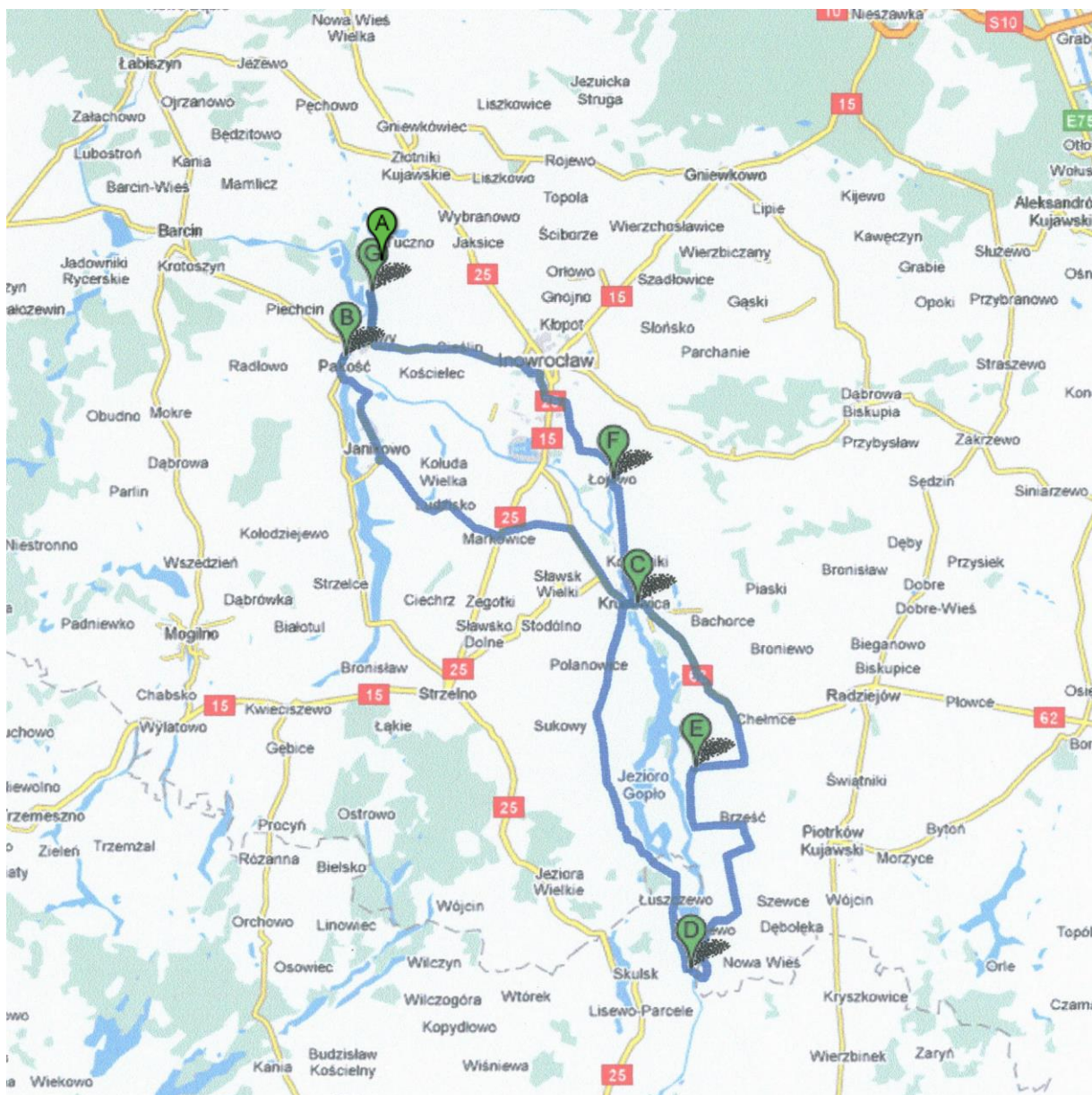
¹⁶⁰ Z. Kruczek, *Polska. Geografia atrakcji turystycznych*, Wyd. Proksenia, Kraków 2003, s. 10

¹⁶¹ J. Merski, J. Warecka, *Turystyka kwalifikowana, turystyka aktywna*, Wyd. Wyższa Szkoła Ekonomiczna ALMAMER, Warszawa 2009, s. 54

Poniżej zostały zaprezentowane najciekawsze atrakcje powiatu inowrocławskiego zebrane w formie rajdów konnych lub rowerowych.

TRASA 1. NADGOPLAŃSKI PARK TYSIĄCLECIA

Trasa rajdu konnego jest przewidziana dla osób, które pragną przeżyć niezapomnianą przygodę na łonie natury i poznać tajemnice Nadgoplańskiego Parku Tysiąclecia z końskiego grzbietu. Trasa 3 dniowego rajdu to 124 km.



Mapka trasy rajdu Łącko – Rybitwy – Pakość– Markowice – Kobylniki – Kruszwica – Ostrowo– Nadgoplański Park Tysiąclecia - Łącko

Dzień 1. Trasa do pokonania: Łącko – Rybitwy – Pakość – Janikowo – Markowice – Kobylniki. Razem: 29,5 km.

Dworek z XIX w. Łącko

Łącko - wieś położona jest w północnej części gminy, na wschodnim brzegu Jeziora Mielno, pomiędzy ujściem do jeziora rzeki Noteć, a rzeczką o nazwie Smyrnia. Spotkamy tutaj pozostałości stanowisk archeologicznych z czasów łużyckich. W dawnych dokumentach historycznych wieś występuje własność biskupów kujawskich.



Wyjeżdżamy z Łącka poprzez park o powierzchni 4,57 ha, gdzie będzie można zobaczyć bogaty drzewostan składający się z alei lipowej, grabowej, szpaleru klonowy i kasztanowego, dużych topoli białych i czarnych. Na terenie parku znajdziemy także liczne pomniki przyrody: 33 dęby szypułkowe o obwodach w pierśnicy od 390 do 500 cm. Znakomita większość drzew tego parku liczy ponad 100 lat. Dalej podziwiając piękno przyrody dotrzemy do najstarszego miejsca w tej wsi – do XIX wiecznego eklektycznego dworu.

Dworek z XIX w. Rybitwy

Kolejną atrakcją turystyczną, którą będzie można podziwiać z końskiego grzbietu to wieś **Rybitwy**, która stanowi przedmieście Pakości. Jej nazwa wywodzi się od rybołówstwa, kiedyś podstawowego zajęcia mieszkańców tej wsi, starszej od Pakości. Najstarsze zapiski o Rybitwach pochodzą z roku 1065, jako wsi należącej do klasztoru mogileńskiego i z 1362 jako wsi należącej decyzją króla Kazimierza



Wielkiego do Hektora Leszczyca. Znajdują się tutaj ruiny zabudowań dworskich - pałac z żółtej i czerwonej cegły z wieżyczką, obok mała dzwonnica i magazyn. Wszystko otoczone jest 3 stawami oraz parkiem o powierzchni 7,39 ha, w którym rośnie pomnikowa lipa posiadająca prawie 3 metrowy obwód pnia, dęb szypułkowy o ponad 5,5 m obwodzie, topola o prawie 6 metrowym obwodzie pnia, czy wreszcie, posiadający w obwodzie, blisko 2 m pień, jałowiec wirginijski. Dalej jedziemy aleją przydrożną składającą się z 70 drzew – pomników przyrody, których obwód waha się od 100 do 400 cm, w tym 55 grabów pospolitych 14 lip drobnolistnych oraz 1 wiązu rosnące przy ul. Barcińskiej, którą wjeżdżamy do Pakości.

**Kalwaria Pakoska Kościół św.
Bonawentury oraz Ratusz z 1907 r.**

Pakość - pierwsze wzmianki o tym miasteczku pochodzą z połowy XIII wieku. Nazwę osady wywodzi się dość powszechnie od imienia Pakosław, które było wówczas stosunkowo często spotykane w rycerskim



rodzie Awdańców, do których w tych czasach należała wieś. Za sprawą księdza Wojciecha Kęsickiego wybudowano w 1628 r. zespół obiektów sakralnych Kalwaria Pakoska zwana także Kalwarią Jerozolimską. Jest to jedna z najstarszych i druga co do wielkości po Kalwarii Zebrzydowskiej. Pochodzi z XVII wieku. Składa się z Kościoła Ukrzyżowania i 24 kaplic prezentujących styl barokowy. W pobliżu znajduje się Zespół Klasztorny Franciszkanów – Reformatorów oraz Kościół św. Bonawentury które powstały ok. 1631 r. W świątyni przechowywane są m.in. relikwie z Krzyża Świętego.

Markowice – wioska zwana przez niektórych Kujawską Częstochową słynie z barokowego Zespołu Klasztornej Misjonarzy Oblatów Sanktuarium związane z późnogotycką figurą Matki Boskiej z Dzieciątkiem, koronowaną w 1965 r. Kościół w pierwotnym kształcie ukończony w 1710, w latach 1754-64 dobudowano wieżę, w 1777 przeorientowano (prezbiterium przeniesiono z części wschodniej do zachodniej), w związku z czym przebudowano wnętrze. We wnętrzu ołtarze późnobarokowe i rokokowe, w ołtarzu głównym figurka Matki Boskiej z Dzieciątkiem, która pochodzi z Trzebinicy koło Wrocławia.



Pałac w Kobylnikach

Postój w **Kobylnikach** gdzie mieści się zabytkowy Pałacyk, gdzie zatrzymamy się na noc oraz Państwowa Stadnina Koni Kobylniki, gdzie będą mogły odpocząć nasze wierzchowce. Pałac to eklektyczny budynek z czerwonej cegły został wzniesiony w 1900 roku dla rodziny von Wilamowitz - Moellendorf. Usytuowany jest na obrzeżach wsi w malowniczym parku dochodzącym do jeziora Gopło. 15 hektarowy park został założony w XIX wieku. Rośnie tu ponad 500 drzew - lipy, klony, wiązy, dęby, buki i świerki oraz egzotyczne cyprysiki błotne, daglezie i jodły kalifornijskie. W parku można odnaleźć odpoczynek oraz zorganizować imprezę plenerową. Hotel w Pałacu stanowi doskonale miejsce wypadowe do zwiedzania Szlaku Piastowskiego i osobliwości Nadgoplańskiego Parku Tysiąclecia.



Dzień 2. Trasa do pokonania: Kobylniki – Kruszwica – Nadgoplański Park Tysiąclecia – Ostrowo. Razem: 43,3 km

Kolegiata Piotra i Pawła oraz Mysia Wieża

Kruszwica – wieś słynąca z licznych zabytków W czasie rajdu będzie możliwość zwiedzenia **Mysiej Wieży** stojącej na wzgórzu zamkowy u nasady Półwyspu Rzępowskiego. Jest to najcenniejszy zabytek Kruszwy, stanowiący pozostałość zamku obronnego z XIV w. Budowla została wzniesiona z fundacji króla Kazimierza Wielkiego ok. 1350 r. w miejscu starego grodu..



Kolejną atrakcją turystyczną jest **Kolegiata pw. św. Ap. Piotra i Pawła**, zbudowana na początku XII w. z granitowych i piaskowcowych ciosów, jeden z najlepiej zachowanych zabytków architektury romańskiej w Polsce. W świątyni znajdują się m.in. dwie chrzcielnice - piaskowcowa z XI w. i granitowa z XII, rzeźby pochodzące z początków XVI i XVIII w. oraz XVII-wieczne marmurowe płyty poświęcone początkom kościoła i pierwszym biskupom.



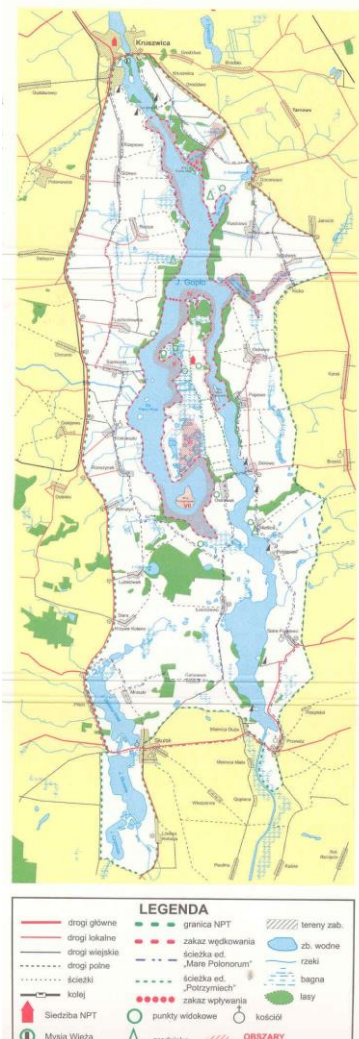
Dzień 3. Trasa do pokonania: Ostrowo — Nadgoplański Park Tysiąclecia – Łojewo – Inowrocław Łącko Razem: 51,4 km



Nadgoplański Park Tysiąclecia został utworzony w 1967 roku i zajmuje on powierzchnię 12 638,76 ha, z czego ochroną rezerwatową objęto 2 313,76 ha, a ochroną krajobrazową pozostałą część. NPT powstał przede wszystkim w celu zachowania licznych miejsc lęgowych ptactwa wodnego, ochrony naturalnych właściwości środowiska przyrodniczego i swoistych cech krajobrazu, a także w celu zabezpieczenia wartości historycznych. Nadgopla. związanych z początkami państwa polskiego Nadgoplański Park Tysiąclecia to obszar łąk i pastwisk, lasów, bagien, trzcinowisk i pól uprawnych a także obszar jeziora Gopła i jeziora Skulskiego.

Roślinność Parku jest bogata i zróżnicowana, składa się z około 770 gatunków roślin m.in. halofitów - czyli słonorośla, roślin kserotermicznych czyli ciepłolubnych. Wśród gatunków zidentyfikowano storczyki - kruszczyki błotne, żółte łąny jaskra ostrego, omamy wierzbolistne, ślázówki turyńskie, firletki poszarpane, łączenie baldaszkowate wełnianki, pełniki europejskie, goryczki błotna czy grzybienie białe to tylko kilka ciekawych gatunków występujących na terenie NPT. Teren parku jest jednym z najcenniejszych w Polsce i Europie obszarów specjalnej ochrony ptaków (Dyrektywa Ptasia) o powierzchni 10 039,5 ha utworzony na terenie powiatu inowrocławskiego w ramach sieci Natura 2000. Ostoja nadgoplańska obejmuje Krajobrazowy Nadgoplański Park Tysiąclecia, chroniący jezioro Gopło o powierzchni około 12 700 ha, jego okolice oraz grup Jezior Skulskich (Jezioro Skulskie, jezioro Skulska Wieś , jezioro Czartowo). Park włączony jest w system wodny Noteci. Gopło jeziorem polodowcowym o płaskich i niezalesionych brzegach, o długości 25 km z rozległymi połaciami szuwarów trzcinowych i wieloma wyspami, które zajmują łącznie

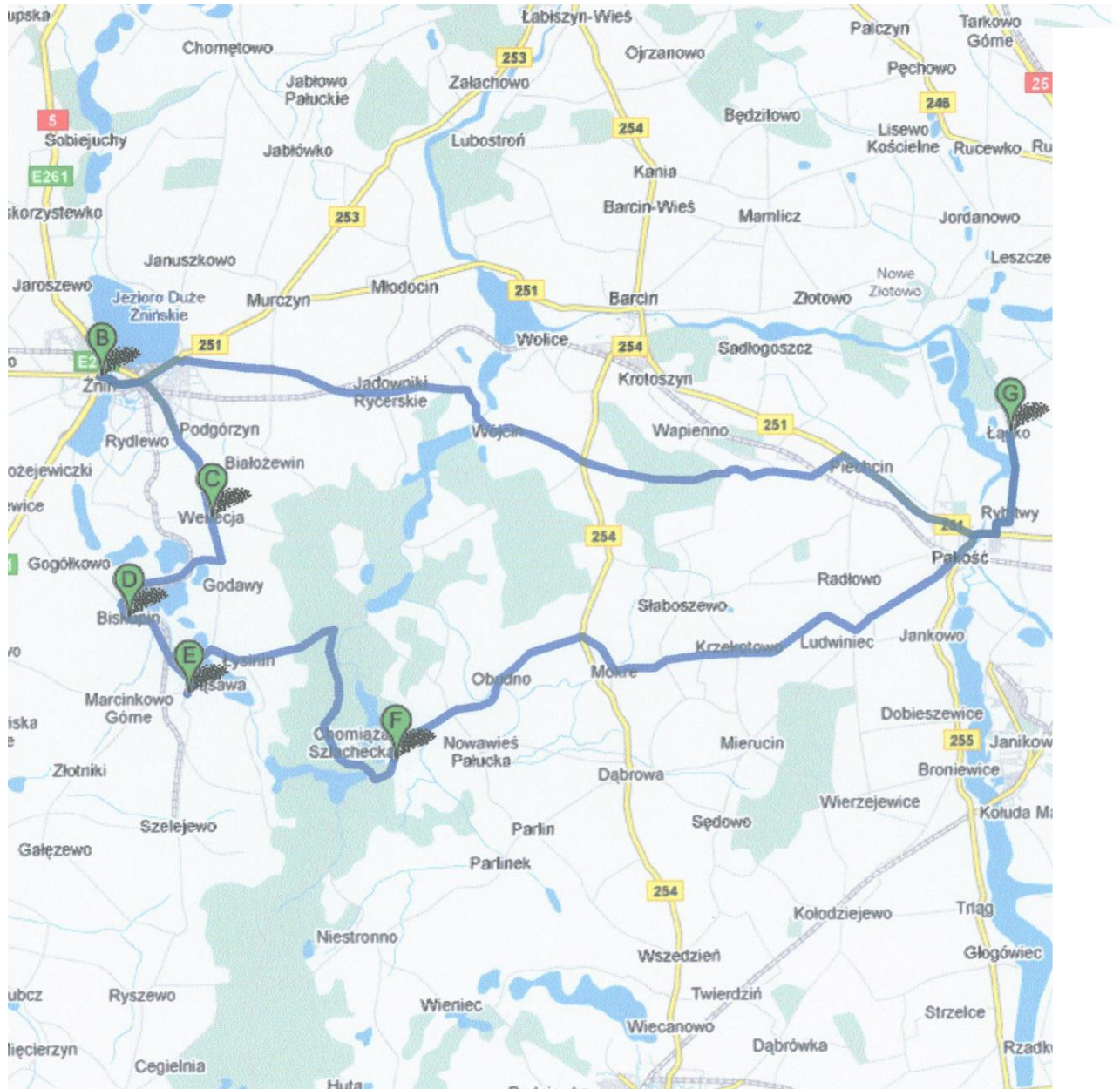
**NADGOPLAŃSKI
PARK
TYSIĄCLECIA**



25 ha. W sąsiedztwie jeziora występują podmokłe łąki, a także pola orne i niewielkie lasy. Na Gopie najliczniej występuje perkoz, łyska, krzyżówka i gęgawa a w szuwarach można spotkać najczęściej trzciniaka, trzcinniczka, perkoza dwuczubego, potrzosa i rokitniczkę. W bezpośrednim otoczeniu Gopła gnieździ się kilka gatunków silnie zagrożonych wyginięciem, które znalazły się w Polskiej Czerwonej Księdze Zwierząt. Są to: bąk, gągoł, zielonka, kropiatka, wąsatka, błotniak łąkowy, orzeł bielik i bocian biały. Z kategorii zagrożonych wyginięciem wymienić należy przede wszystkim perkoza rdzawoszyjego, płaskonosa, bączka, krakwę, jastrzębia, błotniaka stawowego, wodnika, sieweczkę rzeczną, strumieniówkę, rybitwę czarną, dziwonię i in. W Nadgoplańskim Parku Tysiąclecia można też spotkać ptaki drapieżne, a wśród nich najliczniejszą grupę stanowią: błotniaki stawowe i myszołowy. Regularnie, choć nielicznie gnieźdzą się też ptaki takie jak: krogulec, pustułka, kobuz, błotniak łąkowy, jastrząb gołębiarz. Zaobserwowano także występowanie puszczyka, sowy uszatej i prawdopodobnie lęgowej płomykówki. Spośród ssaków spotkać można licznie występujące sarny, dziki, karczowniki, piżmaki, rzadziej jelenie, lisy, borsuki, jenoty, jeże. Związane są ze środowiskiem wodnym lub łąkami płazy reprezentowane są przez 11 gatunków: kumak nizinny, traszka zwyczajna, ropucha szara i zielona grzebniszka ziemna, rzekotka drzewna, oraz żaby: wodna, jeziorowa, śmieszka, trawna i moczarowa. Jezioro Gopło i wyrobiska potorfowe zamieszkuje 25 gatunków ryb m.in. sandacz, węgorz, karaś są najczęściej poławianymi rybami przez wędkarzy. Ze względu na bogactwo flory i fauny warto wybrać się na wycieczkę krajoznawczą, aby móc obserwować piękno przyrody tego Parku i uwiecznić te wyjątkowe chwile malowniczymi zdjęciami Matki Natury.

TRASA 2. ZIEMIA PAŁUCKA – SZLAK PIERWSZYCH PIASTÓW I KRAINA 130 JEZIOR

Trasa rajdu konnego jest przewidziana dla osób, które pragną przeżyć niezapomnianą przygodę na łonie natury i poznać tajemnice Ziemi Pałuckiej z końskiego grzbietu. Trasa 3 dniowego rajdu to 81,9 km.



Mapa rajdu konnego lub rowerowego poprzez miejscowości:

Łącko – Rybitwy — Wójcin — Markowice - Jadowniki Rycerskie – Żnin –
Wenecja – Biskupin – Gąsawa — ChomiąŜa Szlachecka – Jankowo - Pakość –
Rybitwy – Łącko

Jeziro Duże Żnińskie

Dzień 1. Dojazd do Żnina: Razem: 31,7 km

Z Łącka jedziemy trasą na zachód mijając po drodze piękne lasy i jeziora: Kierzkowskie i Ostrowieckie dojeżdżamy po około 5 godzinach w siodle do miejscowości **Żnin**, gdzie mamy zaplanowany postój i zwiedzanie atrakcji miasta. W jeziorach Dużym i Małym Żnińskim można po trudach wędrówki konnej wypocząć zażywając sił w żeglarskim.



kąpieli lub można spróbować swoich

Dla chętnych przewidziana jest wycieczka po okolicznych zabytkach:

Baszta

- **Baszta** to zabytek architektury późnogotyckiej, powstała w pierwszej połowie XV wieku. Pierwotnie Baszta połączona była z drewnianym budynkiem administracyjnym, który podczas najazdu szwedzkiego uległ spaleniu w 1656 r. i nigdy nie został odbudowany. Baszta to pozostałość historycznej siedziby władz miejskich. Obecnie mieści się tutaj oddział Muzeum Ziemi Pałuckiej w Żninie ze stałymi wystawami „Dzieje miasta Żnina” oraz „Wybitni ludzie Pałuk”.



- **Kościół pw. Św. Marcina** – zbudowany w stylu gotyckim jest najstarszym zabytkiem Żnina (XIV wiek). Ołtarz główny, zbudowany w XVII wieku ozdobiony jest rzeźbami św. Piotra i Pawła oraz obrazem patrona - św. Marcina z figurą św. Katarzyny z Sienny z XVII w. Z kolei w stylu rokokowym zostały zbudowane w XIX w. dwa konfesjonały, chrzcielnica i ambona które nadają wyjątkowy klimat temu miejscu.



- **Sufragania** - dwór biskupi z 1795 roku ufundowany przez biskupa sufragana Stefana Łubieńskiego. Zbudowana w stylu klasycystycznym, z cegły, na sklepionych piwnicach, z piętrowym portykiem i mieszkalnym poddaszem. Obecnie budynek jest siedzibą Muzeum Sztuki Sakralnej, gdzie podziwiać można szaty liturgiczne oraz rzeźbę i malarstwo o tematyce sakralnej.



foto: Andrzej Luczak

Dzień 2. Podróż po Krainie Pierwszych Piastów: Żnin – Wenecja – Biskupin – Gąsawa – ChomiąŜa Szlachecka. Razem 25,7 km

Wenecja

Ruiny Zamku w Wenecji.

- **Ruiny Zamku w Wenecji** Zamek obronny powstał w połowie XIV wieku na zlecenie Mikołaja Nałęcza z ChomiąŜy. Został zbudowany w czasach Kazimierza Wielkiego w ramach wielkiej akcji fortyfikacji Polski. Po śmierci Nałęcza w XV wieku przeszedł w ręce Pomianów. Następnie Mikołaj Pomian odstąpił zamek archidiecezji gnieźnieńskiej, która utworzyła w nim więzienie dla księŜy w 1420 roku. Do dziś zachowały się fragmenty murów i dziedziniec. Z zamkiem wiąŜe się legenda o tym, Ŝe straszy na nim *Diabeł Wenecki*, czyli jego właściciel, Mikołaj Nałęcz.
- **Muzeum Kolejki Wąskotorowej** otwarte w 1972 r. to unikatowa kolekcja m.in. 17 parowozów, pług śnieżny, piaskarka i żuraw wodny dla parowozów. Jest to największy tego typu skansen w Europie. Źnińska kolej wąskotorowa posiada tory o rozstawie jedynie 60 cm. W sezonie turystycznym moŜliwa jest przejaŜdzka na trasie: Żnin – Wenecja – Biskupin - Gąsawa.



foto: Andrzej Luczak



Biskupin to polskie „Pompeje” które odkryte zostały w 1933 roku przez miejscowego nauczyciela Walentego Szwajcera., Wieś leży w obrębie regionu historyczno-etnograficznego zwanego Pałukami gdzie stworzono Muzeum Archeologiczne i rekonstrukcje osady kultury łużyckiej sprzed 2700 lat. Na podstawie badań elementów konstrukcyjnych osiedla stwierdzono, że powstało ono najprawdopodobniej zimą 738 roku p.n.e., czyli w epoce brązu. Bardzo trudno było się dostać do osady osobom niepożądanym ze względu na doskonałą lokalizację na podmokłej wyspie na Jeziorze Biskupińskim o kształcie w przybliżeniu owalnym i powierzchni ok. 2 ha (w obrębie wałów mieściło się ok. 1,3 ha powierzchni) Wyspa wznosiła się 0,8 – 1,2 m ponad wody otaczającego jeziora. Gród biskupiński był zasiedlony przez 150 lat. Ocenia się, że w osadzie mieszkało od 800 do 1000 osób. Na terenie osady znajdowało się ok. 106 domostw, o wymiarach przeciętnie ok. 8 x 10 m, usytuowanych rzędowo wzdłuż moszczonych drewnem 11 ulic, o szerokości ok. 2,5 m każda. Osada otoczona była skrzynkowym wałem drewniano-ziemnym o długości 740 m, szerokości 3 m i domniemanej wysokości do 6 m, w którym znajdowała się brama wjazdowa. Gród otoczony był falochronem o szerokości od 2 do 9 m, zbudowanym z ukośnie wbitych pali. Co roku w miesiącach letnich odbywa się tutaj festiwal folklorystyczny podczas którego jest odtwarzane życie ludzi w czasach epoki brązu. Można nauczyć się tkąć i szyć, wypalać garnki, spróbować specjałów kuchni łużyckiej, kupić ręcznie robioną biżuterię, wziąć udział w inscenizacjach konnych bitew o gród Biskupin, nauczyć się strzelania z łuku lub kuszy oraz poćwiczyć walkę bronią białą.



Gąsawa

Pierwsza wzmianka o Gąsawie znajduje się w bulli papieża Innocentego II z 1136 roku. Prawa miejskie Gąsawa posiadała od 1388 roku. W tej wsi położonej nad Jeziorem Gąsawskim ukryty jest **drewniany Kościół pw. Św. Mikołaja** z ok. 1625 r. z zespołem barokowych malowideł ściennych. To właśnie w Gąsawie jak głosi legenda odbył się w 1297 roku sąd nad Świętopelkiem Gdańskim prowadzony przez Leszka Białego.



Dzień 3. Chomiąza Szlachecka – Jankowo – Pakość – Łącko. Razem 24,5 km

Chomiąza Szlachecka to wieś leżąca nad Jeziorem Chomiąskim i Oćwieckim, gdzie znajduje się XIX wieczny dworek Suleżyńskiego w otoczeniu parku 4,6 ha, schodzący po łagodnym stoku w kierunku wspomnianego jeziora. W tym dworku przewidziany jest postój na nocleg.



Jankowo

Wieś położona na zachodnim brzegu Jeziora Pakoskiego. Jej początki sięgają kultury łużyckiej i osady istniejącej na pobliskiej wyspie. We wsi znajduje się 99 pokojowy pałac nawiązujący stylem do późnego angielskiego neogotyku, który otoczony jest 8 hektarowym dworskim parkiem krajobrazowym, gdzie rośnie ~ 900 okazałych i rzadkich drzew należących do 43 gatunków, stanowiących wraz z trzema stawami, ciekawą kompozycję florystyczną. Spotkamy tam dąb żółtolistny, buk purpurowy, kłęk kanadyjski, miłorząb dwukłapowy. W Parku Krajobrazowym z XIX w rośnie 35 drzew - pomników przyrody znajdujących się pod ochroną. W pobliżu dworku znajduje się także pochodząca z XIX w owczarnia.

Jankowo jest godne polecenia jako oaza ciszy i spokoju, znajdziemy tutaj ciekawe tereny wędkarskie, a jesienią park stanowi ciekawe miejsce plenerów malarskich. Pałac i jego otoczenie są własnością prywatną, od wielu lat odbudowywane i przywracane dawnej świetności.

Pałac w Jankowie



PODSUMOWANIE

Turystyka rozwoju duchowego jako nowoczesny trend w turystyce prozdrowotnej, zyskuje coraz więcej popularności w świecie, gdzie wiele osób potrzebuje alternatywy do życia w pośpiechu, ciągłego uczucia przemęczenia związanego z dużą ilością stresu w domu lub w pracy oraz napięcia spowodowanego potrzebą zdobywania pieniędzy i awansu. W gruncie rzeczy wszyscy ludzie potrzebują tego samego – relaksu, ciepła, miłości, radości z istnienia, harmonii w życiu, satysfakcji z wykonywanej pracy oraz możliwości dzielenia się z drugim człowiekiem swoimi przeżyciami i zainteresowaniami. Holistyczne centrum rozwoju osobistego i odnowy biologicznej „Anielska Grota” WELLNESS & SPA powstało w odpowiedzi na chaos w świecie, aby go zmniejszyć i sprawić, że w Sercach ludzi znów zagości jedność, miłość i radość. To wyjątkowa oaza spokoju, gdzie każdy znajdzie ukryte w sobie skarby i wybierze się na prawdziwą ucztę dla zmysłów relaksu. „Anielska Grota” WELLNESS & SPA to wyjątkowe miejsce na Ziemi, gdzie każdy choć na chwilę odkryje swój kawałek Nieba, który nosi w swoim wnętrzu. Dzięki bardzo dobremu położeniu geograficznemu blisko jezior, lasów i parku krajobrazowego w samym sercu uzdrowskiego miasta Inowrocławia w zabytkowym Hotelu BAST*** to SPA ma szansę, przy odpowiedniej promocji, stać się prestiżowym i popularnym miejscem wypoczynku i rozwoju osobistego, gdzie można naładować akumulatory pozytywnej energią i odzyskać zdrowie i harmonię. Innowacyjne holistyczne połączenie zachodniej medycyny, fizjoterapii, rehabilitacji, osteopatii z mądrością Wschodu – Tradycyjną Medycyną Chińską, tybetańską i Ajurwedą powoduje, że każdy człowiek, który odwiedzi SPA otrzymuje kompleksową renowację ciała, emocji, umysłu i duszy. Proces integracji tych wymiarów człowieczeństwa zmniejsza ilość stresu, który jest odpowiedzialny za większość chorób, gdyż życie w napięciu powoduje, że człowiek z czasem się rozstraja jak źle grający instrument muzyczny i zaczyna mieć różne dolegliwości. Jest wiele dróg do osiągnięcia długowieczności i radości istnienia. Stosując różne filozofie staraliśmy się stworzyć najbardziej uniwersalną ofertę dostosowaną do potrzeb współczesnego człowieka. Każdy człowiek składa się z wielu wymiarów i naszym zadaniem jako **SPA dla DUSZY** jest

znalezienie wymiaru, który powoduje dysonans i jego naprawienie poprzez dobranie najlepszej do tego metody. Analiza procesu odzyskiwania zdrowia dzięki harmonii ciała, emocji, umysłu i duszy w centrum odnowy biologicznej „Anielska Grota” WELLNESS & SPA wykazała, że jest to ośrodek holistyczny, gdzie kompleksowo podchodzi się do zagadnienia profilaktyki prozdrowotnej połączonej z fizjoterapią, rehabilitacją i medycyną Wschodu. Często, aby móc wejść w wymiar duchowy trzeba najpierw **naprawić dolegliwości ciała**, dlatego też została przedstawiona analiza metod leczniczych, które pracują głównie z ciałem takich, jak: masaże, refleksologia naturoterapię, odpowiednia dieta czy porcja ruchu w postaci zajęć fitness lub jazdy konnej. Dzięki temu można zniwelować dokuczający ból w ciele, dodać sobie energii dzięki odpowiedniemu wyżywieniu i optymalnej porcji ruchu. Gdy ten wymiar stanowi trwały fundament to można przejść do analizy **kolejnego wymiaru jakim są emocje** – tutaj szczególnie pomocne są ceremonie kąpieli w dźwiękach mis tybetańskich, które na poziomie komórkowym transformują zepchnięte do podświadomości lęki, smutki, złości, frustracje, urazy w radość, miłość i wybaczenie. Człowiek wraca do swoich korzeni i zostaje dzięki temu rytuałowi nastrojony jak nowy instrument. Kąpiele te są muzykoterapią i balsamem dla zmęczonej wyzwaniem życia codziennego duszy. Kolejną formą pracy z emocjami są indiańskie tańce intuicyjne, będące podróżą w szamańskie korzenie każdego z nas. Kiedyś tańce plemienne w grupie były używane do ceremonii oczyszczania z nadmiaru negatywnych emocji oraz do wyrażania pozytywnych uczuć np. tańce godowe, gdzie można było poznać wybranka lub wybrankę swojego serca. Rytmiczne uderzenia bębna wprowadzają umysł w stan alfa i teta synchronizując wszystkie wymiary człowieka, dzięki czemu ludzie pozbywają się tego co im już nie służy i są otwarci na nowe wyzwania, które przynosi im życie z radością na nie oczekują, gdyż łatwiej mogą znaleźć w sobie odpowiedź na ich pozytywne rozwiązanie. Taka głęboka transformacja w grupie tanecznej powoduje zlikwidowanie napięć w ciele, które się tworzą na skutek braku ruchu i tłumienia emocji a w tańcu można to wszystko wyrazić i wyrzucić z siebie. Dzięki 3 letniemu doświadczeniu w pracy z ludzkimi emocjami i ich uwalnianiu z ciała za pomocą muzykoterapii i tańca

oraz dzięki satysfakcji wielu klientów, którzy odzyskali radość życia można potwierdzić skuteczność stosowanych terapii.

Kolejnym wymiarem integracji jest praca z umysłem za pomocą coachingu holistycznego – człowiek to skarbnica wiedzy, doświadczenia i poglądów, jednakże wiele wzorców i podświadomych programów, które wynieśliśmy z dzieciństwa lub sposobu wychowania jest dla nas trudne i powoduje zbyt małe poczucie własnej wartości, brak odwagi w realizowaniu swojej indywidualnej ścieżki rozwoju lub odczuwanie poczucia winy i brak miłości i szacunku do samego siebie. To wszystko powoduje, że ludzie tkwią w toksycznych relacjach w domu lub w pracy i nie wiedzą jak z nich wyjść lub jak je przetransformować poprzez rozwiązanie istniejących konfliktów. Poza tym ludzie czasami nie mają świadomości, jaką ścieżką chcą podążać, co jest ich pasją i co chcą w sobie rozwijać, jakie marzenia chcą spełnić i jak do nich dojść do ich realizacji. Warsztaty rozwoju osobistego dzięki sesjom coachingu pomagają znaleźć odpowiedzi na te pytania i dzięki temu przyciągać te sytuacje w życiu, które nas uskrzydłają oraz z łatwością pokonywać te, które są wyzwaniem życiowym. Analizując grupy docelowe klientów SPA stwierdzono, że niezbędne jest wprowadzenie warsztatów rozwoju osobistego oraz sesji coachingowych, gdyż to przyspiesza proces harmonizacji ludzi i odnalezienia ich wewnętrznej mądrości. Dzięki pisaniu tej pracy powstały Warsztaty Szamańskie oraz wiele nowych usług SPA, aby poszerzyć ofertę dla klientów. **Kiedy te wymiary: ciała, emocji i umysłu** nie mają już kotwic, które trzymają klienta w przeszłości i odtwarzają w kółko te same sytuacje w życiu w postaci takich samych osób, które są przyciągane do nas lub takich samych wyzwań to znaczy że stworzyliśmy stały i bezpieczny fundament, na którym możemy zacząć rozbudowywać naszą duchowość. Wyzwania będą pojawiały się zawsze, gdyż duchowość to nie jest szczyt góry lodowej, ale **duchowość to ocean, który przenika wszystkie wymiary człowieczeństwa**. Jednakże zbudowanie fundamentu powoduje, że rozwój duchowy przebiega bez większych wstrząsów i pozwala nam się skomunikować z naszą wewnętrzną mądrością oraz dzięki medytacji i modlitwie uzyskać odpowiedzi na pytania typu: na jaki kurs rozwoju się wybrać, gdzie można znaleźć rozwiązanie danej sytuacji, co mogę zrobić dla siebie i innych, aby życie było bardziej radosne, pełne szczęścia i miłości, jak

mogę służyć innym z Bożą pomocą, jak mogę wykorzystać swoje talenty, aby zmienić świat na lepsze? **Piękno pochodzi z Serca Człowieka.** Wielką sztuką jest umiejętność wydobywania ludzkich talentów i piękna na zewnątrz, tak, aby każdy człowiek promieniował wewnętrznym światłem radości z istnienia. Wszystkie przedstawione wcześniej pakiety i pobyty mają właśnie na celu uruchomić wiele procesów transformacji na wielu poziomach człowieczeństwa, aby dany człowiek obudził w sobie moc miłości i siłę mądrości w oparciu o zasady **Duchowej Drogi Serca.** Dzięki takiej integracji człowiek jest pełen spokoju, rozumie, że życie to proces rozwoju duszy i pokonuje wyzwania życiowe z uśmiechem na ustach, gdyż jest świadom jedności wszystkich ludzi na ziemi bez względu na wyznanie, płeć, rasę, pochodzenie, gdyż różnice wzbogacają horyzonty myślowe i uczyć się od innych ludzi ich mądrości i doświadczenia.

Podczas pobytu w SPA chcemy nauczyć ludzi jak mają kreować harmonijne relacje z sobą samym oraz szczęśliwe relacje partnerskie w domu i pracy. Jeżeli człowiek postępuje w zgodzie ze samym sobą i jego intencją jest postępowanie w służbie ludzkości i dobro zarówno swoje jak i innych, to uczy się komunikacji swoich potrzeb, a także tego co mu nie pasuje i dzięki temu tworzy harmonijne otoczenie dla inkubacji nowych pomysłów i działania w taki sposób, aby je zrealizować. Niwelowane są też niepotrzebne napięcia i stres, gdyż jeżeli ludzie są zjednoczeni w realizacji określonego celu, to proces dojścia do tego celu jest mniej burzliwy i zakończony sukcesem. **Życie to duchowa podróż do skarbów ludzkiej natury.** Warto też wiedzieć, kiedy nadajemy na podobnej fali z ludźmi, a kiedy lepiej nie grać wspólnego koncertu, bo łatwiej stracić niż coś zyskać. Umiejętność intuicyjnego odczytywania ludzkich intencji powoduje, że człowiek rzadziej popełnia błędy i ufa właściwym ludziom i potrafi bez żalu wyjść z danej relacji, która mu nie służy. **W duchową podróż** można się wybrać nie tylko w ramach pakietów pobytowych, ale warto też skorzystać z oferty rekreacyjnej, którą dysponuje **SPA & WELLNESS „Anielska Grota”, czyli jazdy konnej.** Konie to wspaniali nauczyciele rozwoju duchowego, jeśli tylko ludzie otworzą swoje Serca i nauczą się słuchać ich subtelny język to usłyszą **szept Matki Natury, który otwiera Serca ludzi,** ucząc empatii, wrażliwości i życzliwości dla siebie nawzajem. **Życie to proces odkrywania samego**

siebie i swoich duchowych talentów i zarządzania nimi dla dobra ludzkości.

Analiza jeździectwa naturalnego oraz atrakcji turystycznych powiatu inowrocławskiego miała na celu przekonanie jak największej ilości osób do odwiedzenia tego niezwykłego zakątka jakim jest uzdrowskie miasto Inowrocław z zabytkową perełką architektoniczną w postaci **Hotelu BAST***** oraz z oazą spokoju, jaką jest centrum odnowy biologicznej Anielska Grota WELLNESS & SPA.

Serdecznie zapraszamy w duchową podróż do skarbów ludzkiej natury, bo jak mawia Beata Pawlikowska: *To czego szukasz poszukuje Ciebie. Każdy człowiek w każdej sekundzie swojego życia projektuje swoją przyszłość. Każda rzecz, którą robi, myśli i mówi, jest czymś w rodzaju balonika, który unosi go ku przyszłości. Zależnie od tego jakie powietrze znajduje się w baloniku, leci wolniej albo szybciej, bliżej kurzu i ziemi albo bliżej ciepła i słońca. W zależności od tego jakie emocje towarzyszą Ci na co dzień, taka energia znajduje się w unoszącym cię baloniku. Im więcej jest w Tobie złości, zazdrości, zła, nienawiści, narzekania, koncentrowania się na wadach i brakach, tym cięższa jest twoja aura i tym niżej latasz. Im więcej jest w Tobie miłości, szczęścia, optymizmu, dobrych myśli, pozytywnej energii, skoncentrowania na tym, co ważne, tym jesteś lżejszy i szybciej fruwasz. I tym łatwiej dostajesz się do jaśniejszych miejsc w naszej galaktyce.*

ZAKOŃCZENIE

Tekst inspirowany fragmentem Wewnętrznego Przebudzenia C.P. Sissona.

Rzecz dzieje się w innym wymiarze. Przychodzi dusza do biura podróży usytuowanego w gwiazdozbiorze Oriona, gdzie ludzkość jeszcze nie zajrzała, bo poznała dopiero cztery bazowe wymiary. Jest jak każda dusza oświecona i żyje w bezwarunkowym, nieograniczonym wszechświecie w pełni szczęścia i miłości, wykonując z pasją zadania wyznaczone przez Stwórcę.

- Szuka jakiejś wyjątkowej wycieczki. Co może mi Pan zaproponować?

- Może polecisz na Planetę Rajską, gdzie jest nieskazitelna przyroda, cudowne stworzenia i Anioły spełniające Twoje wszystkie prośby? -proponuje sprzedawca.

- Wiesz dzięki wielkie, ale byłem tam ostatnio, bardzo mi się podobało, ale chciałbym coś z zupełnie innej bajki, gdzie rozumie się wszystko na opak i w pełni udowodniono chaotyczność systemu. Tak, aby nigdy nie było nic wiadomo.

-Trzeba mi było tak powiedzieć od razu! Na Drodze Mlecznej, daleko stąd, jest taka mała planeta Ziemia. Wysyłamy tam dusze, które poszukują największych wrażeń, bo dostają tam w prezencie umysł, emocje i ciało, których będą musiały się nauczyć używać przez okres trwania podróży, który tam jest mierzony w tak zwanych latach. Nie do uwierzenia, ci Ziemianie traktują wszystko bardzo serio i będziesz zaskoczony, że na podstawie nieudowodnionych, umownych przypuszczeń (tzw. Myśli) budują sobie iluzję istnienia, które nazywają życiem.

- To brzmi interesująco, co tam się robi?

- Musimy zajrzeć do kwestionariusza, bo zanim Cię tam wyślemy trzeba będzie ustalić dokładnie program wycieczki. Pierwsze pytanie: jakie role chciałabyś tam grać i jak długo będą one trwały?

- Jak to role? Coś jak w teatrze, gdy aktorzy udają, że są kimś innym?

- Dokładnie, tylko Ziemianie traktują te role całkiem serio! Możesz na przykład zakreślić „kobieta”, co ma swoje konsekwencje – raz na jakiś czas – oni to nazywają miesiącem będzie Ciebie bolała głowa ciała jakie dostaniesz i wtedy będziesz drażliwa i możliwe, że będziesz narzekać na mężczyznę z którym będziesz żyć. Może chciałabyś zakreślić dzieci. Wtedy przysyłamy dusze i gdy one będą w innym ciele, to Ty jako rodzic będziesz musiał uważać, że one są Twoją własnością i że wiesz, co dla nich dobre. Żarty niesamowite, bo trzeba w ogóle uznać, że one sobie nie poradzą i być zawiedzionym, gdy zaczną walczyć o swój indywidualizm. Oni w ogóle mają te śmieszne rzeczy jak związki, zawody miłosne i ...

- Zawody miłosne? Od kiedy bezwarunkowa miłość może kogoś zawieść?
- My to wiemy, ale oni nie wiedzą. Tam w ogóle, na co musisz się zgodzić odgórnie zapomnisz o tym co jest prawdziwe i będziesz się musiał uczyć, dopóty się nie uczysz. Ale nie przejmuj się, wysyłamy Cię na efekt, więc dopóty nie zrozumiesz kim naprawdę jesteś, będziesz się za każdym razem rodził w podobnych okolicznościach.
- Ależ super, czyli można się rozwijać i uczyć nowych rzeczy. Podoba mi się !
- Wycieczka jest super ! Dodatkowo na Ziemi jest wiele gier. Biznes na przykład, oni to uwielbiają. Stawiają sobie posiadanie dużej ilości ważnego dla nich kruszcu za cel i przez całe życie szargają sobie zdrowie, by mieć tego jak najwięcej. Potem wszystko tracą na leki, aby przywrócić sobie zdrowie i nawet niektórym udaje się odkryć, że to zarabianie pieniędzy to w ogóle nie działa. Albo gra w bitwę, kiedy pomaga się innym zawodnikom zrozumieć, że można z łatwością umrzeć... ale odrodzisz się oczywiście w następnym życiu. Gra w mężczyznę też jest super, można się niszczyć stresem za pomocą niezakwestionowanych wyobrażeń i wciąż porównywać do innych, czy jest się lepszym, czy gorszym od nich.
- Brzmi coraz bardziej zachęcająco!
- Oj tak, to jest przygoda, jakich mało. Będziesz musiał pójść do wielu instytucji, a jedną z nich będzie szkoła. Tam wypełnisz się masą teorii filozoficznych, naukowych, religijnych i będziesz musiał w nie uwierzyć, by inni Ciebie zaakceptowali. Jeśli zapamiętasz więcej, to dostaniesz tak zwany autorytet i wtedy zaczną wierzyć temu, co mówisz niż temu, czego doświadczyli. Niektórzy z nich wybierają to w ogóle jako swoje zajęcie, gdy nakładają specjalne ciuchy i ogłaszają, że znają lepszą drogę do Boga. Nazywają siebie księżmi, kapłanami, guru i traktuje się ich w inny sposób. W ogóle Ci Ziemianie to bardzo się nierówno traktują, bo w ich umysłach panuje zasada względności, której jeszcze nie zrozumieli kolektywnie.
- To mi się podoba! Lecę!
- Doskonale, polecam Ci także dodatkowo przeczytanie Klauzuli nieśmiertelności. Wiem, że ją znasz i że jest oczywista, ale zasada jest taka, że na Ziemi trzeba do niej jeszcze raz docierać od początku – bo tam dostaniesz taki zestaw programów nazwanych umysłem i będziesz się musiał także nim nauczyć, kim jesteś i jaka jest Twoja prawdziwa natura.
- OK ! Biorę się za czytanie, a Ty przygotuj mi wcześniej wszystkie role – ten numer z fochami brzmi fascynująco, może gdzieś w okolicy tego zielonego koloru na mapie. Jak to się nazywa? Pol...ska ... Biorę ! I koniecznie z dużą rodziną, bo to w ogóle świetna zabawa, że oni żyją w grupach i to ma dla nich znaczenie ☺



BIBLIOGRAFIA



Literatura ekonomiczno-turystyczna

- 1) M. Bednarska, G. Gołembski, E. Markiewicz, M. Olszewski, *Przedsiębiorstwo turystyczne – ujęcie statystyczne i dynamiczne*, Wyd. PWE, Warszawa 2007 r.
- 2) M. Brzostek, J. Chojnacki, T. Kaleta, *Ekofilozofia. Wybór tekstów*, Wyd. SGGW, Warszawa 1998.
- 3) P. F. Drucker, *Menedżer skuteczny*, Wyd. MT BIZNES, Czarnów 2004.
- 4) R. Gabryszak, S. Pioch *Ekonomia menadżerska dla MSP w teorii i praktyce*, Wyd. Difin, Warszawa 2008.
- 5) W.W. Gaworecki, *Turystyka*, Wyd. PWE, Warszawa 2003.
- 6) G. Gołembski, *Metody stymulowania rozwoju turystyki w ujęciu przestrzennym*, Wyd. AE, Poznań 2002.
- 7) G. Gołembski, *Przedsiębiorstwo Turystyczne w gospodarce wolnorynkowej*, Wyd. PWE, Poznań 1998.
- 8) W. M. Grudzewski, I. K. Hejduk, A. Sankowska, M. Wańtuchowicz, *Sustainability w biznesie, czyli przedsiębiorstwo przyszłości – zmiany paradygmatów i koncepcji zarządzania*, Wyd. Poltext, Warszawa 2010.
- 9) M. Heller, *Filozofia Przyrody. Zarys historyczny*, Wyd. Znak, Kraków 2004.
- 10) Z. Kruczek, *Polska. Geografia atrakcji turystycznych*, Wyd. Proksenia, Kraków 2003.
- 11) P. Łukowicz, *Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Złotniki Kujawskie*, Wyd. Wojewódzkie Biuro Planowania Przestrzennego, Bydgoszcz 2008.
- 12) B. Marciszewska, *Produkt turystyczny a ekonomia doświadczeń*, Wyd. C.H. Beck Sp. z o.o. Warszawa 2010
- 13) K. R. Mazurski, *Geneza i przemiany turystyki*, Wyd. Wyższa Szkoła Zarządzania, Wrocław 2006.
- 14) J. Merski, J. Warecka, *Turystyka kwalifikowana, turystyka aktywna*, Wyd. Wyższa Szkoła Ekonomiczna ALMAMER, Warszawa 2009.

- 15) J. Mokrzyński, *Architektura wolnego czasu*, Wyd. Arkady, Warszawa 1990.
- 16) V.T.C. Middleton, *Marketing w turystyce*, Polska Agencja Promocji Turystyki, Warszawa 1996.
- 17) R. Niestrój, *Zarządzenie marketingiem. Aspekty strategiczne*, Wyd. PWN, Warszawa 1996.
- 18) A. Niezgoda, *Obszar recepcji turystycznej w warunkach zrównoważonego rozwoju, Praca Habilitacyjna*, Wyd. AE, Poznań 2006.
- 19) A. Niezgoda, P. Zmysłony, *Popyt turystyczny. Uwarunkowania i perspektywy rozwoju*, Wyd. AE, Poznań 2006.
- 20) *Program Rozwoju Obszarów Wiejskich (PROW) na lata 2007 – 2013*, Wyd. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Warszawa 2007.
- 21) J. Rab-Przybyłowicz, *Produkt turystyki medycznej*, Wyd. Diffin, Warszawa 2014
- 22) *Rocznik Demograficzny 2009*, Wyd. GUS, Warszawa 2009
- 23) *Rocznik Statystyczny Rolnictwa 2009*, Wyd. GUS, Warszawa 2009.
- 24) P. Sztompka, *Socjologia zmian społecznych*, Wyd. Znak, Kraków 2005.
- 25) I. Szymkowiak, M. Przybyła, W. Przybycin, E. Sergiel, *Aktualizacja Programu Ochrony Środowiska z planem gospodarki odpadami powiatu inowrocławskiego 2010, tom II*, Wyd. Program Gospodarki Odpadami, Wyd. Zarząd Powiatu Inowrocławskiego oraz firma Abrys Sp. z o.o. Bydgoszcz 2008.
- 26) J. Tischner, *O człowieku. Wybór pism filozoficznych*, Wyd. Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 2003.
- 27) *Turystyka aktywna, turystyka kwalifikowana, I Ogólnopolska Konferencja Naukowo – Medyczna, Hawa 23-24 października 1998 r. – zbiór materiałów pokonferencyjnych*, pod red. T. Łobozewicza i R. Koguta, Wyd. DrukTur, Warszawa 1999.
- 28) *Turystyka zdrowotna i uzdrowiskowa* pod red. M. Boruszcza, Wyd. Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk 2011.
- 29) *Uzdrowiska i ich funkcja turystyczno-lecznicza* pod red. A. R. Szromka Wyd. Proksenia, Kraków 2012.
- 30) *Wielka Encyklopedia PWN, tom 7 i 23*, Wyd. PWN, Warszawa 2003.

Literatura coachingowo-psychologiczna

- 31) J. Bauer, *Empatia - Co potrafią lustrzane neutrony*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2008.
- 32) L. Bourbeau, *Twoje ciało mówi – pokochaj siebie*, Wyd. Kos, Katowice 2001.
- 33) E. Berne, *W co grają ludzie – psychologia stosunków międzyludzkich*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2000.
- 34) N. Brown, *Czyje to właściwie życie?*, Wyd. Rebis, Poznań 2004.
- 35) M. Csikszentmihalai, *Przepływ. Psychologia Optymalnego Doświadczenia*. Wyd. Biblioteka Moderatora, Taszów 2005.
- 36) P. Ekman, *Emocje ujawnione – odkryj, co ludzie chcą przed Tobą zataić i dowiedz się czegoś więcej o sobie*, Wyd. Helion, Gliwice 2012.
- 37) K. Gartner, *Życie wolne od lęku*, Wyd. Diogenes, Warszawa 1999.
- 38) D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Wyd. Media rodzinna, Poznań 2006.
- 39) M. Grzesiak, *Alfa Human*, Wyd. Galaktyka, Helion, Gliwice 2010.
- 40) H. Hendrix, *Miłosna odnowa – wielka miłość w dojrzałym związku*, Wyd. Helion, Gliwice 2011.
- 41) I. Hoffman, *Tao Miłości*, Wyd. Rebis, Poznań 1997.
- 42) *Harmonia w życiu prywatnym i w biznesie – nowy wymiar coachingu*, pod red. M. Kułakowski, Wyd. Dom Wydawniczy Zacharek, Warszawa 2011.
- 43) A. de Mello, *Wezwanie do miłości*, Wyd. Zysk i Ska, Poznań 1996.
- 44) J. Murphy, *Dar intuicji. Myśli kształtują życie*, Wyd. Kos, Katowice 2007.
- 45) E. H. Schein, *Pomoc – jak ją oferować, dawać i akceptować. O relacji jeden na jeden, relacjach grupowych i konsultingu biznesowym*, Wyd. Marcin Bajda, Management & Coaching, Warszawa 2012.
- 46) S. Wegscheider-Cruse, *Poczucie własnej wartości, czyli jak pokochać siebie*, Wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.
- 47) C. Wilson, *Coaching biznesowy, praktyczny podręcznik dla coachów, menedżerów i specjalistów HR*, Wyd. MT Biznes, Warszawa 2010.

Literatura duchowo-religioznawcza

- 48) Św. Augustyn, *Soliloquia i inne dialogi o duszy*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2010.
- 49) K. Banek, *Historia Religii. Religie niechrześcijańskie*, Wyd. Nomos, Kraków 2007
- 50) S. Bauderger, *Droga do głębi serca – zen i duchowość rekolekcji ignacjańskich*, Wyd. Charaktery, Kielce 2012.
- 51) G. Braden, *Uzdrawianie wiary – odrzucając fałszywe przekonania*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2010.
- 52) D. i J. Chopra, *Siedem duchowych praw superbohaterów, obudź w sobie moc*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2012.
- 53) Dalajlama, *Kim naprawdę jesteś?* Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2009.
- 54) A. Eben, *Dowód. Prawdziwa historia neurochirurga, który przekroczył granice śmierci i odkrył Niebo*, Wyd. Znak, Kraków 2013.
- 55) M. Eliade, *Historia wierzeń i idei religijnych tom 1, 2, 3*, Wyd. PAX Instytut Wydawniczy, Warszawa 2005.
- 56) *Fenomen duchowości* pod red. A. Grzegorzcyk, J. Sójka, R. Koschany, Wyd. UAM, Poznań 2006.
- 57) T. Freke, P. Gandy, *Mistycyzm a religie świata, chrześcijaństwo, judaizm, islam, hinduizm, buddyzm, taoizm, szkoły misterii, szamanizm*, Wyd. Philip Wilson, Warszawa 2002.
- 58) M. Harner, *Droga Szamana – najświetniejszy praktyczny podręcznik szamanizmu dla ludzi Zachodu*, Wyd. Dolnośląskie, Wrocław 2007.
- 59) J.A. Kłoczowski, *Drogi człowieka Mistycznego*, Wyd. Literackie, Kraków 2001.
- 60) S. Levine, *Kto umiera? Sztuka świadomego życia i umierania*, Wyd. Szafa, Warszawa 1999.
- 61) A. de Mello, *Przebudzenie*, Wyd. Zysk i Ska, Poznań 1996.
- 62) A. de Mello, *Szukaj Boga we wszystkim, Rozważania nad ćwiczeniami duchowymi św. Ignacego Loyoli*, Wyd. Zysk i Ska, Poznań 2011.

- 63) C. Myss, *Anatomia Duszy. Siedem stopni mocy i uzdrowienia*, Wyd. Anatomy, Kraków 2000.
- 64) M. Newton, *Wędrówka Dusz*, Wyd. Cintamani, Poland 2003.
- 65) Osho, *Tantra – najwyższe zrozumienie*, Wyd. Kos, Katowice 2007.
- 66) D. M. Ruiz, *Cztery umowy*, Wyd. Galaktyka, Łódź 2007.
- 67) Tomasz z Akwinu, *Kwestia o duszy*, Wyd. Znak, Kraków 1996.
- 68) J.B. Tucker, *Życie sprzed życia*, Wyd. Purana, Warszawa 2007.
- 69) M. i U. Tworuschka, *Religie świata – hinduizm, buddyzm, islam, chrześcijaństwo, inne religie, 1-5 tom*, Wyd. Agora, Warszawa 2009.
- 70) D. Virtue, *Anielska Medycyna*, Wyd. P&G Editors, Warszawa 2008.

Literatura fizjoterapeutyczno-naturopiętuczna

- 71) S. Byambasuren-Fiederowska, M. Fiederowski, *Sekrety Medycyny Wschodniej, akupunktura, masaże lecznicze, ćwiczenia odmładzające, dieta*, Wyd. Oficyna Wydawniczo-Poligraficzna Adam, Warszawa 2007.
- 72) M. Emoto, *Tajemnice wody i jej wpływ na człowieka i naszą planetę*, Wyd. Medium, Warszawa 2006.
- 73) L. L. Hay, *Możesz uzdrowić swoje życie*, Wyd. Medium, Warszawa 2007.
- 74) *Fizjoterapia w wybranych dziedzinach medycyny*, pod red. J. Olszewski, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.
- 75) G. Guillaume Mach Chieu, J.M. Eysallet, *Dietetyka energetyczna i medycyna chińska - aspekty terapii*, Wyd. Editions Presence, Paris 2001.
- 76) C. Kok Sui, *Cuda uzdrawiania pranicznego – podstawy leczenia energią naturalną*, Wyd. Medium, Warszawa 2002.
- 77) R. Gilchrist, *Podstawy terapii czaszkowo-krzyżowej – ujęcie biodynamiczne*, Wyd. Virgo, Warszawa 2006.
- 78) M. Kern, *Mądrość ciała. Czaszkowo-krzyżowe podejście do istoty zdrowia*, Wyd. Virgo, Warszawa 2008.

- 79) I. Konopacka-Brud, W.S. Brud, *Aromaterapia dla każdego*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2007.
- 80) I. Konopacka-Brud, W.S. Brud, *Tajemnice Aromaterapii – pachnąca apteka*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2007.
- 81) C. Larre, E. Rochat de la Valle, *The Liver, The Heart Master and Triple Heater, The Lung, The Spleen, The Stomach*, Wyd. Monkey Press, NY 1999.
- 82) B. Lipton, *Biologia Przekonań*, Wyd. Tu i Teraz, Warszawa 2012.
- 83) B. H. Lipton, S. Bhaerman, *Przeskok Ewolucyjny – od kryzysu do życia w harmonii*, Wyd. Medium, Łódź 2012.
- 84) L. Magiera, *Automasaż leczniczy*, Wyd. Bio-Styl, Kraków 1998.
- 85) L. Magiera, *Klasyczny Masaż leczniczy*, Wyd. Bio-Styl, Kraków 2006.
- 86) L. Magiera, *Masaż orientalny*, Wyd. Bio-Styl, Kraków 2008.
- 87) G.P. Małachow, *Oczyszczanie organizmu i prawidłowe odżywianie*, Wyd. ABA, Warszawa 1996.
- 88) W.C.Y. Ming, A. Conte, *Starożytny chiński masaż stóp, On Zon Su, Sekretne mapy*, Wyd. Merkiusz Polski, Warszawa 2003.
- 89) W.C.Y. Ming, A. Conte, *Tao stóp – wprowadzenie do masażu On Zon Su*, Wyd. Galaktyka, Łódź 2010.
- 90) A. i J. Mironscy, *Terapia trzeciego tysiąclecia – esencje kwiatowe dr Bacha w leczeniu chorób fizycznych i usuwaniu blokad emocjonalnych*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2002.
- 91) M. Ni, *Kanon Medycyny Chińskiej Żółtego Cesarza*, Wyd. Galaktyka, Łódź 2012.
- 92) C. Ober, D. Stephen, T. Sinatra, M. Zucker, *Uziemienie- jak czerpać zdrową energię z ziemi*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2013.
- 93) Z. Ogrodnik, *Drzewa Przyjazne, Drzewa lecznicze*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2007.
- 94) L. Orr, *Świadomy Oddech*, Wyd. Ravi, Łódź 2006.
- 95) E.N. Peirsmann, *Terapia Czaszkowo-Krzyżowa u dzieci i niemowląt*, Wyd. Virgo, Warszawa 2011.

- 96) J. M. Reid, *Energia Drzew, ich aura i moc uzdrawiania*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2006.
- 97) W. Riegger Krause, *Samoleczenie poprzez dotyk, pradawna wschodnia metoda Jin Shin Jyutsu*. Wyd. Klub dla Ciebie, Warszawa 1999.
- 98) R. Schleip, T. W. Lindley, L. Chaitow, P. A. Huijing, *Powieź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2014.
- 99) E. Schrott, *Ajurweda na co dzień – naturalne metody osiągnięcia doskonałego zdrowia*, Wyd. Diogenes, Warszawa 2000.
- 100) F. Sills, *Proces Polarity – wracając do źródeł zdrowia*. Wyd. Virgo, Warszawa 2011.
- 101) M. Tombak, *Uleczyć nieuleczalne*, Wyd. Serwis Firma Księgarska, Łódź 1999.

Literatura obcojęzyczna

- 102) J. Connell, *Medical Tourism*. Wyd. Uniwersyty of Sydney, Australia International 2011.
- 103) C. Dale, *Energetic Boundaries – how to stay protected, connected in work, home and life*, Wyd. Sound True, Colorado 2009.
- 104) C. Dale, *The Subtle Body – an encyclopedia of your Energetic Anatomy*, Wyd. Sound True, Colorado 2009.
- 105) P. Drucker, *Innovation and Entrepreneurship*, Wyd. Harper Business, New York 1985.
- 106) R. Gerber, *Vibrational Medicine – the handbook of subtle-energy therapies*, Wyd. Bear & Company, Rochester, Vermont 2001.
- 107) M. Kushi, *Your Body Never Lies – The Complete Book of Oriental Diagnosis*, Wyd. Square One Publishers, New York 2007.
- 108) J. L. Oschman, *Energy Medicine – the scientific basis*, Wyd. Churchill Livingstone, Toronto 2000.
- 109) F. Sills, *Craniosacral Biodynamics, Tom I The Breath of Life, Biodynamics and Fundamental Skills*, NY 2010.
- 110) F. Sills, *Craniosacral Biodynamics, Tom II The Primal Midline and the Organization of the Body*, NY 2010

Skrypty TCK I POLARITY, DIETETYKA,

- 111) A. Axt, G. Walasek, *Skrypt z kursu terapii czaszkowo-krzyżowej – Serce tajemnicze i odkrywane*, Warszawa 2014.
- 112) S. Puczkowski, *Wybrane dziedziny dietetyki – detoksykacja w dietetyce*, Biomol – Med, Łódź 2013.
- 113) J. Sadowska, *Skrypt z kursu terapii czaszkowo-krzyżowej, stopień I, Biodynamiczne aspekty terapii*, Poznań 2013.
- 114) J. Sadowska, *Skrypt z kursu terapii czaszkowo-krzyżowej, stopień II, Pływy i rytmy czaszkowo-krzyżowe*, Poznań 2013.
- 115) J. Sadowska, *Skrypt z kursu terapii czaszkowo-krzyżowej, stopień III, Układy terapeutyczne w TCK*, Bydgoszcz 2013.
- 116) J. Sadowska, *Skrypt z kursu terapii czaszkowo-krzyżowej, stopień IV, Trauma i terapia doświadczenia psychosomatycznego, wielopoziomowe równoważenie układu nerwowego – System Polyvaga Stephen’a Porgers’a*, Katowice 2014.
- 117) J. Sadowska, *Skrypt z kursu terapii czaszkowo-krzyżowej, stopień V, Praca z dziećmi – zasady uzdrawiania*, Katowice 2014.
- 118) J. Sadowska, *Skrypt z kursu terapii czaszkowo-krzyżowej, stopień VI, Praca z kobietą w ciąży i noworodkiem*, Katowice 2014.
- 119) D. Wojciechowska, *Skrypt z kursu terapii polarity, stopień I*, Warszawa 2013.
- 120) D. Wojciechowska, *Skrypt z kursu terapii polarity, stopień II*, Warszawa 2014.

Strony internetowe:

Holistyczne Centrum Odnowy Biologicznej WELLNESS & SPA Anielska Grota
<http://www.anieskagrotaspa.pl/>

Fizjoterapia

<http://www.ksiazkimedyczne.pl/medycyna,rehabilitacja,fizjoterapia,ksiazki,10053-2.html>