

PRZESTRZEN

- 2 *Nagle coś się w nas zmienia (zamiast wstępu)*
- 3 *Studia Technik Relaksacyjnych i Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi*
- 4 *Studia Ekspresji i Medytacji Ruchu*
- 5 *Bogowie w Dolinie Bogów*
Inga Schorowska
- 10 *Indie na nie*
Magdalena Karciarz
- 13 *Indie - próba subiektywnego opisu*
Lesław Kulmatycki
- 26 *Nauka, duchowość, środowisko*
Barbara Almonkari
- 28 *Mądry parobek. Baśń nr 162 ze zbioru Braci Grimm*
Jadwiga Wais
- 30 *Demon i Osioł*
Czesław Karkowski
- 32 *Bajka bieszczadzka o wymianie*
Piotr Jodko, Magdalena Karciarz
- 34 *Bajka o złotej nitce*
Aneta Augustyn
- 38 *Prawdziwa bajka o Kajku, Gerdzie i Królowej Śniegu (fragment)*
Renata M. Niemierowska
- 41 *Króla*
Michalina Cieslikowska-Kulmatycka
- 42 *Bajka o świstaku, który szukał swojego miejsca*
Magdalena Grocholska
- 45 *Bajka Decyzja*
Magdalena Karciarz
- 47 *Bajka o Babie i Stresie*
Magdalena Karciarz i Lesław Kulmatycki
- 48 *Bajka o zopsach i Bogu*
Lesław Kulmatycki
- 50 *Wynurzyć się z mistycznej zupy - rozmowa z dr. N. Sjomanem*
Magdalena Karciarz
- 55 *2014/15 w STiPR „Przestrzeń”*
- 60 *Seminarium Joga w szkole*
- 64 *Autorzy tego numeru*

nagle coś się w nas zmienia

(zamiast wstępu)

Cała kultura oparta jest na mitach, które pozostają przez wieki z nami z tego prozaicznego powodu, że oswajają nasz strach przed bólem istnienia i nieuniknionym unicestwieniem. Psychoanalicy wyraźnie wskazują na konieczność osvajania się z dramatyczną i ciemną stroną życia dla możliwie długiego utrzymania psyche w przewidywalnych ramach normalności. Lęk, destrukcja, śmierć to tylko koncepty. Natomiast intencjonalnie zastosowana fantazja i wyobraźnia staje się wehikułem ich poznawania. Bajka czy mit pomagają tylko w dystansowaniu się od dyskomfortu egzystencji, ale również w pełniejszym poznawaniu tego, który ze swoim bytem się zмага. Wilk z Czerwonego Kapturka ma w tym swoją rolę i nie można „darrować mu życia” w imię chronienia dziecka od okrucieństwa i przemocy. Tylko, że gdy wyrastamy z dzieciństwa, zauważamy, że wilk ma się zupełnie dobrze i wypada napisać nową bajkę. Jest ku temu okazja zgoła *Przestrzena*.

Po raz pierwszy wprowadzamy w życie utajony dotąd zamysł nieco innej formuły naszego nieregularnika. Przed laty, na początku chodziło nam o to, aby *Przestrzeń* była miejscem opisywania swoich przemyśleń na temat relaksacji czy praktyk jogi, ale także miejscem dzielenia się takimi formami jak bajka, rysunek, wiersz, obraz czy opowiadanie.

A co z bajką mają wspólnego Indie? William Dalrymple w książce *Dziewięć żywotów. Na tropie świętości we współczesnych Indiach*, podróżując po Indiach próbuje odpowiedzieć na pytania, na które odpowiedzi nie było, nie ma i nie będzie. Próbuje, choć zarazem zdaje sobie sprawę z tego, że w tym, czego dotyka, przede wszystkim chodzi o doświadczenie, a nie opis zewnętrznych przejawów tego doświadczenia. Nauczony linearnej logiki Anglik wyobraża sobie, że wszystko po kolei wynika jedno z drugiego i każde doświadczenie można „rozebrać” na cząsteczki, a póź-

niej je na nowo złożyć i ponownie uzyskać oczekiwany stan. W Indiach czas nie jest linearny - jest wielopoziomowy. Istotą rozwoju jest tam trwanie w tym, co jest, a nie gonienie za nowym czy uciekanie przed starym. Europejska strategia składająca się z planu, zadań, celów jest w Indiach czymś absurdalnym. Historia Zachodu to historia pogoni za utopią i za ideałem, których i tak nigdzie na zewnątrz nie ma. Człowiek Zachodu ludzi się, że ciągle może być inny, ciągle współczesny, nowoczesny, ponowoczesny i jeszcze supernowoczesny. Życie ludzi w Indiach włożone zostaje w utarte koleiny ciągle odnawialnego mitu, to ten sam czas zanurzony w odradzających się cyklach dharmy. W pewnym momencie ulica indyjska wymusza to, co dla mitu jest nieuniknione - konstatacja, że świat, za którym gonimy jest jedynie atrakcyjną postacią maji, złudzenia. Granice między realną rzeczywistością a wyobrażoną nierealnością ulegają zatarciu. Coś, co jeszcze wczoraj wydawało się przymusem, dzisiaj okazuje się wolnością. Asceza, posty, medytacje, modlitwy, studiowanie świętych tekstów to narzędzia u nas już dawno wyparte albo zinstytucjonalizowane i odarte z sacrum.

Jadąc do Indii narzekamy na bród, kicz, tanią naiwną duchowość, ale czasem zdarza się takie bajkowo-mityczne miejsce, w którym NAGLE COŚ SIĘ W NAS ZMIENIA. Wszyscy wiemy, że to bajka. I moje naiwne dziecko w mądrym dorosłym, i mądry dorosły w naiwnym dziecku, wszyscy zgodnie godzimy się na taką konwencję, bo ona porządkuje nasz nieporządek.

Lesław Kulmatycki,
Wrocław, 14 marca 2015

www.przestrzenrelaksacji.pl

studia
technik
relaksacyjnych



studia
psycho-
somatycznych
praktyk jogi

**W drugiej
połowie 2015 r.
rozpoczną się zajęcia
szóstej edycji jedynych w Polsce
Podyplomowych Studiów
Technik Relaksacyjnych,
przy AWF we Wrocławiu.**

Trwa nabór do edycji szóstej a zajęcia rozpoczną się jesienią 2015.

Program obejmuje 350 godzin pracy, w ramach następujących czterech bloków przedmiotów:

- 1. Humanistyczne Podstawy Relaksacji** (historia i antropologia relaksacji, elementy psychologii stresu, filozofia przemiany);
- 2. Biomedyczne Podstawy Relaksacji** (elementy anatomii i fizjologii, podstawy psychosomatyki, makrobiotyka i dieta);
- 3. Metodyka ćwiczeń relaksacyjnych;**
- 4. Praktyka wybranych technik relaksacyjnych** (masaż relaksacyjny, trening autogenny Schultza, trening progresywny Jacobsona, hatha joga, joga nidra, tai-chi, zen-shiatzu, medytacja, ćwiczenia świadomości ciała i głosu, technika Alexandra, metoda Feldenkraisa, taniec relaksacyjny, trening interpersonalny)

Studia kończą się napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat wybranej techniki relaksacyjnej.

Absolwenci otrzymują dyplom ukończenia Studiów Podyplomowych *Technik Relaksacyjnych*.

**Wiosną 2015 r.
zakończyli zajęcia
studenci już drugiej edycji
a zarazem pierwszych w Polsce
Podyplomowych Studiów
Psychosomatycznych Praktyk Jogi,
przy AWF we Wrocławiu.**

W kwietniu 2015 grupa 23 studentów zakończyła zajęcia w ramach drugiej edycji 2013-2015. Trwa nabór do edycji trzeciej, która rozpocznie swoje zajęcia jesienią 2015 lub wiosną 2016 r.

Program obejmuje 400 godzin pracy, głównie o charakterze praktycznym. Prowadzącymi zajęcia są doświadczeni praktycy oraz pracownicy naukowcy, znający zagadnienia jogi.

W programie studiów znajdują się:

- Filozoficzne i etyczne podstawy jogi;
- Biomedyczne podstawy jogi;
- Psychologia jogi;
- Tradycyjne i współczesne szkoły jogi;
- *Hatha yoga* - praktyki ciała fizycznego;
- *Shat kriyas* - higieniczne zabiegi jogi;
- *Pranayama* - praktyki oddechu i energii;
- *Pratyahara* - praktyki relaksacji;
- *Dharana* i *dhyana* - praktyki koncentracji i medytacji;
- Metodyka ćwiczeń jogi.

Studia kończą się napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat wybranej, teoretycznej lub praktycznej strony jogi. Absolwenci otrzymują dyplom ukończenia Studiów Podyplomowych Psychosomatycznych Praktyk Jogi.

ruszają nowe, unikalne studia podyplomowe

studia ekspresji i medytacji ruchu

**rozpoczęcie zajęć przewidywane jest na jesień 2015 lub wiosnę 2016
przy AWF we Wrocławiu.**

studia umożliwiają nauczycielom, trenerom oraz terapeutom
zdobycie umiejętności prowadzenia zajęć z wykorzystaniem
relaksacyjnych form ruchu.

Program obejmuje 350 godzin realizowanych w trzech semestrach,
zajęcia odbywają się co dwa-trzy tygodnie w soboty i niedziele
w ramach następujących bloków przedmiotowych:

**Historia tańca
Rytm, ciało, głos
Taniec współczesny
Medytacja w ruchu - Tańce Gurdżijewa
BMC Body Mind Centering
Taniec hinduski Bharatanatjam
Improwizacja/kontakt improwizacja
Teatr Tańca (kompozycja, realizacja projektu)
Gyrokonesis
Symbolika Ciała
Pięć Rytmów
Tańce w kręgu
Qigong
Droga dźwięku-droga ciszy (metoda Jacka Ostaszewskiego)
Wybrane techniki taneczne obejmujące:
elementy tańca towarzyskiego, jazzowego, klasycznego**

Studia kończą się napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat
wybranej techniki relaksacyjnej. Absolwenci otrzymują dyplom
ukończenia Studiów Podyplomowych Ekspresji i Medytacji Ruchu.

Informacje mailowe o studiach: katarzyna.torzynska@awf.wroc.pl







Magdalena Karciarz

Indie na nie

Nie, nie chcę jechać! Zresztą po co? Przecież to wszystko i tak jest bez sensu. Do tego ten hałas, brud, joga i mruczenie pod nosem. Nie! Żadne Indie. Po co się ruszać gdziekolwiek?

Właśnie taki nastrój towarzyszył mi, kiedy decydowałam się na udział w kolejnej edycji wyprawy naukowo-edukacyjnej do Indii (24.11-22.12.2015). Więc jak to się stało, że pojechałam? I czy po powrocie cokolwiek zmieniło się w moim podejściu do życia?

Decyzja o wyjeździe, szczególnie, kiedy patrzy się na świat przez depresyjne okulary, nie jest procesem łatwym. Jej podejmowanie to wypadkowa rozmów, działań, sytuacji. Splot tych czynników sprawił, że 24 listopada 2014 roku o czwartej rano stawiałam się z plecakiem na lotnisku we Wrocławiu.

Zaspana, zła na siebie, klnąc pod nosem na pomysłodawcę tego zamieszania próbowałam odnaleźć pozytywne aspekty. Nic z tego. Umysł nastawił się na jedną falę - negocjowanie i sztywność: *powodzenia w poszukiwaniu oświecenia, nie ma to jak wydawać pieniądze na pobyt ze świrami, którzy tylko o korzonkach i zakładaniu nogi za głowę, plus mantry, sraczka i robale.*

Wszystko na nie. Mierzwiała mnie szopka powitalna na lotnisku w Bhubaneswarze

(girlandy, kropki na czole, guru w swych pomarańczowych szatkach i skaczące wokół niego kobiety), wkurzały kolejne miejsca hotelowe z brudnymi łazienkami, konieczność ciągłej zmiany miejsca, doprowadzało do frustracji targowanie się o parę groszy, a konieczność kłaniania się przed różnej maści guru stawiała moje nerwy na skraju wyczerpania.

Wewnątrz bunt na to, co się działo w Indiach, był konsekwencją wleczenia za sobą bagażu z Polski. Tęsknota za utraconą, bliską osobą, pretensje do rodziny, przegapiona szansa na zmianę pracy, kiepskie decyzje finansowe... I co z tego, że za oknami zmieniały się widoki, kubki smakowe bombardowane były coraz to innymi potrawami, a osobliwości, które poznaliśmy, przyprawiały o zawrót głowy? Co z tego? Umysł karmił się tym, czego za oknem nie było. Dzień po dniu wyrzucałam sobie stratę czasu, pieniędzy i toczącą mnie od środka głupotę pokładania nadziei, że w Indiach wszystko się odmieni.

- *Cóż jedyną matką, jaką znasz, jest nadzieja... głupią matkę masz jeśli wiesz co chcę powiedzieć* - nuciłam pod nosem za Nosowską.

A jednak cud się wydarzył. Nie, nie miał w tym udziału żaden cudowny guru. Nie spłynęły na mnie żadne jogiczne moce. Nie dotknął mnie uzdrowiciel. Niestety.

Przyczynił się do tego poranek nad Gangesem, w najstarszym mieście Indii. Stałam na schodach (ghaty) obserwując to absurdalne koło życia i śmierci, przenikania się śmiechu i łez, koegzystencji ludzi i zwierząt, potęgi żywiołów wody, ognia, powietrza i ziemi. Patrzyłam, jak z jednej strony palą się zwłoki, a gdy odwracałam głowę, widziałam stado krów niespiesznie przeżuujących... lepiej nie wnikać co. Nie mogłam oderwać wzroku od kolejno pojawiających się świrów, powtarzanych guseł i sposobów na zarobek. Gapiąc się na Ganges pojęłam, że cała moja energia zużywana jest na utrzymanie liny, na końcu której dryfuje wrak (związek, praca, plany).

Stałam jak zahipnotyzowana, patrzyłam na pojawiające się i znikające łódki, na potęgę Gangesu, który daje pracę i wodę oraz zabiera - zwłoki, brud, przestrzeń. Wszystko to sprawiło, że stojąc nad brzegiem tej potężnej rzeki, na schodach miasta Varanasi zdecydowałam się poddać, płynąć z nurtem i puściłam linę.

I tu, drogi czytelniku, możesz poczuć się rozczarowany po raz kolejny.

Nie, nie nastąpiła cudowna hollywoodzka przemiana. Bynajmniej. Stare nawyki myślowe nie zniknęły. Ale pojawiła się siła, która pozwoliła na mozolne przekierowywanie dotychczasowego sposobu myślenia na nowe tory. Otworzyłam się na to, co dzieje się za oknami, pozwoliłam na dopieszczanie zmysłów widokami, smakami, rozmowami. Dostrzegłam ludzi, którzy do tej pory mnie wspierali, mogłam dawać wsparcie tym, którzy tego potrzebowali. Dawałam się wciągać w grę codziennych, indyjskich absurdów. Nastąpiła przemiana. Nie pozostaje mi nic innego, jak głośno powtórzyć slogan, będący wizytówką tego kraju: *Incredible India!*

Po powrocie napisałam do przyjaciółki:

Wróciłam pełna słońca, wiary w dobro ludzi, zdumienia absurdem życia i otwartością na to, co się będzie działo. Indie leczą z depresji. To pewnie przez przenikanie życia i śmierci, od którego nie sposób odwrócić wzroku. Jest to obecne na każdym kroku. Hałas, brud, zapachy, kolory, tętniące życiem ulice. Przytłaczające z jednej strony, ale pokazujące, ile siła ma człowiek w swoim trwaniu.

Więc jeśli kiedyś dopadnie Cię poczucie utknięcia, bycia na nie, spakuj swój tobolek i udaj się w podróż. Daleką lub bliską, zwaną czasami spacerem, wyprawą lub pielgrzymką. Stawiaj nogę za nogą. Gdzie dojdiesz? Czas pokaże.

Powodzenia!

PS Szczególne podziękowania dla tych, którzy „wpakowali” mnie w ten wyjazd (Magdzie, Nunie, Lechowi, Piotrowi i siostrze) oraz całej ekipie, z którą przyszło mi dzielić trudy podróży.



Anna w Waranasi, Fot. Magdalena Karciarz

Bracie, siostrze, czy wiesz jak przeżyć w aśramie?

Wydaje się, że nie ma nic przyjemniejszego, niż wyjazd do indyjskiej aśramy, aby praktykować jogę. Ustalony rytm dnia, gotowe posiłki, otoczenie sprzyjające temu, aby odebrać się od codzienności, pozbyć nagromadzonych napięć, wypocząć, zająć medytacją, asanami...

Bracie, siostrze czekamy na Ciebie! Nic nie musisz, jesteś dla nas najważniejszy, przyjdź i bądź. Kusząca wizja. Indyjskie aśramy coraz częściej przypominają miejsca wygodnych wakacji i relaksacji dla „zachodnich wielbicieli wschodnich przygód”.

Wyjazd edukacyjno-naukowy współorganizowany przez uczestników podyplomowych studiów jogi (AWF Wrocław) skupiony był głównie na odwiedzinach w różnych aśramach. Okazało się, że kuszące miejsca oświecenia wymagały od nas czasami dużego sprytu, aby wytrwać w zastanym porządku. Bywało, że zmuszały do natychmiastowej akcji ratunkowej, czyli skrócenia wyjazdu i podjęcia wszelkich kroków, aby zorganizować transport dla szesnastu osób, co w warunkach indyjskich nie jest sprawą łatwą.

Dlatego w czasie naszej podróży po Indiach (24.11-22.12.2014 r.) spisaliśmy sposoby, które ułatwiły nam przetrwanie w aśramie.

Bracie, siostrze, jeśli trafisz kiedyś w „macki oświeconych” i będziesz musiał/musiła tam przetrwać, być może skorzystasz z naszego doświadczenia. Oto pomagacze:

- robienie prania (zawsze to okazja do pozostania poza schematem dnia i spędzenia czasu na dachu, gdzie w Indiach zazwyczaj wiesz się pranie)
 - zakupy (najczęściej wiążą się z wyprawą poza aśram, co daje świetną okazję do spotkania z lokalną ludnością oraz frajdę odkrywania różnych miejsc),
 - wykonywanie powitań słońca na dachu,
 - wieczorne rozmowy, które stały się tradycją naszego wyjazdu: każdy z nas miał okazję powiedzieć, jak minął dzień, co było trudne i jakie ma plany na najbliższy czas. Rozmowy czasami zagęszczały atmosferę, by po chwili ją rozładować i oswoić się z różnymi aspektami podróżowania grupowego,
 - wspólne śpiewanie,
 - modlitwa, medytacja,
 - zjedanie zapasów czekolady,
 - kąpiel w oceanie lub korzystanie z innych atrakcji lokalnej przyrody,
 - picie piwa lub innych trunków (choć w aśramie zabronione, to w okolicy są do zdobycia, a procenty pozwalają przepłukać wrażliwe żołądki i uspokoić skołatane myśli),
 - poranna kupa (wbrew pozorom indyjskie jedzenie wcale temu nie służy),
 - dopieszczanie zmysłów: herbata, masaż, słodocze,
 - płacz (uruchamia złogi emocjonalne),
 - przytulanie do bliskiej osoby i rozmowy do poduchy,
- oraz ostatnie i najważniejsze:
- jak najszybszy wyjazd, jeśli tylko pocujemy, że miejsce, w którym jesteśmy nam nie służy, zajeżdża sektą i nadweręza nasze poczucie osobistych granic.

*zebrała i opracowała Magdalena Karciarz
na podstawie zgłoszeń współpodróżników*



Na dworcu w Varanasni. Sanjasini i Iwona.



Basia i Leszek w Aszramie Brahma Kumaris w Mount Abu



Magda w świątyni buddyjskiej



Od lewej: Karolina, Basia A., Magda, Ludmiła, Basia K., Inga
Z tyłu: Alicja, Karolina, Ania, Wiola na schodach (ghaty) w Varanasi



Indie 2014

– próba subiektywnego opisu

Kolejna wyprawa do Indii trwała od 24 listopada do 22 grudnia. Głównym motywem wyjazdu 16 wykładowców oraz absolwentów Podyplomowych Studiów *Psychosomatycznych Praktyk Jogi* było odwiedzenie kilku aszramów i ośrodków jogi. Oczywiście ważnym powodem było też nawiązanie dodatkowych kontaktów.

Można mówić o kilku aspektach wyprawy, od prozaicznego kontaktu z Indiami, ojczyzną jogi do indywidualnych celów poszczególnych osób. Jednym z istotniejszych był aspekt edukacyjno-naukowy. Dlatego program wyprawy został tak przygotowany, aby na trasie miejsc odwiedzanych znalazły się ośrodki naukowe. Wiązało się to zaktywnym udziałem w seminariach i wykładach, ale również z udziałem w praktycznych warsztatach technik jogi, relaksacji i medytacji oraz z nawiązaniem kontaktów i podjęciem współpracy z naukowcami zajmującymi się badaniami jogi. Zanim dolecieliśmy do celu z gotowym programem rozpisany na 30 dni prawie co do godziny, negocjowaliśmy i korespondowaliśmy przez kilka miesięcy. Za część merytoryczną odpowiedzialni byli Leszek Kulmatycki i Krzysztof Stec, natomiast za komunikację z grupą oraz negocjacje biletowe Magda Nowacka.

25 listopada dolatujemy do Indii i spotykamy się w dwóch grupach na lotniku w New Delhi, tu jest przesiadka na lokalny lot do Bhuvaneshwar (w stanie Odisha na wschodnim wybrzeżu). Tu mamy zaskakująco indyjskie girlandowe przyjęcie przez samego Swamiego Ramaswarupaanandę i jego współpracowników. W programie edukacyjnym ustalonym jeszcze w Polsce są wykłady i rozmowy. Swami Ramaswararupananda kontynuuje tradycję Swamiego Sivanandy. Zaskoczeniem jest też przekazanie każdemu z członków naszej grupy specjalnie opracowanego przez Swamiego podręcznika z jego wykładami. W tej okolicy jest również okazja do skorzystania z szerokiej i czystej plaży, z ciepłym oceanem. Magda N. konsekwentnie badając fale, ustaliła tzw. punkt, gdzie najskuteczniej fala „magluje”. Nazwaliśmy to Oceanicznym Punktem Magdy, w skrócie OPM. To właśnie w tym punkcie fale idealnie ją przewracały i wyprawiały z nią przedziwne koziołki. I o dziwo, chyba to polubiła. Zdziwił nas też koń na plaży i pasące się tam kozy.

Późnym wieczorem odwiedzamy świątynię słońca w Konark, ale tylko z zewnątrz. Świątynia Suryanamaskar oblepiona jest scenami erotycznymi, o których opowiada nasz przewodnik. Decyzja o umieszczeniu tych płaskorzeźb była celowa, ówczesna polityka prorodzinna w taki sposób miała inspirować do wielodzietności. Z wyjaśnień przewodnika wynikało, że działo się to na zasadzie rywalizacji religijnej. Hinduizm w odróżnieniu od ascetycznego buddyzmu, był bardziej za rozwojem populacji. Tylko teraz podróżując po przeludnionych Indiach, można zadawać sobie pytania, czy aby nie przesadzili z tym rzeźbami? W dzień następny ponownie odwiedzamy świątynię teraz przypatrujemy jej się z bliska. Dla mnie jest ona raczej rozczarowaniem, w ten upalny dzień najlepiej jest się ułożyć na wokół-świątynnej zielonej trawie.

Jesteśmy w tej części Indii, gdzie część historyków indyjskich utrzymuje, że właśnie tutaj

przebywał Jezus. Według miejscowych legend Jezus w Bhuwaneshwar pobierał nauki. Dlatego też nie sposób było po raz kolejny zadać sobie pytanie o nieobecne lata w życiu Jezusa. Okres między 12. a 30. rokiem życia to cała epoka, jakże ważna. Skoro według Łukasza Jezus już w wieku 12 lat zadziwiał mądrością i wiedzą (Łukasz II,47), to jakże nielogiczne wydać się może dziwne Jego zniknięcie na całe osiemnaście lat! Przypomina mi się przy tej okazji analogia do tekstu Biblii przetłumaczonej bezpośrednio ze starożytnego aramejskiego, gdzie podawana jest historia Jezusa, bliska hinduskiej tradycji duchowej. Notabene, indyjska biografia Jezusa to jedna z najbardziej odważnych teorii próbującej wyjaśnić owe „brakujące” w ewangeliiach lata. W 1894 r. Nikołaj Notowicz, Rosjanin polskiego pochodzenia, dziennikarz i podróżnik wydał książkę „Nieznane Życie Jezusa Chrystusa” sugerując również,

że Jezus znany tu jako Issa odwiedził niektóre miejsca w Tybecie.

W następnym dniu odwiedzamy Asram Kriya Jogi w Nagar, który jest inspirowany naukami Joganandy i jego głośnej książki „*Autobiography of a Yogi*” popularnej na Zachodzie w latach 20. XX wieku. Aszramem kieruje Swami Shankarananda Giri, który uczy Kriyajogę od 1974 r., a jego nauczycielem był Swami Narayana Giri (*Prabhujee*). Natomiast cały system nauczania został zapoczątkowany przez Shri Yukteswara. W moim odczuciu dziwne to miejsce i nie czuję w nim atmosfery miejsca o duchowych aspiracjach. Raczej ukierunkowany jest na biznesowy wymiar „ośrodka aszramowego”. Punkt centralny tego aszramu, właśnie co wykończona świątynia, nie do końca jest miejscem dla uzyskiwania spokoju umysłu czy stanów medytacji. Dalej pokazany jest nam trochę fasadowy, jakby na pokaz, ogród wieloreli-



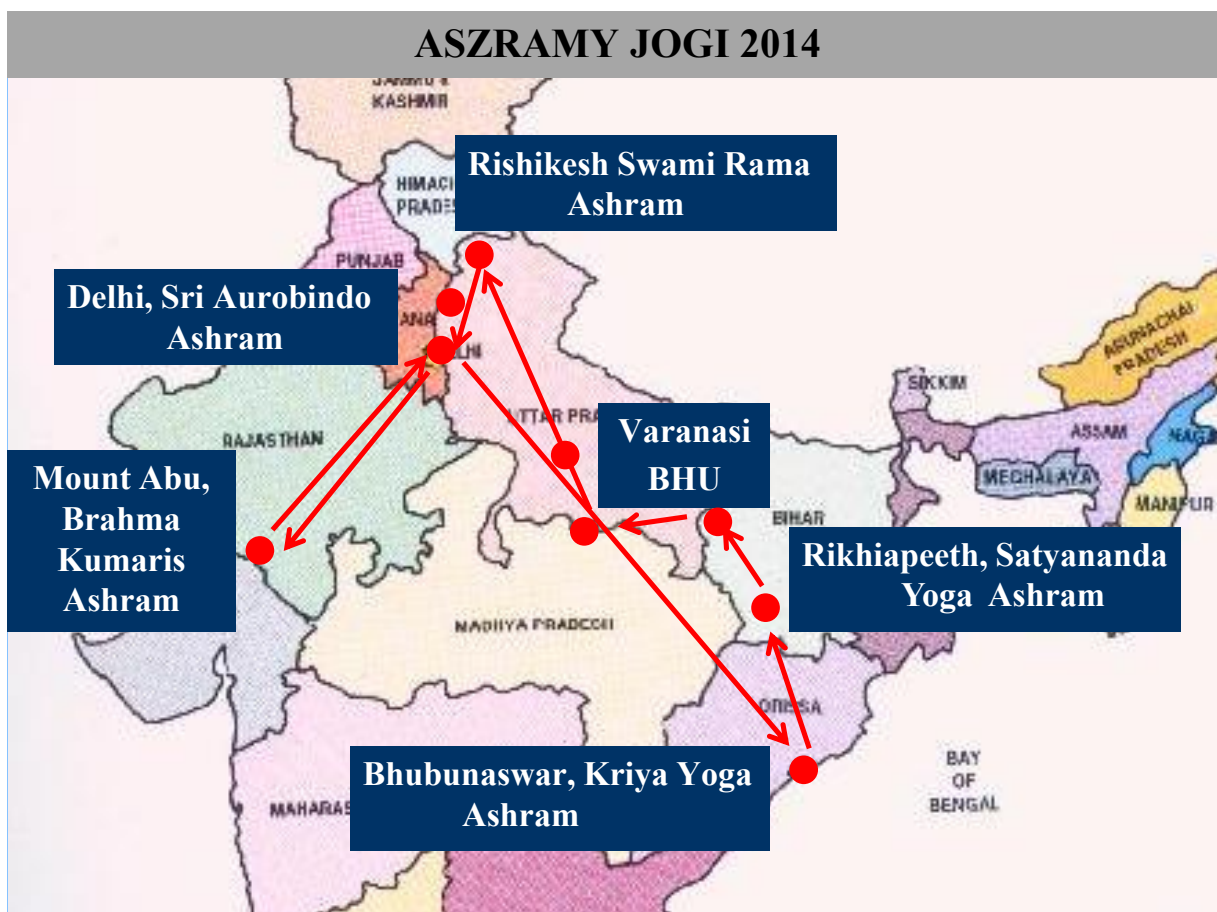
Uczestnicy wyprawy INDIE 2014 po koncercie na Uniwersytecie. BHU

gijny z figurami założycieli głównych religii. Czuję w tym sztuczność i typowo indyjską w takich sytuacjach kiczowatość. Ale najbardziej intrygująca była osoba tutejszego guru, który raczej przyzwyczajony do typowych relacji ze swymi podwładnymi i uczniami, nie do końca potrafił zaakceptować nasz sposób rozmowy i bycia. Opuszczając pośpiesznie miejsce, gdzie przyjmował gości, dał nam do zrozumienia, że nie takiego rodzaju „czołobitności” oczekiwał.

Bihar School of Yoga w Rikhiapeeth

Po paru dniach 29 listopada udajemy się nocnym pociągiem do Patny. Niestety, nie ma bezpośredniego połączenia do filii aśramu *Bihar School of Yoga* w Rikhiapeeth, założonego przez Swamiego Satyanandę, obecnie prowadzonego przez Swamiego Ji Niranjananandę oraz jego pomocnicę Swa-

mi Satyasanganandę. Tu na dworcu dołącza do nas Iwona. Na miejscu jesteśmy zaskoczeni rozmachem budowlanym i ogromem miejsca. Nie taki aśram sobie wyobrażaliśmy. Szczególnie moje rozczarowanie wiąże się z pozytywnymi doświadczeniami pobytu w *Mangrove Mountain Ashram* w Australii prowadzonego również według nauk Swamiego Satyanandy. Wczesny ranek po nocnej podróży pociągiem daje się we znaki. Sądząc po minach uczestników można uznać chyba ten dzień za najbardziej minorowy. Czekają tu kilka niespodzianek: zamykane na klucz budynki o godz. 20, ciągła rejestracja, historyczne ostrzeżenia przed kontaktami z lokalną ludnością, brak programu właściwego dla szkoły Satyanandy. W dniach naszego pobytu niestety głównymi punktami programu jest udział w przygotowaniach do ceremonii dotyczących *Yoga Poornima Sat Chandi Mahayajna* oraz *Sita Kalyanam*. Choć to cieka-



Aszramy jogi odwiedzane podczas wyprawy INDIE 2014. Oprac. Lesław Kulmatycki

we z punktu kulturowo-religijnego, to nie po to tutaj przyjechaliśmy. Próbujemy szukać okazji to poznania normalnego życia w tym miejscu. Udaje się nam poprosić też o spotkanie z sannjasinami, którzy mieszkają i praktykują, aby nam przybliżyli życie aszramowe. Również mamy zaszczyt mieć audiencję o zastępczyni guru Swami Satyasanganandę. Najpierw bierzemy udział w puji, następnie udajemy się do biblioteki, gdzie zapoznajemy się z duchową drogą Swami, oglądamy książki, albumy itp. Na pytanie o książki oraz możliwość ich nabycia otrzymujemy zniechęcającą odpowiedź. Podczas spotkania ze Swamim siedzimy na zewnątrz, w ogrodzie pod płóciennym dachem chroniącym od słońca. Krótkie kurtuazyjne wprowadzenie i czas na pytania. Rozmowa dotyczy wielu wątków, od skojarzeń podobieństw hinduskiego Brahmana ze słowiańskim Światowidem, poprzez związki jogi z religią oraz kulturowego tła hinduistycznego dla symboliki jogi, aż do próby ustalenia tego, co nazywa się procesami świadomościowymi. Całkiem rzeczowa i konstruktywna wymiana myśli i wątpliwości. Na zakończenie otrzymujemy siedem tomów *Bhakti Yogi* oraz zapewnienie, że zostaniemy potraktowani specjalnie i nie będziemy mieć żadnych problemów zarówno z uzyskaniem książek, jak i z dostępnością do zajęć krija jogi. My z kolei wręczamy dla tutejszej biblioteki nasze wrocławskie albumy oraz polską wersję „Joga nidry” dedykowaną Swamiemu Satyanandzie. W szramie w Rikhiapeeth sporo czasu poświęcamy pracy na rzecz aszramu (*seva*). W ten sposób chcemy pomóc w przygotowaniach do świąt aszramowych oraz poznać bliżej ludzi, którzy tu mieszkają. Ustalamy z naszymi opiekunami, że będziemy pomagać w tutejszej klinice, w pracy przy spisywaniu i segregowaniu leków oraz pracy przy przygotowywaniu prezentów (*prasad*) dla setek ludzi mających przybyć na czas święta z okolicznych wiosek. Staramy się mieć swój konkretny wkład i z ochotą podejmujemy te zadania. Przy okazji bawimy się tym i poznajemy szczegóły życia aszramowego. Od lekarza, który

z nami przebywa w klinice, dowiadujemy się sporo ciekawostek z życia Satyanandy i życia samego aszramu. Wprawdzie niektóre z nich są dość mało wiarygodne lub wręcz bajkowe, jak np. rola samego Satyanandy w „duchowym zapłodnieniu” swojej pierwszej uczennicy czy ucieczka z domu do aszramu aktualnego następcy Satyanandy (Swamiego Niranjananandy) w wieku 4 lat. Dopytujemy też o tzw *siddhi* Swamiego Satyanandy oraz moment jego odejścia (*mahaparanirwana*), który jest obfity w cudowne wydarzenia, a zarazem wymykający się jakimkolwiek logicznym wyjaśnieniom. Tworzymy własne wizje opisywanych cudownych wydarzeń i mocy.

Mamy też szansę uczestniczenia w pokazowej lekcji treningu *Kriya Yoga & Tattwa*, który niestety był pokazem dydaktycznej nieudolności (chaos w przekazywaniu treści, fatalne nagłośnienie, brak demonstracji praktyk). W ciągu 90 minutowej lekcji tylko 17 minut dotyczyło tematu. Wielu z nas mogłoby takie zajęcia poprowadzić znacznie lepiej, szczególnie, że opłaty za kurs były zupełnie komercyjne. Oczywiście uczestniczymy też w ceremoniach *yajny*, rycie sakralnym związanym z ogniem. Samo wydarzenie przygotowane jest z wielkim rozmachem i oprawą, ale czuć w tym jakąś sztuczność. W notatkach z tamtych dni zapisałem:

- nadmierna fasadowość i przepych,
- rozwlekła ceremonialna mszalność i dewocyjność,
- niemal przedmiotowe traktowanie przybyłej ludności,
- wyraźny podział na różne grupy ważności samych „ludzi aszramu”,
- dziwnie zablokowana radość „ludzi aszramu” w momentach zachęty jej wyrażania,
- histeria wokół fotografowania i kontrolowanie zbyt spontanicznego zachowania.

Naszą reakcją na sztamkowe punkty programu życia aszramowego są: ucieczki na dach w celu praktyki asan, regularne zakupy w sklepiku na zewnątrz, aby w ogrodach na zapleczu pobyczyć się na łózkach polowych oraz regularna praktyka w samym sercu

aszramu naszej wersji *chandra namaskar*. Postanawiamy opuścić aszram dwa dni wcześniej. Ustalamy z gospodarzami scenariusz odjazdu i tu jesteśmy bardzo mile zaskoczeni współpracą i życzliwością z ich strony. Najpierw książki, które chcemy zakupić, pojawiają się w komplecie, otrzymujemy też w prezencie zestaw 12 woluminów wybranych książek dla biblioteki im. Tadeusza Paska zapoczątkowanej przy Stowarzyszeniu „Przestrzeń”. I na koniec wielka niespodzianka, gdyż cena za pobyt jest prawie symboliczna. Trochę nam głupio za nasze malkontentstwo.

Buddyjska Bodhigaya

4 grudnia dwoma samochodami przemieszczamy się do Bodhigaya, miejsca, w którym Budda doznał oświecenia. Okazuje się, że jazda indyjskimi drogami zajmuje nam dwa razy więcej czasu niż obiecywali kierowcy. Chcieliśmy po drodze odwiedzić jeden z najstarszych starożytnych Uniwersytetów Nalanda oraz mieliśmy zamiar pobytu w jednej ze świątynnych dharamsali i odwiedzenia jaskini, gdzie historyczny Buddha medytował i pościł. Niestety, ze względu na znaczne opóźnienie tylko częściowo udaje nam się zrealizować ten punkt wyprawy.

W Bodhigaya jesteśmy w hotelu późną porą. Jeszcze tylko specjalna ceremonia dla dwóch naszych Barbar w nadaniu im duchowych imion i udajemy się do łóżek. Rano po praktyce suryanamaskar na brudnym dachu, udajemy się na śniadanie i do świątyni. W *Bodhigaya Temple* trafiamy na święto buddyjskie, w którym uczestniczą buddyści z całej Azji. Próbujemy usiąść w medytacji. Bardzo dobra atmosfera, nawet kakofonia recytacji, rytm bębnowy czy instrumentów buddyjskich nie przeszkadza. To wszystko współgra ze sobą. Wielość praktyk, wielość głosów, kolorów, zapachów – to wszystko jest na miejscu. Podobnie ludzie, którzy falami przepływają, przenoszą się, przychodzą i odchodzą. W tym miejscu również zwierzęta: psy, wiewiórki, ptaki czują się u siebie. Jakby lgnęły i czuły,

że to miejsce również należy do nich. Podobnie nie przeszkadza różnorodność praktyk, niby każdy osobno, każdy dla siebie, ale wszystko ma swoje miejsce i nie odczuwa się obcości. Sama stupa została zbudowana w II wieku n.e., ale po wielu zawirowaniach obecna forma pochodzi 1989, przekazana przez samego Dalajlamę. Tu też znajduje się wiele znanych organizacji buddyjskich, takich jak: *International Meditation Centre „Buuugaya”* założone w 1970, *Root Institute for Wisdom Culture* z 1984 oraz *Dhammabodhi Vipassana Meditation Centre* prowadzone przez nauczyciela medytacji dr S.N. Goenkę, znanego z wprowadzenia medytacji jako środka edukacyjno-resocjalizacyjnego w więzieniach.

Benares Hindu University i Ghaty nad Gangesem

Późnym popołudniem 6 grudnia wyjazd zamówionym autobusem do Varanasi (Benares), ta podróż zajmuje nam ok. 7 godzin. Dość specyficzne doświadczenie poruszania się po indyjskiej autostradzie. Nigdy nie wpadlibyśmy na to, że można się tam poruszać i lewą i prawą stroną, o krowach chodzących i leżących na drodze nie wspominając. W samym Benares tłok nad tłoki, w dodatku co chwila trafiamy na uliczne śluby. Docieramy do *Guest House* mieszczącego się na terenie kampusu *Benares Hindu University*. Tu niestety paniom przydzielony został fatalny pokój, a przepiękny dla panów, co z czasem staje się zaczątkiem kolejnego etapu rozmów wokół naszej sprawności organizacyjnej. Spotkanie z Krishna Kantem Shukla – filozofem, ekologiem i muzykiem, który ma dla nas wykład „Duchowa ekologia”. W inny dzień mamy okazję wysłuchać Jego koncertu pieśni Kabira *nirguna brahman*.

Benares przyciąga swą magią, spaceruje po ghatach i tysiącach świątyni, ranne przejażdżki łodzią po Gangesie wśród modlących i czyniących rytualne ablucje Hindusów oraz słodkowodnych delfinów. Szczególnie ulubione stają się ranne wyprawy nad Ganges, ceremonie ognia czy wschody słońca. Pobyt na

Banaras Hindu University to przede wszystkim dwudniowe polsko-indyjskie seminarium naukowe obejmujące wykłady i prezentację naszych badań z jogi, ale też wymianę prezentacji aktywności relaksacyjnych, praktyk jogi z naszej strony oraz możliwość poznania rodzimych sportów Indii. W drugi dzień pojawiajemy się w Departamencie Wychowania Fizycznego na spotkaniu z naszym gospodarzem prof. A. Durechą. Wita nas szpaler studentów przekazując nam girlandowe wianki na szyje. Krótka ceremonia przed jednym z ołtarzyków u wejścia na teren uczelni. Oczywiście są występy i słowa powitania; my też, dzięki Karolinie, mamy swój hymn na czas indyjskiej wyprawy. Karolina nauczyła nas melodii do słów Jacka Kaczmarskiego:

A ty siej, a nóż coś wyrośnie,

A ty, to co wyrośnie zbieraj

A ty czcuj, co żyje radości,

A ty szanuj, to co umiera.

Udajemy się z wizytą do Malarya Bhawan gdzie dr M. Tripathi jako z-ca dyr. *Yoga*

Activity Centre przy BHU przedstawia nam program ośrodka oraz wraz ze swoim nauczycielem dr Mogesh Bhatee'em prezentuje niektóre techniki jogowe. W tym samym dniu odwiedzamy też prof. M. Dyczkowskiego, filozofa, sanskrytologa i muzyka polskiego pochodzenia, który żyje tu i pracuje od kilkudziesięciu lat. Koncert i wykład jedynie symbolicznie, gdyż Marek musi się udać do bardzo chorego przyjaciela. W końcowych dwóch dniach dzielimy się na mniejsze podgrupy. Dla części ważną się staje wizyta w Sarnath, czyli drugim po Bodhigaya najważniejszym miejscem buddyzmu. Dla innych wizyta w Pałacu Radży Varanasi lub w aśramach Trailangia Swamiego, Krishnamurtiego, czy Kabira. Osobnym punktem jest wizyta w starym Benares u „jogina od ciężarówek”. Również i w Varanasi główny nurt naszego życia koncentruje się na dachu, gdzie nie tylko suszymy pranie i mokre głowy, masujemy się i olejkami nacieramy ciała niczym na plaży, ale przede wszystkim prak-



Swami Radha Bharati. Fot. Magdalena Grocholska

tykujemy naszą „europejską jogę”. Jeszcze w Banares pakujemy książki, szmaty i kadzidła i wysyłamy do Polski.

Rishikesh i Ashram Swamiego Ramy

13 grudnia jedziemy pociągiem do Haridwaru/Rishikesh. Tylko trzy godziny opóźnienia, ale bądź co bądź Rishikesh to stolica jogi. Tu tutaj są znane aszramy (*Sivanandy, Yoga Niketan, Parmarth Niketan*). My zatrzymujemy się w *Sadhana Mandir* i *Swami Rama Sadhaka Grama Ashram*. Jesteśmy mile zaskoczeni położeniem, racjonalnością podejścia do praktyk jogi ukierunkowaną na raja jogę, znaną w świecie z działalności *Himalayan Institute*. Po wstępnej rozmowie widać, że wszystko na nas czeka, łącznie ze szczegółowo przygotowanym programem, co do dnia i godziny. Duchowym ojcem jest Swami Veda Bharati, uczeń Swamiego Ramy. Tu mamy szczegółowe wyjaśnienie tego, czego możemy się spodziewać, jest dość intensywny program, w którym możemy uczestniczyć wedle życzenia. Dlatego każdy z nas indywidualnie decyduje uczestniczyć w tym, co najbardziej go interesuje. *Havana* to przepiękna i pełna mistycyzmu Ceremonia Ognia. Zarówno atmosfera, jak i zaangażowanie w prowadzeniu oraz prostota dają poczucie archetypowej czynności człowieka, takiej samej od tysięcy lat. Niewielka grupa siedzących wokół paleniska uczestników wchodzi w rodzaj medytacji wsłuchana w recytacje mantr oraz obserwująca proste czynności. Prawie godzinna ceremonia kończy się wyciągnięciem dłoni nad palenisko, ogrzaniem ich i przyłożeniem do twarzy. Jeszcze tylko asystent prowadzącego nabiera popiół z paleniska, palcem oznacza punkt na czole każdemu z uczestników. Prosta i symboliczna ceremonia na początek każdego dnia. Opiekę nad nami sprawuje Swami Radha Bharati, która przyjechała z USA. Nie tylko instruuje nas o programie, ale też bardzo życzliwie pomaga nam w organizowaniu wyjazdów w inne miejsca. Popołudniami odbywają się główne medytacje z udziałem Swamiego Veda Bharati’ego.

Mam wrażenie, że jest to raczej kurtuazyjny ukłon w stronę schorowanego seniora niż faktyczna charyzma przebywania w Jego obecności. Zresztą trudno mówić o atmosferze skupienia i medytacji przy dość ruchliwym zachowaniu większości uczestników.

Nie bardzo też wiadomo, co oznacza tzw. „*digestive breathing*”, polegający na 21 oddechach w pozycji savasana. Raczej to relaksacja ukierunkowana na śledzenie oddechów, ale po co takie nazewnictwo? Zupełnym nieporozumieniem było natomiast spotkanie z jednym z nauczycieli, który miał nam przedstawić ćwiczenia oddechowe. Zaznaczał, że pranayama to zbyt „wielkie” słowo, dlatego mowa o ćwiczeniach. Ale na pytania z naszej strony nie jest w stanie wyjaśnić, o co chodzi i raczej wygląda na spłoszonego. Dziwna to sytuacja, kiedy na dodatek pod koniec mówi, że „niczego się od nas nie nauczył”. Podobnie sesja asan, bardzo standardowa i zachowawcza, bardziej rodzaj gimnastyki rozciągającej.

Wizyta w pobliskim szpitalu ajurwedyjskim, gdzie mamy okazję usłyszeć dobrze przygotowany i logiczny wykład na temat podstaw ajurwedy oraz zapoznać się z samym miejscem oraz wyposażeniem. W tym samym dniu udajemy się jeszcze do centrum Rishikesh. Następnego dnia wizyta w mieście Dehra Dun w Instytucie Himalajskim, kompleksie medycznym założonym przez Swamiego Ramę pod koniec XX wieku, gdzie do leczenia są wykorzystywane techniki jogi; wizyta w mieście Haridwar (instytut jogi *Patanjali Yoga Peeth Swamiego Ramdeva*). Planowane spotkanie z dyrektorką instytutu; najwybitniejszą badaczką jogi na świecie, dr Shirley Telles, nie dochodzi do skutku, gdyż jest na urlopie. Tu też mamy swoje wykłady adresowane do pracowników instytutu. Warta wspomnienia jest monstrualna hala medytacyjna, 150 x 150 m, ponoć największa sala do jogi w Indiach. Mnie raczej przerażała.

Raja joga w górskim ośrodku Brahma Kumaris

W nocy z 18 na 19 grudnia wyjazd pociągiem do Delhi. Część osób rezygnuje z tego etapu wyprawy, jako że to długa podróż praktycznie tylko na dwa dni pobytu. Zatem ci, którzy jadą, mają transfer na pociąg do Abu Road. Mamy około 12 godzin nocnej podróży do Rajsthanu koło Udupur. Dlatego planowana wizyta w Delhi w centralnym instytucie jogi ministerstwa zdrowia Indii *AYUSH* im. Moraji Desai nie dochodzi do skutku ze względu na czasowe ograniczenia.

Docieramy o czasie o 4.30, dalej autobusem aszramowym do położonego w górach Aszramu Brahma Kumaris, (*Spiritual Headquarters*). Tu czeka na nas nie tylko zwiedzanie głównego miasta Brahma Kumaris, ale też zapoznanie się z programem Raja Jogi, medytacjami oraz farmami ekologicznymi. Opiekę nad nami od razu przejęła Aneta, rezydentka z Polski, która cztery lata temu postanowiła zmienić swoje dotychczasowe korporacyjne życie i zamieszkać właśnie w takim miejscu. Dzięki Jej wyjaśnieniom i oprowadzaniu po różnych miejscach mieliśmy okazję docierać do najbardziej interesujących nas miejsc i ludzi. Organizuje nam spotkania z głównymi nauczycielami tego odłamu jogi. Nie da się ukryć doktrynalnych pseudo-naukowych wyjaśnień i „sekciarstwa”. Często owa ezoteryka sama w sobie jest sprzeczna i oparta na życzeniowym myśleniu. Kolejne spotkania z liderami ruchu upewniają mnie, że trudno zaakceptować teoretyczne założenia z dwóch powodów:

- egzaltowany sposób mówienia o samych ruchu i jego misji oraz odwoływanie się do Boga jako eksperta od zarządzania społeczeństwem ku lepszej przyszłości,
 - sztywna formalizacja ustalonych zasad, na przykład dziwnego rytuału bezruchu przy pojawiających się z głośników melodiach,
- Do tego niezrozumiała obecność drutów kolczastych na płotach. Kolejne spotkania z zarządzającymi ośrodkiem, z Dadi Jan-

ki oraz Dadi Prakashmani niewiele wyjaśniają, a raczej jeszcze bardziej gmatwiają. Nasz podstawowy dylemat polega na tym, że trudno ustalić na ile to ruch społeczny, a na ile religijny. Odwiedzamy lokalny szpital finansowany przez aszram, następnie farmę ekologiczną. Bardzo kuriozalne to spotkanie z ekologicznym rolnikiem, który opowiadał nam o wyjątkowych rezultatach włączenia do prac rolnych medytacji. Ponoć *Sustainable Yogic Agriculture*, zwłaczaniem „*thought-based meditative practices*” daje podwójne plony. Tylko na pytania, na czym to polega, nie umiał wyjaśnić.

Z rozmów wynika, że jest to rozbudowana w Indiach organizacja, która również korzysta ze środków ONZ oraz organizacji ekologicznych, a nawet rządowych środków Niemiec czy Indii (farma baterii słonecznych). Rodzi się pytanie, skąd w tak biednych Indiach taka rozrzutność i rozmach w tego typu instytucjach? Dziwne to miejsce wypełnione na wszystkich szczeblach tzw. duchowością.

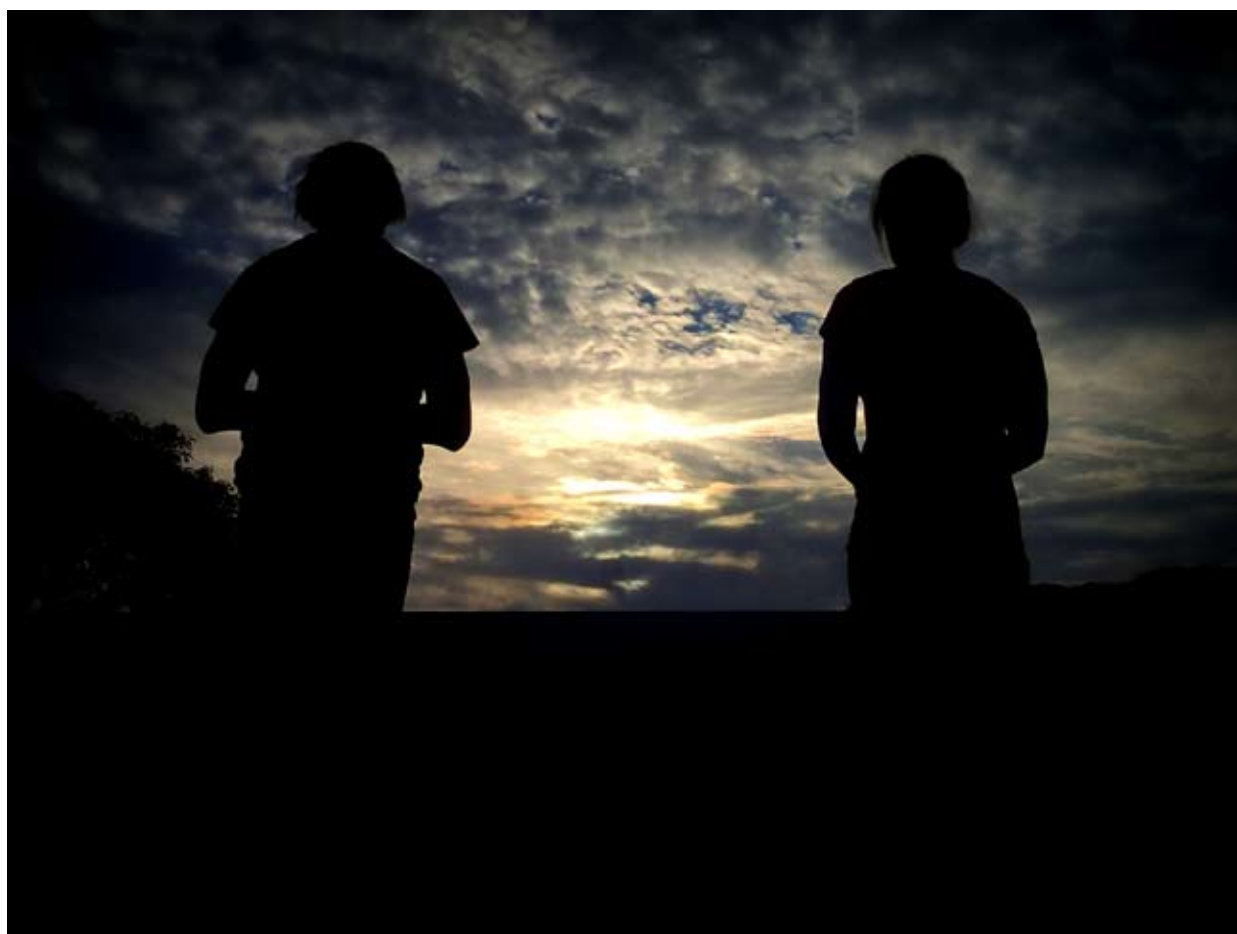
Delhi w ashramie Sri Aurobindo

Powrót 21 grudnia do Delhi nocnym pociągiem. Tylko 1,5 godziny opóźnienia. Z Old Delhi dwiema taksówkami do *Sri Aurobindo Ashram*, gdzie planowane jest spotkanie i wykład z prof. Bijlani z *AIIMS*, autorem pierwszej medycznej książki ze specjalnym rozdziałem o fizjologii jogi. Niestety, spotkanie nie dochodzi do skutku (czasowe limity). Robi się chłodno, marzniemy; wyruszamy na lotnisko, aby przygotować się do wylotu. Mamy sporo czasu, to dobry moment na podsumowanie oraz wręczenie certyfikatów z „duchowymi imionami” dla członków wyprawy. Teraz już tylko wylot do Monachium, następnie do Wrocławia i Warszawy.

Gdyby podsumować jednym zdaniem Indie 2014 to warto podkreślić, że pokonując dystans 6 tys. km na terenie samych Indii, byliśmy w 13. ośrodkach edukacyjno-naukowych (uniwersytety, asramy) zajmujących się jogą.

Tak więc były to cenne doświadczenia okraszane rozczarowaniami z zapytaniem kiedy następna „Podróż na Wschód”?

P.S. Warto podkreślić, że w samych Indiach najbardziej odpowiedzialną rolę miał Krzysiek Stec, to on czuwał, nie bez „zgrzytów” ze swojej i „dokuczania” z naszej strony, nad kolejnymi punktami programu, negocjacjami kosztów i kolejnych spotkań. Nie do przeceńnienia była rola Iwony Kozłowiec jako tłumaczki. Bardzo ważną rolę spełniała Ludmiła Manek w prowadzeniu rachunkowości i liczeniu kosztów oraz Magdalena Karciarz w prowadzeniu wieczornych spotkań dających szansę na „wentylację” nagromadzonych w ciągu dnia emocji.



Leszek i Magda witają słońce w Mount Abu. Fot. Magdalena Karciarz

Plan wykładów i warsztatów (Indie 2014)

Wroclaw's University School of Physical Education (Poland)

Seminar presentations and practical workshops in India November-December 2014

Yoga in Poland - from the last 10 years perspective (Prof. Leslaw Kulmatycki)

The aim of this study was to assess the situation of centers providing open yoga classes, including the education, experience and qualifications of yoga teachers. The analysis included 175 centers, specialized in yoga classes, which data were collected from professional websites. The number of yoga studios in Poland increased significantly. In 2005 there were 56 yoga studios available on joga.joga.pl, and in 2012 there were 175. However it is surprising to discover that out of 416 studios only 175 are active. The number of yoga class leaders amounted to 463, with women outnumbering men over 2 to 1 – 323 women to 140 men. In the previous study of 2005 women were only slightly more numerous – over 56%. In the present study women represent nearly 70% of all people conducting yoga classes. BKS Iyengar is the most popular master, practically the only one, who is indicated by people conducting yoga classes in Poland. Only 50% of people conducting yoga classes (235 out of 463) write about specialized qualifications for yoga teaching in their websites. Whereas 7 years ago 40% of them wrote about qualifications.

Body loading during a sequence of yoga asanas - Suryanamaskar (Dr Krzysztof Stec)

The study involved 12 subjects trained to repetitively perform a sequence of asanas called the Sun Salutation (Surjanamaskar - SN). Subjects practiced SN at their individually chosen maximal rate of SN for a period of 20 minutes, while heart rate (HR) and oxygen uptake (VO₂) were continuously recorded. After 2 hours they performed a cycle-ergometer test with gradually increased intensity with the load enhanced every 3 minutes from zero in 30W increments up to the maximal values of each individual's potential. During the test HR and VO₂ were continuously recorded up to the maximal load level at which the maximal oxygen uptake (VO₂max) was determined. In addition, during this test the load at which the anaerobic threshold occurred (AT) was determined by the ventilation method. At this load level HR and VO₂ was also recorded. The extent to which HR and VO₂ were stimulated during SN in relation to the maximal individual value reached during cycle-ergometer test was calculated. Studies have shown that both HR and VO₂ during SN significantly exceeded the value achieved at the load level equal to AT.

Tadeusz Pasek (1925-2011) – precursor of yoga in Poland (Mgr Iwona Kozłowska)

Professor Tadeusz Pasek together with the group of scientists started systematic researches on influence of exercises from varied yoga systems on human body. He visited India Kaivalyadhama Institute, Lonavla in 1967-68. Just after yogic experience, he translated to Polish and prepared notes for polish readers "Yogic Therapy" by Swami Kuvalaynanda and dr S.L. Vinekar. At that time in Poland there was pioneering research started by famous Polish authorities from different disciplines of knowledge. The first scientific manual of these issues for professionals was published under the name „Theory and methods of relaxation – concentrating exercises” by the National Medical Publishing House. There were included also the results of the research carried out on application of this unique system of relaxation – concentrating exercises modelled on yoga.

Mindfulness and yoga practices (Dr Bronisław Świątkowski)

Mindfulness is an innate capacity of the mind to be aware of the present moment in a non-judgmental way. It can be developed through systematic training and promotes a way of being that helps us take better care of ourselves and others, and lead healthier lives. It enables us to access inner resources for coping effectively with stress, difficulty and illness. Mindfulness is based on Buddhist meditation techniques, but the training offered is entirely secular. The presentation shows us the links between Mindfulness practices and classical yoga.

Yoga - as product of commercialization in the West (Dr Magdalena Karciarz)

This thesis is divided into two main parts. Part one examines the origin of Hindu yoga practice. It will focus on the ancient Hindu origins of modern Yoga practice. Part two deals with the introduction of yoga into the western world. It examines the socio-cultural and psycho-spiritual phenomenon that Yoga has become as commercial product no different than any other product on the market.

Physical Education in Poland (Prof. Lesław Kulmatycki)

The Eugeniusz Piasecki University School of Physical Education in Poznań is the oldest school of physical education in Poland and one of the oldest schools in Europe. The University School educates specialists in physical culture and tourism: PE teachers, trainers, specialists in motor recreation, tourism and recreation organizers. The Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw was established in 1929 and actually is the largest PE university. The University is a centre of scientific research in the area of physical education, and as a sport centre it plays a very important role in popularizing physical culture. The Wrocław's University School of PE was established in 1946 and actually is the most progressive in Poland. Here we have started the first ever in Poland's Postgrad. Study of Psychosomatic Practices in Yoga.

Yoga postures as a part of functional training.(Mgr Lukasz Zalewski)

Now in the West, in Europe and USA is very popular to do functional exercise. The essence of functional training is to treat the human body as unity. Yoga postures on the physical level are definitely exercises, which develop balance, stabilization and strength. Yoga is physical activity performed on many planes (frontal plane, sagittal plane, lateral plane) and polyarthritis what is clue a functional training. In my presentation I would like to present idea how asanas can be used in functional training and why hatha yoga is the oldest form of functional training.

Relaxation- Meditation Experience Chart (RMEC) (Prof. Lesław Kulmatycki)

A standardized chart called RMEC-31 (Relaxation and Meditation Experience Chart) developed originally in the Department of Psychology, and subsequently in the Department of Relaxation Techniques and Motor Expression of Wrocław AWF, (Kulmatycki 2010). Division of the experiences into "facilitating", "hindering" and "neutral" allows systematization of regular monitoring and describing their experiences by the participants during relaxation and meditation training sessions which were part of the program of their studies at all the levels of academic education in the years 2006 -2011. Whereas the qualification to different groups took place at the end of 2011. Since then this tool has been tested on numerous groups in order to standardize it, in the meantime some slight changes were introduced within the group of "neutral" experiences. The final version of the chart consists of 31 statements, which are to be rated using a 1-10 scale (the more intense and distinct is the feeling, the higher is the number).



Jadwiga Wais

Mądry parobek

Baśń nr 162 ze zbioru Braci Grimm

Najsłynniejszy zbiór baśni europejskich „Baśnie Braci Grimm” sięga korzeniami do archaicznych tradycji antycznych, perskich, indyjskich, chińskich. Opowieści baśniowe wędrowały po wszystkich krajach, kontynentach, cywilizacjach zarówno wielkimi drogami, jak na przykład szlak jedwabny, jak i ukrytymi „na końcu świata” ścieżkami. Obrazy baśniowe nie usychają, nie starzeją się. Ich nieustanne odnawianie się ma swoje źródło w naszej potrzebie wspólnoty ze wszystkimi żyjącymi stworzeniami, zgłębiania tajemnic, harmonii, wędrówki, przygody. Otwierają dzieciom i dorosłym drzwi do innych przestrzeni i innego czasu – do nieskończoności i wieczności. Pomagają oswoić się z tym, co najtrudniejsze: z utratą, żałobą i śmiercią. Kuma Śmierć ze znanej baśni nr 44 ze zbioru Braci Grimm obiecuje: „...*kto mnie ma za przyjaciela, temu na niczym nie może zbywać.*” Dzięki swojej odwieczności i uniwersalności baśniowe obrazy budują naszą duchowość. Realność duchowa w baśni nie jest światem osobnym, nie jest oddzielona od rzeczywistości codziennego życia. Istotą baśni i jej nadzwyczajnym wynalazkiem jest przenikanie się rzeczywistości duchowej z rze-

czywistością zewnętrzną. Realność duchowa wchodzi tu w subtelne związki z rzeczywistością fizyczną, zewnętrzną.

Ale baśń nie kończy na tym swojego zamyśłu. Pracuje dalej. Nie chodzi w niej o przygotowanie dziecka do prawdziwego życia, bo w tym celują równie dobrze opowiadania dla młodzieży, opowieści rodzinne, poradniki, podręczniki itp. Nie chodzi w niej również o moralizatorską pointę, bo od tego są wierszowane bajki, w których zwierzęta-ludzie uczą się ładu moralnego i społecznego.

Baśń przechowuje skarby magii i tajemnicy. Nie możemy mieć raz na zawsze ustalonej pewności. Nasza wiedza o świecie, o sobie i życiu jest względna i niedoskonała. Sami musimy ryzykować, wybierać, jak żyć i czym jest dobro. Pozostajemy z niepewnością i nadzieją. Wszystkie baśnie dają nadzieję nie dając jedynie słusznych rozwiązań. Być może najważniejsze zadanie baśni wymyka się naszemu racjonalnemu umysłowi. I tylko czasem zaskakuje nas prosta myśl, że tak jak ptak fruwa, a kamień leży w strumieniu, baśń przechowuje czarodziejskie i tajemnicze opowieści z dziejów świata niewidzialnego. Nie da się jej rozłożyć na czynniki pierwsze. Jest pełna życia, zaskakuje niespodziankami, paradoksem i humorem.

Sokrates umierając zaskoczył nas swoim ostatnim zdaniem: „*Kritionie oddajże koguta Asklepiosowi, a nie zapomnijże.*” Uczniowie zgromadzeni wokół jego śmiertelnego łóżka spodziewali się, że oto teraz ten wielki ateński mędrzec powie coś wiekopomnego, coś, co będzie brzmieć przez tysiąclecia. Jego śmierć jest do dzisiaj przedstawiana jako wzorzec dobrego umierania. A on powiedział coś o ptaku, o kogucie. Czy zakpił sobie z siebie, czy z patosu śmierci? Baśń również kpi sobie z własnej powagi i ani myśli przejmować się głoszonymi przez siebie zasadami. Ma za nic wszelką ortodoksję, nawet własną. Bezценny i porywający jest baśniowy humor. Baśń nie lubi zasad, woli życie. I tak jak Sokrates o kogucie, tak baśń o mądrym parobku mówi coś o ptakach - o kosach:

„Jak szczęśliwy jest pan i jak dobrze dzieje się w jego gospodarstwie, jeśli ma mądrego parobka, który wprawdzie słucha jego poleceń, ale ich nie spełnia, tylko kieruje się własnym rozumem. Taki właśnie mądry Jaś wysłany został pewnego razu przez swego pana na poszukiwanie zaginionej krowy. Parobek długo nie wracał, a jego pan myślał sobie: „Mój wierny Jaś nie żałuje w służbie fatygi.” Kiedy jednak czas płynął, a Jasia nie było, pan zaczął się niepokoić, czy nie przytrafiło mu się coś złego; wyruszył więc sam, żeby się za nim rozejrzeć. Długo musiał go szukać, aż wreszcie z daleka zobaczył swego parobka, jak biegł po polu tam i z powrotem. – No i co, mój Jasiu – zawołał, zbliżywszy się do niego – czy znalazłeś krowę, po którą cię posłałem? – Nie, mój panie – odrzekł parobek – krowy nie znalazłem, bo jej wcale nie szukałem. – Czegoż więc szukałeś, Jasiu? – Czegoś o wiele lepszego i na szczęście udało mi się to znaleźć. – A cóż to takiego, Jasiu? – To trzy kosy, panie – odrzekł parobek. – A gdzież one są? – spytał pan. – Jednego widzę, drugiego słyszę, a za trzecim gonię – odpowiedział mądry parobek. I wy bierzcie z niego przykład, nie zważajcie na pana i jego rozkazy, róbcie zawsze to, co wam do głowy przyjdzie i na co macie ochotę; a wtedy zasłużycie na miano mądrych, tak jak mądry Jaś.”

Tak więc bądźmy mądrzy. Bierzmy przykład z baśniowego mądrego parobka. Szukajmy swoich trzech kosów, biegajmy jak mądry Jaś po łące i róbmy to, na co mamy ochotę i co nam przyjdzie do głowy...

Wrocław, 2015

Literatura

Baśnie Braci Grimm, tłum. E. Bielicka,
M. Tarnowski, LSW, Warszawa 1989

Platon, Fedon, tłum. W. Witwicki, PWN,
Warszawa 1982

J. Wais, Bracia Grimm i Siostra Śmierć, Eneteia,
Warszawa 2014.













Magdalena Karciarz
Lesław Kulmatycki

Bajka O Babie i Stresie

Dawno, dawno temu, za siedmioma wodami i siedmioma mostami była kraina, w której żyła BABA.

Żyła sobie wygodnie, nieco tym zaniepokojona. Rozglądając się po swojej krainie stale słyszała o jakimś STRESIE.

Postanowiła udać się do niego i zapytać, o co właściwie chodzi i JAK ŻYĆ?

Jak to BABA - co postanowiła, tak zrobiła.
- Drogi STRESIE, nie wiem, co mam zrobić, ale zupełnie Cię nie czuję – mówi BABA.

- Cóż... - zasepił się STRES. Po chwili namysłu odparł: - Abyś mnie poczuła, połóż się na boku i leż tak długo, aż mnie poczujesz. Potem przekręć się na drugi bok.

BABA wzięła sobie radę do serca, położyła się na boku. Tak długo leżała i czekała, aż się STRES pojawi, że się przekręciła...

*Spontaniczna opowieść dla gawiedzi
zgromadzonej pod sklepem Deepaka
w Rikhiapeeth. Indie, grudzień 2014.*



Wynurzyć się z mistycznej zupy

*Joga propagowana współcześnie to miks wojskowej musztry, gimnastyki akrobatycznej i zapasów - mówi dr Norman Sjoman**

Magdalena Karciarz: Spędziłeś ponad 30 lat w Indiach studiując sanskryt, praktykując jogę pod okiem m.in. BKS Iyengara. Jak ten czas wybrzmiał w Twoim życiu?

Norman Sjoman: To czas poszukiwań i doświadczania czegoś zupełnie odmiennego. Trudno w skrócie o tym opowiedzieć. Na pewno dużo się nauczyłem, wciągnęły mnie „jogiczne” poszukiwania.

Jednym z widocznych efektów są książki. Co skłoniło Cię do ich napisania?

Próba wynurzenia się z „mistycznej zupy”. Joga nie jest dla elit, nie jest też dla mas. Jest na pewno dla poszukujących. Nie jest prawdą, że jogin w Indiach był kimś wyjątkowym. Raczej bano się tych ludzi, uważano za dziwaków eksperymentujących ze swoim ciałem i umysłem.

Czytałam o długotrwałych głodówkach, mistycznych wizjach, paleniu, upijaniu się, poddawaniu się długiemu wysiłkowi fizycznemu. Gdzie tu zdrowie?

Połączenie jogi ze zdrowiem to wymysł naszych czasów. Ubranie poszukiwań

z pogranicza sztuki, choroby psychicznej, mistycznych doznań w fitnessowe łażki.

W książce „The Yoga Tradition of the Mysore Palace” odzierasza jednak jogę z tej mistycznej otoczki.

Tak, i przez to nie jestem lubiany w środowisku (śmiech). Szukałem w źródłach, czytałem, pytałem. Wyszło, że joga propagowana współcześnie to miks wojskowej musztry, gimnastyki akrobatycznej i zapasów. To nie spodobało się osobom budujących obraz jogi jako czegoś unikalnego, wyjątkowego.

Jeśli joga nie jest taka „wyjątkowa”, to dlaczego ją ćwiczysz?

Bo widzę w niej potencjał transformacji. To, co odróżnia ruch w jodze od innych form pracy z ciałem to specyfika tego ruchu. Na przykład pozycja *viparita chakrasana*. Jeśli na nią popatrzyasz, to jest to nic innego, jak akrobatyka. Sporo tu dynamizmu, balansu, siły. Jednak możesz wykonać ją w inny sposób. Z uważnością obserwując moment wejścia i wyjścia do/z pozycji, trwać w niej i eksplorować. To dla mnie joga, czyli sztuka.

Joga to sztuka?

Dla mnie tak. Moje książki nie mówią o tym, jak coś robić, tylko po co. To docieranie do źródeł, poznawanie i tworzenie siebie.

Oprócz uczenia jogi malujesz. Widziałam Twoje obrazy. Skąd czerpiasz inspiracje?

Naprawdę chciałbym powiedzieć, ale nie mam zielonego pojęcia (śmiech). Choćbyśmy bardzo chcieli wszystko wyjaśnić, nazwać, to nie wszystko jest wytłumaczalne.

*rozmawiała Magdalena Karciarz
Wrocław, 16.01.2015*

Kolejna część wywiadu dotycząca praktyki asan, nauczycieli oraz sposobach na relaks w następnym numerze „Przestrzeni”.

Spotkanie 1/2015
Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”



Zapraszamy do udziału w warsztacie i wykładzie

DR NORMAN SJOMAN

JOGA

ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA

17.02.2015 g. 18:00-21:00,
AWF Wrocław

Praktyk oraz dogłębny badacz jogi i jej tekstów, Sanskrytu od ponad 40 lat. Doktor sanskrytu w stopniu Sahitya (tradycyjny stopień indyjskiego Pandity). Doktor honoris causa Japońskiego Stowarzyszenia Jogi. Autor książek: *Tradycja Jogi Mysore Palace*, *Wprowadzenia do muzyki południowoindyjskiej*, *Yoga Touchstone* oraz niedawno wydanej *Yogasutracintamani*. Redaktor południowoindyjskiego traktatu *Kama Sastra*, autor wielu publikacji na temat Patańdzalego, tematów związanych z jogą i sztuką indyjską, jak i zachodnią. W latach 1970 – 1978 był studentem B.K.S. Iyengara. Uczy jogi na całym świecie.

Tłumaczenie z języka angielskiego: Iwona Kozłowiec
Organizator Magdalena Karciarz, Barbara Kucharska
Czas trwania zajęć: 3 godziny
Proszę zabrać swobodny sportowy strój.

Wrocław, ul. Rzeźbiarska 4, Zameczek, AWF, w sali 1/11

koszt warsztatu: 80 zł

50 zł dla członków Stowarzyszenia Przestrzeń

Liczba miejsc ograniczona, konieczność rezerwacji na adres
stowarzyszenie.przestrzen@gmail.com

do 13 lutego 2015

* **Dr Norman E. Sjoman** (ur w 1944)

Jest znaną postacią wśród akademickiej grupy badaczy zajmujących się jogą. Można go określić trzema słowami: badacz (filozof i sanskrytolog), artysta (maluje mandale i ilustruje swoje książki), jogin (uczeń wielu nauczycieli). Sam praktykował jogę wg Iyengara, ale znany przede wszystkim z pracy *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, gdzie zamieszcza tłumaczony przez siebie tekst jogi Sritattvanidhi, pochodzący z XIX w. a przekazany przez Maharadzę Mysore, niejakiego Krishnaraja Wodeyara III (1794 - d. 1868). To, co interesujące w jego pracach, to dość oryginalne oraz kontrowersyjne spojrzenie na rozwój jogi współczesnej w świetle pojawiania się wielu asan. Wg Sjomana zostały one „wymyślone” przez Iyengara w oderwaniu od tradycji i jakiegokolwiek kontynuacji przekazu, również udowadnia wpływ zachodniej gimnastyki na wiele pozycji „wymyślanych” przez Krishnamacharya. Jednym słowem swoimi pracami narobił trochę zamieszania, mówiąc, że współczesna joga indyjska nie jest znowu taka indyjska

Sjoman gruntownie wykształcony, studiował na University of British Columbia oraz Stockholm University, również ma tytuł pandita (mędrca) z Mysore Maharaja's Mahapathasala. Warto podkreślić jest jego długotrwały kontakt z Indiami (14 lat), w latach 70-76 studiował u Iyengara w Puna gdzie również otrzymał doktorat w Centre of Advanced Studies in Sanskrit at Pune University, w poł. lat 80 robił badania w Mysore Palace (Patabhi Jois). W 1982 r. otrzymał honorowy doktorat z Jogi w Nippon Yoga Gakkei. W 2006 r. Sjoman zostaje zaproszony do panelu o jodze w czasie trwania oAmerican Academy of Religion in Washington, gdzie prezentował swój wykład Summary of Research on Yoga. W tym samym roku ukazała się jego monografia 2006 „*The Yoga Tradition*” wydana przez Lonavla Yoga Institute.



Norman Sjoman w akcji. Warsztat 17.01.2015, AWF Wrocław. Fot. Magdalena Karciarz

Oto niektóre z komentarzy-pytań dotyczące opracowania N.E. Sjomana *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*

1. *Sritattvanidhi* Jeden z najstarszych podręczników poświęconych jodze fizycznej skompilowanego przez Mummadi Krishnaraja Wodeyara.

“the whole guru-sisya tradition is part of a social bonding complex and is particularly attractive at present to people who are alienated from family complexes; one of the most difficult aspects of our perilous modernism. I have heard a yoga student say, “Pattabhi Jois is like father to me” (s.6)

2. Krishnamacharya został zatrudniony w Mysore Palace z początkiem lat 30. Do uczenia jogi w szkole dla chłopców (Ara-su Boys). (The exercise system prescribed for the development of the Crown Prince, Krishnaraja Wodeyar, was a combination of indigenous Indian exercise system and western gymnastic) (s.52).

3. B.K.S. Iyengara nauczanie, pisze, że tradycja pałacowej jogi z Mysore została uzupełniona (supplanted) Perspektywa Iyengara jest mocno zaangażowana w praktykę jogowych asan (ponad 200) i raczej dystansuje się of filozoficznej i teoretycznej tradycji, a asany nie opierają się na żadnej pisanej tradycji jak i żadnej ciągłości nauczania przez poprzednich nauczycieli. (s.35) Swami Vishnudeva-

nanda (uczeń Sivanandy) w swoim podręczniku „*The Complete Illustrated Book of Yoga*” prezentował również wielką liczbą asan. Podobnie Swami Yogesvarananda *First Steps to Higher Yoga* umieścił 264 asan.

4. Patabi Jois i Iyengar uczyli się u tego samego nauczyciela, ale ich systemu ewaluowały w zupełnie inne rejony. Tak jak Patabi Jois budował swoje trzy grupy sekwencji na idei vinyasa (Opisane w książce Yogamala), tak Iyengar pogrupował je w zależności od kierunku ruchu, wyłączył oddech oraz dodał „precyzję”, „penetrację” i „introspekcję”. Vyayamasala-s co znaczy tyle co gymnasiums. Poszukując źródłowych odniesień do początków asan. podobnie jak w starożytnej Grecji służyło przede wszystkim do ćwiczeń cielesnych.

5. Asana etymologicznie znaczy nie więcej tylko „siedzieć”, „pozostać w bezruchu”. Sjomana na stronach swojej książki próbuje wyjaśnić pierwotną naturę asany i warto to znać, aby nie tworzyć artefaktów wynikających z niewiedzy. „*Jog means to be dead when alive*” pisze na s. 46 odwołując się do tradycji Natha joginów.

6. Podręcznik indyjskich ćwiczeń cielesnych *VYAYAMA DIPIKA* autorstwa S. Bharadwaja który dziękuje we wstępie jeszcze innej osobie (Veeranna's). Tak więc Veeranna był nauczycielem Bharadwaja. Był on również w latach 1892-1901 nauczycielem gimnastyki Wodeyar'a. Wspomniany podręcznik jest kompilacją ćwiczeń fizycznych znanych wówczas w Anglii jak i tradycyjnych ćwiczeń indyjskich. Tak więc znalazły się tu ćwiczenia z użyciem trapezu, drążków do ćwiczeń, poręczy, lin ale też ćwiczeń o charakterze walki (zapasy). W rozdziale pierwszym *VYAYAMA DIPIKA* są ćwiczenia w chodzie, biegu, podskokach i skokach. Rozdział drugi nazwany danda exercises koncentruje się na ćwiczeniach określanych jako „*push-ups*” mających związku z tradycyjną serią ćwiczeń suryanamaskar. To na bazie tych ćwiczeń później

Krishnamacharya stworzył swoją koncepcję vinyasy. I tak kolejno rozdział trzeci to seria ćwiczeń w przysiadzie i z klęku, czwarty to ćwiczenia nóg w siedzeniu oraz wzmacniania kolan, piąty dotyczy ćwiczeń „to make the body light”, szósty obejmuje ćwiczenia palców dłoni i ćwiczenia dumbbell i calisthenics. Rozdział ostatni siódmy to ćwiczenia na poręczach.

7. Zlepek ćwiczeń: Sjomana frapują ćwiczenia opisane w rozdziale piątym. Opisane są dwa rodzaje ćwiczeń w wykorzystaniem ściany a określanych jako valvarase. Pierwszy rodzaj to urdhvadhanurasana (w książce Iyengara jako wygięcia w tył przy ścianie). Drugi rodzaj to nie mający nazwy, ale występujący w podręczniku Iyengara jako „*walking down the wall*”. Tego rodzaju ćwiczenia mają swoje korzenie w formach wygięć niezbędnych w walkach zapaśniczych i prawdopodobnie stąd zostały zapożyczone (s.54). Na stronie 55 Sjomana pisze bez żadnych wątpliwości, że joga współczesna jest tylko kompilacją wielu różnych ćwiczeń wziętych z różnych aktywności ale też kultur. „*It is quite clear that the yoga system of the Mysore Palace from Krishnamachariar i another syncretism drawing heavily on the gymnastic text, but presentig it under the name of yoga*” (s.55).

8. Podręcznik ćwiczeń dla zapaśników „*Mallapurana*” Warto przyjrzeć się jednemu z najstarszych tekstów dotyczących zapaśników, aby mieć pogląd na wiele zapożyczeń ze strony jogi. Podręcznik ćwiczeń datowany na 1640 r. nazywany Mallapurana jest według wydawcy znacznie starszy (ok. XII-XIII w.). Według tradycji zapaśnicy – uzbrojeni bramini z Gujarat migrowali do takich miejsc, aby znaleźć się pod opieką królewską. Mysore był jednym z takich miejsc. Dla nich został przygotowany podręcznik, który miał im pomagać w ćwiczeniu ciała dla sztuki walki. W rozdziale X są podane szczegóły 16 grup ćwiczeń znanych jako srama-s. Obejmują one m.in. ćwiczenia walki zapaśniczej, ćwiczenia na słupie, ćwiczenia biegowe

i skocznościowe, masaże, calisthenics z ruchami cyklicznymi, pływanie, wspinanie, budowanie akrobatycznych piramid w grupie.

9. W posumowaniu Sjoman konkluduje „*In the case of yoga asana tradition we can see that it is a dynamic tradition that has drawn on many sources – traditional yoga texts, indigenous exercises, western gymnastic, therapeutics, and even perhaps the military training exercises of the foreign dominating power*” (s.60). I dalej „*Modern students of yoga have treated asanas symbolically, expecting some „mystical” results to occur from taking that position. The tendency of most students of yoga has been taking that position. The tendency of most students of yoga has been to follow a linear tradition instead of a dynamic tradition*” (s.60).

Zatem tradycja linarna miałyby polegać na kumulowaniu i zbieraniu tego co wcześniej napotkała, natomiast tradycja dynamiczna na rozwoju praktyk introspekcyjnych. Oczywiście zawsze jest pytanie jak daleko i jak szybko w odniesieniu do tego z czego wyszła? Tak więc prezentowany u Sjomana podręcznik Sritattvanidhi miałby być syntezą tradycji asan, które Krishnamacharya kreatywnie potraktował w swoich „seriach”. Następnie Pattabi Jois w obrębie już „liniarnej tradycji” niewiele zmienił, traktując asany symbolicz-



Iwona, Renata i Norman dyskutują na temat Jogasutr.
Warsztat 16.01.2015, AWF Wrocław.
Fot. Magdalena Karciarz

Pytanie na ile świadomie, a na ile z konieczności wymuszonej przez warunki życia i zarabiania. Otóż Iyengar przerozował „serie” Krishnamacharyi, traktując asany dynamicznie, nadając im funkcjonalność i przez to obiektywizację powtarzalności. Z czasem niezbędna już była jakaś ‘sztanca’ dla każdej z nich, co z czasem przerodziło się w precyzję i szczegółowy opis, obecnie często graniczący z dogmatyzmem cielesnym.

Rodzi się pytania, na ile z czasem ów dynamiczna tradycja naprawdę będzie dynamiczna a na ile ulegnie skostnieniu?

oprac. Lesław Kulmatycki

Sjoman N.E. *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. Abhinav Publication, Shakti Malik, New Delhi, 1999.



Norman Sjoman i Iwona korygują Zdżichę w Sarvangasanie. Warsztat 16.01.2015, AWF Wrocław.
Fot. Magdalena Karciarz

2014/15 w STiPR *Przestrzeń*

2014

styczeń

- Anna Staszek pokazuje nam, jak pracować ze *Świadomością ciała*
- zmieniamy formułę **Otwarcie** z jednorazowych zajęć na rzecz cyklicznych spotkań wokół jednej z technik pracy z ciałem. Nowy sposób pracy początkuje Lesław Kulmatycki z cyklem *Kto odchodzi?* (1/14)
- **konwersatoria** rozpoczynamy spotkaniem z Mirkiem Kozłowskim, który opowiada o *Auroville – cywilizacja wersja 2.x.* (11.01.2014)

luty

- kontynuujemy cykl **Otwarcie** *Ruch-Ciało-Archetyp* (2/14), który prowadzi Anna Staszek
- spotykamy się na **konwersatorium**, by rozmawiać o temacie *Skoro się zajmujesz jogą, to zacznij szukać swojej utopii*, który przygotował Lesław Kulmatycki (22.02.2014)

marzec

- organizujemy **warsztat** *MantraSound*, który prowadzi Aleksandra Piela (29.03.2014)

kwiecień

- wiosenna przerwa

maj

- Aneta Augustyn namawia nas do wspólnej pracy w asanach, czyli **Otwarcia** *Razem/Osobno* (3/14)
- współorganizujemy z Katedrą Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia AWF Wrocław **seminarium** *Dźwięk i głos*, w Pustelniku k/Bolkowa (16-18.05.2014). Prowadzącymi są Anna Zubrzycki, Aleksandra Piela, Elżbieta Bienias, Lesław Kulmatycki.

czerwiec

- współorganizujemy *I Międzynarodową Konferencję Joga i Ajurweda w badaniach naukowych*. Sulisław (27-29.06.2014). Wygłaszamy referaty (Lesław Kulmatycki, Magdalena Karciarz, Ewa Moroch, Katarzyna Bulińska), zarządzamy komitetem organizacyjnym (Magdalena Nowacka), udzielamy się jako wolontariusze, redagujemy materiały konferencyjne oraz przeprowadzamy wywiady z zaproszonymi gośćmi (Magdalena Karciarz)
- półrocze działań kończymy **Ceremonią herbaty** (24.VI.2014)

lipiec

- aktywny wypoczynek, czyli **Gradówek** pod hasłem *Karma joga* (budujemy podest w ogrodzie)

sierpień/wrzesień

- odpoczywamy i knujemy wyprawę do Indii

październik

- nowy rok akademicki zaczynamy **Otwarciami** z *Bones for life* - ciało, które rozumie... (5/14) prowadzi Katarzyna Salamon-Krakowska

listopad

- współorganizujemy z Katedrą Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia AWF Wrocław jednodniowe **seminarium** *Oddech i rytm*. Prowadzą Magdalena Karciarz, Marta Grabowska, Lesław Kulmatycki (08.11.2015)

- ostatni zaplanowany cykl **Otwarcé** - *Medytacja Dynamiczna* (6/14), którą prowadzi Jacek Borowicz

- **podróż na Wschód**, jedziemy do Indii, aby podpatrzeć u źródeł, co to właściwie jest joga, po co są aszramy i kim jest guru (24.11-22.12.2014)

2015

styczeń

- rusza cykl **konwersatoriów**, który rozpoczyna prezentacja na temat Podróż na wschód. Aszramy jogi w Indiach. Czyli Siostry, Bracie czekamy na Ciebie. O swoich doświadczeniach opowiadają Magdalena Karciarz, Magdalena Nowacka i Lesław Kulmatycki (10.01.2015)

- spotykamy się na Walnym Zebraniu. W skład zarządu wstępuje Aneta Augustyn, a Magda Kłós od tej pory wspiera nas z off-u. Pozostała ekipa działa dalej (13.01.2015).

- ruszają cykliczne **Otwarcia**. Tym razem zaczynamy od *Taijiquan* Piotra Lachowicza

- powstaje **Biblioteka** STiPR. Uzyskujemy zgodę na umieszczenie zbiorów w sali Katedry Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia. Ania Kania, zdolna studentka Instytutu Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego, tworzy bazę danych zbiorów.

- zbiera się Zarząd, by dopracować plany i działania (25.01.2015)

luty

- rusza **Przestrzeń Na 11**, gdzie możemy działać wokół sztuki, kultury i innych „poważnymi” sprawami. Na 11 otwiera Lesław Kulmatycki prezentacją swoich obrazów z lat 1984-92, które powstawały w czasie pobytu w Indiach i Australii (13.02.2015)

- organizujemy spotkanie Joga i sztuka, w którym biorą udział dr Norman Sjomana oraz prof. Lesław Kulmatycki. Dyskutujemy o tym, czym joga nie jest (16.02.2015)

- organizujemy wykład i **warsztat** dra Normana Sjomana Joga. *Świadomość ciała* (17.02.2015)

marzec

- kolejne Walne Zebranie. Tym razem robimy wiosenne porządki. Podejmujemy decyzje o zmianach na liście członków STiPR, tworzymy wewnętrzne regulacje współpracy, planujemy kolejne działania (17.03.2015)

- ruszają zajęcia *Cantienica*, które w ramach **Otwarcé** prowadzi Katarzyna Pernak z STiPR

kwiecień

- organizujemy kolejne **seminarium** w Pustelniku k/Bolkowa. Tym razem wokół *Dźwięku i obrazu*. Wśród prowadzących znajdują się członkowie STiPR, m.in.: Lesław Kulmatycki, Magdalena Karciarz, Aneta Augustyn, Piotr Jodko a gościem specjalnym jest Jacek Ostaszewski (24-26.04.2015)

- wydajemy nowy numer nieregularnika *Przestrzeń*

maj

- współpracujemy z Katedrą Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia AWF Wrocław przy organizacji **konferencji** *Joga w szkole* (30-31.05.2015)

- tak polubiliśmy się spotykać, że zwołujemy kolejne zebranie (19.05.2015)

- rusza nietypowy cykl **Otwarcé** - *samoobronę* prowadzi Maria Stolarzewska, instruktorka karate

czerwiec

- szykujemy się do wakacji, sumujemy półroczne prace, czyli Zarząd porządkuje papiery

- w **Przestrzeni Na 11** rusza wystawa *Podróż. Relaks. Zatrzymanie* (7.06.2015)

lipiec

- odpoczywamy aktywnie, czyli współtworzymy tymczasową komunę w ramach wakacji w Gradówku. Miejsca użycza nam Magda Nowacka (członek STiPR), a tematem przewodnim jest *Nicnierobienie* (29.06-05.07.2015)

sierpień

- odpoczywamy w podgrupach

wrzesień

- zbieramy siły do nowych zadań.. Zaglądamy do kalendarzy i zastanawiamy się, co chcemy i możemy robić w ramach STiPR. Przesyłamy pomysły do STiPR (do 30.09.2015)

październik

- wracamy do działań w ramach **Otwarcie, seminariów i konwersatoriów**. Zwołujemy zebranie i naradzamy się, co wybrać z propozycji członków STiPR, pomysłów oraz nadchodzących wydarzeń (13.10.2015)
- spotkanie w ramach **konwersatorium Joga**

passé, czyli rzecz o jodze w Kanadzie. Swoje wrażenia z podróży prezentować będzie Magdalena Karciarz oraz Piotr Jodko

listopad

- planujemy kolejną ekspedycję naukowo-dydaktyczną do europejskich aszramów

grudzień

- spotykamy się na ceremonii herbaty (8.12.2015)



KONKURS

aby rozruszać nie tylko ciało, ale i umysł, zapraszamy wszystkich do tworzenia dzieł związanych z *PRZESTRZENIĄ*

Konkurs w dwóch kategoriach

SŁOWO i OBRAZ

Każda wariacja na temat pojęcia „przestrzeń” oraz naszego Stowarzyszenia, dozwolona, technika również.

W kapitule konkursowej zasiadają:

Aneta Augustyn, dziennikarka, Nuna Cieślukowska-Kulmatycka, graficzka
Krystyna Boroń-Kurpińska, pracownik naukowy AWF

Nad pracami jury będzie czuwać Katarzyna Torzyńska, z Komisji Rewizyjnej STiPR

I nagroda, w obu kategoriach, to bon na książki o wartości 100 zł oraz możliwość darmowego uczestnictwa w wybranych zajęciach *Przestrzeni* (organizowanych w ramach cyklu *Otwarcé*).

Nagroda pocieszenia to bakalie i łakocie wspierające proces twórczy. Przyznane będzie wyróżnienie członków STiPR - poprzez głosowanie jawne na stronie *Przestrzeni*.

Ogłoszenie zwycięzców na stronie www.przestrzenrelaksacji.pl, do 30 listopada 2015, a wręczenie nagród odbędzie się w dniu dorocznej, grudniowej Ceremonii Herbaty w Bibliotece STiPR we Wrocławiu.

Prace należy przesyłać do 30 października 2015

opatrując godłem (pesudonim, nick) oraz dołączając osobną kopertę zawierającą dane autora (imię, nazwisko, adres mailowy, numer telefonu oraz oświadczeniem - jestem autorem niniejszej pracy i posiadam do niej pełne prawa autorskie) na adres:

AWF Katedra Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia
Biblioteka STiPR Przestrzeń
ul. Rzeźbiarska 4, Wrocław
z dopiskiem KONKURS PRZESTRZEŃ



Zjęcie Ingi Schorowskiej z pobytu w Dolinie Kullu. Styczeń 2015. Indie



AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO we WROCŁAWIU
Katedra Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia,
Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych,
Zakład Psychologii, Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
oraz Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
we współpracy ze Stowarzyszeniem Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”

zapraszają na
seminarium praktyczno-metodyczne

JOGA W SZKOLE

które odbędzie się na Uczelni,
„Zameczek”, ul Rzeźbiarska 4
w dniach
30. 05. – 31. 05. 2015



Założenia seminarium:

Zdając sobie sprawę w wyzwań i dylematu ucznia współczesnej szkoły oraz sygnałów płynących ze środowiska nauczycielskiego oraz rodziców, chcielibyśmy podjąć praktyczne działania na rzecz włączenia niektórych, najbardziej przydatnych praktyk jogi w środowisku szkolnym.

Uczestnicy seminarium w ramach opłaty konferencyjnej będą mieli możliwość wzięcia udziału nie tylko w wykładach i prezentacjach, ale też w warsztatach, prezentujących metody pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną.

Warsztaty poprowadzą wykwalifikowani trenerzy i nauczyciele.

Celami naszego seminarium są:

- stworzenie forum dla wymiany praktycznych rozwiązań i propozycji konkretnych scenariuszy lekcji w wykorzystaniem ćwiczeń jogi,
 - wymiana poglądów przedstawicieli różnych dyscyplin reprezentujących odmienne perspektywy,
 - zawiązanie się grupy wsparcia dla tworzenia konstruktywnych programów z wykorzystaniem technik relaksacyjno-koncentrujących oraz jogi w środowisku szkolnym
-

Adresaci seminarium:

Do udziału w konferencji zapraszamy nie tylko nauczycieli, dyrektorów szkół, pedagogów czy ekspertów jogi, ale też zainteresowanych tą problematyką przedstawicieli nauk humanistycznych, społecznych i medycznych.

Zakres konferencji obejmuje następujące zagadnienia:

- Ćwiczenia jogi, a uważność
 - Ćwiczenia inspirowane jogą, a umiejętności koncentracji
 - Radzenie sobie ze stresem i negatywnymi emocjami
 - Napięcia fizyczne i wady postawy, a świadomość ciała
 - Relaksacja dla umysłu na lekcji
 - Dyscyplina i samokontrola w jodze
 - Propozycje sekwencji asan dla dzieci szkolnych
 - Kompetencje nauczycieli i instruktorów jogi
-

Praktyczne informacje:

- Opłata seminaryjna – 300 złotych. Opłata obejmuje udział w sesjach naukowych, materiały konferencyjne, dwa obiady, catering podczas przerw. Istnieje możliwość zarezerwowania noclegu. Koszt noclegu pokrywa uczestnik konferencji.

- Osoby zgłaszające prowadzenie warsztatu są zwolnione z opłat, po zaakceptowaniu scenariusza warsztatu przez przewodniczącego komitetu naukowego seminarium.

- Termin wstępnych zgłoszeń (wykłady, doniesienia naukowe oraz scenariusze warsztatów) – przedłużony zostaje do końca kwietnia 2015. Formularze zgłoszeniowe wraz ze streszczeniami w języku polskim (maksymalnie 250 słów) należy przysyłać, wyłącznie drogą elektroniczną, na adres Komitetu Organizacyjnego:

krystyna.boron-krupinska@awf.wroc.pl lub: katarzyna.torzynska@awf.wroc.pl

Wpłaty do 15 kwietnia na konto:

42 1060 0076 0000 3210 0014 7743 BPH o/Wrocław z dopiskiem 4404

Szczegółowy program, tylko uczestnikom seminarium zostanie przesłany do 20 maja 2015 r.

Program ramowy seminarium

sobota 30.05

- godz. 9:30 rejestracja uczestników, AWF, Zameczek, ul Rzeźbiarska 4
- godz. 10.00 - 11.30 Wykład wprowadzający w tematykę seminarium
„Czy ćwiczenia inspirowane jogą mogą znaleźć
swoje miejsce w polskiej szkole?”
- pytania i dyskusja otwierająca seminarium
- godz. 11.30 – 13.00 Warsztat I „Ćwiczenia jogi, a uważność w środowisku szkolnym”
(w jednej grupie dla wszystkich)
- godz. 13.00 Przerwa na ciepły posiłek (catering) – osobne zamówienia
- godz. 14.30 – 16.30 Prezentacje i doniesienia, wcześniej zgłoszonych prac. cz. I
- godz. 16.45 – 18.15 Warsztat II „Relaksacja dla umysłu w czasie lekcji szkolnych”
Warsztat III „Zrelaksuj się trenerze, nauczycielu, instruktorze”
(z podziałem na dwie grupy)
- godz. 18.15 –19.00 Podsumowanie I dnia seminarium

niedziela 31.05

- godz. 10.00 - 11.00 Wykład „Kompetencje nauczycieli i instruktorów jogi w pracy
z dziećmi i młodzieżą”
- godz. 11.15 – 12.45 Warsztat IV „Twórczość w praktyce jogi”
(w jednej grupie dla wszystkich)
- godz. 12.45-14:30 Przerwa na ciepły posiłek (catering)
- godz. 14.30 – 16.00 Prezentacje i doniesienia, wcześniej zgłoszonych prac. cz. II
- godz. 16.15 – 17.45 Warsztat V „Napięcia fizyczne i wady postawy, a świadomość ciała”
Warsztat VI „Ćwiczenia inspirowane jogą, a umiejętności koncentracji”
(z podziałem na dwie grupy)
- godz. 17.45 – 18.30 Podsumowanie II dnia i całego seminarium

P A T R O N I M E D I A L N I

PRZESTRZEN
stowarzyszenie trenerów i praktyków relaksacji

YOGA
& AYURVEDA

Komitet Naukowy:**Przewodniczący:**

dr hab. Lesław Kulmatycki, prof. nadzw. (AWF Wrocław)

Zastępczyni honorowa:

dr hab. Joanna Kruk-Lasocka, prof. nadzw. (DSW Wrocław)

Członkowie Komitetu Naukowego:

prof. dr hab. Leszek Koczanowicz (AWF Wrocław)

prof. dr hab. Andrzej Szmajke (AWF Wrocław)

dr Krystyna Boroń-Krupińska (AWF Wrocław)

dr Katarzyna Salamon-Krakowska (AWF Wrocław)

dr Magdalena Karciarz (DSW Wrocław)

Komitet Organizacyjny:**Przewodnicząca:**

dr Krystyna Boroń-Krupińska (AWF Wrocław)

Zastępczyni przewodniczącej:

dr Magdalena Karciarz ((DSW Wrocław)

Członkowie:

mgr Katarzyna Torzyńska (AWF Wrocław)

mgr Piotr Jodko

mgr Barbara Kucharska



Autorzy tego numeru

Barbara Almonkari – ur. w 1956 w Warszawie. Z wykształcenia ekonomistka, absolwentka SGPiS w Warszawie, z zamiłowania joginka. Nauczycielka Kundalini Jogi certyfikowana przez Kundalini Research Institute. Ukończyła także kursy: Childplay Yoga i Super Health (System of Yogic Science to Break Habits & Addictive Behaviors). Absolwentka Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi na AWF we Wrocławiu.

Aneta Augustyn - ur. w 1968 we Wrocławiu. Ukończyła filologię romańską na Uniwersytecie Wrocławskim oraz Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Była dziennikarką Gazety Wyborczej, po 19 latach zdecydowała się odejść z korporacji, żeby zwolnić tempo i pogodzić obie pasje - pisanie i prowadzenie zajęć z jogi. Ważne: rodzina, przyjaciele, przyroda, ruch, cisza.

Michalina Cieslikowska-Kulmatycka - ur. we Wrocławiu. Absolwentka wrocławskiej Akademii Sztuk Pięknych. Zajmuje się projektowaniem wnętrza, malarstwem i grafiką użytkową. Laureatka kilku nagród, uczestniczka kilkudziesięciu wystaw oraz autorka projektów i ilustracji licznych książek zarówno dla dzieci: „Pojedziemy w cudny kraj...”, „Różne Takie Zasypianki”, „Krzesłaki z rozwianą grzywą” jak i podręczników: „Etyka”, „Joga dla zdrowia”, „Joga i Stres” i „Joga-nidra”.

Piotr Jodko - ur. 1974, absolwent Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu. Główny obszar zainteresowań stanowi joga i masaż. Ukończył podyplomowe studia Technik Relaksacyjnych na wrocławskim AWF-ie. Obecnie w trakcie treningu na kursie nauczycielskim vinyasa krama jogi. Prowadził również zajęcia jogi we Wrocławiu.

Magdalena Karciarz-ur. 1979. Absolwentka Instytutu Informatyki i Bibliotekoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego, od 2004 pracownik Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu Technik Relaksacyjnych na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Jej wielką pasją - oprócz podróży - jest joga, w której odparulat odkrywa ciągle nowe wątki. Dodatkowo interesuje się kulturą, sztuką, środowiskiem oraz wpływem odżywiania na zdrowie i zastosowaniem technik relaksacji w codziennym życiu.

Czesław Karkowski - ur. w 1949 we Wrocławiu. Filozof, dziennikarz, publicysta. Studiował polonistykę na Uniwersytecie Wrocławskim, doktoryzował się w dziedzinie filozofii. Od 1984 mieszka w Nowym Jorku. Był redaktorem naczelnym „Nowego Dziennika” i dyrektora Instytutu Piłsudskiego. Wykłada w Hunter College i Mercy College. Jest autorem 10 książek. Pierwsza jest poświęcona pisarstwu Brunona Schulza, a ostatnia „Iliada współczesna”, to rozważania na temat starogreckiego poematu Homera. Przetłumaczył kilka książek, opublikował setki artykułów, w tym także w czasopiśmie naukowych. Jego pasją jest sztuka i wyprawy rowerowe.

Lesław Kulmatycki - ur. w 1951 w Kłodzku. Studiował nauki w zakresie kultury fizycznej, psychologii, psychoterapii, etyki, jogi, zen-shiatzu w Polsce, Australii i Indiach. Pracuje jako profesor na AWF Wrocław. Kieruje Podyplomowymi Studiami Technik Relaksacyjnych oraz Podyplomowymi Studiami Psychosomatycznych Praktyk Jogi. Autor książek i naukowych opracowań z zakresu technik antystresowych i relaksacyjnych, jogi i promocji zdrowia. Interesuje się filozofią Dalegiego Wschodu i nie może żyć bez naturalnej przestrzeni.

Magda Grocholska - urodzona we Wrocławiu, studia geologiczne na Wydziale Nauk Przyrodniczych UWr. Uprawia jogę i medytuje od 10 lat. Trenerka technik relaksacyjnych, absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu. Dyplom Trenera Somayog uzyskała w 2011. Podróżuje po świecie od lat trzydziestu. Najciekawsze podróże: wyprawa do Mongolii i Chin (1977-1979), podróż do Indii i wędrówka w góry Kaszmiru, podróż do Indii i Nepalu (Katmandu 1988), Nepal - Treking dookoła Annapurny 2010. Współzałożycielka i członkini Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń” oraz Stowarzyszenia Somayogi. Mottem zajęć prowadzonych przez Magdę jest praca, w sposób *bezbolesny i łagodny, zgodny z naszymi możliwościami, wykorzystując nasz pełen potencjał, usprawniając nasze ciało i umysł, łagodząc skutki stresu i upływ czasu.*

Renata M. Niemierowska - ur. 1952 w Łodzi. Studiowała filologię polską na Uniwersytecie Wrocławskim oraz ukończyła Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych. Redaktorka kwartalnika „Promotor zdrowia”. Inspiratorka i członek założyciel Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Współpracuje z Zakładem Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej przy AWF Wrocław. Poetka, opublikowała cztery książki, członek SPP. Zainteresowana psychologią, filozofią, duchowością i antropologią kulturową. Od 1978 tworzy Teatr Jaźni. Zajmuje się pisaniem wierszy.

Inga Schorowska - ur. w 1969 we Wrocławiu. Ukończyła rehabilitację na AWF Wrocław. Przez wiele lat asystentka Nigela Hornby, nauczyciela Techniki Alexandra w Oslo, certyfikowana przez ATI. Studiuje medytację i raja jogę w International Meditation Institute w Kullu w Indiach. Trenerka somayog, pranayam i uzdrawiania pranicznego. Poszukuje sposobów na pełne wykorzystanie potencjału umysłu i ciała poprzez podróże, naukę, duchowość i sztukę. Autorka książki „Somayog, jak cofnąć czas”. Kieruje Stowarzyszeniem Somayog, Edukacji i Rozwoju.

Jadwiga Wais - socjolog, antropolog baśni. Absolwentka socjologii Uniwersytetu Warszawskiego, pracowała jako adiunkt w Zakładzie Nauk Humanistycznych Akademii Medycznej we Wrocławiu (zajęcia z historii filozofii, socjologii, psychologii medycyny, psychoanalizy, tanatologii). Wykładowca Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław. W pracy badawczej koncentruje się na zagadnieniach z dziedziny antropologii przemiany duchowej (pogranicze filozofii, psychologii, socjologii, psychologii społecznej, mitologii, baśni i literatury pięknej). Zajmuje się zagadnieniami przemiany duchowej, obejmującej pogranicze filozofii, psychologii, mitologii, baśni i literatury pięknej. Bierze udział w pracach Wrocławskiego Towarzystwa Badań nad Psychoanalizą. Publikowała artykuły w Studiach Filozoficznych, ALBO albo. Problemy psychologii i kultury, Przeglądzie Filozoficznym, Etyce, Kontekstach, Świecie Psychoanalizy. Autorka książek *Gilgamesz i Psyche* (2001) oraz *Ścieżki baśni* (2006), *Bracia Grimm i Siostra Śmierć* (2014).



Kobiety czekające na dary (prasat). Aszram w Rikhiapeeth, styczeń 2015. Fot. Magdalena Karciarz



Spotkanie poindyjskie. Zameczek. Styczeń 2015



Taki jest adres naszej strony, na której zieleni się od cennych informacji
ZAPRASZAMY

Redakcja:

Lesław Kulmatycki, Renata M. Niemierowska, Magdalena Karciarz

Redakcja składa serdecznie podziękowania
Anecie Augustyn za pomoc przy korekcie

Opracowanie graficzne: MC-K.

Ilustracje Michalina Cieślikowska-Kulmatycka.

Fotografie oraz elementy graficzne użyte w numerze wykonane zostały przez:
Magdalenę Nowacką, Magdalenę Karciarz, Michalinę Cieślikowską-Kulmatycką,
oraz przez studentów studiów podyplomowych *Psychosomatycznych praktyk jogi*.

Adres Redakcji:

“Przestrzeń” - pismo Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji we współpracy z:

Podyplomowymi Studiami Technik Relaksacyjnych,

Podyplomowymi Studiami Psychosomatycznych Praktyk Jogi

oraz Zakładem Promocji zdrowia i Technik Relaksacyjnych AWF Wrocław

51-629 Wrocław, ul Paderewskiego 35,

tel: (071) 34 73 618

e-mail: stowarzyszenie.przestrzen@gmail.com

leslaw.kulmatycki@awf.wroc.pl

A TU MOŻESZ NAPISAĆ LUB NARYSOWAĆ SWOJĄ BAJKĘ
CZY WSPOMNIENIA Z PODRÓŻY

Jeśli chcesz się tym podzielić wytnij i przyślij do nas:
STiPR Przestrzeń ul. Rzeźbiarska 4, Wrocław