

## ZDROWIE

# Odnaleźć siebie w labiryncie

Spacer jego ścieżkami daje uspokojenie, równowagę i poznanie siebie – mówi SYLWIA HANFF. To nie przypadek, że zdecydowaliśmy się na replikę słynnego labiryntu z Chartres – dodaje Grażyna Wrona, Prezes hotelu Manor House SPA w Chlewiskach

**Co takiego fascynującego jest w labiryncie z katedry w Chartres, że Manor House SPA postanowił umieścić u siebie jego replikę?**

Labirynt z Chartres jest chyba najbardziej niezwykłym labiryntem jednościeżkowym (takim, w którym nie ma ślepych zaułków, a pojedyncza ścieżka prowadzi do centrum). Ma kilka elementów, których nie ma żaden inny labirynt, a są to: centrum w kształcie kwiatu i zewnętrzny wzór w formie półksiężyców. Oczywiście nie chodzi tu o formę estetyczną, choć rzeczywiście jej tajemnicze piękno jest zachwycające samo w sobie.

**Na ile istotna jest symbolika labiryntu dla skorzystania z jego właściwości?**

Labirynt jednościeżkowy w różnych kulturach świata związany jest z symboliką transformacji, nowego początku, odrodzenia, ponownych narodzin. W języku psychologii jungowskiej można o nim mówić jako o symbolu procesu indywidualizacji, a także jako o narzędziu służącemu wspieraniu tego procesu.

**Jak najlepiej z niego korzystać?**

Intuicyjnie. Dzieci, które widzą labirynt, od razu wiedzą, co robić. Jednak my dorośli potrzebujemy kilku wskazówek. Przed wejściem można przez chwilę skoncentrować się na swoim oddechu i odczuciach w ciele. Ewentualnie na emocjach lub intencji. Podążamy ścieżką, która prowadzi nas do centrum. Wracamy tą samą drogą. Bardzo ważne jest, by chodzić we własnym tempie, można też przystanąć lub usiąść w dowolnym miejscu. Można chodzić samemu lub



Labirynt idealnie wpisuje się w Ogród Medytacji w parku Manor House

w grupie – wtedy to doświadczenie nabiera jeszcze innego wymiaru.

Labirynt jednościeżkowy to wielowymiarowe narzędzie rozwoju osobistego. Mówi się, że daje każdemu to, czego ta osoba potrzebuje w danym momencie – nawet, jeśli sobie tego nie uświadamia. Dlatego najważniejszą rzeczą podczas praktykowania chodzenia po labiryncie jest zachowanie otwartości serca i umysłu, tego nastawienia, jakie mają dzieci – ciekawości i swobody oraz doświadczanie swojego doświadczenia. To sprzyja odniesieniu największych korzyści. Pierwszą z nich może być spokój umysłu, tak bardzo poszukiwany w naszym współczesnym świecie wymuszającym szybkie tempo życia. Mandala labiryntu jako odzwierciedlenie całościowości przywraca też poczucie wewnętrznej harmonii. Podążanie jej ścieżką i poddanie się jej prowadzeniu, pozwala wyciszyć rozbiegane myśli oraz wrócić do tu i teraz.

Struktura labiryntu jest niezwykle złożona i dlatego oddziałuje on na nas holistycznie. Obejmuje swym działaniem

psychikę, sferę duchową, a nawet zdrowie fizyczne – badania dr Herberta Benzona z Harvardzkiej Szkoły Medycznej wykazały, że chodzenie ścieżką labiryntu jednościeżkowego powoduje obniżenie ciśnienia krwi, spowolnienie oddechu oraz zmniejsza przewlekły ból i pomaga w leczeniu bezsenności.

Dobrym powodem jest... ciekawość. To właśnie nią może posłużyć się nasza głęboka psychika, by skontaktować się z nami samymi w labiryncie. Możemy po nim chodzić, chcąc poradzić sobie ze stresem, by się po prostu zrelaksować lub odzyskać utracone siły i odbudować energię, ale także poszukując odpowiedzi na ważne życiowe pytanie, by poradzić sobie z trudną emocją lub sytuacją w życiu. Do labiryntu można też wejść, koncentrując się na bólu, miejscu w ciele – w celu rozpuszczenia tego bólu. | s



**SYLWIA HANFF** facylitatorka medytacji labiryntu, ukończyła szkolenie amerykańskiej organizacji Verditas – lidera ruchu labiryntowego, choreoterapeutka, nauczycielka jogi