

Hobby – szansa na sprawny umysł

Ewa Czernik

Hobby to zajęcia, jakie wykonujemy dla relaksu, przyjemności, rozluźnienia, najczęściej w czasie wolnym od pracy i obowiązków. Często łączy się je ze zdobywaniem wiedzy w danej dziedzinie, rozwijaniem umiejętności. Hobby może dotyczyć każdej sfery naszego życia. Możemy doskonalić w obrębie naszego domu, np. uczyć się sprzątać ekologicznie i efektywnie, gotować potrawy z różnych krajów, szyc i ozdabiać naszą odzież, dbać o ogród czy piękny wystrój balkonu itp. Niektóre osoby rozwijają swoje zainteresowania w kierunkach naukowych i często określa się ich mianem amatorów w danej dziedzinie, np. historyk-amator, programista-amator, behawiorysta-amator. Możemy hobbystycznie uprawiać sport, kolekcjonować np. znaczki czy pamiątki z czasów PRL-u itp. Możemy także rozwijać się technicznie i niczym p. Adam Słodowy konstruować i naprawiać różne rzeczy w domu czy ogrodzie. Istnieje również hobby związane z artystem, jak choćby

fotografowanie, projektowanie, prace manualne zwane też robótkami ręcznymi itd.

Wszystkie rodzaje hobby mają znaczenie dla naszego samopoczucia, zdrowia oraz pracy mózgu. Warto zatem przyjrzeć się niektórym aktywnościom z nieograniczonego wachlarza możliwości, a mianowicie: muzykowaniu, malowaniu i rzeźbieniu oraz czytaniu i pisaniu. W dalszej kolejności trzeba się zastanowić na tym, co zrobić, by wzmacniać naszą chęć do realizowania wszelkiego rodzaju zainteresowań.

Sposoby wypełniania czasu wolnego

Hobby może stać się sensem naszego życia lub wypełniać czas wolny po wykonaniu codziennych obowiązków. Spójrzmy zatem na wybrane ciekawe zajęcia mogące stać się pasjami lub będące miłym uzupełnieniem dnia.

Muzykowanie

Muzykę możemy realizować na wiele sposobów. Pierwsze skojarzenie to słuchanie muzyki: różnych jej rodzajów, samotnie lub w towarzystwie, w ciekawych miejscach. Muzyką może być szelest liści w parku czy płynący strumień. Jest też muzyka ludowa, grana przez ludzi, którym w duszy gra. I ta na salonach, w filharmonii albo na stadionach – popularna czy metalowa. Można by tak w nieskończoność.

Każdy z nas ma przy sobie, a właściwie w sobie, instrument muzyczny. To nasz głos. Możemy śpiewać prawie zawsze i prawie wszędzie. Podśpiewywać, śpiewać na całe gardło, głębiej i mocniej z przepony. Na koncercie, w lesie, w domu, na ulicy i w markecie. W smutku i radości... W chórze i solo... I tak jak wszystko inne możemy udoskonalać pod okiem lepszych od nas, którzy chętnie

dziela się swoją wiedzą. A wtedy uwolni się w mózgu hormon przyjemności (dopamina), obniży się napięcie ciała, dotlenimy się, podniesiemy koordynację mięśniową.

Tworzymy muzykę nie tylko śpiewając, ale również grając na instrumentach. Czy to fortepian, czy cymbałki, a może flet, wszystkie instrumenty, kiedy wydobywamy z nich muzykę, jednocześnie rozwijają nasze zdolności manualne, koordynację wzrokowo-ruchową i ćwiczą mózg. Wyciągajmy zatem zakurzone gitary, podkradajmy wnukom flety czy syntezatory i grajmy.

A kiedy zagramy i pośpiewamy, to może ktoś zatańczy. Taniec ma niezwykle cechy: odmładza, odchudza i poprawia nastrój. Pozwala na poprawę zdrowia fizycznego, rzeźbi sylwetkę, wyrabia wytrzymałość fizyczną, usprawnia przemianę materii i krążenie. Korzystnie wpływa także na zdrowie psychiczne – podnosi naszą samoocenę, pewność siebie, radość życia, budzi zmysłowość, przegania depresję i smutek. Pozwala na bliski kontakt z człowiekiem, przez co otwiera nas na relacje. Jednak dzisiaj, gdy ktoś nie ma ochoty tańczyć w parze, może skorzystać z zajęć, gdzie tańczy się pojedynczo, ale w grupie (np. zumba, taniec hawajski).

Malowanie i rzeźbienie

Łatwo się domyślić, że oba rodzaje sztuki możemy oglądać na wystawach, w muzeach, a także w miejscach wydawałoby się zaskakujących, np. w biurach. Bardzo przyjemne jest, gdy możemy obrazy i rzeźby dotykać. Niezwykle miłe jest czucie pod palcami obrazu namalowanego farbą olejną i jakże inne od obrazu namalowanego akwarelami. Rzeźby wykonane z różnych materiałów mają zupełnie inną fakturę i ciepłotę.

Aby oglądać rzeźbę, ktoś musi ją wykonać. Może warto to zrobić samemu. Pewna kobieta powiedziała: *Kiedy przejdę na emeryturę, będę malować*. Każdy kto to usły-

szał, uśmiechał się dyskretnie. Nikt nigdy nie widział, by rysowała, a co dopiero malowała. Kiedy przyszedł dzień jej urodzin, trochę dla śmiechu i zabawy, a trochę dla motywacji, rodzina podarowała jej sztalugi, farby i pędzle. Minął jeszcze jakiś czas i owa kobieta zaczęła malować, a jej obrazy spotkały się z uznaniem nie tylko najbliższych. Swoje zdolności malarskie czy rzeźbiarskie można rozwijać samemu lub korzystać z warsztatów również dla seniorów.

Czy to możliwe, żeby sztukę układać? Jak najbardziej! Puzzle – oto cudowny sposób na kontakt z przepięknymi obrazami i trójwymiarowymi budynkami.

Układanie puzzli

Można powiedzieć rozsypany obrazek do złożenia. Tylko po co? Wielu ludzi układa dla przyjemności. Puzzle uczą cierpliwości i wytrwałości, wzmacniają koncentrację uwagi, dają satysfakcję. Ponadto wzmacniają sprawność manualną dłoni i koordynację wzrokowo-ruchową. Chyba najprzyjemniejsze układanki to te, które można dotykać, przekładać, przyglądać się im. Tym bardziej, że dzisiejsze puzzle mają różnorodną fakturę: śliską, lekko chropowatą, aksamitną. Elementy mogą mieć różną wielkość, kształt i ilość. Dotykanie, dopasowywanie elementów to wciągające i przyjemne zadanie. A co zrobić, gdy nie mamy puzzli w domu, a nie chcemy ich kupować? Można układać przez Internet. Wystarczy wpisać w wyszukiwarce „puzzle online” i wyświetlą się różne propozycje. Obrazek układamy, korzystając z myszki, co jest tak proste, że mogą się tego nauczyć osoby niekorzystające wcześniej z komputera.

Czytanie i pisanie

Oferta książkowa i prasowa jest bardzo bogata. Warto zatem sięgać po periodyki związane z naszym hobby, np. motoryzacyjne, ogrodnicze, kulinarne, sportowe, histo-

ryczne, o dekoracji wnętrz, budowie domów, o zwierzętach. Dobra książka czy ciekawa gazeta to świetny sposób na spędzanie części swojego wolnego czasu. Czasem ludzie mówią, że nie mogą czytać, ponieważ mają słaby wzrok. Dzisiaj to już nie problem. Warto poprosić kogoś bliskiego, by nam czytał. Można też skorzystać z e-booków – tu jest możliwość powiększenia czcionki, ustawienia odpowiedniej jasności ekranu. Kiedy widzimy bardzo słabo, można korzystać z audiobooków – są już coraz tańsze, jest duża oferta nagraniowa, można je wypożyczać w bibliotekach.

Nie tylko czytanie, ale również pisanie może być ciekawe. Warto zacząć od pamiętnika lub dziennika. Pamiętnik piszemy codziennie lub co jakiś czas, np. by ważne zdarzenie, uczucie nie odeszło w zapomnienie. Dzienniki piszemy codziennie, utrwalając nasze życie i myśli. Im więcej piszemy, tym robimy to lepiej: używamy więcej słów, bardziej różnorodnych, poprawia się nasz styl i jego lekkość. Możemy pisać np. bajki czy wiersze dla dzieci. W Łodzi są „Latające Babcie” – cudowne kobiety i mężczyźni, którzy piszą właśnie bajki dla dzieci, szyją do nich stroje i całe dekoracje, a potem pakują w torby i jadą do przedszkoli, do domów dziecka, do szpitali, wszędzie tam, gdzie potrzebna jest pomoc. Dzięki temu realizują swoje pasje i wspierają innych.

Umiejętności pisarskie warto rozwijać np. na warsztatach pisarskich, które organizowane są także dla osób później rozpoczynających swoją przygodę. W czasopiśmie kobiecych bywają ogłoszenia o konkursach literackich. W Internecie także można znaleźć propozycje dla tych, którzy pragną podzielić się swoimi myślami, uczuciami, przeżyciami, a może fantazją z innymi.

Warto opisywać to, co przeżyliśmy, to czego się nauczyliśmy, jak choćby teksty piosenek, wiersze, rymowanki, również te, które sami ułożyliśmy, czy te, których nauczy-

li nas rodzice, dziadkowie, ciocie i wujkowie. Być może wydaje się to niepotrzebne, nieważne... Kilka lat temu, z jedną z mieszkanek Domu Pomocy Społecznej spisywałyśmy wszystkie wiersze, przyspiewki, piosenki, które zapamiętała od momentu swojego przyjścia na świat. Spisywałyśmy również wiersze, które sama napisała. Dziś w domu mam książkę liczącą 600 stron. Chętnie do niej zaglądam i odkrywam ją ciągle na nowo.

Rozbudzanie życiowej aktywności

Omówione aktywności to zaledwie ułamek tego, czym możemy cieszyć się w życiu. Wszystkie wpływają na poczucie naszej satysfakcji, zadowolenie, budują pewność siebie.

Kiedy świetnie się czujemy, wierzymy, że będziemy pasjonatami już zawsze. Nie planujemy przecież rezygnować z czegoś, co daje tyle przyjemności. Zdarza się jednak, że coś się zmieni, a nasza energia spadnie. Co wtedy? Co możemy zrobić, by znów nam się chciało?

Odpowiedź wydaje się prosta. Trzeba znów zacząć robić, to co sprawia przyjemność. Jednak wiemy, że nie jest to łatwe. Spróbujmy zacząć od rozruszania ciała, złagodzenia nieprzyjemnych emocji, poszukania wsparcia w sobie. Potem rozbudzajmy motywację. Dobrze też nauczyć się miło zaczynać i kończyć każdy dzień.

Ruszamy ciało

Ciało, by miało energię, potrzebuje dobrze oddychać. Kiedy przechodzimy trudności, często oddychamy gorzej. Możemy też czuć napięcie w ciele, szczególnie w barkach, szyi, może też boleć głowa. Proponowane ćwiczenie pozwoli się dotlenić i zmniejszyć nieprzyjemne odczucia.

Relaks wdech – wydech. Stań prosto, rozluźnij się, ustaw stopy na szerokość bioder, ugnij lekko nogi w kolanach.

1. Zrób wdech nosem i wydech ustami.
2. Zrób wdech z wyciągnięciem rąk ku górze, wydech i opuszczenie rąk (kiedy czujesz się pewnie, możesz z wdechem stanąć na palcach).
3. Zrób wdech z wyciągnięciem rąk ku górze i przeciąganiem się (do sufitu), wydech z opuszczeniem rąk (możesz także z wdechem stanąć na palcach).
4. Zrób wdech w wyciągnięciem rąk ku górze, gwałtowny wydech z opuszczeniem rąk (możesz lekko ugiąć nogi w kolanach przy wydechu).
5. Zrób wdech w wyciągnięciem rąk ku górze, gwałtowny wydech z opuszczeniem rąk i wydaniem dźwięku w postaci głośnego wydechu, okrzyku itp.

I śmiej się do woli!

Wykonuj ćwiczenia w podanej kolejności, a każde powtarzaj trzy razy. Może zdarzyć się, że poczujesz lekki zawrót głowy – to tylko duże dotlenienie, tzw. hiperwentylacja. Usiądź, wróć do normalnego oddechu i za chwilę poczujesz się lepiej. Możesz wrócić do ćwiczeń po kilku minutach.

Kiedy potrzebujesz zrelaksować ciało i umysł możesz skorzystać z treningów, wizualizacji.

Zanim przystąpisz do ćwiczenia, przeczytaj krótki tekst. Zwróć uwagę na gwiazdki – oznaczają one liczbę pełnych oddechów, które można wykonać między jednym wierszem a kolejnym. Ćwiczenie to jest bardzo krótkie, zapewne z łatwością nauczysz się go na pamięć. Nie chodzi tu o dokładne zapamiętanie słów, raczej kolejność czynności, które możesz wykonywać relaksując się.

ĆWICZENIE 1 – wizualizacja dłoni. Pomaga doświadczyć odprężenia, odczuć swoje dłonie w całkiem nowy sposób. Mam też

nadzieję, że pozwoli na docenienie ich urody i roli, jaką dla nas pełnią.

Usiądź wygodnie w fotelu lub na krześle.

Poczuj, jak ciało przylega do podłoża.

Weź kilka głębokich wdechów nosem. Wypuszczaj powietrze ustami.

Skoncentruj uwagę na prawej ręce.

Zobacz kolory ubrania, które masz na sobie i przesun wzrok aż do nadgarstka.

* * *

Zwróć uwagę na miejsce, w którym kończy się ubranie. * *

I gdzie skóra twojej ręki jest odsłonięta. * * *

Zwróć uwagę na wszystkie drobne włoski na niej. * *

Drobne rzęski twojej skóry. * * *

Zwróć uwagę na swój mały palec. * *

Miejsca, w których się zgina. * *

Zrób tak z każdym twoim palcem. Widzisz je w najdrobniejszych szczegółach.

* * *

Czujesz miejsca, w których wyrastają paznokcie. * *

Skontaktuj się ze swoim kciukiem. * * *

Poczuj wszystkie doznania w twojej ręce. * * *

I porównaj je teraz z lewą ręką. * *

Zobacz włoski na skórze. *

Zwróć uwagę na swój mały palec. *

Miejsca, w których się zgina. *

Przyjrzyj się wszystkim swoim palcom. *

Poczuj miejsca, w których wyrastają paznokcie. *

Skontaktuj się z kciukiem swojej lewej ręki. *

Którą rękę czujesz lepiej ? * * *

W całej ręce, prawej i lewej, czujesz odprężenie. * *

Niech ono krąży w całym twoim ciele. * * * *

ĆWICZENIE 2 – wizualizacja twarzy. Zasada jej wykonania jest dokładnie taka sama, jak w poprzedniej wizualizacji.

Usiądź wygodnie w fotelu lub na krześle. Możesz też położyć się wygodnie na podłodze lub łóżku.

Poczuj, jak ciało przylega do podłoża.

Weź kilka głębokich wdechów nosem. Wypuszczaj powietrze ustami.

Przez chwilę zaciśnij mięśnie twarzy. Napnij wszystkie mięśnie twojej twarzy.

Wykrzyw się, rób miny, mocno zaciśnij mięśnie.

Jeszcze silniej.

A teraz rozluźnij mięśnie i poczuj w sobie to doznanie całkowitego odprężenia, komfortu i relaksu. * *

I od nowa, napnij mięśnie. Silniej!

I rozluźnij. *

Po raz ostatni, powstrzymując oddech. Wdychasz. Blokujesz, zaciskasz do maksimum. Zaciskaj. Zaciskaj!

Puść. I wejdź głęboko do twojego wnętrza, do twojego ciała całkowicie wolnego od napięć, zrelaksowanego, odprężonego. * *

Spocznij. *

Odpocznij. *

A teraz pozwól swemu ciału falować, jak na dywanie (na krześle).

Jeśli dobrze czujesz się w tej formie relaksu, możesz spróbować także dłuższego treningu Jacobsona oraz treningu autogennego Schulza. Obydwa znajdziesz w Internecie.

Łagodźmy emocje

Mózg lubi wszystkie rodzaje emocji. Ich przeżywanie, odpowiednie reagowanie i odreagowywanie, zapewnia mu rozwój. Z przyjemnymi emocjami najczęściej nie mamy

większych trudności – cieszymy się nimi i doceniamy chwile, gdy się pojawiają. Kłopot pojawia się, gdy przycho-
dzą te nieprzyjemne uczucia, które często lubią się w nas
rozgościć na dłużej, np. złość. Gdy je poczujemy i chcemy
rozładować, spróbujemy propozycji opisanych poniżej.

ĆWICZENIE 3 – balonik. Stań w lekkim rozkroku. Weź do ręki
mały balonik. Jeśli nie masz go pod ręką, wyobraź sobie, że
trzymasz go w dłoni (zaciśnij dłoń w ten sposób, by powstał
w niej otwór, przyłóż ją do ust). A teraz tak mocno, jak tylko po-
trafisz, wdmuchuj powietrze w balonik. Przy każdym wydechu
wyobrażaj sobie, że wraz z powietrzem do balonika wdmuchu-
jesz swoją złość. Przerwij, gdy poczujesz, że cała twoja złość
jest w baloniku. Wypuść go i pozwól, by swobodnie od ciebie
odleciał.

Bardzo zabawny jest odgłos odlatującego balonu. Je-
śli jesteś zwolennikiem mocniejszych zakończeń i lubisz
trochę pohłasować, po prostu przebij balon igłą. Szybko
się nauczysz tego ćwiczenia, gdy wykonasz go kilka razy.
Wtedy możesz wykonywać je w wyobraźni, co oznacza, że
zawsze będzie przy tobie, gdy go potrzebujesz.

Kolejna propozycja jest dla tych wszystkich, którzy po-
trzebują odnaleźć wsparcie w sobie, zaufać sobie, poczuć
się mocniejszym.

ĆWICZENIE 4 – jestem dębem. Stań bosy na podłodze, za-
mknij oczy. Wyobraź sobie, że jesteś wielkim stuletnim dębem.
Poczuć bardzo grubą korę, która otacza całe twoje ciało i chro-
ni cię przed atakami, niepogodą, niebezpieczeństwami. Poczuć
długie, silne i grube konary oraz potężny pień zapewniający
ci pełną stabilność. Poczuć, że twoje stopy zapuszczają w głąb
ziemi korzenie, które sięgają głęboko i rozciągają się szero-
ko, sprawiając, że masz tak pełny kontakt z ziemią, absolutne

w niej zakotwiczenie. Wyobraź sobie, jak czuje się takie potężne drzewo, któremu nic nie zagraża, nie jest w stanie się przewrócić.

Budzimy motywację

Dewizą wielu ludzi jest pomyśleć, jak coś zrobić, żeby się nie narobić. To słuszna opcja, szczególnie gdy zadanie jest duże i trochę nas przestrasza. Warto więc najpierw zastanowić się, jaki mamy cel – co chcemy zrobić. Dalej myślimy, co trzeba zrobić, żeby nam się udało – dzielimy działanie na mniejsze kroki. Dobrze jest je ułożyć w kolejności, a na początek wybrać zadanie ważne, ale stosunkowo łatwe do wykonania. Kiedy uda nam się je wykonać, będziemy pewniejsi, że pozostałe też możemy zrobić. Warto też określić czas, jaki przewidujemy na czynność, żeby jego upływanie i termin ostateczny zachęcało nas do pracy. Trzeba pamiętać o nagrodzie za wykonanie każdego kolejnego kroku. Należy ją ustalić wcześniej, ma być proporcjonalna do wysiłku, jaki w nie włożyliśmy.

PRZYKŁAD. Pewna pani, nazwijmy ją Jadwigą, usłyszała kiedyś o ćwiczeniach Tai-chi. Wydawało jej się, że będą odpowiednie dla niej. Dwa dni temu lekarz powiedział jej, że ważne, by zaczęła ćwiczyć – wpłynie to korzystnie na poprawę krążenia, tym samym samopoczucia. Przyznał, że Tai-chi byłoby wyśmienite. Pani Jadwiga nigdy w swoim dorosłym życiu nie ćwiczyła i myślała o tym, że ma teraz zacząć, w wieku siedemdziesięciu dwóch lat i przy innych ludziach, przerażała ją. Nie wiedziała, co ma zrobić. Przygotowała sobie herbatkę z kwiatem z czarnego bzu, usiadła i zaczęła szukać rozwiązania. Efektem rozmyślań był pusty kubek i wnioski: na pewno nie pójdzie tam sama, nie wie, gdzie ma iść, w co się ubrać, jak to wszystko wygląda. Zrozumiała, że musi kogoś znaleźć, by z nią poszedł, dowiedzieć się od kogoś, gdzie są takie zajęcia oraz zebrać informacje o warunkach

korzystania z nich. Otuchy dodawała jej myśl, że zawsze może zrezygnować. Celem stało się pójście na pierwsze zajęcia. Kroki do wykonania to: (1) rozmowa z przyjaciółką i zachęcenie jej do towarzyszenia w realizacji zamiaru, (2) rozmowa z wnuczką, by poszukała w Internecie informacji jej potrzebnych i (3) wybranie się na zajęcia. Postanowiła zacząć od pierwszego kroku, który wydawał się jej najprzyjemniejszym. Nagrodą miało być wspólne z przyjaciółką wyjście na miasto, może do kawiarni. I udało się – przyjaciółka zgodziła się na ten eksperyment, wnuczka pomogła znaleźć potrzebne informacje i tydzień później pani Jadwiga poszła na pierwsze zajęcia. Z zaskoczeniem przyznała, że jest zadowolona i ma ochotę przyjść na kolejne.

Zwiększaniu motywacji sprzyja przypomnienie i prze-myślenie, co jest dla nas ważne, kim jesteśmy, jakie mamy dobre w sobie cechy, co umiemy i czego chcemy. Pomagamy jej porządkując swoje emocje i dbając o dobry wypoczynek.

Zaczynamy i kończymy dobrze dzień

To ważne, żeby dzień był dla nas przyjemny. Los nie zawsze jest łaskawy, czasem daje nam przymiotkę w nos, psując humor. Warto zatem codziennie dać sobie chwilę, by dobrze rozpocząć i zakończyć dzień.

ĆWICZENIE 5 – mruczenie. Kiedy obudzisz się rano, połącz w łóżku i zmysłowo pomrucz. To masaż strun głosowych poprawiający ich elastyczność. Dzięki temu twój głos stanie się niższy. Codzienne mruczenie pomaga obniżyć głos, znaleźć właściwy rejestr.

Mruczeniu sprzyja przeciąganie się. Jeśli masz w domu kota lub psa, to zauważ, że gdy się przeciąga, to wydaje różne zabawne dźwięki. Weź z niego przykład!

Możesz też, jadąc samochodem, mruczeć i śpiewać wesołe piosenki. To na pewno poprawi twój nastrój!

ĆWICZENIE 6 – wdzięczność. Wieczorem, gdy już jesteś w łóżku i wygodnie układasz się do snu, na chwilę się zatrzymaj. Pomyśl sobie o tym, o którym wierzysz, że czuwa nad tobą – Anioł Stróż, Bóg, mama, tata czy może wyższa Energia. Jeśli nie wierzysz w nic, co może być po drugiej stronie, zwróć się do siebie. Podziękuj za wszystko dobre, co dzisiaj cię spotkało, co się przydarzyło, co ktoś dla ciebie zrobił lub co tobie udało się zrobić dla siebie lub kogoś. Przypomnij sobie – może ktoś się do ciebie uśmiechnął, może zrobił herbatę, może powiedział dobre słowo. I podziękuj z uśmiechem.