

# Oddychać, nie oddychać?

Sytuacja na rynku pracy z miesiąca na miesiąc coraz bardziej przechyla się na korzyść pracowników. Pracodawcy i działy HR starają się jak najbardziej uatrakcyjnić swoją ofertę tak, aby przyciągnąć, a potem zatrzymać wartościowych kandydatów. Jest to o tyle trudne, że wydaje się prawie niemożliwe znalezienie nowych motywatorów, które nie zrujnują budżetów pracodawców. Prawdziwym wyzwaniem dodatkowo są młode pokolenia Y i Z, bardziej ceniące sobie wolność i przyjemność od etosu pracy.

Czego tak naprawdę potrzebują jeszcze pracownicy korporacji, aby odczuwać większą satysfakcję z pracy? Gdyby zadać pytanie, co jest największą ceną, jaką płacimy za pracę zawodową, najczęstszą odpowiedzią pewnie byłoby, że jest to stres wynikający zarówno ze stylu pracy, jak i tempa życia. Z jednej strony nie można go wyeliminować z naszego życia, z drugiej: ma on destruktywne działanie na nasze zdrowie. Jeżeli pracodawca zadba o zredukowanie stresu pracowników, jednocześnie odzyska ich motywację oraz podniesie ich efektywność.

Nowości w zakresie motywowania pracowników pojawiły się najwcześniej w działach IT. To tam wprowadzono „pokoje zabaw”, gdzie pracownicy, grając w gry elektroniczne i tradycyjne, takie jak cymbergaj czy piłkarzyki, mogą odreagować stres i odciążać przemęczone „zwoje mózgowe”. Dziś takie specjalnie zaprojektowane do relaksu miejsca coraz częściej goszczą w wielu organizacjach. Jednak często tego typu rozrywki postrzegane są przez kierownictwo jako „guilty pleasure”, a efekt relaksu jest krótkotrwały. Często pracownicy czują opór przed odwiedzaniem takich miejsc, z obawy, że zostaną posądzeni o marnotrawstwo czasu. Powoduje to, że początkowa moda dość szybko staje się przebrzmiałym anachronizmem. Nie zmienia to faktu, że problem ze zmotywowaniem pracowników cały czas pozostaje otwarty. Ciekawą alternatywą mogą się okazać zajęcia o charakterze ćwiczeń oddechowych, szczególnie gdy są prowadzone przez eksperta freedivingu. Pozwalają one w szybki sposób przywrócić równowagę psychiczną i zredukować poziom

stresu. Nie wymagają one specjalnego zaplecza, jedynie trochę wyizolowanej przestrzeni, np. sali konferencyjnej, i „luźnego” ubioru. Oczywiście pewnie pojawią się sceptyczne głosy, że robienie z oddychania „sztuki” może wydawać się „lekką” naciągane, z drugiej strony kluby fitness przeżywają obłędnie grup praktykujących jogę, gdzie praca oddechem jest kluczowa. Wprowadzenie ćwiczeń oddechowych do biur pozwala nie tylko przyjść z usługą do klienta, czyli pracownika, ale dodatkowo pozwala na walkę ze stresem w miejscu źródła stresu.

Przyjrzyjmy się zatem, skąd bierze się potrzeba organizowania zajęć, i spójrzmy na nie okiem eksperta, dla którego wstrzymanie oddechu na 6 minut (!) nie stanowi problemu.

## SZTUKA ODDYCHANIA

–Postawmy sprawę jasno – mówi Emilia Biała. – Większość z nas nie posiada zbyt głębokiej świadomości, jak oddychać efektywnie. Nawyk płytkiego oddechu jest znakiem zabieganego stylu życia, gdzie ciągle brakuje czasu na wszystko, raport goni za raportem, spotkanie za spotkaniem, a więc wizja wolnej chwili na zaczerpnięcie pełnego oddechu wydaje się utopijna. A taki stan rzeczy, nie tylko w kontekście relacji pracownik-pracodawca, najzwyczajniej się nie opłaca. Zubożona wymiana gazowa może przyczynić się nie tylko do problemów z koncentracją i obniżenia efektywności pracy, lecz także w konsekwencji do obniżonego nastroju, odczuwania niepokoju, napięcia mięśniowego, bólu głowy, przemęczenia, osłabienia systemu autoimmunolo-



EMILIA  
BIAŁA

freelancer, freediver,  
free spirit,  
emibiab@gmail.com



SYLWESTER  
PIETRZYK

trener i konsultant  
zarządzania ASPEKT HR,  
sylwekp@wp.pl

gicznego, problemów ze snem, a nawet do ataków paniki czy stanów depresyjnych. Ale jak to? Świadomy oddech? Z pewnością jesteś świetny w oddychaniu, ale czy na pewno efektywnie wykorzystujesz objętość swoich płuc? Objętość płuc statystycznej kobiety to ok. 4,5 litra, mężczyzny 6 litrów, a spoczynkowo wdechamy i wydychamy ok. pół litra powietrza. Średnio każdego dnia bierzemy wdech 20-30 tysięcy razy, co daje nam ok. 10 milionów oddechów na rok i średnio miliard na całe życie. To, jaka jest ich jakość, może zależeć wyłącznie od nas.

A teraz szczerze odpowiedz sobie na pytanie: czy przypominasz sobie, kiedy po raz ostatni pozwoliłeś sobie na głęboki, powolny oddech i dałeś sobie moment na odczucie, jak połączone są twoje ciało i umysł? Poprzez świadomy oddech możesz wzmocnić zarówno jedno, jak i drugie. O ile ćwiczeń oddechowych czy stretchingu można nauczyć się bardzo szybko, a efekty niektórych z nich mogą być odczuwalne natychmiast, o tyle długotrwałe i gruntowne ich skutki wymagają miesięcy, jeśli nie lat, systematycznej praktyki.

Oczywiście pozbadźmy się złudzeń, iż same ćwiczenia oddechowe wyeliminują stres i przeładowanie pracą. Jednakże dostarczenie większej ilości tlenu do organizmu oraz umiejętność relaksacji mogą pomóc w lepszym radzeniu sobie w sytuacjach stresujących oraz w doenergetyzowaniu. Ciało i umysł reagują w ekstremalny sposób podczas ekstremalnych sytuacji – głównie kiedy czujemy się zagrożeni. Wtedy uaktywnia się współczulny układ nerwowy, załączając tryb „walcz lub uciekaj”. Oddech staje się płytki i szybki, napinają się mięśnie szkieletowe, spowalnia się trawienie, a do krwi wyrzucane są adrenalina i kortyzol, hormon stresu. I mogłoby się wydawać, że dotyczyło to ery polowań na mamuty i walki o ogień, jednak mimo iż już dawno zakopaliśmy dzidy i maczugi, to dziś używamy nieco innych narzędzi do radzenia sobie we współczesnym świecie bo mechanizm pozostaje ten sam. Dzieje się tak, ilekroć się zestresujemy, kiedy mamy arcyważną publiczną prezentację lub negocjacje z klientem lub pracodawcą. W gruncie rzeczy jesteśmy nadal tymi samymi ludźmi, którzy kiedyś uganiaли się za pożywieniem, ryzykując, że sami się nim staną. Nie każdy stres jest obciążający. Wszyscy znamy „pozytywny” stres, dzięki któremu jesteśmy w stanie się zmotywować i skupić na określonym zadaniu, jak dotrzymanie terminu wykonania określonego zadania czy nawet start w zawodach sportowych.

Rzecz w tym jednak, iż życie w długotrwałym i silnym napięciu obciąża nasz układ odpornościowy i może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Wcześniej jednak organizm sygnalizuje, że coś nie funkcjonuje prawidłowo, poprzez symptomy opisane na początku artykułu. Zamiast sięgać po tabletki na każdą dolegliwość lub je ignorować, warto na początku przyjrzeć się temu, jaki jest nasz oddech. To dzięki niemu funkcjonujemy i o tyle, o ile możemy powstrzymać się na dłużej od jedzenia czy nawet picia, oddychać nie możemy przestać. Chyba że dotyczy to nurkowania na wstrzymanym oddechu, czym zajmują się od kilku lat. Paradoksalnie to właśnie freediving\* zwrócił moją uwagę na to, w jaki sposób

oddycham przed i po nurkowaniu, ale również w codziennych sytuacjach. Aby wstrzymać oddech, trzeba najpierw nauczyć się, jak oddychać prawidłowo. Oddech jest potężnym narzędziem, z którego siły często nie zdajemy sobie sprawy. Praktyki pranayamy bądź medytacji wywodzące się z obszaru Tybetu czy Indii lub innych tradycji wykorzystują synergię oddech-ciało-umysł. Każdy z nas jest w posiadaniu takiego narzędzia. Najpierw jako zawodnik, a potem jako instruktor doświadczałam i byłam świadkiem tego, jakie mechanizmy działają, gdy czujemy się niekomfortowo, odczuwamy niepewność lub lęk albo robimy coś po raz pierwszy i to budzi nasze obawy. Pomimo rozumowych przesłanek, które zdołały nas przekonać, że nic nam nie grozi, nie ryzykujemy utraty życia lub zdrowia, załączają się mechanizmy pierwotnych, zwierzęcych wręcz reakcji, które mogą nas paraliżować i odczuwamy wysoki poziom stresu, nie do końca kontrolując własne zachowania. Dotyczy to nie tylko sportowych wyzwań, lecz także codziennych, zawodowych sytuacji, z którymi miałam styczność, pracując wiele lat w środowisku biznesowym.

Proponuję szybki test na oddychanie. Jadąc rano do pracy lub mknąc windą w siedzibie firmy, zwróć uwagę na sposób, w jaki oddychają inne osoby. Spójrz na ich mimikę i mowę ciała. Dostrzegasz spięcie, płytki, niemal niezauważalny oddech? Oddech jest kluczem do układu nerwowego i doskonałym odzwierciedleniem naszych emocji i samopoczucia. Spróbuj teraz pomyśleć o stresującej sytuacji, a potem świadomie zaczerpnij kilka głębszych, powolnych i miękkich wdechów. I sprawdź, co czujesz. Czy jest to miłe uczucie? Czy czujesz, że możesz znacznie więcej niż przed wykonaniem ćwiczenia, a stresująca sytuacja nie jest już strasznym diabłem, jak jeszcze przed chwilą był malowany? Że jesteś bardziej obecny tu i teraz, a myśli składają się w całość? I o to właśnie chodzi w sztuce oddychania.

## PODSUMOWANIE

Czy ćwiczenia oddechowe zagoszczą w firmach na dłużej – zastanawia się Sylwester Pietrzyk – trudno powiedzieć. Dotychczasowe doświadczenia pokazują, że są atrakcyjne zarówno dla pokolenia X, Y, jak i Z. Czy taka forma relaksu działa? Z pewnością tak, sam korzystam z tych technik, gdy potrzebuję szybko „wyhamować przeładowany” stresem organizm. Co ważne, prawidłowo przećwiczone z instruktorem mogą być samodzielnie stosowane, stając się nawykiem podnoszącym naszą osobistą efektywność, zmniejszając ilość sytuacji konfliktowych zarówno ze współpracownikami, jak i klientami. Korzyści są oczywiste, a co z efektem ubocznym? Hmm... można tu mówić jedynie o skutku pozytywnym, przejawiającym się w chęci pogłębienia wiedzy i umiejętności poprzez udział w kursie nurkowym lub freedivingowym, co może się stać szybko nieuleczalną przypadłością, której sam jestem dobrowolną „ofiara”.

Prawdziwa jakość działania rodzi się z pasji, niezależnie czym się zajmujemy. Warto jest zerpać od ludzi, którzy w swoje działania wkładają serce.

\***Freediving** – nurkowanie na wstrzymanym oddechu, bez użycia akwalungu. Wymaga skupienia, umiejętności relaksacji, świadomości ciała i emocji. ■



Wprowadzenie ćwiczeń oddechowych do biur pozwala nie tylko przyjść z usługą do klienta, czyli pracownika, ale dodatkowo pozwala na walkę ze stresem w miejscu źródła stresu.